

【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

Pick Up!!

図書館からのお知らせ

■ 図書館臨時休館のお知らせ

図書館は、図書館システム更新・図書特別整理のため、臨時休館します。皆さんの共有財産である資料を管理し、確実かつ迅速に提供できるようにするために欠かせない作業です。ご理解とご協力をお願いいたします。

休館期間 ▶本館 11月27日(月)～12月8日(金)※学習室・日本文学資料館も利用できません。▶中郷分館 11月27日(月)～12月4日(月)
休館中の返却方法 ブックポスト(生涯学習センター入口横、中郷文化プラザ玄関前)に返却
※CD・DVD・ビデオは壊れやすいので、休館期間終了後直接カウンターへ返却してください。

■ 移動図書館「ジンタ号」紹介

地域の集会所、公園、幼稚園、小学校、老人ホームなどを巡回しています。
利用方法 月に1度巡回し、図書館貸出カードで貸し出しをします。カードのない人は、運転免許証や保険証をお持ちください。その場で登録し、貸し出します。
貸出期間 次の巡回日までの約1カ月
※詳細は図書館ホームページ。

問図書館本館 ☎ 983・0880

問中郷分館 ☎ 982・5102



▲ジンタ号は約3,000冊の本を運ぶ

問 振替依頼用紙は市内各金融機関、郵便局、市役所にあります。
問 後期高齢者医療保険料：保

が便利です

■ 市税などの納付には口座振替

▼ 介護保険料第5期

▼ 国民健康保険税第5期

▼ 市・県民税第3期

■ 納期限12月5日(火)

▼ 後期高齢者医療保険料第4期

■ 納期限11月30日(木)

納期を守り、納め忘れに気をつけましょう

問 長寿介護課 ☎ 9833・2609

問 生涯学習センター多目的ホール

問 書道、絵画、写真などの展示

問 11月29日(水)午前9時～午後3時

品展

第51回シニアクラブ三島技能作

問 ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

▼ 将来の年金受給見込額を試算

▼ 自分の年金記録を確認

ねんきんネット 日本年金機構

1回、誕生月に送付

ねんきん定期便 加入者に毎年

の生活設計を考えてみませんか。

「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、自分の年金記録と

年金受給見込額を確認し、未来

の生活設計を考えてみませんか。

11月30日は「年金の日」

介護課 ☎ 9833・2607

2629 ▼ 介護保険料：長寿

税：市民税課 ☎ 9833・26

26、納付：収税課 ☎ 9833・

2629

▼ 市・県民税、国民健康保険

除年金課 ☎ 9833・2710

時 12月9日(土)午前10時～午後3時

問 土地・建物無料相談会

問 危険機管理課 ☎ 9833・2650

※マナーモードでも携帯電話な

どが鳴動する場合があります。

（実際に避難する必要はありません）

市民の皆さんに避難を呼びか

ける訓練メールが配信されます。

緊急速報メール配信訓練の実施

「地域防災の日」

0570・0588・555

※050から始まる番号でか

ける場合は ☎ 03・670

0・1144、三島年金事務

所 ☎ 973・1166、保険

年金課 ☎ 9833・2606

場 三島信用金庫三島南支店

(新谷155・1)

問 10月1日から水道料金改定

問 水道課 ☎ 9833・2657

・ 静神小品盆栽会

1万2170円

・ 小金沢健一さん

2000円

・ 琴城流大正琴愛好会三島支部

10万円

善意ありがとうございます

福祉向上のために

業協会東部支部三島支所

☎ 977・7781

問 (公社) 静岡県宅地建物取引

土地境界線、農地転用問題など

贈与、税務。法人・不動産登記

問 内土地や建物の売買、賃貸、相続

問 贈与、税務。法人・不動産登記

問 土地境界線、農地転用問題など

◎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

【凡例】

時・場・内・講・費（記載なしは無料）・対・定
持・注・申（記載なしは不要）・問

講座・募集

初心者向けノルディックウォーキング体験会

時 11月26日(日)午前10時～正午

※雨天決行

場 中郷文化プラザ

内 初心者講習会の後、中郷地区をノルディックウォーキング(約3km)

定 20人

申・問 11月24日(金)までに健康づくり課

マタニティセミナー

時 12月7日(木)午後1時30分～4時

場 保健センター東館

内 歯科健診、ブラッシング指導、育児体験、グループワーク

対 市内在住の妊婦

持 母子手帳、筆記用具、ママパパ学級テキスト、手鏡、歯ブラシ、コップ、

問 健康づくり課

産前・産後ケアセミナー

時 12月22日(金)午後1時30分～4時

場 保健センター東館

内 ①妊婦…分娩について、マタニティストレッチ、栄養講話

②出産後の人…ひめトレエク

ササイズ

対・定 ①妊婦・20人

②平成29年6月～7月生まれの乳児の母・10人

持 母子手帳、筆記用具など

託児 1歳未満児を10人まで

(申込時に要連絡) ※1歳以上の子を連れての参加不可

申・問 12月18日(月)までに健康づくり課

お願い においに敏感な人もいますので、妊婦向けセミナーでは、香水などの使用はお控えください。

スマートウエルネス

みしま健康体育大学に参加しませんか

家でも続けられる簡単体操や筋トレなど、「運動・スポーツ」教室の連続講座が市内各公民館などで行われています。

運動したいけど何をすれば良いか分からない、体力に自信がないから続けられるか分からない、そんな人でも気軽に参加できます。詳細は各公共施設にあるチラシや市のホームページをご覧ください。問 健康づくり課

Pick Up!!

歯科医院はお口の健康サポーター

かかりつけ歯科医をもちましょう

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。特に歯周病は初期の段階では自覚症状がほとんどないため、本人が気づかないうちに進行します。定期的にかかりつけ歯科医でチェックを受けましょう。

歯周病検診を受けましょう

歯周病は、心臓血管系疾患、呼吸器系疾患、糖尿病など全身の健康にも悪影響をおよぼします。

市が実施している歯周病検診を受けましょう。

対 平成29年3月31日現在で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人

検診期間 12月20日(水)まで

自己負担金 500円(70歳の方は無料)

検診場所 市歯周病検診実施医療機関53カ所

※詳細は歯周病検診受診券、市ホームページ

問 健康づくり課

お知らせ



▲公民館など身近な場所で気軽に参加できます

自然の里ウォーキングプラス

時 12月3日(日)午前9時30分～正午

場 山田川自然の里

内 ノルディックウォーキング体験、サトイモの収穫体験、栄



▲自然豊かな里山を散策しませんか?

養士セミナーなど費500円
定 25人(市内在住、在勤、在学の人優先)
持 動きやすい服装、タオル、飲み物、雨具、軍手
申・問 12月1日(金)までに健康づくり課