



# 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 (通話料無料)  
※つながらない場合は☎03(5524)8500へ、  
聴覚障がい者は専用ファクス☎03(3562)8435へ  
(通話・通信料発信者負担)。  
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

### 赤ちゃん教室

とき=6月6日(水)午前10時~11時30分(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、子どもの発達や予防接種 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 申込方法=電話で担当へ

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

### もぐもぐ教室

とき=6月6日(水)午後2時~3時30分(午後1時20分~1時45分受け付け) ところ=市民健康センター 内容=離乳食のすすめ方、子どもの発達 対象=おおむね生後7~8カ月児(離乳食が2回食の赤ちゃん)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、抱っこひもなど 申込方法=電話で担当へ

### ぴよぴよ・チェリー教室

とき=5月23日(水)午前10時~11時30分 ところ=市民健康センター 内容=子育ての悩みなどを保健師や助産師と語り合う 対象=1歳ぐらいまでの2,500グラム未満で生まれた乳児、双子以上の多胎児、その家族 持ち物=母子健康手帳、バスタオル、おむつなど 申込方法=電話で担当へ

### 禁煙週間

喫煙は、本人だけでなく、受動的に煙を吸った方の健康にも影響を及ぼします。

世界保健機構(WHO)が制定した5月31日の世界禁煙デーに合わせて、5月31日~6月6日を禁煙週間とし、たばこの害について啓発を行っています。

禁煙を希望する方は、医療機関や市の個別健康相談で禁煙支援を受けられます。詳しくは、担当へお問い合わせください。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

### 育児相談

とき=①5月18日②25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市民健康センター②北地区文化センター 内容=身体測定と

### BCG接種

とき=5月16日(水)・25日(金)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=平成29年11月生まれ(対象者に個別通知)と対象月に受けられなかった1歳未満児

### 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)
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の問い合わせ先 ☎119  
※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。

### 糖尿病予防講座 「放置しないで高血糖 ~血糖値が気になる方へ」

糖尿病を予防するための講話やカードを使った献立体験、健康食の試食などを行う講座を開催します。

○とき 6月26日、7月3日いずれも火曜日午前10時~11時30分(全2回。7月3日は正午まで)

○ところ 市民健康センター

○定員 24人(申込順)

○参加費 500円

○持ち物 筆記用具、直近の健診結果

○申込方法 6月19日(火)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 ☎046(255)3550

### 親支援講座 「Nobody's Perfect (完璧な親なんていない)」

子育て中の方が悩みや関心事を共有し、自分に合った子育て方法を学ぶ講座を開催します。

○とき 6月7日~7月12日毎週木曜日午前10時~正午(全6回)

○ところ サニープレイス座間

○対象 1~5歳児がおり、全講座に参加できる市内在住者

○定員 16人(申込順)

○参加費 無料

○保育 一人300円(6回分)

○申込方法 5月31日(木)までに氏名、住所、電話番号を電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 子ども政策課 ☎046(252)8026 ☎046(255)5080

### ファミリー・サポート事業 協力会員

保育園や幼稚園、小学校、児童ホームなどの保育施設に通う子どもの送迎や預かりなど、仕事などと育児の両立に手助けが必要な方を援助するファミリー・サポート事業の援助する方(協力会員)を募集します。

希望者は6月1日・8日・15日(いずれも金曜日)に実施する講習会にご参加ください。

○応募資格 20歳以上の市内在住者

○報酬金 30分550円

○内容 生後3カ月児~小学6年生の送迎・一時預かりなど

○応募方法 電話、ファクスまたは直接問い合わせ先へ

○問い合わせ先 市社会福祉協議会ファミリー・サポート事務局☎046(266)2003☎046(266)1295

担当 子ども育成課 ☎046(252)7969 ☎046(255)5080

### すくすく講座 「乳幼児救急法」

家庭内で育児中に事故が起きた時の適切な処置法、応急手当の方法、心肺蘇生法などを学ぶ講座を開催します。

○とき 6月13日(水)午前10時~11時30分

○ところ 北地区文化センター

○講師 座間子どもの家保育園看護師、市消防署員

○対象 乳幼児がいる親

○定員 20人(申込順)

○参加費 無料

○保育 一人300円

○申込方法 北地区文化センターなどで配布する申込用紙に必要事項を明記し6月6日(水)までに直接子育て支援センターざまりんのおうちひまわりへ

担当 北地区文化センター ☎042(747)3361 ☎042(747)8542