

Library

図書館からのお知らせ

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



5月の休館日

■本館・中郷分館
 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)

催し

5月のおはなし会(事前申込不要)

対象	ところ	とき
2〜3歳	本館児童おはなしコーナー	5月3日、10日、17日、24日(毎週水曜日) 午前10時30分〜10時50分
4歳以上	おはなしコーナー	5月5日(金) 午後3時30分〜4時
3〜5歳程度	中郷分館おはなしコーナー	5月3日、10日、17日、24日(毎週水曜日) 午後4時〜4時30分
0〜2歳程度	おはなしコーナー	5月16日(火) 午前10時30分〜10時50分 ※参加者が多い場合は入室制限あり

Health

いきいき健康

㊟健康づくり課
 (保健センター・健幸推進室)
 ☎ 973・3700、FAX 976・8896
 ㊟ 411・0832 南二日町8・35

講座・募集

パパママセミナー

時 6月3日(土)午前9時〜11時
 受付 午前8時45分
 場 保健センター東館

分婉経過の話、栄養講話、ママ・パパ同士の情報交換など

対市内在住の妊婦とその夫
 ※一人でも参加可
 定20組
 持 母子手帳、筆記用具
 申・固 5月12日(金)〜28日(日)に健康づくり課

糖尿病予防教室

とき	内容
6月1日(月)午後1時30分〜3時30分	医師による講話、栄養講話
6月8日(月)午後1時30分〜3時40分	歯科医師・歯科衛生士による講話、運動講話
6月20日(火)午前9時〜午後4時の間	体成分分析測定、初回個別面談
9月7日(月)午前9時〜午後4時の間	体成分分析測定、中間個別面談
12月4日(月)午前9時〜午後4時の間	体成分分析測定、最終個別面談

場 保健センター

対市内在住の40歳〜74歳で、腹囲84cm以下の男性または腹囲89cm以下の女性のうち、次の①、②のいずれかを満たす人

① HbA1cが5.9〜6.9%で糖尿病、コレステロールの薬を飲んでいない
 ② LDLが120mg/dl以上かつ血圧135/85mmHg以上で、糖尿病、コレステロール、血圧の薬を飲んでいない

定30人※5回全て参加できる人優先
 申 5月25日(木)までに健康づくり課

お知らせ

5月14日〜20日はギャンブル等依存症問題普及啓発週間

「アルコールや薬物、ギャンブルなど一度始めると自分ではやめられない」「気づくとやり続けてしまう」それは、「依存症」という「病気」かもしれません。依存症は、適切な治療と支援により回復が十分に可能です。しかし、放置しておく問題が深刻になっていくことも。依存症かもと思ったら一人で抱え込まず、まずはご相談ください。

■依存相談(予約制)

時 原則第1水曜日午前10時〜正午
 内 薬物・アルコール・ギャンブル等依存症に関する悩み相談
 場 東部健康福祉センター

申・固 静岡県精神保健福祉センター
 ☎ 054・286・9245
 ■酒害相談
 三島断酒会員がアルコールによる悩みや相談に応じます。

時 原則毎月第1火曜日午前10時〜正午※変更する場合あり。日程調整可。
 場 保健センター
 申・固 前日までに健康づくり課

5月31日は世界禁煙デー

自分のため、大切な人のため、1日だけ禁煙してみませんか。たばこをやめられないのなら、ニコチン依存症という病気です。今は、保険を使って禁煙治療を受けることで、楽に禁煙することができます。保健センターでは、禁煙外来の紹介など、たばこについての相談を行っています。

固 健康づくり課

受動喫煙対策として病院や学校、行政機関などは原則敷地内禁煙、飲食店やオフィスなどでは原則屋内禁煙です。望まない受動喫煙をなくすため、周囲への配慮をお願いします。

【凡例】時とき・場場所・内内容・固講師・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)・固問合せ

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		5月3日(水・祝)	鈴木歯科医院(御園) ☎977-6678
連絡先	☎972-0711	☎926-8699	☎972-5800※問合せのみ		5月4日(木・祝)	広小路だいつ歯科(広小路町) ☎975-0214
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		5月5日(金・祝)	高木歯科医院(長伏) ☎977-8880
土曜日	午後2時～9時				5月7日(日)	三島中央町たきの歯科(中央町) ☎957-1718
日曜日 祝日 ※年末年始 大祭り等言	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	5月14日(日)	竹花歯科医院(東本町) ☎975-1994
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。				5月21日(日)	田中歯科医院(本町) ☎981-0118
					5月28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 (24時間対応)
- ・精神科救急情報 ☎ 054-253-9905 (24時間対応)
- ・救急協力医テレホンサービス ☎ 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。



◀詳細はこちら

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	5月9日(火)	予約制(市ホームページまたは右記QRコードから電子申請) ※人数制限あり	身体計測・育児・発達相談など	保健センター
前期離乳食講習会	5月10日(水) 6月7日(水)	午前10時～11時30分 (受付:午前9時45分から) ※要予約(市ホームページから電子申請)	満4～5カ月児	
後期離乳食講習会	5月24日(水) 6月21日(水)		満8～9カ月児	
1歳6カ月児健康診査	5月2日(火) 6月6日(火)		満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	5月19日(金)	・対象者には通知します。 ・時間、内容の詳細は通知をご覧ください。	満2歳児	
3歳児健康診査	5月18日(木)		満3歳児	
総合健康相談会	5月16日(火)	午後1時30分～3時15分 ※要予約 ☎973-3700	血圧・体脂肪・超音波骨強度(簡易) 生活習慣病に関する相談など	
栄養個別相談会	5月17日(水)	午前9時～午後4時 ※要予約 ☎973-3700	大人の生活習慣病予防の食事や偏食・小食・過食などの食事に関する困りごとの相談	
精神保健福祉総合相談	5月22日(月)	午後 ※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	
酒害相談	5月2日(火) 6月6日(火)	午前10時～正午 ※要予約 ☎973-3700(緊急時、日程調整可能)	本人や家族のアルコールによる悩み相談	
高次脳機能障害医療等総合相談	5月15日(月)	午後 ※要予約 東部健康福祉センター ☎920-2087	高次脳機能障害についての相談	東部健康福祉センター
依存相談	5月10日(水)	午前10時～正午 ※要予約 精神保健福祉センター ☎054-286-9245	薬物・アルコール・ギャンブルなどの依存症についての相談	
こころの電話相談	月～金曜日 (祝日を除く)	午前8時30分～11時45分、午後1時～4時30分 ※専用電話 ☎922-5562	こころの悩み相談	
ひきこもり個別相談	電話相談は随時、来所相談は要予約 東部健康福祉センター ☎920-2087		ひきこもりに関する本人および家族のための相談	
エイズ検査・梅毒検査 肝炎ウイルス検査など	検査により曜日・時間の指定あり ※要予約 東部健康福祉センター ☎920-2109		各種採血検査など	
東部わかちあい「すみれの会」	5月20日(土)	午後1時30分～3時30分 ※申込不要 ※感染拡大の状況により中止の可能性あり ☎054-286-9245	大切な人(家族や友人など)を自死で亡くされた人が語り合う会	
子どもの不登校などの相談	毎週 水・金曜日	午前9時～午後4時 ※要予約 県総合教育センター ☎0537-24-9738	不登校・非行などの学校生活や家庭教育または子どものこころに関する相談	
もの忘れ相談	5月16日(火)	午前9時～正午 ※要予約 ☎983-2689	もの忘れを心配しているご本人またはそのご家族、認知症支援推進員などによる相談	