

後期高齢者医療の被保険者の皆様へ
「医療費のお知らせ（医療費通知）」が届きます

福島県後期高齢者医療広域連合から「医療費のお知らせ」が2月下旬より順次発送され、被保険者の皆様へ届きます。到着しましたらご自身の受診状況等について確認をお願いいたします。

「医療費のお知らせ」については、県内全域に順次発送する関係上、個別の発送には応じられません。確定申告を急がれる場合は、領収書により申告手続きをお願いいたします。

📍福島県後期高齢者医療広域連合 📞 024-528-9025

只見線 列車運休および
代行バス輸送のお知らせ

JR 只見線の設備補修工事に伴い、「会津坂下駅～只見駅」間で、以下の期間運休となるため、代行バス輸送を実施します。

<運休日> 12月4日📅から 12月8日📅の5日間
<運休区間> 会津坂下駅～只見駅間 終日全列車運休

※ 会津若松駅（17：00 発）小出行の列車は、会津若松駅～只見駅間運休となります。

詳しい内容については、右 QR コードよりご覧ください。

📍 JR 東日本お問い合わせセンター 📞 050-2016-1600

会津宮下駅をご利用のお客さまへ

会津宮下駅では 12 月 1 日にきっぷの販売窓口を終了し、駅係員は終日不在となりました。ご利用のお客さまにはご不便おかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、駅舎内の「待合室・トイレ」についてはこれまで通りご利用になれます。

※ 列車時刻、運賃・料金、空席情報・お忘れ物・車いすご利用時の係員案内等については、以下連絡先にお問い合わせ下さいますようお願い申し上げます。

●列車時刻、運賃・料金、空席情報【JR 東日本お問い合わせセンター】
📞 050-2016-1600（6 時～ 24 時）

●お忘れ物【JR 東日本お問い合わせセンター（忘れ物）】
📞 050-2016-1601（8 時～ 20 時）

●車いすのご利用の際の係員案内をご希望の場合
【JR 東日本お問い合わせセンター 📞 050-2016-1600（6 時～ 24 時）】
上連絡先へお名前・ご連絡先・ご希望の日時・列車時刻・乗車駅・下車駅等をお伝えくださいますようお願い申し上げます。

📍 JR 東日本 東北本部

※📍 公民館講座のお知らせ

公民館講座を以下のとおり開催いたします。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
12 月 15 日📅	11：00 ～ 12：00	町民センター ふれあいの間
12 月 26 日📅	14：00 ～ 15：00	

〇太極拳教室 講師 志田 明恵 先生

月 日	時 間	会 場
12 月 4 日📅	18：30 ～ 20：30	町民センター 大ホール
12 月 13 日📅		

📍三島町公民館 📞 (48) 5599

※📍…みしま健康ポイントの対象です。カードをご持参ください。

※📍 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 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。

〇日 時 令和5年 12 月 14 日📅
【昼の部】 13：30 ～ 15：00
【夜の部】 18：30 ～ 19：30

〇場 所 桐の里倶楽部（トレーニングルーム）

〇対象者 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）

📍町民課 保健福祉係 📞 (48) 5565

※📍 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。後期（10 月～ 12 月）は、前回の「運動の振り返り」と「口腔ケア」について看護師・歯科衛生士の方から話を伺います。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 時	会 場
宮下地区	12 月 7 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
<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ください。

📍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！+ 1 0 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、さまざま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 時	12 月 7 日📅	12 月 14 日📅
	10：00 ～ 12：00	
会 場	町民センター 大ホール	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、上履き（ボール体操）	
プログラム	健口教室講話 ボール体操	ゲーム大会 （参加費 100 円）

📍地域包括支援センター 📞 (48) 5045

※📍 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、運動づくりの仲間と一緒に取り組みましょう。

日 時	12 月 8 日📅	12 月 18 日📅
	10：30 ～ 11：30	10：00 ～ 11：30
会 場	町民センター 大ホール	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、上履き（ズンバ）	
講 師	佐藤 正子 先生	スポーツクラブ JOYFIT
内 容	ダンスエクササイズ 「ズンバゴールド」	心身機能向上のたのストレッチ 筋力トレーニング

📍地域包括支援センター 📞 (48) 5045