



# みんなの健康



市マスコット  
キャラクター  
「ざまりん」

## 座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 FAX03(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

### 育児相談

とき=①5月21日②6月4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北地区文化センター②ひばりが丘コミュニティセンター  
内容=身体測定と食事・発育・育児の相談 持ち物=①②母子手帳、バスタオル、②上履き 申込方法=電話で担当へ

### ぴよぴよ・チェリー教室

とき=5月28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

### かんたん料理で健康づくり

- とき 7月7日(水)午後2時～3時
- ところ 市民健康センター
- 内容 生活習慣病予防のための講話と簡単にできる料理の紹介、試食  
※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、試食は中止する場合があります。
- 定員 8人(申込順)
- 参加費 300円
- 持ち物 筆記用具
- 申込方法 6月30日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

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

### 家族介護教室「おなかのお話し」

- とき 6月9日(水)午前10時～11時30分(午前9時30分受付開始)・午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始)  
※内容は同じです。
- ところ ハーモニーホール座間大会議室
- 内容 介護が必要な人と介護者の健康維持のため、おなかの外側にある筋肉や内側にある小腸、大腸の働きを理解して、いきいきとしたおなかを作るための工夫を学ぶ  
※参加者全員にお土産あり。
- 講師 厚木ヤクルト販売株式会社 ヤクルト学術おなかマスター 岩崎友紀さん
- 対象 市内在住・在勤・在学のおおむね18歳以上の方で介護を必要とする人が近くにいる方、介護に関心のある方
- 定員 各回30人程度(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申込方法 6月3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

### 赤ちゃん教室

とき=6月11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、育児について 対象=5カ月～おおむね6カ月とその保護者 定員=12人(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

### もぐもぐ教室

とき=6月11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、育児について 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人(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

### 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	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(重病の場合は午前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、お間違のないようご注意ください。

### 介護予防教室「学んで実践! しっかり食べる工夫」

- 健康なシニア世代が健康長寿を目指すための食事のポイントを管理栄養士から学ぶ講座を開催します。また、マスク生活で衰えがちなお口を鍛えるエクササイズを行います。
  - とき 5月31日(月)午後1時30分～3時30分(午後1時15分受付開始)
  - ところ サニープレイス座間多目的室
  - 対象 市内在住の65歳以上の方  
※腎臓疾患や糖尿病などで食事制限をしている方を除く。
  - 定員 20人(申込順)
  - 持ち物 筆記用具、飲み物
  - 申込方法 5月28日(金)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

### 介護予防教室「理学療法士が教える 今日から始める運動のヒント」

- 健康長寿を目指す方の運動の目安と、いつまでも自分の足で歩き続けるための運動をけがなく行うコツを理学療法士から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 5月24日(月)午後1時30分～3時30分(午後1時15分受付開始)
  - ところ サニープレイス座間多目的室
  - 対象 市内在住の65歳以上の方で、医師からの運動制限の指示がない方
  - 定員 20人(申込順)
  - 持ち物 筆記用具、飲み物
  - 申込方法 5月28日(金)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

### YouTube 市公式チャンネル 登録を

市に関する動画をYouTube(ユーチューブ)市公式チャンネルで配信しています。  
チャンネル名=座間市公式チャンネル  
URL=<https://www.youtube.com/channel/UCnGgGkVvYrSDFEqNpUQ9vw>(次の2次元コードからアクセス可)  
担当 市政戦略課 ☎046(252)8321 FAX046(255)5090

