

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/
◎長伏スケートリンク
☎ 977・3800
【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

6月の休館日

- 市民体育館（体育施設全般）
▼終日…6月21日(月)
▼夜間…6月20日(日)
- 市民温水プール
▼終日…6月21日(月)
▼夜間…6月20日(日)
- 長伏プール・上岩崎プール
▼休場中
※7月4日(日)オープン予定
- 長伏スケートリンク
▼休場中
※10月1日(金)オープン予定

募集

グラウンド抽選会（8月分）
6月30日(水)（会場：市民体育館）
▼長伏A（日中）、長伏C、錦田グラウンド…午後6時30分

▼ナイター7施設：午後7時
▼南二日町人工芝グラウンド
：午後7時30分

インターネット抽選・予約について

■インターネット抽選対象施設
北上グラウンド、南二日町多目的広場、長伏Bグラウンド
※抽選に参加するためには、事前に設定が必要です。希望者は市民体育館窓口にお越しください。

■インターネット予約対象施設
北上グラウンド、南二日町多目的広場、長伏Bグラウンド、市の山広場、浄化センター広場、南田町広場
※今まで通り窓口での予約も可能です
◎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～7月14日(水)、21日(水)
▼午後2時～7月17日(土)、31日(日)
▼午後7時～7月11日(日)、18日(日)、25日(日)、29日(木)

◎市民体育館
費大人1000円、高校生50円
※午後7時から大人2000円、

高校生1000円
◎市内在住・在学・在勤の高校生以上
定各回先着10人
申・◎6月22日(火)より予約開始、直接または電話で市民体育館

生活筋力向上ゆっくりプログラム

時7月6日、13日、20日、27日
※すべて火曜日
①午後1時～2時
②午後2時30分～3時30分
7月7日、14日、21日、28日
※すべて水曜日
午前11時～正午
◎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1回500円※当日支払い
対40～80歳の人
定①②各先着15人
申・◎6月22日(火)より予約開始、直接または電話で市民体育館

姿勢改善コンディショニング

時6月26日(土)
午前10時～10時45分
◎市民体育館2階大会議室
内ストレッチポールを使用し、本来の正しい姿勢を取り戻しましょう。また、簡単なトレーニングで姿勢や体型の維持を

目指します。
費3000円※当日支払
◎高校生以上の人
定15人※応募多数時抽選、落選者に電話連絡
持室内用シューズ、運動着、飲み物、タオル
申・◎6月20日(日)までに直接または電話で市民体育館



▲姿勢改善コンディショニングの様子



【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

お知らせ

沐浴体験セミナー

時 7月5日(月)

① 午前9時30分～10時30分

② 午前10時30分～11時30分

場 保健センター東館

内 新生児人形と沐浴槽を使用した実習

対・定 市内在住の妊婦とその夫（二人でも参加可）8組ずつ

持 母子手帳、筆記用具、タオル

申・問 6月10日(木)～25日(金)までに健康づくり課

慢性腎臓病（CKD）予防講座

時 7月1日(木)

午後1時30分～3時

場 保健センター

内 ▼医師による慢性腎臓病についての基礎的な講話

▼栄養士による腎臓にやさしい食事のワンポイントアドバイス

※家庭のみそ汁の塩分濃度を測定します。希望の人は少量を容器に入れて持参してください。

定 30人

申・問 6月25日(金)までに健康づくり課

健康づくり課

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯みがきなど口腔ケアをすることは、むし歯予防や歯周病予防だけでなく、口腔内の一般的な細菌やウイルスなどの感染予防にも効果的です。いつでもどこでも食べたら歯みがきを習慣づけましょう。

また、歯みがきの際には、他の人と歯みがきをするタイミングをずらす、換気を行うなどして、感染防止対策を行いましょ

う。

歯科医院では、高度な感染防止対策を行っています。歯周病を放置することは、新型コロナウイルスを重症化させるリスクにもつながります。不調を感じたら自己判断せず、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

問 健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課

健康づくり課



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
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	
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	
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	
日 曜 日 祝 日	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
連 絡 先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ	
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。			

休日の歯科診療		
6月6日(日)	まつらデンタル クリニック(大社町)	☎983・3871
6月13日(日)	三宅歯科医院(加屋町)	☎975・2724
6月20日(日)	みうら歯科医院 (初音台)	☎973・1211
6月27日(日)	こも池歯科クリニック (大宮町)	☎975・8214

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。



▲市ホームページ

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