



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

BCG接種

とき= 4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=平成27年10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

ハローベビークラス(母親父親教室)

	とき	内容
①	5月16日(月) 午後2時~4時	妊娠中の生活、歯の話
②	5月20日(金) 午後2時~3時30分	骨密度測定、栄養の話
③	5月27日(金) 午後2時~4時	お産の流れと体の回復、体操、産後の過ごし方
④	5月28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=①~③午後1時50分まで④午前9時20分まで ところ=市民健康センター 対象=初産で妊娠18~35週の方と夫 費用=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13日(金)までに電話で担当へ

発達相談

乳幼児期(4カ月健診後~1歳6カ月)の運動発達面での心配について、理学療法士が相談に応じます。

○とき 5月6日(金) 午前9時~正午

○ところ 市民健康センター

○申込方法 電話で担当へ

担当 障がい福祉課

☎046(252)7132 ☎046(252)7043

市スポーツ大会出場 激励金の給付

市では、スポーツ活動に対する意識の高揚を目的に、次に該当する個人および団体へ激励金を給付しています。

○競技 オリンピックおよび国民体育大会の正式種目

○大会 全国大会以上の規模で、国、地方公共団体、日本体育協会、国際的スポーツ団体およびこれらに準ずる団体が主催する大会

○対象 市内在住の個人、市内所在の団体で次のいずれかに該当する方

①県予選会・選考会などを経て、県の各種目団体の協会・連盟などの推薦で選手として出場する個人・団体(ダブルス種目は個人に該当) ②国民体育大会・国際大会に監督・コーチとして出場する方

○給付金額 ▽個人=5千円▽団体=1万円(いずれも年度に1回)

○申請方法 大会開催の14日前までに、市役所2階スポーツ課で配布する給付申請書(市ホームページからダウンロード可)、大会要項(予選会と本大会)、予選会の記録など(全国大会出場が分かるもの)を直接担当へ

担当 スポーツ課

☎046(252)8177 ☎046(255)3550

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	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	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 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 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、お間違のないようご注意ください。

子育てわくわく学級 ひまわりのような ママでいたい

○とき 5月20日~7月15日毎週金曜日午前10時~正午(全9回)

○ところ 北地区文化センター

○内容 母親のメンタルヘルス、ストレッチ、収納方法など

○対象 幼児がいる親

○定員 25人(多数抽選)

○参加費 無料(材料費300円)

○保育 あり(一人500円)

○申込方法 4月28日(木)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

座間市健康 水中ウォーキング

水中を歩くことで足腰を強くするとともに、病気になりにくい身体をつくる講座を開催します。

○とき 5月16日(月)・18日(水)・20日(金) 午後1時30分~2時30分(初回は午後1時から。全3回)

○ところ 協栄スイミングクラブ座間(座間2-239)

○対象 市内在住・在勤者

○定員 50人(申込順)

○申込方法 5月6日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 スポーツ課

☎046(252)8177 ☎046(255)3550

ほっとカフェ

物忘れの気になる方、認知症の方を介護する方などが、コーヒーを飲みながら気軽に話し合える「ほっとカフェ」を開催します。

○とき 4月28日(木) 午前10時~正午

○ところ サニープレイス座間(総合福祉センター)2階 会議室

○費用 一世帯100円(飲み物代)

○問い合わせ先 座間市立野台地域包括支援センター ☎046(266)2005

担当 介護保険課

☎046(252)7084 ☎046(252)8238

ますますげんき教室

健康寿命を延ばすため、足腰の筋力維持、食事・栄養法など、介護予防について学ぶ教室です。足腰の衰えが気になる方、運動習慣のない方などは、ぜひご参加ください(①を除き駐車場利用不可)。

	とき	ところ	定員	費用
①	6月1日~9月7日毎週水曜日午前9時30分~11時30分(全15回)	市民健康センター	20人	3千円
②	6月1日~9月7日毎週水曜日午後1時~3時(全15回)	相武台コミュニティセンター		
③	6月2日~9月15日毎週木曜日午後1時30分~3時30分(全15回)	東建座間八イッ集会所	25人	
④	6月7日~8月23日毎週火曜日午前9時30分~11時30分(全12回)	座間老人憩いの家	15人	2,400円

○対象 介護保険要支援・要介護認定のない65歳以上の市内在住者(医師による運動制限がある方を除く)

○申込方法 5月6日(金)までに電話で担当へ(多数抽選)

担当 介護保険課

☎046(252)7084 ☎046(252)8238