

ウェルネス

広報 さがみはら 別冊 保健・介護予防事業案内

2010(平成22年)

12/15

みんな元気! さがみはら

笑顔で楽しく健康づくり

【発行】相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央 2丁目11番15号 ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/> 【編集】総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200

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	1月20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7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)	2月4日(金) 18日(金) 25日(金)	☉	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1月31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!	1月7日(金)	☉	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11月～22年3月生まれの子どものとその家族(申込順) 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	
	1月25日(火)	☉		
	1月12日(水)	☽		
	1月18日(火)	☺		
ぴよぴよサロン	1月14日(金)	☺	おおむね2,000g未満で生まれたか、運動発達か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～	1月12日(水)	☽	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 各15組(申込順)	⑬
	1月19日(水)	☽		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	1月6日(木)	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、歯科衛生士による歯科相談もあり ※△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 ⑨⑩⑪⑫
	1月11日(火)	☽、向陽☉、大野南☉	
	1月12日(水)	☼、大野台☉	
	1月13日(木)	△新磯☉、大沼☉	
	1月14日(金)	大島☉、△橋本☉、上溝南☉、星が丘☉	

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
生活リハビリ相談	1月13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 定員 各3人(申込順)	①
	1月14日(金)		☽		②
	1月17日(月)		☉		③④

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		☽		
栄養相談 (栄養士)	1月12日(水)	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)	⑫
	1月28日(金)	午後1時～3時30分	☉		⑨
歯科相談 (歯科衛生士)	1月19日(水)	午前9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
電話歯科相談 (歯科医)	1月11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	
	1月18日(火)				
	1月26日(水)				
特別歯科相談 (歯科医)	1月17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	12月21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
	1月4日(火)				
	1月11日(火)				
	1月15日(土)	午後2時～4時	☽		
39歳以下の 健康相談	1月19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)	1月11日(火)	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 ☺=南障害福祉相談課 ☉=中央障害福祉相談課 ☽=緑障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ☎042-769-9806 ☎042-775-8811	
	1月27日(木)				
	1月12日(水)				
	1月19日(水)				
	1月24日(月)				
生活習慣 改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	1月25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)	⑩
	1月27日(木)	午後1時30分1時45分2時2時30分	☼		⑭

愛の献血

愛の献血にご協力をお願いしますっ!



日にち	時間	会場
12月22日(水)	午前10時~正午 午後1時30分~3時30分	市役所前
1月5日(水)		
1月13日(木)		

献血キャラクター けんけつちゃん

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	休日当番柔道整復施療所案内 ☎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
チューブ体操	1月19日(水)	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 ㊦=チューブ体操30人、サーキットエクササイズ20人、㊧=各15人(申込順)	⑩
サーキットエクササイズ	1月26日(水)	午後2時~4時			
ソフトエアロビクス	1月24日(月)	午前10時~正午	㊧		⑫
ボールエクササイズ	1月31日(月)				

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1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

認知症サポーター養成講座

~その笑顔にほっとする 認知症高齢者を支えるまちづくり~

認知症の症状や認知症高齢者への接し方などを学びます。

日時 1月21日(金) 午前10時~正午

会場 ウェルネスさがみはら

対象 市内在住か在勤・在学の人(介護サービス従事者は除く)

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

日赤災害時高齢者生活支援短期講習会

看護の知識や技術、介護の仕方を学びます。

日時 1月15日(土) 午前10時~正午

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=25人(申込順)

申し込み 電話で1月7日までに同病院健康管理センター(☎042-784-2429)へ

歯科衛生士のための 口腔機能の向上講習会(全4回)

介護予防に役立つ専門的な口腔ケアを学びます。

日にち 1月13日・20日、2月10日・17日の木曜日

時間 午前9時~午後4時30分

会場 ウェルネスさがみはら他

対象 市内在住か在勤の歯科衛生士=25人(申込順) 費用 3,000円

申し込み 電話で1月5日までに市歯科医師会(☎042-756-1501)へ

CPR & AED講習会

※CPR=心肺蘇生法 AED=自動体外式除動器

日本体育施設協会と救急医療財団が共同認定する「CPR & AED認定証」を取得できます。

日時 12月23日(祝) 午前10時~午後4時

会場 さがみはら北の丘センター

対象 市内在住か在勤の15歳以上の人=10人(申込順)

費用 6,500円

申し込み 直接か電話で同センター(☎042-773-5570)へ

体と心のストレスケア

枕とアロマセラピーに関する講演と実技を通して快眠の秘けつを学びます。

日時 1月22日(土) 午前10時~正午

会場 ウェルネスさがみはら

講師 山田朱織さん(16号整形外科院長)

対象 市内在住か在勤の人=100人(申込順)

申し込み 電話で1月14日までに中央保健センター(☎042-769-8295)へ

※未就学児(2歳以上)の保育あり(定員9人(申込順)、要予約)

※希望者にはメンタルヘルス相談(定員9人(申込順)、要予約)を行います。



山田朱織さん

自分発見♪ コミュニケーション講座

自分のコミュニケーションの「くせ」を知り、人間関係のストレスを少なくする体験講座です。

日時 1月29日(土) 午後1時30分~3時30分

会場 シティ・プラザはしもと

定員 100人(申込順)

申し込み 電話で緑保健センター(☎042-775-8816)へ

※未就学児(2歳以上)の保育あり(定員9人(申込順)、要予約)

※希望者には講座の前後にメンタルヘルス相談(定員9人(申込順)、要予約)を行います。

生活習慣病予防教室

グッバイ脂肪! ウェルカム美貌♪ アラフォーからの美的計画(全2回)

血管・カラダ年齢や運動量の測定、食生活について学びます。

日時 1月24日(月)・31日(月) 午後1時30分~3時30分

会場 ウェルネスさがみはら 定員 30人(申込順)

申し込み 電話で中央保健センター(☎042-769-8295)へ

つくい健康フォーラム21

事例発表や体験教室を通して、地域の人々のつながりと、生きがいを持って活動している人の「元気」について考えます。

日時 2月5日(土) 午前10時~午後3時

会場 青根中学校、青根地域センター

定員 80人(申込順)

※橋本駅南口と津久井総合事務所から午前8時20分発の送迎バスあり

申し込み 直接か電話で1月20日までに津久井保健福祉課(☎042-780-1414)へ

元気高齢者向け 筋力向上トレーニング教室(全12回)

日にち	時間	会場	電話番号
1月7日~3月25日の毎週金曜日	午後3時30分~5時	スポーツクラブルネサンス淵野辺(中央区鹿沼台1-9-15)	042-753-5461 (午前10時~午後8時、日曜日、祝日は午前9時30分~午後6時30分) ※月曜日を除く
1月13日~3月31日の毎週木曜日	午後4時10分~5時40分		

対象 市内在住の65歳以上で運動に支障がない人

定員 各5人(抽選)

費用 各6,000円

申し込み 電話で12月23日までにスポーツクラブ

ルネサンス淵野辺へ

※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。

