

# 健康だより

記載なしは原則 圏保健医療センター ☎77・1133

## ■乳幼児健診と健康相談

▶場所 保健医療センター（記載のあるものを除く）

区分	月日	受付時間	対象など
8～10カ月児健診	生後8～11カ月未満。場所は委託医療機関（市ホームページに一覧あり）		
4～5カ月児健診	1月12日(木) 1月26日(木)	13:00～13:20	23年8月生まれ
1歳6カ月児健診	1月5日(木) 2月2日(木)	13:00～14:00	22年6月生まれ 22年7月生まれ
3歳6カ月児健診	1月19日(木) 2月16日(木)	13:00～14:00	20年6月生まれ 20年7月生まれ
2歳児歯科健診	1月12日(木) 2月9日(木)	9:15～9:45	22年1月生まれ 22年2月生まれ
1歳児歯科育児相談	1月6日(金) 2月3日(金)	9:30～9:50	22年12月生まれ 23年1月生まれ
子ども健康相談	1月10日(火) 1月18日(水)	9:30～11:00	育児相談を希望の方
いきいき健康・食事相談	月～金曜日	8:30～12:15 13:00～17:00	どなたでも。身体や心の健康相談、酒害相談など※
成人健康相談	日時・場所は問い合わせてください		生活習慣病などの相談希望の方
高齢者ヘルスアップ相談	1月16日(月) 2月6日(月)	10:00～12:00	75歳以上で市健康診査を受診した方（高齢者福祉会館で実施）

※酒害相談には、断酒会会員が応じることがあります

## ■離乳食ゴックン教室

1月27日(金)10時～11時30分、保健医療センター。離乳食の話と試食。講師は管理栄養士。5～8カ月児の保護者

対象。母子健康手帳、4～5カ月児健診で配布した離乳食の冊子、おんぶひも（持っている方）持参。定員20人（申込順）。1月4日から同センター。

## 健康ひとくちメモ

### ～お正月の食生活～

年末年始は、家族や友人と集まり、おいしいものを食べるだんらんの機会が増えますね。楽しい食事の時間はとても大切ですが、一方で食べ過ぎ・飲み過ぎによる体重増加が心配な時期です。年末年始の食生活のポイントは五つあります。①餅の食べ過ぎに注意する（2個でごはん茶碗

約1杯分のエネルギー）②黒豆やきんとんなどの手作りおせちの調味料（特に砂糖）を控える③なますや煮しめなどの野菜料理をよくかんで食べる④アルコールはほどほどにする⑤正月明けには野菜たっぷりのヘルシーな食事を心掛ける。  
新年のおめでたい席だからこそ、1年を通じて健康に過ごせるように、食事を工夫してみましょう。

## ■子宮がん施設検診【平成4年3月31日以前生まれの方】

3月31日(土)までの各医療機関診療日。市内在住の20歳以上で3月31日現在偶数年齢の方対象。定員300人（申込順）。費用1800円（体部別途900円。医師が必要と判断した方のみ）。围受診希望日の10日前までに保健医療センター。申し込み後、郵送される記録票に記入し各医療機関に持参。生活保護世帯、市民税非課税世帯、70歳以上の方は検診負担金が免除されますので申し込み時に伝えてください。

医療機関名	所在地	電話番号	要予約
茂木産婦人科医院	深谷中4-14-6	78・0300	—
綾瀬厚生病院 母子センター	深谷3815	71・5885	当日電話で確認
ますだ産婦人科	海老名市柏ヶ谷1141	046・231・1534	—
さがみ野レディースクリニック	海老名市東柏ヶ谷3-3-19 メゾンエスト式番館2F	046・234・3214	—
海老名レディースクリニック	海老名市中央3-3-1 駅前クリニックモールビル4F	046・236・1105	○
第2海老名レディースクリニック	海老名市中央3-3-1 駅前クリニックモールビル5F	046・292・1107	○
愛和レディースクリニック	海老名市中央2-8-8 池田ビル2FA	046・210・7511	○
海老名メディカルサポートセンターヘルスサポートセンター	海老名市河原口1519	046・292・1311	○
代田産婦人科	座間市相武台1-52	046・253・3511	—
金子産婦人科医院	座間市入谷4-2690-29	046・255・3541	—

※今年度の対象外で昨年度受診していない方は申し出てください

## 新入学児童生徒保護者説明会

今春、小・中学校に入学する新1年生の保護者説明会を開催します。該当する方は必ず出席してください。圏各小・中学校。

学校名	月日	受付時間	開始時間	電話	
小 学 校	綾瀬	1月26日(木)	9:10～9:30	9:30	78・0004
	綾北	2月9日(木)	9:40～10:00	10:00	78・0452
	綾西	2月3日(金)	9:00～9:20	9:30	78・2376
	早園	2月10日(金)	9:30～9:55	10:00	78・8525
	綾南	2月3日(金)	9:40～9:55	10:00	78・2840
	天台	2月1日(水)	9:30～10:00	10:00	78・5688
	北の台	2月2日(木)	9:30～9:50	10:00	77・5807
	落合	2月8日(水)	9:20～9:40	9:40	77・6133
	土棚	1月27日(金)	9:15～9:30	9:30	77・2002
中 学 校	寺尾	2月1日(水)	9:30～9:55	10:00	77・8401
	綾瀬				78・0024
	綾北				78・8566
	城山	1月20日(金)	13:40～14:00	14:00	77・6134
	北の台				77・8430
春日台				76・8661	

## ●一般相談（市職員）

毎週月～金曜日8時30分～12時・13時～17時

## ●DV専門相談（専門相談員）

4日(水)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

13時～17時、配偶者などからの暴力について

## ●法律相談（弁護士）〈予約制〉

4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)

13時～16時30分

予約は前週の相談日の8時30分から電話で

## ●夜間法律相談（弁護士）〈予約制〉

12日(木)・26日(木)18時～20時30分

予約は前週の木曜日の8時30分から電話で

## ●行政相談（行政相談委員）

10日(火)13時～16時

国・県・市などの行政に関する意見や苦情

## ●不動産相談（専門相談員）〈予約制〉

16日(月)13時～16時

## ●行政書士相談（行政書士）〈予約制〉

4日(水)13時～16時 相続、遺言など

## ●消費生活相談（専門相談員）

毎週月・火・木・金曜日10時～12時・13時～16時

訪問販売・商品のトラブルなど

## ●消費生活相談（専門相談員）

会場・消費生活センター ☎70・3335

## 1月の相談

休日を除く・相談は無料

### ●人権身上相談（人権擁護委員）

10日(火)13時～16時

近隣とのトラブル、子どものいじめ、暴力など

### ●パート出張相談（専門相談員）

10日(火)10時～12時・13時～16時

パートの就業相談と仕事紹介

### ●障害児者相談（援護施設職員）〈予約制〉

毎週月・水・金曜日10時～15時

障害児者の生活全般について

### ●子どもなんでも相談

毎週月～金曜日13時30分～16時

心身に障害のある乳幼児について

### ●子育て相談（専門相談員）〈予約制・電話相談可〉

毎週月～金曜日9時15分～12時・13時～17時

子育ての悩み、児童虐待について

### ●子育て相談（専門相談員）〈予約制・電話相談可〉

毎週月～金曜日9時15分～12時・13時～17時

子育ての悩み、児童虐待について

### ●子育て相談（専門相談員）〈予約制・電話相談可〉

会場・子育て支援課 ☎70・5664

## ●シニアあったか相談（専門相談員）〈予約制〉

毎週月曜日10時～15時

一人暮らしの高齢者の心配事について

### ●教育相談

毎週月～金曜日10時～17時

子どもの教育・生活に関する心配事・悩みなど

### ●青少年相談（☎su9940@city.ayase.kanagawa.jpも可）

毎週月～金曜日9時～17時

子どもの悩み、非行、ひきこもりなど

### ●心配ごと相談

4日(水)・18日(水)13時30分～16時

### ●福祉当事者相談〈相談員に直接電話〉

障害・介護について

相談員 西川(☎76・7026)・渡部(☎78・4434)

### ●ボランティア相談

毎週火～土曜日9時～17時

### ●ボランティア相談

会場・あやせボランティアセンター ☎70・3210

