

◎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

#### 育メン教室でパパカアアップ！ ママはリフレッシュしませんか

時 1月27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体操、発達を促す関わり方の指導、母親のリフレッシュのためのセルフリンパマッサージ、グループワーク

定 平成30年5月～7月生まれの乳児と両親（夫婦ともに参加できる人）

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 1月21日(月)までに健康づくり課

#### 未来の元気っ子応援セミナー （パパママセミナー）

時 ①2月9日(土)午前8時45分～正

午※受付：午前8時30分から  
 ② 3月9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）

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、トレーニングなど

② 妊婦体験、育児体験（沐浴実習、ミルクの作り方など）

内 妊婦とその夫

（原則2日間参加できる人）

定 20組

持 母子手帳、筆記用具、テキスト（「ママパパ学級」持っている人）、エプロン・三角きん（①のみ）など

申・問 1月25日(金)までに健康づくり課

#### 産前産後ケアセミナー

時 2月22日(金)午後1時30分～4時

場 保健センター東館

内 妊婦同士、妊婦と乳児の母との交流

▼ 妊婦・マタニティストレッチ・健やかなマタニティライフのために、栄養講話

▼ 出産後の人..ひめトレエクササイズくめざせ骨盤美人く

内 ①妊婦②平成30年8月～9月生まれの乳児の母

定 ①20人②10人

持 母子手帳

申 2月15日(金)までに健康づくり課

その他 1歳未満児の託児を行います。希望者は申し込み時にお伝えください。

#### マタニティセミナー

時 2月7日(木)午後1時30分～4時

場 保健センター東館

内 産科健診、ブラッシング指導、育児体験、グループワーク

内 三島市に住民登録のある妊婦

持 母子手帳、筆記用具、テキスト（ママパパ学級）、手鏡、歯ブラシ、コップ、飲み物、厚手の靴下（冷える人）

申・問 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。

#### ノルディックウォーキング体験会

in 北上

時 1月19日(土)午前10時～正午

場 北上文化プラザ

内 ノルディックウォーキングを知らない人でも安心して参加できる体験会です。初心者講習会の後、約3km歩きます。

※無料レンタルポールあり

講 三島市ノルディックウォーキング協会

定 20人

持 動きやすい服装、飲み物

申・問 1月18日(金)までに健康づくり課

### Pick Up!!

#### 音楽を使って楽しみながら健康づくり！

時・場 ▶ 1月18日(金)・社会福祉会館3階第1会議室  
 ▶ 1月29日(火)・市民体育館2階多目的室  
 ▶ 2月14日(木)・中郷文化プラザ2階多目的ホール

各日午前10時～11時30分※すべて同一内容

内 カラオケ通信システムを活用した介護予防、健康増進。リズムに合わせて体を動かせば、自然と笑顔がこぼれます。動きやすい服装でお越しください。

講 音楽健康指導士

内 市内在住・在勤の人

定 各日30人

申・問 実施日前日までに健康づくり課

▶ 音楽に合わせて動いて脳を活性化



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		1月1日(火・祝)	杉山歯科医院(八反畑)	☎971・3230
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		1月2日(水)	鈴木歯科クリニック (徳倉)	☎987・5798
土曜日	午後2時～9時				1月3日(木)	鈴木歯科医院(御園)	☎977・6678
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	1月6日(日)	広小路だいたう歯科 (広小路)	☎975・0214
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		1月13日(日)	高木歯科医院(長伏)	☎977・8880
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。				1月14日(月・振休)	竹花歯科医院(東本町)	☎975・1994
					1月20日(日)	田中歯科医院(本町)	☎981・0118
					1月27日(日)	浅井歯科診療所(本町)	☎975・0527
					2月3日(日)	田村歯科医院(徳倉)	☎980・1800

### 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

検索



## 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	1月15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	1月16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	2月6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) 2月7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	2月5日(火)	対象者には通知 ※時間、内容の詳細は通知参照	満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	1月18日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	1月17日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6 カ月児フッ化物塗布	1月18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	1月15日(火)	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	
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	2月5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	
精神保健福祉総合相談	1月23日(水)	※要予約受付:午前10時から 東部健康福祉センター ☎920・2087	医師による心の病気や悩みについての相談	東部保健所
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	
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	