

長寿を祝って

敬老祝い金・祝い品を贈呈

長年、社会へ貢献してきた方を敬い、長寿を祝して「敬老祝い金・祝い品」を贈呈します。敬老祝い金・祝い品は12月ごろまでに対象者の自宅などへお届けします。



対象 9月15日現在、3カ月以上市内に在住する次の方
 祝い品＝88歳の方(昭和8年9月17日～昭和9年9月16日生まれ) ▼祝い金(3万円)＝100歳の方(大正10年9月17日～大正11年9月16日生まれ) ▼祝い金(1万円)＝101歳以上の方(大正10年9月16日以前生まれ)

担当 福祉長寿課 ☎046(252)7127 (FAX)046(255)3550

介護予防教室

「理学療法士が教える健幸講座」

理学療法士が健康長寿を目指す方やフレイル(要介護に移行しやすい体の状態)の予防をしたい方に対し、運動を始めるコツを教えます。実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しください(かかとの高い靴、スカートは不可)。

日時 9月29日(木)9:45～11:30 (9:30受付開始)

場所 北地区文化センター2階大会議室

対象 65歳以上で運動制限がない市内在住者

定員 20人(申込順)

持物 筆記用具、飲み物

申込 9月28日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

「理学療法士が教える健幸講座」

～お口の健康の保ち方・ざまげんきUP体操編～

理学療法士と県オーラルフレイル健口推進員による、フレイル予防のための講義と口を鍛えるエクササイズ、介護予防のためのざまげんきUP体操を行います。動きやすい服装・靴でお越しください(かかとの高い靴、スカートは不可)。

日時 9月30日(金)13:45～15:30 (13:30受付開始)

場所 市民健康センター1階多目的ホール

対象 65歳以上で運動制限がない市内在住者

定員 20人(申込順)

持物 筆記用具、飲み物

申込 9月29日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

「健幸度チェック測定会」

握力、筋肉の量、歩幅などを測定し、要介護状態になりやすい体の状態や生活習慣がないかを確認します。素足で行う測定があるため、動きやすい服装・靴でお越しください(かかとの高い靴、スカートは不可)。

日時 10月5日(水)9:45～11:30 (9:30受付開始)

場所 市民健康センター1階多目的ホール

対象 おおむね65歳以上の市内在住者

定員 15人(申込順)

持物 筆記用具、飲み物

申込 10月4日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

※「健幸」には「一人一人が心豊かに生き生きと健康で過ごせる健康長寿社会を目指す」という意味が込められています。

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

口腔がん検診

日時 10月13日(木)9:30～12:00

場所 市民健康センター

対象 市内在住者

定員 36人(多数抽選)

申込 9月20日(火)までに氏名(ふりがな)、住所、生年月日、年齢、性別、電話番号を明記した往復はがき(1枚につき1人)を〒252-0021座間市緑ヶ丘1-1-3(一社)座間市歯科医師会口腔がん検診係宛てに郵送(必着)

問合せ (一社)座間市歯科医師会事務局 ☎046(251)0345

※抽選の結果および検診時間など詳しくは郵送でお知らせします。

※新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更する場合があります。

※次回の検診は令和5年2月12日(日)を予定しています。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 (FAX)046(255)3550

かんたん料理で健康づくり

日時 9月30日(金)14:00～15:00

場所 市民健康センター

内容 生活習慣病予防のための講話と簡単にできる料理の紹介

定員 12人(申込順)

費用 100円(材料費)

持物 筆記用具

申込 9月29日(木)までに電話で担当へ

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 (FAX)046(255)3550

お知らせ

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

サニープレイス座間の大規模修繕

サニープレイス座間(総合福祉センター)は、座間市公共施設再整備計画に基づき、令和5年9月から青少年センター機能との複合化などを目的とした大規模修繕工事を予定しています。

工事期間中は全面休館となり、立ち入りはできなくなります。

また、全面休館に先立ち、令和5年4月1日(出)から会議室、講習室、研修室および多目的室の施設利用(貸館利用)ができなくなります。

利用者の皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

◆工事期間(予定)

令和5年9月～令和7年秋ごろ

◆休館中の対応

駐車場も含め立ち入りはできません。

現在、同センターで業務を行っている市社会福祉協議会や市障がい児・者基幹相談支援センターの対応など詳しくは、各事業者へお問い合わせください。

◆利用再開時期

施設の利用再開の時期や、大規模修繕に伴う変更点など詳しくは、決まり次第、本紙、市ホームページなどでお知らせします。

※工事期間・内容は変更になる場合があります。

担当 福祉長寿課 ☎046(252)8247 (FAX)046(255)3550

みんなの健康

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 (FAX)046(255)3550 *救急診療の案内は7面に掲載しています

育児相談

日時 9月16日(金)9:30～10:30受け付け

場所 市民健康センター

内容 身体測定と食事・発育・育児の相談 **持物** 母子健康手帳、バスタオル **申込** 電話で担当へ

4カ月児健康診査

日時 9月27日(火) **場所** 市民健康センター

対象 令和4年5月生まれ

備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

8～10カ月児健康診査

指定医療機関を定め、無料で健康診査を実施しています。対象者には個別通知をしますので、あらかじめ医療機関に電話連絡の上、

母子健康手帳を持参し、受診してください。

1歳6カ月児健康診査

◆内科

日時 対象者に個別通知 **場所** 指定医療機関

対象 令和3年2月生まれ

◆歯科

日時 9月14日(水)・21日(水) **場所** 市民健康センター

対象 令和3年1月生まれ **備考** 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

2歳児歯科健康診査

日時 9月28日(水) **場所** 市民健康センター

対象 令和2年8月生まれ

内容 歯科健診、予防処置(希望者

のみで有料)、育児相談など **備考** 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

3歳6カ月児健康診査

日時 9月13日(火) **場所** 市民健康センター

対象 平成31年3月生まれ

備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

健康相談

日時 9月12日(月)①相談＝9:20～9:30、9:50～10:00、10:20～10:30、10:50～11:00②測定＝9:35～9:40、10:05～10:10、10:35～10:40 **場所** 市民健康センター

内容 ①健康相談、栄養相談、禁煙相談(1カ月

以内に禁煙を始めた方)②体組成、血圧、骨健康度、血管年齢 **定員** ①2人②3人 **持物** 健康手帳 **申込** 電話で担当へ

座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860

(FAX)03(3562)8435

ファミリー・ケア・ネットワーク(<https://familycare.sociohealth.co.jp/>)から「WEB健康相談」を利用できます。6桁の番号には「867860」と入力してください。

担当 医療課 ☎046(252)7295

(FAX)046(252)7043