

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
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

11月の休館日

- 市民体育館
▼終日：20日(月)
- 市民温水プール
▼終日：20日(月)
▼夜間：3日(金・祝)、23日(木・祝)
- ▼午前・午後：19日(日) (市民水泳大会開催のため)

11月の利用者向け情報

- グラウンド抽選会（1月分）
11月30日(木) (会場：市民体育館)
▼南二日町多目的：午前9時
▼北上：午前9時30分
▼長伏A（日中）、長伏B・C、錦田（日中）：午後6時30分

- ▼ナイター8施設：午後7時
- ▼南二日町人工芝：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：8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)▼午後3時：25日(土)▼午後7時：5日(日)、19日(日)、23日(木・祝)、26日(日)

※当日受付、予約不要

◎大人100円、高校生50円

※午後7時からは、大人200円、高校生100円、中学生以下は利用不可

◎市民体育館

お知らせ

みんなで応援しよう！

しずおか市町対抗駅伝壮行会

時11月14日(火)午後5時30分

場市役所本館玄関ロビー

◎三島市チームの皆さんが、大会への意気込みを語ります。

激励のため、ぜひご参加を。

◎下の【三島市体育協会】

西小学校のナイター設備を

リニューアル

独立行政法人日本スポーツ振興センターの「スポーツ振興く

じ助成金」を受け、老朽化の進んでいた西小学校の夜間照明設備を改修しました。

改修のポイント

▼照明の配置を変更し、以前よりも均等にグラウンドを照らせるようになりました。

▼環境に配慮しLEDに変更しました。

◎スポーツ推進課

※施設利用の申込みに関する問合せは市民体育館まで

初級障がい者スポーツ指導員養成講習会の受講に補助金を交付

講習会の受講者に対し、市が

受講料などを補助します。

◎講習会

時12月10日(日)、16日(土)、24日(日)

◎終日

◎場県総合社会福祉会館（シズウエル）、静岡市中央体育館

◎申・時11月17日(金)までに（公財）静岡県障害者スポーツ協会

☎054・221・0062

※詳細はお問合せください。

◎補助金

補助金額 上限1万5300円

◎市内内在住の講習会受講者

定3人

◎申・時12月1日(金)午後5時まで

◎スポーツ推進課

Library

図書館からのお知らせ

- ◎図書館（大宮町1・8・38）
☎ 983・0880、FAX 983・0876
- ◎中郷分館（梅名353・1）
☎ 982・5102、FAX 982・5103
- ◎図書館ホームページ
<https://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/>

11月の休館日・おはなし会

◎通常休館日

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)（本館・中郷分館共通）

◎特別整理期間※休館

本館：28日(火)～12月8日(金)

中郷分館：28日(火)～12月4日(月)

◎おはなし会（本館）

時▼2～3歳：1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)午前10時30分

～10時50分▼4歳以上：19日(日)午前10時30分～11時

◎場児童おはなしコーナー

◎おはなし会（中郷分館）

時▼3～5歳程度：1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)午後4時～4時30分

◎場おはなしコーナー

◎場おはなしコーナー

11月は地震防災強化月間

ママが楽しく学ぶ防災講座



講師/ママ防災アドバイザー：高良綾乃さん
(沼津市災害ボランティアコーディネーター協会所属、スマイルbosaiらぼ代表)

対象 小学生以下の子どもがいる保護者

定員 各24人※応募多数時抽選

託児 10カ月児以上から※要申込み

持ち物 筆記用具

▼講座②のみ必要…エプロン、三角きん、手拭きタオル

申込み期限

▼講座①：12月1日(金)

▼講座②：12月8日(金)

申込み・問合せ 申込期限までに下の【基本事項】と子ども

同伴の有無、託児の希望(子どもの年齢、性別)を危機管理課 ☎983・2751

理課 ☎981・7720

〒410-0831 沼津市

〒410-0831 沼津市

〒410-0831 沼津市

〒410-0831 沼津市

① 女性と子どものための災害時の「心」と「体」のケア

とき：12月12日(火)午前10時～正午
ところ：生涯学習センター5階第4研修室

災害時は衛生環境の悪化や大きなストレスで、体調を崩してしまう人も少なくありません。自分自身や家族の健康をしっかり守れるようになるための基礎講座です。

【テーマ】

① かかりつけの小児科は開いていない！？災害時の医療体制の基礎知識

② 知らないと怖い！エコノミークラス症候群とクラッシュ症候群

③ 女性のためのセルフメンテと必要な備蓄品

④ 子どものための体と心のケア

② ポリ袋で簡単防災クッキング ～主菜からおやつ、アレルギー対策まで～

とき：12月21日(木)午前10時～正午
ところ：生涯学習センター5階料理講習室



※イメージ



※イメージ

▲ポリ袋を使うと、簡単にいろいろな料理が作れます。

美味しい。簡単。経済的。主菜からおやつ、そして離乳食も作れるポリ袋クッキングを体験してみませんか。アレルギー対策のミニ講座もあります。

【メニュー】：蒸しパン、ハヤシライス(変更の場合あり)

11月は

県地震防災強化月間

この機会に、改めて防災について考えてみましょう。

家族みんなで防災会議

災害は、家族がそろっているときに発生するとは、限りません。あらかじめ、災害時にどの親戚や知人などに連絡をするか、また、どの連絡方法を利用するかを家族みんなで決めておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「177」

震度6弱以上の地震が発生した場合などにNTTが運用を開始します。伝言の録音と再生で、連絡をとりあうものです。使い方を確認しておきましょう。

※毎月1日と15日(午前0時～翌日午前0時まで)などに体験利用ができます。



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