

# 健康づくり

問合せ 健康づくり課（保健センター）（南二日町8-35、☎973-3700）

会場	事業	対象・内容	日	時間	
ほけんカレンダー 保健センター	北上文化プラザ	乳幼児相談会	3/26	受付9:30~10:30	
		乳幼児相談会	3/11	受付9:15~10:15	
		前期離乳食講習会	3/19	9:45~12:00 (受付9:30から) 13:15~15:30 (受付13:00から)	
		後期離乳食講習会	4/9	9:15~12:00 (受付9:00から)	
		育メン教室	3/16	9:30~11:30 (受付9:15から)	
		3カ月児健康教室	4/3	・対象者には通知します。 ・時間、内容の詳細は通知をご覧ください。	
		1歳6カ月児健康診査	4/8		
		2歳児健康相談会	3/28		
		3歳児健康診査	3/20		
		総合健康相談会	3/11		受付9:30~11:30
		栄養個別相談会	3/13	9:15~15:00 ※要予約 (☎973-3700)	
		すてっぷアップリハビリ	病気（脳血管疾患など）や外傷などにより、心身の機能が低下している65歳未満の人を対象とした機能回復訓練※介護保険を使っていない人	3/12	13:00~15:30
	3/19			※初回・見学の場合、要予約 (☎973-3700)	
	3/26				
	酒害相談	「酒をやめたいがやめられない」・「家族が酒による問題で困っている」などのアルコールによる悩み相談	4/1	10:00~12:00 ※要予約（緊急時、日程調整可能）	
市役所	骨元気よろず健康相談会	超音波による骨密度測定や血圧・体脂肪測定と健康相談	3/24	10:00~11:30	
東部保健所	こころの電話相談	こころの健康に関する相談	祝日除く月～金曜日、8:30~17:00 ※専用電話 (☎922-5562)		
	エイズ検査 B型肝炎・C型肝炎検査	エイズ検査およびB型肝炎・C型肝炎の採血検査	検査により曜日・時間の指定あり ※要予約 (☎920-2109)		

## 夜間・休日に急病になったときは

平日の夜間			土曜日・日曜日・休日など		
外科 内科 小児科	午後6時 ～ 午後10時	三島市医師会 メディカルセンター (南本町4-31、 ☎972-0711)	外科 内科 小児科	午前9時～午後9時 (土曜日は 午後2時～9時)	三島市医師会メディカル センター (南本町4-31、 ☎972-0711)
外科	午後10時 ～ 翌日午前9時	三島中央病院・三島 社会保険病院が当番 制で診療 ※消防署へ電話で確 認してから受診して ください。	夜間 外科	午後9時 ～ 翌日午前9時	三島中央病院・三島社会 保険病院が当番制で診療 ※消防署へ電話で確認して から受診してください。
外科 内科 小児科	午後8時30分 ～ 翌日午前7時	沼津夜間 救急医療センター (☎926-8699)	夜間 外科 内科 小児科	午後6時 ～ 翌日午前7時	沼津夜間救急医療 センター (☎926-8699)
			耳鼻科 眼科 産婦人科	午前8時 ～午後5時 (日曜・休日のみ)	担当医師が当番制で診療 するため、消防署へ問い 合わせください。

連絡先 ※番号をよく確かめて、おかけください。また119番での問い合わせはご遠慮ください。

- ・三島市医師会メディカルセンター (☎972-0711) ※音声ガイダンスで対応
- ・静岡県内の当番医情報 (☎0800-222-1199)
- ・子どもの救急電話相談 (☎054-247-9910または#8000: 午後6時～翌朝8時)
- ・精神科救急情報 (☎054-253-9905: 24時間対応)
- ・消防署 (☎972-5800)・消防テレホンサービス (☎935-6699)

「救急医療体制を継続するためにも、適切な受診を心がけましょう」

受診時には  
保険証を持参して  
ください

## 休日の歯科診療

休日の歯科診療		
3月9日	日野原歯科クリニ ック (南田町)	☎973-1085
3月16日	沼田歯科クリニ ック (加茂)	☎981-0033
3月21日	わたなべ歯科医院 (梅名)	☎984-1900
3月23日	しんゆう歯科(松本 にしはら歯科医院 -南町)	955-7801 ☎971-4177
3月30日	平川歯科医院(萩)	☎986-3989

診療時間 午前9時～午後4時

※詳細是三島市歯科医師会ホームページを  
ご覧ください。

(<http://mda.j-dent.com/>)

## パパママセミナー

**とき** ▶ 1課: 4月12日(土)午前8時30分～午後0時30分  
 (受付は午前8時15分から) ▶ 2課: 5月10日(土)午前8時30分～午後3時30分のうち2時間20分(予約制)

**ところ** 保健センター東館※参加無料

**対象・定員** 妊婦とその夫・30組(1・2課ともに参加できる人)※申し込みが必要

**内容** ▶ 1課: ビデオ、講話、グループワーク、抱き方実習、妊婦体験、パパの手作り料理実習、ママの妊婦体操 ▶ 2課: 講話、育児体験(沐浴実習・調乳体験など)※1課で2課の参加時間の予約をとります。

**持ち物** 母子手帳、筆記用具、テキスト「ママパパ学級」(持っている人)、飲み物、タオル、動きやすい服装、座布団またはクッション、パパ用エプロン(1課のみ)など

**申込み・問合せ** 3月31日(月)までに、健康づくり課(☎973-3700)へ。

## ノルディックウオーク&一輪挿し体験 ～やまだで健康～

**とき** 3月23日(日)午前9時30分～正午

**ところ** 山田川自然の里(川原ヶ谷)

**内容** ノルディックウオーキング体験、一輪挿し体験、健康測定

**定員** 30人※先着順

**参加費** 1人500円(材料代、保険料など)

**持ち物** 飲み物、タオル、雨具、帽子

**服装** ウオーキングできる服装、靴

**申込み・問合せ** 3月14日(金)までに、健康づくり課(☎973-3700)へ。

# スポーツ

## 市民体育館

**3月の休館日** 17日(月)

▶ **グラウンド抽選会(5月分)** 3月31日(月)

南二日町多目的グラウンド…午前9時  
 北上グラウンド…午前9時30分  
 長伏A(日中)、長伏B、長伏C、錦田グラウンド(日中)…午後6時30分  
 グラウンドナイター…午後7時  
 南二日町人工芝グラウンド…午後7時30分

▶ **トレーニングルーム利用者講習会**

午前10時から…3月5日(水)、19日(水)、26日(水)(大人100円、高校生50円)  
 午後7時から…3月8日(土)、16日(日)、30日(日)(大人200円、高校生100円)

※予約不要(中学生以下は利用できません)

**問合せ** 市民体育館(☎987-7570)

## 市民温水プール

**3月の休館日** 17日(月)施設点検のため終日休館  
 ※21日(金)は祝日のため夜間休館

**問合せ** 市民温水プール(☎980-5757)

### ●第9回すいすいみしま記録会

**とき** 3月23日(日)午後0時20分～1時30分

**ところ** 市民温水プール※参加費は入場料のみ

**種目** 4種目25m、50m、100m、200m、個人メドレー100m、200m

**対象・定員** 25m以上泳げる人・30人※先着順

**申込み・問合せ** 3月22日(土)までに、氏名、年齢、種目を市民温水プール受付へ記入。※1人2種目まで

### ●春休みワンコイン水中運動教室・水泳教室

**期間** 3月19日(水)～28日(金)(期間のうちの7日間)

**時間** 午後0時30分～1時20分※参加費1回500円

**内容** 曜日ごと違った内容の水中運動教室を行います

**対象・定員** 水中運動▶18歳以上の人、水泳教室▶水にもぐることができる18歳以上の人・各30人※先着順

**申込み** 当日、プール受付にて申し込み

**問合せ** 市民温水プール(☎980-5757)

### 各体育施設の利用料金の変更について

4月1日から消費税率(地方消費税率を含む)の引き上げに伴い、各体育施設の利用料金を変更する予定です。

**例▶テニスコート(市民が昼間2時間使用の場合)**

変更前 1,030円→変更後 1,050円

**問合せ** スポーツ推進課(☎987-7571)