



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 ☎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 ☎046(255)3550

BCG接種

委託医療機関で実施します。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、母子健康手帳などを持参し、接種してください。

赤ちゃん教室

とき= 8月20日(木) 午前10時~11時(午前9時

30分~9時50分受け付け) ところ=市民健康センター 内容=離乳食の作り方・すすめ方について 対象=おおむね5~6カ月児とその保護者 定員=12人(申込順) 持ち物=母子健康手帳 申込方法=電話で担当へ

4カ月児健康診査

市内の委託医療機関で実施します。対象者(令和2年4月生まれ)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、母子健康手帳などを持参し、受診してください。

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=平成31年1月生まれ

◆歯科 とき=8月5日・19日いずれも水曜日 ところ=市民健康センター 対象=平成30年12月生まれ 受付時間・持ち物=対象者に個別通知

2歳児歯科健康診査

とき=8月26日(水) ところ=市民健康センター 対象=平成30年7月生まれ 受付時間・持ち物=対象者に個別通知

3歳6カ月児健康診査

とき=8月4日(火) ところ=市民健康センター 対象=平成29年2月生まれ 受付時間・持ち物=対象者に個別通知

健康相談

とき=8月24日(月) 午前9時30分から、10時から※各回一人30分程度。 ところ=市民健康センター 内容=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) ※検査、計測はありません。 定員=各回3人 持ち物=健康手帳 申込方法=電話で担当へ

ヘルシーメニュー

鶏むね肉のブルーソース

材料(2人分)

- 鶏むね肉(皮なし) 160グラム
- 小松菜 100グラム
- ドライブルー 3粒
- ミニトマト 2個
- 湯 100ミリリットル
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- サラダ油 大さじ2分の1
- にんにく 半片
- こしょう 少々

- ブルーを荒みじん切りにして、湯に浸しておく。
- 小松菜を3センチメートル程度に切る。
- 鶏むね肉を一口大にそぎ切りにし、こしょうを振る。
- フライパンにサラダ油大さじ4分の1を入れて鶏むね肉を焼き、皿に取り出す。
- サラダ油大さじ4分の1を入れて小松菜を炒める。
- 残った油を拭き取りブルーを湯ごと入れ、しょうゆ、酒、みりん、すりおろしたにんにくを加えて煮立たせる。
- ソースがとろっとしてきたら、(4)の鶏むね肉を入れて絡める。
- (7)の鶏むね肉を皿に盛り、半分に切ったミニトマトと(5)の小松菜を盛り付ける。

※食生活改善推進団体ひまわり会提供。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

救急診療

担当 医療課 ☎046(252)7295 ☎046(252)7043

◆休日(日曜日・祝日) 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。

19万円(税別)以外は一切かかりません

「葬儀にお金をかけられない」、「故人の遺言で」などさまざまな理由があり、通夜・告別式を行わない「火葬のみ(直葬)」を希望する人が増えています。国保の方は、葬祭費5万円が後日支給されますので、実質15万円ほどで葬儀を行えます。プランの詳細や資料送付希望など、お気軽にご相談ください。

シンプル直葬プラン 19(税別)万円 追加料金不要

- こんな方選ばれています。
- ◆年金生活で、葬儀後の生活が心配
 - ◆病院の医療費がかさんでしまった
 - ◆身内が少ないのでしめやかに
 - ◆生活保護を受けている など

- 安心の会入会 生前予約受付中
- 出張事前相談(無料)

ししくらセレモニー 大和市大和東3-5-5 ☎046-289-2828

葬儀30万円セットプラン

「葬儀事前相談」慌てない為にも大切です。ご希望予算での御葬儀 スタッフ一同一緒に考えます。

- セットプランに含まれるもの —
- 花祭壇 ●棺 ●遺影
 - 霊柩車 ●納棺用具一式 ●骨容器一式
 - ドライアイス(1日分) ●搬送料(50kmまで)
- セットプランに含まれないもの —
- 食事料 ●返礼品 ●式場費など

株式会社 ルレーブセレモニー 〒243-0426 神奈川県海老名市門沢橋2-18-46-106 ☎0120-780-680 24時間365日いつでも安心対応

24時間営業 "いつでも"便利に"安心"を

座間入谷店 〒252-0029 座間市入谷西 4-6-5 TEL: 046-253-9231

welcia ウェルシア薬局

