

知ってなっとく血糖値 ～血糖値が気になる方へ～

- と き** 6月22日・29日いずれも火曜日午後2時～3時（全2回）
- と ころ** 市民健康センター
- 内 容** 糖尿病の発症や重症化予防のため、食事や運動など日ごろの生活習慣を見直すコツを学ぶ（講義、料理カードを使ったシミュレーション、試食など）
※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、試食は中止する場合があります。
- 対 象** 市内在住・在勤者
- 定 員** 8人（申込順）
- 参加費** 300円
- 持ち物** 筆記用具、直近の健康診断結果
- 申込方法** 6月15日（火）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)7225 ☎046(255)3550

光化学スモッグなどの発生にご注意を

光化学スモッグは、工場や自動車などの排出ガスに含まれている窒素酸化物や揮発性有機化合物が紫外線を受けて光化学反応を起こし、汚染物質（光化学オキシダント）を生成することにより発生し、喉や目に痛みがでることがあります。

注意報発令時は、駅や学校などに周知看板を掲示し、防災行政無線、緊急情報いさまメールで皆さんに注意を呼び掛けますので、屋外での激しい運動は控えましょう。また、微小粒子状物質（PM2.5）も県から高濃度予報などを受信した場合、防災行政無線、緊急情報いさまメールでお知らせしますので、不要不急の外出を控え屋外での激しい運動は控えましょう。

担当 環境政策課 ☎046(252)8214 ☎046(257)7743

庭木の枝（^{せん てい}剪定枝）・落ち葉・ 下草の資源化・戸別収集

市では、ごみの減量化を推進するため、家庭の庭木を剪定した際に出る枝、落ち葉、下草類を資源物として無料で戸別収集を行っています。

収集には事前に**下記**の申込専用電話番号への申し込みが必要です。
※現在、申し込みが集中しており、収集までに1週間以上要するときは燃やすごみの日に出していただくよう、ご案内する場合があります。収集後は資源物として処理します。

- 枝を出す際は太さ20センチメートル以内、長さ1メートル以内の枝を直径30センチメートル以内の太さに束ねてください。
- 落ち葉、下草を出す際は、土や石などが混入しないようにし、透明・半透明のポリ袋に入れてください。
- 業者が剪定したものは収集できません。

○**申込専用電話番号** ☎046(252)7560
担当 資源対策課 ☎046(252)7659 ☎046(252)7616

リサイクル家具の販売

リサイクルプラザでは、資源の有効利用を目的として、粗大ごみとして出された家具などを修理して安価で販売しています。

- と ころ** リサイクルプラザ（東原2-16-10）
- 対 象** 営利を目的としない市内在住・在勤・在学者
- 販売時間** 午前9時～午後5時
- 休館日** 毎週月曜日（月曜日が祝・休日の場合は翌日）および祝・休日の翌日、12月29日～1月3日
- 購入方法** 同プラザ内に展示している家具から希望のものを選び購入
※購入した家具などは各自お持ち帰りください。
※同プラザにお越しの際は、新型コロナウイルス感染症対策のためマスクを着用し、各家族2人以下でお越しください。また、滞在は20分以内でお願いします。

担当 リサイクルプラザ ☎046(252)7963 ☎046(252)7964

介護予防教室 「フレイルチェック測定会」

年を重ねると筋力、認知機能など心身の活力が低下したフレイル（虚弱）状態になりやすく、多くの方は同状態を経て要介護状態に至ります。

市では、同状態を早期に発見するために東京大学が作ったプログラム「フレイルチェック」を実施し、その兆しを見つけ、予防・改善方法を学ぶ講座を開催します。

素足で行う測定があるため、膝下を露出できる動きやすい服装・靴でお越しください。

- と き** 6月1日（火）午後1時30分～4時（午後1時15分受付開始）
- と ころ** サニープレイス座間多目的室
- 対 象** 市内在住の65歳以上の方
- 定 員** 15人（申込順）
- 持ち物** 筆記用具、飲み物
- 申込方法** 5月31日（月）までに電話、ファクスまたは直接担当へ
担当 介護保険課 ☎046(252)7084 ☎046(252)8238

見直そう家庭の防火

火災は命だけではなく、思い出の詰まった物など、大切な物をたくさん奪います。家庭で起こる火災の7割以上は不注意や不始末が原因です。家で過ごす時間が長くなったこの時期に、改めて防火について見つめなおしましょう。

住宅防火7つのポイント

- 寝たばこはしない
- ストープなどは燃えやすいものから離れた位置で使う
- ガスこんろなどのそばを離れるときは必ず火を消す
- 逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置する
- 寝具、衣類、カーテンは防災品を使う
防災品は火がついても燃え広がりにくい素材でできています。カーテンや寝具など燃え広がりやすいものを防災品にすることを考えてみましょう。
- 住宅用消火器を設置する
初期消火を行うための消火器を備えましょう。
※消火器の設置義務はありません。
- 高齢者や子ども、体の不自由な人のために近所で協力体制をとる

◆ご存じですか「製品火災」

家庭での火災では、たばこや放火などの他に、電気用品や燃焼機器、自動車などからの火災「製品火災」も多く起きています（全国で年間700件以上）。

◆家電製品などにご注意を

長年使っている家電製品は熱、湿気、ほこり、内部の劣化で火災になる恐れがあります。使用中に普段と違う音や臭いを感じたらすぐに販売店やメーカーに相談しましょう。コンセント周りにたままったほこりの他、上に物を載せたことにより起こる電気コードの傷み、許容量を超えたたこ足配線は火災の原因となります。定期的な点検や清掃を心掛けましょう。

担当 予防課 ☎046(256)2187 ☎046(256)3225

有料広告（広報ざま・ 市ホームページ）を募集

市では、広報ざま・市ホームページに掲載する広告を募集しています。

◆広報ざま広告

- 発 行** 毎月1日・15日
- 配 布** 約5万部（新聞折り込み40,900部、戸別配布約4,300部、その他公共施設など）
- 費 用** 1万5千円～6万円（サイズにより異なります）

◆市ホームページバナー広告

- トップページアクセス件数** 月間約6万6千件（令和2年度）
- 費 用** 月額1万円（1枠当たり）
※掲載条件、申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

担当 市政戦略課 ☎046(252)8321 ☎046(255)5090