

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 | 4/14 | 受付9:15~10:15 |
| | 前期離乳食講習会 | 満4~5カ月児 | 4/22 | 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 | 5/8 | 9:15~12:00（受付9:00から） |
| | 育メン教室 | 生後6~8カ月の乳児とその両親 | 4/19 | 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） | 5/7 | ・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 | 4/7 | |
| | 2歳児健康相談会 | 満2歳児 | 4/17 | |
| | 3歳児健康診査 | 満3歳児 | 4/16 | 対象者には各健診などで案内 |
| | 2歳6カ月児・3歳6カ月児 フッ化物塗布 | 満2歳6カ月児・満3歳6カ月児 | 4/17 | |
| | 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 | 4/14 | 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 | 4/16 | 9:15~12:00 ※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 | 4/7 | 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 | 祝日を除く月~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。 | 夜間 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) | 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 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（#8000または☎054-247-9910：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 | | |
|---------|---------------------|-----------|
| 4月5日 | 遠藤歯科医院 (佐野) | ☎992-1139 |
| 4月12日 | 小野歯科医院 (加屋町) | ☎972-8234 |
| 4月19日 | かげしま歯科 (谷田並木) | ☎971-2881 |
| 4月26日 | かたの歯科 (谷田) | ☎973-6111 |
| 4月29日 | かまた歯科クリ ニック（文教町） | ☎980-5505 |
| 5月3日 | 北岡歯科医院 (広小路町) | ☎972-8119 |
| 5月4日 | サクラ歯科 (大社町) | ☎975-8868 |
| 5月5日 | 栗原歯科医院 (中央町) | ☎975-1078 |
| 5月6日 | 後藤歯科医院 (文教町) | ☎986-8776 |

診療時間 午前9時~午後4時

※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/>)

平成27年度 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種（定期接種）

昨年度10月から始まった定期接種は、今年度は4月1日から接種できます。対象者には3月末に個人通知します。

接種期限 平成28年3月31日まで

自己負担額 2,000円

スポーツ

市民の日

スポーツデー（無料開放）開催

「市民の日」に市民体育館と市民温水プールを無料開放します。

ノルディックウォークをはじめとして、誰でも気軽にできる楽しいニュースポーツ、インナーマッスルや体幹を鍛える大腰筋トレーニングマシンが無料で体験できます。

また体力テストも体験できますので、これを機会に、是非、ご自身の体力年齢を確認してみませんか。事前申込みは不要です。

とき 4月29日（水・祝）▶体育館：午前9時～正午、午後1時～4時▶温水プール：午前9時30分～午後0時20分、午後1時30分～4時20分

ところ 市民体育館、市民温水プール

内容 ▶体育館：新体力テスト、大腰筋トレーニングマシン、ノルディックウォーク、ソフトバレーボール、バドミントン、卓球、トランポリンなど※種目は変更あり▶温水プール：水泳、水中ウォーキングなど

持ち物 体育館シューズ、水着、スイミングキャップなど

問合せ スポーツ推進課（☎987-7571）

市民温水プール

4月の休館日 ▶20日（月）：施設点検のため、終日休館
▶12日（日）、26日（日）、29日（水・祝）：夜間の部休館

●第13回すいすいみしま記録会

とき 4月26日（日）午後0時30分～1時20分

参加資格 25m以上泳げる人

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

参加費 入場料（大人300円、小人200円、減免対象者200円）

定員 先着30人（1人2種目まで）

申込み 4月25日（土）までにプール受け付けにて氏名、年齢、種目を記入してください。詳細は市民温水プールへ。

●4月29日、スポーツデーイベント

▶施設無料開放

内容 午前・午後の部を無料で遊泳できます。

とき 午前9時30分～午後0時20分、午後1時30分～4時20分※夜間の部休館

▶ミニゲーム大会

内容 プールサイドにて3種類のゲームを行い、景品をゲットしよう！

とき 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時

対象 3歳～小学生まで

参加費 無料

▶ウオーターバルーン

内容 風船の中に入り、水の上を遊びまわろう！

とき 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時

対象 4歳以上※体重80kg未満の人

定員 先着35人

参加費 1回300円

▶体験水中運動教室

内容 スポーツデーに身体を動かしませんか。お得に参加できる教室です。

とき 午後0時30分～1時20分

対象 18歳以上

定員 先着30人

参加費 1回300円

申込み 当日正午より、プール受け付けにて申し込み。

※三島市体育施設で発行している自由教室登録証が必要となります。（登録は無料）

問合せ 市民温水プール（☎980-5757）

市民体育館

4月の休館日 20日（月）

●4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）、15日（水）、22日（水）

▶午後3時から…11日（土）、18日（土）、25日（土）

▶午後7時から…2日（木）、5日（日）、16日（木）、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

※中学生以下の方は利用不可。当日受付、予約不要

●グラウンド抽選会（6月分） 4月30日（木）

▶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）