

広報

# ざま

【座間市のお知らせ】 No.1011



平成28年  
(2016年)

9.15

◆平成28年(2016年)9月15日発行

◆座間市市長室市政戦略課編集

市の人口●128,696人(-58人)

市の世帯数●56,363世帯(+21世帯)

平成28年8月1日現在( )は7月との増減

目次

- ご利用ください「ザマフレンド号」(2面)
- みんなの健康(3面)
- 子育て世代の憩いの場「子育て支援センター」(4面)
- ごみ出しのルールを守りましょう(5面)
- ざまインフォメーション(6・7面)
- 平和講演会(8面)



ナカが沢公園のヒガンバナ

※写真は昨年のものです。

## 楽しく体を動かして、 健康な毎日を

秋は、体を動かすのに最適な季節です。誰にでも簡単にできるウォーキングなどの運動を通じて、健康な毎日を過ごしてみませんか。

担当

スポーツ課

☎046(252)8177 ㊚046(255)3550



水分補給も忘れずに



気軽に歩いてみませんか

県立座間谷戸山公園でウォーキングの一種であるノルディックウォーキングを楽しむ

## 健康ウォーキング2016秋 ～秋を見つけに 座間から泉の森へ～



※健康ウォーキングではポールは必要ありません。

- とき 10月22日(土) 午前8時15分～8時30分受け付け①一日コース午後3時解散予定②半日コース正午解散予定(①②とも雨天中止)
  - コース 座間市役所～大和市泉の森方面～座間市役所(①は約14キロメートル、②は約9キロメートル)
  - 内容 ウォーキングを楽しみながら、健康増進および体力づくりを図る
  - 対象 市内在住・在勤・在学者(小学4年生以下は保護者同伴)
  - 定員 各コース100人(申込順)
  - 参加費 無料
  - 持ち物 飲み物、雨具、昼食(①のみ)、敷物、健康保険証、歩きやすい運動靴など
  - 申込方法 10月7日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
- ※中止の問い合わせは、当日の午前7時～7時30分に電話で担当へ。

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)



大豆油インクを使用しています