

【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



## 富士山南東消防本部からのお知らせ

### 普通救命講習Ⅰ（eラーニング）を開講します

**時** 11月15日(金)午前9時30分～11時30分  
**場** 富士山南東消防本部 3階消防センター（南田町4・40）  
**内** 救急蘇生法、AEDの取扱い、気道異物の除去、止血法  
**対** 三島市、裾野市、長泉町に在住、在勤の中学生以上の人  
**定** 先着20人  
**持** 筆記用具、動きやすい服装・靴  
 ※事前にeラーニングを視聴してから受講  
**注** 駐車場はありませんので、公共交通機関などをご利用ください。（駐輪場は使用可）  
**申・問** 10月15日(火)～11月8日(金)午前8時30分～午後5時に富士山南東消防本部警防救急課 ☎ 972・5803 または三島消防署救急係 ☎ 972・5800

## 情報

### 順天堂大学・日本大学の学園祭「おふる部」が参加します

「バスソルト作りワーク」、「おふるグッズ作り講座」を2校で開催します。来場者には、(株)ノーリツ提供の手ぬぐいや入浴剤をプレゼントします。（なくなり次第終了）

- 学生によるピンクのバスソルト作りワーク
    - ▶ 学園祭開始時間から開催（先着30人）
  - おふるグッズ作り講座（講師：星屋敬子さん）
    - ▶ 午前11時30分～（20分程度・当日申込先着15人）
  - 展示パネル・フォトスポットの設置
    - ▶ 「おふる部」の活動や三島の水道についての展示
- 時** 順咲祭（順天堂大学保健看護学部学園祭）  
 10月19日(土)午前11時～午後2時  
 富桜祭（日本大学国際関係学部学園祭）  
 10月26日(土)午前10時～大学祭終了まで  
 ※ 26日(土)午後2時以降および27日(日)は展示のみ実施  
**場** 順咲祭 1号館2階24教室  
 富桜祭 本校舎15号館5階1553教室（蓼沼ゼミ）  
**問** 水道課 ☎ 983・2659

## 情報

### バスクリンのお風呂博士に聞く！ 健康に役立つ「お風呂のコツ」



石澤太市さん▶

株式会社バスクリンのつくば研究所フェローの石澤太市さんに、素早く疲労回復する入浴法を伺いました。スポーツ後の疲労を素早く回復させ、パフォーマンスの向上を目指しましょう。

- Q 運動後、疲労回復を早めるためには、いつ入浴したほうが良いでしょうか。
- A 運動直後のまだ息があがっている状態は、水圧などが体の負担になるため、ストレッチで体を十分にクールダウンしてから入浴するよう心がけましょう。疲労回復のためには、早めに疲労物質を流し去り、適切に分解したり、エネルギーに変える必要があります。疲労した箇所に食事を取った栄養を運ぶためにも入浴による血流アップは大切です。
- Q 血流をよくする入浴方法を教えてください。
- A ぬるめの湯船（39℃程度）に20分ほど入ることが重要です。入浴後の血行促進を維持するために、

入浴直後に急に体を冷やすのは避けましょう。運動後は半身浴などでリラクゼーションし、入浴後の軽いストレッチで柔軟性を高めると良いでしょう。

- Q 入浴にあわせて、良いボディケアの仕方や自分の疲労具合を把握する目安はありますか。
  - A スポーツ後、疲れを感じやすい脚のふくらはぎを下から上に向かってマッサージすることは、疲労回復やむくみ対策になります。また、疲労具合の把握は、脈拍数が目安となります。脈拍数が普段より高い時は、自覚がなくても体が疲労している証拠です。また、よく眠れない、倦怠感があるなどの状態は疲労が蓄積している可能性があるため、慢性的な疲労にならないよう、可能な範囲でスポーツやトレーニングをしましょう。
- 問** 水道課 ☎ 983・2659

# à la carte

## お知らせアラカルト



【電子申請はこちらから】

と記載の記事は、左記コードからオンライン申込みができます。

詳しくは、市ホームページ

(<https://www.city.mishima.shizuoka.jp/shinsei.html>)

### イベント

#### プラネタリウム一般公開

時 10月13日(日)①午前10時30分

②午後2時(40分程度)

場 箱根の里

内 秋の星座と天文現象

費 1人50円

※市外在住の人は100円

定 各回78人

※中学生以下は要保護者同伴

時 室内履き

申・ 問 箱根の里

☎ 985・2131



#### 箱根の里まつり

自然とふれあひながら秋の1日を満喫できるイベントです。

時・ 場 10月20日(日)・箱根の里

内 プラネタリウム、風呂の開放、

フリーマーケット、しやぎり、

餅つき、各種模擬店など

問 箱根の里 ☎ 985・2131

#### 星を観る会

時 11月9日(土)

午後6時〜8時30分

場 箱根の里

内 天体望遠鏡を使った箱根の里

から見える星の観察

講 秋山万喜夫さん(東亜天文学)

会員)

※市内在住の人・50人程度

※防寒着、温かい飲み物

申・ 問 10月18日(金)までに箱根の

里 ☎ 985・2131



#### 佐野美術館展覧会

はしもとみお展

―時を刻むいきものたち―

ぬくもりや息づかいまでも感じさせる、はしもとみおの作り

出す木彫りの動物たち。「時間」

をテーマに、モデルの動物たちが

生きてきた時間と、作家本人

の過ごしてきた時間とつなげて

その軌跡をたどります。

時 10月5日(土)〜12月22日(日)午前

10時〜午後5時(午後4時30

分まで入館受付・木曜休館)

場 佐野美術館

費 一般・大学生…1300円

小・中・高校生…650円

問 佐野美術館 ☎ 975・7278



▲撮影：ウラタカヒデ

#### 第54回ランチタイムコンサート

時 10月19日(土)

午後0時10分〜0時55分

場 生涯学習センター1階 エン

トランスホール

出演 フルート…鈴木晶子さん

ピアノ…柏木恵美子さん

曲目 『赤とんぼ』、『いつか王

子様が』、『愛の讃歌パラフ

レーズ』ほか

問 ロビーコンサート実行委員

会・佐野

☎ 090・5452・4846

問 文化のまちづくり課

☎ 983・2756

#### Gジエネフェスタ2024

シルバー人材センターの普及

啓発を目的としたフェスティバ

ルです。どなたでもぜひご来場

ください。

時 10月19日(土)

午前10時〜午後4時

場 三島商工会議所 さんしん

みゆうくんホール

内 センターの事業紹介、ステー

ジ、模擬店など

問 (公社)三島市シルバー人材セ

ンター

☎ 972・9700

問 長寿政策課

☎ 983・2609

富士・沼津・三島3市博物館巡回

展「石器とくらしー愛鷹・箱根西

麓の旧石器文化とその周辺―

愛鷹・箱根西麓で見つかった

旧石器時代の人々の生活の痕を

紹介します。

時 10月26日(土)〜令和7年1月5

日(日)午前9時〜午後5時

※11月以降は午後4時30分閉館

(楽寿園入園は閉館30分前ま

で、月曜休館(祝日の場合は

翌日休、11月は無休)

場 郷土資料館(楽寿園内)

費 入館無料(要楽寿園入園料)

■関連行事

ギャラリートーク

時 11月9日(土)

①午前11時②午後1時30分

※申込不要

オリジナルシオリプレゼン

ト クイズに答えてオリジナルク

リアシオリをゲットしよう。

※無くなり次第終了

問 郷土資料館

☎ 971・8228



▲落とし穴の断面図  
(三島市初音ヶ原遺跡)



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)