



目次

- 住所に基づく指定小・中学校の変更(2面)
- みんなの健康(3面)
- 市政功労者21人を表彰、4人・5団体に感謝状(4面)
- 災害に備えて~今できることから始めよう(5面)
- ざまインフォメーション(6・7面)
- ざまりんファンとの集い(8面)



おいしく食べて健康になろう

私たちの身体は、毎日の食事からつくられています。健康に生きていくためには、必要な栄養素を食事から取らなくてはなりません。栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX046(255)3550



バランスの良い食事の大切さを説明する食生活改善推進員

食事と心身の健康

過食やダイエットによる栄養の偏り、不規則な食事は、生活習慣病や体調不良の原因となります。毎日の食事を楽しむことは、心の健康にもつながります。心身の健康のため食事のバランスを見直してみませんか。

食生活改善推進員

市の養成講座を修了し、栄養や食生活に関する講義・調理実習など実施するボランティアです。興味がある方は、担当へお問い合わせください。

バランスの良い食事

主食・主菜・副菜の三つがそろった食事を心掛けましょう。

●主菜のバランス●

脂質の過剰摂取は肥満につながります。1食一皿を基本に、肉、魚、卵、大豆製品の4種類を偏りなく食べましょう。

●塩分のバランス●

塩分の過剰摂取は、生活習慣病の原因となります。1日男性8グラム・女性7グラム未満の食塩を目標に、毎日、減塩をしましょう。

主食



穀類

主菜



肉、魚、卵、大豆製品

副菜



野菜、キノコ、芋、海藻

●食物繊維のバランス●

海藻、キノコなどに含まれる食物繊維は、生活習慣病の予防に役立ちます。1日20グラムを目安に取りましょう。

●副菜のバランス●

野菜に含まれるビタミンなどは、体の代謝を助けます。主菜の倍の量を目安に、1日小鉢5皿(350グラム)以上の野菜を毎日、食べましょう。

●カルシウムのバランス●

乳製品、小魚、乾物、緑黄色野菜、大豆製品に含まれるカルシウムは、骨の維持に欠かせません。意識的に取りましょう。

希望者への「広報ざま」の戸別配布を実施中

※新聞を購読されている方には、新聞に折り込まれます。

○新規のお申し込み 申込専用電話 ☎046(252)8684 (市政戦略課)

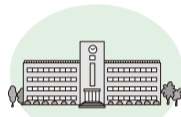
○届かない場合 (株)神奈川新聞総合サービス ☎0120(111)429 (無料)

住所に基づく指定小・中学校の変更

担当 学校教育課 ☎046(252)8739 FAX046(252)4311

市では、住所に基づき、通学先の小・中学校を指定してありますが、左表に該当する場合、指定校の変更が

要件	対象学年	変更期間	必要事項
1 いじめ被害への対応が必要	全学年	必要期間	
2 通学の地理的事情、安全確保などの事情がある		卒業まで	
3 希望部活動がなく、最寄りの中学校に通学したい	中学1年生	必要期間	変更理由、変更先学校長の同意
4 市内転居したが、引き続き従前学校に通学する	小学6年生、 中学3年生	卒業まで	従前学校長の同意
5 学期途中で市内転居したが、引き続き従前の学校に通学する	小学1～5年生、 中学1～2年生	転居年の学年終了まで	
6 新・改築などで一時的に学区外に引っ越したが、従前の学校に通学する	全学年	必要期間	売買・賃貸契約書の写し
7 学区外への引っ越しが確実で、対象の学校へ通学する			診断書の写し、関係者の願書
8 心身、通院などの事情で通学の配慮を必要とする			預り先住所、保護者の就労などが確認できる書面
9 自宅に保護者がおらず、保護者の帰宅まで親戚の家や勤務先などで児童を預かる	小学校全学年	卒業まで	保護者の母国語または日本語訳で記入した書類
10 希望の国際教室が開級されてなく、最寄りの学校に通学したい	全学年		卒業まで
11 指定校変更許可区域に住んでいる		必要期間	
12 要件6～9で変更した児童・生徒の兄弟姉妹である			



最近の消費生活相談事例

光回線サービスの関係する勧誘トラブルにご注意を

担当 広聴人権課 ☎046(252)8146 FAX046(252)0220

最近では、インターネット接続サービス「光回線サービス」が、パソコンとセット販売でされているなど、契約内容が多様・複雑化しています。

「インターネット回線の接続速度が速くなる」「通信料が安くなる」と説明を

受け、内容が理解できないまま契約してしまい、トラブルになったという事例が発生しています。

事例1

現在契約している大手電話会社からのプラン変更だと思っ

通信会社との光回線サービスの契約でプロバイダも変わったしまった。

事例2

光回線サービス業者を変更し、インターネット接続の費用は安くなったが、不要なオプション契約がついており、今までより高額になった。

アドバイス

光回線サービスの契約には、書面交付義務や初期契約解除制度が導入されまし

知っていますが「布類の出し方」

担当 資源対策課 ☎046(252)7985 FAX046(252)7616

市では、布類を分別収集し、資源物としてリサイクルを行っています。また、布類の中には、粗大ごみなどとして回収するものがありますのでご注意ください。

資源物として出すもの

次のものは、資源物として回収しています。「缶・ビン・紙・布・廃食用油の日」に出してください。

出す際には、洗濯し、乾かしてから十文字に縛るか、透明・半透明の袋に入れてください。雨が降っているときなどは、次回の収集日

に出してください。

○資源物として回収する布類 衣類、くつ下、下着、シート、毛布、カーテン、タオル（タオルケットを含む）など

※綿が入った衣類（厚手のジャンパーなど）や、レースのカーテンは50センチメートル以下に切って、「燃えるごみの日」に出してください。また、汚れたり、濡れたりしているよりサイクルできません。油がついたもの、ペットが使用していたものなどは「燃えるごみの日」に出してください。

粗大ごみとして出すもの

次のものは、粗大ごみとして回収しています。問い合わせ先へ回収の申し込みをしてください。1度に回収できるのは5点までです。

○粗大ごみとして回収する布類 布団などの綿が入っているもの、電気毛布、カーペット、カーペットカバー、じゅうたん

○問い合わせ先 粗大ごみ受付専用ダイヤル ☎046(252)7560



祭壇0円、霊柩車・バス不要、安置室あり

大和斎場で賢く安く葬儀はししくらセレモニー

(株)ししくらセレモニーは「公営式場で賢く、安く」がコンセプトの葬儀社。大和斎場を熟知している災害代表がお客一人ひとりに寄り添ってご提案します。小さなお葬式、きめ細やかなサービスで対応いたします。

ししくらセレモニー
家族葬・人形供養のことなら

大和市深見東1-4-21
☎046-289-2828
HPIは「ししくらセレモニー」で検索

事前相談で安心しましょう

人形供養します 読経：圓教寺 3体 1,500円～

人形供養 出張引取料クーポン 1回につき 通常700円 → 無料 のところ

老人クラブ会員募集

市内では、仲間の輪を広げることを目的として、31の老人クラブが活動しています。

○対象 おおむね60歳以上の市内在住者

○活動内容 経験や趣味を生かしたクラブ活動、ボランティア活動など

○問い合わせ先 座間市老人クラブ連合会（ソレイユさま）事務局 ☎046(266)2001 FAX046(266)2009

老人クラブ紹介

ひばりが丘松葉会
松葉会では、会員親睦の入湯会や旅行、保育園児との交流や地域への貢献活動にも積極的に取り組んでいます。

担当 福祉長寿課 ☎046(252)7127 FAX046(252)8238

「どの事業者とどのようなサービスを契約したのか」「利用料は幾らか」など、契約内容を十分確認することが大切です。

トラブルや不安な時には、市消費生活センターへご相談ください。

市消費生活センター
☎046(252)8490

市消費生活センターでは、

○費用 無料

○相談方法 電話または直接市消費生活センター（広聴人権課内）へ

商品・サービスに関するトラブルなど相談を専門の相談員が受け付けています。

○相談時間 月曜～金曜日 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分（年末年始、祝・休日を除く）

※偶数月の第2水曜日は午後のみ。



みんなの健康



市マスコットキャラクター「ざまりん」

座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 (通話料無料)

※つながらない場合は☎03(5524)8500へ、聴覚障がい者は専用ファクス☎03(3562)8435へ(通話・通送料発着者負担)。

担当 医療課 ☎046(252)7295 ☎046(252)7043

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

BCG接種

とき=11月24日(木)午後1時15分~2時15分受け付け(時間厳守) ところ=市民健康センター
対象=平成28年5月生まれ(対象者には個人通知)と対象月に受けられなかった1歳未満児

臨時福祉給付金などの申請はお早めに

臨時福祉給付金および障害・遺族基礎年金受給者向け給付金の申請は12月1日(木)まで(当日必着)です。詳しくは、問い合わせ先または担当へご確認ください。



○問い合わせ先 2つの給付金コールセンター
— (☎046(257)7070)

担当 福祉長寿課
☎046(255)8820 ☎046(252)8238

スポーツ1日レッスン「お父さんと遊ぼう」

親子体操教室講師伊藤恵美さんを講師に招き、体操、リレーごっこ、フープ・ボール遊びを行う教室を開催します。

○とき 12月3日(土) 午前9時30分~11時30分(開場午前9時)
○ところ スカイアリーナ座間(市民体育館)1階中体育室



○対象 2歳6カ月以上の未就学児と父親
○定員 30組(申込順)
○参加費 一組500円
○申込方法 事前に担当へ受講料を持参、詳しくは担当へ。

※現金の取り扱いは午後5時まで。
担当 スカイアリーナ座間
☎046(255)0077 ☎046(255)1188

健康度見える化コーナー

健康度見える化コーナー(未病センターさま)ではどなたでも無料で健康に関する測定ができます。

○とき 月曜~金曜日午前9時~午後4時30分
○ところ 市民健康センター1階
○内容 体組成計、血圧計、血管年齢計、骨健康度計、脳年齢計

担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

育児相談

とき=①11月18日②12月2日いずれも金曜日午前9時30分~10時30分受け付け ところ=①市民健康センター②北地区文化センター
内容=身体測定、食事・発育・育児の相談 持ち物=母子健康手帳 参加方法=直接会場へ

赤ちゃん教室

とき=12月12日(月)午前10時~11時30分(受け付けは午前9時50分まで) ところ=市民健康センター
内容=離乳食の作り方・すすめ方、子どもの発達や予防接種について 対象=おおむね5~6カ月児(これから離乳食を始める赤ちゃん)とその保護者 定員=20人(申込順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン 申込方法=電話予約

もぐもぐ教室

とき=12月6日(火)午前9時15分~9時45分受け付け(教室は午前11時30分ごろまで) ところ=市民健康センター
内容=離乳食のすすめ方、子どもの発達について 対象=おおむね生後7~8カ月児(離乳食が2回食の赤ちゃん)とその保護者 定員=20人(申込順) 持ち物=母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもなど 申込方法=電話予約

個別健康相談

とき=随時 ところ=市民健康センター
内容=食事療法や健康全般についての栄養士・保健師による相談 持ち物=健康手帳(持っていない方は当日発行) 申込方法=電話予約



救急診療

担当 医療課 ☎046(252)7295 ☎046(252)7043

◆休日(日曜日・祝日)昼間

診療科目	電話番号	診療場所	受付時間
内科・外科	☎046(252)9090	休日急患センター(市民健康センター1階)	午前9時~11時45分、午後2時~4時45分
歯科	☎046(252)8217		午前9時~11時45分、午後2時~4時30分
耳鼻咽喉科	☎042(756)9000	相模原南メディカルセンター(相模原市相模大野)	午前9時~11時30分、午後1時30分~4時30分
婦人科・眼科	消防テレホンサービス☎046(251)0119	消防テレホンサービス☎046(251)0119	午前9時~正午、午後2時~5時(診療時間)
小児科(外科系を除く)	☎046(255)9933	休日急患センター(市民健康センター1階)	午前9時~11時45分、午後2時~4時45分

◆夜間

診療科目	電話番号	診療場所	受付時間
内科	☎046(252)9090	休日急患センター(市民健康センター1階)	月曜~金曜日:午後7時~9時45分 土曜・日曜日、祝・休日:午後6時~9時45分
外科	消防テレホンサービス☎046(251)0119	消防テレホンサービス☎046(251)0119	午後6時~10時(診療時間)
小児科(外科系を除く)	☎046(255)9933	休日急患センター(市民健康センター1階)	月曜~金曜日:午後7時~9時45分 土曜・日曜日、祝・休日:午後6時~9時45分

◆深夜

診療科目	診療場所	受付時間
内科・外科	消防テレホンサービス☎046(251)0119	午後10時~翌日午前8時
小児科(外科系を除く)	小児救急情報センター☎046(255)9933	午後10時~翌日午前7時(重病の場合は午前8時)

※聴覚障がいのある方の問い合わせ先 ☎119
※救急診療は、急病で困ったときにご利用ください。
※基本的に救急診療は応急処置を行いますので、後日かかりつけの病院などで必ず診察を受けてください。
※電話をかける場合は電話番号をお確かめの上、お間違えのないようご注意ください。

運動を始めよう

~メリハリBODYへの道~

○とき 12月12日(月)午前9時30分~11時45分
○ところ 市民健康センター
○内容 リラクゼーションストレッチ、体幹ひきしめ・コアトレーニングなど
○講師 健康運動指導士
○定員 30人(申込順)
○参加費 無料
○持ち物 筆記用具、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、運動できる服装と靴、健康手帳(持っていない方は当日発行)
○申込方法 12月9日(金)までに電話で担当へ

担当 健康づくり課
☎046(252)7225 ☎046(255)3550

地域健康講座 コグニサイズ

体の運動と脳の運動を同時に行うことで認知症予防に効果があるとされる「コグニサイズ」を体験する無料の講座を開催します。

○とき 12月14日(水)午後1時30分~3時
○ところ 相模が丘コミュニティセンター
○内容 ウォーキングをしながらのしりとり他
○対象 市内在住、在勤者
○定員 50人(申込順)
○持ち物 筆記用具
○申込方法 12月13日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ



担当 北地区文化センター
☎042(747)3361 ☎042(747)8542

市政功労者21人を表彰、4人・5団体に感謝状

担当 秘書課 0046(2522)7544 FAX 0046(2522)31510

11月3日「文化の日」に、各分野で市政の発展などに寄与された21人への表彰が行われ、4人・5団体に感謝状が贈られました。受賞されたのは次の方々です（敬称略）。

一般表彰

【市民生活】

●片野満佐治（相武台四丁目）
●保護司として更生保護活動に献身的に取り組み、地域社会の発展に寄与

●飯島隆夫（入谷五丁目）
●保護司として更生保護活動に献身的に取り組み、地域社会の発展に寄与

●戸典子（相模が丘二丁目）
●保護司として更生保護活動に献身的に取り組み、地域社会の発展に寄与

●藤昭夫（新田宿）
●地域の防犯活動に献身的に取り組み、地域社会の発展に寄与

【福祉・保健医療】

●新井公文（相武台二丁目）
●寄与

●学校嘱託医として学校保健の充実に尽力され、市政の発展に寄与

●小島邦彦（入谷五丁目）
●学校嘱託医として学校保健の充実に尽力され、市政の発展に寄与

●菊田秀一（さがみ野三丁目）
●学校歯科医として学校保健の充実に尽力され、市政の発展に寄与

●飯島敏男（栗原中央五丁目）
●福祉に対する深い理解をもって、障がい者の社会参加と地域交流に尽力され、地域福祉の発展に寄与

●渡邊迪子（南栗原六丁目）
●保育に対する深い理解をもって、子育て支援や地域老人会との交流など、地域福祉の発展に寄与

【教育文化】

●丸尾博子（相模が丘六丁目）
●子ども会活動を通して、青少年の健全育成に献身的に取り組み、社会教育の発展に寄与

●香川寛和（入谷五丁目）
●緑を守り育てる活動に尽力され、緑化保全推進に寄与

【産業経済】

●飯島忠晴（栗原中央五丁目）
●養豚関係団体の組合長を長期にわたり歴任されるなど、農業振興の発展に寄与

【自治功労表彰】

●齋藤昭一（緑ヶ丘六丁目）
●寄与

交通安全功労者等表彰

担当 市民協働課 0046(2522)81500 FAX 0046(2522)31510

11月5日、市交通安全対策協議会主催による「市交通安全推進大会」にて、交通安全功労者表彰、交通安全ポスターコンクール並びに交通安全標語の入賞者の

表彰が行われました。受賞されたのは次の方々です（敬称略）。

●市代表監査委員として尽力され、市政の発展に寄与

●長谷川光（四ツ谷）
●市議会議員としてその任を尽くされ、市政の発展に寄与

【消防】

●鈴木文也（座間一丁目）
●消防団団長として防火・防災の推進に尽力され、市政の発展に寄与

●石井正樹（入谷一丁目）
●消防団活動を通じて防火・防災の推進に尽力され、市政の発展に寄与

●吉川博（入谷一丁目）
●消防団活動を通じて防火・防災の推進に尽力され、市政の発展に寄与

●千葉武（座間二丁目）
●消防団活動を通じて防火・防災の推進に尽力され、市政の発展に寄与

●大川芳喜（ひばりが丘五丁目）
●消防団活動を通じて防火・防災の推進に尽力され、市政の発展に寄与

●最優秀賞 藤原晴陽（栗原中3年）
●優秀賞 三浦凜（相模が丘小4年）、深野勇士（立野台小6年）、平賀優輝（東中1年）
●座間地区青少年交通安全連絡協議会会長賞 倉橋輝宙（ひばりが丘小5年）

●最優秀賞 吉沢花菜（中原小6年）
●優秀賞 大和田悠乃（入谷小1年）、杉浦璃空（東原小4年）、楠ひなた（立野台小6年）、坪野勇次（一般）
●座間地区青少年交通安全連絡協議会会長賞 竹内菜々美（入谷小6年）

●村岡茂一（相模が丘四丁目）
●消防団活動を通じて防火・防災の推進に尽力され、市政の発展に寄与

●宮ヶ瀬共栄貯蓄会（厚木市宮の里）
●市立清川自然の村の管理運営を通じ、青少年の健全育成に寄与

●苅邊一芳（厚木市宮の里）
●市立清川自然の村の管理運営にあたり、所有地を長期間貸与され、公共事業の進展に寄与

●山田明（愛甲郡清川村煤ヶ谷）
●市立清川自然の村の管理運営にあたり、所有地を長期間貸与され、公共事業の進展に寄与

●三蔵商事株式会社（東原三丁目）
●社会福祉に対する深い理解をもって貴重な浄財を寄付され、市政の進展に寄与

●ネットヨ（平塚市大）
●社会福祉に対する深い理解をもって貴重な浄財を寄付され、市政の進展に寄与

●座間ロータリークラブ（座間二丁目）
●長年にわたりランドセルカバーを寄贈され、新入学児童の交通安全推進に寄与

●稲垣美子（座間一丁目）
●書道の研鑽に努め、長年にわたる講師を務めるなど、社会教育の振興に寄与

●医療法人愛育こどもクリニック（大和市南林間）
●社会福祉に対する深い理解をもって貴重な浄財を寄付され、市政の進展に寄与

●タ湘南株式会社（平塚市大）
●社会福祉に対する深い理解をもって貴重な浄財を寄付され、市政の進展に寄与

●益田由美子（神奈川県川原町生活衛生同業組合）
●谷田川正合（厚木支部）、谷田川正敏（日産自動車株座間事業所）

●優良技能者 山口昂久（座間市商工会建設業部会）
●優良従業員 清水健也（株三寶天壽企画）、平野清（株三寶天壽企画）

●市統計調査員協議会奨励賞 大島隼翔（旭小5年）、平野友温・廣野巧・渡邊佑

統計グラフィコンクール入賞者

担当 情報システム課 0046(2522)83700 FAX 0046(2522)31510

市と市統計調査員協議会は「第29回統計グラフィコンクール」を実施し、市内小中学生から49点の作品が寄せられました。入賞したのは、次の方々です（敬称略）。

◆第1部（小学1・2年生）

▽特選 田口あい（相模野小2年）
▽入選 加藤央翔（相模野小2年）
▽佳作 内山実空（立野台小2年）

▽奨励賞 下平こうき（相武台東小2年）
▽市統計調査員協議会奨励賞 中田彩心（相模が丘小2年）、石山雄偉（相武台東小1年）

◆第2部（小学3・4年生）

▽特選 田口夏帆（相模野小4年）
▽入選 土屋結菜（座間小3年）
▽佳作 戸嶋諄哉（相模が丘小3年）

▽奨励賞 柴佑樹（相模野小4年）
▽市統計調査員協議会奨励賞 浅見啓太（中原小3年）、前田幸太郎（相武台東小4年）

◆第3部（小学5・6年生）

▽特選 岩崎柚季（座間小5年）
▽入選 小関祐友（入谷小5年）
▽佳作 岡山桜（相武台東小6年）
▽奨励賞 岩崎彩芽（座間小6年）

▽市統計調査員協議会奨励賞 大島隼翔（旭小5年）、平野友温・廣野巧・渡邊佑

入賞作品のうち各部佳作までを展示します。
とき 11月29日（火）
ところ 12月9日（金）午前8時30分～午後5時15分（土曜・日曜日を除く。最終日は午後3時まで）
入場 自由
※田口あいらさんの作品の展示はありません。

技能功労者等表彰

担当 商工観光課 0046(2522)7004 FAX 0046(2522)31510

市では、長く同一の職種に従事し、後進の指導・育成や業界の発展に努めるなどの理由により各団体などから推薦された次の7人の方々を表彰しました（敬称略）。

●技能功労者 高串錦洋（座間市商工会建設業部会）、中村國男（高相建設業組

合）、益田由美子（神奈川県川原町生活衛生同業組合厚木支部）、谷田川正敏（日産自動車株座間事業所）

●優良技能者 山口昂久（座間市商工会建設業部会）

●優良従業員 清水健也（株三寶天壽企画）、平野清（株三寶天壽企画）

●市統計調査員協議会奨励賞 大島隼翔（旭小5年）、平野友温・廣野巧・渡邊佑

入賞作品のうち各部佳作までを展示します。
とき 11月29日（火）
ところ 12月9日（金）午前8時30分～午後5時15分（土曜・日曜日を除く。最終日は午後3時まで）
入場 自由
※田口あいらさんの作品の展示はありません。



災害に備えてくみだせることからはじめよう

災害に対する備えがないと、災害後の生活を生き抜くことができません。普段からできることを確認し、備蓄を整えるなど、災害に備えましょう。

担当 危機管理課 ☎046(252)7395 ☎046(252)7773

備蓄の工夫

災害の発生に備えて備蓄を行っても、いざというときに使用できなければ役に立ちません。備蓄の内容や方法を工夫しましょう。

◆一人1週間分の備蓄を

さまざまな災害の発生に備えて、一人あたり3日分の食料、水などの備蓄が必要とされてきましたが、市内最大震度6強が想定される「都心南部直下地震」では、市内への物資輸送が困難となるのが想定されています。いざという時に備え、一人1週間分の備蓄をしましょう。

非常時持ち出し品の例

避難するときの荷物は必要最低限にし、事前に準備しておきましょう。両手がふさがらないように、リュックサックなどにまとめることをお勧めします。

貴重品は、いつでも持ち出せるように、普段から場所の確認をしましょう。

- 携帯電話充電器
- ウエットティッシュ
- ビニール袋
- 懐中電灯
- 常備薬
- 軍手
- 現金
- 生理用品
- 衣類
- 救急セット
- お菓子
- カイロ
- 非常食・飲料
- タオル
- 筆記用具
- マスク
- 髪ゴム
- ラジオ
- 保険証などのコピー
- 汗拭きシート
- ホイッスル

乳幼児がいる方

- 母子健康手帳
- 紙おむつ
- 着替え
- おもちゃ
- バスタオル
- 歯磨き用綿棒
- 消毒剤
- おしりふき
- 抱っこひも
- 予備の哺乳瓶
- ミルク用水
- 水筒（保温機能有）



普段食べているものや保存の効くレトルト食品などを多めに常備し、古いものから順に使い、食べた分を買い足すなど、定期的に行いながらいざという時に備える「ローリングストック法」を行いましょ。

◆ローリングストック法

1週間分の備蓄といっても、食料品を全て非常食でそろえるには、費用や手間がかかってしまいます。普段食べているものや保存の効くレトルト食品などを多めに常備し、古いものから順に使い、食べた分を買い足すなど、定期的に行いながらいざという時に備える「ローリングストック法」を行いましょ。

◆必要に応じた備蓄を

備蓄品は、災害発生時の停電や断水に備えた食料・生活必需品を用意しましょう。

◆備蓄品の配置場所

家屋の崩壊のため、建物の1階に備蓄したものが使えなくなってしまう場合があります。2階にも備蓄品を置くなど、配置場所を考えましょう。

家の中の安全

大地震が発生した際の死因の約7割は、家具の転倒

や家屋の崩壊による圧死と言われています。いざという時に備えて、家の中の安全を確認しましょう。

◆背の高い家具

突っ張り棒やL字型金具の使用に加えて、転倒防止用シートを家具の下へ敷くなどしましょう。

◆窓ガラス・食器棚

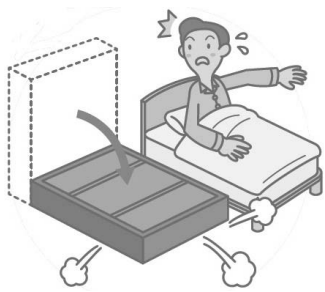
食器棚の中で食器が動き、ガラス部分を割ってしまうことがあります。ガラス部分には、飛散防止フィルムを張りましょう。また、窓には、カーテンを設置することで、割れた窓ガラスの飛散を防ぐことができます。

◆テレビ・電子レンジ

テレビや電子レンジは、地震の揺れで水平に約3メートル飛び出す場合があります。粘着マットや固定器具などで固定しましょう。

◆家具を壁に固定できない場合

家具を壁に固定できない場合は、配置を変えましょう。寝ている場所や普段生活しているスペースに家具が



倒れないように配置しましょう。家具が倒れても出入り口は確保できるように配置しましょう。



正しい情報入手しよう

災害時に正しい情報が入手できるように、普段から情報収集手段を把握しておきましょう。

◆防災行政無線

市内50カ所に屋外型スピーカーを設置し、災害関連情報や防犯情報などを放送しています。

◆市緊急情報いさまメール

登録した方へ、地震震度や火災情報などの緊急情報を電子メールで配信しています。

登録希望者は、zama-address@anshin-bousai.jpへタイトル・本文未記入で電子メールを送るか、下の二次元バーコードを携

市民の皆さんからのご意見をパブリックコメント情報

座間市地域防災計画改定案にご意見を

市では、災害対策の充実・強化を目的として「座間市地域防災計画改定案」を作成しましたので、市民の皆さんのご意見を募集します。皆さんから頂いたご意見に対する市の考えは、市ホームページなどで公表します。

○意見を出せる方 市内在住・在勤・在学者、市内に事業所などを有する法人またはその他の団体、公募事案に利害関係を有する方

○募集期間 11月24日(木)～12月26日(月)

○閲覧場所 市役所3階危機管理課・1階市民情報コーナー、各出張所、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(市ホームページで閲覧可)

○意見の提出方法 件名、住所、氏名(法人などは名称と代表者名)、電話番号を明記し、任意の様式で〒252-8566座間市役所危機管理課宛てに郵送(必着)、ファクスまたは直接担当へ(市ホームページから電子申請可)

※市内在勤者は事業所名と所在地、市内在学者は学校名、法人などは所在地を加えて記入してください。

担当 危機管理課 ☎046(252)7395 ☎046(252)7773

市民のための福祉講座「災害時助け合いセミナー」

災害時の「近所同士の協力」に必要な約束事や知識を学ぶ無料の講座を開催します。

○とき 12月10日(土)午前9時30分～午後3時30分・11日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)

○ところ サニープレイス座間(総合福祉センター)3階研修室

○定員 30人

○申込方法 電話、ファクス、電子メール(vc@zamashakyo.jp)または直接担当へ

担当 市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎046(266)2002 ☎046(266)1295

市民とともにつくるまち

市民防災・減災講座「減災・災害対応体験型訓練」

市とざま災害ボランティアネットワークでは、減災・災害対応技能を身につけるための体験型訓練を開催します(災害食の試食あり)。

○とき 11月26日(土)午前9時30分～午後1時(午前9時15分受付開始。荒天中止)

○ところ 市役所1階アトリウム・ふれあい広場

○定員 70人

○参加費 無料

○申込方法 11月25日(金)までに、電話、ファクスまたは直接担当へ

※雨天時は、内容を変更して実施します。

担当 危機管理課 ☎046(252)7395 ☎046(252)7773



しめ飾り教室

市公民館、北・東地区文化センターでは、地域の伝統を引き継いでいくために、古くから作られてきた、わら細工の正月飾り「しめ飾り」の技術を学ぶ教室を開催します。

①市公民館会場

○とき 12月18日（日）午前9時30分～正午

○定員 50人（申込順）

②北地区文化センター会場

○とき 12月17日（土）午後1時30分～4時

○定員 30人（申込順）

③東地区文化センター会場

○とき 12月22日（木）午前9時30分～正午

○定員 50人（申込順）



丁寧に教えます

共通事項

○参加費 350円（材料代）

○持ち物 霧吹き（持っている方）、花ばさみまたは剪定ばさみ、エプロン、持ち帰りのための袋

○申込方法 12月14日（水）までに電話、ファクスまたは直接各担当へ

担当 ①市公民館 ☎046(255)3131 ☎046(252)2776
 ②北地区文化センター ☎042(747)3361 ☎042(747)8542
 ③東地区文化センター ☎046(253)0781 ☎046(253)0789

リサイクル家具の展示・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、各家庭から粗大ごみとして出された家具などを補修・展示し、希望者に販売しています（多数抽選）。

購入をご希望の方は、同プラザで申し込みをしてください（一人1点まで）。申込多数の場合は、抽選を行います。なお、購入した家具などは各自でお持ち帰りください。

12月分の購入申込

○購入申込期間 11月19日（土）～12月2日（金）午前9時～午後5時（月曜・祝日の翌日を除く）

○抽選・販売日 12月3日（土）午前10時～

○対象 営利を目的としない市内在住・在勤・在学者

○申込方法 直接同プラザへ

※電話や代理人による申し込みは受け付けていません。



展示・販売の様子

未使用食器のリサイクル

リサイクルプラザでは、家庭で不要となった未使用の食器を回収し、希望者へ安価で販売しています。

不要な未使用の食器をお持ちの方は、同プラザへお持ちください。
 ※同プラザへ持ち込めない方は、「リサイクル希望」などと書いた紙を食器に貼り、燃えないごみの日に出してください。

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

自閉症児・者作品展2016

市では、市内在住の自閉症児・者が制作した絵画や習字、手芸作品などを展示する「自閉症児・者作品展2016」を開催します。

○とき 11月21日（月）～25日（金）午前9時～午後5時（初日は午後1時から、最終日は午後3時まで）

○ところ 市役所1階市民サロン

○入場 自由

○問い合わせ先 座間地区自閉症児・者親の会「座間やまびこ」（外川）
 ☎046(254)4971

担当 障がい福祉課 ☎046(252)7132 ☎046(252)7043



昨年の様子

ざまりんファンとの集い

いつもざまりんを応援してくれるみんなと楽しい時間を過ごす「ざまりんファンとの集い」を開催するよ！

当日は海老名市イメージキャラクター「えび～にゃ」が遊びにきてくれるよ～

詳しくは、市ホームページやざまりん公式ツイッターを見てね♪



えび～にゃ

○とき 12月3日（土）午前中（予定）
 ○ところ D&C！座間市役所店（ふれあい会館1階）
 ○参加方法 当日直接会場へ
 担当 市政戦略課 ☎046(252)8321 ☎046(255)5090



ざまりん公式ツイッター

待機児童が問題になっている今、座間市には、安心して子育てや仕事ができるようにファミリー・サポート事業があります。この事業は、社会福祉法人座間市社会福祉協議会が座間市から事業委託され実施していて、近所の協力会員が、子育て中の利用会員の送迎や保育を午前6時30分から午後9時まで行っています。



サニープレイス座間で子どもと一緒に相談・登録の様子

利用会員で、保育園や児童ホームの申請と一緒に利用登録する方もいるそうです。また、母子家庭や兄弟で利用する際、割引を受けることができ、事業所全体で保険にも入っているのが安心です。利用者の手伝いをしたい協力会員は、3日間の講習会に参加



子育て中でも働きやすい地域に

連載 自治会トピックス

地域でただいま活躍中！安全・安心な地域づくり！

地域の輪を大切に

（桜田住宅自治会）

桜田住宅自治会では毎年、盆踊り大会を開催しています。今年は残念ながら台風で中止になりましたが、住民の子どもたちにとっては、「ふるさと」のお祭りです。

実行委員会の皆さんの大会に対する熱意、楽しもうという思いが伝わり、来場した皆さんにも笑顔で楽しんでもらっています。また、皆さんと準備したり、思い切り踊ったりする中で、地域の輪が形成されていく、素晴らしい大会だと感じます。今後も絶やすことなく続けていきたい行事の一つです。

他にも、子どもと大人の関係づくりを目的として、子ども会との合同パトロールや毎年2度の防災訓練などを行っています。地域で顔を見せ合う行事は、ぜひ、続けていきたいと思っています。



子ども太鼓も大活躍

桜田住宅自治会会長 佐々木 翔

自治会は、地域住民の安全・安心と地域の発展のため、日頃からさまざまな活動に取り組んでいます。この連載も、多くの自治会員の皆さんの活動に支えられています。自治会への加入などは、自治会総連合会事務局 ☎046(252)8751までお問い合わせください。

担当 市民協働課 ☎046(252)7966 ☎046(255)3550