

※ 出張！三島町健康講座について

三島町健康講座を各地区で出張開催いたします。5月～7月にわたり、健康講話とレクリエーションや自宅でも楽しく運動できる内容を紹介いたします。ぜひご参加ください。

次の地区以外の開催日程については、順次お知らせ版で告知いたします。

対 象 地 区	日 程	会 場
川井地区	5月26日  午前 10 時～	川井集会所
早戸地区	5月30日  午前 10 時～	早戸生活改善センター
滝谷地区	6月 3日  午前 10 時～	滝谷集会所
桑原地区	6月 9日  午前 10 時～	桑原集会所
浅岐地区	6月10日  午前 10 時～	浅岐集会所
滝原地区	6月12日  午前 10 時～	滝原林業集会センター
大石田地区	6月16日  午前 10 時～	大石田集会所
桧原地区	6月24日  午前 10 時～	桧原多目的集会所
西方地区	6月27日  午前 10 時	西方ふるさとセンター

【持ち物】飲み物、健康ポイントカード

【留意点】手洗いうがい等感染対策にご協力ください

 地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※ 令和7年度 三島町健康講座について 「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、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 程	令和7年5月29日 	令和7年6月5日 
時 間	10:00 ～正午頃	
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	
内 容 等	茶話会・テーブルゲーム 参加費 100 円	栄養士の健康講話

 地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※ こらんしょ運動教室について

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	令和7年5月30日 	令和7年6月2日 
時 間	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（ズンバの時）	
講 師	佐藤 正子 先生	スポーツクラブ JOYFIT インストラクター
プログラム	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

 地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※ 町民ふくし講座について

「みんなでつくる だんの らしの あわせ」

高齢化率の高い三島町では、「介護」や「福祉」は大変身近な話題である一方で、いざという時にどのように対応していいのかは、分からない事も多いのではないのでしょうか。町では、日ごろ相談の多い内容や、皆さんに知っておいていただきたい内容をまとめて、全7回の講座を開催します。

つきましては、以下のとおり第1回「ふくし講座」を開催いたしますので、お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

日 程	令和7年6月19日  午前 10 時～ 11 時 30 分
場 所	町民センター 大ホール
内 容	「知って納得！介護保険制度」 制度の説明とよくある質問について解説します。
備 考	定例の三島町健康講座を兼ねて開催します。

 地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※ <三島町公民館・町民課コラボ事業> 「小学生スイミング教室」・「水中ウォーク で足腰元気教室」の開催について

三島町公民館及び町民課では、町民の健康づくりを目的に、以下の事業を実施いたしますので、ふるってご参加ください。

【 日 時 】 令和7年6月14日 9：30 ～ 11：00（以下2事業いずれも）

【 場 所 】 西会津町さゆり公園屋内プール
（耶麻郡西会津町登世島字西林乙 2529-10）

【交通手段】 町マイクロバス（自家用車も可）

【集合時間】 町マイクロバスを利用される方は、
役場前に8：30 集合 12：00 解散
（自家用車も可、9：15 までに、開催場所へお集まりください）

【申込期限】 以下2事業いずれも令和7年6月6日まで

小学生スイミング教室の開催について（公民館主催）

【 目 的 】

町内小学生の水泳技術の向上を目指して、個人に応じた指導を行い、体力の向上及び安全な水中の活動を学ぶことを目的とします。さらに、スイミング教室をとoshての仲間づくりや健全な成長を支援します。

対 象 者	三島小1年生から6年生までの児童（1・2年生は保護者同伴）
内 容	基本技術の習得、水中の安全教育、体力向上、社会性の育成
講 師	スポーツクラブバンビィ（会津坂下町）インストラクター
参 加 費	1回 300 円 （小学生料金、プール利用料）
定 員	20 名
申 込 先	三島町公民館まで電話でお申し込みください。

 公民館 ☎ (48) 5599

水中ウォークで足腰元気教室について（町民課主催）

【 目 的 】

水中の低負担での全身運動で健康づくりを支援します。

対 象 者	町民の方（年齢を問いません）
内 容	水中での簡単な運動・ウォーキング（1 時間程度）
参 加 費	1回 500 円（大人料金、プール利用料）
定 員	5 名
申 込 先	地域包括支援センターまで電話でお申し込みください。

 地域包括支援センター ☎ (48) 5045

体組成計が新しくなりました！

今年度より、町民センターに**新たな体組成計**を設置しました。
体組成計とは、筋肉や脂肪、骨など私たちの体を構成する組織を計測し、その計測した情報から体重や体脂肪率だけでなく基礎代謝量や BMI（体格指数）などが計測できる機械です。
測定結果は体組成計からレシート形式で出てくるので、その場で測定結果を確認することができます。
どなたでも利用できますので、健康意識向上の一環として是非ご活用ください。

設置場所	教育委員会事務室の前（町民センター1階）
注意事項	・激しい運動後の利用は避けてください。 ・金属アレルギーの方、医用電気機器（ペースメーカー等）を装着している方は利用をおやめください。



☎町民課保健福祉係 ☎（48）5565

戦没者等のご遺族の皆さまへ 第 12 回特別弔慰金が支給されます

今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金を支給します。
役場窓口にてお手続きができますので、期限までに申請をお願いいたします。

請求期間	令和 10 年 3 月 31 日まで ※請求期間を過ぎると、弔慰金を受けることができなくなりますのでご注意ください。
支給内容	額面 27 万 5 千円、5 年償還の記名国債（無利子）
支給対象者	※次の（1）から（4）による先順位の一人の遺族に支給されます。 （1）令和 7 年 4 月 1 日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方 （2）戦没者等の子 （3）戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母④兄弟姉妹 の方 ※状況により順番が入れ替わります。 （4）上記（1）から（3）以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）の方 ※戦没者等の死亡時まで引き続き 1 年以上の生計関係を有していた方に限ります。

※審査や国債の発行に一定期間を要するため、国債の受け取りまでに少なくとも半年、長い場合は 1 年以上お待ちいただく場合があります。

☎町民課保健福祉係 ☎（48）5565

※**ホ** 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や筋トレ、ヨガやストレッチ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 7 年 5 月 29 日⑥ 【昼の部】14：00 ～ 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	運動靴（室内履き）、飲み物、タオル、 健康ポイントカード

☎町民課保健福祉係 ☎（48）5565

「つながる奥会津 in 道の駅あがの」 に係る出店者を募集します！

標記の件について、以下のとおり出店者を募集します。
出店希望の方は本協議会までお申し込みください。

1 開催日程及び場所について
【日程】令和 7 年 7 月 12 日⑤～7 月 13 日⑥ 10：00 ～ 15：00（予定） 【場所】道の駅あがの（〒 959-2126 新潟県阿賀野市窪川原 553-2）
2 申込資格について
① 奥会津 7 町村（柳津町、三島町、金山町、昭和村、只見町、南会津町、檜枝岐村）に事業拠点を持つ生産者、事業者であること。 ② 奥会津地域内の製品を使用している事業者であること。
3 申込について
【提出期限】令和 7 年 5 月 30 日⑤まで 【申込方法】QR コードから「出店申込書」ダウンロードの上、本協議会まで提出願います。
4 その他
・申込が多数の場合は、出店内容を考慮の上選考させていただきます。 ・出店採用事業者には、事務局より連絡いたします。 ・詳細については、下記 5 の QR コードよりご確認ください。
5 提出・お問い合わせ先
只見川電源流域振興協議会 TEL：0241-42-7125 FAX：0241-42-7127 MAIL：tdrsk@okuaizu.net



「集落版・奥会津地域まんだらづくり」 を希望する地域を募集します！

本協議会では、集落単位の地域課題や資源などを深掘りしていく「集落版・奥会津まんだらワークショップ」を開催します。
今後地域内で実践したい取り組みなどを議論し、多様な機会提供や応援しあう土壌の醸成を図ることを目的とします。
ご希望の方は以下によりお申し込みください。

事業名称	集落版・奥会津地域まんだらワークショップ
事業内容	歳時記の郷 HP より公募要領をご確認ください。
募集期限	令和 7 年 5 月 30 日⑤まで
応募方法	応募フォームからお申込みください。
お問い合わせ	只見川電源流域振興協議会 TEL：0241-42-7125 FAX：0241-42-7127 MAIL：tdrsk@okuaizu.net



応募フォーム



歳時記の郷 HP

※**ホ**…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。