

④図書館 (大宮町1・8・38)  
 ☎ 983・0880、FAX 983・0876  
 ④中郷分館 (梅名353・1)  
 ☎ 982・5102、FAX 982・5103  
 ④図書館ホームページ  
<https://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/>

# Library

## 図書館からのお知らせ

### 12月の休館日

■本館 1日(日)～5日(木)(図書特別整理期間)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、  
 28日(土)～令和2年1月3日(金)  
 ■中郷分館 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、  
 28日(土)～令和2年1月3日(金)

### 12月のおはなし会

■本館  
 ▼時 2～3歳…11日(水)、18日(水)、25日(水)  
 午前10時30分～10時50分  
 ▼4歳以上…15日(日)  
 午前10時30分～11時  
 場児童おはなしコーナー  
 ■中郷分館  
 ▼時 3～5歳程度…4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)  
 午後4時～4時30分  
 場おはなしコーナー  
 ■赤ちゃんおはなし会  
 ▼時 0～2歳程度…17日(火)  
 午前10時30分～10時50分  
 場中郷文化プラザ子育て交流室

# Health

## いきいき健康

④健康づくり課  
 (保健センター・健幸政策戦略室)  
 ☎ 973・3700、FAX 976・8896  
 ④ 411・0832 南二日町8・35

### 講座・募集

### ノルディックウォーキング体験会

■北上文化プラザ  
 時 令和2年1月18日(土)  
 午前10時～正午  
 場 北上文化プラザ

④初心者講習会の後、ノルディックウォーキング(約3km)で歩きます。  
 ※無料レンタルポール(前突き)あり  
 定 20人  
 持 動きやすい服装・靴、飲み物、タオル  
 申・問 健幸政策戦略室  
 ■箱根旧街道愛宕坂と錦田一里塚  
 時 令和2年1月25日(土)  
 午前9時～正午  
 場 保健センター

## Pick Up!!

### 特定健診(集団健診)を受診しましょう

時 令和2年1月25日(土)午前8時30分～正午  
 場 保健センター  
 費 令和2年3月31日時点の年齢が①69歳以下の人:1,500円②70歳以上の人:500円  
 ③後期高齢者医療制度被保険者:500円  
 対 35歳以上の三島市国民健康保険または後期高齢者医療制度被保険者で、令和元年度の特定健診・健康診査の未受診者、また人間ドック助成の申し込みをしていない人  
 定 ▶国民健康保険被保険者100人  
 ▶後期高齢者医療制度被保険者20人  
 持 国民健康保険証か後期高齢者医療被保険者証、健診受診カード(黄色)  
 目 12月26日(木)までに、電話またはメールで健康づくり課  
 ※希望者には、超音波骨密度測定も実施

【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

④初心者講習会の後、ノルディックウォーキング(約7km)で歩きます。  
 ※無料レンタルポール(前突き)あり  
 講 日本ノルディックウォーキング振興会三島支部会員  
 費 100円(保険代)  
 持 動きやすい服装・靴、飲み物、タオル  
 対 市内在住の人  
 定 20人  
 申・問 令和2年1月21日(火)までに日本ノルディックウォーキング振興会三島支部・上野 ☎ 90・3458・8822

場 しみま健幸塾(中央町1・40) 問 健幸政策戦略室

日時	内容
12月11日(水)	骨の健康について(簡易骨密度測定)
令和2年1月8日(水)	筋力測定をしよう!(握力・定指力・内転筋力測定)
2月12日(水)	おうちでできる筋力アップ体操(実技)
3月11日(水)	歌と音楽で健康づくり

みしま健幸塾のミニ講座を紹介  
 時 午後2時～2時30分

## 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1日(日)	半田歯科医院(大場)	☎977・1234
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8日(日)	日野原歯科クリニック (南田町)	☎973・1085
土曜日	午後2時～9時	午後6時～	午後9時～		12月15日(日)	平川歯科医院(萩)	☎986・3989
日曜日 祝日	午前9時～ 午後9時	翌日午前7時	翌日午前9時	午前8時～ 午後5時	12月22日(日)	みちこデンタルクリニック (一番町)	☎983・2339
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		12月29日(日)	星山歯科医院(東本町)	☎975・1079
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(月)	細川歯科医院(東町)	☎981・3200
					12月31日(火)	まつうらデンタルクリ ニック(大社町)	☎983・3871

### 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	12月10日(火)	受付午前9時～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	12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	12月4日(水) 1月8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	12月5日(木) 1月9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	12月3日(火) 1月7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	12月20日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	12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	12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	12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(簡易)・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に関する相談	
精神保健福祉総合相談	1月24日(金)	午後※要予約 東部保健所 ☎920・2087	医師による心の病気や悩みについての相談	
酒害相談	12月3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 「すみれの会」	12月21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	東部健康福祉 センター
EiZ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	