

申込時の【基本事項】 メール・はがき・FAXなどの場合、必ず①事業名②郵便番号・住所③電話番号④参加者全員の氏名（ふりがな）・年齢・学年⑤保護者氏名⑥返信用あて名（往復はがきの場合）

◎市民体育館  
☎ 987・7570、FAX 987・2909  
◎市民温水プール  
☎ 980・5757、FAX 980・5775  
◎スポーツ推進課  
☎ 987・7571、FAX 987・8550  
☎ 411・0033 文教町2・10・57  
◎指定管理者ホームページ  
http://www.sports-info.jp/

【凡例】 時とき・場場所・内容・講師・費用（記載なしは無料）・対象・定員・持ち物・注意事項・申込み（記載なしは不要）・問合せ

### 8月の休館日

■市民体育館

▼終日：21日(月)

■市民温水プール

▼終日：21日(月)

▼夜間：11日(金・祝)

■長伏・上岩崎プール

▼終日：21日(月)▼午後4時以降：11日(金・祝)、20日(日)

※20日(日)は無料開放日

### 8月の利用者向け情報

#### グラウンド抽選会(10月分)

8月31日(木)(会場：市民体育館)

▼南二町多目的：午前9時

▼北上：午前9時30分

▼長伏A(白中)、長伏B・C、

錦田(白中)：午後6時30分  
▼ナイター：午後7時  
▼南二町人工芝：午後7時30分

#### トレーニングルーム利用者講習会

時▼午前10時：2日(水)、16日(水)、

30日(水)▼午後3時：12日(土)、

19日(土)、26日(土)▼午後7時：3日(木)、6日(日)、17日(木)、20日(日)※当日受付、予約不要

費大人100円、高校生50円

※午後7時から、大人200円、高校生100円、中学生以下は利用不可

◎市民体育館

野球スキルアップ教室(中学生)

時①守備コース：8月22日(火) 正午～午後5時

②打撃コース：8月29日(火) 午後6時～9時

### 募集

※①と②両方に申込み可

場長伏グラウンドA

内短期間でのスキルアップを狙う軟式野球教室

費①②各2000円※当日支払

対野球部に所属する中学生

定①②各40人※応募多数時抽選。落選者のみ電話連絡

◎市民体育館

持グローブ、スパイク、飲み物、タオル、バット(所持者のみ)

※各校のユニフォームを着用

申・関①8月21日(月)②8月28日(月)までに市民体育館

秋の「太極拳体験教室」

### 第3回

## ～健康コラム～ 今日からできる！減塩の工夫

減塩の基本は「今より減らす」ことです。1食あたり2～3gの塩分量を目安に取り組みましょう。

うす味に慣れることで、素材を生かした味付けを「おいしい」と感じられるようになります。

#### ■おいしい減塩調理のコツ

▶新鮮な食材を選ぶ▶香辛料、香味野菜、酸味(酢、レモンなど)を生かす▶天然だしをかきかせる▶漬物や練り製品、ハム・ソーセージなどの加工品は控えめに

#### ■食塩(g)ではなくナトリウム(mg)表示の場合

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

【例：ナトリウム990mgの場合の換算式】

$$990 \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩約} 2.5\text{g}$$

関健康づくり課 ☎ 973・3700

持グローブ、スパイク、飲み物、タオル、バット(所持者のみ)

※各校のユニフォームを着用

申・関①8月21日(月)②8月28日(月)までに市民体育館

秋の「ソフトテニス教室」

時9月14日(木)～11月16日(木)(全10回、毎週木曜日)午後6時30分～8時30分

場錦田テニスコート

費4000円(保険料含む)

対・定中学生以上・先着40人

持ソフトテニス用ラケット、シューズ

申・関9月11日(月)までに三島市体育協会

※下の【体協連絡先】参照

持室内シューズ、飲み物、タオル

申・関9月6日(水)までに三島市

持室内シューズ、飲み物、タオル

申・関9月6日(水)までに三島市

# 秋の文化イベント CALENDAR

この秋行われる、主な文化イベントを紹介します。

☎文化振興課 ☎983・2756

## 8月

31日(木)

藍の服で秋を先取り  
ウィンディ藍染め作品展

～9月5日(火)  
午後5時まで

時 午前10時～午後6時 場 しましまプラザホ  
テル・ギャラリープラザ 費 無料

百花  
繚乱

## 9月

2日(土)

セピアキャット

時 午前9時30分～午後5時 場 市民活動セ  
ンター 費 無料

百花  
繚乱

7日(木)

ハネハズ 革作品展

～12日(火)  
午後5時まで

時 午前10時～午後6時 場 しましまプラザホ  
テル・ギャラリープラザ 費 無料

百花  
繚乱

8日(金)

和泉順夫&大正琴ファミリーズ  
チャリティーコンサート

時 午後1時～4時 場 市民文化会館  
大ホール 費 前売800円、当日1,000円

三島  
の秋

百花  
繚乱

9日(土)

全国紙バンド手芸作品展  
ゆめひもパサージュ2017

～10日(日)  
午後3時まで

時 午前9時30分～午後4時 場 梅御殿(楽  
寿園内) 費 無料(別途、要入園料)

百花  
繚乱

14日(木)

伊豆を描く  
宇城正紀 洋画展

～19日(火)  
午後5時まで

時 午前10時～午後6時 場 しましまプラザホ  
テル・ギャラリープラザ 費 無料

百花  
繚乱

16日(土)

大岡信追悼特別展

～11月26日(日)  
まで

時 午前10時～午後5時 場 大岡信ことば館  
費 大人1,000円ほか

百花  
繚乱

17日(日)

第18回 アトリエ 彩花展

～18日(月・祝)  
午後5時まで

時 午前10時～午後7時 場 三島商  
工会議所TMOホール 費 無料

三島  
の秋

百花  
繚乱

22日(金)

三島せせらぎ会 草月いけばな展  
「花で祝う」

～24日(日)  
午後5時まで

時 午前10時～午後6時 場 しましまプラザホ  
テル・ギャラリープラザ 費 無料

百花  
繚乱

24日(日)

第3回 Leaf Concert

時 午後2時～4時 場 市民文化会館小ホー  
ル 費 1,000円(小学生以上)

百花  
繚乱

28日(木)

油彩画 八木敏裕展

～10月3日(火)  
午後5時まで

時 午前10時～午後6時 場 しましまプラザホ  
テル・ギャラリープラザ 費 無料

百花  
繚乱

「三島の秋2017」  
参加行事の追加募集

9～11月に開催予定の文化  
関連イベントを募集します。

お寄せ(ただし)お情報を掲  
載したリーフレットを市内各  
所に配布し、PRします。

音楽・踊りなどの発表会、  
展示会などの告知にご利用く  
ださい。

対象行事 9月1日(金)～11月  
30日(木)に三島市内で開催マ  
れる文化行事で、次の①②  
の条件を満たすもの

① 非営利・非宗教的であること  
② 対象が一般市民であること  
※①②に照らしの上、不掲載  
の場合もあります。

掲載料 無料

申込み 8月14日(月)までに、

申込用紙を文化振興課④

11・8666北田町4・

47・bunka@city.mish

ima.shizuoka.jp

※申込用紙は、文化振興課(大  
社町別館2階)または市  
ホームページで入手可

問合せ 文化振興課(市文化  
芸術協会事務局)

☎983・2756

【凡例】 時とき・場場所・内内容・講講師・費費用(記載なしは無料)・対対象・  
定定員・持持ち物・注注意事項・申申込み(記載なしは不要)・問問合せ