

# みんなの健康

## 座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 FAX 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 FAX046(252)7043

## 動いて笑ってリフレッシュ

日頃の運動不足やストレス解消のために体を動かす講座を開催します。動きやすい服装・靴でお越しください。

- とき 3月7日(月)・9日(水) 午前10時～11時30分(全2回)
- ところ サニープレイス座間3階多目的室
- 対象 運動に支障のない方
- 定員 25人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 マスク、タオル、飲み物
- 申込方法 3月4日(金)までに氏名、住所、電話番号、年齢を電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 健康づくり課  
 ☎046(252)7995 FAX046(255)3550

## 親子でそば打ち教室

日本の伝統食であり健康食であるそばを親子で作り、食べることで食育のきっかけづくりとする教室を開催します。

- とき 3月5日(土) 午前10時～午後1時30分
- ところ 市民健康センター2階栄養指導室
- 講師 そばを愛でる会会員
- 対象 市内在住の小学生以上の子とその保護者
- 定員 8組16人(申込順)
- 参加費 1組500円
- 持ち物 マスク、エプロン、三角巾、ふきん
- 申込方法 2月28日(月)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)7995 FAX046(255)3550

## 初心者のためのポールウォーキング

筋力・体力向上に効果のあるポールウォーキングの体験ができる講座を開催します。動きやすい服装・靴でお越しください。

- とき 3月23日(水) 午前10時～正午(午前9時30分受付開始)
- ※雨天の場合は3月25日(金)に延期。
- ところ 県立座間谷戸山公園
- 講師 ZAMAノルディック・ウォーキング同好会
- 対象 65歳以上の市内在住者(杖やシルバーカーを使用せずに20分以上歩ける方またはポールウォーキングの経験がなく、ポールウォーキングに興味がある方)
- 定員 20人程度(多数抽選)
- 参加費 無料
- 持ち物 マスク、薄手の手袋、飲み物(ポールはこちらで用意します)
- 申込方法 3月1日(火)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 FAX046(252)8238

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX046(255)3550

## 個別健康相談

とき=随時 ところ=市民健康センター 内容=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

## 育児相談

とき=①2月25日②3月4日いずれも金曜日午前9時30分～10時30分 ところ=①ひばりが丘コミュニティセンター②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、バスタオル、①は上履き 申込方法=電話で担当へ

## 健康相談

とき=3月4日(金) ①午前9時30分～10時②午前10時～10時30分 ところ=北地区文化センター 定員=各2人 内容=健康相談、栄養相談、禁煙相談(対象は1カ月以内に禁煙を始めたい方) ※測

定・計測はありません。 持ち物=健康手帳 申込方法=電話で担当へ

## ぴよぴよ・チェリー教室

とき=2月25日(金) 午前10時～11時 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、助産師と語り合う 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歳まで)とその家族 持ち物=母子健康手帳、バスタオル、おもちゃ、おむつ、ミルクなど 申込方法=電話で担当へ

## ぱくぱく幼児食教室

とき=3月11日(金) 午前10時～11時(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=離乳食完了期の進め方 対象=1歳～1歳3カ月児(第1子)とその保護者 定員=8人(申込順) 持ち物=母子健康手帳、フォーク 申込方法=市LINE公式アカウントから申請(LINEが利用できない方は担当へお問い合わせください)

## 救急診療

担当 医療課 ☎046(252)7295 FAX046(252)7043

### ◆休日(日曜日、祝・休日) 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	午前9時～11時45分、午後2時～4時45分
歯科	☎046(252)8217	(市民健康センター1階)	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) ※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	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	電話番号	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	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	小児救急情報センター ☎046(255)9933	午後10時～翌日午前7時(重症の場合は午前8時)

※聴覚障がいのある方は、専用ファクスFAX119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、お間違のないようご注意ください。

## ますますげんき塾～市民球場編～

立位でのコグニサイズ、体幹を鍛えるストレッチなどを実施した後、大きく体を動かす講座を開催します。

○とき ①3月23日②30日いずれも水曜日午後2時～3時30分

※①②は同じ内容です。

○ところ 市民球場(相模が丘6-36-24)

○講師 スポーツトレーナー 山中康巨さん

○対象 65歳以上の市内在住者で、介助なしで動け、医師からの運動制限がない方

○定員 各30人程度(申込順)

※両日参加も可。

○参加費 無料

○持ち物 筆記用具、飲み物、汗拭きタオル

※屋外で運動するために必要と思われるものを各自持参してください。

※椅子など腰掛けるものはありませんので、休憩時などに地面に敷いて座れるマットやタオルなどを持参してください。

○申込方法 3月18日(金)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 FAX046(252)8238