

## 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	4月18日(月)	☉	離乳食の講習、簡単な実習と試食 時間 午後1時～2時15分、2時45分～4時 対象 平成22年10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	
	4月25日(月)	☉		
はじめよう! 元気Kidsのおうちごはん<全2回>	4月14日(木) 27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 定員 15人(申込順) ※保育は相談に応じます。	⑪
ママの心のケアルーム「ママの休み時間」	3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

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	3月16日(水)	横山◎、並木◎、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
	3月17日(木)	城山◎、△大野北◎、上鶴間◎、麻溝◎	※□印は、歯科衛生士による歯科相談もあり 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
	3月23日(水)	△□ 湖	

## 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	3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
	3月16日(水)		☾	定員 各3人程度(申込順)	②
生活リハビリ相談	3月24日(木)	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
	3月28日(月)		☉		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
運動プログラム作成コース	4月7日(木)	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。					

## 特定相談

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	3月15日(火)	午後1時30分～3時30分	専門医などが助言・指導 対象 お酒の量を減らしたい人とその家族など 定員 2人(申込順。調整あり)
思春期・ひきこもり特定相談	3月11日(金)	午前9時～11時	専門医などが助言・指導 対象 <b>思春期相談</b> 13～17歳のメンタルな問題を抱える人とその家族など <b>ひきこもり相談</b> 18歳以上でひきこもりの状態にある人とその家族など 定員 各2人(申込順。調整あり)
	3月17日(木)	午後2時～4時	

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

## ひきこもり相談会

ひきこもり問題を抱える家族などのグループ相談会です。

日にち 3月16日(水)

時間 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

## 不登校やひきこもりなどに悩む人へ

～ひとりで悩まないで～

## 全国親の会 相模原大会

子どもや若者に関わる問題を一緒に考え、不安や焦りを解消しませんか。

第1部 体験談と質疑応答

第2部 自律訓練法とグループディスカッション

日にち 3月21日(祝)

時間 午前10時30分～午後4時15分

会場 あじさい会館

講師 金盛浦子さん(東京心理教育研究所所長)

対象 不登校、ひきこもり、ニート、家庭内暴力、摂食障害などの子どもを持つ人、子育てに悩んでいる人、教育関係の人=350人(申込順)

※保育あり(要予約)

申し込み 電話か、ファクスに氏名、電話番号を書いて、SEPY(セピィ)倶楽部(☎03-3942-5006 FAX03-5940-4030)へ



金盛浦子さん

健康診査・検診 70歳以上の人は無料

市内協力医療機関などで、健康診査やがん検診などを随時実施しています。健診には受診券が必要です（平成22年度に発行した市内協力医療機関用の受診券は平成23年3月31日まで使用できます）。

23年度分の市内協力医療機関用受診券

国民健康保険に加入している40～74歳の人、過去3年間にがん検診・お口の健康診査・健康診査（75歳以上）を受診した人などには、4月か6月に受診券を送付しますので、申し込みの必要はありません。

申し込み 受診券がない人は、コールセンター（☎042-770-7777）へ ※メディカルセンターがん検診は健康企画課（☎042-769-9220）へ

(特定)健康診査

Table with 5 columns: 対象, 費用, 日にち, 会場, 検査項目. Rows include 国民健康保険加入の40～74歳の人, 後期高齢者医療制度加入の人, 医療保険未加入で生活保護を受給している人など.

※社会保険などに加入している人は、各医療保険者にお問い合わせください。

歯科健康診査（お口の健康診査）

Table with 4 columns: 日にち, 会場, 検査項目, 対象・費用. Includes 口腔内診査（むし歯や歯周病の有無など）.

肝炎（B型・C型）ウイルス検査

Table with 5 columns: 対象, 費用, 日にち, 会場, 申し込み. Includes 14歳以上で、肝炎ウイルス感染の心配がある人 and 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人.

結核健診

Table with 2 columns: 日にち・会場・締切日, 対象・費用・受付時間. Includes がん検診（検診車）と同じ.

がん検診

Large table for cancer screening with columns: 日にち, 会場, 検診種目・費用・受付時間など. Includes 胃, 子宮, 乳, 肺, 大腸, 膵臓, 胆膵, 腎臓, 膀胱, 前立腺, 甲状腺, 乳腺, 皮膚, 泌尿器, 消化器, 呼吸器, 循環器, 神経系, 免疫系, 内分泌系, 生殖系, 運動器, 感覚器, 皮膚, 泌尿器, 消化器, 呼吸器, 循環器, 神経系, 免疫系, 内分泌系, 生殖系, 運動器, 感覚器.

高齢者筋力向上トレーニング 中央区コース〈全24回〉

機器を使った筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。 日にち 5月10日～7月29日の毎週火・金曜日 時間 午前9時30分～11時30分 会場 ウェルネスさがみはら 対象 市内在住の65歳以上で、足腰の衰えを感じている人=10人(選考) 費用 4,000円 申し込み 電話で3月7日までに介護予防推進課（☎042-769-9249）へ



元気高齢者向け筋力向上トレーニング教室 〈全12回〉

Table with 4 columns: 日にち, 時間, 会場, 電話番号. Includes 4月12日～5月27日の毎週火・金曜日.

対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障がない人=10人（抽選） 費用 4,000円 申し込み 電話で3月31日までに同会場へ ※この事業は民間スポーツジムが開催し、市が支援しています。

アルコール家族教室

アルコール問題の理解や対応について学びます。 日時 3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のある人とその家族 定員 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

日にち 3月17日(木) 時間 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

相模原協同病院 市民健康教育公開講座 ～がん治療、緩和ケアと共に生活していく知恵と勇気～

日時 3月26日(土)午後2時～4時40分 会場 サン・エールさがみはら（緑区西橋本5-4-20） 定員 200人（先着順）※希望者は直接会場へ 講演 ●がんからの出発 講師 緒方真子さん（県立がんセンター 患者会「コスモス」世話人代表） ●あなたが寄り添ってくれたから…You raise me up 講師 高橋卓志さん（長野県松本市神宮寺住職） お問い合わせ 相模原協同病院 ☎042-772-4291

急病などで困ったときは（電話番号をよく確かめて）

Table with 2 columns: 医科, 相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000. Includes 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. Also includes 休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501 and 休日当番柔道整復施設案内 ☎0120-194199.