



# 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・通送料発信者負担)。

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

### BCG接種

とき=6月27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=平成28年12月生まれ(対象者には個人通知)と対象月に受けられなかった1歳未満児

### 育児相談

とき=6月23日(金)午前9時30分~10時30分受け付け ところ=市民健康センター 内容=身体測定、食事・発育・育児・歯科・発達相談 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=7月13日(木)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、抱っこひもなど 申込方法=電話予約

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=電話予約

### もぐもぐ教室

とき=7月13日(木) 受付時間=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=離乳食のすすめ方、子どもの発達について 対象=おおむね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=電話予約

### ハローベビークラス(母親父親教室)

| とき                      | 内容                      |
|-------------------------|-------------------------|
| 7月8日(土) 午前9時30分~11時30分  | 妊娠中を知っておきたいこと、歯のケアについて  |
| 7月15日(土) 午前9時30分~11時30分 | 出産のイメージをつけよう            |
| 7月22日(土) 午前9時30分~11時30分 | 体重管理のコツ、骨とカルシウムについて     |
| 7月29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 |

ところ=市民健康センター 対象=初産で妊娠18~35週の方とその夫 受講料=300円(テキスト代) 持ち物=母子健康手帳、筆記用具 申込方法=5月7日(金)までに電話予約

### ぴよぴよ教室

とき=7月5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語り合う 対象=2,500グラム未満で生まれた乳児(1歳まで)とその家族 持ち物=母子健康手帳、バスタオル、おむつなど 申込方法=電話予約



### 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の栄養士・保健師への相談 持ち物=健康手帳(持っていない方は当日発行) 申込方法=電話予約



## 薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」

6月26日は「国際麻薬乱用撲滅デー」です。医薬品でない薬物を不正に使用したり、快楽や酩酊感を味わうため目的外に医薬品を使用することを薬物乱用といいます。薬物乱用は、乱用者本人の身体や精神をむしばむだけでなく、社会の安全や安定を脅かします。薬物乱用の防止にご協力をお願いします。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

## デング熱・ジカ熱の予防について

屋外など蚊が多くいる場所で活動する際は、できるだけ肌を露出せず虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないような工夫を心掛けてください。

また、デング熱やジカ熱の感染源であるヒトスジシマカの発生を防ぐには、水中に生息するボウフラを退治することが最も有効です。好んで卵を産み付ける場所は、空缶にたまった雨水や植木鉢の皿、排水溝などです。小さな水たまりを無くし、発生源を作らないよう注意しましょう。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

## 第2期(9月~11月)スポーツ教室

ボクシングの動きを取り入れながら行う有酸素運動で、質の高い筋肉を付けるボクシングエクササイズのほか、ヨガやエアロビクス、バドミントン、太極拳など、いろいろな教室がそろっています。



現在、申し込みを受付中です。日程や申込方法など詳しくは、スカイアリーナ座間(市民体育館)情報紙「エール」をご覧ください。

担当 スカイアリーナ座間 ☎046(255)0077 ☎046(255)1188

## 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)  |
| 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<br>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<br>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。

## カローリング大会

カローリングとは、「カーリング」を身近な施設のフロア(床面)で行えるように改良した新しいスポーツです。特別な技術は不要なので、子どもから高齢者まで手軽に楽しむことができます。参加の際は、運動のできる服装、体育館シューズ、タオルなどを持参してください。また、中学生以下は参加承諾書を提出してください(家族で参加する場合は不要)。

- とき 7月23日(日)午前9時受け付け
- ところ スカイアリーナ座間(市民体育館)3階大体育室
- 部門 ①ジュニア・ファミリーの部(小学生のみまたは小学生と大人で3人編成)  
②一般の部(中学生以上で3人編成)
- 対象 市内在住・在勤・在学者
- 定員 ①②合わせて30チーム(申込順)

- 申込方法 7月7日(金)までに市役所2階スポーツ課で配布する申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入して252-8566座間市役所スポーツ課宛てに郵送、ファクスまたは直接担当へ持参
- 担当 スポーツ課 ☎046(252)8177 ☎046(255)3550