

## 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		3月3日(日)	長野歯科医院(芝本町)	☎975・2740
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		3月10日(日)	にしはら歯科(南町)	☎971・1177
土曜日	午後2時～9時				3月17日(日)	沼田歯科クリニック (加茂)	☎981・0033
日曜日	午前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	3月21日(木・祝)	半田歯科医院(大場)	☎977・1234
祝日	午後9時				3月24日(日)	日野原歯科クリニック (南田町)	☎973・1085
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		3月31日(日)	平川歯科医院(萩)	☎986・3989
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。				4月7日(日)	みちこデンタルクリ ニック(一番町)	☎983・2339

### 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	3月12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	3月20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	4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	4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	4月9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	3月15日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	3月14日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6 カ月児フッ化物塗布	3月15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	3月12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	
精神保健福祉総合相談	3月20日(水)	※要予約 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	ぬまづ健康 福祉プラザ
東部わかちあい 「すみれの会」	3月16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	

申込時の【基本事項】 メール・はがき・FAXなどの場合、必ず①事業名②郵便番号・住所③電話番号④参加者全員の氏名（ふりがな）・年齢・学年⑤保護者氏名⑥返信用あて名（往復はがきの場合）

◎市民体育館  
☎ 987・7570、FAX 987・2909  
◎市民温水プール  
☎ 980・5757、FAX 980・5775  
◎スポーツ推進課  
☎ 987・7571、FAX 987・8550  
☎ 411・0033 文教町2・10・57  
◎指定管理者ホームページ  
<http://www.sports-info.jp/>

【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

3月の休館日

- 市民体育館（体育施設全般）  
▼終日：18日（月）
- 市民温水プール  
▼終日：18日（月）～20日（水）  
▼夜間：21日（木・祝）

利用者向け情報

グラウンド抽選会（5月分）

- 3月29日（金）（会場：市民体育館）
- ▼南二日町多目的：午前9時
- ▼北上：午前9時30分
- ▼長伏A（日中）、長伏B・C、錦田（日中）：午後6時30分
- ▼ナイター8施設：午後7時
- ▼南二日町人工芝：午後7時30分

◎市民体育館

トレーニングルーム

利用者講習会

- 時▼午前10時～3月13日（水）、20日（水）、27日（水）、4月3日（水）
- ▼午後3時～3月2日（土）
- 16日（土）、30日（土）、4月6日（土）
- ▼午後7時～3月7日（木）
- 10日（日）、24日（日）、28日（木）
- ※当日受付、予約不要
- 費大人1000円、高校生500円
- ※午後7時から大人2000円
- 高校生1000円
- 対高校生以上
- ◎市民体育館

募集

リンパ☆リラクゼーションEX

身体のスイッチをスムーズにオフへと切り替えるためのエクササイズを実施。リンパの滞りを解消し、心地よい眠りへいざないます。目まぐるしく活動する脳と一緒に優しく再起動させていきます。

- 時①3月13日（水）  
午後3時15分～4時15分
- ②3月22日（金）  
午後0時15分～1時15分
- 場①市民体育館大会議室
- ②市民体育館多目的室

費5100円

対高校生以上

定①25人②40人

※応募多数時抽選

落選者に電話連絡

申・各回2日目の午後8時30分までに、直接または電話で

市民体育館QR



▲リンパの滞りを解消!？  
経験してみませんか

生活筋力向上ゆつくりプログラム

- 時毎月第2・第4火曜日  
午後1時30分～2時30分
- 場市民体育館2階大会議室
- 内日常生活に必要な筋力を向上させる運動プログラムを実施
- 費5000円※当日現金支払い
- 対40～80歳までの人
- 定25人※応募多数時抽選
- 落選者に電話連絡
- 時室内シューズ、タオル、飲み物
- 申・各回1日に翌月開催分受付開始。各回1週間前の午後8時30分までに、直接または電話で、市民体育館

スポーツ障害の正しい理解

身体構造の基礎知識を理解し、スポーツ障害の発生理由と予防方法について学びます。

時3月23日（土）午後1時～3時

場市民体育館2階大会議室

対中学生以上

定60人※応募多数時抽選

落選者に電話連絡

持筆記用具

申・各回3月18日（月）午後8時30分までに、直接または電話で

市民体育館

スポーツ教室の合同発表会

- 時3月16日（土）  
午前10時15分～11時30分
- 場市民体育館競技場
- 内▼子供HIP HOP  
▼大人HIP HOP  
▼児童体操▼社交ダンス
- ※どなたでも観覧できます
- ◎市民体育館



▲教室受講生の日ごろの成果をぜひご覧ください



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>）