



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

とき=11月26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5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

育児相談

とき=11月29日(金)午前9時30分~10時30分
ところ=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=母子健康手帳
参加方法=直接会場へ

赤ちゃん教室

とき=11月26日(火)午前10時~11時30分(受け付けは午前9時30分~9時50分) ところ=市民健康センター 内容=離乳食の作り方・すすめ方、子どもの発達や予防接種について 対象=おおむね5~6カ月児とその保護者 定員=20人(申込順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン

順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン
申込方法=電話で担当へ

もぐもぐ教室

とき=11月26日(火)午後2時~3時30分(受け付けは午後1時20分~1時45分) 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=おおむね7~8カ月児とその保護者 定員=20人(申込順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン 申込方法=電話で担当へ

ぴよぴよ・チェリー教室

とき=11月27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歳くらいまで)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

個別健康相談

とき=随時 ところ=市民健康センター 内容=食事療法や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

健康相談

とき=11月29日(金)午前9時30分~10時30分受け付け ところ=北地区文化センター 内容=身体測定、尿検査、血圧測定、体脂肪測定と相談、禁煙相談(1カ月以内に禁煙を始めたい方。要予約) 持ち物=健康手帳 参加方法=直接会場へ



介護予防講演会

シニアのための栄養講座 ~健康長寿の食事とその工夫~

- とき 12月12日(木)午後2時~4時(午後1時30分受付開始)
- ところ ハーモニーホール座間大会議室
- 内容 高齢者の低栄養に関すること、食事摂取の工夫について森永乳業(株)による講演(希望者に栄養補助食品の配布あり)
- 対象 65歳以上の市内在住者
- 定員 50人(申込順)
- 参加費 無料
- 申込方法 12月5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 ☎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、お間違えのないようご注意ください。

DV相談のご利用を

- 配偶者や恋人など、親しい異性からの暴力(DV=ドメスティックバイオレンス)に悩んでいませんか。これらの暴力には、身体的暴力をはじめ精神的暴力や経済的暴力など、さまざまなものが挙げられます。一人で考え込まずにDV相談をご利用ください。秘密は守られます。
- とき 月曜~金曜日午前9時~正午、午後1時~5時15分(祝日は除く)
 - ところ 市役所1階広聴人権課
 - 費用 無料

担当 広聴人権課
☎046(252)8483 ☎046(252)0220

家計の困りごとを一緒に考えます 「家計改善相談」

- 家計収支のバランスなどに問題を抱え、生活にお困りの方の相談に応じています。専門の支援員が、家計票作成や多重債務相談、税金滞納相談などの支援を通じて、家計の見直し方法を一緒に考え、問題解決に向けて継続的に支援していきます。一人で悩まず、気軽にご相談ください。
- とき 随時
 - ところ 市役所1階生活援護課相談室他
 - 費用 無料
 - 申込方法 電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 生活援護課
☎046(252)8566 ☎046(252)7043

フードドライブにご協力を

- 家庭で余った食品を持ち寄り、必要な人に寄付する「フードドライブ」へのご協力をお願いします。賞味期限まで1カ月以上ある不用品(未開封のもの)がある方は、11月17日(日)に開催する座間市民ふるさとまつり開催中に、座間中学校南側フードドライブブースへお持ちください。
- 担当 生活援護課
☎046(252)8566 ☎046(252)7043