

案内

さがみ縦貫道・第二東名12月の相談コーナー開設

相談コーナーでは、国土交通省や道路公団、市職員がみなさんの質問にお答えします。なお、待ち時間を極力少なくするために、あらかじめ電話で質問内容などを連絡してください。また、開設日以外でも国県対策課で職員がみなさんの質問に対応します。

▽日時 12月4・11・18日の各水曜日、午後1時30分～4時(受付1時30分～3時30分)
▽会場 国県対策課。
▽同課(内594)。

12月定例会の日程

Table with 2 columns: Date and Meeting Name. Includes items like '12/2(月) 本会議(議案審議)', '6(金) 総務常任委員会', etc.

入札結果について(9月16日～10月15日)

Table with 5 columns: Item Name, Location, Bidder, Contract Amount, Period. Lists various construction projects like '市道2号線拡幅改良工事'.

契約検査課(内361)

保健コーナー

特に記載のないものについての問い合わせ先

保健相談センター (☎235・7880)

東洋療法講座

▽内容 ①東洋医学自己体質判別法 ②グループ質疑応答 ③はり・灸・マッサージ指圧の体験施術
▽日時 11月27日(水) 午後1時～2時30分
▽会場 国分寺豆文化センター2階
▽費用 無料
▽対象 市民の方40人程度。

申 海老名市鍼灸マッサージ師会事務局(きたの診療院内、北野(☎232・0396)、NPO法人かながわ在宅療養協会事務局)
局有馬鍼灸接骨院(清水(☎238・7021))

厚木保健福祉事務所から 県内の保健所では、一般健康診断(診断書の発行など)が今年12月で廃止になります。今後は、最寄りの医療機関にお問い合わせください。
厚木保健福祉事務所(☎224・1111)。



保健師メモ 健康日本21シリーズ「健康なこころの健康」
ストレス解消には 笑が一番

めまぐるしく変化化する現代、ストレスを受けずに生活することはできません。そこで、ストレスに対応する力を高めて、柔軟に受け止め、上手に解消することでの健康を保っていききたいものです。

①うまくいかないことがあると、胃が痛くなる。
②緊張することが近づく、おなかの調子が悪くなる。
③夜眠れない、眠りが浅い。
④肩こりや頭痛がひどい。
⑤以前より酒の量やたばこの本数が増えた。



⑥新しいことを始めようとする気力がでない。
⑦つい、人や物にあたってしまう。
⑧自分なりのうつぶん晴らしの方法を持っていない。
⑨どうしたか。「はい」と答えた数が多いほど、ストレスが多い状態と考えられます。ぜひ自分なりのストレス解消法を見つけて実行してください。特に、「笑い」にはストレスホルモンを下げる働きがあることがわかっています。家族団らん、落語を聞くなど、あなたも今日から1日1回大きな声で笑ってみてはどうですか。「ワッハッハ!!」

⑥自分の気持ちをうまく相手に伝えられない。
⑦何をしても楽しくない。

がん検診の日程(予定)

◎検診内容・料金などの問い合わせ、申し込みは保健相談センターへ(11月8日現在)

Table with 10 columns: Exam Category, Location, Date, and Status (O, X, Δ). Lists cancer screening schedules for stomach, large intestine, lung, breast, and uterus.

○…空きがあります Δ…お早めに申し込みを X…満員です -…設定なし

ツベルクリン検査・BCG

◎誕生日により実施日を指定しています

Table with 2 columns: Birth Date and TB/BCG Schedule. Includes details on application time and location.

献血の日程

Table with 2 columns: Date and Location. States that no blood donation is scheduled for this month.

疾病別相談(糖尿病・肥満)

Table with 2 columns: Date/Time and Location. Lists diabetes and obesity consultation details.

乳幼児の健診と相談

◎健診を受ける方は、母子手帳・問診票を持参、その他は母子手帳を持参してください

Large table with 5 columns: Exam Name, Target, Date/Time, Location, and Application/Inquiry. Lists various pediatric health checkups and consultations.

健康相談

◎成人の方が対象です

Table with 2 columns: Date/Time and Location. Lists health consultation details.

▷当日直接会場へ。▷健康手帳・基本健康診査などの受診結果をお持ちの方は持参してください。

市民歯科相談

◎予約制

Table with 2 columns: Date/Time and Location. Lists dental consultation details.

市民医療相談

◎予約制

Table with 2 columns: Date/Time and Location. Lists medical consultation details.

※相談日は、担当医の都合により変更になることがあります。

くすり電話相談

◎電話またはファクス(☎233・4494)で受け付けます。服用のしかたなどお気軽に。

Table with 2 columns: Date/Time and Location. Lists drug consultation details.

急患診療は医療センターへ

(さつき町41番地)

Table with 3 columns: Facility Name, Medical Department, and Hours. Lists emergency medical services at the medical center.

厚木保健福祉事務所(☎224・1111)の相談・検診

Table with 3 columns: Consultation/Exam Name, Date/Time, and Location. Lists various services provided by the welfare office.