

## 地区座談会について

地区座談会を以下の日程で開催します。より良い町づくりに向けての意見交換や質疑応答の場ですので、ご家族、ご近所お誘い合わせて、お気軽にご参加ください。

### 【予定議題】

- ・地区要望事項・県立宮下病院の新築移転整備
- ・情報通信サービス・ゴミの減量化・投票所の削減 等

### 【開催日程】

月日	時間	地区	会場
11月21日(木)	13:30～	高清水・小山	高清水集会所
	19:00～	大登	大登生活改善センター
	19:00～	桧原	桧原多目的集会所
11月22日(金)	19:00～	滝原	滝原林業集会センター
	19:00～	浅岐	浅岐集会所
11月25日(月)	19:00～	滝谷	滝谷集会所
	19:00～	間方	間方集会所
11月26日(火)	9:00～	早戸	早戸生活改善センター
	18:30～	川井	川井集会所
11月27日(水)	18:00～	宮下・中平	町民センター
	19:00～	大石田	大石田集会所
11月28日(木)	18:00～	名入	名入集会所
	19:00～	西方	西方ふるさとセンター
11月29日(金)	15:00～	桑原	桑原集会所
	19:00～	荒屋敷	荒屋敷集会所
	19:00～	大谷	大谷活性化センター

☎ 総務課 総務係 ☎ (48) 5511

## 令和6年度第1回三島町振興計画 審議会の傍聴者募集について

- ① 令和6年度第1回三島町振興計画審議会を開催し、令和7年度から令和9年度までの「実施計画」について審議いたします。
- ② 三島町振興計画審議会は、識見を有する者と、公募による町民によって構成され、三島町基本計画に示した政策目標を実現するための具体的な事業を実施計画により定めるとともに、それらの事業内容、目標指標などを明らかにすることで、効果的・効率的に計画を推進していくための会議です。
- ③ 町民の皆様が町づくりについて考えていただく重要な機会ですので、ぜひ傍聴願います。

【日時】 令和6年11月19日(火) 9:30から

【会場】 三島町町民センター 大ホール

【申込】 事前申し込みは不要です。

- 【留意事項】
- ・傍聴者は会議に対する発言はできません。
  - ・途中入室はできません。
  - ・私語や、携帯電話の使用はできません。

☎ 地域政策課 ☎ (48) 5533

## ※(ホ) 出張！三島町健康講座を開催します

三島町健康講座を各地区で出張開催いたします。竹田総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	日時	会場
大石田地区	11月18日(月) 10:00～	大石田集会所
早戸地区	11月22日(金) 10:00～	早戸生活改善センター
滝谷地区	11月26日(火) 10:00～	滝谷集会所
桧原地区	11月28日(木) 10:00～	桧原多目的集会所
浅岐地区	12月3日(火) 10:00～	浅岐集会所
宮下地区	12月5日(木) 10:00～	町民センター(大ホール)

【持ち物】 飲み物、健康ポイントカード、上履き(宮下)

☎ 地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※ **ホ** **第6回 運動で見直す**  
『ならない・悪化しない』  
**心臓病運動講座を開催します**

高血圧や糖尿病、高脂血症、肥満、メタボリック症候群などの生活習慣病は全て心臓病の予備軍であり、本町においても、心臓病を指摘されている方が年々増加傾向となっています。

既に心臓病を指摘されている方は、重症化を予防し、生活習慣病を指摘されている方は、心臓病を発症しないための生活の見直しが大切です。

自分自身の状態を知り、具体的な対策を考えていきましょう。ぜひご参加ください。

内 容	運動プログラムの実施
日 時	令和6年12月16日(月) 10:00～12:00
会 場	町民センター 大ホール
講 師	竹田総合病院 佐藤志保先生 (心臓病専門理学療法士)
持ち物	健康ポイントカード、飲料水、上履き、運動記録用紙

☎ 地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※ **ホ** **三島町健康講座開催**  
～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、健康づくりや介護予防に関心がある方、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・運動などをおして、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。「人と会っておしゃべりがしたい」「とにかく出掛ける場所が欲しい」方も大歓迎です！

内 容	元気体操・ コグニサイズ	昔語り	冬場に向けて の運動指導
日 時	11月21日(木) 10:00～12:00	11月28日(木) 10:00～12:00	12月5日(木) 10:00～12:00
会 場	町民センター ふれあいの間	町民センター 大ホール	
講 師	包括支援 センター職員	ちゃんちゃんこ の皆さん	竹田総合病院 理学療法士
持ち物	健康ポイントカード、飲み物、筆記用具		

※ **ホ** **水中ウォークで足腰元気**  
**教室について (要申込)**

プールでのウォーキングは低負担で全身運動を行い、筋力・持久力の向上、心臓の健康、ストレス軽減、認知機能の向上など多くのメリットがあります。さらに、日ごろ足腰に痛みがある方、痛みのせいで運動しづらい方にとっては、水中での浮力により負荷を掛けずに運動ができます。この機会にぜひご参加ください。

内 容	水中での簡単な運動・ウォーキング (1時間程度)
日 時	令和6年12月10日(火) 【役場出発】13時 【役場解散】16時
会 場	西会津町さゆり公園 屋内温水プール(水深110cm)
移動手段	バス
利用料	400円(自己負担)
持ち物	健康ポイントカード、飲料水、水着・水泳帽・ バスタオルなど
備 考	水泳帽は、現地でも購入できます。

※ **ホ** **こらんしょ運動教室を開催します**

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。

内 容	ダンス エクササイズ 「ズンバゴールド」	心身機能向上のための ストレッチ 筋力トレーニング
日 時	11月29日(金) 10:30～11:30	12月2日(月) 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
講 師	佐藤 正子 先生	スポーツクラブ JOYFIT インストラクター
持ち物	健康ポイントカード、飲み物、上履き(ズンバの時)	

**「もみ殻くん炭」の販売について**

桐の里産業株式会社では、ミニライスセンターから排出された籾殻を使って、籾殻くん炭を製造しています。水田や畑の雪けし等として町民の皆様にもご活用いただくために販売いたします。

ご購入の方は、桐の里産業までご連絡ください。

【価 格】 約60L入り 1,000円

【用 途】 水田や畑の雪けしに

☎ 桐の里産業株式会社 ☎ 0241-48-5220