

# みんなの健康

## 座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 FAX 03(3562)8435  
 ※ファミリー・ケア・ネットワーク (https://familycare.sociohealth.co.jp/) から「WEB健康相談」を利用できます。6桁の番号には「867860」と入力してください。  
 担当 医療課 ☎046(252)7295 FAX046(252)7043

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX046(255)3550

### 4カ月児健康診査

とき=4月19日(火) ところ=市民健康センター  
 対象=令和3年12月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

### 8~10カ月児健康診査

市では、指定医療機関を定め、無料で健康診査を実施しています。対象者には個別通知をしますので、あらかじめ医療機関に電話連絡の上、母子健康手帳を持参し、受診してください。

### 1歳6カ月児健康診査

◆内科 とき=対象者に通知 ところ=指定医療機関 対象=令和2年9月生まれ  
 ◆歯科 とき=4月13日・20日いずれも水曜日 ところ=市民健康センター 対象=令和2年8月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

### 2歳児歯科健康診査

とき=4月27日(水) ところ=市民健康センター  
 対象=令和2年3月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

### 3歳6カ月児健康診査

とき=4月12日(火) ところ=市民健康センター  
 対象=平成30年10月生まれ 持ち物・受付時間=対象者に個別通知

### 赤ちゃん教室

とき=4月21日(木) 午前10時~11時(受け付けは午前9時50分まで) ところ=市民健康センター 内容=離乳食の作り方・すすめ方 対象=5カ月~おおむね6カ月児とその保護者 定員=12組(申込順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもなど 申込方法=市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は担当へお問い合わせください)

### もぐもぐ教室

とき=4月21日(木) 午後2時~3時(受け付けは午後1時50分まで) ところ=市民健康センター 内容=離乳食のすすめ方 対象=7カ月~おおむね8カ月児とその保護者(離乳食が2回食) 定員=12組(申込順) 持ち物=母子健康手帳、

ティースプーン、抱っこひもなど 申込方法=市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は担当へお問い合わせください)

### 育児相談

とき=①4月8日②15日いずれも金曜日午前9時30分~10時30分 ところ=①東地区文化センター ②市民健康センター 内容=身体測定と食事・発育・育児の相談 持ち物=母子健康手帳、バスタオル 申込方法=電話で担当へ

### 健康相談

とき=4月18日(月) ①相談・測定=午前9時20分~9時30分、午前9時50分~10時、午前10時20分~10時30分、午前10時50分~11時②測定=午前9時35分~9時40分、午前10時5分~10時10分、午前10時35分~10時40分 ところ=市民健康センター 定員=①2人②3人 内容=▽相談=健康相談、栄養相談、禁煙相談(対象は1カ月以内に禁煙を始めたい方)▽測定=体組成、血圧、骨健康度、血管年齢の測定 持ち物=健康手帳 申込方法=電話で担当へ

### 救急診療

担当 医療課 ☎046(252)7295 FAX046(252)7043

#### ◆休日(日曜日、祝・休日) 昼間

| 診療科目         | 電話番号          | 診療場所                             | 受付時間   |
|--------------|---------------|----------------------------------|--|
| 内科・外科        | ☎046(252)9090 | 休日急患センター                         | 午前9時~11時45分、午後2時~4時45分   |
| 歯科           | ☎046(252)8217 | (市民健康センター1階)                     | 午前9時~11時45分、午後2時~4時30分   |
| 耳鼻咽喉科・婦人科・眼科 |               | 消防テレホンサービス☎046(251)0119でご確認ください。 | 午前9時~正午、午後2時~5時(診療時間)<br>※当番医療機関により異なる場合があります。受付・診療時間は必ず当番医療機関へお問い合わせください。 |
| 小児科(外科系を除く)  | ☎046(255)9933 | 休日急患センター(市民健康センター1階)             | 午前9時~11時45分、午後2時~4時45分   |

#### ◆夜間

| 診療科目        | 電話番号          | 診療場所                             | 受付時間  |
|-------------|---------------|----------------------------------|---|
| 内科          | ☎046(252)9090 | 休日急患センター(市民健康センター1階)             | 月曜~金曜日 : 午後7時~9時45分<br>土曜・日曜日、祝・休日 : 午後6時~9時45分 |
| 外科          |               | 消防テレホンサービス☎046(251)0119でご確認ください。 | 午後6時~10時(診療時間)                                  |
| 小児科(外科系を除く) | ☎046(255)9933 | 休日急患センター(市民健康センター1階)             | 月曜~金曜日 : 午後7時~9時45分<br>土曜・日曜日、祝・休日 : 午後6時~9時45分 |

#### ◆深夜

| 診療科目        | 電話番号 | 診療場所                             | 受付時間                     |
|-------------|------|----------------------------------|--------------------------|
| 内科・外科       |      | 消防テレホンサービス☎046(251)0119でご確認ください。 | 午後10時~翌日午前8時             |
| 小児科(外科系を除く) |      | 小児救急情報センター☎046(255)9933でご確認ください。 | 午後10時~翌日午前7時(重症の場合は午前8時) |

※聴覚障がいのある方は、専用ファクス☎119へお問い合わせください。  
 ※救急診療は、急病で困ったときにご利用ください。  
 ※基本的に救急診療は応急処置を行いますので、後日かかりつけの病院などで必ず診察を受けてください。  
 ※電話をかける場合は電話番号をお確かめの上、お間違いないようご注意ください。

## ますますげんき塾 ~5月コース~

- とき ①5月12日(木)②25日(水) 午後2時~3時30分
- ところ ①北地区文化センター2階大会議室②東地区文化センター1階第一集会室
- 内容 ①立位中心の強度が高い運動②座位中心の全身のストレッチ、コグニサイズなどの運動(立位で下半身と体幹を鍛える運動あり)
- 講師 スポーツインストラクター山中康巨さん
- 対象 ①65~74歳②75~89歳で介助なしで動け、医師からの運動制限がない市内在住者
- 定員 各30人程度(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物、汗拭きタオル
- 申込方法 4月28日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238

## 元気シニアの ボクシングエクササイズ

- とき ①5月17日②31日いずれも火曜日午前10時~11時30分
- ところ サニープレイス座間3階多目的室
- 内容 ①座位中心のボクシングエクササイズ(立位での運動あり)②立位中心のボクシングの要素を取り入れた強度が高い運動
- 講師 協栄スイミングクラブ座間マネージャー若林駿さん
- 対象 ①75~89歳②65~74歳で介助なしで動け、医師からの運動制限がない市内在住者
- 定員 各30人程度(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物、汗拭きタオル
- 申込方法 4月28日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238

### 座間市民のみなさまへ

## ご葬儀相談センター 人形供養 毎週日曜日受付

「もっと気軽に葬儀について相談したい」という方のため相鉄/小田急線の大和駅そばに相談センターを開設いたしました。文化創造拠点シリウスより徒歩3分。葬儀に関わる全てのご相談を年中無休受付しております。ししくらセレモニーは相談して良かった。任せて良かった。と皆様に言われる葬儀社を目指します。



ししくらセレモニー  
 家族葬・人形供養のことなら  
 大和市大和東3-5-5  
 ☎046-289-2828  
 ししくらセレモニー

### 広告



外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム 専門店  
**株式会社 ウイングビルド**  
 ☎0120-45-7775  
 大和店 OPEN!! 神奈川県大和市渋谷1-9-11  
 神奈川県綾瀬市深谷中8-1-12

**リフォーム室 新設**  
 au PAY使えます! イオンのリフォームローン使えます!  
 PayPay au PAY イオンプロダクトファイナンス