

※(ホ) 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防ぎ、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に生活習慣を見直すことが大切です。

ぜひご参加ください。

日 時	6月8日(月) 13:30～15:00
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 体重・体脂肪の測定
講 師	竹田総合病院 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

※(ホ) 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身体への負担が少ない全身運動であり、筋力・持久力の向上、心肺機能の向上、ストレスの軽減、認知機能の維持・向上など、多くの効果が期待できます。

さらに、日ごろから足腰に痛みがある方や、痛みのために運動しづらい方でも、水中では浮力によって身体への負担が軽減されるため、無理なく運動に取り組むことができます。

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	6月9日(火)【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

※(ホ) 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や、身体機能の低下による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	6月11日(木)	6月18日(木)
プログラム	健康講話「血管について」 講師：明治安田生命保険相互会社	テーブルゲームで遊びましょう!
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

※(ホ) 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、各地区で開催いたします。地区の皆さんで顔を合わせ、講話を聞いたりゲームレクリエーションを楽しんだりしながら交流を深めましょう。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
浅岐地区	6月10日(水) 10時～	浅岐集会所
大石田地区	6月17日(水) 10時～	大石田集会所
桧原地区	6月24日(水) 10時～	桧原集会所
高清水地区	6月29日(月) 10時～	高清水集会所
滝原地区	6月30日(火) 10時～	滝原林業集会センター
宮下地区	7月2日(木) 10時～	町民センター ふれあいの間

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

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※(ホ) 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	6月26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「ズンバゴールド」

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※(ホ) 献血へのご協力をお願いします

血液は人工的に作ったり、長期保存することができません。医療に不可欠な血液は、多くの方の善意による献血によって支えられています。皆様の温かいご協力をお願いいたします。

日 時	令和8年6月25日(木) 午前9時30分から11時30分まで
会 場	町民センター前駐車場
対 象 者	①17歳から69歳までの方 ※65歳以上の方の献血は、 <u>60歳から64歳の間に献血経験がある方</u> に限ります。 ②男性、女性ともに体重50kg以上の方

☎町民課保健福祉係 ☎(48)5565

※(ホ) <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、次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】 ① 6月20日(土) 9:30～11:00

② 6月27日(土) 9:30～11:00

【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8:45集合 12:00解散

(自家用車も可、9:25までに開催場所へお集まりください)

【申込期限】 ① 6月12日(金)まで

② 6月19日(金)まで

小学生スイミング教室

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と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。

☎三島町公民館 ☎(48)5599

水中ウォークで足腰元気教室

水中の低負担での全身運動で健康づくりを支援します。ぜひご参加ください。

対象者	65歳以上の町民の方
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(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

※(ホ) ヨガ教室(公民館講座)について

三島町出身の先生が、やさしく楽しく指導するヨガ教室です。あなたもヨガで心も身体もすっきりリセットしませんか!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。

日程	6月30日(火)
時間	10:00～11:00
会場	町民センターふれあいの間
講師	ヨガインストラクター 上野 沙紀 先生

☎公民館 ☎(48)5599

県内中小企業の皆様へ 設備投資を応援します!

令和8年度 機械設備類貸与制度

福島県産業振興センターでは、中小企業の皆様が希望する機械設備類を当センターが購入し、その代金を分割又は一定のリース料でお支払いいただく「機械設備類貸与制度」を取り扱っています。

設備投資をご検討の場合は、以下お問い合わせ先までお気軽にご相談ください。

【制度概要】

対象者	県内に事業所、工場等を有している中小企業者・組合
資本金及び従業員数	中小企業者は次の資本金又は従業員数のいずれかを満たす者。 ・製造業資本金3億円以下又は常時使用する従業員の数300名以下 ・建設業同上 ・運輸業同上 ・卸売業資本金1億円以下又は常時使用する従業員の数が100名以下 ・小売業資本金5千万円以下又は常時使用する従業員の数が50人以下 ・サービス業資本金5千万円以下又は常時使用する従業員の数が100名以下
対象設備	経営基盤の強化又は生産技術の向上に寄与すると認められる設備又はプログラム ・県内に設置し、自社で使用する設備であること。 ・すでに設置済み、契約済みの設備は対象となりません。 ・車両・建設機械など、リースの対象とはならないものもあります。 ・中古設備については現在取り扱いを中止しております。
貸与限度額	50万円～1億円
期間	割賦販売 3年～10年以内 リース取引 3年～10年以内

【申込み方法】

申込期間	常時受付しております。 (原則として、毎月5日に締め切り、当月末までに審査結果をお知らせします。)
申込方法	申込書及び必要書類を申込窓口までご提出ください。 (郵送でお送りいただいても結構です。)
申込書類	1) 貸与申込書 2) 直近2ヶ年の確定申告書及び決算書(勘定科目内訳書を含む) 3) 直近時の合計残高試算表 4) 申込人の土地・家屋名寄帳(課税明細書の写しでも可) 5) 連帯保証人の土地・家屋名寄帳(課税明細書の写しでも可) 6) 県税(県民税・事業税)の未納がないことの証明書(直近2ヶ年分の領収書の写しでも可) 7) 申込み機械設備の見積書、カタログ 8) 金融機関の借入返済表 9) 反社会的勢力でないことの表明・確約に関する同意書 10) 個人事業主の場合は住民票(3ヶ月以内のもの) ※1)、9)の用紙は、ホームページよりダウンロードが可能です。
申込み・問合せ先	福島県産業振興センター 資金支援課 ☎024(525)4075

