



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=12月26日(月)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6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



赤ちゃん教室

とき=平成29年1月12日(木)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

運動を始めよう!

~メリハリBODYへの道~

- とき 平成29年1月16日(月)午前9時30分~11時45分
 - ところ 市民健康センター
 - 講師 健康運動指導士
 - 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
 - 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 平成29年1月13日(金)までに電話で担当へ(今年度初回の方に限る)
- 担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

成人歯科健康診査

- 5月中旬に対象者へ受診券を送付した成人歯科健康診査(歯の状況・歯周病・歯列などの健診)が、まもなく終了しますので早めに受診してください。
- 実施期間 12月最終診療日まで(協力医療機関へ要確認)
 - ところ 協力歯科医療機関(本紙6月1日号2面参照)
 - 対象 平成28年4月1日現在で40歳以上の歯科治療中でない方(一人年1回のみ)
 - 受診料 500円
※①市民税非課税世帯員および②後期高齢者医療制度加入者は受診料が無料になります(①は予約後に担当へ連絡、②は受診時に保険証を持参)。
 - 受診方法 歯科医療機関へ受診日時を予約後、受診券を持参
- 担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

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(これから離乳食を始める赤ちゃん) 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

ハローベビークラス(母親父親教室)

とき	内容
平成29年1月16日(月)午後2時~4時	妊娠中の生活、歯の話
平成29年1月20日(金)午後2時~3時30分	骨密度測定、栄養の話
平成29年1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
平成29年1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

ところ=市民健康センター 対象=初産で妊娠18週~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=平成29年1月13日(金)までに電話で担当へ



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(12月29日(木)~平成29年1月3日(火)を含む)

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	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。

12月中旬に就学通知書を発送

平成29年4月に小・中学校へ入学する方へ「就学通知書」を12月中旬に送付します。「就学通知書」に記載された指定校で行われる入学式に持参してください。
国立・県立・私立学校などへ入学予定の方は、「就学通知書」と入学予定の学校が発行する「入学承諾書」を担当へ持参し、区域外就学の届け出をしてください。

◆次の場合は、担当へご連絡ください。
・記載内容に誤りや不明な点がある

- ・紛失した
 - ・12月中旬に「就学通知書」が届かない
 - ・入学前に住所変更を予定している
 - ・指定校の変更を相談したい
- ※指定校の変更は、特定の要件(本紙11月15日号2面参照)に該当する場合に認められることがあります。

担当 学校教育課
☎046(252)8739 ☎046(252)4311

家庭教育委託講座

「日本の食と美を楽しむ食育セミナー」

~私たちの健康は私たちの手で~

家庭教育委託講座として市が「美育食育ボランティアの会」へ委託し、同会が企画し実施します。

- とき ①平成29年1月28日(土)②平成29年3月11日(土)いずれも午後1時~3時30分
 - ところ 市民健康センター栄養指導室
 - 内容 みそ作りや和菓子作りを通して日本の伝統を学ぶ①親子でみそ作り②手作りあんこで和菓子作り、抹茶たて
 - 講師 ①料理研究家・食育指導士 加藤イセ子さん②栄養士 正田好美さん
 - 対象 子育て中の親、関心のある方
 - 定員 ①大人15人と同伴の子ども②大人20人(いずれも申込順)
 - 参加費 ①2,800円(子どもは300円)②千円
 - 持ち物 布巾、エプロン、ランチョンマット、三角巾
 - 申込方法 ①平成29年1月20日(金)②平成29年3月1日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
- 担当 生涯学習課 ☎046(252)8472 ☎046(252)4311