

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	8月16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 午後2時45分～4時 対象 平成22年2月生まれの初めての子の保護者とその家族=各20人(申込順。調整あり)	
	8月23日(月)	☉	申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
はじめよう! 元気Kidsのおうちごはん<全2回>	8月4日(水) 18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=15人(申込順) 費用 100円(材料費) ※保育は相談に応じます。	⑫
ママの心のケアルーム「ママの休み時間」	7月14日(水)	☉	「子育てに向いていない」「子どもがかわいなく思えない」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 乳幼児を持つ母親 ※保育あり(要予約)	⑧
産後ママのエクササイズ	8月4日(水)	☉	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か月の子どもとその母親 定員 20組(申込順) ※保育なし	⑩
ママとベビーのおしゃべりタイム～ほけっと～	7月23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	7月20日(火)	△田名◎	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 ⑨⑩
	7月22日(木)	△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	7月12日(月)	午後1時～3時	☉	専門医による認知症についての相談 定員 各3人程度(申込順)	③
	7月21日(水)		☾		②
	7月22日(木)		☺		④
生活リハビリ相談	7月9日(金)	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 定員 各3人程度(申込順)	①
	7月22日(木)		☺		②③④

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	7月30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	
サーキットエクササイズ	8月12日(木)	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)	⑩
運動プログラム作成コース	8月5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 各1,000円	
	8月18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。

夏休み自由研究 赤ちゃんとふれあい体験教室

日時 8月2日(月) 午前10時～午後3時30分
会場 ウェルネスさがみはら
対象 中学生・高校生=30人(申込順)
※1歳未満の赤ちゃんと一緒に、育児体験をお話できる人も募集しています。
申し込み 電話で中央保健センター(☎042-769-8233)へ

統合失調症家族教室

統合失調症家族会会員が体験談をお話します。

日にち	会場	申込先
7月13日(火)	南保健福祉センター	南障害福祉相談課 ☎042-701-7715
23日(金)	ソレイユさがみ	緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811
30日(金)	ウェルネスさがみはら	中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806

時間 午後2時～4時
対象 統合失調症の人の家族=各50人(申込順)
申し込み 電話で各申込先へ

ラジオ体操・みんなの体操指導者養成講習会<全4回>

元テレビ・ラジオ体操指導者の長野信一さんから体操の実技指導や理論・指導方法などを学びます。

日にち 7月21日(水)～23日(金)・27日(火)

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18歳以上の人

定員 40人程度(申込順)

申し込み 電話で7月14日までに地域保健課(☎042-769-9241)へ



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。
※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(一部の人は6月)に受診券を送付しています。

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のある人, 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

Table with 3 columns: 日にち, 会場, 検診種目・費用・受付時間など. Includes 胃, 子宮, 乳, 肺, 検診種目, 費用, 受付時間, 締切日, 対象, 注意.

講演会

血液難病

~再生不良性貧血・

特発性血小板減少性紫斑病~

日時 7月17日(土)午後2時~4時

会場 ウェルネスさがみはら

講師 高橋正知さん

(聖マリアンナ医科大学教授)

定員 100人(申込順)

申し込み 電話で7月15日までにコールセンタ

ー(☎042-770-7777)へ

※希望者は個別相談あり(若干名、要予約)

測って納得! メタボ予防

~出張健康相談~

カラダ年齢や血管年齢の測定、健康相談

日時 7月30日(金)午後2時~4時

会場 市民健康文化センター

※希望者は直接会場へ

※カラダ年齢の測定は素足で行います。

お問い合わせ

南保健センター ☎042-701-7708

講演会

ここが聞きたい認知症

認知症の基礎と最新情報

日時 7月28日(水)午後2時~4時

会場 南保健福祉センター

講師 大石 智さん(北里大学東病院医師)

定員 100人(申込順)

申し込み 電話で7月26日までにコールセン

ター(☎042-770-7777)へ

公開講座

呼吸器感染症(肺炎・結核・インフルエンザ)

-知ることは最大の防御-

日時 7月17日(土)午前10時~正午

会場 北里大学医学部M6号館

講師 片桐真人さん(北里大学病院呼吸器内科医師)

定員 200人(申込順)

申し込み 往復はがきに住所、氏名、電話番号、「公開講座呼吸器感染症」と書いて、7月13日(必着)までに同病院(〒252-0375 南区北里1-15-1 ☎042-778-9397)へ

ズバリわかる! メタボリック

~今さら聞けないメタボの基本~

医師・歯科医師・栄養士が生活習慣病についてお話しします。血管年齢の測定もできます。

日時 8月7日(土)午後2時~4時

会場 ウェルネスさがみはら

定員 100人(申込順)

申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ

市民公開講座 C型肝炎

C型肝炎・肝臓がんの治療についてお話しします。

日時 7月24日(土)午後3時~5時

会場 産業会館 定員 100人(申込順)

申し込み 電話で市医師会(☎042-755-3311)へ

くすりの相談

日時 7月15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

相模原協同病院 開院65周年記念講演会

日時 7月24日(土)午後1時30分~4時 会場 市民会館

教育講演「がん患者の看護」

講師 波多江 優さん(同病院患者総合支援センター室長)

「大災害に備える」

講師 篠 美和さん(同病院消化器病センター副部長)

特別講演「人と犬の共生 幸せの絆~医療の現場で活躍するセラピードッグ~」

講師 大木トオルさん(国際セラピードッグ協会代表)

定員 400人(先着順) ※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 同病院企画情報課 ☎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: 科, 相模原救急医療情報センター, 休日急患歯科診療所, 休日当番柔道整復療養所案内. Includes 相模原救急医療情報センター, 休日急患歯科診療所, 休日当番柔道整復療養所案内.

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに...



ちょっとおしえてコール相模原

☎042-770-7777 FAX 042-770-7766

午前8時~午後9時 年中無休 ※おかけ間違いにご注意ください。