



目次

- 各種がん検診などのお知らせ(2面)
- みんなの健康(3面)
- チャレンジデーZAMA2019当日開催のイベント(4面)
- 健康文化都市大学(5面)
- ざまインフォメーション(6・7面)
- 市職員(令和元年10月1日採用)を募集(8面)



5月29日(水)
開催

チャレンジデーZAMA 2019 Let's Try! 健康なまち座間~15分への挑戦

市では、市民の皆さんの健康増進を目的として、住民総参加型スポーツイベント「チャレンジデー」に参加します。同イベントは、人口規模の似た自治体同士が運動した住民の「参加率」を競います。今年の実戦相手は、福岡県大牟田市です。

市内で15分以上継続して運動することで誰でも参加できますので、ご協力をお願いします。

担当 スポーツ課 ☎046(252)8177 FAX046(255)3550



参加報告

- ◆参加報告シート
ページ下部の参加報告シートに必要事項を記入し回収ボックスへ
- ◆市内スーパーマーケット協力店
店舗で配布する専用用紙に必要事項を記入し回収ボックスへ
※スーパーマーケットで配布する用紙には氏名欄がないため、パフォーマンス大賞にエントリーする場合は他の方法で報告をお願いします。
- ◆ツイッター
「#(ハッシュタグ)ざまチャレ」を付けて投稿(例:「3人で散歩したよ#ざまチャレ」など)
※チャレンジデー実行委員会ツイッター(URL=https://twitter.com/challengezama)では、チャレンジデーZAMAについてのツイートをしています。右記二次元バーコードからもアクセスできますので、ぜひフォローをお願いします。
- ◆上記以外
当日午前9時~午後9時30分に電話、ファクス、電子メールまたは市ホームページの電子申請で報告(電子メール、電子申請は午前0時15分から可)
○報告先 ☎046(255)1111 ☎046(255)3550 ✉sport@city.zama.kanagawa.jp



参加方法

当日午前0時~午後9時に市内で15分以上体を動かし、報告してください。本格的な運動やスポーツだけでなく、散歩や買い物、通勤・通学、掃除なども対象です。
なお、無料で参加できるさまざまなイベントを開催していますので、ぜひご参加ください(本紙4面参照)。

チャレンジデーZAMA 2019 参加報告シート

※このシートはスーパーマーケットでは使用できません。

運動種目(○をつける)	ウオーキング ・ 体操 ・ 買い物 ・ 犬の散歩 ・ 各種スポーツ ・ その他(★へ)		
個人名または団体名	※匿名可。	参加人数	人
★実施した企画をご紹介ください(パフォーマンス大賞エントリー)。	※アイデア企画や盛り上がったイベントなどから「座間市パフォーマンス大賞」を決定します。個人名、団体名、連絡先、実施内容をご記入ください。		

回収ボックス設置場所

①市役所②スカイアリーナ座間、市公民館、北・東地区文化センター、各コミュニティセンター、青少年センター、市民健康センター、サニープレイス座間③市内スーパーマーケット協力店
※受け付けは①午前8時30分~午後9時30分②午前9時~午後8時30分③開店~午後7時30分。