

Mishima

広報みしま

五穀豊穰の秋

NO. 1204 | 10.15
Oct. 2017

夕
さ
れ
ば
門
田
の
稲
葉
お
と
づ
れ
て
芦
の
ま
ろ
や
に
秋
風
ぞ
吹
く

今回の折り込み（はずしてお読みください）
エコライフみしま

広報みしまを
スマホへお届け



しょうぼう 消防も…のひと

消防団員 = 発災時に市民を守る使命を
帯びた隣人(りんじん)



内野 伸一郎 さん
佐藤 卓哉 さん
田中 公規 さん
(第17分団所属)

幼馴染として育って、高校までずっと一緒でしたね。3人とも家業が玉川のトマト農家で、家も近かったので子どものころは毎日のように遊んでいました。

3人別々の大学に進んでから家業を継ぐまで、サラリーマンを経験したりで全員が揃ったのは2、3年前のことです。今はそれぞれのハウスでトマトを育てていて、11月には収穫期を迎えます。

このようなこともあって消防団に入った時期もまちまちです。放水する消防職員への水の繋ぎ、火事場に真っ先に駆けつけての初期消火など、やはり消防団の活動はとも大事なものだと感じています。

休暇は旅行に行ったりゴルフに行ったりまちまちです。農家なので休みの時期も大体同じですけど、一緒に旅行したりはしないです。もういい大人なので(笑)



COVER PHOTO

—— 表紙 ——

長伏から、富士山と黄金色の稲穂を撮影した1枚です。秋の訪れを感じるこの風景に、百人一首 / 大納言経信の歌(金葉集)を思い浮かべました。

時が移り変わっても、季節を感じる心は変わらないものですね。

CONTENTS

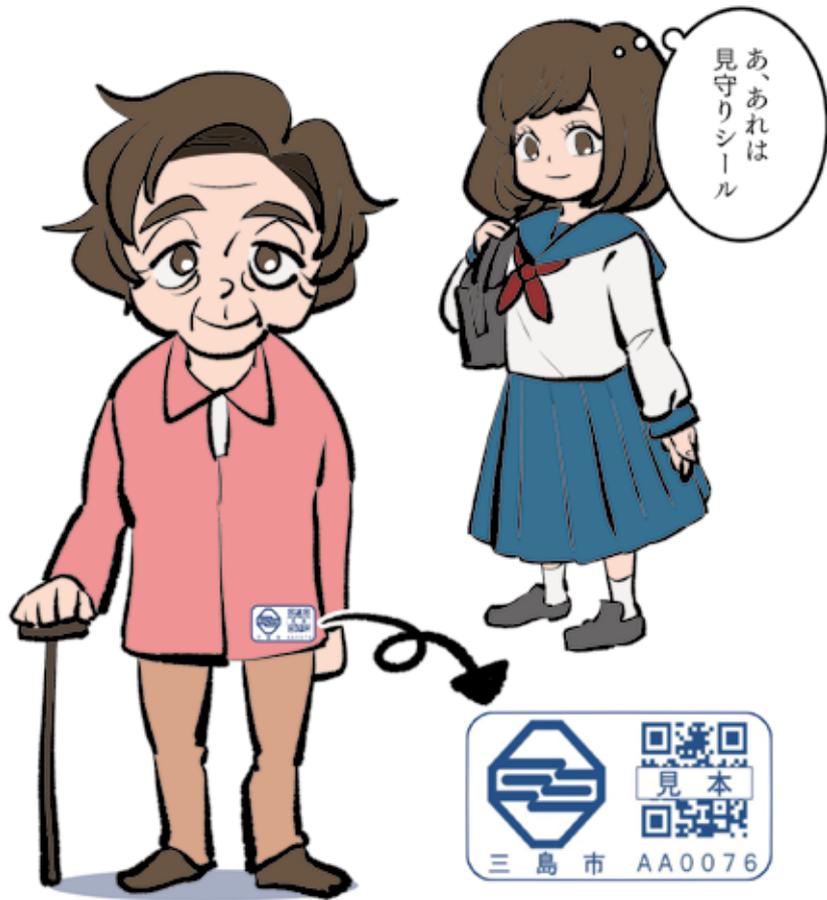
—— 目次 ——

- 2 消防も…の人
- 3 認知症特集
— 地域で優しく見守って —
- 6 みしま情報便 (information)
秋の大通り宿場まつり / 御殿川豪雨災害等緊急対策事業 / 中央幼稚園跡地に活気を / 議会報告会にお出かけください ほか
- 10 お知らせアラカルト
- 15 いきいき健康
- 16 ノルディックウオーキングのすすめ。
- 18 11・12月は県下一斉の滞納整理強化月間です
- 19 連載 ガーデンシティみしま
- 20 楽寿園第65回菊まつり

地域で優しく見守って ～認知症～

認知症は誰にでも起こる可能性のある病気です。認知症といっても、すぐは何もかもわからなくなるわけではありません。しかし、中には目的や場所がわからなくなってしまう人もいます。認知症やその疑いによる行方不明者は、平成28年には全国で1万5432人いました。

家族は、自宅に戻って来られないのではと心配になります。認知症になって
も住み慣れた地域で生活するためには、地域の皆さんの見守りが大切です。



認知症コラム



認知症初期集中支援チーム
認知症サポーター医
広小路クリニック理事長 木野紀さん

今から45年前、有吉佐和子が「恍惚の人」を出版しました。老人は「恍惚として夢をみているように思われた」と表現され、徘徊、過食、妻の死を認識できない、息子や娘がわからない、しかし日ごろ介護している同居の嫁のことはわかる……。当時は大変めずらしい病気で、発症したら治らないと教えられました。

2000年に介護保険制度が始まり、2004年に痴呆症は認知症と呼び名が変わり、2025年には「認知症700万人」時代へ突入します。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりが求められています。

私が認知症の家族会「ほほえみ」を立ち上げたのは今から23年前です。認知症には「医療」と「介護」の連携が必要。「介護はく頑張らない、片手間にする、手抜きする」を会のモットーに活動を続けていきます。

認知症高齢者見守り 登録事業開始!

認知症などで行方不明になる可能性のある人の事前登録を始めます。登録申請をすると、その情報が市、警察、担当地域の地域包括支援センターで共有されます。これにより、行方不明となったときに早期発見・早期対応ができるようになります。また、登録した人にはQRコード付きの見守りシールを配布しますので、衣類、持ち物などにアイロンで貼る

付けてください(洗濯可)。QRコードからアクセスする情報共有システム「どこシル伝言板」は、24時間365日、行方不明者を発見した人と家族をつなぐ連絡手段となります。

見守りシールは、認知症高齢者を守りやすい環境づくりも目指しています。これまで、地域の皆さんから、声かけをして良いのかわからないという意見もありました。見守りシールの付いている人が困っている様子を見かけたときは、相手の正面にまわり、ゆつくりと「どうされましたか?お手伝いすることはありませんか?」などと声をおかけください。

対象 40歳以上で認知症などにより行方不明になる可能性のある在宅で生活する市民

申請者 本人、家族

費用 無料

配布物 QRコード付き見守りシール 30枚セット

申請場所 地域包括支援室

申請時必要事項 申請者の身分証明書、携帯電話アドレスなどの連絡先、本人の写真(正面の顔、全身)、申請者の印鑑(シヤチハタ不可)



※伝言板画面は、保護者と発見者のみ見ることができ、個人情報表示されません

24時間365日
素早く
連絡できます!



私たちに ご相談ください



「認知症 かもしれないな と思います にも相談でき なかった」 「どこの病 院に行けば よいかわか らない」「認 知症とは思 わなかった」など、まだまだ早期に 対応ができていない状況です。

認知症初期集中支援チームは認知 症サポート医や医療・介護の専門職 など現在8人です。医療・介護の専 門職がご自宅に訪問し、6カ月を目 安に、サポートしています。

認知症でお困りのことがありまし たら、まずはお近くの地域包括支援 センターにご相談ください。

☎ 地域包括支援センター三島 983・2689

☎ 北上地区地域包括支援センター 989・6500

☎ 錦田地区地域包括支援センター 975・2424

☎ 中郷地区地域包括支援センター 984・3777

認知症サポーターに なりませんか

認知症について正しい知識を持ち、家族や地域の皆さん、職場などで小さなサポートをする認知症サポーターになりませんか。

市民や、市内の企業などで希望する団体向けに養成講座を開催いたします。お気軽にご連絡ください。
平成28年度は36回開催し、927人がサポーターに加わりました。



▲サポーター養成講座の様子▶

中学生に実施したサポーター 養成講座の感想（抜粋・要約）

▼講座を受ける前は「認知症か：身近なことじゃないな」という気持ちでした。実際、認知症について考えたこともありませんでしたが、講座を聞いて考えが一変しました。「認知症は誰もがなる可能性があります」と言われ、とても驚きました。心の状態や環境が症状に影響することや、介護する人の接し方によって症状の進行が変わるということも知ることができました。（3年生・男性）

▼母の職場には何度も同じ商品を買ってくる人がおり、その人には優しく声をかけてあげるそうです。このように地域全体で認知症について深く学び、これからの社会がよりよくなるように尽くしたいと思います。（3年生・女性）



▲5月8日中郷西中学校での様子

認知症の家族がいる 皆さんへ

平成29年度に三島市オレンジリングの会（認知症家族の会）が発足しました。認知症の家族を介護している人・していた人が集まり、座談会や情報交換を行っています。一人で抱え込まず、話をしてみませんか。

今年度の家族会予定

▼11月8日(水)

「アロマでリラクゼーション」

▼平成30年1月17日(水)

「エンディングノート」

※参加を希望する場合は地域包括支援室へお問い合わせください。

参加者のコメント

▼会員の悩みや辛いことの中にも知恵や工夫を聞くことができます。仲間と共有するとストレス解消になり、帰り道は心が少し軽くなります。（70歳代・女性）

▼私の母が壊れました。どんなに壊れても母なので、家族会の人の協力を得ながらそばにいます。（50歳代・男性）

最後に

認知症になる可能性は誰にでもあります。しかし、何もできなくなるわけではありません。

関わる人が認知症についてあまり知らないために、本人やご家族が悲しい思いをすることもあります。その反面、地域の皆さんの見守りや声かけが認知症の人を癒すこともできます。住み慣れた地域でその人らしく生活していくため、認知症を身近なものとして考えていきましょう。



問 地域包括支援室 ☎ 9833・2689

情報

平成 29 年度実施
職員採用試験【C 日程】

募集職種 技術職：建築技師

採用予定人数 1 人

受験資格

①昭和 62 年 4 月 2 日以降に生まれた人で大学卒業以上、または平成元年 4 月 2 日以降に生まれた人で短期大学卒業以上

※平成 30 年 3 月卒業見込み含む

②建築に関する専門課程を履修した人

試験日 12 月 10 日(日)

試験会場 市役所中央町別館

申込み期間 10 月 27 日(金)～11 月 10 日(金)【消印有効】

直接、または郵送で人事課☎411・8666 北田町 4・47
※試験案内は市役所玄関受付などで配布(市ホームページからダウンロード可)しています。

問人事課☎983・2617

✉jinji@city.mishima.shizuoka.jp

催し

絆をつないで新成人を祝おう
三島成人式記念駅伝大会

時平成 30 年 1 月 7 日(日)午前 8 時 30 分開会式

コース(5 区間・21km) 市民体育館南側→加茂→富士見台→徳倉→佐野→市民体育館

区分 ①中学生②高校生③一般(中学生以上)④シニア(当日満 60 歳以上)⑤女子(中学生以上)

選手構成 5 人+補欠 3 人

費中学生：2,000 円、そのほか：5,000 円

対▶①全員が市内在住、在学

▶②～⑤選手(補欠を含む) 1 人以上が市内在住、在勤、在学

定80 チーム※応募多数時区分ごとに抽選

申11 月 19 日(日)午後 5 時までに、市民体育館備え付けの申込書(市ホームページからダウンロード可)をスポーツ推進課または市民体育館

☎411・0033 文教町 2・10・57、FAX 987・8550、

✉sport@city.mishima.shizuoka.jp QR

問スポーツ推進課☎987・7571

情報

御殿川からの浸水を防ぐ
御殿川豪雨災害等緊急対策事業

御殿川の南二日町地区は、河川の蛇行や局所的に狭い区間があるため、大雨時の水が流れにくい箇所です。そのため、ゲリラ豪雨などの局所的な大雨で河川が溢れ、浸水などによる被害が生じることから、川の流れをまっすぐにする「人工的な水路」の新設を行っています。

■工事箇所および工事状況

現在、水路工の施工延長 208 mのうち完了区間は、15 m程度です。工事完了までの期間は 3～4 年を予定しています。ご理解とご協力をお願いします。

問沼津土木事務所工事第 2 課☎920・2217

道路冠水の様子▶
(平成 20 年 7 月)



情報

未来を担う人材を育成し、まちにさらなる活気を
中央幼稚園跡地をまちのにぎわいを創出する場所に

賃貸借契約を締結しました

中央町の大通り商店街北側に位置する中央幼稚園園舎を活用し、中央町周辺のにぎわい創出に係る事業を提案する民間事業者の賃借人を公募しました。

審査の結果、加和太建設株式会社を賃借人として選定し、この度定期建物賃貸借契約を締結しました。



▲外観と内装のイメージ

契約内容を紹介します

事業名称 三島市中央町周辺にぎわい創出事業
賃貸借契約 加和太建設株式会社（10月1日付）
貸付期間 10月1日～2037年9月30日（20年間）
事業開始 平成30年7月ごろ（予定）
施設名称 みしま未来研究所
運営主体 NPO法人みしまびと

主な提案内容

- ▶中央町周辺のにぎわいの創出や交流人口の拡大の推進に貢献するため「カフェ」「キッチン付き多目的スペース」「チャレンジショップ」などを開設。
- ▶市の将来を担う人材を育成するため、貸事務所「コワーキングスペース」や高校生が集える場所「高校生の部室」を提供。

問管財課 ☎ 983・2623

募集

静岡県子供・若者育成支援強調月間
健全育成のために

■青少年健全育成セミナー

時 11月15日(水)午後3時～4時30分

場 生涯学習センター3階講義室

内 健全育成活動功労者の表彰、講演「青少年が生き生きと自分らしく生きるためのコーチング」、声掛け運動の実践（三島駅前）

講 県青少年育成アドバイザー、プロコーチ：平尾賢弘さん

申・問 生涯学習課 ☎ 983・0883

■「地域の青少年声掛け運動」参加者募集（随時）

大人から進んであいさつする、ほめる、認める、感謝する一言から、青少年とのかかわりが深まります。

申 生涯学習課 ☎ 983・0883（随時募集）

■子供・若者にかかわる相談

さまざまな悩みを抱える青少年（25歳くらいまで）やその家族の相談を受け付けています。

相談先 青少年相談室 ☎ 983・0886

問 生涯学習課 ☎ 983・0883

催し

公共施設のあり方を
みんなで考えませんか

時 11月10日(金)午後6時45分～9時

開場：午後6時15分

場 市民文化会館小ホール

内・調 以下のとおり

- ▶第1部：基調講演「三島市の将来に向けた公共施設のあり方を考える」・名古屋大学准教授：恒川和久さん
- ▶第2部：「三島市の取り組みについて」・市職員
- ▶第3部：パネルディスカッション「みんなで考えよう！これからの公共施設～公共施設の有効活用と長寿命化～」・前橋工科大学准教授：堤洋樹さん ほか

定 350人 ※当日先着順

問管財課 ☎ 983・2623



▲市内の公共施設は市民の財産です

【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

情報

マイナンバーカード
申請・受け取りを

マイナンバーカード申請・交付状況(8月31日現在)

カード 申請件数	市へのカード 到着枚数	交付通知書の 発送枚数	交付完了数
1万3,898件	1万2,930枚	1万2,552枚	1万1,066枚

証明書のコンビニ交付サービスが始まりました

10月1日からコンビニエンスストアでマイナンバーカードを使って住民票の写しや印鑑登録証明書などが取得できるようになりました。ぜひ、カードの申請・受け取りをしてご利用ください。詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎マイナンバーカード専用電話

☎ 971・0178

☎市民課 ☎ 983・2602



▲申請はお済みですか

情報

病気やけがで障がいが生じたら
障害基礎年金の受給を

国民年金には、病気やけがによって障がいを負った場合に年金を受給できる制度があります。

対象 以下のすべてに該当する人

- ①障がいの原因となった病気やけがの初診日が国民年金加入期間、または20歳前または60歳以上65歳未満の期間にある
- ②障がいの程度が国民年金法で定めた1級または2級に該当する
- ③保険料納付要件をみたしている

保険料納付要件 初診日の前々月までの期間のうち、

- ①2/3以上の納付がある※この場合の納付とは、保険料を納めた期間と免除期間(一部免除の未納含まず)の合計月数のこと
- ②直近1年間に未納がない

※初診日が20歳前の場合は以上の要件は必要なし。
老齢基礎年金を繰り上げ受給した場合は不可
☎保険年金課国民年金係 ☎ 983・2606

催し

語ろう 三島の未来
議会報告会にお出かけください

市議会議員と市政について意見交換をしませんか。設定したテーマによって担当する議員、会場、時間が異なりますので、関心のある会場にお出かけください。

ごみ処理施設を考える
～市民生活に直結するごみ問題～

①時 11月2日(休)午後7時～8時30分

☞ 錦田公民館講堂

②時 11月3日(金・祝)午後2時～3時30分

☞ 北上文化プラザ研修室

担当議員 野村、服部、土屋(利)、松田、堀江、土屋(俊)、岡田、弓場

発達障がい支援の課題
～乳幼児期から就労期まで切れ目のない支援を目指して～

①時 11月2日(休)午前10時～11時30分

☞ 市民活動センター(本町タワー4階)

☞ 無料託児あり※10月26日(休)までに議会事務局に予約
☞ 駐車場は市営駐車場をご利用の上、駐車券を会場までお持ちください(減免あり)

②時 11月3日(金・祝)午後7時～8時30分

☞ 市役所大社町別館1階防災研修室

担当議員 杉澤、伊丹、瀬川、鈴木、下山、川原、中村

生まれかわる文化会館へ行こう！
～市民に愛される文化会館を目指して～

①時 11月2日(休)午後7時～8時30分

☞ 社会福祉会館4階大会議室

☞ 駐車場は市営駐車場をご利用の上、駐車券を会場までお持ちください(減免あり)

②時 11月3日(金・祝)午前9時30分～11時

☞ 中郷文化プラザ多目的ホール

担当議員 佐野、佐藤、大房、村田、藤江、石渡、大石
☞ 議会事務局 ☎ 983・2600

【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

◎三島市役所
☎411・8666 北田町4・47



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）、人数、年齢、⑤返信用あて名（往復はがきの場合）に加えて各事業の必要事項を記入してください。

イベント

ザ・クロマニヨンズ ツアラー キー&ヘブン2017ー2018

平成30年3月21日（水・祝）

開場：午後5時30分、開演：
午後6時

場市民文化会館大ホール

費全席指定（税込）5000円

※当日5300円

申▼友の会：10月22日（日）午前9

時から▼市民先行販売：10月

29日（日）午前9時から窓口販

売。電話・WEB予約は各同

日午後1時から受付。▼一般

発売：12月23日（土・祝）午

前9時から販売。電話予約は

同日午後1時から受付。

問市民文化会館 ☎976・4455



▲かわいいバンド演奏のほかイベントが盛りだくさん



▲子どもしゃぎりの演奏もお楽しみに

問福祉総務課 ☎983・2610

店▼ステージ・鼓隊演奏、車
いすダンス、抽選会など

展示・物品販売、健康測定、
マッサーなど▼屋外・模擬

場市民体育館

内▼屋内・福祉関係団体などの

午前10時～午後2時30分

時11月12日（日）

ふれあいまつり

無料送迎バス（市役所～箱根の里）
▼市役所発①午前9時②午前9時
15分③午前10時30分④午前11時
▼箱根の里発①午前11時45分
②午後1時③午後2時15分
問箱根の里 ☎985・2131

第22回中郷文化プラザまつり
時11月11日（土）午前9時～午後4時
場中郷文化プラザ

内▼絵手紙、ペン習字などの展
示や剣道、マジックなどの発
表▼中郷西中学校吹奏楽部の
演奏、もったいない食器市な
ど▼模擬店、抽選会など

※公共交通機関をおすすめします
問中郷文化プラザ
☎982・5100

箱根の里まつり

時11月5日（日）午前10時～午後2時

場箱根の里

内プラネタリウム、シャギリ、
クラフト、ウォークラリー、
ゆず湯入浴、自然観察、バン
ド演奏、各種模擬店など



▲最高の夜を!!

Mt. Fuji Southeast Fire Dept.

富士山南東消防本部

「消防フェア」を開催します

時11月5日（日）午前10時～午後1時

場三島消防庁舎敷地、南田町広場

内▶体験コーナー：ミニ消防車試乗（抽選）、煙体験ハウス、はしご車搭乗（抽選）・心肺蘇生法、子ども消火、ちびっ子レスキュー、119番通報訓練▶訓練披露：救助訓練、ポンプ操法▶展示コーナー：住宅用火災警報器、消防車▶販売コーナー：各種模擬店

問富士山南東消防本部三島消防署 ☎972・5800



▲各種消防体験ができます、はしご車搭乗（抽選）も人気です



QRと記載の記事は、このQRコードからも申込みできます。

詳しくは、市ホームページ (<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/shinsei.html>)

Pick Up!!

じぐちあんどん 地口行灯 作品募集

行灯は、平成30年2月8日(木)～13日(火)に大通り商店街に設置します。地口とは有名な言葉など(元句)を似た発音の言葉(地口)に置きかえる遊びです。

例：マイナンバー【元句】わい(私)何番?【地口】

海老で鯛を釣る【元句】駅で鯛を売る【地口】

応募条件 未発表のオリジナル作品(1人2句まで)

応募方法 10月31日(火)【消印有効】までにはがき、FAX、メールで下の【基本事項】、応募作品(地口、元句)、メールアドレスを「地口行灯」係☎411・0805 中央町2・35、FAX 972・6431、✉mishimajiguti@gmail.com

☎三島宿「地口行灯」実行委員会 ☎975・0326

☎商工観光課 ☎983・2655



▲三島の冬の風物詩

三嶋曆師の館イベント
〜旧暦で知る季節の予測〜
時 10月28日(土)午後1時30分～3時

講座・募集

挿絵で見る江川太郎左衛門英龍
時 10月28日(土)～平成30年2月12日(月・振休)
英龍の一生と小出正吾作の英龍伝記用に描かれた日本画家渡部菊二の幻の挿絵から当時の三島を振り返る。
☎郷土資料館 ☎971・8228

郷土資料館 11・12月の郷土教室
時 ①11月4日(土)②12日(日)③18日(土)④12月16日(土)午前10時～正午、午後1時～2時30分
☎商工観光課 ☎983・2656

場 三嶋曆師の館
☎旧暦と季節の関係について
講 (一社) 大阪南太平洋協会理事 兼事務局長・濱崎三枝子さん
費 300円(資料代)
定 60人※応募多数時抽選
申・☎10月25日(水)までに三嶋曆師の館 ☎976・3088(月曜休館)
☎商工観光課 ☎983・2656

第一回図書館講座
「大岡信の世界、そして三島」
時 11月18日(土)午後2時～3時30分
場 生涯学習センター3階講義室
☎本年4月5日、三島市出身の詩人で、名誉市民の大岡信さんが86歳で永眠しました。「折々のうた」で世に知られ、詩人や評論家としての活動は多岐にわたりました。大岡さんが残した言葉、仕事の功績についてお話しします。



▲わらははいろいろな用途に加工されていました

☎郷土資料館 ☎971・8228
☎①楽寿園の自然・溶岩・化石の観察、どんぐり・葉っぱで遊ぶ②▼江戸時代の三島宿たてばんこ立版古を作ろう、三島宿を中心とした展示ガイド▼昔のくらし・古い道具を見ながら昔を思い出す(回想法)③ミニチュアうどん作り・製麺機と小麦粘土でミニチュアうどん作り④わら細工・正月のお飾りづくり※雨天中止

災害対策市民講演会
時 11月24日(金)
午後6時30分～8時30分
場 三島消防庁舎3階会議室
☎災害時の医療体制を知り、今から自分ができること、実際に生活支援をした人の話
①おらが町、災害時の薬剤師さん②災害対応と受援体制、熊本地震を踏まえて
講 ①市薬剤師会役員災害対策担当・関浩芳さん②前総務省自治大学校長・兵谷芳康さん
定 120人
持筆記用具
申・☎前日までに健康づくり課 ☎973・3700



▲岩本圭司さん

▲大岡信さん

講 大岡信ことは館長・造形家・岩本圭司さん
定 先着150人
☎図書館 ☎983・0880



申込時の【基本事項】 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)、人数、年齢、⑤返信用あて名(往復はがきの場合)

お知らせアラカルト

【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

「三島若者元気塾」塾生募集

志、リーダーシップ、地域貢献について学びます。

時①10月29日(日)②11月25日(土)③12月9日(土)④23日(土・祝)

⑤平成30年1月27日(土)⑥2月17日(土)⑦3月24日(土)

※各時間…①午後2時30分～5時②～⑥午前9時～正午⑦午後3時～5時

場生涯学習センター

内①開講式②自分を生かし社会貢献できるミッション探し③社会に役立つビジネスを考える④アクションプランやビジネスモデルの作成方法を学ぶ⑤起業家講演、共感を呼ぶプレゼンを学ぶ⑥プレゼンの練習とフィードバック⑦市長、塾長へのプレゼン

塾長 国際エコノミスト…水野隆徳さん

調②～④⑥社会起業大学…瀬田川史典さん⑤川村結里子さん、瀬田川史典さん

市内在住、在勤、在学の18～40歳くらいの人

申・問10月26日(木)までに下の【基本事項】

生年月日、職業を生

涯学習課 ☎9833・0883、

☒syougai@city.mishima.shizuoka.jp

☎9833・0883、

☒syougai@city.mishima.shizuoka.jp

nuka.jp



▲ここでの交流や講義を生かし三島の未来に貢献しませんか

秋冬野菜収穫体験

時11月5日(日)午前9時30分～正午、受付…午前9時から管理棟前※雨天決行

場佐野体験農園

内有機農法によって育てられたさつまいもなどの収穫

定20組※応募多数時は、市民を優先し抽選

持手袋、帽子、雨具、飲み物

申・問10月26日(木)午後5時までに農政課 ☎9833・2652



▲直接土に触れ、収穫する大変さ、面白さが体験できます

Pick Up!!

シニア向け運動教室に参加しませんか

いきいきした体や脳を維持するための運動教室です。

とき	ところ	内容	定員
平成30年1月11日～3月22日 毎週木曜日午後	社会福祉会館	表情・体型を美しくする体操、口の機能アップの体操など(体操、口の健康)	20人
平成30年1月12日～3月16日 毎週金曜日午前	錦田公民館	脳トレや体操を行い、脳の機能を高める(体操、脳トレ)	20人

※日程は変更になる場合あり

対介護保険認定などを受けていない、運動に支障がない65歳以上の市民

申・問11月10日(金)までに長寿介護課 ☎983・2759



▲運動で丈夫な足腰を保ちませんか

環境・エコ

買い物袋持参にご協力ください

買物にはマイバッグや再利用のレジ袋を持参し、必要ない袋はもらわないようにしましょう。

問市民生活相談センター ☎9833・2621



▲すぐにできる環境にやさしい取り組み



申込時の【基本事項】 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)、人数、年齢、⑤返信用あて名(往復はがきの場合)



QRと記載の記事は、このQRコードからも申込みできます。

詳しくは、市ホームページ (<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/shinsei.html>)

Pick Up!!

緑のカーテンコンテスト 入賞作品発表

■個人の部

▶最優秀賞：工藤正博さん ▶ス
トップ温暖化推進協議会長賞：木
村好英さん ▶入賞：水野敏雄さん、
芹沢定義さん、長田貢一さん



▲最優秀賞：工藤正博さん

■団体の部

▶最優秀賞：錦田中学校 ▶ス
トップ温暖化推進協議会長賞：
北小学校 ▶入賞：徳倉小学校、
山田中学校、療育支援室



▲最優秀賞：錦田中学校

■幼稚園・保育園の部

▶最優秀賞：旭ヶ丘幼稚園 ▶ス
トップ温暖化推進協議会長賞：
西幼稚園 ▶入賞：東幼稚園、伊
豆佐野保育園、南幼稚園

☎環境政策課 ☎ 983・2647

☎環境政策課 ☎ 983・2647

zuoka.jp

✉kankyoku@city.mishima.shi

5・5、☎976・8728、

☎411・0858 中央町

課（市役所中央町別館2階）、

ホームページ）を環境政策

申11月17日(金)までに申込書（市

定20人※応募多数時抽選

する人

対市民、近隣企業、団体に勤務

静岡支部職員

講日本自動車連盟（JAF）..

ブ、事故形態別の注意点や危

の排出を抑えるエコドライ

燃費を向上させて二酸化炭素

場市役所本館第2会議室

時11月24日(金)午後1時30分〜3時

安全運転&エコドライブ講習会

福祉

健康教室

時11月15日(水)午後2時から

場 芹沢病院事務所棟2階会議室

(幸原町2・3・1)

内 介護保険申請の流れ、健康維

持のための自宅で行える体操

講 北上包括支援センター

定 50人

場 芹沢病院 ☎ 986・1075

介護予防体操サポーター養成講座

時①11月13日(月)②21日(火)③28日

(火)④12月11日(月)⑤18日(月)

各日午前9時〜午前11時15分

場 保健センター東館1階

内 身体の仕組みを理解しながら

三島版介護予防体操と評価方

法を学ぶ。

講 三島総合病院..理学療法士

内 地域サロン参加者、サロン開催

予定者、体操に興味のある人

定 20人

持 体操ができる服装、筆記用具、

飲み物

申・講10月31日(火)までに

長寿介護課 ☎ 983・2759

お知らせ

「消費者ホットライン」

188番(いやや!)

契約や悪質商法で困ったとき

は、188番にお電話ください。

身近な消費生活相談窓口を案内

します。年末年始(12月29日〜

1月3日)を除き原則毎日利用

できます。

場 市民生活相談センター

☎ 983・2621 (平日午

前9時〜午後5時)

シルバー人材センター入会説明会

時 毎月第2・4水曜日午後1時

30分から(約1時間)

場 高齢者いきがいセンター

(大宮町2・3・35)

内 概要説明、入会案内、会員登録

対 市内在住で働く意欲のある60

歳以上の入

持 印鑑、預金通帳、身分証明書

(免許など)、会費(入会時期

による) ※入会希望者

場 長寿介護課 ☎ 983・2609

場 シルバー人材センター

☎ 972・9700

10月22日(日)は衆議院議員総選挙 の投票日です

当日は、次の施設を休館します。

▼市立図書館本館(中郷分館は

開館)

▼市民体育館

▼市民温水プール(夜間のみ休館)

場 選挙管理委員会事務局

☎ 983・2675

【凡例】 時とよき・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

Pick Up!!

10月28日(土)～11月26日(日)【社会実験】
車やバスで箱根八里を気ままに歩こう巡ろう！

三島市から小田原市に通じる旧東海道（箱根八里）において、交通体系強化の社会実験を実施します。

■三島駅～元箱根港（箱根町）間の路線バスの増便

時10月28日(土)～11月26日(日)の土曜・日曜日、祝日
内現状で30分に1本の運行間隔を20分に1本に増便
事業者 (株)東海バスオレンジシャトル

■カーシェアリングの強化

時10月28日(土)～11月26日(日)午前6時～午後2時

内三島駅南口東側駐車場内に実験カーを配置

※箱根峠エコパーキングで乗り捨て可能

事業者 タイムズ24(株)

■案内、休憩所の設置

時10月28日(土)～11月26日(日)の土曜・日曜日、祝日

内山中城跡売店、山中公民館、箱根エコパーキング、

箱根甘酒茶屋

問商工観光課 ☎983・2656

「静岡県最低賃金」が832円になりました(10月4日から)
最低賃金832円(時間額)
は県内の事業場で働く(パート・アルバイトなど含む)すべての労働者に適用されます。
※特定の産業には、特定(産業別)最低賃金を適用
問静岡労働局労働基準部賃金室
☎054・254・6315

要件 簡易測量がされており、間伐面積がわかる森林
内補助金額・10万8000円
▽21万9000円(1haあたり)
※状況により単価が変動
▽面積・1申請につき、0.1ha
1ha
申・問11月6日(月)までに
農政課 ☎983・2654

「協働のまちづくり活動」提案
募集 応募内容の紹介
広報みしま7月1日号で「協働のまちづくり活動」の提案を募集しました。
応募のあった提案のうち、採用となった1件を紹介します。
■【提案】家族介護者の重要性に鑑み介護者支援体制の確立
介護者の孤立防止のため、食事の製造・販売に加え、購入で訪れた介護者用のコミュニティを併設。カウンセラー、保健師などを派遣し、介護者の社会参加と健康増進につなげる。
市への回答 それぞれの専門職の所属する関係各課と連携し、その設置や派遣について今後検討していきます。
問市民生活相談センター
☎983・2621

市教育委員会委員
草間路代さんが再任
平成29年9月30日の任期満了に伴い、10月1日付けで草間路代さん(大宮町)が教育委員に再任されました。
■教育委員再任 草間路代さん
箏(琴)演奏家として、国内外で多数の演奏会に出演。三島三曲の会理事や静岡県三曲連盟理事を務め、平成13年には静岡県文化奨励賞、三島市生涯学習功労者表彰を受賞。また、三島北高箏曲部講師や「第24回国民文化祭・しずおか2009」の県企画委員を務めるなど、多方面で活躍。



▲教育委員に再任された草間路代さん

問教育総務課 ☎983・2667

善意ありがとうございます

福祉向上のために

小金沢健一さん 2000円

10月1日から水道料金改定
問水道課 ☎983・2657

【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

◎健康づくり課（保健センター）
☎ 973・3700、FAX 976・8896
㊟ 411・0832 南二日町8・35

Pick Up!!

けんこう
健幸運動教室 9期募集

筑波大学の研究で作られたイーウェルネスシステムを使用し、身体活動量、ライフスタイルに応じた運動プログラムを提案します。

個別のプログラムを作成し、メタボ予防・改善から介護予防まで幅広い年代の人をサポートします。

■教室の曜日と時間（1コース約1時間30分）

開催曜日	コース	開始時間	定員※先着順
火曜日	夜間コース	午後7時	10人
金曜日	午前コース	午前10時	15人
	午後コース	午後1時30分	11人
日曜日	午前コース	午前10時	20人

期間 平成30年1～6月の6カ月間（全20回、各教室の継続は最長1年間）。12月実施の事前説明会と体力測定会には両日参加が必要。日程は問合わせ。

場 市民体育館2階大会議室

- 内 ①筋力トレーニングと有酸素運動（エアロバイク）
②日ごろの運動量をレポートでお知らせ（月1回）
③管理栄養士による栄養講座

対 40歳以上で医師から運動を禁止されていない市民（心臓ペースメーカー装着者は参加できません。）

費 6カ月分：1万8,000円（12月の体力測定会と4月初旬に3カ月分9,000円を徴収）

※教室開始後の返金はできません

特 教室で使用する専用歩数計（5,700円相当）を初回限定でプレゼント

申・問 11月20日（月）までに健康づくり課

※効果については、広報みしま10月1日号をご覧ください。



▲足腰は健康の要です



QRと記載の記事は、このQRコードからも申込みできます。

詳しくは、市ホームページ（<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/shinsei.html>）

講座・募集

我流お・も・て・な・し

おせち料理教室2017

時 12月2日（土）午前10時～午後1時

場 鈴木学園3階調理室

※近隣有料駐車場をご利用ください

講 鈴木学園・鈴木美代子さん

対 市内在住、在勤、在学の18～45歳の人

定 30人※応募多数時抽選

費 500円

内 ▼和食についての講話・実演

▼おせち料理の調理実習（伊

達巻など4品程度）▼会食

申・問 11月10日（金）までに電話、メールで健康づくり課

city.mishima.shizuoka.jp



▲鈴木美代子さん

スマートウェルネス

Green Walk@STARBUCKS

時 11月16日（木）午前10時～11時30分

場 スターバックスコーヒー三島

玉川店（玉川247・1）

内 ノルディックウォーキング、コーヒーや紅茶の試飲

※ボールの無料レンタルあり

参加条件 「グリーン（緑色）」のもの身につけること。

定 30人※応募多数時抽選

申・問 11月9日（木）までに健康づくり課



▲緑をどこにつけましょう？

お知らせ

いつでもどこでも、食べたら歯磨き

11月8日は「いい歯の日」

健口を保つために

▼毎日の歯みがきをする

▼かかりつけの歯科医をもつ

▼歯科医院で年に1～2回は健診を受ける

いい歯の日街頭キャンペーン

時 11月8日（水）午前7時30分から

場 三島駅南口ロータリー

内 ちらしと普及啓発グッズの配布

問 健康づくり課



季節を感じながら
気軽に有酸素運動

Nordic Walking
ノルディックウォーキング



ポールを持って、歩くだけでできる全身運動

ノルディックウォーキングのすすめ。

街なかを、2本のポールを持つて歩く人を見たことがありませんか。今、三島では北欧生まれのノルディックウォーキングがひそかなブームになっています。

誰でも簡単に始められて、家の近所でも高い運動効果が得られる気軽さ。また、楽しく歩いているだけで体力が付き、シェイプアップや健康づくりにも最適なことが人気の秘密です。

それでは、ノルディックウォーキングの魅力について、もう少し詳しく見ていきましょう。

ノルディックウォーキングは、カラダ全体の90%の筋肉を動かす全身運動です。通常のウォーキングと違い、ポールを使うことで下半身だけでなく上半身も動かします。腕を大きく振りながら歩いたため、肩周りや腕全体、首から背中まで、カラダ全体を使った運動が行えます。さらには、全身運動で消費カ

ロリーが大きいにもかかわらず、実は、足や腰への負担が比較的軽く、とても効率的な有酸素運動なのです。ポールを使用することで、体重のかかる足首やひざ、腰などへの負担も軽減されるため、長い距離を歩くことができますようになります。

また、正しくポールを突いて歩くことで、自然に背筋が伸び姿勢が良くなるだけでなく、歩幅も自然と広がります。

肩甲骨を意識して動かすことで、肩こりの解消にもつながります。腰痛の防止効果も期待ができ、オフィスワークの多い人にも最適なエクササイズと言えるのではないのでしょうか。



▲親子でも楽しめる新感覚のウォーキングです。

健康づくり課 ☎973・3700

季節を問わず歩いて
楽しい専用コースを、
2種類用意しています。
初めての人は、源兵衛川
や三嶋大社など街なかを巡る
「せせらぎノルディックコー
ス」のうち、約3kmの初心者
コース（所要時間約45分）が
お勧めです。
また、より大自然を満喫し
たい人には、山中城跡公園を
起点とした約7〜8.5kmの林道
などを歩く「箱根西坂富士美
コース」（所要時間2時間以上）
があります。

今すぐ試してみたい人には、
市内4カ所のノルディックス
テーション（下の写真①〜④）
でポールを無料でレンタルで
きます。その一つ「みしま健
幸塾」（写真②）では、ポール
の長さ調節や、基本的
な歩き方の指導も受
けられるので、初めて
の人でも安心です。
貸し出しも返却も、
市内4カ所すべてのス
テーションで可能です。
各施設の営業時間にお
越してください。

全身の筋肉の
90%を使用！

肩こり改善

肩や背中への適度な刺激
により血液の循環がよくな
り、肩こり改善に効果
あり！

姿勢がよくなる

ポールを使うことで胸を張った
腰の入った姿勢に！

効率の良い運動効果！

- 1時間の歩行
= 40分のノルディックウ
ォーキング
- エネルギーの消費効果がウオー
キングに比べ 20% UP！
- 全身の運動効果がウオーキング
に比べ 40% UP！

ひざ、腰の負担軽減

ポールを使った歩行動作によ
り、体重軽減・リハビリにも
有効



ポールを使うと
歩幅が広がる！

歩幅 UP！



▲楽寿園駅前口 ☎975・2570

ポールの貸し出しは
市内4カ所
どこで借りて、
どこで返却しても
OK！



▲みしま健幸塾 ☎955・9651

興味を持ったなら
無料ポールレンタル
みしま健幸塾では
簡単な手ほどきも受
けられます！



▲ウオーキングコース
マップはこちら



▲カフェロハス ☎941・9651



▲各施設の営業時間
はこちら



▲大社の杜みしま ☎975・0340

市税の納め忘れはありませんか

11・12月は県下一斉の滞納整理強化月間です

問合せ
収税課 ☎ 983・2629

住宅ローンなどは納税できない理由になりません

法律により、税金はすべての債務（借金など）に優先すると定められています（地方税法第14条。「住宅や車のローンがあるから」「カードローンがあるから」は、納税できない理由として認められません。

滞納した場合は延滞金が発生

納期限までに税金が完納されないときは、納期限の翌日から納付日までの日数に応じ、延滞金を加算して納付することになります。平成29年1月1日～12月31日の延滞金の割合は、年9.0%です。※納期限の翌日から一月を経過するまでの期間については年2.7%

差し押さえなど滞納処分の対象となります

税金を納期限までに納めなかった人には、まず督促状を送付します。督促状を送付した日から起算して10日を経過した日までに完納しなかった場合には、法律に従い、差し押さえの対象になります。

預金、生命保険、給与、不動産、自動車などが差し押さえの対象

滞納者が所有している財産を調査、搜索します。（財産調査と差し押さえには、滞納者の承諾を必要としません）差し押さえた財産は取り立てや公売により換価（換金）し、滞納市税に充当します。

納税できない特別な事情がある人は早めに納税相談へ

納期をお忘れなく

とき ▼平日：午前8時30分～午後5時15分 ▼第2・第4金曜日（祝日の場合は前日）、12月は第2・第3金曜日（午後5時15分～7時30分） ▼第4日曜日（12月は第3日曜日）：午前9時～正午
ところ 市役所西館1階収税課
問合せ 収税課 ☎ 9833・2629

▼納期限10月31日（火）
後期高齢者医療保険料第3期
▼納期限11月6日（月）
国民健康保険税第4期
介護保険料第4期
納期を守って、納め忘れがないようにしましょう。

市税などを一時に納付できない人のために猶予制度があります

●徴収猶予
災害や盗難、病気、事業の廃止などの理由で納付できない時に申請することにより1年以内に限り、認められる場合があります。

▼後期高齢者医療保険料全般
保険年金課 ☎ 9833・2710
▼介護保険料全般
長寿介護課 ☎ 9833・26007
▼国民健康保険税の賦課について
市民税課 ☎ 9833・26266
▼国民健康保険税の納付について
収税課 ☎ 9833・26269

●換価の猶予

事業の継続または生活の維持を困難にする恐れがあり、納税について誠実な意思を有すると認められるときに、納期限から6月以内に申請することにより、1年以内に限り認められる場合があります。

税に関するポスター・習字展

11月11日～17日は「税を考える週間」です。税に関する理解と関心を深めるため市内の小学6年生の入賞作品を展示します。

●猶予が認められると

新たな財産の差し押さえや換価（売却）などが猶予されたり、猶予期間中の延滞金の全部または一部が免除されます。

11月11日（土）午前8時30分～正午
13日（月）～17日（金）午前8時30分～午後5時15分
場 市役所本館玄関ホール



三島の美しい風景を あなたの手で

～花づくりを楽しむために～
初めての園芸②
「冬越しに挑戦しませんか？」

多年草や宿根草で寒さに弱い草花は冬支度が必要です。

覆いをするか軒下に入れて霜が直接当たらないようにします。またさらに寒さに弱い草花は室内に入れ管理したり、鉢や草花全体を保温材で覆い根や茎を冷やさないようにします。

室内でも窓際は夜間になると温度が下るので注意が必要です。暖房の温風も草花は苦手なので置き場所をよく考えましょう。冬越し中の水は、土が乾いたらあげてください。

お気に入りの草花の冬越しにぜひ、チャレンジしてみませんか。



花づくり講習会

「一鉢入魂 (ひとはちにゅうこん)」【ビオラ編】

1種類の花に限定し、その花の育て方を基礎から学ぶ講座。今回はビオラをテーマに行います。土作りや苗選び、肥料や病害虫対策までわかりやすくお話しします。初めて花を育てる人や、この機会に正しい管理の仕方を知りたい人もお気軽にご参加ください。

とき 11月28日(火)午前10時～正午

ところ 楽寿園内展示場

講師 ふじのくに花の都しずおかアドバイザー：設楽和男さん

費用 500円(材料費)※当日会場にて集金

対象 市内在住、在勤の人

定員 30人※応募多数時抽選

申込み・問合せ 11月15日(水)までに水と緑の課☎983・2642



人の優しさも感じられます。市内にそんな癒しの時間と空間があふれる『ガーデンシティみしま』に、これからの積極的に参加していきたいと思っ



▲花街道の植え替え作業の様子

また、その裏でその花壇を維持管理している
また、それを社員みんなで分かち合えるのも企業花壇の良い所ではないでしょうか。今では、近隣の人や散歩中の人とのコミュニケーションツールとしても活躍してくれています。
綺麗な花で彩られた花壇は、人を笑顔にしてくれますし、季節や自然を感じとれます。

日々の水やりや雑草抜きで感じるのは、より積極的に関わる方が花の成長や咲いた時の感動がさらに大きくなるということです。少々大げさな表現かもしれませんが『達成感』が違います。
また、それを社員みんなで分かち合えるのも企業花壇の良い所ではないでしょうか。今では、近隣の人や散歩中の人とのコミュニケーションツールとしても活躍してくれています。

有限会社アイロード

平成29年度三島市緑化推進功労者

「私も参加しています」
ガーデンシティ」

22

楽寿園 第65回菊まつり

問合せ／楽寿園 ☎975・2570

日時／10月31日(火)～11月30日(木)午前9時～午後4時30分
(10月は午後5時まで) ※最終入園は閉園30分前
夜菊鑑賞／11月11日(土)～19日(日)午後5時～9時(午後5時以降は入園料無料) ※最終入園は閉園30分前
会場／園内特設会場

今年のテーマ

「箱根八里」

「菊の街道で結ぶ小田原宿・箱根宿・三島宿」
6000鉢を超える菊で彩られた造園は圧巻。職員手作りの小田原城、箱根の関所、三島宿のオブジェが配置され、それぞれを、菊の散策路で一つに結びます。

第65回東海菊花大会

大菊・懸崖菊^{けんがいぎく}・盆栽菊・福助作りなど愛好家の育てた菊の競技会の開催。
大会期間 11月15日(水)まで

栽培技術相談・菊花・菊苗販売会

菊の相談や愛好家の育成した菊苗を販売。
期間 11月15日(水)まで※11月5日(日)、10日(金)、11日(土)除く

菊まつりオープニングイベント

和をテーマにしたイベントを実施します。

とき 11月4日(土)午前10時から

■小田原ちよつちんを作って菊まつりを盛り上げよう
(無料)

内容 夜菊鑑賞に使用する小田原ちよつちんを作る

場所 園内梅御殿

■地元大学生によるお茶会(有料)

内容 散策の休憩などにお越しくください

場所 園内梅御殿※なくなり次第終了

■伊豆総合高等学校郷土芸能部による「和太鼓」演奏

場所 イベントステージ

■和小物ブース・飲食ブース出店

場所 園内各所

とき 10月31日(火)午前9時から

ところ・価格 駅前口事務所・1000円(大人)

特典 園内売店「ピクニック」おでんセット券

販売数 限定100枚(事前予約不可)

菊まつりスタート記念
特典付き年間入園券の
販売をします

とき 10月31日(火)午前9時から