



# 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

## ボクシングエクササイズ講座

- とき 3月2日・16日・23日いずれも月曜日午後1時30分～3時(全3回)
  - ところ サニープレイス座間3階多目的室
  - 内容 体内の脂肪燃焼とストレスの解消に効果的な全身を使った有酸素運動
  - 対象 運動に支障のない方
  - 定員 40人(申込順)
  - 参加費 千円(3回分)
  - 保育 無料(2歳以上の未就学児)  
※人数制限あり。
  - 持ち物 タオル、飲み物、運動靴、運動しやすい服装  
※更衣室はありません。
  - 申込方法 2月28日(金)までに氏名、住所、電話番号、年齢を電話、ファクス、電子申請または直接担当へ
- 担当 健康づくり課 ☎046(252)7995 ☎046(255)3550

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

## BCG接種

とき=2月25日(火)午後1時15分～2時15分受け付け(時間厳守) ところ=市民健康センター  
対象=令和元年8月生まれ(対象者には個別通知)と対象月に受けられなかった1歳未満児

## ぴよぴよ・チェリー教室

とき=2月26日(水)午前10時～11時30分 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や助産師と共に語り合う 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歳ぐらゐまで)とその家族 持ち物=母子健康手帳、バスタオル、おむつ、ミルクなど 申込方法=電話で担当へ

## 育児相談

とき=2月28日(金)午前9時30分～10時30分受け付け ところ=ひばりが丘コミュニティセンター 内容=身体測定、食事・育児・育児の相談 持ち物=母子健康手帳 参加方法=直接会場へ

## ハローベビークラス(母親父親教室)

とき	内容
3月2日(月) 午後2時～4時	妊娠中を知っておきたいこと、歯のケアについて
3月6日(金) 午後2時～4時	体重管理のこつ、骨とカルシウムについて
3月13日(金) 午後2時～4時	出産のイメージをつけよう
3月14日(土) 午前9時30分～11時45分	赤ちゃんの沐浴、妊婦疑似体験、これからに向けて

受付時間=開始10分前まで  
ところ=市民健康センター  
対象=初産で妊娠18週～35週の方と夫 参加費=300円(テキスト代) 持ち物=母子健康手帳、筆記用具  
申込方法=2月28日(金)までに電話で担当へ



## 初心者のためのポールウォーキング(春コース)

- とき 3月11日(水)午前10時～正午(午前9時30分受付開始)  
※雨天の場合、3月18日(水)に延期。
- ところ 県立座間谷戸山公園
- 内容 筋力・体力向上に効果のあるポールウォーキングの体験  
※ポール貸し出し(無料)あり。
- 対象 おおむね65歳以上の市内在住者で杖やシルバーカーを使用せずに歩くことができ、ポールウォーキング経験のない方
- 定員 20人(多数抽選)
- 参加費 無料
- 持ち物 汗拭きタオル、薄手の手袋または軍手、飲み物  
※動きやすい服装、運動靴でお越しください。
- 申込方法 2月25日(火)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

## 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。

広告 お住いの近くで新店舗プロジェクト進行中!!

## ローソン加盟店 オーナー募集!!



FCオーナーインターン制度もあり!  
未経験でも安心!契約社員を経て独立開業を目指せます!

お問合せ・お申込み(受付時間)9:00～21:00(年中無休) 詳しくはコチラまで  検索 **株式会社 ローソン** ☎0120-01-3963  
東京都品川区大崎1-11-2 ゲートシティ大崎イーストタワー3階

## 新制度誕生!

## 家族加盟支援制度

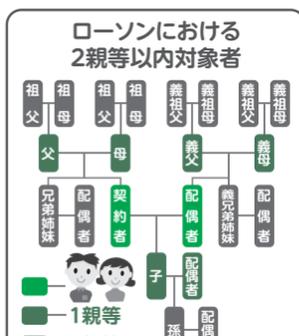
※2親等以内の専従者と加盟の場合、加盟金が免除される新制度です。

加盟金 **100万円** (税抜)

研修費 50万円  
開店準備手数料 50万円

加盟金 **免除**

**0円**



加盟店  
オーナー

## 募集説明会開催!!

開催場所 大和商工会議所2F 神奈川県大和市中央5-1-4	2月12日(水) ①11:00～13:00 ②14:00～16:00 2月19日(水) ①11:00～13:00 ②14:00～16:00
開催場所 ローソン神奈川西支店(海老名) 神奈川県海老名市中央2-1-16 海老名センチュリープラザビル3階	2月16日(日) ①11:00～13:00 ②14:00～16:00 2月23日(日) ①11:00～13:00 ②14:00～16:00
開催場所 ユニコムプラザさがみはらミーティングルーム 神奈川県相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野サウスモール3階	2月10日(月) 11:00～13:00 2月21日(金) ①16:00～18:00 ②19:00～21:00 2月27日(木) ①11:00～13:00 ②14:00～16:00

まずは説明会にお越しください!! 個別相談も承ります  
おひとりやご夫婦でもお気軽にご参加いただけます。