

【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

■ 移動図書館「ジンタ号」紹介

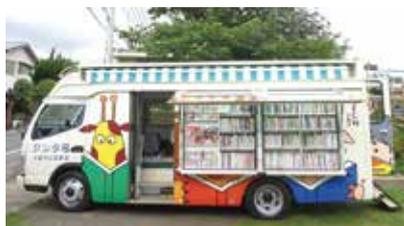
地域の集会所、公園、幼稚園、小学校、老人ホームなどを巡回しています。

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

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。

▼将来の年金受給見込額を試算
ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

土地・建物無料相談会
時12月9日(土)午前10時～午後3時

が便利です

▼自分の年金記録を確認

問危機管理課 ☎ 983・2650

■ 市税などの納付には口座振替

ねんきんネット 日本年金機構のホームページから利用

時12月3日(日)午前9時

▼介護保険料第5期

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

※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。

・小沢健一さん 2000円

▼国民健康保険料第5期

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

・静神小品盆栽会 1万2170円

▼市・県民税第3期

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

・琴城流大正琴愛好会三島支部 10万円

■ 納期限12月5日(火)

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

・善意ありがとうございます

・福祉向上のために

▼後期高齢者医療保険料第4期

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

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。(実際に避難する必要はありません)

・琴城流大正琴愛好会三島支部 10万円

■ 納期限11月30日(木)

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

・善意ありがとうございます

けきましょう

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

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。(実際に避難する必要はありません)

・善意ありがとうございます

納期を守り、納め忘れに気を付けましょう

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

「地域防災の日」

善意ありがとうございます

場生涯学習センター多目的ホール

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

「地域防災の日」

善意ありがとうございます

問長寿介護課 ☎ 983・2609

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

図書道、絵画、写真などの展示

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

時11月29日(水)午前9時～午後3時

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

第51回シニアクラブ三島技能作

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

品展

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

善意ありがとうございます

場三島信用金庫三島南支店

ねんきん定期便 加入者に毎年1回、誕生月に送付

緊急速報メール配信訓練の実施

◎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