

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	乳幼児健康相談会	身体計測・育児・発達相談など	12/ 8	受付 9 : 15~10 : 15
	前期離乳食講習会	満4~5カ月児	12/15	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	1 / 6	9 : 15~12 : 00 (受付 9 : 00から)
	育メン教室	生後6~8カ月の乳児と両親	12/20	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)	1 / 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	1 / 12	
	2歳児健康相談会	満2歳児	12/18	
	3歳児健康診査	満3歳児	12/17	
	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	12/18	
	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	12/ 8	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	12/17	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	1 / 5	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	祝日を除く月曜~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)	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、消防署へお問 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 (☎983-0116)

「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		
12月13日	渡辺歯科クリニック (萩)	☎980-6655
12月20日	わたなべ歯科 (梅名)	☎984-1900
12月23日	池田歯科診療所 (長泉町下土狩)	☎975-2719
12月27日	歯科シズオカクリニック (泉町)	☎973-0118
12月29日	遠藤歯科医院 (佐野)	☎992-1139
12月30日	小野歯科医院 (加屋町)	☎972-8234
12月31日	かげしま歯科 (谷田)	☎971-2881
1月1日	かたの歯科 (谷田)	☎973-6111
1月2日	かまた歯科クリニック (文教町)	☎980-5505
1月3日	北岡歯科医院 (広小路町)	☎972-8119

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/>)

受診時には
保険証を持参してください

育メン教室でパパカアップ！ ママはリフレッシュしませんか？

とき 12月20日(日)午前9時30分～11時30分
(午前9時15分から受け付け)

ところ 保健センター東館※無料

内容 父と子のきずなづくり親子体操、発達を促す関わり方の指導、母親のセルフリンパマッサージなど

対象・定員 平成27年3～6月生まれの乳児と夫婦で参加できる両親・25組(応募多数時パパママセミナー受講者を優先)※動きやすい服装でお越しください

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 12月11日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。



味覚の講座～シェフが教える野菜のおいしさ 第2弾！おやつ作り～

とき 平成28年1月25日(月)午前10時～11時30分

ところ 保健センター東館2階栄養指導室※無料

内容 箱根西麓三島野菜を使ったおやつ作りのデモンストレーションと味覚の話

講師 田中季次さん(ハートフルダイニングおんふるんすオーナーシェフ)

対象・定員 市内在住で3歳～未就学児の親(託児施設の準備はありません)・先着24人

申込み・問合せ 平成28年1月15日(金)までに電話または電子メールで健康づくり課(☎973-3700、✉kenkou@city.mishima.shizuoka.jp)へ。



スポーツ

第35回かの川健康マラソン大会参加者募集

とき 平成28年2月7日(日)午前8時～8時30分受け付け、午前9時開会式

ところ 長伏公園(狩野川堤防)

対象 市内および近隣市町在住、在勤、在学の小学生以上の人(中学生以下は、保護者または指導者の承諾が必要)※当日の飛び入り参加は不可

参加費 小・中・高校生500円、親子1組1,000円、一般1,500円※参加費は当日受付にて支払い

種目 ▶親子1.5kmの部…小学1～3年生の子と親、午前9時40分出走▶3kmの部…小学4～6年生、中学生以上、午前10時50分出走▶6kmの部…中学生以上、午前10時出走

申込み 12月12日(土)～平成28年1月15日(金)に、直接持

参、郵送、FAXでNPO法人三島市体育協会(〒411-0837南田町3-19アイダ産業ビル2階、FAX960-9780)へ。※申込箱備え付けの申込用紙に記入し、市民体育館、中郷文化プラザの「健康マラソン申込箱」への投函、体育協会ホームページ(<http://mishima-taikyo.com/>)からの申し込み可。

問合せ NPO法人三島市体育協会(☎981-0200、祝祭日を除く月曜～金曜日：午前10時～午後4時)、スポーツ推進課(☎987-7571)



▲体育協会ホームページ

温水プール

休館日 ▶12月21日(月)▶12月26日(土)～平成28年1月2日(土)：施設点検のため終日休館▶12月23日(水・祝)、平成28年1月3日(日)：夜間休館

問合せ 市民温水プール(☎980-5757)

温水プールの市民優待券をご利用ください

▼三島市民の皆さんが利用できます。切り離してお使いください。※コピー不可

<p>温水プール優待券 大人100円割引券 (高校生を除く18歳以上) 平成28年1月31日まで有効</p> <p>見本</p>	<p>温水プール優待券 大人100円割引券 (高校生を除く18歳以上) 平成28年1月31日まで有効</p> <p>見本</p>	<p>温水プール優待券 小人無料券 (おむつの取れている3歳以上) 平成28年1月31日まで有効</p> <p>見本</p>	<p>温水プール優待券 小人無料券 (おむつの取れている3歳以上) 平成28年1月31日まで有効</p> <p>見本</p>
------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

※大人100円割引券は通常利用時の料金300円から100円割引となります。減免制度との併用はできません。
※教室利用や引換券との交換はできません。☎市民温水プール(☎980-5757)、市民体育館(☎987-7570)

二次元コード記載記事は、電子申請可。市ホームページから「電子申請」と検索してください。