

◎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

我流お・も・て・な・し  
 おせち料理教室2018

時12月15日(日)

午前9時30分～午後1時

場（学校法人）鈴木学園  
 （一番町15・35）

※駐車場なし

内▼おせちについての講話・実演

▼「おせち料理」の調理実習

▼会食

講鈴木学園・小川悟さん

費500円

対市内在住・在勤・在学の18～

45歳の人

定30人

※応募多数時抽選。

結果は全員に通知

申・問11月16日(金)までに、

健康づくり課



▲本格的なおせち料理を一緒に作りませんか

ピピッと簡単クッキング

時11月30日(金)

午後2時～4時30分

場保健センター東館2階  
 栄養指導室

内▼電子レンジを使った調理教室

▼講師による調理のデモン

ストレーションと試食▼生活

習慣病予防のための野菜を

たっぷり食べることを意識し

たレシピ

講日本大学短期大学部食物栄養

学科助教・篠原啓子さん

費300円

対市内在住・在勤の60歳以上の人

定30人

申・問11月9日(金)までに、

健康づくり課



▲昨年の教室の様子

【タニタ監修メニュー提供店の募集】

健康総合企業タニタのメソッドを取り入れた「みしままるごとタニタ食堂プロジェクト」にご参加ください。ヘルシーをコンセプトに、タニタの管理栄養

士が店舗オリジナルレシピにアドバイスし、メニューを完成させます。

対市内飲食店

募集店舗 2店舗

注随時審査を行い、募集店舗数に達した場合は、期限前でも募集を打ち切ることがあります。

タニタ監修メニューの詳細や応募方法などは、市ホームページ。

申・問12月21日(金)までに、

健康づくり課

三島市の地域医療の発展および健康づくりのために

故・池田純介さん

善意ありがとうございます



▲監修作業の様子

## Pick Up!!

11月8日は「いい歯の日」です！

いい歯の日（11月8日）は、平成5年に日本歯科医師会により制定されました。いつまでも美味しく楽しく食事をするために、お口の健康を見つめ直しませんか。市では、「いつでもどこでも、食べたら歯みがき」をキャッチフレーズに歯磨きの実践を普及しています。

### ■健口を保つために

- ▶毎日の歯みがきによる「セルフケア」を実践
- ▶かかりつけの歯科医をもち、年に1～2回「プロフェッショナルケア」を受ける

### ■いい歯の日街頭キャンペーン

時11月8日(木)午前7時30分から

場三島駅南口駅前広場

内三島市歯科医師会や8020推進員会、中央歯科衛生士調理製菓専門学校と共催で、三島駅利用者へPRチラシおよび普及啓発グッズを配布します。

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  
⑤指定管理者ホームページ  
http://www.sports-info.jp/

募集

【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

ペアストレッツ教室  
時11月4日(日)、25日(日)  
午後1時～2時  
場市民体育館2階多目的室  
内2人1組でペアストレッツを行います。ゆっくり身体を伸ばし、日頃の運動不足を解消します。  
費1回510円※当日現金集金  
対中学生～60歳  
定各20組40人※応募多数時抽選、落選者に電話連絡  
持運動着、室内シューズ、飲み物、マット（貸出あり）  
申開催日の2日前までに市民体育館窓口へ直接または電話  
問市民体育館

「スポーツみしま トップ  
アスリート発掘・育成事業」  
「体力研修会」  
時11月4日(日)午後1時～5時  
※受付は午後0時30分から  
場市民体育館柔剣道場  
内あらゆるスポーツの身体操作の質は3つの動きで変化します。実技で体感しよう！  
対・定中学生～40歳・50人  
持ヨガマット、バスタオルなど、身体の下に敷けるもの  
申・問10月25日(休)までに、メールまたはFAXで上記の【基本事項】をNPO法人三島市体育協会☎960・6111、FAX960・9780、  
✉info.mtk@ka.tnc.ne.jp

生活筋力向上ゆっくりプログラム  
時11月13日(火)、27日(火)  
午後1時30分～2時30分  
場市民体育館2階大会議室  
内ダンベルを使用した、生活に必要な筋力を向上させる運動  
費1回500円※当日現金集金  
対40歳～80歳  
定25人※応募多数時抽選、落選者に電話連絡  
持室内用運動靴、タオル、飲み物  
申・問各回1週間前の午後9時までに市民体育館

第50回三島成人式記念駅伝大会

参加チーム募集

今回から、新たに企業の部を設定しました。ふるってご参加ください！  
時平成31年1月13日(日)  
開会式：午前8時30分から  
コース 市民体育館南側→加茂→富士見台→徳倉→佐野→市民体育館（5区間・21km）  
募集部門・対象

募集部門・対象

- ①中学生※全員が市内在住・在学
- ②高校生※補欠を含む選手1人以上が市内在住・在学・在勤
- ③一般（中学生以上）※②と同様
- ④シニア（当日満60歳以上）※②と同様
- ⑤女子（中学生以上）※②と同様
- ⑥企業※市内に住所を置く同一の事業所に全員が所属

★選手構成：5人+補欠3人、1団体につき各部門2チームまで  
募集数 80チーム※応募多数時、部門ごとに抽選  
費中学生：2000円、そのほか：5000円  
申11月18日(日)午後5時までに市民体育館備え付けの申込書

（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、スポーツ推進課または市民体育館  
☎ 411・0033  
文教町2・10・57  
FAX 987・8550  
✉sport@city.mishima.shizuoka.jp

第50回大会記念特別企画

▼スポーツジャーナリスト、大阪芸術大学教授の増田明美さんが先導車から応援を呼びかけ、大会を盛り上げます。  
▼現役時代は五輪に出場し、現在はマラソン中継の解説やナレーションで活躍中。  
▼参加者には記念品を用意しています。



▲増田明美さん