

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

トレーニング室紹介

スカイアリーナ座間トレーニング室には、有酸素マシン29台、筋力トレーニングマシン19台、フリーウエイトエリア、リラクゼーションスペースがあります。その他にも、ストレッチエリアや血圧計、体組成計なども完備しています。ぜひご利用ください。

- 利用区分 ▽午前=午前9時~正午▽午後=午後1時~5時▽夜間=午後6時~10時
- 休館日 毎月第3・4月曜日(祝・休日の場合はその翌日)、年末年始
- 利用料金 ▽一般=1区分350円(初回登録講習会を含む)▽70歳以上=1区分150円(初回登録講習会は350円)
- 利用年齢 15歳以上(中学生は除く)
- 初回登録講習会 初めて利用する場合は、初回登録講習会の受講が必要です。詳しくは、同館へお問い合わせください。
- ミニ教室 骨盤体操やフィットネスヨガなど10種類以上のレッスンを選べます。ご自分の目的や体力に合わせたレベル設定で、どなたでも参加できます(人数制限あり)。詳しくは、トレーニング室掲示板またはスカイアリーナ座間ホームページ (http://www7.airnet.ne.jp/skyarena/index.html) をご覧になるか、同館へお問い合わせください。



ミニ教室の様子

担当 スカイアリーナ座間
 ☎046(255)0077 FAX046(255)1188

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

ぴよぴよ・チェリー教室

とき=3月25日(金)午前10時~11時 ところ=市民健康センター
 内容=子育ての悩みや出来事などを保健師、助産師と語り合う 対象=2,500グラム未満で生まれた乳児、双子以上の多胎児(いずれも1歳まで)とその家族 持ち物=母子健康手帳、バスタオル1枚、おもちゃ、おむつ、ミルクなど

申込方法=3月24日(木)までに電話で担当へ

個別健康相談

とき=随時 ところ=市民健康センター 内容=健康全般について栄養士・保健師へ相談 持ち物=健康手帳(持っていない方には当日発行) 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(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
歯科	☎046(252)8217		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) ※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 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 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、お間違えのないようご注意ください。

狂犬病予防集合注射

市と獣医師会では、狂犬病予防集合注射を右表の通り実施します。登録済みで予防接種が済んでいない場合は、3月下旬に発送する案内はがきの問診票に必要事項を明記し持参してください。未登録者は、当日直接会場へお越しください。なお、死亡・譲渡・転居など、登録内容に変更があった場合には、担当へお問い合わせください。

押さえられない犬、投薬中の犬、体調不良の犬は接種できないので、かかりつけ医などで接種してください(動物病院によって、注射料や手続きの内容が異なる場合があります)。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来場の際は自宅で検温し、必ずマスクを着用してください。また、接触を避けるため、つり銭のないように費用を用意してください。

○時間 ▽午前の部=午前10時~11時▽午後の部=午後1時~2時

○費用 1頭▽狂犬病予防注射など=3,650円▽飼い犬の登録=3千円

※会場には犬を押さえられる方が同伴し、ふんの始末ができる物を用意してください。

※開始時間直後は大変混み合い、待ち時間も長くなりますので、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためできるだけ時間をずらした来場をお願いします。

担当 健康づくり課 ☎046(252)8236 FAX046(255)3550

令和4年度集合注射日程

とき	ところ	所在地	
4月18日(月)	午前の部	座間市民球場(駐車場)	相模が丘6-36-24
	午後の部		
4月19日(火)	午前の部	東原コミュニティセンター前公園	東原4-21
	午後の部	ひばりが丘公園	ひばりが丘1-42
4月20日(水)	午前の部	芹沢公園(北駐車場)	栗原2593-1
	午後の部	立野台公園(公園内広場)	立野台3-21
4月21日(木)	午前の部	新田宿・四ツ谷コミュニティセンター	四ツ谷1026
	午後の部	市民館・西出張所東側公園	入谷西2-53
4月22日(金)	午前の部	市役所第3駐車場	緑ヶ丘1-2
	午後の部		

座間版 認知症サポーターカード誕生

認知症サポーター養成講座修了者にサポーターの証として配布していた「オレンジリング」を、携帯しやすくサポーターの心得をいつでも確認できる「認知症サポーターカード」に変更します。



カードは「ざまりん」と認知症サポーターのイメージキャラクターである「ロバ隊長」が描かれた座間市オリジナルのデザインです。

この機会に認知症サポーター養成講座を受講してみませんか。

※すでに配布したオレンジリングは、引き続きサポーターの証として活用できます。

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

ざまげんきUP体操

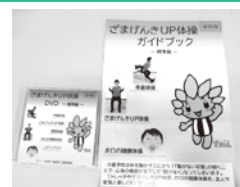
市では、シニア世代向けに、介護予防のための「ざまげんきUP体操」を収録したDVDを作成しました。

また、市公式チャンネル(YouTube)で「ざまげんきUP体操DVD(標準編)」の内容を公開しています。

元気で転ばない体づくりを目指し、ご活用ください。なお、同DVDを用いてグループで体操に取り組みたい方には、DVDとガイドブックをお渡しします。詳しくは、担当へお問い合わせください。

元気で転ばない体づくりを目指し、ご活用ください。なお、同DVDを用いてグループで体操に取り組みたい方には、DVDとガイドブックをお渡しします。詳しくは、担当へお問い合わせください。

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



市公式チャンネル(YouTube)