

「第52回 雪と火のまつり」 奉納花火協賛者募集

2月15日④開催の「雪と火のまつり」では、奉納花火の協賛者を募集します。良い年となるよう願いを込めた祈願花火や、記念日のお祝いなどとして、ご利用いただけます。協賛は1口1,000円～、ご協賛いただいた方には雪まつり当日、会場にお名前のお披露を行うほか、オリジナルグッズをプレゼントします。皆さまからのご協賛をお待ちしています。

【申込締切】 令和7年1月31日④
【申込・問い合わせ】 雪と火のまつり実行委員会

☎雪と火のまつり実行委員会（三島町観光協会）☎（48）5000

※^ポ 令和6年度



三島町健康づくりイメージキャラクター「桐子」

～目指せ！健康寿命+10歳（プラステン）～

2月1日⑤午前9時00分～午前11時30分

【会場】三島町町民センター 大ホール

町民の健康づくりを推進するため、「目指せ！健康寿命+10歳（プラステン）」をキャッチフレーズに「健康フォーラム」を開催いたします。健康づくりに関心のある方はもちろん、今まで自分の健康について考える時間のなかった皆様も、ぜひご参加ください。

当日イベント申込不要 入場無料！（開場：午前8時30分）

持ち物：健康ポイントカード

- 町の事業紹介及び現状報告
- タニタ健康セミナー（オンライン開催）
「今日から実践！ヘルシーレシピのコツ」
～健康的な食習慣を身につけるために～
【講師】株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士
・本セミナーでは、タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツのほか、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント、気をつけたい三つの「あ」などについてご紹介します。実践的な内容なので、気軽に始められるヒントが詰まっています。
- 講演「おいしく食べて、運動しよう！」
・毎日コツコツ運動習慣！セラバンドを使って運動しましょう！！
【講師】竹田総合病院心臓病専門理学療法士 佐藤 志保 先生
- 「具だくさん味噌汁試食」
・具だくさんにより塩分の摂取量を減らした味噌汁の試食会。

参加者全員にもれなく記念品プレゼント！！

- ・タニタ食堂監修雑穀ごはん
- ・タニタ食堂監修減塩みそ汁（2種）
- ・健康運動グッズ（セラバンド）

☎町民課 保健福祉係 ☎（48）5565

プレミアム付き桐の里商品券の使用期限について

令和6年8月1日より町内で使用されている、令和6年度のプレミアム付き桐の里商品券について、1月31日④が使用期限となります。まだお手元に残っている方は、忘れずにご使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

道の駅みしま宿のEV自動車用 急速充電器の利用について

昨年12月に入替工事を実施した、道の駅尾瀬街道みしま宿に設置されている電気自動車急速充電器について、工事は完了しておりますが、メーカーによる充電器の設定が完了していないため、現在使用できない状況となっております。

充電器をご利用いただいていた皆様にはご不便をお掛けしており大変申し訳ございません。

使用開始時期は2月初旬頃を予定しておりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

☎地域政策課 ☎（48）5533

令和6年度 新型コロナウイルス・ インフルエンザ予防接種について

町では10月から、以下のとおり助成していますのでぜひご利用ください。
【実施期間】 令和6年10月1日～令和7年1月31日（医療機関の休診日除く）

【実施医療機関】

- ・6か月～18歳以下の方、妊婦の方 → 両沼、若松地区内の医療機関
- ・65歳以上の方 → 県内の医療機関

【対象者・自己負担額】

対象者	自己負担額	
	インフルエンザ	新型コロナウイルス
6か月～18歳	無料	無料
① 65歳以上 ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害により日常生活活動が極度に制限される方、及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により日常生活がほとんど不可能な方 ※ 医師の診断書や、身体障害者障害程度1級相当の手帳の写しなどを用意し、役場、医療機関で定期接種用の予診票をお受けとってください。 ※ 生活保護受給の方は、自己負担額が免除されますので予診票をお送りします。	2,000円 (施設入居者は1,200円)	3,000円 (施設入居者は1,900円)
妊婦の方	無料	無料

※ 年齢基準は接種当日です。

【接種方法】

- ・接種には予約が必要な場合もありますので、医療機関にお問い合わせください。
- ・接種前に予診票を記入していただく必要があります。予診票は医療機関、または役場窓口にありますので、ご利用ください。
- ・各種ワクチンの同時接種や、薬の処方を希望される方は、予め医療機関にお問い合わせください。

☎町民課 保健福祉係 ☎（48）5565

※(ホ) 第7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	血管年齢検査 運動プログラムの実施
日 時	令和7年1月29日(※) 10:00～12:00
会 場	町民センター 大ホール
講 師	竹田総合病院心臓病専門理学療法士 佐藤 志保先生
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) 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担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7年1月21日(※) 【役場出発】9時 【役場解散】12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。

☎地域包括支援センター ☎ (48) 5045

心の健康相談について

日時 令和7年1月24日(金)
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、この機会に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。

☎町民課 保健福祉係 ☎ (48) 5565

※(ホ) 三島町健康講座を開催します ～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・運動などをとおして、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	健康講話 「高血圧予防について」	コグニサイズ
日 時	1月16日(※) 10:00～12:00	1月23日(※) 10:00～12:00
会 場	町民センター ふれあいの間	
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物、筆記用具	

☎地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※(ホ) こらんしよ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。自宅ではやる気がでない、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	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	1月20日(※) 10:00～11:30
会 場	町民センター ふれあいの間
講 師	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

☎地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※(ホ) 桐の里倶楽部トレーニング教室開催

スポーツクラブジョイフィット(JOYFIT)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	1月16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 (保護者同伴の中・高校生も可)
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物

☎町民課 保健福祉係 ☎ (48) 5565

※(ホ) 公民館講座について

公民館講座を以下のとおり開催いたします。初心者の方や運動が苦手な方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
1月14日(※)	10:00～11:00	町民センター ふれあいの間

【持ち物】健康ポイントカード

☎三島町公民館 ☎ (48) 5599