

## ほけんカレンダー

会場	事業	対象・内容	日	時間
保健センター	乳幼児相談会	身体計測・育児・発達相談など	10/14	受付9:15~10:15
	前期離乳食講習会	満4~5カ月児	10/22	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	満8~9カ月児	11/5	9:15~12:00（受付9:00から）
	育メン教室	生後6~8カ月後の乳児とその両親	10/19	9:30~11:30（受付9:15から）
	3カ月児健康教室	満3カ月児（健診・予防接種の受け方・育児全般）	11/6	・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	満1歳6カ月児	11/4	
	2歳児健康相談会	満2歳児	10/17	
	3歳児健康診査	満3歳児	10/16	
	2歳6カ月児フツ化物塗布	満2歳6カ月児	10/17	
	総合健康相談会	血圧・体脂肪・骨密度測定、生活習慣病に関する相談など	10/14	受付9:30~11:30
	栄養個別相談会	大人の生活習慣病予防の食事や偏食・少食・過食などの食事に関する困りごとの相談	10/30	9:15~15:00 ※要予約（☎973-3700）
	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	10/7	10:00~12:00 ※要予約（緊急時、日程調整可能）
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 総合病院が当番制で 診療 ※消防署へ電話で確 認してから受診して ください。	夜 外科	午後9時 ~ 翌日午前9時	三島中央病院・三島総合 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）	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」

※広報みしま9月15日号2ページに掲載した2歳児健康相談会での絵本のプレゼントは、「2冊」とありますが正しくは「1冊」です。お詫びして訂正いたします。

## 休日の歯科診療

休日の歯科診療		
10月12日	鈴木歯科クリニッ ック（徳倉）	☎987-5798
10月13日	鈴木歯科医院 （御園）	☎977-6678
10月19日	広小路だいたう 歯科（広小路）	☎975-0214
10月26日	高木歯科医院 （長伏）	☎977-8880
11月2日	栗原歯科医院 （中央町）	☎975-1078
11月3日	竹花歯科医院 （東本町）	☎975-1994
11月9日	田中歯科医院 （本町）	☎981-0118

※詳細は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/>)

受診時には  
保険証を持参してください

## 育メン教室

**とき** 10月19日(日)午前9時30分～11時30分(午前9時15分から受付) ※動きやすい服装でお越しください。  
**ところ** 保健センター東館※参加無料  
**定員・対象** 25組・平成26年1月～4月生まれの乳児と両親(夫婦ともに参加できる人に限ります)  
**内容** 親子体操、レクリエーションなど  
**持ち物** 母子手帳、筆記用具、飲み物、タオルなど  
**申込み・問合せ** 10月10日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

### 肩・腰・ひざのセルフケアのすすめ 県民げんき元気ウォーク

肩・腰・膝痛のためのセルフケアセミナー、ウォーキングなど、楽しみながら体のためになる講座です。  
**とき** 11月3日(月・祝) ▶午前の部：午前9時30分～正午 ▶午後の部：午後1時30分～4時

## スポーツ

### 市民体育館

10月の休館日 20日(月)

#### ●10月のトレーニングルーム利用者講習会

▶午前10時から…8日(水)、22日(水)、29日(水) ▶午後3時から…18日(土)、25日(土) ▶午後7時から…2日(木)、12日(日)、16日(木)、19日(日)、23日(木)

**料金** 大人100円、高校生50円※午後7時からの場合は大人200円、高校生100円

※中学生以下の人は利用不可。当日受付、予約不要

#### ●グラウンド抽選会(12月分) 10月31日(金)

▶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

**問合せ** 市民体育館(☎987-7570)

### 市民温水プール

10月の休館日 ▶20日(月) ▶13日(月・祝): 祝日のため夜間の部休館 ▶26日(日): 水泳大会のため午前・午後の部休館

#### ●10月1日から「温水プール大人利用料金」引き下げ

**大人利用料金** 400円から300円に引き下げ※小人、減免利用料金は現行のままです。

#### ●宝探しゲーム

**とき** 10月18日(土)・19日(日)午前10時50分、午後2時50

**ところ** 総合防災センター※参加者には粗品を進呈  
**定員** 午前の部、午後の部各回15人(先着順)  
**申込み・問合せ** 健康づくり課(☎973-3700)へ。

### 第19回三島市市民講座 “老いるということ。それは…”

**とき** 10月25日(土)午後2時～5時(開場午後1時30分)  
**ところ** 市民文化会館小ホール※入場無料  
**内容** ▶会場内のブース展示(午後2時～3時) 医療・薬剤師相談コーナーなど※頸動脈超音波コーナーはありません ▶**第1部講演**(午後3時10分～4時)「物忘れ! ?お薬の管理が不安になったら…正しく服用するための工夫」竹端尚美さん(ことぶき薬局)、「いつまでも、美味しく食べるために」栗原由紀夫さん(栗原歯科医院) ▶**第2部**(午後4時～4時50分)「情に流されるか意地を通すか、悩める現代人のエイジング学」佐藤康弘さん(災害医療センター)  
**問合せ** 健康づくり課(☎973-3700)

分※1日2回、当日プールサイドにて受付  
**参加費・定員** 入場料のみ・30組(先着順)  
**参加資格** オムツの取れている3歳以上の未就学児～小学校2年生までの子ども※親子参加

#### ●ウォーターバルーンアトラクション開催

**とき** 10月13日(月・祝) 午前10時～午後4時※午後0時20分～1時30分は行いません。

**対象・費用** 4歳以上・300円

#### ●1回30分のいきいき運動教室30開催

**とき** 10月15日(水)～12月3日(水)まで毎週水曜日午前9時30分～午前10時※当日受け付け、11月19日は休み

**対象・料金** 一般男女・1回510円※入場料込み

**問合せ** 市民温水プール(☎980-5757)

### 第12回三島市親子ふれあいティーボール大会 参加チーム募集

**とき** 11月9日(日)午前9時～午後2時※雨天中止

**ところ** 南二日町人工芝多目的グラウンド

**競技内容** 1チーム12人～15人(小学生4人以上、大人男性4人以上、大人女性4人以上)

**参加費** 1チーム2,000円(当日支払い)

**申込み・問合せ** 10月23日(水)までに、市民体育館備え付け(市ホームページからダウンロード可)の申込用紙に記入しスポーツ推進課(☎987-7571)へ。