

みんなの健康

座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 ☎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 ☎046(252)7043

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

育児相談

とき=①8月20日②27日③9月3日いずれも金曜日午前9時30分～10時30分受け付け ところ=①市民健康センター②ひばりが丘コミュニティセンター③北地区文化センター 内容=身体測定と食事・発育・育児の相談 持ち物=①②③母子健康手帳、バスタオル②上履き 申込方法=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

ぴよぴよ・チェリー教室

とき=8月27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=電話で担当へ

健康相談

とき=9月3日(金)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 ところ=北地区文化センター 定員=2人(申込順) 内容=健康相談と栄養相談、禁煙相談(対象は1カ月以内に禁煙を始めたい方) 持ち物=健康手帳 申込方法=電話で担当へ

もぐもぐ教室

とき=9月10日(金)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～おおむね8カ月児とその保護者(離乳食が2回食の乳児) 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=電話で担当へ

赤ちゃん教室

とき=9月10日(金)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～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=電話で担当へ

はつらつウォーキング教室

ウォーキングを中心に介護予防を学ぶ講座を開催します。動きやすい服装・靴でお越しください。

○とき ▽午前コース=9月24日～10月22日の毎週金曜日午前9時45分～11時45分 ▽午後コース=10月29日～11月26日の毎週金曜日午後1時45分～3時45分

○ところ 県立座間谷山公園(雨天の場合は市民健康センター)

※市民健康センター1階多目的室集合。

○対象 65歳以上で運動制限のない市内在住者

○定員 各回20人程度(多数抽選)
 ※どちらかのコースを選んでお申し込みください。

○参加費 千円(全5回分)

○持ち物 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物

○申込方法 9月3日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

※抽選の場合は結果を9月10日(金)ごろ郵送で通知します。

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 ☎046(252)8238

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。

介護予防教室 「頭もカラダも活性化! いきいきシニア運動教室」

認知症予防に効果的といわれるコグニサイズを取り入れた運動やグループワーク、簡単な測定などを取り入れて、楽しく認知症予防を学ぶ講座を開催します。さらに、自分でできる効果的なウォーキング方法の習得を目指します。

※感染予防策を講じた上で実施します。

○とき ①立野台コース=10月6日～12月1日の毎週水曜日(10月20日、11月17日は除く)午後2時～3時30分 ②ひばりが丘コース=10月11日～11月29日の毎週月曜日(11月1日は除く)午前10時～11時30分

○ところ ①立野台コミュニティセンター②ひばりが丘南児童館

○対象 65歳以上で運動制限のない市内在住者

○定員 各回16人(多数抽選)

○参加費 1,400円(全7回分)

○申込方法 9月8日(水)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 ☎046(252)8238

介護予防教室 「つきいち教室」参加者再募集

市では、介護予防を目的に、生活に取り入れられる体操、スクワットなどを行う教室を次の通り無料で開催します。飲み物、室内用運動靴を持参の上、動きやすい服装(スカート不可)でご参加ください。

○開催時期 10月～令和4年3月の間で月1回(各会場全5回)

○対象 介助や見守りの必要のない65歳以上の市内在住者
 ※車での来場はできません。

○申込方法 8月31日(火)までに電話またはファクスで担当へ
 ※第2希望まで受け付けます。
 ※抽選の場合は結果を文書でお知らせします。

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 ☎046(252)8238

会場	実施日	定員(抽選)
市民館	第2 金曜日 午後	20人
立野台コミュニティセンター	第3 水曜日 午後	若干名
新田宿・四ツ谷コミュニティセンター	第3 水曜日 午前	若干名
小松原コミュニティセンター	第4 金曜日 午前	16人
相模が丘コミュニティセンター	第4 火曜日 午前	12人
相武台コミュニティセンター	第2 水曜日 午後	10人
ひばりが丘コミュニティセンター	第4 金曜日 午後	若干名
栗原コミュニティセンター	第2 木曜日 午前	若干名
東建座間ハイソ集会所	第2 木曜日 午後	9人