

健康文化都市大学

～身体がはずみ、心がほほえむ健康・文化講座～

身体的・精神的・社会的な面から幅広く健康について学ぶ「健康文化都市大学」の受講生を募集します。

これまでに900人以上の方が卒業し、地域でさまざまな活動をしています。

予定講座一覧

とき (いずれも土曜日)	講座名	内容
6月11日	入学式 愛と夢と勇気を育む健康なまちづくり	ヘルスプロモーションについて学ぶ
6月25日	ざまの健康なまちづくり	市の健康なまちづくりへの取り組みなどを学ぶ
7月9日	WE LOVE ZAMA! 健康体操	市民の歌「WE LOVE ZAMA!」に合わせた健康体操など
7月23日	健康寿命を延ばすために	骨と筋肉の関係を知り、健康寿命について学ぶ
8月6日	笑いからの健康	笑い与健康について医師から落語で楽しく学ぶ
8月20日	気功・指圧	呼吸法や指圧を学ぶ
8月27日	「能」の世界と心	能の所作、謡を学び、伝統文化について学ぶ
9月10日	室内ペタンク	ペタンク体験
9月17日	防災・減災～災害に備えて～	災害に対する備えを学ぶ
10月1日	やさしく動いて、元気を引き出す気づきのレッスン	体の心地よい動きを学ぶことにより、効率の良い動きを身につける
10月15日	歩いてみよう郷土の歴史	市内の史跡を巡り、座間の歴史などについて学ぶ
10月22日	笑って心も体もリフレッシュ～健康づくり運動～	楽しく運動して心身ともにリフレッシュする
11月12日	歯と口腔の健康づくりについて	歯と口の健康について学ぶ
11月26日	卒業記念講演	全講座を総括し、健康について学ぶ

※新型コロナウイルス感染症の影響や講師の都合などにより日程・内容が変更・中止となる場合があります。

- 開講時間 午前10時から2時間程度（入学式・卒業式は午後1時30分から）
- ところ 市民健康センター他
- 対象 10講座以上に出席できる18歳以上の市内在住・在勤者
※8講座以上の出席で卒業可能となります。
- 定員 20人程度（申込順）
- 受講料 3千円（14回分）
- 申込方法 5月20日（金）までに電話、ファクスまたは直接担当へ
担当 健康づくり課 ☎046(252)7995 FAX046(255)3550

5月に納めていただくのは

- ▽固定資産税・都市計画税（第1期）▽軽自動車税（種別割）（全期）
- ※市指定の金融機関など、市役所、各出張所、ペイジー、コンビニエンスストア、LINE Pay、PayPayで納めてください。その他使用料などのご納付もお忘れなく（新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、金融機関窓口などでの納付を避け、ペイジーやLINE Pay、PayPayをご利用ください）。
- ※口座振替をご利用の方は、残高不足にご注意ください。
- ※納期限を過ぎると、督促状を発送します。また、延滞金を納めていただく場合があります。
- ※毎月第2・第4土曜日午前8時30分～正午に、市役所で市税、国民健康保険税の納付窓口を開設しています。詳しくは収納課☎046(252)8021 FAX046(255)3550へ（国民健康保険税については国保年金課☎046(252)8383 FAX046(252)7043へ）。

第五次座間市総合計画 （ざま未来プラン）

策定に向けたまちづくり懇談会

令和5年度を初年度とする総合計画策定に当たり、これからの座間市のまちづくりに対する皆さんからのご意見を伺うため、市長との懇談会を開催します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

とき	ところ
① 5月10日（火）午後7時～9時	東地区文化センター1階第1集会室
② 5月11日（水）午後7時～9時	市公民館3階集会室
③ 5月12日（木）午後7時～9時	オンライン
④ 5月13日（金）午後7時～9時	北地区文化センター2階大会議室
⑤ 5月14日（土）午後1時～3時	サニープレイス座間3階多目的室
⑥ 5月16日（月）午後7時～9時	

- 対象 市内在住・在勤・在学者、事業者、団体
- 申込方法 ①②④⑤⑥事前に会場で配布する「出席カード」（市ホームページからダウンロード可）を記入・持参の上、当日直接会場へ③5月11日（水）までに市ホームページから電子申請
※会場の都合により、参加人数を制限する場合があります。
- 担当 企画政策課 ☎046(252)8287 FAX046(255)3550

5月の相談日（祝・休日を除く）※相談はいずれも無料です。

区分	とき	ところ
消費生活（訪問販売・多重債務など）	毎週月曜～金曜日午前9時30分～正午、午後1時～4時	市役所1階広聴人権課内消費生活センター ☎046(252)8490（電話相談可）
弁護士	10日夜 11日 17日夜 18日 24日夜 25日	毎月第2・第3・第4火曜日午後6時～8時30分 毎月第2・第3・第4水曜日午後1時30分～4時30分
	12日	毎月第2木曜日午後1時30分～4時30分
	13日	毎月第2金曜日午後1時30分～4時30分（12日まで受け付け）
	17日	毎月第3火曜日午後1時30分～4時
	19日	毎月第3木曜日午前9時30分～11時30分
行政書士（遺言書等作成） 分譲マンション（近隣・管理組合） 交通事故 行政（国に対する要望） 司法書士（登記・少額訴訟） 不動産（取引・契約） 税理士	20日 26日 27日	4・6・12月を除く第3金曜日午後1時30分～4時30分 毎月第4木曜日午後1時30分～4時30分 1・2月を除く第4金曜日午後1時30分～4時30分
市民一般	毎週月曜～金曜日午前8時30分～正午、午後1時～5時15分	担当 広聴人権課 ☎046(252)8218 FAX046(252)0220
人権擁護委員（近隣問題など）	10日	毎月第2火曜日午後1時30分～4時（電話相談のみ、事前予約制） ☎046(252)8087 FAX046(252)0220
女性（DVなど）	毎週月曜～金曜日午前9時～正午、午後1時～5時15分	市役所1階広聴人権課 担当 広聴人権課 ☎046(252)8483 FAX046(252)0220
駐留軍離職者	19日	毎月第3木曜日午前10時～午後3時 市役所3階3-1会議室 担当 商工観光課 ☎046(252)7604 FAX046(255)3550
認知症	毎週月曜日午前9時～正午、午後1時～5時（電話のみ）	担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238
弁護士・社会福祉士（成年後見制度）	18日	奇数月第3水曜日午後1時30分～3時15分（予約制（電話可）。11日まで受け付け） ※予約は座間市成年後見利用促進センター ☎046(259)7451 FAX046(266)2017へ。 サニープレイス座間2階会議室 担当 福祉長寿課 ☎046(252)7127 FAX046(255)3550
障がい者就労支援	毎週月曜・火曜・木曜日午前10時～正午、午後1時～3時（予約制（電話可）） （ぼむ出張相談毎月第3木曜日午前9時、10時30分（各1人で予約制（電話可））	市役所1階障がい福祉課 担当 障がい福祉課 ☎046(252)7132 FAX046(252)7043
自立サポート	毎週月曜～金曜日午前9時～午後4時	市役所1階生活支援課 担当 生活支援課 ☎046(252)8566 FAX046(252)7043
児童（子育て）	毎週月曜～金曜日午前8時30分～午後5時15分（電話可）	市役所2階子ども政策課 担当 子ども政策課 ☎046(252)8026 FAX046(255)5080
ひとり親家庭	毎週月曜～金曜日午前10時15分～11時30分、午後1時～4時45分（予約制（電話可））	市役所2階子ども育成課 担当 子ども育成課 ☎046(252)7201 FAX046(255)5080
青少年	毎週月曜～金曜日午前9時～午後4時	青少年センター1階青少年相談室 担当 青少年相談室 ☎046(256)0907 FAX046(259)2163
教育	毎週月曜～金曜日午前10時～午後4時	市役所5階教育研究所 担当 教育研究所 ☎046(259)2164 FAX046(252)4311
子どもいじめホットライン	毎週月曜～金曜日午前8時30分～午後5時（電話のみ）	
就学（障がい児対象）	毎週月曜～金曜日午前9時～正午、午後1時～4時（予約制（電話可））	担当 教育指導課 ☎046(252)8732 FAX046(252)4311