

文化財防火訓練のお知らせ

〈主催：三島町消防団・三島町教育委員会〉

冬期間は火を使う機会が多く、毎年多くの火災が発生し大切な生命、財産が失われています。1月26日は文化財防火デーです。貴重な文化財を守る意識を高めいただくため、「文化財防火訓練」を実施します。地域住民の防火意識の高揚を図るとともに、積雪時の消防活動体制の万全を期するために行われます。皆さんもぜひご覧ください。

- 日時 **1月26日(日) 午前9時30分から**
 - 会場 **滝谷地内(金龍寺)**
 - 内容
 - ・火災の通報訓練(119番通報、火事ぶれ)
 - ・文化財持ち出し訓練
 - ・初期消火訓練(消火栓・防火水槽からの放水)
 - ・消火器の安全点検及び消火訓練
 - その他 **午前10時頃に滝谷地区でサイレンが鳴ります**
- ☎総務課 総務係 ☎(48)5511

※(ポ) ヨガ教室を開催します

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、楽しく体を動かせるヨガ教室を開催します。お気軽にご参加ください。

月 日	時 間	会 場	申込締切
1月29日(水)	午後6時30分から 午後7時30分まで	町民センター ふれあいの間	1月28日(火)

☎公民館 ☎(48)5599

～基礎を身に付け確実にレベルアップ～ 町民スキー教室を開催します

初級者から上級者まで、レベルに合わせ三島町スキークラブの皆さんがわかりやすく指導します。親子で参加することもできますので、お気軽にご参加ください。

- 日時 **2月1日(土) 午前10時から午後3時**
2月22日(土) 午前10時から午後3時
※送迎バスを運行します
両日ともに**午前9時までに役場前に集合してください**
- 会場 フェアリーランドかねやま
- 指導員 三島町スキークラブ
- 参加費 小学生1,600円 大人1,900円(リフト代・昼食代含)
- 申込期限 **1月27日(月)**
- 申し込み/問い合わせ先 公民館 ☎(48)5599

※(ポ) 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、ランニング(ウォーキング)マシンやエアロバイクでの有酸素運動と、筋トレやストレッチ、ヨガを合わ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 **①2月6日(木) ②2月20日(木)**
【**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脳トレ
②マシントレーニング(ウォーキング・ランニング・バイク)
③筋トレ・ストレッチ・ヨガ等
※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 ③タオル
④健康ポイントカード ※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

～映画上映会のお知らせ～

「(超)高速!参勤交代リターンズ」

- 日時 **2月16日(日) 午前10時から**
午後2時から ※2回上映
- 会場 交流センター山びこ ※入場無料・予約不要

「(超)高速!参勤交代リターンズ」(2016:松竹)

金なし!人なし!時間なし!おまけに帰る城もなし!?

- 監督 本木克栄
- 出演 佐々木蔵之介・深田恭子・井原剛志・寺脇康文 他

☎交流センター山びこ ☎(52)2165

求人情報

☎三島町無料職業紹介所
(役場 地域政策課内) ☎(48)5533

職 種	温泉施設の管理業務(入湯料徴収・清掃・設備管理等)
勤務場所	保養センターひだまり
雇用形態	パート
雇用期間	令和2年2月1日～令和2年3月31日(更新の可能性あり)
賃 金	時給800円
勤務時間	①8:30～11:30 ②13:30～18:00 ③18:00～20:30 ※①～③のうち、いずれかを勤務できる場合でも応募可 ①⇒清掃業務 ②及び③⇒受付・管理業務
休 日	週3～4日 ※シフト制
必要資格	不問
選考方法	書類審査及び面接
選考会場	桐寿苑
提出書類	履歴書(写真貼付)

※(ポ) 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 **2月10日(月) 午前9時30分から**
会 場 **町民センター**
- 日時 **2月21日(金) 午後1時30分から**
会 場 **町民センター**
- ・講 師 健康運動指導士 島田一郎先生
- ・準備品 飲料水・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

消雪設置区間の除雪対応について

宮下地区の消雪ポンプの故障により、下記の区間で消雪の水が出ない状況となっております。今シーズン中の復旧が見込めないため、除雪機械による除雪を実施します。皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 区間 **町道宮下・名入線**
(県立宮下病院そばの県道との交差点から三島大橋までの区間)
※路面が凍結する場合がありますので、通行の際はお気をつけください
☎産業建設課 建設係 ☎(48) 5566

メタボリックシンドローム改善を支援します

- メタボとは
メタボとはメタボリックシンドロームの略で内臓脂肪症候群のことです。メタボになると、高血圧、高血糖、脂質異常症などになりやすいことと、血管を守る物質がなくなることで動脈硬化が進むなど、体に悪い影響を及ぼします。
- 支援方法
保健師、栄養士等との面接により適した食事や、油の量など改善法をお伝えします。最初の面接で体重や、腹囲の目標や支援期間を決め、数回の面接をした後、目標達成を目指します。面接の日時や方法は相談に応じますので、お気軽にご相談ください。
- 健康ポイントの付与
目標を立てたら1ポイント、達成したら3ポイントを付与します。(目標達成基準に関しては、①参加者個人の目標 ②体重の5%減少の2つの目標達成が基本となります。)
※詳細は役場町民課へご連絡ください。
☎町民課 保健福祉係 ☎(48) 5565

心の健康相談のお知らせ

- 日時 **1月21日(火) 午後1時30分から**
- 会場 町民センター 視聴覚室
- 内容 公認心理師による個別相談
※予約制になっていきますので相談を希望される方は事前に町民課 保健師へ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ついて公認心理師がお話を伺い、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、ご家族の方の相談でも構いません。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

プレミアム付き商品券の申請を受付中です

対象となる方(住民税が課税されていない方)には9月に申請書を送付していますので、ご確認ください。申請書を同封の封筒にて返送いただくか、役場に直接ご持参ください。審査後に「三島町プレミアム付商品券購入引換券」を郵送します。三島町商工会で商品券を購入後、町内の店舗で利用できます。
なお、商工会発行の桐の里商品券とは異なりますので、ご注意ください。

- 申請受付期間 **3月31日(火)**
☎町民課 町民係 ☎(48) 5555

桐の里商品券の使用期限について

桐の里商品券の使用期限は**1月31日(金)**までとなっております。期限を過ぎますとご利用になれませんので、忘れずに加盟店にてご利用いただきますようお願いいたします。

☎三島町商工会 ☎(52) 2430

《只見線利用促進》

『水戸の梅まつりと鹿島神宮・那珂港』 1泊2日ツアー参加者募集

只見線利用促進ツアー、今年の1泊2日の旅はひと足はやく海沿いの春を訪ねる旅です。1日目は水戸偕楽園の梅まつり、2日目は鹿島神宮参拝や那珂湊市場での海の幸を楽しみます。皆様のご参加をお待ちしています。

- 日程 **3月7日(土)～8日(日) 午前7時15分 宮下駅集合**
- 募集定員 **20名 先着順**
- 参加費 大人22,000円・子ども11,000円(運賃・バス代・昼食代・保険込)
※只見線利用促進の目的から只見線の運賃とツアー料金の一部を観光協会より補助します。
- 行程
【1日目】
7:37 会津宮下駅発 → 9:01 会津若松駅 → 奥会津交通バス → 12:30 水戸偕楽園(昼食・見学) → 15:00 めんたいパーク → 16:20 大洗シーサイドホテル泊 ※男女別 4～5名1室(和室)利用となります
【2日目】
8:45 宿出発 → 10:00 鹿島神宮参拝 → 12:00 大洗マリンタワー → 13:00 那珂湊(昼食・買い物) → 日立太田南IC → 会津坂下IC → 18:30 会津宮下駅着 解散
- 申込期限 **2月25日(火) ※期限厳守**
- 問い合わせ/申し込み先 観光協会 ☎(48) 5000

～食品ロス削減のために～ 食べ物のムダをなくしましょう

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では、年間643万トンで、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量の1.7倍に相当します。国民一人あたりに換算すると、「茶碗1杯分(約139g)の食べ物」が毎日捨てられていることとなります。大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。

- 買い過ぎない
食材を買い過ぎたり、家にあることを忘れて同じものを買ってしまうと、使い切れずに捨てることになりかねません。買い物の前には食品の在庫を確認し、必要なものと量を把握して買うように心掛けましょう。
- 使いきる
食材は、傷む前に使い切りましょう。調理の際に食べられる部分まで過剰に捨てることも食品ロスにつながります。厚く剥いたダイコンの皮、ブロッコリーの茎、長ネギの青い部分などもムダなく食べましょう。
- 食べきる
外食をする際は、残さずに食べられる量を注文しましょう。宴会で食べ残す量は、昼食の約8倍といわれています。料理を楽しむ時間を設け、全員で食べ切る工夫も効果的です。

☎福島県消費生活課 ☎024(521)7736

法定相続情報証明制度について

全国の登記所(法務局)において、法定相続人が誰であるのかを登記官が証明する「法定相続情報証明制度」を実施しています。

この制度を利用することで、各種相続手続きで戸籍謄本の束を何度も出し直す必要がなくなります。手数料も無料で、複数ある相続手続きが同時に進められるなど、とても便利でお得な制度ですので、ぜひご活用ください。

発行に必要な書類等、詳しくは法務局ホームページまたは下記までお問い合わせください。

☎福島地方法務局 若松支局 ☎0242(27)1501

林業退職金共済制度(林退共)の 退職金請求について

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方のための退職制度です。以前に林業の仕事に従事されたことがあり、その当時、林退共制度に加入していた方で退職金請求手続きをしたお心当たりのない方は、退職金をまだ受け取っていない可能性がありますので、下記へお問い合わせください。

☎林業退職金共済事業 福島支部 ☎024(523)0255