

※(ホ) トレーニング教室を開催します

トレーニングルーム(桐の里倶楽部内)を活用した「トレーニング教室」を下記のとおり開催いたします。スポーツクラブJOYFIT(会津若松市)のインストラクターを講師にお招きし、ランニング(ウォーキング)マシンやエアロバイクを使った運動とあわせ、マット運動やヨガを組合せたトレーニングを行います。

「昼の部」はシッカリ90分コース、「夜の部」はお手軽60分コースですので、ぜひご参加ください。定員になり次第、メ切となりますのでお早めにご連絡をお願いします。

- 日時 ①8月29日(木) ②8月31日(土)
- 【昼の部(90分コース)】午後1時30分～午後3時
- 【夜の部(60分コース)】午後6時30分～午後7時30分
- ※教室開催時間中は、参加者のみの利用となりますので、ご了承ください。

- 会場 桐の里倶楽部(トレーニングルーム)
- 対象者 町内に在住もしくは勤務する18歳以上の方(保護者同伴の中学生・高校生も可)
- 講師 スポーツクラブJOYFIT(会津ゼネラルグループ)インストラクター2名
- 内容 ①基礎講習(脳力トレーニング) ②ストレッチ(かんたんヨガ&マット運動) ③マシントレーニング(ウォーキング・ランニング・バイク)(※トレーニング初心者でもできる運動です。)
- 申込み 昼の部・夜の部それぞれ先着12名までです。各開催日の3日前まで下記担当へお申込みください。※各日程、各コース毎に申込者が5名に満たない場合は、開催を見送りますのでご了承ください。
- 準備物 ①運動靴(内履き) ②水分補給用の飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください。

☎町民課 保健福祉係 ☎(48)5565

米の全量全袋放射能検査作業員募集

- 就業場所 柳津三島宮農経済センター倉庫(柳津町)
- 業務内容 米の全量全袋放射能検査業務
- 期間 9月下旬から11月上旬 ※週5日程度の交代制
- 就業時間 午前8時30分から午後5時30分
- 賃金 時給1,100円
- その他 米袋の運搬は機械を使用しますので、それほど重労働ではありません。9月上旬に説明会を開催します。
- 問い合わせ/申し込み先 産業建設課 産業係 ☎(48)5566

市町村対抗軟式野球大会応援団募集

第13回市町村対抗福島県軟式野球大会に三島町代表として出場する選手の皆さんを応援するため、町民応援団を募集します。当日は「応援団バス」を運行しますので、ぜひご利用ください。

- 募集定員 先着20名(参加費無料)
- 試合日時及び出発時間
【試合日時】9月21日(土) 午前11時30分試合開始予定(対喜多方市) ※雨天の場合は翌日に順延となります
【会場】小野運動公園野球場(田村郡小野町)
【応援団バス】午前9時15分 町民センター前出発 ※出発5分前までに集合してください
- 申込期限 9月17日(火)
- 問い合わせ/申し込み先 教育委員会 ☎(48)5599

～あなたの体力年齢を測りませんか?～

※(ホ) 体力・運動能力テスト参加者募集

体力・運動能力テストを下記のとおり実施します。自分の体力・運動能力を知る良い機会になりますので、ぜひご参加ください。

- 日時 9月26日(木) 午後7時から
- 会場 三島中学校体育館
- 対象者

| 区分 | テスト項目 |
|--------------|---------------------------------------|
| 20歳～64歳までの男女 | ①握力・上体起こし②長座体前屈③反復横跳び④立ち幅跳び⑤20mシャトルラン |
| 65歳～79歳までの男女 | ①握力・上体起こし②長座体前屈③開眼片足立ち④10m障害物歩行⑤6分間歩行 |

- 準備品 運動のできる服装、運動靴
- 申込期限 9月20日(金)
- 問い合わせ/申し込み先 教育委員会 ☎(48)5599

※(ホ) こらんしょ運動教室のお知らせ

心身機能の向上を目的とした『こらんしょ運動教室』を開催します。膝や腰、肩などの痛みを楽にする効果的な運動方法や、マッサージ・ストレッチなどの方法を学ぶことができますので、お気軽にご参加ください。

- 定期開催(どなたでも参加できます)
○日時 9月9日(月) 午前9時30分から
○会場 町民センター1階 ふれあいの間
- 地区開催(どの地区の方でも参加できます)
○日時 9月3日(火) 午後1時30分から
○会場 西方ふるさとセンター



- ・講師 健康運動指導士 島田 一郎 先生
- ・準備品 ①飲料水 ②みしま健康ポイントカード

【内容】受付、血圧測定、お知らせなど(30分)
島田先生による運動教室(1時間30分)

☎社会福祉協議会 ☎(52)3344

心の健康相談のお知らせ

- 日時 9月10日(火) 午後1時30分から
- 会場 町民センター 視聴覚室
- 内容 公認心理士による個別相談
※予約制になっていますので相談を希望される方は事前に保健師まで連絡をお願いします。

一人で悩んでいませんか?

仕事の悩み、子育て、家族、病気などの心に関わるお悩みに、公認心理士がお話しを伺い、具体的な対応について助言いたします。ご本人が来られない場合は、ご家族等関係者の相談で構いません。一人で悩まず、お気軽に心の健康相談をご利用ください。秘密は厳守いたします。

☎町民課 保健福祉係 ☎(48)5565

《三島中学校からのお知らせ》

空き瓶・空き缶回収ご協力をお願い

「令和元年度第2回空き瓶・空き缶回収」を下記のとおり実施します。皆様のご協力をお願いいたします。

- 日時 8月31日(土) 午前8時～(道路脇に見えるようにお出しください)
- 回収できる物

- ・ビール瓶、酒瓶(一升瓶のみ)
- ・醤油、酢、みりんの瓶(一升瓶のみ)
- ・ジュースの瓶
※瓶類の栓は外してください。
- ・アルミ缶、スチール缶(酒、ジュース、缶詰等)



- 回収できない物
・ワイン瓶、栄養ドリンクの瓶、スプレー缶、吸い殻や異物の混入した瓶・缶類

☎三島中学校 ☎(52)2015

※(ホ)ビーチバレーボール大会 参加チーム募集

ビーチバレーボール大会を下記の日程で開催いたしますので、ふるってご参加ください。

- 日 時 **10月16日(水)・17日(木)**
1日目・・・午後6時30分より開会式 午後7時試合開始
2日目・・・午後6時50分より監督会議 午後7時試合開始
- 会 場 **三島中学校体育館**
(参加チーム数が多い場合は、カタクリ体育館も使用)
- 参加資格 三島町民または町内に勤務されている方(高校生以下は除く)
- 構 成 「1部」・「2部」制で行います。
1部…選手は6名とし、監督・キャプテンを置く。選手の合計年齢は、240歳以上とし、女性1名以上常時出場していること。
2部…選手は6名とし、監督・キャプテンを置く。
選手は、男女問わずフリー参加。
※1部・2部と併行しての出場は認めません。
- 参加申込 ・上記参加資格を満たしていれば誰でも参加できます
(チーム編成は自由です)
・参加料は1チーム一律3,000円
(1チーム15名まで登録可)
※参加料は代表者会議で徴収します。
- 入 賞 1位～3位まで表彰 個人賞・参加賞
- 申込期限 **9月20日(金)** ※期限厳守
教育委員会に参加申込書を提出してください。
- 代表者会議について
・日 時 **9月30日(日)** 午後7時から 町民センター研修室
代表者会議に出席しないチームは棄権となりますので、チームの代表者(代理でも可)の出席をお願いいたします。
- 審判講習会について
・日 時 **10月8日(火)** 午後7時から 三島中学校体育館
・内 容 ルール、主審・副審・ラインズマンについて
※各チームがビーチバレーボールのルールを覚え、公平に審判を行えるよう講習会を開催します。なお、参加チームにつき最低1人は必ず受講してください。(今まで受講したことのない方はぜひご参加ください)
- 体育館の開放日について
【中学校体育館】 10月1日(火)、8日(火)、15日(火)
【カタクリ体育館】 10月1日(火)、8日(火)、15日(火)
※上記以外で開放希望がある場合は、教育委員会へご連絡ください。

☎教育委員会 ☎(48)5599

※(ホ)ヨガ教室開催のお知らせ

公民館では、参加者の交流や自身の体力・健康づくりを図るために楽しく体を動かせる教室を毎月企画していますので、お気軽にご参加ください。
※男性の方も参加できますので、ぜひお申し込みください。

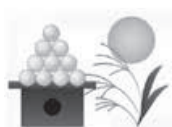
| 月 日 | 時 間 | 会 場 | 申込締切 |
|----------|------------|------------------|----------|
| 8月28日(水) | 午後7時から午後8時 | 町民センター ふれあいの間 | 8月27日(火) |

☎公民館 ☎(48)5599

からんころんの『十五夜お月見会』

今年の十五夜は9月13日。からんころんでは、前日の9月12日に『十五夜お月見会』を開催します。講師に栗城博子さん(宮下)をお招きして大きなお供え団子づくり体験と、中秋の名月を眺ながらお月見団子をいただく交流会と一緒に楽しみましょう。

- 日 時 **9月12日(木)** 午後5時から午後7時
- 会 場 観光交流館からんころん ※子どもも大人も参加OK! 当時参加も可
- 参加費 300円(飲み物代含む)
- 内 容 お供え団子づくり(講師:栗城博子さん)
お月見団子を食べましょう!(あんこ、みたらし)
- 問い合わせ/申し込み先 観光協会 ☎(48)5000



※(ホ)…みしま健康ポイントの対象です。カードをご持参下さい。

東京2020オリンピック 『聖火ランナー』応募締め切り迫る!

皆様すでにご存じのとおり令和2年3月27日に聖火リレーが、「三島町」を通過します。そして、福島県内各市町村から1名の聖火ランナーが選出されることも決定しております。このような機会はなかなかございませんので、聖火ランナーへ応募してみませんか。応募締切が迫っておりますので、ぜひご応募ください。

- 応募締切 **8月31日(土)まで** ※8月31日までの消印有効
 - 応募方法 **①東京2020オリンピック聖火リレーふくしま実行委員会への応募**
・所定の応募用紙に記入し郵送する(役場で配布しています)
・専用サイトの応募フォームから応募
②プレゼンティングパートナー4社公式ウェブサイトへ応募
※上記の応募方法があり計5回のチャンスがあります
 - 応募要件 ・2008年4月1日以前に生まれた方(未成年者は保護者の同意必要)
・県内59市町村いずれかにゆかりのある方(本人や家族が居住等)
・自らの意思で聖火を安全に運ぶことができる方
・国籍・性別は問わない
- ※応募要件等は厳しいものではありません。応募したいという方は、下記へご連絡下さい。応募の仕方について説明いたします。

☎特命担当課 特命担当係 ☎(48)5232

※(ホ)『愛ばんしょ外来』のお知らせ

県立宮下病院では、毎週木曜日に『愛ばんしょ外来』を開設しています。9月は下記の日程で実施しますので、お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

【9月の日程】 ※費用は無料・事前予約不要です

| 月 日 | 内 容 | 講 師 |
|----------|-----------------------------------|-----|
| 9月5日(木) | ・相談コーナー ・健康教室「季節の変わり目は体調の変わり目」 | 看護師 |
| 9月12日(木) | ・相談コーナー ・健康教室「便秘の薬について」 | 薬剤師 |
| 9月19日(木) | ・相談コーナー ・健康教室「季節の変わり目は体調の変わり目」 | 看護師 |
| 9月26日(木) | ・相談コーナー ・健康教室「便秘の薬について」 | 薬剤師 |
| 9月27日(金) | ・相談コーナー ・住民交流事業「愛ばんしょレク」 | |

- 時 間 相談コーナー：①午前9時から正午 ②午後1時から午後4時
健康教室：午前10時30分から午前11時
住民交流事業：午前10時から午前11時30分

○会 場 宮下病院 外来待合室

☎宮下病院 ☎(52)2321

消費税の軽減税率制度に関する 説明会のお知らせ

10月1日から消費税率10%への引き上げと軽減税率制度が実施されます。会津若松税務署では、事業者の方を対象とした軽減税率制度に関する説明会を開催します。ぜひご参加ください。

- 日 時 **8月27日(火)** 受 付：午後1時30分から
説明会：午後2時から午後3時30分

○会 場 町民センター 大ホール

☎会津若松税務署 法人課税第一部門 ☎0242(27)4311

～法律改正により、養育費の支払いが強化されます～ 司法書士による全国一斉養育費相談会のお知らせ

福島県青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会では、養育費に関する電話相談会を開催します。相談は無料で、秘密は厳守します。

- 日 時 **9月7日(土)** 午前10時から午後4時まで
- 電話番号 **0120-567-301** (フリーダイヤル) ※当日のみの臨時番号です
- 担 当 者 司法書士 水戸 篤(会津若松市)

☎水戸司法書士事務所 ☎0242(85)8935