

◎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

### 講座・募集

#### ゴルフ場夕涼みウォーキング

時 7月29日(日)午後4時30分～6時  
 場 青の湖カントリークラブ  
 費 100円  
 対 市内在住・在勤・在学の人  
 定 50人  
 持 歩きやすい服装・靴、飲み物  
 申・問 7月25日(水)までに  
 健康づくり課

※送迎バスは午後4時、保健センター出発。希望者は申し込み時に予約（定員25人）

#### 日本の食文化を知ろう！五感で感じる小学生のためのだし講座

時 7月28日(土)  
 午 午前10時～午後0時30分  
 場 生涯学習センター料理講習室  
 講 講座 味覚のしくみ、だしの作り方たち  
 実 習 だしの取り方、飲み比べ  
 講 聞おだし香紡・沼田みち代さん  
 対 市内在住の小学5、6年生  
 ※保護者または小学4年生以下  
 の参加については要相談

定 20人※応募多数時抽選  
 持 エプロン、三角きん、ふきん、おにぎり  
 注 エビやカニのアレルギーのある

### Pick Up!!

#### フレイル予防のための健康づくり料理教室

健康な生活を送るためには、体力の低下や栄養不足を防いで、介護が必要な状態に移行させないことが重要です。

時・場 午前9時45分～正午（午前9時30分から受付）

時	場所	定員
7月12日(木)	錦田公民館	18
13日(金)	保健センター東館	20
19日(木)	中郷文化プラザ	22
25日(水)	保健センター東館	20
27日(金)	北上文化プラザ	25
31日(火)	生涯学習センター	23
8月3日(金)	中郷文化プラザ	22
7日(火)	生涯学習センター	23
29日(水)	錦田公民館	18
30日(木)	生涯学習センター	23
31日(金)	北上文化プラザ	25
9月7日(金)	中郷文化プラザ	22
12日(水)	北上文化プラザ	25
21日(金)	保健センター東館	20
26日(水)	生涯学習センター	23

### お知らせ

人は参加不可  
 申・問 7月19日(木)までに  
 健康づくり課

#### ピピッと簡単クッキング

時 7月27日(金)午後2時～4時30分  
 場 保健センター  
 内 講師による調理のデモンストラーションと試食。生活習慣病予防のため野菜をたっぷり食べることを意識したレシピ  
 講 聞 日本大学短期大学部食物栄養学科准教授・篠原啓子さん  
 費 300円  
 対 60歳以上で市内在住・在勤の人  
 定 30人  
 申・問 7月9日(月)までに  
 健康づくり課

#### 歯周病検診実施の歯科医療機関名の訂正

4月下旬、平成30年度歯周病検診対象者へ送付した受診券に記載されている「歯周病検診実施医療機関一覧」に誤りがありました。お詫びして訂正します。  
 誤 「かげやま歯科」  
 正 「かげしま歯科」

#### オーラルフレイルを防いで健康寿命を延ばす！

「滑舌が悪くなった」「食べこぼしが増えた」「むせやすい」「かめない食品が増えた」……  
 その原因、ほんの些細なお口

- ①保健師・栄養士の講話
- ②調理実習と試食（みしまタニタ健康くらぶヘルスコンシェルジュと共同開発した夏野菜たっぷりメニュー）
- 対 市内在住・在勤・在学で小学生以上の人
- 持 エプロン、ふきん（2,3枚）、三角きん（バンダナなど）、筆記用具
- 申・問 各開催日の1週間前までに電話で健康づくり課

のトラブル「オーラルフレイル」かもしれません。  
 健康寿命を延ばすため、「お口の健康」を意識しましょう。

#### 「お口の手入れ」と「お口の体操」の2本柱で予防

- ①自分に合った歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスを使って口の中は隅々まで清潔に。義歯は外して丁寧に磨く。
  - ②舌の運動、口の開閉、歌などで意識的に口口の体操を行いましょう。
- ※定期的に歯科医に診てもらいまししょう。むし歯や歯周病、かみ合わせの不具合などを早期に発見し、治療や適切なアゴバイスを受けられます。

【フレイル】 = 加齢に伴って、筋力や心身の活力が低下した状態

# 地域力はご近所力

## 地域のまとめ役

### 自治会連合会

## 自

自治会連合会は、市内6地区の各自治会・町内会と連携し、安全・安心で住みよいまちづくりに取り組みます。今年度の自治会連合会の会長、各地区の会長、理事の皆さんを紹介いたします。

☎983・2708

### 三島市自治会連合会長

山下聖秋さん（見晴台自治会）



## 西部地区

### 地区連合会長

内田新一さん（西若町自治会）



## 理事

土屋俊博さん（緑町自治会）  
矢嶋信孝さん（栄町自治会）

## 中部地区

### 地区連合会長

中山章一さん（芝本町町内会）



## 理事

内田肇さん（中田町北町内会）  
原晴之さん（中央町自治会）

## 東部地区

### 地区連合会長

前島昌敏さん（加茂川町1区町内会）



## 理事

早川義徳さん（南二日町自治会）  
田村慈祥さん（大宮町3丁目自治会）  
中山正義さん（大社町自治会）

## 北上地区

### 地区連合会長

渡辺義信さん（徳倉第1町内会）



## 理事

田村至さん（千枚原町内会）  
菅田公一さん（徳倉第5自治会）  
下山和昭さん（光ヶ丘県営住宅自治会）  
石井芽久美さん（幸原町自治会）

## 錦田地区

### 地区連合会長

杉山昇さん（御門自治会）



## 理事

内藤秀一さん（三ツ谷自治会）  
古田修康さん（三恵台自治会）  
鈴木康友さん（夏梅木町内会）

## 中郷地区

### 地区連合会長

石田善美さん（長伏町内会）



## 理事

遠藤修司さん（中島町内会）  
中山博司さん（三島パサティナ自治会）  
荻野昭さん（松本町内会）  
遠藤哲郎さん（安久町内会）

## 自治会・町内会に

### 加入しましょう

大規模地震など、いざというときに助け合えるご近所のみならず、なづくりを進めましょう。

加入希望などの問い合わせは、地域の役員へお願いします。お住まいの地域の自治組織がわからないときは、問い合わせ先へ。  
☎983・2708

## 活動内容

### 防災活動

防災訓練などの災害対策活動の実施

### 各種イベント

運動会やおまつりなどの催しを開催

### 環境美化活動

清掃活動や花壇の整備

### 青少年健全育成活動

お祝い会などの子育て支援活動を実施

### 福祉活動

各地区の敬老大会で高齢者に対する表彰などを実施

### 交通安全・防犯活動

子どもやお年寄りの安全を守るため、パトロールなどを実施

### 町内への広報活動

広報みしまの配布や回覧板を通じて、市などからの情報を伝達