

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26日(木)	☼	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 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=20人(申込順)	⑨
ハローマザークラス (全3回)	9月8日(水) 15日(水) 22日(水)	☽	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 申し込み 電話で7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!	8月3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21年6月～10月生まれの乳幼児と、その家族 定員 ☉☽=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	
	8月16日(月)	☽		
	8月10日(火)	☉		
	8月27日(金)	☉		
	8月18日(水)	☼		
ぴよぴよサロン	8月6日(金)	☉ ☽	小さく生まれたり、発育・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お問い合わせ ⑪⑫	

高齢者のための事業案内

事業名	日にち	時間	会場	内容・定員	申込
生活リハビリ相談	7月23日(金)	午後1時30分～4時30分	☉ 津久井地域福祉センター	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(申込順)	①
	7月26日(月)				②
	8月2日(月)				③

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、市内協力医療機関や公共施設などで実施しています。

※費用や日程など詳しくは、本紙9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

受診のためのアドバイス

「もしも!のときの安心ノート」を作成

お子さんの体調が悪いときに、「このときは、受診したほうがいいの?」と不安になることはありませんか。そのような子育ての不安を減らすためのアドバイスや、「かかりつけ医」の見つけ方が書かれています。
※市ホームページの「暮らしの情報」→「健康・衛生・医療」からダウンロード可

お問い合わせ 健康企画課 ☎042-769-8345



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	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		☼		
栄養相談(栄養士)	8月2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
歯科相談(歯科衛生士)	8月4日(水)	午前9時30分～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
	8月20日(金)	午前10時～11時30分	☽		
電話歯科相談(歯科医)	8月10日(火)	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	
	8月19日(木)				
	8月24日(火)				
特別歯科相談(歯科医)	8月9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	7月20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
	7月27日(火)				
	7月24日(土)				
39歳以下の健康相談	8月18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
精神保健相談(精神科医)	8月9日(月)	午後1時～2時	☼	心の病についての相談(アルコール相談も含む) 定員 各2・3人(申込順) 申し込み ☼=緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811 ☽=南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ☉=中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ☼=津久井保健福祉課 ☎042-780-1412	
	8月10日(火)		☽		
	8月26日(木)		☼		
	8月18日(水)		☽		
	8月25日(水)		☉		
	8月20日(金)		☼		
生活習慣改善相談(保健師・栄養士・健康運動指導士)	8月23日(月)	午後1時30分～2時2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)	⑭

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
7月15日(木)	午前10時～正午	市役所前
7月29日(木)	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献血をしない場合があります。 ※本人確認をしています。

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

●もっと健康になるための教室●

会場・申込先は表面の「主な実施会場」「申し込み・お問い合わせ」をご覧ください。

教室名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
ボクササイズ	8月3日(火)	午後2時～4時	南	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 南=各15人、西=30人(申込順)	⑫
ソフトエアロビクス	8月10日(火)				
ボールエクササイズ	8月24日(火)				
運動プログラム作成コース	8月29日(日)	午前9時～正午	西	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。

食生活改善推進員養成講座〈全11回〉

食生活による健康づくりを学び、地域住民の食生活改善を推進するボランティアを養成します(9回以上の受講で修了証を発行)。

日にち 9月7日～平成23年3月1日

曜日	時間	会場	定員(選考)
火	午前10時～午後1時	ウェルネスさがみはら	50人
木		南保健福祉センター	30人

対象 市内在住で、終了後「食生活改善推進団体わかな会」に所属し、ボランティア活動ができる人

費用 800円

申し込み 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望会場、応募理由を書いて、8月6日(必着)までに健康企画課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8322)へ

講演会 うつ病をどう理解するか

日時 8月5日(木) 午後2時～4時

会場 ウェルネスさがみはら

対象 うつ病の人の家族=80人(申込順)

申し込み 電話で、住んでいる区の各障害福祉相談課へ

緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811
 中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806
 南障害福祉相談課 ☎042-701-7715

測って気付く健康相談

健康相談や、体脂肪率、内臓脂肪レベル、血管老化度などを測定します。

日時 8月23日(月) 午前9時30分～11時30分

会場 ウェルネスさがみはら

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 中央保健センター ☎042-769-8295

募集 あなたの力を貸してください 救護所看護ボランティア

災害発生時に救護所で負傷者の応急措置などの医療救護を行います。

対象 看護師、保健師、助産師、准看護師のいずれかの資格がある人

申し込み 電話で地域医療課(☎042-769-9230)へ

あなたの地域デビューを応援します 健康づくり普及員養成講座〈全8回〉

地域でウォーキング教室などの健康づくり活動をする人を養成します。

内容	会場		
	①津久井保健センター	②ウェルネスさがみはら	③南保健福祉センター
地域の健康づくり普及員の活動紹介	9月1日(水)	9月3日(金)	9月29日(水)
各年齢層の特徴、健康課題	9月8日(水)	9月10日(金)	10月6日(水)
メタボリックシンドローム	9月15日(水)	9月17日(金)	10月20日(水)
地区事業(高齢者向け体操、親子教室など)を体験	10月中旬～平成23年1月(3回) 〈市内一円〉		
地区事業体験の共有・振り返り健康づくり普及員の役割	23年1月26日(水)	23年1月14日(金)	23年2月2日(水)
公民館との協力関係修了証交付	23年2月8日(火)ウェルネスさがみはら		

時間 ①午後1時30分～3時30分、②③午前10時～正午

対象 市内在住で、養成講座終了後、地域での健康づくり活動を企画・運営できる人

定員 各30人

申し込み 電話で8月25日までに健康企画課(☎042-769-8344)へ

高齢者筋力向上トレーニング 南区B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 9月2日～11月22日の毎週月・木曜日

時間 午前10時～正午

会場 スポーツクラブ ルネサンス 相模大野

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7月21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〉

	日時	会場	申込先
①	9月3日～10月12日の毎週火・金曜日 午後1時～2時30分	ワールドウィング町田 アネックス相模原 (中央区清新5-24-12)	☎042-774-6725 (午前8時30分～午後5時30分) ※土・日曜日、祝日は休み
②	9月14日～10月22日の毎週火・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5時) ※7月29日(木)～31日(土)、8月13日(金)～19日(木)は休み

対象 市内在住の65歳以上で運動に支障がない人=各10人(抽選)

費用 ①4,000円②3,600円

申し込み 電話で①8月20日②31日までに各申込先へ

※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。

