

◎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

みしま健幸塾でミニ講座

日程	内容
12月12日 (骨密度測定)	骨の健康について (骨密度測定)
平成31年 1月9日	筋力測定をしよう！(握力・ 足指力・内転筋力測定)
2月13日	おうちでできる筋力アップ 体操(美技)
3月13日	音楽に合わせて体を動かそ う！(DKエルダーシステム)

時各水曜日、午後2時～2時30分
 場みしま健幸塾（中央町1・40）
 問健康づくり課

みしまタニタ健康くらぶ

「お得な！ポイントキャンペーン」
 お友達も誘って、楽しみながら
 お得に健康になりませんか。

新規入会ポイント 1000P

※みしま健幸塾にて入会登録時
 にポイントを付与

お友達紹介ポイント 上限5人
 1人あたり500P

※①郵送された紹介券に名前を
 記入②紹介券を渡したお友達
 の入会が確認でき次第ポイン
 トを付与

問みしま健幸塾

☎ 955・9651

問健康づくり課

日本の食文化を知ろう！五感で
 感じる小学生のためのだし講座

時平成31年1月19日(土)

午前10時～午後0時30分

場保健センター東館2階

内▼講座・味覚のしくみ、だし
 のなりたち▼実習：だしの飲
 み比べ、だしの取り方

講おだし香紡店長・
 沼田みち代さん

対市内在住の小学生

※4年生以下は保護者同伴

定先着20人

時エプロン、三角きん、布きん、
 おにぎり

申・問12月10日(月)から募集開始

平日午前8時30分～午後5時

15分、電話で健康づくり課

※エビ、カニ、サバのアレルギー
 のある人はご遠慮ください。

お知らせ

タニタ体組成測定スポットが
 増えました！

三島ジャンボゴルフセンター

(川原ヶ谷911)

営業時間

4月～11月：午前9時～午後11時

1月～3月：午前9時～午後10時

※土曜・日曜日・祝日8時30分～

☎ 991・1100

【その他の体組成測定スポット】

▼みしま健幸塾（中央町1・40）

▼Cafe&Gallery RAKU
 （中央町7・7）

▼Cafe&Bakery グルッ
 （本町2・27）

▼おひさま薬局（萩283・3）

▼VENTITE CAFE e BAR
 （梅名519）

※会員でない人も無料で利用で
 きます。

年末年始(12月29日～1月3日)
 の救急医療受診について

■内科・小児科・外科

三島メディカルセンター・
 午前9時～午後9時

沼津夜間救急センター・
 午後6時～翌日午前7時

■耳鼻科・眼科・産婦人科・外科

当番医を三島消防署へ問合せ
 三島消防署 ☎ 972・5800

※三島メディカルセンターおよ
 び沼津夜間救急センターでの
 年末年始の診療は、急な病気
 やけがへの応急的な対応とな
 ります。

詳しい検査・治療はできませ
 んのでご了承ください。



平成31年1月31日まで有効



平成31年1月31日まで有効



平成31年1月31日まで有効



平成31年1月31日まで有効

▲市民温水プールの市民優待券です。詳細は本誌 27 ページをご覧ください。

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		12月9日(日)	サクラ歯科(大社町)	☎975・8868
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		12月16日(日)	ないとう歯科医院(徳倉)	☎988・9087
土曜日	午後2時～9時				12月23日(日・祝)	S.D.Cさいとう歯科クリニック(夏梅木)	☎981・2002
日曜日 祝日 年末年始	午前9時～午後9時	午後6時～翌日午前7時	午後9時～翌日午前9時	午前8時～午後5時	12月24日(月・振休)	斉藤歯科クリニック(大場)	☎977・1110
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		12月29日(土)	白井歯科医院(末広町)	☎986・7191
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。				12月30日(日)	すぎやま歯科クリニック(大場)	☎982・0418
					12月31日(月)	鈴木歯科医院(中央町)	☎975・0023

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	12月11日(木)	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 北上文化プラザ
	12月18日(木)	受付:午前9時30分～10時30分		
前期離乳食講習会	12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	保健センター
後期離乳食講習会	1月9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	1月10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	1月8日(木)	対象者には通知	満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	12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	12月20日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6カ月児フッ化物塗布	12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	12月11日(木)	受付:午前9時30分～11時30分	血圧・体組成測定・超音波骨密度測定・健康相談	ぬまづ健康福祉プラザ
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	1月8日(木)	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「すみのれ会」	12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	
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	