

◎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

#### マタニティセミナー

時 10月4日(木)

午後1時30分～4時

場 保健センター東館

※申込み不要

内 歯科健診、ブラッシング指導、育児体験など

対 市内に住民登録のある妊婦

持 母子手帳、テキスト（「ママパ

パ学級」）、筆記用具、手鏡、歯

ブラシ、コップ

問 健康づくり課

#### 10月産前産後ケアセミナー

時 10月26日(金)

午後1時30分～4時

場 保健センター東館

内・対

① 妊婦20人…マタニティスト  
レッチ、助産師講話など

② 平成30年4月～5月生まれ

の乳児の母10人…ひめとれ

エクササイズ、めざせ♡骨

盤美人くなど

持 母子手帳、飲み物、筆記用具、

運動のできる服装、託児する

場合は赤ちゃんの身の回り品

託児 1歳未満児の託児10人ま

で（申込み時に要連絡）

### Pick Up!!

#### インフルエンザ 予防接種費用を助成します

インフルエンザは例年1月～2月頃に流行します。ワクチンの効果が現れるまでに2週間ほどかかるため、11月～12月上旬頃までの接種をお勧めします。予診票は接種まで大切に保管をお願いします。

#### ■共通事項

実施期間 10月1日(月)～平成31年1月31日(木)

予診票（水色） 9月下旬ころ対象者に送付

#### ■高齢者

対象 三島市に住民登録がある①65歳以上の人または②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器機能、免疫機能に障害のある人（身体障害者（内部障害）手帳1・2級程度）

自己負担額 1,400円（生活保護者は無料）

#### ■中学3年生、高校3年生相当の人

子育て支援の一環として、今年度から実施します。

対象 三島市に住民登録があり、

①平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ、平成30年度中に15歳になる人

②平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ、平成30年度中に18歳になる人

接種場所 市内指定医療機関

助成額 1,000円

自己負担額 3,244円

持ち物 予診票（保護者自署欄に必ず署名すること）、母子健康手帳・自己負担金

注意 市指定医療機関でのみ接種できます

※1歳以上の子連れでの参加不可

申・問 10月19日(金)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。

#### カラダの中からキレイになる食事法（腸内環境を整え健康美人）

時 10月27日(土)

午前10時～11時45分

場 保健センター本館2階会議室

講 榎玄米酵素管理栄養士…加藤初美さん

定 50人

問 ライフサポートセンターしずおか ☎ 929・9820

#### 学校給食地域絆づくり交流事業

時 10月31日(水)

午前11時30分～午後1時30分

場 北上小学校

内 学校給食の試食会を開催します。地元農産物をふんだんに取り入れたメニューです。箱根西麓三島野菜についての

お話もあります。地域の方々と給食を食べながら楽しい会食をしましょう。

費 給食代280円

対 市内在住・在勤・在学の人  
定 20人※応募多数時抽選

申・問 10月5日(金)までに健康づくり課

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

募集

第16回三島市親子ふれあい  
ティーボール大会

時 11月4日(日)午前9時～午後2時

※雨天中止

場 南二日町人工芝グラウンド・多目的グラウンド

内 ティーボールは止まったボールを打つ、野球やソフトボールに似た競技で、幅広い年代で楽しむことができます。

費 1チーム2000円※当日支払い

対 1チーム12～15人（小学生4人以上、大人男女各4人以上）

申・問 10月17日(水)までに、市民体育館備え付け申込用紙(市ホームページからダウンロード可)を直接、またはFAXでスポーツ推進課(市民体育館内)

10月8日(月・祝)はスポーツデー  
体育施設無料開放  
▼トレーニングルーム、卓球場  
午前9時～正午  
午後1時～5時  
▼弓道場  
午前9時～正午  
午後1時～5時  
▼市民温水プール  
午前9時30分～午後0時30分  
午後1時30分～4時30分  
▼ウォータールンで水上を歩いてみよう  
時 ①午前9時30分～午後0時30分  
午前9時から受付開始  
②午後1時30分～4時30分  
午後1時から受付開始  
費 3000円(1人1回5分間)  
対 4歳以上のプール利用者  
※制限体重80kg  
定 各先着35人  
■自分の体を知ろう!  
体組成測定会  
時 午前9時15分～午後0時20分  
午後1時15分～4時20分  
内 筋肉量、脂肪量、骨量などの測定  
対 18歳以上  
※事前申し込み不要  
プール利用者以外も参加可  
問 市民体育館  
問 市民温水プール

第7回三島市長杯  
グラウンドゴルフ大会

時 10月16日(火)午前9時試合開始

※雨天時は、17日(水)に延期

場 南二日町多目的グラウンド

費 500円

対 市内在住、または市内のグラウンドゴルフクラブに所属する人

定 先着180人

申・問 9月25日(火)～28日(金)午前9時～午後5時に、市民体育館・市役所本館備え付け申込書(市ホームページからダウンロード可)と参加費をスポーツ推進課(市民体育館内)

「料理教室で使用したい」「試食会を開催したい」という人は、ぜひご利用ください。

問 県総合健康センター

☎ 973・7000

お知らせ

静岡県総合健康センターの利用について

県総合センターでは、体育館や研修室だけでなく、栄養実習室も常設しています。お皿や調理器具など、備品の使用料はかかりません。

Pick Up!!  
運動して応援して  
地域の運動会を楽しもう!

地域で誘い合って、校区の運動会にご参加ください。

開催日	小学校区	会場	予備日
9月30日(日)	沢地小	沢地小	10月7日(日)
	徳倉小	徳倉小	10月21日(日)
	東小	東小	雨天時体育館
	北上小	北上小	雨天時体育館
10月7日(日)	山田小	山田小体育館	-
	西小	西小	10月8日(月・祝)
	南小	南中	10月8日(月・祝)
	北小	北小	10月8日(月・祝)
	錦田小	錦田小	10月21日(日)
	坂小	坂小	雨天時体育館
10月14日(日)	佐野小	佐野小	雨天時体育館
	向山小	向山小	雨天中止

※中郷・長伏小学校区は6月に開催

問 スポーツ推進課