

募集

大人の体カテスト
大測定会

時 2月24日(月・振休) 午前10時～午後4時

場 市民体育館アリーナ

内 測定種目 ▶ 体組成測定(筋肉量、体脂肪等)、握力、閉眼片足立ち、立ち幅跳び、長座体前屈、上体おこし、反復横飛び、内転筋測定、歩行センサー

▶ 体力、体組成測定結果表をもとに結果の見方やアドバイスをいたします

▶ 親子参加可(大人1名に対し、小学生以上2名まで参加可)

※ 市民体育館個人利用券(3回分)および市民温水プール利用券(1回分)の特典あり

対 市内に在住・在勤の20歳～60歳の人

定 各回先着10人

① 10:00 ② 10:30 ③ 11:00 ④ 11:30 ⑤ 12:00

⑥ 13:30 ⑦ 14:00 ⑧ 14:30 ⑨ 15:00 ⑩ 15:30

申・問 2月6日(休)から健康政策戦略室 ☎ 973・3700

催し

体験・見る・楽しむ!
みしまパラスポーツフェスタ

時 2月15日(出) 午前10時～午後3時

場 市民体育館

内 パラリンピック競技の紹介

体験 ▶ ボッチャ、フライングディスク

見る ▶ パラリンピック競技などの映像上映、パネル展示、ボッチャ競技選手などによるデモンストレーション

楽しむ ▶ ミニS L(小雨中止)、飲食ブース、スタンブラリー、記念品配布(数量限定)

持 体育館シューズ

問 障がい福祉課 ☎ 983・2612



◀ 東京2020パラリンピックマスコットソメイティがやってくる
・午前9時55分～
「みんなで踊ろう!!パブリカ」
・午後2時～
「みんなで踊ろう!!東京五輪音頭2020&パブリカ」

募集

みしま ko・to・ri (ことり)
大人のなりわい体験プログラム

時 2月15日(出)～3月15日(日) ※ お店の指定日時

場 各店舗(原則)

内 つなぐ三島を合言葉に、今の三島に息づくたくさんの素敵な「コト」を集めました。人でつながるマチ体験。今までとちょっと違った三島が見つかるコトリップをお楽しみ下さい。

費 有料(各店舗により異なります)

申・問 三島商工会議所 ☎ 975・4441

問 商工観光課 ☎ 983・2655

体験内容、申込みなどの詳細はコチラ▼



催し

作者の個性あふれる
第20回 三島宿「地口行灯」
じぐちあんどん

全国から寄せられた、心に染みる作品から思わずスリとってしまう作品まで、作者の個性あふれる「地口行灯」が並びます。夜には点灯され、幻想的な雰囲気醸し出します。

時 2月6日(休)～11日(火・祝)

展示 午前10時30分～午後8時30分

点灯 午後5時30分～8時30分

場 三島大通り商店街、三石神社

問 実行委員会(熊沢系店) ☎ 975・0326

問 商工観光課 ☎ 983・2655



◀ 行灯の幻想的な光をぜひお楽しみください。

募集

**お忘れなくお申込みください
予備自衛官補試験**

区分	試験日	資格	受付期間
一般	4月18日(土) ～22日(水)の いずれか1日 を指定されま す。	18歳以上34歳未満 の者	4月10日(金)まで
技能		18歳以上で国家免 許資格などを有す る者(資格により 53歳未満～55歳未 満の者)	

教育訓練招集手当 日額 7,900 円 (教育訓練参加日数
分支給)

※教育訓練修了後、予備自衛官として任用

対自衛官未経験者または、自衛官であった期間が1
年未満の者

問自衛隊三島募集案内所

☎ 989・9111



しずぼん▶

講演

**「地域防災力の向上を目指して」
防災講演会**

今後 30 年の間に南海トラフ巨大地震の発生する確
率は 70%～80%と言われており、東日本大震災や熊
本地震では、多くの高齢者が過酷な避難所生活により
亡くなりました。風水害や地震対策における、地区防
災計画の作成や自助、共助の重要性、避難所生活のポ
イントなどを一緒に考えていきましょう。

時 3月8日(日)午後1時～2時40分

場 順天堂大学 保健看護学部 11 番教室

講 国崎信江さん (危機管理教育研究所代表 危機管理
アドバイザー)

問 3月6日(金)までに危機管理課

☎ 983・2751、FAX 981・7720、

✉ kiki@city.mishima.shizuoka
.jp



▲国崎信江さん

訓練

**三島市シェイクアウト (※) 訓練
自らの命は自ら守る！ 1分間の安全確保行動**

(※)アメリカ発祥の防災訓練。
「地震の揺れに備えろ！」の意。

地震は時と場所を選びません。その瞬間、私たちは
家、職場、学校……あるいは旅行先にいるかもしれま
せん。揺れ初めからの1分間の行動が、その後の人生
を大きく左右します。ケガすることなく、早期復旧に
取りかかる準備はできていますか？

シェイクアウト訓練は、地震の際の安全確保行動を
身につける訓練です。訓練に参加して、「自らの命は
自ら守る」行動を実践しましょう。

時 3月11日(水)午前10時に声の広報、市民メールなど
から訓練開始の放送・連絡

対 市内の学校・企業・団体・自治会・各家庭・個人など

申・問 参加人数を把握するため、参加者の事前登録に
ご協力ください。3月6日(金)午後5時までには氏名(団
体名)、参加人数、右記訓練2【任意】の実施内容
を危機管理課 ☎ 983・2751、FAX 981・7720

✉ kiki@city.mishima.shizuoka.jp QR

■訓練1 【必須】

午前10時の同報無線(声の広報)または市民メー
ルを受けたら、地震による揺れを感じたという想
定で、その場で約1分間、安全行動の1-2-3
DROP(まず低く)、COVER(頭を守り)、HOLD-
ON(動かない)を行動する。



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

■訓練2 【任意】

安全行動の後、避難、安否確認、情報収集・伝達、
救助・救出、応急手当訓練、備蓄の確認などを実施



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>)