

◎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 12月5日(木)

午後1時30分～4時

場 保健センター東館

※申込不要

内 歯科健診、ブラッシング指導、
育児体験、グループワーク

場 市に住民票のある妊婦

時 母子手帳、筆記用具、テキスト

ト（「ママパパ学級」を持っている人）、手鏡、歯ブラシ、
コップ、飲み物、厚手の靴下
（冷える人）

問 健康づくり課

12月産前・産後ケアセミナー

時 12月25日(水)

午後1時30分～4時

場 保健センター東館

内・対

①妊婦20人・マタニティリスト
レッチ、助産師さんの話など

②令和元年6月から7月生ま
れの乳児の母10人・ひめトレ
エクササイズづくりめざせ♡骨盤
美人♪など

※動きやすい服装でご参加くだ
さい

申・問 12月18日(水)までに

健康づくり課

※1歳未満児の託児を10人まで
受け付けます（要申込）

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。

子どもの味覚を育てる味噌作り
体験

時 12月9日(月)午前9時30分～正午

※雨天決行（収穫体験なし）

場 畑ごはんめぐり（御園82・1）

内 大豆収穫体験、味噌と大豆・
味噌講話、味噌作り体験

講 長澤信太郎さん（めぐり）、
鈴木智浩さん（まつり農園）

費 500円

場 市内在住・在勤・在学の人

定 20人※応募多数時抽選

時 軍手、畑で動きやすい服装

申・問 12月2日(月)までに健康づ
くり課

※子ども同伴可（託児無し）

酒害相談をご利用ください

「お酒がやめられない」「アル
コール専門病院はどこか？」な
ど、三島断酒会員がアルコール

お知らせ

による悩みや相談に応じます。

時 原則毎月第1火曜日
午前10時～正午

※日程は変更あり。指定日に都
合がつかない場合、調整も可
能ですのでご相談ください。

場 保健センター

申・問 前日までに健康づくり課

または三島断酒会

☎ 971・2641

かかりつけ歯科医をもちましょ

歯を失う主原因は、むし歯と
歯周病です。歯周病は20代で約
7割、30～50代では約8割の人

※検査は匿名で受診可

申・問 静岡県東部保健所地域医
療課 ☎ 920・2109

場 静岡県東部保健所総合庁舎
2階（沼津市高島本町1・3）

費 無料（予約制）

エム（エイズ）・梅毒・肝炎ウ
イルスなどの検査

が罹患しているにもかかわらず、初期の段階では自覚症状が
ほとんどなく、本人が気づかな
いうちに進行しますので、定期
的にチェックを受けましょう。

問 健康づくり課

が罹患しているにもかかわらず、初期の段階では自覚症状が
ほとんどなく、本人が気づかな
いうちに進行しますので、定期
的にチェックを受けましょう。

問 健康づくり課

Pick Up!!

【女性限定】骨粗鬆症検診

骨粗鬆症は50歳代から急増し、女性の発生頻度は男性の約3倍といわれています。この機会に自分の骨の状態を調べてみませんか。問診、レントゲンによる骨密度測定、医師・保健師・栄養士による集団指導を行います（測定後に1時間30分程度の講話あり）

時 12月18日(水)

午後0時30分～3時30分（受付は午後1時20分まで）※年1回の受診

場 メディカルセンター（南本町4・31）

対 平成31年4月1日から令和2年3月31日の間に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性
※妊娠中またはその可能性のある人はご遠慮ください。小さなお子様はできるだけ預けてください。

定 40人（予約制・先着順：定員になり次第締め切り）

申・問 検診日の1週間前までに健康づくり課。後日、問診票を送付。

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

トップアスリート発掘・育成事業
「こはんはアスリートの心と
体を作る基本！」

① 12月20日(金)午後5時30分～8時30分（受付：午後5時から）
② 令和2年1月9日(木) 午前9時～正午
（受付：午前8時30分から）

※①②は同内容
場県総合健康センター
栄養実習室

☑ スポーツ栄養の基礎講座と調理実習

※講義（前半1時間）と調理実習（後半2時間）のどちらかだけの参加も可

講中野ヤスコさん（日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士）

☑ 小学5年生以上の児童・生徒の保護者※親子での参加も可
定先着30人

持エプロン、ふきん、筆記用具
申11月25日(月)～12月12日(木)に、

上記【基本事項】と参加希望

日（講義のみ、実習のみ、両方参加の別）、子どもの年齢とやっているスポーツ、FAX番号、メールアドレスを三島市体育協会
☎ 960・9780
✉ npo.mtk@ka.tnc.ne.jp

☑ 三島市体育協会

☎ 960・6111（月曜・水曜・金曜日の午前10時～午後4時）

ジュニアスポーツ指導者
資質向上研修会

「成長期の食事とケガの対策」

時12月11日(水)午後7時～9時

場市民体育館大会議室

☑ プロの栄養士とトレーナーによるジュニアスポーツ指導者のための講話と実技

講河村美樹さん（名古屋グランパス専属管理栄養士）、妻木充法さん（元全日本代表サッカートレーナー）

定先着50人
申11月22日(金)～12月10日(火)に、

上記【基本事項】と、メールアドレス、所属団体など、子どもの学年・所属するスポーツクラブなどを記入し、スポーツ推進課
☎ 987・8550
✉ sport@city.mishima.shizuoka.jp

※食事やケガについての質問や悩みについても、記入可

☑ スポーツ推進課

生活筋力向上ゆっくりプログラム

時毎月第2・第4火曜日 午後1時～2時

場市民体育館大会議室

☑ 日常生活で必要な筋力を向上させる運動プログラムを実施費500円※当日支払い

対40～80歳までの人

定25人※応募多数時抽選

落選者に電話連絡

持室内シューズ、タオル、飲み物
申・☑ 毎月1日に翌月開催分受付開始。各回1週間前までに、直接または電話で、市民体育館

11月30日(土)午前10時スタート
第20回記念しずおか市町対抗駅伝市代表チームの紹介

▼監督：江副和章（三島市陸上競技協会）

▼コーチ：青島陸（旭化成フアーマ）

▼小学生：田中謙成（向山小5年）、岩崎駿一朗（北上小6年）、笹本幸希（錦田小6年）、高木連麻（錦田小6年）、野田明日香（沢地小6年）、守村夏帆（北小6年）、中野風香（沢地小3年）

▼中学生：杉山恭平（中西中3年）、江島定芳（山田中1年）、笹本明希（錦田中1年）、武田亜子（南中2年）、平川菜々美（北上中2年）

▼高校生：松尾康平（山梨学院高3年）、中村郭斗（東海翔洋高1年）、濱村心媛（伊豆中央高1年）、岩渕ほのか（伊豆中央高1年）、近藤琉華（伊豆中央高1年）

▼一般：板垣辰矢（時之栖）、北村洸（日本大学）

▼40歳以上：江島洋之（三島信用金庫）、西山洋平（三島市役所）

☑ スポーツ推進課



▲代表選手を応援しよう！
※昨年8区を走った武田亜子選手（写真左）