

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	乳幼児健康相談会	身体計測・育児・発達相談など	3 / 23	受付9:30~10:30（北上文化プラザ）		
			3 / 8	受付9:15~10:15（保健センター）		
	保健セ ンター	前期離乳食講習会	満4~5カ月児	3 / 16	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	4 / 6	9:15~12:00（受付9:00から） 13:15~16:00（受付13:00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）	4 / 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 / 5		
		2歳児健康相談会	満2歳児	3 / 18		
		3歳児健康診査	満3歳児	3 / 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	3 / 18	対象者には各健診などで案内
			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	3 / 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	3 / 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	4 / 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。

休日の歯科診療

休日の歯科診療		
3月13日	広小路だいたう 歯科(広小路町)	☎975-0214
3月20日	高木歯科医院 (長伏)	☎977-8880
3月21日	平川歯科医院 (萩)	☎986-3989
3月27日	竹花歯科医院 (東本町)	☎975-1994
4月3日	田中歯科医院 (本町)	☎981-0118

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）

診療時間 午前9時~午後4時

受診時には
保険証を持参してください

「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」

～食育の日普及啓発事業第3弾～

みしまるくん・みしまるこちゃんの食育シール

毎月19日は“食育の日”、“三島市民家族団らんの日”です。啓発のため、シールを無料で配布します。
配布場所 ▶ 3月15日(火)午前11時～午後1時：マックスバリュ エクスプレス三島本町店（本町3-29）
 ▶ 3月16日(水)午後4時～6時：キミサワせせらぎパーク三好店（三好町6-4）

※なくなり次第終了

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

パパママセミナー

とき ①4月9日(土)午前8時45分～午後0時30分（受け付け午前8時30分）②5月14日(土)午前8時30分～午後0時50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※無料

内容 ①ビデオ、講話、パパママ同士の交流、抱き方実習、パパの手作り料理実習②妊婦体験、育児体験

（沐浴実習・調乳体験など）

対象・定員 2日間参加できる市内在住の妊婦とその夫・24組（①の参加時に②の予約をします）

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）、クッション、厚手の靴下、パパ用エプロン・三角巾（①参加時のみ）など

申込み・問合せ 3月31日(木)までに健康づくり課（☎973-3700）へ。

ノルディック&里山体験「やまだで健康」

とき 3月27日(日)午前9時30分～正午

ところ 山田川自然の里（川原ヶ谷943-1ほか）

定員 30人※応募多数時は市民を優先し抽選

内容 ノルディックウォーキング体験、健康チェック、花の一輪挿しとお茶（抹茶）

持ち物 飲み物、ウォーキングできる服装と靴など

費用 大人700円、中学生以下500円（材料代、保険料）

申込み・問合せ 3月18日(金)までに健康づくり課（☎973-3700）へ。

スポーツ

市民体育館

3月の休館日 22日(火)

●3月のトレーニングルーム利用者講習会

▶午前10時から…9日(水)、23日(水)、30日(水)▶午後3時から…5日(土)、19日(土)▶午後7時から…3日(木)、13日(日)、17日(木)、24日(木)、27日(日)

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。当日受け付け、予約不要

●グラウンド抽選会（5月分） 3月31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

●減災セミナー

「減災」とは、災害時の被害を最小限にすることです。避難生活となった場合の注意点などについての講義や

※広報みしま2月15日号9ページに掲載したワンコイン水泳教室の記事で、開催時間の「午後0時20分～1時」は誤りで、正しくは「午後0時30分～1時20分」でした。お詫びして訂正いたします。

身近にある物を使用した手当方法の実技を行います。

とき 3月12日(土)午前10時～11時30分※午前9時30分開場

ところ 市民体育館大会議室※無料

対象・定員 小学生以上・先着30人

持ち物 薄手のハンカチ1枚（50cm×50cm）、室内シューズ、新聞紙4枚程度※動きやすい服装でお越しください。

申込み 3月8日(火)までに、直接、電話またはFAXで市民体育館に備え付けの申し込み用紙（スポーツインフォメーションみしまホームページよりダウンロード可）に必要事項を記入し、市民体育館（☎987-7570、FAX987-2909）へ。

問合せ 市民体育館（☎987-7570）

市民温水プール

3月の休館日 ▶3月21日（月・振休）：夜間の部休館▶3月22日(火)：終日休館

問合せ 市民温水プール（☎980-5757）