

【注意】

新型コロナウイルス感染症対策の影響により、各行事・健診などの内容が変更となる可能性があります。

Pick Up!!

**インフルエンザ
 予防接種費用を助成します**

インフルエンザワクチンは効果が現れるまでに2週間ほどかかるため、11月～12月上旬頃までの接種をお勧めします。予診票は接種まで大切に保管をお願いします。

また、これから接種する予定の人は、他の予防接種との接種間隔などについて、かかりつけ医や接種する医療機関で事前にご相談ください。

実施期間 10月1日(土)～令和5年2月28日(火)
予診票(水色) 9月下旬から10月上旬に対象者に送付
注意 指定医療機関でのみ接種できます

■高齢者

対象 市に住民登録のある①65歳以上の人、または②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器機能、免疫機能に障害のある人(身体障害者(内部障害)手帳1級保持者)
自己負担額 1,400円(生活保護受給者は無料)

※実施期間中に65歳の誕生日を迎える人は、誕生日以降の接種が公費対象となります。



▲高齢者には上図の封筒が届きます

■中学3年生、高校3年生相当の人

対象 市に住民登録があり、次のいずれかに該当する人
 ▶平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの人
 ▶平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人

接種場所 市内指定医療機関

助成額 1,000円(1人1回限り、生活保護受給者は無料)

持ち物 予診票(保護者自署欄に必ず署名)、母子健康手帳

注意事項 市が発行する予診票を使用しないときや、市外の医療機関で接種するときは、実費の負担になります。

初心者向けノルディックウォーキング体験会
 10月17日(月)午前10時～正午
 場 錦田公民館
 内 約3キロメートルをノルディックポールで歩きます。健康増進に関するプチセミナーあり。
 ※雨天時は室内で講習
 ※無料レンタルポールあり
 対 市内在住・在勤・在学の人
 定 先着15人

講座・募集
 動きやすい服装・靴、飲み物、タオル
 申・ 9月26日(月)～10月13日(木) 健幸政策戦略室
フレイル予防講座
■場所・日時
 北上文化プラザ ①11月2日(水) ②9日(水)③16日(水)④12月7日(水)⑤21日(水)⑥令和5年1月11日(水)⑦2月1日(水)
 各午前10時～11時30分
 ※①、⑦は正午まで
保健センター ①10月18日(火)②24日(月)③31日(月)④11月22日(火)⑤12月5日(月)⑥20日(火)⑦令和

⑥	⑤	④	③	②	①
講座内容					
5年1月16日(月) 各午後1時～2時30分					
※①、⑦は3時まで					
① 体力測定(筋力・バランス・柔軟性)、体組成測定、転倒予防の運動実技 ② 筋力づくりの運動実技、たんばく質の上手な摂り方、野菜摂取量の測定(指先での測定) ③ 膝・腰痛予防の運動実技、食事のバランスについて、社会参加についてなど ④ フレイル予防の運動実技 ※約2週間おきの運動で習慣化を目指します ⑤ ⑥					

⑦ 体力測定(筋力・バランス・柔軟性)、体組成測定、フレイル予防の運動実技(まとめ)など
対 市内在住のおおむね65歳以上で医師から運動制限のない人
定 各会場20人
持 タオル、飲み物、動きやすい服装
申・ 10月11日(水)までに健康づくり課



☎図書館 ☎ 983・0880、FAX 983・0876 ☎ 411・0035 大宮町1・8・38
 ☎中郷分館 ☎ 982・5102、FAX 982・5103 ☎ 411・0816 梅名353・1
 ☎図書館ホームページ <https://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/>

【凡例】 時とき・場所・内容・講師・費用（記載なしは無料） 対象・定員・持ち物・注意事項・申込み・問合せ

移動図書館「ジント号」巡回予定表（令和4年10月～令和5年3月）

	曜日	巡回地区	駐車場	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1週	水	沢地小学校	沢地小学校	午後0時50分～1時30分	5	2	7	17(㊦)	1	1
		松が丘	松が丘公園	午後2時25分～3時10分				4		
		加茂	加茂集会所	午後3時30分～4時15分						
	木	山田小学校	山田小学校	午後0時40分～1時30分	6	1(㊦)	6(㊦)	24(㊦)	2	休み
		旭ヶ丘幼稚園	旭ヶ丘幼稚園	午後1時40分～2時25分				5		2*1
		清住町	きよづみエコ公園	午後3時30分～4時15分						2
	金	南小学校	南小学校	午後0時50分～1時35分	7	4	13(㊦)	6	3	3
		錦田こども園	錦田こども園	午後1時50分～2時35分						
		錦が丘	錦が丘自治会集会所	午後3時30分～4時15分						
第2週	水	徳倉小学校	徳倉小学校	午後0時50分～1時35分	12	9	14	11	8	8
		徳倉幼稚園	徳倉幼稚園	午後1時50分～2時35分						
		三恵台	三恵台自治会館	午後3時30分～4時15分						
	木	坂小学校	坂小学校	午後0時40分～1時20分	13	10	8	12	9	9
		小山押切	市立老人ホーム	午後1時35分～2時20分						
	金	長伏小学校	長伏小学校	午後0時40分～1時20分	4(㊦)	11	9	13	10	10
		パサディナ	赤王山公園	午後2時45分～3時20分	14					
		東大場	東大場集会所	午後3時30分～4時15分						
	第3週	水	佐野小学校	佐野小学校	午後0時45分～1時30分	19	16	21	18	15
萩			北上文化プラザ	午後2時15分～3時00分	15					
芙蓉台			芙蓉台公民館	午後3時15分～4時00分						
木		向山小学校	向山小学校	午後0時45分～1時30分	20	17	15	19	16*2	14(㊦)
		光ヶ丘	光ヶ丘公民館	午後3時30分～4時15分					16	16
金		東小学校	東小学校	午後0時50分～1時30分	21	18	16	20	17	2(㊦)
		沢地幼稚園	沢地幼稚園	午後1時55分～2時35分						17
		小沢	小沢公民館	午後2時45分～3時15分						
第4週		水	錦田小学校	錦田小学校	午後0時40分～1時30分	26	15(㊦)	20(㊦)	25	22
	多呂		多呂公民館	午後1時45分～2時20分	22(㊦)		22			
	玉沢		玉沢昭寿園	午後2時35分～3時20分			22			
	木	北上小学校	北上小学校	午後0時55分～1時40分	27	24	休み	26	7(㊦)	休み
		徳倉5丁目	晴山台防火貯水槽敷地内	午後2時30分～3時15分			22		21(㊦)	23
		佐野見晴台	やまばと公園	午後3時30分～4時15分						
	金	中郷小学校	中郷小学校	午後0時50分～1時30分	28	25	23	27	24	休み
		大場幼稚園	大場幼稚園	午後1時45分～2時30分						24

☂悪天候により巡回中止になる場合があります。※1午後1時50分～2時30分 ※2午後0時35分～1時20分

お知らせ

移動図書館「ジント号」

ジント号が約3600冊の本を載せ、月1回、市内33カ所を巡回します。

図書館貸出カードで貸出します。（カードのない人は、運転免許証や保険証などを持参）

貸出数は本15冊、雑誌5冊まで。期間は次の巡回日までの約1カ月です。（雨天により巡回中止の場合は翌々月）

巡回日以外の返却は図書館本館・中郷分館の窓口まで（閉館時はブックポストへ）

図書館

図書館ホームページを活用しましょう

図書館ホームページでは、さまざまな蔵書検索や休館日の確認ができます。また、パスワード登録をすることで、返却日の確認や所蔵資料の予約（市内在住・在勤・在学の人のみ）などができます。

図書館



▲詳細はこちら