

※**ポ**

令和5年度
総合健（検）診のお知らせ

町の総合健（検）診を下記の通り実施いたします。

日程	6月23日 [㊟]	6月25日 [㊟]	6月26日 [㊟]
場所	三島町 町民センター		
内容	○特定健診（40～74歳） ○後期高齢者医療健診（75歳以上） ○既存健診対象外の県民に対する健康診査（19～39歳） ○結核・肺がん検診（40歳以上） ○肺がん喀痰検診（50歳以上の方で喫煙指数（1日の本数×吸っていた年数）が600以上の方） ○胃がん健診（40歳以上） ○大腸がん検診（40歳以上） ○C型肝炎検査（40歳から75歳の方で過去に検査を受けたことがない方） ○前立腺がん検診（50歳以上の男性） ○風しん抗体検査（昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性）		

※地区割については後日お知らせいたします。

健（検）診は一人一人が自分の健康状態を把握し生活習慣病の予防や疾病の早期発見・早期治療につなげるためのものです。
1年に1度は必ず受診しましょう！

☎町民課 保健福祉係 ☎（48）5565

※**ポ**

令和5年度
夏季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	令和5年6月22日 [㊟] ・23日 [㊟] 19：00～
場 所	三島中学校体育館
参加資格	<u>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）</u>
チーム	1チーム 15名以内
参加申込み	参加料は1チーム 3,000円とします。 6月2日 [㊟] まで公民館に参加申込書を提出してください。 申込書は公民館で配布しています。
入 賞	1位～3位まで賞状・個人賞・参加賞

代表者会議 6月6日[㊟] 19：00～
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。

☎公民館 ☎（48）5599

5月31日は、
世界禁煙デー。

禁煙週間 5月31日～6月6日

世界のみんなと一緒に禁煙を始めよう。

5月31日はWHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日～6月6日を「禁煙週間」として定めています。

●たばこによる健康への影響をご存じですか？

- ・受動喫煙が原因で毎年1万5千人死亡
※喫煙後30分は息から有害物質がでており、喫煙者が吐き出した息（呼出煙）を吸うことも受動喫煙になります。
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）
※たばこの煙を長期間吸い続けることで肺の組織が壊れ、息切れや呼吸困難、せき、たんなどの症状が出ます。
- ・歯周病のリスクは非喫煙者の4倍

●禁煙の効果

禁煙を始めてから24時間後には、心臓発作が起きる危険性が低下すると言われています。免疫機能が回復して、インフルエンザなどの感染症にかかる危険性が低下することが明らかになっています。

～あなた自身とあなたの大切な人たちを守るため、ぜひこの機会に禁煙を！～

☎町民課 保健福祉係 ☎（48）5565

会津宮下駅前
只見線マルシェ開催のお知らせ

町では、団体臨時列車ツアー客及び一般観光客の奥会津体験促進（食・物産）を目的として、会津宮下駅前で沿線自治体の特産品等を販売するマルシェの開催を企画しております。

今年度の第1回目として、6月3日運行の「只見線トワイライトトレイン」の停車時間に合わせ、下記の内容で開催いたします。

ご家族やお友達、ご近所の方をお誘いあわせの上、是非ご来場ください。

日 時	令和5年6月3日 [㊟] 14：30～18：40
会 場	会津宮下駅
出店者	① SampSon ②キッチン MORy ③工房あかるむ ④道の駅尾瀬街道みしま宿 ⑤三島町観光協会

※団体臨時列車の会津宮下駅停車時間
会津若松～会津川口（往路）：15：40頃～16：10頃まで 約30分停車
会津川口～会津若松（復路）：18：08頃～18：38頃まで 約30分停車

☎地域政策課 ☎（48）5533

※**ポ**

こらんしょ運動教室

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、運動づくりの仲間と一緒に取り組みましょう。

日 程	5月29日 [㊟]
時 間	10：00～11：30
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
講 師	スポーツクラブ JOYFIT
内 容	心身機能向上のためのストレッチ・筋力トレーニング

☎地域包括支援センター ☎（48）5045

※

三島町健康講座のお知らせ

～目指せ！健康寿命＋10歳（プラステン）～

三島町健康講座「目指せ健康寿命！＋10歳（プラステン）」は、健康づくり・介護予防に関心がある方々や身体機能の低下や健康面に不安がある方が、様々なゲームやレクリエーション・ものづくり・運動などを通して、楽しみながら健康づくりに取り組む、定期的な通いの場です。「人と会っておしゃべりしたい」「とにかく出掛ける場所が欲しい」方も大歓迎です！

日 程	5月25日 ※	6月1日 ※
時 間	10：00～12：00	
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	
プログラム	小箱づくりと茶話会 （参加費 100 円）	元気体操 ゲームレクリエーション

 地域包括支援センター ☎（48）5045

※

公民館講座のお知らせ

下記のとおり、公民館講座を開催いたします。
初心者の方や運動の苦手な方でも安心して参加できるプログラムを行っておりますので、ぜひ、ご参加ください。

〇らくのびヨガ教室 講師 ヨガインストラクター 上野沙紀 先生

月 日	時 間	会 場
6月2日 ※	10：00～11：00	町民センター ふれあいの間
6月23日 ※		

〇太極拳教室 講師 志田明恵 先生

月 日	時 間	会 場
6月12日 月	18：30～20：30	町民センター 大ホール
6月21日 水		

 公民館 ☎（48）5599

※

出張！三島町健康講座のお知らせ

対象地区	日 程	会 場
早戸地区	5月22日 月 10：00～	早戸生活改善センター
桧原地区	5月25日 木 10：00～	桧原集会所
小山・高清水地区	5月26日 金 10：00～	高清水集会所
川井地区	5月29日 月 10：00～	川井集会所
荒屋敷地区	5月30日 火 10：00～	荒屋敷集会所
滝原地区	6月6日 火 13：30～	滝原林業集会センター
間方地区	6月7日 水 10：00～	間方集会所
桑原地区	6月9日 金 10：00～	桑原集会所
名入地区	6月12日 月 10：00～	名入集会所
滝谷地区	6月13日 火 10：00～	滝谷集会所
西方地区	6月16日 金 10：00～	西方ふるさとセンター

※持参物 飲み物、健康ポイントカード

 地域包括支援センター ☎（48）5045

※

三島町健康講座 屋外機能訓練

「外出」は介護予防にとっても効果的です。楽しみや好奇心を持ち続けること、予定に向けて計画的に準備すること、新しい物事に触れること、慣れない場所を散策すること、どれもが心と体の健康づくりにつながります。ぜひ、この機会に一緒に出掛けましょう。

日 程	6月15日 ※
内 容	伊佐須美神社あやめ苑、可月亭庭園美術館と大内宿散策など
定 員	20 名程度
参 加 費	500 円（日帰り旅行傷害保険代等） ※食事・買い物代は自己負担
申込方法	6月7日 ※ までに地域包括支援センター ☎（48）5045 にご連絡ください。 ※申し込み後に、詳細な行程表などを通知します。

※

『介護の集い』の開催について

町民のみなさまに、介護保険制度と介護予防についてより詳しくご理解いただくことを目的として『介護の集い』を開催いたします。理解はしているけれども意外と難しい、いざというときに困らないために、ぜひこの機会にご参加ください！

【日 時】 5月26日金 15：30～17：00 くらいまで

【場 所】 三島町町民センター大ホール

【内 容】 介護保険制度について・介護予防について等

【持参物】 健康ポイントカード

 地域包括支援センター ☎（48）5045

自動車税種別割の納付をお忘れなく！

自動車税種別割は、県民の皆様の福祉の増進、教育等に使われている大切な税金です。納期限までに忘れずに納付してください。

〇発 付 日 5 月 8 日 月

〇納付期限 5月31日水

〇注 意 点 4月1日現在の所有者（割賦販売による購入の場合は使用者）に課税されます。また、郵便局による「配達日数の繰り下げ」「土曜日の配達休止」等の影響により、納税通知書がお手元に届くまで10日程度要する場合があります。

〇納付方法 最寄りの金融機関、コンビニエンスストアでの現金納付のほか、地方税お支払いサイト（インターネット）を利用したクレジットカード等による納付、各種スマートフォン決済アプリがご利用いただけます。

※地方税お支払いサイト、スマートフォン決済アプリによる納付の場合、領収書及び納税証明書は発行されません。必要な方は県税部にお問い合わせください。なお、車検時の納税確認については、運輸支局窓口において電子的に行えますので、納税証明書の提示は省略できます。

〇減免申請 障害者手帳を所持している方のために使用する自動車で、一定の要件に該当する場合は申請により自動車税が減免されます。（申請期限6月30日金）

 会津地方振興局 県税部 課税第二課 ☎ 0242(29)5261