

◎健康づくり課（保健センター）
☎ 973・3700、FAX 976・8896
◎ 411・0832 南二日町8・35

【凡例】

時とき・場場所・内内容・講講師・費費用（記載なしは無料）・対対象・定定員
持持ち物・注注意事項・申申込み（記載なしは不要）・問問合せ

講座・募集

熱中症予防のための健康講座

時 7月31日(火)

午後1時30分～2時30分

場 街中ほっとサロン

（三島中央町郵便局東隣）

講 田内内科医院・田内美津子さん

対 60歳以上の人

定 30人

持 筆記用具

申 街中ほっとサロン

☎ 973・4165

問 地域包括ケア推進課

☎ 983・2609

マタニティセミナー

時 8月2日(木)午後1時30分～4時

場 保健センター東館※申込み不要

内 歯科健診、ブラッシング指導、

育児体験など

対 市内に住民登録のある妊婦

持 母子手帳、テキスト（「ママパ

パ学級」）、筆記用具、手鏡、歯

ブラシ、コップ

問 健康づくり課

未来の元気っ子応援セミナー

時 ① 8月11日(土・祝)

午前8時45分～正午

② 9月8日(出)

午前8時30分～午後0時50分

時間予約制（2時間20分）

場 保健センター東館

内 ①だしの取り方、プレパパの

体組成・トレーニングなど

②沐浴実習・ミルクの作り方、

妊婦体験ジャケットなど

対 市内在住の妊婦とその夫

（①②両方参加できる人）

定 20組（①の参加時に②の予約）

持 母子手帳、テキスト（「ママパ

パ学級」）、筆記用具など

①のみエプロン、三角さん

申・問 7月27日(金)までに

健康づくり課

お願い においに敏感な人もいますので、妊婦向けセミナーでは、香水などの使用はお控えください。

スマートウエルネス

初心者向けノルディックウォーキング体験会 in 楽寿園

時 7月22日(日)午前10時～正午

場 楽寿園駅前口集合

内 初心者講習会の後、ノルディック

ウォーキング（約3km）

※無料ポール貸出あり（前突き）

講 三島市ノルディックウォーキ

ング協会

定 20人

申・問 7月20日(金)までに

健康づくり課

お知らせ

三島市×イトーヨーカドー

協働事業健康応援キャンペーン

イトーヨーカドー三島店、保

健委員、行政が、協働・連携で

行う『健康応援キャンペーン』

を開催します。

時 ① 7月18日(水)午後2時から

② 8月8日(水)午前10時30分から

両日ともなくなり次第終了

場 イトーヨーカドー三島店

内 ▼自ら健康づくりに取り組めるよう、「健診の受診」を促

すパンフレットを配布

▼共食の大切さをPRするため、みしまくん・みしま

ちゃん、みしまくん・みしま

ちゃん、みしまくん・みしま

ちゃんも登場

問 健康づくり課

ちゃんも登場

ちゃんも登場



▲お手伝いするね

Pick Up!!

山の日 ノルディックウォーキングをしよう

ハイキングのように自然を感じながら、一緒にノルディックウォーキングをしませんか。

時 8月11日(土・祝)午前10時～午後0時30分

集合場所 山中城跡案内所売店

コース 箱根西坂富士美コース (7.5km)

※三島スカイウォークは通りません

定 80人

持 動きやすい服装、歩きやすい靴、飲み物

※無料ポール貸出あり（前突き）

申・問 8月8日(水)までに健康づくり課 ☎ 973・3700



▲2本のポールで安全に歩きます

夜間・休日に急病になったときは

科目	内科・外科・小児科		外科	耳鼻科・眼科 産婦人科	休日の歯科診療		
担当医療機関	三島メディカルセンター	沼津夜間救急医療センター	三島消防署※当番医を紹介		7月8日(日)	沼田歯科クリニック(加茂)	☎981-0033
平日夜間	午後6時～10時	午後8時30分～翌日午前7時	午後10時～翌日午前9時		7月15日(日)	半田歯科医院(大場)	☎977-1234
土曜日	午後2時～9時	午後6時～翌日午前7時	午後9時～翌日午前9時		7月16日(月・祝)	日野原歯科クリニック(南田町)	☎973-1085
日曜日・祝日	午前9時～午後9時		午後8時～午後5時		7月22日(日)	平川歯科医院(萩)	☎986-3989
連絡先	☎972-0711	☎926-8699	☎972-5800※問合せのみ		7月29日(日)	みちこデンタルクリニック(一番町)	☎983-2339
備考	119番での問合せはご遠慮ください。番号をよく確かめておかけください。受診時は、保険証を持参してください。				8月5日(日)	星山歯科医院(東本町)	☎975-1079

夜間・休日相談先

- ・静岡県内の当番医情報 ☎ 0800・222・1199
- ・子どもの救急電話相談：☎ # 8000、☎ 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
- ・救急テレホンサービス ☎ 983・0116
- ・三島メディカルセンター ☎ 972・0711：音声ガイダンス対応

歯科診療時間 午前9時～午後4時
 ※詳細は市ホームページの「歯科休日診療当番表」をご覧ください。

ほけんの相談・健診・講習

事業	日	時間	対象・内容	会場
乳幼児健康相談会	7月10日(火)	受付午前9時15分～10時15分	身体測定・育児・発達相談	保健センター
前期離乳食講習会	7月18日(水)	午前10時15分～正午 ※要予約、受付午前10時から	満4～5カ月児	
後期離乳食講習会	8月1日(水)	午前9時15分～正午 ※要予約、受付午前9時から	満8～9カ月児	
3カ月児健康教室	8月2日(木)		満3カ月児(健診・予防接種の受け方・育児全般)	
1歳6カ月児健康診査	8月7日(火)	対象者には通知	満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	7月20日(金)	※時間、内容の詳細は通知参照	満2歳児	
3歳児健康診査	7月19日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6カ月児フッ化物塗布	7月20日(金)	対象者には各健診で案内	満2歳6カ月児・満3歳6カ月児	
総合健康相談会	7月10日(火)	受付午前9時30分～11時30分	血圧・体脂肪・超音波骨密度測定・健康相談	
精神保健福祉総合相談	7月25日(水)	受付午前10時から※要予約 ☎920・2087(東部健康福祉センター)	医師による心の病気や悩みについての相談	
栄養個別相談会	毎週月曜日	午前9時15分～正午※要予約	大人の食に関する困りごとや生活習慣病予防の相談	ぬまづ健康福祉プラザ
酒害相談	8月7日(火)	午前10時～正午※要予約	本人や家族のアルコールによる悩み相談	
東部わかちあい「すみのれ」の会	8月18日(土)	午後1時30分～3時30分 ※申込不要 ☎054-286-9245	大切な人(家族、友人など)を自死で亡くした人が語り合う会	
こころの電話相談	祝日を除く月曜～金曜日、午前8時30分～午後5時 ※専用電話 ☎922-5562		こころの悩み相談	東部保健所
エイズ検査・梅毒検査 B型・C型肝炎検査	検査により曜日・時間の指定あり ※要予約 ☎920-2109		各種採血検査	