

主な実施会場

☉ ウェルネスさがみはら	中央区富士見 6-1-1
☾ シティ・プラザはしもと	緑区橋本 6-2-1
☺ 南保健福祉センター	南区相模大野 6-22-1
☼ 城山保健福祉センター	緑区久保沢 2-26-1
☽ 津久井保健センター	緑区中野613-2
☾ 相模湖総合事務所	緑区与瀬896
☾ 藤野総合事務所	緑区小淵2000

申し込み・お問い合わせ

① 介護予防推進課(総合調整班)	☎042-769-9249	⑨ 緑保健センター	☎042-775-8816
② 介護予防推進課(緑班)	☎042-775-8812	⑩ 中央保健センター(成人)	☎042-769-8295
③ 介護予防推進課(中央班)	☎042-769-8349	⑪ 中央保健センター(母子)	☎042-769-8233
④ 介護予防推進課(南班)	☎042-701-7704	⑫ 南保健センター	☎042-701-7708
⑤ 疾病対策課	☎042-769-8346	⑬ 城山保健福祉課	☎042-783-8120
⑥ 健康企画課(総務)	☎042-769-8344	⑭ 津久井保健福祉課	☎042-780-1414
⑦ 健康企画課(成人)	☎042-769-8322	⑮ 相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
⑧ 健康企画課(母子)	☎042-769-8345	⑯ 藤野保健福祉課	☎042-687-5515

子どもとお父さん、お母さんのための教室

※母子健康手帳と筆記用具を持参してください。

教室名	日にち	会場	内容・時間・対象など	申込
赤ちゃんセミナー	3月7日(月)	☉	赤ちゃんの発育にあった離乳食の講習 時間 午後1時～2時15分、2時45分～4時 対象 平成22年9月生まれの初めての子の保護者とその家族 定員 各20人(申込順。調整あり) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
	3月14日(月)	☺		
はじめよう! 元気Kidsのおうちごはん<全2回>	2月28日(月) 3月16日(水)	☺	子どもの生活習慣病予防の話し合いと簡単な調理実習 時間 午前9時30分～正午 対象 1歳6か月～3歳未満の子どもの保護者=各15人(申込順) 費用 各100円(材料費) ※保育は相談に応じます。	⑫
	3月2日(水) 16日(水)	☼		⑨
ハローマザークラス<全3回>	3月7日(月) 14日(月) 28日(月)	☾	妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり 時間 午後1時30分～4時 対象 妊娠20週以降の初めて出産する人とその家族 期限 2月28日	⑮
ママの心のケアルーム「ママの休み時間」	2月9日(水)	☉	「子育てに向いていない」「子どもがかわいく思えない」などを感じているお母さん同士が語り合い、気持ちを楽にする場 時間 午前10時～11時30分 対象 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)	⑧
ママとベビーのおしゃべりタイム～ほけっと～	3月3日(木)	☽	親子遊びや交流会 時間 午前10時～11時30分 対象 生後1～3か月の子どもとその母親 定員 15組(申込順)	⑭

教室名	日にち	会場	内容・時間・対象
ふれあい親子サロン ※◎=こどもセンター	2月16日(水)	△横山◎、相武台◎	保健師、保育士等による健康・育児相談、身体測定、親子遊びの紹介など ※△印は、栄養士による栄養相談もあり 時間 午前10時～11時15分 対象 乳幼児とその保護者 ※希望者は直接会場へお問い合わせ ⑨⑩⑫
	2月17日(木)	△城山◎、大野北◎ 上鶴間◎	
	2月18日(金)	大島◎、橋本◎	
	2月22日(火)	富士見◎、鶴園中和田◎	
	2月23日(水)	並木◎	
	2月24日(木)	☾、△麻溝◎	

高齢者のための事業案内

事業名	日にち	時間	会場	内容	申込
高齢者認知症相談	2月14日(月)	午後1時～3時	☉	専門医による認知症についての相談	③
	2月16日(水)		☾	定員 各3人程度(申込順)	②
生活リハビリ相談	2月21日(月)	午後1時30分～4時30分	☉	理学療法士などによる機能訓練や住宅改修、福祉用具などの相談	①
	2月24日(木)		☺		定員 各3人(申込順)

もっと健康になるための教室

教室名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
骨密度測定 de 骨元気アップセミナー	3月4日(金)	午前9時45分 10時15分 10時45分 午後1時30分 2時	☺	骨粗しょう症予防の話と骨密度測定。お口の元気チェックコーナーも同時開催 対象 20～70歳(昭和15年4月2日～平成3年4月1日生まれ)の人 定員 各30人(申込順) 費用 各700円	⑫
サーキットエクササイズ	3月1日(火)	午前10時～正午		生活習慣改善と運動の必要性についての講義と実技ほか 対象 20歳以上で運動の実技に支障のない人 定員 20人(申込順)	
運動プログラム作成コース	3月9日(水)	午後1時15分～4時15分	☉	体力測定と健診結果をもとに運動プログラムを作成 対象 20歳以上で肥満か、コレステロール等が高く、運動が必要な人(6か月以内に受診した健診結果が必要) 費用 1,000円	⑩

※受講後、運動習慣定着コース(10日間)に続けて参加できます。

相談

相談名(相談員)	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
健康相談電話相談(保健師)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時(祝日を除く)	☾	健康や育児の相談 ※希望者は直接会場へ(電話相談も可) ※☾☽☼☺は来庁相談のみ お問い合わせ⑨⑩⑪⑫	
	月・木曜日		☽		
	火曜日		☼		
	水曜日		☺		
	金曜日		☼		
生活習慣改善相談(保健師・栄養士・健康運動指導士)	3月8日(火)	午前9時 9時30分 10時 10時30分	☺	生活習慣病予防のための体脂肪率の測定や個別相談 定員 各5人(申込順)	⑫
栄養相談(栄養士)	2月22日(火)	午前9時～11時30分	☉	食事の相談 持ち物 母子健康手帳か、健康手帳(持っている人)	⑪
	3月9日(水)		☺		⑫
エイズ等の検査・相談	2月12日(土)	午後2時～4時	☾	エイズ、性器クラミジア、梅毒の検査・相談(無料・匿名) 定員 各12人(申込順)	⑤
	2月26日(土)		☉		
	2月15日(火)		☽		
	2月22日(火)		☼		
エイズ即日検査	2月8日(火)	午前9時～10時30分	☉	その日のうちに結果がわかるエイズ検査(無料・匿名) 定員 15人(申込順)	

健康診査・検診・検査

がん検診(胃・子宮・乳・肺・大腸)・お口の健康診査・肝炎ウイルス検診を、市内協力医療機関などで実施しています。
※費用や日程など詳しくは、本紙3月1日号でお知らせします。
※14歳以上で、肝炎ウイルス感染の心配がある人は、肝炎ウイルス検査を無料で実施しています。

申し込み・お問い合わせ 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ

愛の献血

愛の献血にご協力をお願いしますっ!



献血キャラクター けんけつちゃん

日にち	時間	会場
2月1日(火)	午前10時~正午	市役所前
2月14日(月)	午後1時30分~3時30分	

対象 16~69歳の健康な人 (65~69歳の方は、60~64歳の間に献血経験が必要)
所要時間 40分程度

※200ml献血を行わない場合があります。 ※本人確認を行っています。

お問い合わせ 医事薬事課 ☎042-769-8343

急病などで困ったときは (電話番号をよく確かめて)

医科	相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000 平日 午後5時~翌朝9時 土曜日 午後1時~翌朝9時 日曜日・祝日・年末年始 午前9時~翌朝9時 ※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行いません。
歯科	休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前8時45分~11時30分、午後1時15分~4時30分
接骨	休日当番柔道整復施設案内 ☎0120-194199 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前9時~午後5時

● 特定相談・精神科セカンドオピニオン外来 ●

相談名	日にち	時間	内容・対象など
みんなのアルコール相談	2月15日(火)	午前10時~正午	専門医などがお酒の量を減らしたい、家族の飲み方が心配等の相談に応じます。 対象 アルコールや薬物に関する問題を持つ人とその家族等 定員 2人(申込順。調整あり)
思春期・ひきこもり特定相談	2月17日(木)	午後2時~4時	専門医などが助言・指導 対象 思春期相談 13~17歳のメンタルな問題を抱える人とその家族等 ひきこもり相談 18歳以上でひきこもりの状態にある人とその家族等 定員 各2人(申込順。調整あり)
精神科セカンドオピニオン外来	2月21日(月)		専門医が意見提供 対象 精神科治療中で、自身の治療方針について主治医以外からの意見を求める人 ※医療過誤や訴訟に関する内容などは受けられない場合があります。 定員 2人(申込順。調整あり) 費用 2,000円

会場 けやき会館 申し込み 電話で精神保健福祉センター (☎042-769-9818) へ

コミュニティ保育グループの 会員を募集

地域の親子が集まり子育ての情報交換や交流活動を行います。
※公立保育園が各グループの運営相談や保育指導を行います。

対象 幼稚園、保育園に通っていない乳幼児とその保護者

お問い合わせ 保育課 ☎042-769-8340

ひきこもり相談会

ひきこもり問題を抱える家族のグループ相談会です。

日時 2月16日(水) 午後2時~4時

会場 ウェルネスさがみはら

対象 市内在住か在勤の人

申し込み 電話で精神保健福祉センター (☎042-769-9818) へ

アルコール家族教室

飲酒問題の理解や対応について学びます。

日時 2月23日(水) 午後2時~4時

会場 ウェルネスさがみはら

対象 市内在住か在勤のアルコール問題を抱えている人の家族=10組(申込順)

申し込み 電話で精神保健福祉センター (☎042-769-9818) へ

くすりの相談

日時 2月17日(木) 午後1時30分~3時

会場 市薬剤師会会議室

(ウェルネスさがみはら6階)

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 市薬剤師会 ☎042-756-1502

ビーンズクラブ

育児情報の交換と親子遊びをします。

日にち 3月1日(火)

時間 午前10時~11時30分

会場 サン・エールさがみはら (緑区西橋本5-4-20)

対象 おおむね4歳未満のふたご・みつごとその家族か、ふたご等妊娠中の人

定員 20組(申込順)

申し込み 電話で緑保健センター (☎042-775-8816) へ



日赤講習会

①健康生活支援養成講習会〈全2回〉

高齢者の介護や健康管理、地域での高齢者支援などを学びます。最終日の検定合格者は、赤十字健康生活支援講習支援員に認定されます。

日にち 2月19日(土)・20日(日)

時間 午前10時~午後4時

費用 1,000円

②日赤救急法養成講習会〈全3回〉

AEDを用いた心肺蘇生法、止血法などを学びます。最終日の検定合格者は、日赤救急法救急員に認定されます。

日にち 2月23日(水)~25日(金)

時間 午前9時~午後5時

費用 3,000円

会場 津久井赤十字病院

対象 市内在住か在勤・在学の15歳以上の人

定員 各25人(申込順)

申し込み 電話で①2月10日②16日までに同病院健康管理センター (☎042-784-2429) へ

就労は障害を軽減させるのが

精神障害者の「就労」は今!

企業で働く精神障害者と、その支援をする社員が就労現場での様子をお話します。

日時 2月22日(火) 午後2時~5時

会場 サン・エールさがみはら (緑区西橋本5-4-20)

対象 精神障害者とその家族、企業・支援機関の人=50人(申込順)

申し込み 電話で2月21日までに精神保健福祉センター (☎042-769-9818) へ

統合失調症の人へ

就労準備セミナー〈全5回〉

疾病の理解、就職活動に関する知識や方法などをお話します。

日にち 2月10日~3月10日の毎週木曜日

時間 午前10時~正午

会場 精神保健福祉センター

対象 市内在住・在勤の統合失調症の人

定員 10人(申込順)

申し込み 電話で2月8日までに精神保健福祉センター (☎042-769-9818) へ

24時間 365日無料

ホッと! あんしんダイヤル

(高齢者・介護家族電話相談)

☎0120-268124

○食欲がない、夜眠れない、介護に追われ自分の時間がないなど、高齢者の健康・介護の悩みや心配ごとなどの相談ができます。

○看護師やケアマネジャーなどの資格を持つ専門の相談員が対応します。

○名前を言わなくても(匿名)相談できます。



健やかな妊娠と出産のために...

妊婦健康診査を受けましょう

妊娠中は、母体やおなかの赤ちゃんを守るためにも、妊婦健康診査を定期的を受診し、健康管理に取り組みましょう。

市では14回分の「妊婦健康診査費用補助券」を母子健康手帳と一緒に渡しています。妊娠が分かたらすぐに母子健康手帳の交付を受けましょう。

また、マタニティキーホルダーも配布していますので、かばんに付けるなどして利用してください。市民の皆さんもマタニティマークを見かけたら席を譲るなど、思いやりのある心づかいをお願いします。



マタニティマーク

お問い合わせ

健康企画課 ☎042-769-8345

