

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)

10/1

通信

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	11月8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・2時45分~4時、サン・エールさがみはら=午後2時~3時15分 対象 平成22年5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	
	11月15日(月)	☺		
	11月29日(月)	サン・エールさがみはら		
はじめよう! 元気Kidsのおうちごはん<全2回>	11月2日(火) 16日(火)	☺	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」	10月13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
ママとベビーのおしゃべりタイム~ほけっと~	10月29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=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	10月19日(火)	二本松☉、田名☉、△陽光台☉	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 ※□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
	10月20日(水)	△相武台☉、横山☉	
	10月21日(木)	△城山☉、△大野北☉、相模台☉、上鶴間☉	
	10月26日(火)	鶴園中和田☉、富士見☉	
	10月27日(水)	並木☉	
	10月28日(木)	□☾、△麻溝☉	

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	10月18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
	10月20日(水)		☾		②
	10月21日(木)		☺		④
生活リハビリ相談	10月14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
	10月18日(月)		☉		②
	10月22日(金)		さがみ湖リフレッシュセンター		③④

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	10月26日(火)	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	⑫
サーキットエクササイズ	11月13日(土)	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 20人(申込順)	
運動プログラム作成コース	11月7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
	11月18日(木)	午後1時15分~4時15分			

※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 ⑨⑩⑫⑬	
	月・木曜日		☽		
	火曜日		☾		
	水曜日		☾		
	金曜日		☼		
栄養相談(栄養士)	10月22日(金)	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
エイズ等の検査・相談	10月5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
	10月12日(火)				
	10月16日(土)				
生活習慣改善相談(保健師・栄養士・健康運動指導士)	11月5日(金)	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)	⑫

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11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

愛の献血

愛の献血にご協力をお願いしますっち!



献血キャラクター けんけつちゃん

日にち	時間	会場
10月3日(日)	午前10時30分~正午 午後1時30分~4時	相模大野駅前 コリドー
10月6日(水)	午前10時~正午	市役所前
10月13日(水)	午前10時~正午 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

骨髄バンク休日ドナー登録会

日時 10月3日(日) 午前10時~11時30分、
午後1時~3時30分

会場 グリーンホール相模大野多目的ホール
ドナー登録できる人

○骨髄提供の内容を十分に理解している

○18~54歳で健康である

○体重が男性45kg以上、女性40kg以上

お問い合わせ 医事薬事課 ☎042-769-8343

こどもを産み育てたい カップルのための妊娠前教室

子どもを産み育てるといふことや、不妊治療などについて学びます。

日時 10月24日(日) 午後1時30分~4時

会場 ウェルネスさがみはら

対象 将来赤ちゃんが欲しいか、不妊かなと
思っている、または不妊治療を開始して
いる人かカップル=30人(申込順)

申し込み 電話で健康企画課(☎042-769-8345)へ

アルコール家族教室

症状の理解や対応について学びます。

日時 10月27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依存症の
人の家族=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

日時 10月21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

特定相談・精神科セカンドオピニオン外来

相談名	日にち	時間	内容・対象など
精神科 セカンド オピニオン 外来	10月18日(月)	午後2時 ~4時	専門医が診察 対象 精神科治療中で、自身の治療方針について主治医以外からの意見を求める人 ※医療過誤や訴訟に関する内容などは受けられない場合があります。 定員 2人(申込順) 費用 2,000円
アルコール・薬物 特定相談	10月19日(火)	午後10時 ~正午	専門医などが助言・指導 対象 アルコールや薬物に関する問題を持つ人とその家族等 定員 2人(申込順)
思春期・ ひきこもり 特定相談	10月21日(木)	午後2時 ~4時	専門医などが助言・指導 対象 [思春期相談] 13~17歳のメンタルな問題を抱える人とその家族等 [ひきこもり相談] 18歳以上でひきこもりの状態にある人とその家族等 定員 各2人(申込順)

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

政令指定都市移行記念 健康フェスタ2010

体力測定、健康相談、体験コーナーなど

日時 10月16日(土) 午前10時~午後3時

会場 ウェルネスさがみはら

申し込みが必要な催し	時間	対象・定員 (申込順)
医療講演会「腎臓病にならないように、なってしまうたら!!」	午前10時 ~正午	120人
医療相談会		15人
長野信一さんのチェア エクササイズ ~イスを使って体操し よう~	午後1時30分 ~3時	市内在住か 在勤・在学 の人=50人

申し込み 電話で10月12日までにコールセンタ
ー(☎042-770-7777)へ

難病講演会

治療と療養の最新情報などをお話します。

ライゾゾーム病

日時 10月24日(日) 午後1時~3時

会場 南保健福祉センター

定員 50人(申込順)

申し込み 電話で神奈川難病相談・支援センタ
ー(☎045-321-2711)へ

特発性拡張型心筋症・

肥大型心筋症・拘束型心筋症

日時 10月29日(金) 午後2時~4時

会場 ソレイユさがみ

定員 50人(申込順)

申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ

10月1日~11月30日

麻薬・覚せい剤乱用防止運動

日時 11月7日(日) 午後1時30分~3時ごろ

会場 伊勢丹相模原店入り口付近

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

じいじ、ばあばの たのしい孫育て講座

孫とのかかわり方や子育て事情を学びます。

日時 10月29日(金) 午前10時~正午

会場 津久井保健センター

対象 間もなく孫が生まれるか、2歳までの
孫がいる人=30人(申込順)

申し込み 電話で健康企画課(☎042-769-8344)へ

うつ病家族の集い(全3回)

	テーマ	会場	日にち
1回目	講義「うつ病の理解」	🍷	11月26日(金)
		🍷	11月5日(金)
		🍷	11月18日(木)
2回目	講義と分かち合い 「家族のこころの健 康を保つために」	🍷	12月3日(金)
		🍷	11月19日(金)
3回目	講義「うつ病の人の 社会復帰について」	🍷	12月1日(水)
		🍷	12月10日(金)

※3回目は合同で行います。

時間 午後2時~4時

会場 🍷=シティ・プラザはしもと
🍷=ウェルネスさがみはら
🍷=南保健福祉センター

対象 うつ病患者の家族=各15人(申込順)

申し込み 電話で各申込先へ

🍷=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

体験! 発見! すぐ実践!
明日を変えるプロジェクト

生活習慣病予防教室(全2回)

カラダ年齢や血管年齢・運動量の測定、生活習慣病予防について学びます。

日にち 11月10日(水)・17日(水)

時間 午後1時30分~3時30分

会場 城山保健福祉センター

定員 25人(申込順)

申し込み 電話で城山保健福祉課(☎042-783-8120)へ

潜在看護師就労支援研修会(全3回)

最新医療・看護に関する知識、技術習得や看護現場の体験などをします。

日にち 11月26日(金)~28日(日)

時間 午前9時30分~午後4時

会場 相模原協同病院 費用 1,000円

※研修会受講者は病棟研修(12月~平成23年1月)に参加できます。

対象 看護師、保健師、助産師、准看護師の
いずれかの免許がある人=24人(申込順)

申し込み 電話かファクス、Eメールに住所、
氏名、年齢、電話番号、離職年数、免許の種類、保育希望の有無、Eメールアドレス(持っている場合)を書いて、11月19日までに同病院総務管理課(☎042-772-4291 FAX042-771-6709 Eメール postmaster@sagamiharahp.com)へ

