



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

ヘルシーメニュー コーン入り皮なしシューマイ

バランスの良い食事は、主食(ご飯・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなど)を組み合わせることが大切です。

不規則な食事や栄養バランスの乱れは、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病をはじめ、さまざまな体調不良の原因の一つと考えられています。

ご家族で手軽に作れる主菜を紹介いたしますので、ぜひ作ってみてください。

材料(2人分)

- 豚ひき肉 150グラム
- タマネギ 75グラム
- ピーマン(2分の1個) 20グラム
- コーン(ホール缶詰) 60グラム
- しょうゆ 大さじ2分の1
- 酒 大さじ2分の1
- 砂糖 小さじ1
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉(野菜にまぶす用) 大さじ2分の1
- 片栗粉(肉に混ぜる用) 大さじ2分の1
- 片栗粉(肉にまぶす用) 大さじ1
- サラダ菜 2枚

(1) タマネギ、ピーマンをみじん切りにして、片栗粉をまぶす。

(2) ボウルにひき肉を入れて練り、④を加えてさらによく練る。片栗粉を加えて混ぜる。

(3) (2)に(1)とコーンを加えて混ぜ、8等分して丸める。片栗粉を全体にまぶす。

(4) フライパンを熱し、(3)を並べる。湯を75cc入れふたをして、弱火～中火で様子を見ながら4～5分蒸し焼きにする。

(5) 器に盛って、サラダ菜を添える。

※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

ざまりんと一緒に 健康体操

市と地域包括支援センターでは、介護予防を目的とした屋内でもできる体操の動画を作成しました。

おおむね65歳以上の方に合わせた内容ですが、全ての世代の方の健康づくりにお役立ていただけます。

市マスコットキャラクター「ざまりん」も登場します。

動画は下記2次元バーコードまたはYouTubeの座間市公式チャンネルからご覧ください。

※地域包括支援センターは、市が設置する65歳以上の方に関する身近な総合相談窓口です。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 ☎046(252)8238



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	消防テレホンサービス ☎046(251)0119	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	消防テレホンサービス ☎046(251)0119	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	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	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。

新型コロナウイルス 事業者、就業者などの相談先

事業者向け

経営や金融の相談先

相談先	電話番号	相談時間(いずれも平日)
神奈川県金融課	☎045(210)5695	午前8時30分～午後5時15分
(公財) 神奈川県産業振興センター	☎045(633)5201	午前8時30分～午後5時15分
神奈川県信用保証協会厚木支店	☎046(221)0633	午前8時30分～午後5時15分
日本政策金融公庫厚木支店	☎046(297)5071	午前9時～午後5時
座間市商工会	☎046(251)1040	午前9時～午後5時
県中小企業団体中央会	☎045(633)5131	午前9時～午後5時30分
(公社) 商連かながわ	☎045(633)5184	午前9時～午後5時
県商店街振興組合連合会	☎045(633)5133	午前9時～午後5時30分
新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル	☎045(285)0536	午前9時～午後5時

総合的な支援

経済産業省ホームページ (www.meti.go.jp/covid-19/index.html) をご覧ください。

セーフティネット保証4号・5号、危機関連保証などの認定、相談先がわからない場合は、担当へお問い合わせください。

担当 商工観光課 ☎046(252)7604 ☎046(255)3550

収入が減るなどで生活にお困りの方

◆生活に関する困りごととは自立サポート相談へ

市では、新型コロナウイルス感染症の拡大を含め、さまざまな要因で収入が減るなどし、生活が困難または困難になる恐れがある方へ、「自立サポート相談」として支援を行っています。また、退職、離職などの理由で住居を失う恐れのある方へ家賃の給付や、安定した生活を持続的に進めるようになるための支援を行います。一人で悩まずにまずはご相談ください。

◆緊急小口資金などの特例貸付

新型コロナウイルス感染症の影響により収入減少があった世帯へ、生活福祉資金貸付制度の緊急小口資金および総合支援資金の特例措置を設けています。希望者は、事前に問い合わせ先へお問い合わせください。

○問い合わせ先 市社会福祉協議会 ☎046(266)2004 (受け付けは午前9時～午後5時)

担当 生活援護課 ☎046(252)8566 ☎046(252)7043