

◎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

ゴルフ場夕涼みウォーキング

時 9月24日（月・振休）

午後4時30分～6時

場 芦の湖カントリークラブ

費 100円（保険料）

対 市内在住・在勤・在学の人

定 50人

持 歩きやすい服装、靴、飲み物、タオル

申・問 9月20日（木）までに

健康づくり課

※送迎バスは午後4時、保健センター出発。希望者は申し込み時に予約（定員25人）



▲緑の芝が美しいゴルフ場を歩いてみませんか

10月未来の元気親子応援セミナー（パパママセミナー）

時 ①10月6日（出）

午前8時45分～正午

受付：午前8時30分から

②11月17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だしの取り方実習、プレパ

パの体組成測定・トレーニング

グなど

②妊婦体験、沐浴実習、ミルクの作り方など

対 市内在住の妊婦とその夫

（①②両方参加できる人）

定 20組

持 母子手帳、筆記用具、テキスト

ト（「ママパパ学級」持っている人）、①のみエプロン・三角きん

申・問 9月21日（金）までに

健康づくり課

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

時 10月7日（日）

午前9時30分～11時30分

受付：午前9時15分から

場 保健センター東館

内 父親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、母のリフレッシュのた

めのセルフリンパマッサージ、情報交換もできるグルー

プワークなど

対 平成30年2月～4月生まれ

の

の

の

の

の

乳児と両親

定 25組

持 母子手帳、筆記用具、飲み物、

タオル、動きやすい服装など

申・問 9月28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。

お知らせ

救急医療受診のお願い

三島市医師会メディカルセンター、および沼津夜間救急医療

センターでは、夜間の急な病気やケガへの応急的な対応を行っています。詳しい検査や継続的な治療はできません。センター受診後は、かかりつけ医などで改めて、治療や検査を受けてください。

また、「昼間は病院に行く時間がない」「次の日は朝から用事がある」など、不要不急の理由での受診は、緊急を要する人への処置が遅れます。お控えください。

施設の適正利用に、ご理解とご協力をお願いします。

Pick Up!!

みしまプラザホテルとの食育協働事業 和食の料理長から学ぶ「だしと味覚」

時 10月16日（火）午前10時～11時30分

場 みしまプラザホテル7階マリアソール

内 出汁の取り方とおかゆの炊き方のデモン

ストレーション、料理長特製の試食付き

講 みしまプラザホテル和食料理長：川口功二さん

対 市内在住・在勤で、乳幼児を子育て中の親、および祖父母

定 20組程度

※応募多数時抽選（結果は郵送で通知）、託児なし

申・問 10月2日（火）までに、健康づくり課 QR



◀お一人でも、ご家族連れでも、無料で参加できます



QRと記載の記事は、このQRコードからも申込みできます。

詳しくは、市ホームページ（<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/shinsei.html>）

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 南本町(4・31)	沼津夜間救急医療センター (日の出町1・15)	三島消防署※当番医を紹介		9月9日(日)	竹花歯科医院(東本町)	☎975・1994
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		9月16日(日)	ヨシダ歯科医院(梅名)	☎977・4511
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		9月17日(月・祝)	吉村歯科医院(北田町)	☎972・1188
日曜日 祝日	午前9時～ 午後9時			午前8時～ 午後5時	9月23日(日・祝)	米山歯科医院(寺町田)	☎988・0666
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		9月24日(月・振休)	中郷歯科医院(長伏)	☎977・5551
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。				9月30日(日)	渡辺歯科クリニック (萩)	☎980・6655
					10月7日(日)	わたなべ歯科(梅名)	☎984・1900
					10月8日(月・祝)	友デンタルクリニック (寿町)	☎955・9022

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

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。

三島市 歯科休日

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	9月11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	9月19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	10月3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	10月4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	10月2日(火)	対象者には通知	満1歳6カ月児		
2歳児健康相談会	9月14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	9月20日(木)		満3歳児		
2歳6カ月児・3歳6 カ月児フツ化物塗布	9月14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	9月11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		
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		
酒害相談	10月2日(火)	午前10時～正午※要予約 (緊急時、日程調整可)	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 「すみれの会」	9月15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)を自死で亡くされた人が 語り合う会		ぬまづ健康 福祉プラザ
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		