

お知らせアラカルト◀◀

【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

錦田公民館「シニア3B体操」

時 10月30日(水)

午前10時～11時30分

場 錦田公民館講堂

内 3つの道具と音楽で簡単な体操を楽しくやってみよう！

講 田村真知さん

対 市内在住、在勤のシニア

定 15人※応募多数時抽選

持 上履き、運動のできる服装、水筒

申 はがきで下の【基本事項】を

錦田公民館 ☎411・0801 谷田

973・1 QR

問 錦田公民館 ☎973・0308

健康ミニ講座（フレイル予防）

時 10月29日(火)

午後1時30分～2時30分

場 街中ほっとサロン

(二島中央町郵便局東隣)

内 健康な状態から要介護状態になるのを予防するためのお話

講 市保健師

定 60歳以上の市民

定 30人

持 筆記用具

申 街中ほっとサロン

☎973・4165

問 地域包括ケア推進課

☎983・2609

懐メロで「健康表現体操」無理なく楽しく老化防止

時 10月28日(月)、11月11日(月)

午前10時～11時30分

場 坂公民館講堂

内 日常生活で気軽に継続してできる、老化防止につながる体操を学びます。

講 石川静恵さん

対 市内在住、在勤で全2回とも参加できる人

定 30人※応募多数時抽選

持 室内用運動靴、ヨガマット(大判バスタオル可)、汗拭きタオル、飲み物(ふた付き容器)

申 ・問 10月18日(金)午後5時までに

坂公民館 ☎972・6676

食品ロス削減に向けた料理講座

時 11月24日(日)午前9時～正午

場 鈴木学園(一番町15・35)

内 食材を余すことなく使い切る

講 エコ料理(ドライカレー、ミ

ネストローネ)

講 鈴木学園高度調理経営学科

長・高橋涉さん

定 28人※応募多数時抽選

持 エプロン、三角きん、台ふき、筆記用具

申 10月22日(火・祝)までに、

家庭教育学級全体講座「スマホとの上手な付き合い方」

スマホを持って間もない人や、何となく使っている人へ、インターネットを安全に使うためのポイントをお伝えします。

時 11月30日(土)午前10時～正午

場 生涯学習センター3階講義室

内 ▶「あやしい」サイトやアプリを見きわめる ▶災害時のSNS利用 ▶セキュリティ落語で楽しく学ぶ ほか

講 松田直子さん(NPO法人イーランチ理事長)

定 50人

対 どなたでも可

申 ・問 ライフサポートセンターしずおか東部事務所 ☎929・9820 FAX 929・9825

※FAXの場合は、名前(ふりがな)、性別、年齢、電話番号を記入

Pick Up!!

家庭教育学級全体講座

「スマホとの上手な付き合い方」

スマホを持って間もない人や、何となく使っている人へ、インターネットを安全に使うためのポイントをお伝えします。

時 11月30日(土)午前10時～正午

場 生涯学習センター3階講義室

内 ▶「あやしい」サイトやアプリを見きわめる ▶災害時のSNS利用 ▶セキュリティ落語で楽しく学ぶ ほか

講 松田直子さん(NPO法人イーランチ理事長)

定 50人

対 どなたでも可

申 ・問 ライフサポートセンターしずおか東部事務所 ☎929・9820 FAX 929・9825

※FAXの場合は、名前(ふりがな)、性別、年齢、電話番号を記入

問 生涯学習課 ☎983・0881

はがき、ファックス、またはメールで下の【基本事項】を

廃棄物対策課※当日消印有効

FAX 971・8994

☎411・0000

賀茂之洞 4703・94

✉haitai@city.nishina.

shizuoka.jp QR

問 廃棄物対策課

☎971・8993

の家や実家を空き家にならないための対策などを学びます。

講 弁護士法人こだま法律事務所

所・関亮子弁護士(終活カウンセラー)

定 70人

対 市内在住、在勤の人

申 ・問 前日までに

市民生活相談センター

☎983・2621

第3回消費生活講座

「終活を始めよう」遺言・空き

家対策等」

時 10月29日(火)午後2時～3時30分

場 生涯学習センター3階講義室

内 相続や遺言の基礎知識、自分



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!!

飼い主のいないねこの 避妊去勢手術費を補助します

市では、飼い主のいないねこの適正飼育を推進し、市民とねこが共生できる街づくりのため、市内に生息する飼い主のいないねこの避妊去勢手術費を補助しています。

手術費は市が協定を結ぶ病院へ支払うため、**申請者の負担はありません。**

申請者 市内在住・在勤または、市内のボランティア団体に所属する人
対象となるねこ 市に生息する飼い主のいないねこ

申請に必要なもの 補助を受けるためには、事前に申請が必要

- ①申請者の署名および印鑑
- ②ねこの全身が分かる写真↓



③②を撮った場所の全体写真↓



④飼い主のいないねこであることを確認した人（市内に住所を有し、申請者と世帯を別にする人）の署名および印鑑

☑環境政策課備え付けの申込書を直接環境政策課※市ホームページからダウンロード可

☎環境政策課 ☎ 983・2646

子育て支援・教育

6～9月分

児童手当を振り込みます

振込日 10月15日(火)

☎子育て支援課

☎ 983・2712

県内中学生の総合文化祭が
沼津市で開催されます

県中学校文化連盟「第18回総合文化祭」が沼津市民文化センターで開催。三島市内7校からは、書写の作品が展示部門で参加しています。この機会に、ぜひご覧ください。

■展示部門

時11月8日(金)～10日(日)

午前9時30分～午後4時

場沼津市民文化センター
1階展示室、2階大会議室

■ステージ部門

時11月9日(土)

午前9時20分～午後4時

場沼津市民文化センター

大ホール

☎山田中学校 ☎ 981・2474

福祉

精神障がい者家族会「家族学習会」

時11月9日(土)・16日(土)・23日(土)・

祝・30日(土)、12月14日(土)(全

5回)

場サンウェルぬまづ中会議室

(沼津市日の出町1・15)

内精神障がい者家族会による統合失調症などの学習会。精神

障がいの家族が抱える悩みなどの理解を深める。

☑統合失調症など精神疾患がある家族を持つ人。※全5回のうち

3回以上参加できる人

定10人※応募多数時抽選

申・☎10月26日(土)までに、電話

またはFAXでまごころ会・

杉本 ☎ 933・6008

☎ 933・6021

障がい福祉課

☎ 983・2691

成年後見制度の相談窓口を

開設します

市では、成年後見制度についての普及啓発や利用の相談を担う「三島市成年後見支援センター」を、10月1日(火)にオープンします。成年後見制度につい

て、相談しやすい環境を整備す

るために、社会福祉士を含むセ

ンター職員が対応する相談窓口

を常設。弁護士や司法書士など

による相談窓口も定期的に開設

します。気軽にご利用ください。

■開所時間

午前8時30分～午後5時15分

■休所日

土曜・日曜日、祝日、年末年始

■開設場所

社会福祉会館1階

(南本町20・30)

■運営主体

社会福祉法人 三島市社会福

祉協議会

■電話番号

☎ 972・3221

☎福祉総務課 ☎ 983・2610

申込時の【基本事項】 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)、人数、年齢、⑤返信用あて名(往復はがきの場合)