

### 介護予防講演会「フレイル予防」

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

高齢者の「フレイル（虚弱状態）」を予防するための講演会を開催します。

○対象 おおむね65歳以上の市内在住者

○定員 各30人（申込順）

○参加費 無料

○申込方法 2月28日（木）までに電話、ファクスまたは直接担当へ

### 高齢期の体づくりのための食事

フレイルを予防するためには、体の基本となる食事が重要です。体づくりに取り入れたい栄養素や毎日の

### 維持しよう「お口の健康」

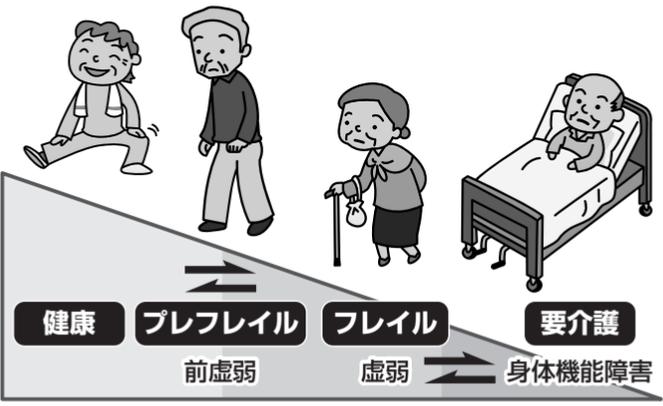
口腔機能の低下はフレイルにつながっています。口内の健康を維持することなどを歯科医が紹介します。

○とき 3月6日（水）午後2時～4時

○ところ 市民健康センター

### フレイルとは

加齢によって心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの方が、フレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの兆候を早期に発見し、日々の生活を見直すことで、進行抑制・健康維持などが可能となります。



### 家庭教育委託講座「日本の食」「季節の食」を楽しむ食育セミナー

担当 生涯学習課  
☎046(252)8472  
FAX 046(252)4311

市と美育食育ボランティアの会では「私達の健康は私達の手で！」をテーマとして、子育て中の方向けに健康づくりと季節食材の働きを学ぶ講座を開催します。

○とき ①2月23日（土）②3月25日（月）午後1時～3時30分

○ところ 市民健康センター

○内容 ①みそ作り②無添加ウインナー作り

○定員 各15人（子ども同伴可）

○費用 ①2800円②千円（申込順。子どもは①300円②500円）

○持ち物 布巾、エプロン、ランチョンマット、三角巾

○応募方法 ①2月15日②3月15日いずれも金曜日までに電話、ファクスまたは直接担当へ

### 子育てを楽しもう「笑顔のパパが家族を変える」

担当 子ども政策課  
☎046(252)8025  
FAX 046(252)5080

ファザーリング・ジャパン代表の安藤哲也さんを講師に招き、仕事と育児の両立や夫婦のパートナーシップの重要性について学ぶ講座を開催します。

○とき 3月10日（日）午前10時30分～午後0時30分

○ところ イオンモール 間3階

○対象 子育て中の方



講師の安藤さん

### 消防団小型動力ポンプ付積載車を更新

担当 消防総務課  
☎046(256)2412  
FAX 046(256)2215

座間地区を管轄する消防団第2分団第3部の小型動力ポンプ付積載車を1月6日に更新しました。

更新車両は、ポンプを積載した状態、電動でポンプを下ろした状態、いずれでも放水活動ができるため、消火活動の安全・迅速性が向上しました。また、シャッタータイプの車両となり、防火衣・資機材積載スペースが充実し、災害活動だけでなく、火災予防・警戒活動などへの効果も期待しています。



更新車両

### 配水施設点検に伴う水圧低下

市では、安定した水を供給するため、下表の通り配水場電気施設の点検作業を実施します。一部の地域で水圧が低下し、水が出にくくなる場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

日程	時間	水圧低下予想区域
2月6日（水）（雨天時は20日（水））	午後1時30分～4時	東原、さがみ野、小松原、ひばりが丘、栗原・南栗原・栗原中央・広野台の一部
2月7日（木）（雨天時は21日（木））		立野台、緑ヶ丘、明王、相武台、西栗原、栗原・南栗原・栗原中央・入谷の一部
2月8日（金）（雨天時は21日（木））		相模が丘、広野台の一部

担当 水道施設課 ☎046(252)7915 FAX 046(257)4155

### 広告

## 相模の大地を望む緑の公園墓地

宗旨・宗派不問

おかげさまで  
大好評  
受付中

お手頃価格  
墓地使用料  
墓石工事代  
1.0㎡施工例  
95万円<sup>税別</sup>より

年間管理料（別途）が安心価格の2,160円

公益法人 相模メモリアルパーク

☎0120-000-375

墓参がより身近に、より便利になりました。 圏央道全線開通



（一財）神奈川県教育福祉振興会指定 （一財）神奈川県教育会館指定  
（一財）神奈川県厚生福祉振興会指定 神奈川県市町村職員共済組合指定  
許可/平成5年7月30日 認可/神奈川県指令環衛 第131号

〒243-0308 神奈川県愛甲郡愛川町三増109-2  
石材センター 営業時間 8:30～17:00（水曜定休）