

【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

エコアクション21

環境活動レポートを展示

時 3月5日(火)～12日(火)

場 市役所本館玄関ホール

エコアクション21

環境省が策定した日本独自の環境マネジメントシステム。事業者が自主的に環境活動に取り組む方法を定めている。

問 環境政策課 ☎983・2647

子育て・教育

チャレンジキャンプ

時 3月16日(土)午前9時30分～

3月17日(日)午後2時30分

場 箱根の里

集合・解散：市役所

※市役所↓箱根の里はバスで送迎

内 自然の家に宿泊し、箱根西麓

三島野菜の収穫、野外料理、

野外ゲーム、クラフトなどを

体験

費 1人2000円

対 市内在住の小学4～6年生

定 30人※応募多数時抽選

申・問 3月3日(日)(必着)までに

はがきで(電話、FAX可)

①名前②学年③学校名④性別

⑤参加経験の有無⑥住所

⑦電話番号を箱根の里

Pick Up!!

姉妹都市パサディナ市 夏期派遣研修生募集

夏休み期間中に、姉妹都市のアメリカ合衆国パサディナ市に約3週間滞在し、ホームステイやフレンドシップ2019プログラムなどに参加する研修生を募集します。

費 30万円前後(8万円を限度に半額補助)

※当事業は、平成31年度の三島市予算により行われるもので、2月市議会定例会により予算が承認されない場合には、中止の場合もあります。

対 ①②の条件を両方満たす人

①市民または市民の子で、平成31年4月1日現在18歳以上28歳までの高専・短大・大学・大学院・専門学生

②過去に三島市または三島市国際交流協会の補助金を受け、三島市の姉妹・友好都市に派遣されたことがない人

選考試験

①作文：決められたテーマについて、800字程度

②日本語・英語の面接および英語筆記

4月14日(日)午後1時30分から

市役所中央町別館※詳細は実施要項を参照

定 2人

申 4月1日(月)までに、国際交流室備え付け申込用紙(市ホームページからダウンロード可)と作文を郵送、または直接

国際交流室 ☎411・8666 中央町5・5

問 国際交流室 ☎983・2645

お知らせ

納期をお忘れなく

納期を守り、納め忘れに気をつけましょう。

納期限 2月28日(木)

▼後期高齢者医療保険料第7期

納期限 3月5日(火)

▼固定資産税・都市計画税第4期

▼国民健康保険税第8期

▼介護保険料第8期

■市税などの納付には口座振替が便利です

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・

保険年金課

☎983・2710

▼固定資産税・都市計画税・

課税課 ☎983・2627

納付：市税収納課

☎983・2629

▼国民健康保険税・課税課

☎983・2626

納付：市税収納課

☎983・2629

▼介護保険料・介護保険課

☎983・2607

スプレー缶やガスボンベで
思わぬ事故が発生しています

スプレー缶などの中身は、可燃性ガスです。正しく使用し、正しく廃棄しないと、爆発や火災事故の原因となり、とても危険です。

注意点

▼火気のない、十分に換気が出来ている環境で使用

▼暖房器具の近くや直射日光が当たるなど、高温になる場所には置かない

▼爆発の危険性があるため、完全に使い切り、火気のない場所で必ず穴をあけ廃棄

問 市民生活相談センター

☎983・2621



QRと記載の記事は、このQRコードからも申込みできます。

詳しくは、市ホームページ (<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/shinsei.html>)

Pick Up!!

お風呂博士に聞く！ 健康に役立つ「お風呂のコツ」

「お風呂」は、家庭における水道使用量の約4割を占めるといわれています。そんな「お風呂」の魅力や効能を、市民の皆さんに改めて知っていただくため、市では、平成30年11月1日に(株)バスクリンと「情報提供に関する覚書」を締結し、「お風呂」と「健康」をキーワードとした情報を発信する取り組みを始めています。

「お風呂」を「健康」に役立てるためのコツを、(株)バスクリンのお風呂博士・石川泰弘さんに聞きました。



▲石川泰弘さん

Q 「お風呂」が「健康」につながるのですか

A 湯船に浸かると血流が良くなり、栄養が体中に運ばれるので、体温の変化率も大きく、睡眠の質も上がります。良質な睡眠は、心と身体の疲れを取り、健康につながります。

Q ただ湯船に浸かればよいのですか

A 「良質な睡眠」へのポイントはふたつ

①「お湯の温度」に気を遣いましょう

熱めのお湯は交感神経が刺激されて、かえって頭が冴えてしまいます。季節に合わせて「心地よい湯温」に調整してください。少しぬるめの37～40度のお湯に、肩までどっぷり浸かりましょう。

②「お風呂に入るタイミング」に気を遣いましょう

お風呂から上がりしばらくすると、ウトウトしてきます。睡眠にむけて、身体がリズムを整えていることの合図です。そのタイミングで眠りにつくと、深い睡眠につながります。布団に入る2時間ほど前に、20分くらいかけてゆっくりとお風呂に入るとよいですよ。

Q シャワーでも同じ効果が期待できますか

A 疲れているときこそ、ぬるめのお湯に浸かって、身体をじわじわと温めましょう。心身の緊張がほぐれ、深い睡眠を得やすくなります。

☎水道課 ☎983・2660

予備自衛官補募集

採用区分 一般、技能

☎自衛官未経験者（自衛官の期間が1年未満の人含む）

採用年齢

▼一般…18歳以上34歳未満

▼技能…18歳以上で国家免許により53歳未満～55歳未満

教育訓練招集手当

日額7900円

受付期間 4月12日(金)まで

試験日 4月20日(土)～24日(水)

※いずれか1日を指定されます

☎自衛隊三島募集案内所

☎989・9111

年金手帳の再交付について

年金手帳を紛失・き損をしたときは、年金手帳の再交付ができます。

第1号被保険者 三島年金事務所

所または市役所保険年金課国民年金係

市民年金係

※市役所で申請をした場合は、交付に約1カ月かかります。

お急ぎの場合は、三島年金事務所へ

☎本人確認ができる運転免許、パスポートなど(顔写真付き)

第2号・第3号被保険者 勤務先を通じて三島年金事務所へ

☎983・2606

☎三島年金事務所

☎973・1166

☎保険年金課

☎983・2606

コンビニ交付サービス一時停止

機器メンテナンスのため、証明書コンビニ交付サービスを停止します。ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

停止期間 3月5日(火)～8日(金)

☎いずれも終了

☎市民課 ☎983・2602

静岡県総合健康センターをご利用ください

施設 ホール、研修室、調理室、体育館

☎研修やサークル活動など

☎県総合健康センター

☎973・7000

☎三嶋大社

☎のびる幼稚園

☎5万円

☎福祉向上のために

☎善意ありがとうございます

☎

☎

☎

☎

☎