

パパママセミナー

とき ▶ 1課：10月11日(土)午前8時30分～午後0時30分(午前8時から受付) ▶ 2課：11月8日(土)午前8時30分～午後3時30分のうち2時間20分(時間予約制)

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が対象。要申し込み(2課の予約は1課の受講時に受け付けます)

内容 ▶ 1課：講話、グループワーク、抱き方実習、妊婦体験、パパの料理実習(ママは妊婦体操)、ビデオ上映 ▶ 2課：講話、育児体験(沐浴・調乳など)

持ち物 母子手帳、筆記用具、ママパパ学級のテキスト(持っている人)、飲み物、タオル、動きやすい服装、座布団、パパ用エプロン(1課のみ)

申込み・問合せ 9月26日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

岳東クリニックの名称変更・移転

岳東クリニックが名称変更し移転しました。市の健診などを受診する場合はご注意ください。

新名称 がくとう整形外科クリニック

住所 南町8-8

問合せ がくとう整形外科クリニック(☎975-0785)、健康づくり課(☎973-3700)

肝炎・がん予防講演会

①「わかりやすい肝臓の話～肝臓がん、肝硬変、肝炎を予防するには?～」

とき 9月20日(土)午後1時30分～3時30分※午後1時開場
講師 玄田拓哉さん(順天堂大学医学部附属静岡病院 消化器内科准教授)

②「知らなきゃ損!? 胃がんの予防と最新の治療とは」

とき 9月27日(土)午後1時30分～3時※午後1時開場
講師 徳永正則さん(静岡がんセンター胃外科医長)
ところ 北上文化プラザ多目的ホール

定員 各回先着80人※健康マイレージポイント対象

持ち物・費用 筆記用具・無料

申込み・問合せ 各前日までに北上公民館(☎987-5950)へ。※市ホームページからも電子申請可。①②どちらかの申し込みも可。

9月10日から16日は 自殺予防週間です

自殺を防ぐためには、私たち1人1人がまわりの悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、悩みごとの相談窓口などにつなげることが大切です。相談窓口が分からない場合には、健康づくり課(☎973-3700)へご相談ください。

●専門家(弁護士、精神保健福祉士)による無料相談
とき 9月12日(金)午後6時30分～8時(受付：午後6時10分から)

ところ 東部地域イノベーションセンター5階(沼津市大手町1-1-3沼津商連ビル)

相談定員・費用 8人(1人40分間)・無料

申込み・問合せ 法テラス沼津(☎050-3383-5405)

●自殺予防週間街頭キャンペーン

とき 9月12日(金)午前7時30分から

ところ 三島駅南口ロータリー

問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

自分の血糖値を運動で知ってみませんか 血糖値を知る測定会(運動で知るコース)

内容 運動講話、運動実践※運動の前後に血糖値測定
とき 9月30日(火)午後1時～3時30分

ところ・定員 保健センター・25人※運動のできる服装でお越しください

対象 ▶市内在住の35歳以上の人▶検査結果(健診など含む)でメタボ判定検査項目結果が気になったことがある人▶HbA1c検査値が6.4以下の人▶糖尿病に関心がある人

申込み・問合せ 前日までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

里山体験&ウオーク～やまだで健康～

とき 9月21日(日)午前9時30分～正午

ところ 山田川自然の里(川原ヶ谷ほか)

定員 30人※応募多数時は市民を優先し抽選

内容 ノルディック・ウオーク体験、ガーデニング体験、健康測定

服装 ウォーキングできる服装、靴

持ち物 飲み物、タオル、雨具、帽子

参加費 1人500円(材料代、保険料など)

申込み・問合せ 9月12日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

イベント

フリーマーケット

とき 9月14日(日)午前8時30分～正午(雨天中止)
ところ 浄化センター広場(長伏公園東側)
出店数 60店
 ※リサイクル自転車の抽選販売は中止となりました。
問合せ 生活環境課(☎971-8993)

親子で遊べる、子どものおまつり「ほいくえんまつり」

とき 9月6日(土)午前10時～正午(雨天中止) ※受付9時30分開始
ところ 楽寿園ふれあい広場
内容 バルーンアート、人形劇、もぐらたたき、しゃぼん玉、魚釣りゲーム、工作など
対象 未就学児とご家族
 ※当日午前9時～11時30分までに入場の未就学児、同伴の家族は入園料無料
問合せ 白道保育園(☎972-2291)、子育て支援課(☎983-2611)

募集

フリーマーケット出店者募集

とき 10月12日(日)午前8時30分～正午(雨天中止)
ところ 浄化センター広場(長伏公園東側)
対象 市内在住で一般家庭の不用品を販売する18歳以上のアマチュア
区画数 60区画 ※応募多数時抽選
申込み はがき(1世帯1枚)に郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、出品物、10月12日の出店希望と記入して、9月10日(水)(消印有効)までに生活環境課(〒411-0000三島市字賀茂之洞4703-94)へ。

※記入漏れは無効の場合があります。
問合せ 生活環境課(☎971-8993)

子犬・子ねこの里親探し

とき 9月28日(日)午後2時から
ところ 保健センター
里子申込み 9月14日(日)～20日(土)
里子提供者 ▶生後45日～4カ月の子犬・子ねこに限定 ▶申込み期間中に、下記動物病院で健康

診断(無料・要印鑑)を済ませ、当日会場に連れて来てください
 ▶会場受付は午後1時30分から2時まで

窓口動物病院	電話番号
三島動物病院(事務局)	☎972-2210
広小路動物病院	☎971-9707
しんえい動物病院	☎976-0766
はらだペットクリニック	☎989-1122
アラシーペットクリニック	☎943-7005
林動物病院	☎977-5430
丸尾獣医科診療所	☎975-1249

里親希望者 ▶当日午後2時に説明会
 ▶子どもは保護者同伴 ▶印鑑持参
問合せ 三島動物病院(☎972-2210)、環境政策課(☎983-2646)

旧市内地区エコリーダー活動 名所めぐりエコウォーキング

とき 9月13日(土)午前8時30分～10時30分 ※参加無料、雨天中止
コース 田町駅前(集合)→福聚院→三島教会→親子地蔵→西大久保遺跡(イトーヨーカ堂)→田福寺→誓願寺→市役所(解散)
持ち物 軍手、ごみ袋、ごみばさみ(持っている人)
問合せ 環境政策課(☎983-2647)

「食」で地域を学んでみませんか。大人のための2つの食育体験

海と山の幸で“大人の健幸”を応援します

大人の食育体験バスツアー

とき 10月19日(日)午前8時45分～午後6時
集合解散場所 保健センター
対象・定員 市内在住・在勤・在学の20歳～45歳の独身者・26人
内容 ▶船で生簀(いけす)の見学と釣り ▶イカ干し作り ▶箱根西麓三島野菜収穫体験 ▶調理実習 ※食事は干物のバーベキューを含む2食付
参加費 1人2,500円(体験料・材料費・昼食代含む)
申込み・問合せ 9月22日(月)までに、電話、メール、で健康づくり課(☎973-3700、kenkou@city.mishima.shizuoka.jp)へ。 ※電子申請も可

給食を試食しながら大人も食育

学校給食地域絆づくり交流事業

とき 10月24日(金)午前11時50分～午後1時30分
ところ 錦田小学校2階ランチルーム
 ※駐車場はありませんので、徒歩や公共交通機関でお越しください。
内容 ▶学校給食の紹介と試食 ▶箱根西麓三島野菜(せいりく)の紹介 ▶健口体操など
対象 市内在住・在勤・在学の人
定員 先着50人
参加費 280円(当日の給食代)
申込み・問合せ 9月16日(火)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。