

※ **ポ** 令和8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、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・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したい」「とにかく出かける場所が欲しい」方も大歓迎です!

日 程	5月7日(木)	5月14日(木)
プログラム	テーブルを囲んで遊びましょう!	元気でまっせ体操 ゲームレクリエーション
時 間	10:00 ~ 正午ごろ	
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

※ **ポ** 水中ウォークで足腰元気教室 (要申込)  
【町民課主催】

プールでのウォーキングは低負荷で全身運動を行い、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	5月8日(金)【役場出発】13:00【役場解散】16:00
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	500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	講師による指導があります。

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※ **ポ** 運動で見直す「ならない・悪化しない」  
心臓病運動講座について

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為の生活の見直しが大切です。

ぜひご参加ください。

日 時	5月11日(月) 10:00 ~ 11:30	6月15日(月) 10:00 ~ 11:30
会 場	町民センター大ホール	
内 容	心臓病予防・生活習慣病予防と運動について 運動プログラムの実施 血管年齢測定 (今年度より運動講座参加者のみ)	心臓病予防・生活習慣病予防と運動について 運動プログラムの実施 体重・体脂肪の測定
講 師	竹田綜合病院 佐藤志保先生 (心臓病専門理学療法士)	

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※ **ポ** 出張! 三島町健康講座について

健康づくり・介護予防を目的とした出前講座を、5月~7月に各地区で開催いたします。地区の皆さんが顔を合わせながら、いろいろな講話を聞いたりゲームレクリエーションを楽しみましょう。申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

下表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 時	会 場
大谷地区	5月12日(火) 13時~	大谷活性化センター
名入地区	5月13日(水) 10時~	名入集会所
桑原地区	5月15日(金) 10時~	桑原集会所
荒屋敷地区	5月20日(水) 10時~	荒屋敷集会所
大登地区	5月22日(金) 10時~	大登生活改善センター
早戸地区	5月26日(火) 10時~	早戸生活改善センター
川井地区	5月27日(水) 10時~	川井集会所
滝谷地区	5月29日(金) 10時~	滝谷集会所

- 【内 容】①新しいインフルエンザワクチンの導入について (講話)  
②後期高齢者医療保険制度と、具体的な手続きについて (講話)  
③マイナンバーカードの活用と更新手続きについて (講話)  
④ゲームレクリエーション

【持ち物】飲み物、健康ポイントカード

【留意点】運動指導がありますので、動きやすい服装でご参加ください

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※ **ポ** 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健康づくりの仲間と一緒に取り組みましょう。

日 程	5月22日(金)	6月5日(金)
時 間	10:30 ~ 11:30	
会 場	町民センター大ホール	
持ち物	健康ポイントカード、飲み物・上履き・タオル	
講 師	佐藤 正子 先生	
プログラム	ダンスエクササイズ「ズンパゴールド」	

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

しあわせ金婚夫婦表彰について

町では、福島県老人クラブ連合会と福島民報社が主催する「しあわせ金婚夫婦表彰」について、該当するご夫婦を募集します。

自己申告となっておりますので、お忘れなくお申し込みください。

表彰を受けられる金婚夫婦
1 結婚して50年の夫婦 (昭和51年1月1日から同年12月31日までに結婚した夫婦)
2 昨年までに申込みをされなかった夫婦も対象となります。
申込方法
役場窓口にて申込書に記入してください。
受付締切
6月30日(木)まで
留意事項
※しあわせ金婚夫婦表彰は、令和8年度をもちまして終了となります。

☎町民課 保健福祉係 ☎(48)5565

## 初夏のミニ自然観察会について — in 柳津森林公園 —

奥会津ビジターセンター（柳津町）では、柳津森林公園でお二人のガイドをお招きして「自然観察会」を行います。

「この時期にはどんな植物を楽しむことができるの?」、「その植物の特徴は?」、「色や匂いは?」、「ほかにはどんな植物を楽しむことができるの?」という皆様のご質問にもお答えできます。

「自分一人では自然の中に入っていきにも足が重い」、「植物のこともあまり分からなくて楽しめない」という方におすすめてです。

ご参加をぜひお待ちしております。

日 時	5月23日(土) 9:00～正午
集合場所	柳津森林公園管理事務所前
ガイド	・菅家壽一さん(かしゃ猫クラブ主宰、福島県もりの案内人など) ・芳賀喜代次さん(かしゃ猫クラブ会員、福島県もりの案内人など)
定 員	20名 ※対象:小学生以上
申 込 み	事前予約制 (メール、電話にてお申込みください)
参加費	500円
その他	小雨決行、荒天時は屋内での学習会とします。 歩きやすいシューズ、ウェアでご参加ください。
主催・申込先	越後三山只見国定公園奥会津ビジターセンター 休館日:②(祝日の場合は翌平日が休館) 開館時間:9:00～17:00 ☎(42)7081 メール:info@okuaizuvisitorcenter.com



## 東北電力からのお願い

発電所やダムから水を流したときの水難事故を防ぐため、各所に注意札を立てております。

水を流すときは、スピーカーやサイレンによってお知らせしますので河原にいる人は危険ですから、すぐ安全な場所に移動されるようお願いいたします。

### 次のときにスピーカーから注意放送を流します

- ① ダムから初めて水を流す約10分前
- ② 発電所から初めて水を流す約10分前
- ③ 発電所の出力を増やし水を多く流すとき

〈放送内容〉

「今から川の水が急に増えます。河原にいる人は危険ですから、すぐ上がってください。」

※毎日9時のスピーカーの音を実際に慣らして、装置の点検を行っております。

### 次のときはサイレンをならします

- ① ダムの流量が毎秒1,000m<sup>3</sup>に達したとき
- ② ダムの流量が毎秒2,000m<sup>3</sup> (洪水量)に達したとき
- ③ ダムの流量が洪水量オーバー後毎秒1,000m<sup>3</sup>増加毎

〈警報内容〉

サイレン(50秒) 休み(10秒) サイレン(50秒) 休み(10秒) サイレン(50秒)

## 〈河川への不法投棄はやめましょう!〉

【問い合わせ】

東北電力(株) 水力運用センター ☎0242 (26) 6862

只見川ダム管理所 ☎0241 (52) 3422

阿賀野川水系ダムの状況を当社HPから閲覧できます。

東北電力HP → その他のお知らせ → 阿賀野川水系ダム情報

※その他のお知らせは東北電力HPの下部にあります。



## 「三島町チーム選手募集について!」 — 市町村対抗軟式野球大会 —

今秋開催される「第20回市町村対抗福島県軟式野球大会」に出場する三島町チームの選手を募集します。

三島町の代表として、共に大会を盛り上げ、町の活性化に貢献いただける方の参加のご応募をぜひお待ちしております!

今後の日程 (予定)	5月 中旬 練習開始 (週2回程度) 7月 中旬 抽選会 8月8日・9日 両沼7町村親善野球大会 8月 下旬 壮行会 9月 上旬～ 市町村対抗軟式野球大会 ※この他に柳津町野球連盟が主催する大会への参加や、他市町村との練習試合を計画する。
参加資格	・町に住所がある18歳以上の方(大学生、専門学生も可) ・町内中学校を卒業している方で、町外在住の方は、「ふるさと選手」として参加できます。 ・上記のほか、町外に居住し通勤している町役場職員と小中学校の教職員、三島出張所に勤務する常備消防署員の方は参加できます。 ※詳しくは公民館にお問い合わせください
その他	・グローブ、スパイク、練習着は各自で用意ください。 ・市町村対抗大会の参加に関わらず、野球チームの活動は年間を通して行っていますので、興味のある方は気軽にお問い合わせください。
申込み	公民館 ☎(48)5599

## 自ら考え実行する 『美しい地区づくり』を支援します

### 令和8年度 三島町地区支援事業補助金〔2次募集〕

町では、魅力ある地区づくりに取り組む事業に対し補助金を交付します。地域資源を活用した地区活性化事業や美しい地区づくり目標の実現等にご活用ください。

つきましては、以下により申請を受け付け、審査のうえ、その採否を決定します。

なお、地区担当職員が地区の課題の解決や地区資源の発掘・有効活用を支援しますので、お気軽にご相談ください。

### 【2次募集期限】 5月15日(金)まで

対象事業	町内の地区(行政区)又は地域づくり団体等が行う事業で、次の要件を満たすもの。 ① 地区の魅力拡大や課題解決、住民福祉の向上、交流活動の促進など、地区づくりを目的とする事業であること。 ② 一時的なものでなく、継続的な取り組みにつながる内容であること。 ③ 事業主体が地区以外の地域づくり団体の場合は、事業の実施場所となる地区との連絡調整が図られていること。
補助の額	補助対象経費の10分の10以内(千円未満切り捨て) ※ただし、補助対象経費が、主に委託料・工事請負費・備品購入費に限られる事業の場合、補助の額は5分の4以内とします。(国・県等の補助採択を受け、その自己資金に当補助金を充当する場合はこの限りでない) 補助額は上限50万円 ※交付要綱に基づき対象外となる経費があります。 同一地区内から複数の申請があった場合は、その地区内における補助の合計額の上限を50万円とします。
申請方法	右のQRコードを参照願います。 申請書様式や要綱は、HPからも確認することができます。

