

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

家族のための精神保健福祉講座

こころの病気（主に統合失調症）がある人のご家族を対象としたZOOMによるリモート講義です。関心のある人はこの機会にぜひご参加ください。

時①12月4日(金)午後2時40分～4時30分
②18日(金)午後1時30分～3時30分

場保健センター東館

講精神科医師、薬剤師、精神保健福祉士

※東部保健所管内に在住・在勤のこころの病気（主に統合失調症）がある人の家族

定30人

申・問11月27日(金)までに東部保健所福祉課 ☎920・2087

お知らせ

11月は「計量強調月間」

私たちの身の回りでは、さまざまな計量器が使われ、ガス・水道・電気の使用量、食品の容量、タクシー料金、給油したガソリンの量などが正しく計量されることで、暮らしの安心が守られています。

取引・証明に使用するばかりは2年に1回の定期検査を受け

てください。

※三島市の定期検査は、本年度実施済みです。（次回は令和4年度に行います。）

※食料品店、宅配便取扱店、薬局など

問県計量検定所

☎054・278・8311

問商工観光課 ☎983・2655

ひとりで悩まずお電話ください
「奨学金相談会」

「返済で生活が苦しい。」「延滞金が減らない。」「コロナの影響で職を失い返済できない。」「裁判所から督促が届いた。」などひとりで悩まずにまずはご相談ください。法律専門家（司法書士）と相談員がご相談に応じます。

■ライフサポートセンターしずおか相談ダイヤル

時間 午前10時～午後4時

相談日時 相談ダイヤル

11月17日(火) 東部事務所(沼津市) ☎922・3715

11月18日(水) 中部事務所(静岡市) ☎054・273・3715

11月19日(木) 西部事務所(浜松市) ☎053・461・3715

Pick Up!! 11月25日は 女性に対する暴力撤廃の国際デー

配偶者や交際相手などからの暴力、性犯罪、売買春、セクハラ、ストーカー行為など女性に対する暴力は、犯罪行為をも含む重大な人権侵害です。一人一人の人権が尊重され、だれもが安心して幸せに暮らせる社会のために、これらの暴力を決して許してはいけません。

■ひとりで悩まないで相談を

市の相談窓口	
女性相談員による相談 (子育て支援課)	☎983・2713 ※月曜～金曜日 午前9時～午後4時
子どもSOS (児童虐待・DV相談専用電話)	☎0800・200・7576(無料通話) ※月曜～金曜日 午前8時30分～午後5時
県の相談窓口	
女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	☎054・286・9217 ※年末年始・祝日を除く 午前9時～午後8時

11月から3月は狩猟期間です

静岡県内における今年度の狩猟期間は次のとおりです。この期間に入山される場合はご注意ください。

■イノシシおよびニホンジカ

時11月1日(日)～3月15日(月)

■その他の狩猟鳥獣

時11月15日(日)～2月15日(月)

問県自然保護課 ☎054・221・3332

問農政課 ☎983・2652

図書館11月の休館日

■図書館本館

時11月2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)

※図書特別整理期間による休館

11月25日(水)～12月3日(木)

問図書館本館 ☎983・0880

■図書館中郷分館

時11月2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、27日(金)、30日(月)

問図書館中郷分館

☎982・5102

※状況によって図書館のサービスの内容を変更する場合があります。電話または図書館ホームページでご確認ください。



▲図書館ホームページ

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため、掲載した事業を中止・延期

または内容変更する場合があります。(最新情報は市ホームページでご確認ください。)

新型コロナウイルス対策のためイベントなどを中止する場合があります。※指定管理者ホームページでお知らせします。

●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
<https://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

11月の休館日

■市民体育館（体育施設全般）
▼終日…11月16日（月）

■市民温水プール
▼終日…11月16日（月）

▼夜間…11月3日（火・祝）

11月23日（月・祝）

■長伏スケートリンク
▼終日…11月16日（月）

グラウンド抽選会（11月分）

11月30日（月）（会場：市民体育館）

▼長伏A（日中）、長伏C、錦田
グラウンド…午後6時30分

▼ナイター7施設…午後7時

※北上グラウンド、南二日町多
目的広場、長伏Bグラウンド
の抽選は、インターネット上
で実施。抽選に参加するため
には、事前に設定が必要です。
希望者は市民体育館窓口にお

越しください。

●市民体育館

※南二日町人工芝グラウンドは
改修工事のため12月7日から
3月中旬（予定）まで利用で
きません。利用を再開する際
は、指定管理者ホームページ
などでお知らせします。

生活筋力向上ゆつくりプログラム

時11月10日（火）、17日（火）、24日（火）
12月1日（火）、8日（火）、15日（火）、
22日（火）
①午後1時～2時
②午後2時30分～3時30分

●市民体育館2階大会議室

●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

●定各回15人※応募多数時抽選
落選者に電話連絡

●申・問12月分は11月17日（火）より
受付開始、直接または電話で、

市民体育館



▲普段の生活で使う筋力を鍛えましょう

将来オリンピックを目指す次世代アスリートを発掘

2020年度 J-STAR プロジェクト4期発掘プログラムエントリー会

今回のエントリー会では、体力・運動能力の測定を行い、記録や動画を JSPO（日本スポーツ協会）に提供。その後、中央競技団体からオファーを受けた選手は、トップレベルの指導者による1年間のトレーニングプログラムに参加できます。また、プログラム終了後、有望者には中央競技団体の強化・育成コースへの道も開かれています。

●中央競技団体（12団体）…陸上競技、ボート、ホッケー、ビーチバレー、バスケットボール、ウエイトリフティング、ハンドボール、フェンシング、7人制ラグビー、トライアスロン、ボブスレー・スケルトン、リュージュ

●時12月13日（日）午後2時から（所要時間30分）

※申込者数に応じて、開始時間は変動。開始時間は申込者に個別に連絡します。

●場市民体育館

●内体力・運動能力測定会（身長測定、30m走、立ち幅跳び、長座位ハンドボール投げ）

※立ち幅跳びは動画撮影を行います

●費無料

●対県内在住の小学6年生から20歳までの男女

●場体育館シューズ、タオル、飲み物

●時11月29日（日）までに市ホームページから申し込み、または市民体育館に備えつけの申込用紙（市ホームページからダウンロード可）を直接またはFAX、メールでスポーツ推進課または市民体育館

☎sport@city.mishima.shizuoka.jp

●問申込みについて…スポーツ推進課☎987・7571

J-STAR プロジェクトの内容について…

国体推進部競技支援課☎03・6910・5809



● J-STAR プロジェクトの詳細はこちら