



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・通送料発着者負担)。

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=11月24日(木)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5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

臨時福祉給付金などの申請はお早めに

臨時福祉給付金および障害・遺族基礎年金受給者向け給付金の申請は12月1日(木)まで(当日必着)です。詳しくは、問い合わせ先または担当へご確認ください。



○問い合わせ先 2つの給付金コールセンター
— (☎046(257)7070)

担当 福祉長寿課
☎046(255)8820 ☎046(252)8238

スポーツ1日レッスン「お父さんと遊ぼう」

親子体操教室講師伊藤恵美さんを講師に招き、体操、リレーごっこ、フープ・ボール遊びを行う教室を開催します。

○とき 12月3日(土)
午前9時30分~11時30分(開場午前9時)
○ところ スカイアリーナ座間(市民体育館)1階中体育室



○対象 2歳6カ月以上の未就学児と父親
○定員 30組(申込順)
○参加費 一組500円
○申込方法 事前に担当へ受講料を持参、詳しくは担当へ。

※現金の取り扱いは午後5時まで。
担当 スカイアリーナ座間
☎046(255)0077 ☎046(255)1188

健康度見える化コーナー

健康度見える化コーナー(未病センターざま)ではどなたでも無料で健康に関する測定ができます。

○とき 月曜~金曜日午前9時~午後4時30分
○ところ 市民健康センター1階
○内容 体組成計、血圧計、血管年齢計、骨健康度計、脳年齢計

担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

育児相談

とき=①11月18日②12月2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、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=12月12日(月)午前10時~11時30分(受け付けは午前9時50分まで) 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(これから離乳食を始める赤ちゃん)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 申込方法=電話予約

もぐもぐ教室

とき=12月6日(火)午前9時15分~9時45分受け付け(教室は午前11時30分ごろまで) 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・保健師による相談 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



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 | ☎042(756)9000 | 相模原南メディカルセンター(相模原市相模大野) | 午前9時~11時30分、午後1時30分~4時30分 |
| 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 | 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。

運動を始めよう

~メリハリBODYへの道~

○とき 12月12日(月)午前9時30分~11時45分
○ところ 市民健康センター
○内容 リラクゼーションストレッチ、体幹ひきしめ・コアトレーニングなど
○講師 健康運動指導士
○定員 30人(申込順)
○参加費 無料
○持ち物 筆記用具、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、運動できる服装と靴、健康手帳(持っていない方は当日発行)
○申込方法 12月9日(金)までに電話で担当へ

担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

地域健康講座 コグニサイズ

体の運動と脳の運動を同時に行うことで認知症予防に効果があるとされる「コグニサイズ」を体験する無料の講座を開催します。

○とき 12月14日(水)午後1時30分~3時
○ところ 相模が丘コミュニティセンター
○内容 ウォーキングをしながらのしりとり他
○対象 市内在住、在勤者
○定員 50人(申込順)
○持ち物 筆記用具
○申込方法 12月13日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ



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