

## 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21日(木)	☼	離乳食の講習、簡単な実習と試食 時間 午後1時～2時15分 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 20人(申込順。調整あり)	⑨
ハローマザークラス (全3回)	5月9日(月) 16日(月) 30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	⑨
	5月11日(水) 18日(水) 25日(水)	☺	申し込み 電話で4月30日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ	
親子で歯っぴい ちゃれんじ 大作戦!	4月5日(火)	☺	むし歯予防の秘けつや歯みがきの裏技実演 時間 午前10時～11時30分 対象 平成22年2月～6月生まれの乳幼児とその家族(申込順) 定員 ⑨⑩=各20組、☾=30組(申込順) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	⑩
	4月18日(月)	☺		
	4月8日(金)	☉		
	4月26日(火)	☉		
4月20日(水)	☾			
産後ママのエクササイズ	4月21日(木)	☉	出産後のからだを適正体重に保つための運動体験 時間 午前10時～正午 対象 生後4～6か月の子どもの母とその母親 定員 20組(申込順) ※保育なし	⑩
ぴよぴよサロン	4月8日(金)	☺	おおむね2,000g未満で生まれたか、運動発達がゆるやかな子と親の交流サロン 時間 午前10時～11時 対象 乳幼児とその家族 ※希望者は直接会場へ。初めての人のみ申し込みが必要	⑫
		☉		⑪
ママとベビーのおしゃべりタイム ～ほけっと～	4月22日(金)	☉	親子遊びや交流会 時間 午前10時～11時30分 対象 生後1～3か月の子どもの母とその母親 定員 15組(申込順)	⑪

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	4月7日(木)	新磯◎、鹿島台◎	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
	4月8日(金)	橋本◎、上満南◎	
	4月12日(火)	△☾、△清新◎、△大野南◎	
	4月13日(水)	☽、△大野台◎	
	4月14日(木)	相模台◎、△大沼◎	
	4月15日(金)	星が丘◎	

## 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
ダンベル体操	4月11日(月)	午後2時～4時	☺	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 ダンベル体操=20人、ソフトエアロビクス=15人、ボールエクササイズ=30人(申込順)	⑫
ソフトエアロビクス	4月22日(金)		☉		⑩
ボールエクササイズ	4月12日(火)		☉		⑩
運動プログラム作成コース	4月17日(日)	午前9時～正午	☉	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 各1,000円	⑩
	4月27日(水)				

※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	⑩
	月・木曜日		☽		
	火曜日		☼		
	水曜日		☾		
	金曜日		☼		
栄養相談(栄養士)	4月11日(月)	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
	4月20日(水)	午後1時～3時30分	☺	⑫	
39歳以下の健康相談	4月20日(水)	午前9時～10時	☉	診察、基本検査(身体測定、尿・血液検査、胸部X線、心電図)と保健指導 定員 40人(申込順) 費用 5,050円 ※健康診断書の発行や労働安全衛生法に基づく定期健診等は行っていません。	⑦
歯科相談(歯科衛生士)	4月11日(月)	午前10時～11時30分	☺	ブラッシング方法など歯のお手入れについての相談や、すぐに測れるお口の元気度チェック	⑥
	4月13日(水)	午前9時30分～11時30分	☾		
電話歯科相談(歯科医)	4月6日(水)	午前9時～11時30分	☉	歯科治療や口の悩みについての相談 相談 ⑥	⑥
	4月12日(火)				
	4月20日(水)				
特別歯科相談(歯科医)	4月25日(月)	午後1時30分～2時30分	☉	対象 障害のある人(児)	⑥
	※☾、☼、☽、☾でも実施。日程はお問い合わせください。				
エイズ等の検査・相談	3月22日(火)	午前9時～11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
	3月29日(火)				
	3月26日(土)	午後2時～4時	☾		

# 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
3月19日(土)	午前10時~正午	橋本駅北口 ペダストリアンデッキ下
3月23日(水)	午後1時30分~3時30分	市役所前

対象 16~69歳の健康な人 (65~69歳の人は、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	休日当番柔道整復療養所案内 ☎0120-194199 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前9時~午後5時

## 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5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

## 高齢者筋力向上トレーニング 南区A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9日~8月1日の毎週月・木曜日(7月18日を除く)

時間 午前10時~正午

会場 未定(相模大野周辺地域を予定)

対象 市内在住の65歳以上で、足腰の衰えを感じている人

定員 若干名(選考)

費用 4,000円

申し込み 電話で3月18日までに介護予防推進課(☎042-769-9249)へ

## ポリオ予防接種

お問い合わせ コールセンター ☎042-770-7777

実施会場	区分		受付時間・対象など
	1回目 投与対象	2回目 投与対象	
サン・エール さがみはら	4月25日(月) 5月18日(水)	4月15日(金) 5月9日(月)	<b>受付時間</b> 午後1時40分~2時20分 ※希望者は直接会場へ。受付時間を過ぎると接種できません。 <b>対象</b> 生後3か月以上7歳6か月未満で、2回受けていない子ども <b>接種方法</b> 41日以上の間隔で2回投与 <b>持ち物</b> 体温計(会場で検温します)、母子健康手帳、予診票、筆記用具 <b>次のいずれかに該当する人は接種できません</b> ①会場で測る体温が37.5℃以上ある ②下痢をしている ③けいれんをおこして最終発作から3か月以上経過していない ④伝染性の病気が治ってから一定以上の期間が経過していない ⑤伝染性の病気に家族など身近な人がかかっている、接触した日から一定以上の潜伏期間が経過していない ⑥ポリオ以外の予防接種後、一定以上の期間が経過していない ⑦2回目接種の場合、1回目の接種日の翌日から41日以上経過していない ※④~⑥の期間について詳しくは、疾病対策課(☎042-769-8346)へお問い合わせください。 <b>注意</b> ●冊子「予防接種と子どもの健康」(出生時に配布)を読んでおいてください。 ●投与前後30分は飲食を避けてください。 ●生後6か月未満のお子さんは、BCGや三種混合を先に受けましょう。 次回は 9月と10月に実施する 予定です
相原公民館	4月22日(金)		
大沢公民館	5月11日(水)		
城山保健福祉センター	4月19日(火)	5月10日(火)	
津久井保健センター	5月16日(月)	4月11日(月)	
相模湖総合事務所	4月26日(火)		
藤野総合事務所	5月20日(金)		
ウェルネス さがみはら	4月19日(火) 5月2日(月) 5月17日(火)	4月12日(火) 4月26日(火) 5月10日(火)	
小山公民館	4月18日(月)		
光が丘 公民館	5月9日(月)		
大野北 公民館	4月20日(水)	5月13日(金)	
田名公民館	5月13日(金)	4月27日(水)	
上溝公民館	5月6日(金)	4月13日(水)	
大野中 公民館	4月15日(金)	5月6日(金)	
大野台 公民館	4月12日(火)		
大沼公民館	5月17日(火)		
南メディカルセンター	4月18日(月) 5月11日(水)	4月11日(月) 4月27日(水)	
上鶴間 公民館	5月20日(金)		
上鶴間 公民館	5月18日(水)		
麻溝公民館	4月20日(水)		
新磯公民館	5月16日(月)		
おださが プラザ	5月2日(月)	4月26日(火)	
相武台 公民館	4月22日(金)		
東林公民館	4月13日(水)	5月9日(月)	

## 小児用肺炎球菌・ヒブワクチン接種を 一時的に見合わせ

3月1日から対象者へ無料接種を開始した小児用肺炎球菌ワクチンとヒブワクチンについて、ワクチン接種後の死亡例が全国で4例発生したことから、国の方針に従い、3月5日から接種を一時的に見合わせるようになりました。接種の見合わせの期間は、今後、国の専門家会議が行われ、その検討結果を踏まえて決められる予定(3月7日時点未決定)です。決まり次第、市ホームページ等でお知らせします。

## 子宮頸がん予防ワクチンは供給不足のため 予約が困難な状況

3月1日から対象者への無料接種を開始した子宮頸がん予防ワクチンですが、全国的な供給不足が発生し、医療機関での予約が困難な状況になっています。今後、ワクチンの供給が整うのは、7月以降になると想定されます。

ワクチン不足により、現在高校1年生に相当する年齢(平成6年4月2日~7年4月1日生まれ)の人が3月中に接種を受けられなかった場合は、1回目の接種が4月1日以降であっても無料で接種できるようにするとともに、2・3回目についても平成24年3月31日までの間に接種すれば、無料とします。

## 新型インフルエンザ・高齢者インフルエンザの 予防接種は3月で終了

平成22年度のインフルエンザの予防接種は、3月31日で終了します。希望する人は、早めに協力医療機関で接種してください。

なお、生活保護受給世帯の人、中国残留邦人等支援給付を受けている人、市民税非課税世帯の人が、市外の医療機関等で接種し費用を支払った場合は、市が定める額を上限に還付を受けられる場合があります。還付は4月15日まで受け付けします。該当する人は早めにお問い合わせください。

お問い合わせ 疾病対策課 ☎042-769-8346

## 吸わない人には、吸わせない

### 県公共的施設における受動喫煙防止条例

県では、受動喫煙による健康への悪影響から県民を守るため、「神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例」を平成22年4月1日から施行しています。

第1種施設：禁煙	病院、物品販売店など
第2種施設：禁煙か分煙	飲食店、宿泊施設など

●施設の入口付近には「禁煙」や「分煙」などの表示が義務付けられています。  
●保護者や施設管理者は、未成年者を喫煙区域や喫煙所に立ち入らせることはできません。

●条例には、罰則として、必要な義務を果たさない施設管理者や、喫煙禁止区域で喫煙した人に対する過料があり、23年4月1日からは第2種施設でも適用されます。

※詳しくは、県ホームページをご覧ください。

お問い合わせ 県たばこ対策課 ☎045-210-5015

## 元気高齢者向け筋力向上トレーニング教室〈全12回〉

専属トレーナーが、各種の体操や機器を用いた筋力トレーニングなどを教えます。

日にち	時間	会場	電話番号
4月8日~5月24日 (4月29日、5月3日を除く)の毎週火・金曜日	午前11時~午後0時30分	相模原ドルフィンクラブ(緑区橋本1-4-1)	042-771-7333 (午前10時~午後9時、日曜日、祝日は午前10時~午後5時)

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 3,600円

申し込み 電話で3月28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。

