



目次

- 在宅の障がい者への各種助成制度(2面)
- みんなの健康(3面)
- 4月4日(月)からの市役所ダイヤルイン番号表と市庁舎配置図(4・5面)
- ざまインフォメーション(6・7面)
- 座間市国際親善大使を募集(8面)



5月25日(水) チャレンジデーZAMA 2016

15分運動して健康なまちづくりに参加しよう

市では、地域ぐるみでの健康増進を目的に住民総参加型スポーツイベント「チャレンジデーZAMA 2016」を開催します。

今年の対象自治体は、山口県山口市です。総人口50パーセント(約6万5千人)の参加を目指して頑張りましょう。

担当 スポーツ課 ☎046(252)8177 ㊚046(255)3550



チャレンジデーでざまりんとダンスをする園児

犬の散歩

ウォーキング

買い物

サイクリング

遊び

チャレンジデーとは

人口規模のほぼ同じ自治体が1対1となり、運動をした住民の「参加率」を競い合います。敗れた場合は、相手自治体の旗を、市庁舎メインホールに1週間掲揚します。

市内であれば、どこでもどなたでも参加できます。対象となる運動は、毎年5月の最終水曜日の午前0時～午後9時に、15分以上継続して行われた身体活動です。

チャレンジデー強化月間

4・5月は、チャレンジデー強化月間です。毎週水曜日は、15分以上の運動を心がけましょう。

報告は一人1回・当日のみ 参加(エントリー)方法

当日、15分以上継続して運動した方は、電話・ファクス・回収箱で担当へ報告してください(市ホームページから電子申請可)。4月下旬に、当日開催のイベントやエントリーシートを掲載したチラシを配布する予定です。

15分以上継続した運動であれば、買い物や犬の散歩、通勤・通学なども対象に

対戦自治体

山口県山口市



山口市は、山口県のほぼ中央に位置する県庁所在地です。豊富な自然の他、歴史・文化資源が残る観光地としての魅力も備えた都市です。

	人口	成績
山口市	197,426人	1勝2敗
座間市	128,568人	0勝1敗

※2月1日現在の人口です。

