

国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証の更新のお知らせ

現在お使いの「国民健康保険被保険者証」及び「後期高齢者医療被保険者証」の更新手続きを行います。

各地区集会所等において下記の日程で手続きを行いますので、忘れずに更新をお願いいたします。

【対象者】 ①国民健康保険加入者
②後期高齢者医療加入者（75 歳以上の方全員）
※早期認定で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの 65 歳以上の方

【日 時】 7 月 31 日(月)

地 区	時 間	場 所
高清水・小山	9：00～9：20	高清水集会所
滝 原	9：30～9：50	滝原林業集会センター
早戸（湯ノ平）	10：00～10：15	佐久間建設事務所
早戸（本 村）	10：20～10：35	早戸生活改善センター
桑 原	10：50～11：40	桑原集会所
大 登	14：00～14：30	大登生活改善センター
川 井	14：40～15：10	川井集会所
桧 原	15：20～15：50	桧原多目的集会所
滝 谷	16：00～16：30	滝谷集会所
大谷（鳥 海）	9：10～9：25	五十嵐モト子氏宅
大谷（中際・本村）	9：30～10：00	大谷活性化センター
浅 岐	10：10～10：30	浅岐集会所
間 方	10：40～11：10	間方集会所
西 方	14：00～14：50	西方ふるさとセンター
名 入	15：00～15：20	名入集会所
大石田	15：40～16：20	大石田集会所
宮下・荒屋敷・中平 桑原字大石田 大登字中川井	8：30～17：00	役場窓口

【持参物】

現在使用されている被保険者証
国民健康保険加入者・・・国民健康保険被保険者証
※ 70 歳以上の方は、国民健康保険高齢受給者証もお持ちください。

後期高齢者医療加入者・・・後期高齢者医療被保険者証

上記に加えお持ちの方のみ・・・限度額適用・標準負担減額認定証
国民健康保険加入者で新しい証が必要な方は、申請書の記入が必要になります。
当日、証の交付を希望される方は、7 月 27 日(木)までに町民課保健福祉係（☎48－5565）にご連絡をお願いいたします。

※当日都合の悪い方、更新手続きが困難な方、その他ご不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。

同日、マイナンバーカードの出張申請サポートを無料で実施いたします。
是非この機会にマイナンバーカードを申請してください。



☎町民課 保健福祉係 ☎（48）5565
（マイナンバーカード） 町民係 ☎（48）5555

宮下ダム・発電所 見学会のお知らせ

NPO 法人会津みしま自然エネルギー研究会と三島町教育委員会の共催による「東北電力 宮下ダム・発電所」の見学会を開催します。普段は立ち入ることのできないダムサイトや発電所の中を係の方に案内してもらいます。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

日 時	8 月 5 日(土) 9：00～11：45
集合場所	三島町町民センター大ホール（約 20 分の説明後、バスで移動）
対 象 者	町内に在住もしくは勤務する方 先着 20 名
参 加 費	大人 300 円、中学生以下 100 円（未就学児は保護者同伴）
申込期限	7 月 19 日(水)
そ の 他	階段が多いので、歩きやすい靴を着用してください。 （サンダル不可）

☎三島町公民館 ☎（48）5599

ポ 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	7 月 13 日(木)	7 月 20 日(木)
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	ボールを使った運動指導 （竹田総合病院：理学療法士）	茶話会・ てわっさ（ペン立て） （参加費 100 円）

☎地域包括支援センター ☎（48）5045

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	7 月 10 日(月)	7 月 21 日(金)
時 間	10：00～11：30	10：30～11：30
会 場	町民センター ふれあいの間	町民センター 大ホール
持参物	健康ポイントカード、飲み物、上履き（13 日のみ）	
講 師	スポーツクラブ JOYFIT	佐藤 正子 先生
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	ダンスエクササイズ 「ズンバゴールド」

☎地域包括支援センター ☎（48）5045

㊦ 桐の里倶楽部トレーニング教室 開催のお知らせ

スポーツクラブ J O Y F I T（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などを組合せたトレーニング教室を開催します。
申し込みは不要ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

○日 時 令和 5 年 7 月 13 日㊦

【昼の部】13：30～15：00

【夜の部】18：30～19：30

○場 所 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
（保護者同伴の場合、中・高校生も可）



問 町民課 保健福祉係 ☎（48）5565

㊦ 公民館講座のお知らせ

下記の通り、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。

○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
7 月 14 日㊦	10：00～11：00	町民センター ふれあいの間
7 月 24 日㊦		

○太極拳教室 講師 志田明恵 先生

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

問 三島町公民館 ☎（48）5599

㊦ 出張！三島町健康講座のお知らせ

三島町健康講座を各地区に出張開催いたします。
竹田綜合病院の理学療法士を講師に、自宅でも楽しく運動できる内容を紹介いたします。ご自身の体の動きや運動の仕方について、専門職に相談できる機会にもなりますので、ぜひご参加ください。



対象地区	日 程	会 場
大石田地区	7 月 12 日㊦ 10：00～	大石田集会所
宮下地区	7 月 13 日㊦ 10：00～	町民センター 大ホール

持参物：飲み物、健康ポイントカード、上履き（13 日のみ）

問 地域包括支援センター ☎（48）5045

心の健康相談のおしらせ

日時 令和 5 年 7 月 14 日㊦
13:30 より

場所 町民センター 2 階 視聴覚室

内容 公認心理師による個別相談
（1 人約 45 分）



※予約制になっておりますので、相談を希望される方は事前に町民課保健福祉係（☎ 48-5565）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、公認心理師がお話を伺い、具体的な対応について助言をいたします。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、一度心の健康相談を利用してみてください。秘密は厳守いたします。

問 町民課 保健福祉係 ☎（48）5565

ツキノワグマによる人身被害の 発生に伴う注意喚起について

福島県内および全国各地において、ツキノワグマの出没が多発しており、人身被害も発生しています。

当町においては、山間部の農地等でツキノワグマの目撃情報があり、5 月下旬から現時点（7 月上旬）まで各地区において 6 頭捕獲しています。農作業中及び人家付近における出没に関するお知らせを 6 月 16 日㊦に各戸配布で行っています。

これから、夏の農作物の収穫を迎え、食べ物を求めて山から人里へ出没することが多くなりますのでご注意ください。

福島県では 3 月末に「出没注意報」を発令しており、その後県内において人身被害が発生したことに伴い、『**出没特別注意報**』に引き上げられていますので、被害に遭わないようより一層のご注意をお願いします。

【期 間】 令和 5 年 5 月 2 日㊦～7 月 31 日㊦まで

【区 域】 福島県内全域



もしも熊と遭遇してしまったら・・・

- ① 遠くにいるのを発見した場合は、あわてずそっと立ち去る。
- ② クマから目を離さないようにして、できるだけゆっくりと後ずさりしながらクマから離れる。クマとの間に立木等の障害物を入れることができる位置に移動することで突進を防ぐこともできる。
- ③ 背中を見せて逃げるとクマは本能的に襲ってくるので、走って逃げない。

なお、クマを目撃した場合や足跡、農作物の被害等を発見した場合は、区長を通して役場産業建設課にご連絡ください。

※『クマ出没特別注意報』は福島県自然保護課が窓口となっています。



問 産業建設課 産業建設係 ☎（48）5566