

ほけんカレンダー

| 会場 | 事業 | 対象・内容 | 日 | 時間 | |
|-------------|-------------------------|-------------------------|---|--|--|
| 北上文化 プラザ | 乳幼児相談会 | 身体計測・育児・発達相談など | 1/28 | 受付9:30~10:30 | |
| | | | 1/13 | 受付9:15~10:15 | |
| | 前期離乳食講習会 | 満4~5カ月児 | 1/21 | 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 | 2/4 | 9:15~12:00（受付9:00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） | 2/5 | ・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 | 2/3 | | |
| | 2歳児健康相談会 | 満2歳児 | 1/16 | | |
| | 3歳児健康診査 | 満3歳児 | 1/15 | | |
| | 2歳6カ月児・3歳6カ月児 フツ化物塗布 | 満2歳6カ月児・満3歳6カ月児 | 1/16 | | 対象者には各健診などで案内 |
| | 保健セン ター | 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 | 1/13 | 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 | 1/22 | 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 | 2/3 | 10:00~12:00 ※要予約（緊急時、日程調整可能） |
| | | 精神保健福祉総合相談 | 医師によるこころの病気や悩みについての相談 | 1/21 | ※要予約（☎920-2087） |
| 東部 保健所 | | すみれ相談 | 大切な人（家族や友人など）を自死でなくされた人を対象とした相談 | 1/21 | 13:00~16:00 ※要予約（☎054-286-9245） |
| | | 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 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」

休日の歯科診療

| 休日の歯科診療 | | |
|---------|-----------------------|-----------|
| 1月1日 | みちこデンタルク リニック（一番町） | ☎983-2339 |
| 1月2日 | 星山歯科医院 （東本町） | ☎975-1079 |
| 1月3日 | 細川歯科医院 （東町） | ☎981-3200 |
| 1月4日 | みうら歯科医院 （初音台） | ☎973-1211 |
| 1月11日 | 三宅歯科医院 （加屋町） | ☎975-2724 |
| 1月12日 | こも池歯科クリ ニック（大宮町） | ☎975-8214 |
| 1月18日 | 山口歯科医院 （栄町） | ☎976-5557 |
| 1月25日 | 井出歯科医院 （青木） | ☎975-6480 |

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/>)

受診時には
保険証を持参してください

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

とき 2月11日(水・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
ところ 北地区コミュニティ防災センター
内容 肩・腰・膝痛のための健康セミナー、健康度チェック、ウォーキング
定員 各回15人(先着順)
参加費 無料、参加者には粗品を進呈
申込み・問合せ 健康づくり課(☎973-3700)へ。

パパママセミナー

とき ▶1課：2月7日(土)午前8時30分～午後0時30分(受付午前8時15分から)
▶2課：3月14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 1月26日(月)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

マタニティセミナー

とき ▶1課：2月12日(木)午後1時30分～4時
▶2課：2月24日(火)午前9時30分～午後0時30分※2課のみ申し込み制(定員25人)
ところ 保健センター東館
対象 三島市に住民登録のある妊婦
内容 ▶1課：歯科健診、ブラッシング指導、育児体験、グループワーク ▶2課：講義(妊娠・分娩、妊娠中の栄養について)、調理実習、試食
参加費 無料

持ち物 ▶1・2課共通：母子手帳、筆記用具、テキスト「ママパパ学級」(持っている人) ▶1課のみ：手鏡、歯ブラシ、コップ、飲み物、厚手の靴下 ▶2課のみ：エプロン、タオル、三角巾
その他 妊娠するとにおいに敏感になる人もいます。香水などの使用は控えてください。
申込み・問合せ 2月17日(火)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

家事場のパパカ(ぢから)事業第3弾 洗濯王子が教える!「よりキレイに」「より楽しく」「より簡単に」できる洗濯・アイロンがけ講座

「洗濯アドバイザー」中村祐一さんが男性の家事参加を促すため、家事の中でも重要な洗濯・アイロンがけについてお話しします。ぜひ、ご参加ください。
とき 1月25日(日)午後1時30分～4時
ところ みしまプラザホテル
※駐車場は市営駐車場、または近隣の有料駐車場をご利用ください。

対象 男女ペアで参加でき、どちらかが市内在住・在勤・在学で、以下①または②に該当する人
①これから結婚を考えている、または予定しているカップル
②これから子どもを希望する、または予定している夫婦および、小学生以下の子どもを持つ夫婦



▲中村祐一さん

定員 50組100人(先着順)
託児 あり。3歳から小学3年生までの託児が可能(先着30人)※託児は事前の申し込みが必要です。
参加費 無料
申込期間 1月6日(火)～19日(月)
申込み・問合せ

申し込みは、①メール(本文に講座名、参加者氏名、住所、電話番号を入力)②FAX(チラシ裏面(申し込み用紙)に必要事項を記入)③市ホームページからの電子申請(右のQRコード可)のいずれかで健康づくり課(☎kenkou@city.mishima.shizuoka.jp、FAX976-8896、☎973-3700)へ。



▲QRコード