

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 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	7/12	受付9:15～10:15（保健センター）	
			7/27	受付9:30～10:30（北上文化プラザ）	
保健センター	前期離乳食講習会	満4～5カ月児	7/20	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	8/3	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）	8/4	・対象者には通知します。 ・時間、内容の詳細は通知を参照。	
	1歳6カ月児健康診査	満1歳6カ月児	8/2		
	2歳児健康相談会	満2歳児	7/15		
	3歳児健康診査	満3歳児	7/21		
	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	7/15		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・超音波骨密度測定、生活習慣病に関する相談など	7/12		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	7/21		9:15～12:00 ※要予約（☎973-3700）
	精神保健福祉総合相談	医師による心の病気や悩みについての相談	7/27		※要予約 東部健康福祉センター（☎920-2087）
	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	8/2		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	こころの悩み相談	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～午後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 ※消防署に要確認 （☎972-5800）	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 ※消防署に要確認（☎ 972-5800）
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			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、消防署に要確 認（☎972-5800）

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）
- ・三島消防署（☎972-5800）・救急テレホンサービス（☎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		
7月10日	星山歯科医院 （東本町）	☎975-1079
7月17日	アテナデンタル メンテナンス （新谷）	☎950-8874
7月18日	しんゆう歯科 （松本）	☎955-7801
7月24日	山本歯科医院 （本町）	☎975-0119
7月31日	芙蓉台デンタルフ リニック（徳倉）	☎986-4818
8月7日	ヨシダ歯科医院 （梅名）	☎977-4511

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

育メン教室で^{ちから}パパ力アップ! ママはリフレッシュしませんか?

とき 7月24日(日)午前9時30分～11時30分(受け付け午前9時15分から)

ところ 保健センター東館※無料

内容 親子体操、発達を促すかわり方の指導、セルフリンパマッサージ、情報交換を含むグループワーク

対象 平成27年11～平成28年1月生まれの乳児と両親(夫婦ともに参加できる人に限る)

定員 25組(応募多数時はパパママセミナー受講者優先)

持ち物 母子手帳、筆記用具、動きやすい服装など

申込み・問合せ 7月15日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。



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)、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・三角巾(①参加時のみ)など

申込み・問合せ 8月5日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

～食育の日普及事業～

みしまるくん・みしまるこちゃんのシール配布

毎月19日は“食育の日”、“三島市民家族団らんの日”です。食育啓発の特製シールを無料で配布します。

とき 7月19日(火)午前10時～11時30分

ところ イトーヨーカドー三島店内※なくなり次第終了
問合せ 健康づくり課(☎973-3700)へ。

パパママセミナー

とき ①8月13日(土)午前8時45分～午後0時30分(受け付け午前8時30分から) ②9月10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)

スポーツ

市民体育館

7月の休館日 19日(火)

●7月のトレーニングルーム利用者講習会

▶6日(水)、13日(水)、20日(水)…午前10時▶16日(土)、23日(土)…午後3時▶3日(日)、7日(木)、17日(日)、28日(木)、31日(日)…午後7時※当日受け付け、予約不要
料金 大人100円、高校生50円※午後7時からは大人200円、高校生100円、中学生以下は利用不可。

●グラウンド抽選会(9月分) 7月29日(金)

▶南二日町多目的グラウンド…午前9時▶北上…午前9時30分▶長伏A(日中)、長伏B、長伏C、錦田(日中)…午後6時30分▶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)

市民プール情報

●市民温水プール

7月の休館日 19日(火)※18日(月)は祝日のため夜間休館

①泳法別水泳教室

とき 7月20日(水)～23日(土)午後0時30分～1時20分
内容 20日(水)平泳ぎ、21日(木)クロール、22日(金)背泳ぎ、23日(土)バタフライ

対象 18歳以上で水に潜ることができる人

定員・費用 先着30人・1回820円

②夏休みワンコインスイムレッスン

とき 7月25日(月)～8月26日(金)午後7時～7時30分※平日夜間、8月11日(木・祝)、15日(月)は開催なし

対象 18歳以上で種目問わず25m以上泳げる人

定員・費用 先着15人・1回500円

申込み ①②ともに当日受け付けで申し込み

③すいすいプールカード(スタンプの数でプレゼント)

期間 7月9日(土)～8月28日(日)

対象 3歳～小学生

●長伏・上岩崎プール

7月の休館日 19日(火)※18日(月)は祝日のため午前9時～午後4時の営業

問合せ 市民温水プール(☎980-5757)

QR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。