

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
<https://www.sports-info.jp/>
- 長伏スケートリンク
☎ 977・3800

【凡例】 時とき・場場所・内容・講師・費用（記載なしは無料）・対象・定員・持ち物・注意事項・申込み（記載なしは不要）・問合せ

3月の施設情報

市民体育館（体育施設全般）

▼終日休館：3月18日(月)

※市民体育館は3月31日(日)をもって休館します。(弓道場を除く)

市民温水プール

▼終日休館：3月18日(月)

▼夜間休館：3月20日(水・祝)

長伏スケートリンク

▼終日休場：3月18日(月)

※長伏スケートリンクは3月31日(日)をもって閉鎖します。

募集

グラウンド抽選会（5月分）

時 3月29日(金)

対象グラウンド

抽選会時間

長伏A（日中・夜間）、
長伏C、錦田グラウンド

午後6時30分

南二日町人工芝
グラウンド

午後7時

場・市民体育館

Pick Up!!

フィットネスフェスティバル

時 3月30日(土)午前9時30分～午後8時50分

場 市民体育館 2階 多目的室

内容 エアロビクスやヨガ、ピラティスなど10種類の運動プログラムを実施

実施教室・時間

実施教室	時間	費用(※)
リンパ☆ストレッチ	午前9時30分～10時15分	600円
フローピラティス	午前10時30分～11時15分	
昭和エアロ	午前11時30分～午後0時45分	500円
生活筋力	午後1時～2時	
美尻トレ	午後2時15分～3時15分	700円
DISCO WORLD	午後3時30分～4時30分	
ピラティス&フラフープ	午後4時45分～5時45分	
ヨガミックス	午後6時～7時	600円
Progress Aero	午後7時10分～7時55分	
オリジナルエアロ	午後8時5分～8時50分	

※当日支払い

対 高校生以上の人

定 各回先着 25～30人

※教室内容により定員変動

持 室内用シューズ、運動着、飲み物、タオル、ヨガマット（教室内容により必要）

開 3月10日(日)より市民体育館

長伏スケートリンク体験イベント

フィギュアスケート指導員が教える体験イベントを実施します。

時 3月2日(土)、3日(日)、9日(土)、10日(日)、16日(土)、17日(日)、20日(水・祝)、23日(土)、24日(日)、30日(土)、31日(日)

各午前9時～10時30分

※雨天中止

場 長伏スケートリンク（長伏2 74・3 長伏プール内）

費 子ども（小学生～中学生）500円、大人（高校生以上）800円

※スケート靴・ヘルメット・肘当・膝当は無料貸出し

定 各回20人

持 手袋、靴下

長伏スケートリンク

（午前10時～午後4時）
開 スポーツ推進課

※長伏スケートリンクは3月31日(日)をもって閉鎖します。

日(日)をもって閉鎖します。

クラブパーティー

懐かしい&聞いたことがある音楽から最新のヒットミュージックまで、いろいろな音楽に合わせて楽しく踊るダンスエクササイズを実施します。

時 3月16日(土)

①午後6時30分～7時30分

②午後7時45分～8時45分

場 市民体育館 2階 多目的室

費 800円※当日支払い

対 高校生以上

定 各回先着15人

持 3月19日(火)より市民体育館

生活筋力向上ゆくりプログラム

日時（4月）

曜日	日時	内容
火曜日	9日、16日	①午前9時45分～10時45分 ②午後1時～2時
水曜日	10日、17日	①午前9時45分～10時45分 ②午前11時～正午

場 市民温水プール 2階

費 1回500円※当日支払い

対 40歳以上

定 各回先着15人

申 3月19日(火)より市民体育館

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)	ないとう歯科医院(徳倉)	☎988・9087
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ		3月10日(日)	ヒロ歯科医院(梅名)	☎977・8241
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17日(日)	長野歯科医院(芝本町)	☎975・2740
土曜日	午後2時～9時				3月20日(水・祝)	にしはら歯科(南町)	☎971・1177
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	3月24日(日)	半田歯科医院(大場)	☎977・1234
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。				3月31日(日)	日野原歯科クリニック (南田町)	☎973・1085

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「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	3月12日(火)	予約制(市ホームページまたは 右記2次元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	3月6日(水) 4月3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	3月19日(火)		満8～9カ月児	
1歳6カ月児健康診査	3月5日(火) 4月9日(火)		満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	3月15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	3月21日(木)		満3歳児	
総合健康相談会	3月12日(火)	午後1時30分～3時15分 ※要予約 ☎973・3700	血圧・体脂肪・超音波骨強度測定(簡易) 生活習慣病に関する相談など	
栄養個別相談会	3月13日(水)	午前9時～午後3時30分 ※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	3月18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	3月5日(火) 4月2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	3月4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
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」	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(家族や友人など)を自死で 亡くされた人が語り合う会	ぬまづ健康 福祉プラザ
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	県立沼津視覚 特別支援学校
もの忘れ相談	3月19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 そのご家族が対象、認知症支援推進員 などが相談	地域包括ケア 推進課