

※ **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	7月9日(木)	7月16日(木)
プログラム	「熱中症対策について」のお話 講師：宮下病院看護師	元気でまっせ体操 コグニサイズ体操 脳トレ
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** 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	7月17日(金)	7月31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

※ **ポ** 水中ウォークで足腰元気教室  
【町民課主催】(要申込)

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	7月24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

☎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	7月6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
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物・上履き・タオル
講 師	竹田総合病院 佐藤志保先生(心臓病専門理学療法士)

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※ **ポ** <三島町公民館・町民課コラボ事業>

- ①小学生スイミング教室
- ②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】 7月11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】 7月 8日(水)まで

①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oshie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

②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

## はじめまして大歓迎の地域交流会 「んだないっと！」開催

町民の方及び町内事業所等に勤務されている皆様との幅広い交流を通じた、地域コミュニティの活性化と地域活力の向上等を目的とした交流会『んだないっと！』を以下のとおり開催いたします。

若者からベテランまで男女問わず、どなたでも参加できますので、お問い合わせの上、ぜひお申し込みください。

主催	三島町若者交流促進会
日時	7月24日(金) 18:00～
会場	宮下活性化センター (三島町大字宮下字中田 1474-1)
定員	先着50名
参加費	3,000円
内容	バーベキューをしながら参加者の皆さんが楽しく交流できる催しを実施予定です。
申込〆切	7月17日(金)
申込先	二次元コードを読み込んでGoogleフォームからお申し込みください。  または、三島町地域政策課 (48)5533 三島町教育委員会 (48)5599 へ電話でお申し込みください。
その他	お車でお越しの方は役場前駐車場をご利用ください。乗り合わせでのご参加にご協力ください。



## 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

今秋に開催される「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。

6月17日に抽選会が開催され、9月5日(土)にあいづ球場において、磐梯町と対戦することが決定しました！

今年度より町内企業に勤める方も出場できますので、三島町の代表として、ともに大会を盛り上げ、町の活性化に貢献いただける方の参加の応募を、ぜひお待ちしております！

なお、今年度よりユニフォームが一新されますので、「こうご期待!!」

今後の予定	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5日～ 市町村対抗軟式野球大会 (対磐梯町) ※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しています。
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) ・町外在住の方でも、町内中学校を卒業している方は、「ふるさと選手」として参加できます。 ・町内に所在する企業に勤務する方 ・上記のほか、町外在住の町職員、教職員、および三島出張所勤務の常備消防署員も参加できます。 ※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とお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

## 食器類(陶器)および衣類(古着)を無料回収します

町では、ごみの減量化・再資源化を推進するため、ご家庭で不要になった食器類および衣類(古着)の回収を以下の日程で行いますので、ぜひご利用ください。

回収されたものは専門業者によりリユース(再利用)されます。

日時	7月18日(土) 午前10:00～11:30
場所	役場前駐車場
回収品目	【食器類】 ※段ボール等に入れてまとめてお持ちください。 【衣類(古着)】 ※透明または半透明のゴミ袋(町指定でも可)に入れてお持ちください

### 【食器】回収できるもの

茶碗・お皿、鍋・鍋蓋(ガラス蓋は不可)、花瓶(陶器製のみ)、スプーン・フォーク

#### 【お持ちいただく際の注意事項】

- ・ガラス類、木製品、土鍋、<sup>かめ</sup>甕は回収できません。
- ・極端に破損したもの、汚れがひどいものは回収できません。
- ・箱もの(セット)はそのまま回収できます。

### 【衣類】回収できるもの

洋服、着物、靴類(靴・長靴・サンダル・スリッパ)、ぬいぐるみ

#### 【お持ちいただく際の注意事項】

- ・スキーウェア、はんてん、ダウンジャケットは回収できません。
- ・濡れているもの、生地が切れているもの、汚れがひどいものは回収できません。
- ・シーツ・タオルケット・毛布等は贈答用の箱に入った状態の物は回収できます。

☎町民課町民係 ☎(48)5555

## 宮下病院での「がん検診」について

福島県立宮下病院で「がん検診」を実施いたします。ぜひご受診ください。

実施期間	令和9年3月31日まで、毎週月曜日から金曜日(1日3名) ※第2、第4木曜日は受診できません。
受付時間	午前8時30分から9時。
実施場所	福島県立宮下病院
受診申込	町民課保健福祉係 ☎(48)5565 までお申し込みください。

### 対象者

検診受診日に三島町に住所を有し、今年度中に下記の年齢に到達する方が対象となります。

No.	検診項目	対象者	自己負担額	実施方法
1	肺がん検診	50歳以上の方	500円	胸部レントゲン撮影
2	大腸がん検診	40歳以上の方	500円	便検査
3	前立腺がん検診	50歳以上の男性	500円	採血

※以下の方は受診できませんのでご注意ください。

- (1) 職場等で本検診と同様の検診の受診機会のある方
- (2) 受診を希望する検診のがんの治療中又は経過観察中の方

☎町民課保健福祉係 ☎(48)5565