

【宮下病院からのお知らせ】

マイナンバーカードが健康保険証として
 使えるようになりました。

宮下病院では11月8日から、オンライン資格等確認システムの運用を開始し、マイナンバーカードを保険証の代わりに利用することができるようになりました。

マイナンバーカードの健康保険証
 利用には登録が必要です。

利用登録は県立宮下病院等の医療機関や役場窓口で登録できます。

(ご自分のスマートフォンなどで登録することも可能です)

利用登録の際はご本人のマイナンバーカードとカード発行の際に設定した暗証番号(数字4桁)が必要です。

マイナンバーカードをまだお持ちでない方もこの機会に作成をご検討ください。

※従来の健康保険証での受診も可能です。

☎福島県立宮下病院 ☎(52) 2321
 役場 町民課町民係 ☎(48) 5555

🍵 桐の里倶楽部トレーニング教室
 開催のお知らせ

トレーニング教室を下記のとおり開催いたします。定員になり次第締切となりますのでお早めにお申込みください。新型コロナウイルス感染予防対策を講じながら実施します。

- 日 時 **12月 2日*** ボクササイズ
12月 16日* エアロビクス
 【昼の部】午後1時30分～午後3時
 【夜の部】午後6時30分～午後7時30分
- 会 場 桐の里倶楽部(トレーニングルーム)
- 対象者 町内に在住又は勤務する18歳以上の方(保護者同伴の中・高校生も可)
- 講 師 スポーツクラブ JOYFIT
- 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日前までに下記の問合せ先へお申込みください。

☎町民課 保健福祉係 ☎(48) 5565

三島給油所 定休日変更のお知らせ

令和3年12月1日*より三島給油所の定休日が下記のとおり変更となりますので、お知らせします。なお、年末年始の営業日については、別途お知らせします。

変更前：木曜日・日曜日 → **変更後：日曜日・祝日**

☎桐の里産業(株)三島給油所 ☎(52) 2050

🐾 犬・猫の適切な飼い方 🐾

犬・猫の飼い主は、その動物が命を終えるまで適切に飼養する責任があります。最後まで愛情と責任をもって飼いましょう。

●首輪やリードを確認しましょう。

迷子犬・猫の大半は、首輪やリードの破損によるものです。再度ご確認をお願いします。

●飼犬のフンを始末するのは飼い主の義務です。

公共の場所や他人の土地など汚さないよう、散歩時にはフンを始末するための袋などを持ち歩きましょう。

●猫の3ない運動にご協力ください。

出さない **捨てない** **増やさない**

猫は室内で飼いましょう。猫の遺棄は犯罪です。最後まで責任をもって飼いましょう。猫が増えすぎて管理できなくなることはないよう、不妊去勢手術をしましょう。

●予防接種を受けましょう。

犬には狂犬病予防注射やフィラリア予防などありますが、猫にも予防接種(混合ワクチン、フィラリア予防など)があります。

●犬・猫が迷子になった場合や保護した場合には、動物愛護センター等にご相談ください。

野良猫の保護の場合、負傷・衰弱や生後2か月以内(体長500mlペットボトル1本分程度)で親猫がいない場合は、動物愛護センターで引き取ります。該当する場合や判断に迷う場合は動物愛護センターにご相談ください。



お問い合わせ先
 福島県動物愛護センター会津支所
 ☎0242-29-5517

☎三島町役場 町民課町民係 ☎(48) 5555

自治功勞表彰候補者の推薦について

下記に該当する方は自治功勞表彰（顕彰表彰）候補者となりますので、役場総務課までお知らせください。

1. 推薦基準（高校生以上が対象です）

- ① 県大会相当の各種大会又は展等において1位相当の成績をおさめた個人又は団体
- ② 全国大会相当の各種大会又は展等に推されて参加又は出場した個人又は団体

2. 推薦期限 12月3日(金)

☎総務課 ☎(48) 5511

ポ ～目指せ！健康寿命+10歳（プラステン）～ 三島町健康講座のお知らせ

三島町健康講座は、健康づくり・介護予防に関心がある方や身体機能の低下や健康面に不安がある方が、様々な活動を通して、楽しみながら健康づくりに取り組む定期的な集いの場です。ぜひご参加ください。

○日 時 ① 11月25日(木) ② 12月2日(木) ③ 12月9日(木)
いずれも午前10時から正午頃まで

○会 場 町民センター ふれあいの間

○持参物 健康ポイントカード、飲み物、筆記用具

○内 容

- ① 11月25日 健康講話「冬場の感染症について」
奥会津在宅医療センター押部郁朗医師
 - ② 12月2日 てわっさ「松ぼっくりツリー」材料代：100円
 - ③ 12月9日 認知症予防のステップ運動「コグニサイズ」
- その他 手洗い・うがい・マスクの着用など、感染対策にご協力をお願いします。

☎地域包括支援センター ☎(48) 5045

ポ こらんしょ運動教室のお知らせ

体を動かすことを目的とした集いの場を開催いたします。自宅ではやる気が出ない、一人では続かない方も、健康づくりの仲間と一緒に取り組みましょう。

○日 時 ① 12月7日(火) ② 12月21日(火)
午前10時から午前11時30分

○場 所 町民センター ふれあいの間

○講 師 スポーツクラブ JOYFIT

○準備品 健康ポイントカード、飲み物、マスクの着用

- 内 容 ① 12月7日 肩こりの予防と緩和
- ② 12月21日 姿勢をよくする運動

☎地域包括支援センター ☎(48) 5045



公民館教室のお知らせ

下記のとおり公民館教室を開催いたします。初心者の方でも安心して体験いただけるプログラムを行っていますので、この機会に是非ご参加ください。

※新型コロナウイルス感染予防対策を講じながら実施します。

●ヨガ教室

講師 ヨガインストラクター 大竹 沙紀 先生

月 日	時 間	会 場
(夜の部) 11月24日(水)	18:30 から 19:30 まで	町民センター ふれあいの間
(昼の部) 12月3日(金)	10:00 から 11:00 まで	

●太極拳教室 講師 植村 明恵 先生

月 日	時 間	会 場
11月22日(月)	18:30 から 20:30 まで	町民センター
12月6日(月)		大ホール

☎公民館 ☎(48) 5599



いつまでも健口教室

～自分の口の中を鏡で見ることはどうして大切なのか？～

美味しいものを食べ、楽しく食事をするためには、口の中を健康に保つことが大切です。口の中は、歯、入れ歯、歯ぐき、舌、粘膜などお手入れをするところがたくさんあります。歯の健康について一緒に考えてみませんか？

地区	日付	場所
滝 原	11月25日(木)	滝原林業 集会センター
	午後1時30分～午後3時	
浅 岐	11月25日(木)	浅岐集会所
	午後1時30分～午後3時	
桑 原 中 平	11月30日(火)	桑原集会所
	午後1時30分～午後3時	
桧 原	11月30日(火)	桧原多目的 集会所
	午後1時30分～午後3時	
名 入	11月30日(火)	名入集会所
	午後1時30分～午後3時	

- 講 師 認定歯科衛生士または歯科衛生士
- 内 容 お口の手入れ（歯・舌・入れ歯など）
うがいの体験（うがいの大切さを体験してみよう!）
- その他 みしま健康ポイントカードをお持ちの方は、カードをご持参ください。

☎町民課 保健福祉係 ☎(48) 5565