



◆平成25年(2013年)3月15日発行  
◆座間市市民部広報広聴人権課編集  
〒252-8566  
神奈川県座間市緑ヶ丘一丁目1番1号  
☎046(255)1111(代) ☎046(255)3550  
URL: <http://www.city.zama.kanagawa.jp/>  
☎ : <http://www.city.zama.kanagawa.jp/m/>

市の人口 ●129,892人 (+410人)  
市の世帯数 ●55,298世帯 (+164世帯)  
平成25年2月1日現在 ( )は前年同月との増減

- 消費生活センターのご利用を!(2面)
- みんなの健康(3面)
- 国民健康保険 保健指導の取り組み(4・5面)
- ざまインフォメーション(6・7面)
- 初節句記念の「ミニ凧」を予約販売!(8面)

自治会が支えるまちづくり

# 「ただ」で手に入るもの?

おいしいね



地域イベントを通じたおおいしく、楽しいひととき



まちの「安全・安心」は、地域の皆さんによって支えられています。その中でも地域における自治会の役割はとても大きいものです。防犯パトロールや環境美化などの活動は、自治会会員の方が地域のために限られた時間をやりくりして行っています。決して「ただ」ではないのです。地域の人と人とのつながりから生まれる環境の大切さ、この機会にもう一度見つめ直してみませんか? 自治会は向こう三軒両隣が支え合う団体として、今日も地域を支え続けています。

ヨーイ おかえりなさい



みんなでつくる市民レクリエーション

自治会活動 総合案内書



自治会活動の詳細は、「道しるべ」をご覧ください。市役所1階総合案内と自治会総連合会事務局で配布中!

## 自治会HOTナビ

- ☆災害時要援護者支援制度への協力を開始!
- ☆今年もやります3月の自治会加入促進キャンペーン!(3月下旬~4月上旬、in座間市役所)
- ☆地域防災推進員の推薦協力を始めました!

自治会加入・ご相談は  
自治会総連合会へ  
☎046(252)8751



防犯パトロールで地域を守る



ざまりんも特別自治会員だよ



地域ぐるみの防災訓練を実施



女性のパワーを自治会に

担当 市民協働課 ☎046(252)7966 ☎046(255)3550

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 (広報広聴人権課)
- 届かない場合 (株)かなしんサービス ☎0120(111)429 (無料)

# こんなトラブルにご注意!

消費生活センターのご利用を!

担当 広報広聴人権課

☎046(252)8495  
☎046(252)0220

市消費生活センターでは、「契約トラブル」や「借金トラブル」、「商品の安全性」などの消費生活に関する相談を受け付け、問題解決のためのサポートや情報提供などを行っています(連絡先は左下参照)。

今回は引越しシーズンに多い「賃貸住宅に関するトラブル」や、最近市内でも発生している「送りつけ商法など」の事例を紹介いたします。トラブルに遭わないためには、さまざまなトラブルに関する情報や対策を知っておくことが大切です。

「以前お申込みいただいた健康食品を今から送ります」と突然電話があり、「申し込んだ覚えがない」と断ったのに健康食品を強引に送りつけられた。

## 【事例①】

### 賃貸アパートの退去時のトラブル

三年間住んでいた賃貸アパートの退去にあたり、クローニング代などの高額な費用を請求され、敷金がほとんど戻らなかった。

借主には、契約終了時に「原状回復」の義務があります。「原状回復」とは、「借りた時の状態に戻す」ということではなく、「借主側の不注意や通常ではない使用で汚れや傷などが生じた場合に元通りにすること」とされています(参考

覚えのない商品が届いても慌てず、よく確認し、安易に受け取らないようにしましょう。

## 【事例③】

### 「買え買え詐欺」にご注意!

国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」。

退去時の部屋の現状確認には必ず立ち会い、退去時に示された原状回復費用の内訳について十分な説明を受けましょう。話し合いによる解決が難しい場合には民事調停や少額訴訟などの手続きもあります。

## 【事例②】

### 送りつけ商法

「以前お申込みいただいた健康食品を今から送ります」と突然電話があり、「申し込んだ覚えがない」と断ったのに健康食品を強引に送りつけられた。

商品を一方的に送りつけ、受け取った以上、購入しなければならぬと勘違いして支払うことを狙った商法です。

申し込んだ覚えもなく、購入するつもりがなければきっぱりと断ることが大切です。断ったにもかかわらず一方的に商品を送りつけられてきても、支払の義務はなく、受け取る必要もありません。商品を受け取り、支払いをしようとする、代金を取り戻すことが難しくなります。

# これって、虐待かも・・・

地域ぐるみで高齢者虐待を防止しましょう!

担当 介護保険課

☎046(252)7084  
☎046(252)8238

高齢者虐待とは、高齢者(六十五歳以上)を世話する家族などによって行われる虐待と、介護施設従事者などによる虐待を言い、次の五つの種類があります。

### ①心理的虐待

威圧的な言葉や態度で脅す、無視、嫌がらせによって精神的な苦痛を与えること。

### ②介護・世話の放棄・放任

水分や食事の提供、入浴などの世話を放棄すること。

### ③身体的虐待

暴力行為、外部との接触を意図的に遮断する行為、意図的に薬を過剰に与えること。

### ④経済的虐待

本人にとって必要な金銭を渡さない、使わせない、または本人の合意なしに財産やお金を使用すること。

### ⑤性的虐待

本人の嫌がる性的な行為やその強要を行うこと。

### ⑥性的虐待

本人の嫌がる性的な行為やその強要を行うこと。

### ⑦性的虐待

本人の嫌がる性的な行為やその強要を行うこと。

本人の嫌がる性的な行為やその強要を行うこと。

に防止するため、普段から近隣の高齢者に目を配りましょう。もし、「これって虐待かも...」と思われることがありましたら、お住まいの地区を担当する左記の地域包括支援センターへご相談ください。

高齢者の世話や介護をする人は、介護疲れやストレス、協力者や相談者がいない孤独感、人間関係、経済的な依存などから、無意識のうちに虐待に当たる行為を行ってしまう可能性があります。こうした、高齢者にとっても世話をする人にとっても悲しい事態を未然

名称	連絡先	担当地区
地域包括支援センター第二座間苑	☎046(256)9007 ☎046(251)8383	新田宿、四ツ谷、座間、明王、入谷
ベルホーム地域包括支援センター	☎046(258)2030 ☎046(257)1803	栗原、相武台、ひばりが丘、東原
相模台地域包括支援センター	☎046(266)5222 ☎046(256)0650	相模が丘、広野台、小松原
座間市社協地域包括支援センター	☎046(266)2005 ☎046(266)2009	緑ヶ丘、立野台、栗原中央、南栗原、西栗原、さがみ野

※地域包括支援センターの業務時間は、午前8時30分から午後5時までです。



実際に勧誘業者の言う通りにして利益を得られるよううなうまい話はありません。お金を渡してしまうと取り戻すのは極めて困難です。きっぱり断りましょう。

ある販売業者が提供する社債などを、別の業者が購入額以上で買い取る「謝金を支払う」など、あたかももうかるような説明をして契約をさせようとする劇場型勧誘です。不審に思ったら申し込みをやめようとする「支払わなければ裁判にする」などと脅してきたりするケースも見られます。

**座間市 消費生活センター**

☎046(252)8490

●開設日時 月～金曜日(年末年始・祝祭日を除く)午前9時30分～正午、午後1時～3時30分

※偶数月の第2水曜日は午後のみ。

開設日時以外のご相談はかながわ中央消費生活センターをご利用ください。

●電話番号 045(311)0999

●相談時間 月～金曜日 午前9時30分～午後7時  
土曜・日曜日、祝・休日 午前9時30分～午後4時30分

**広告 2013 前期公開講座のお知らせ**

美術大学で春を満喫しましょう!

\*社会人のための公開講座\* <4月～8月開講>

- 手ぶらで参加できる絵画入門教室 詳しくはHPをご覧ください。
- 油絵(静物画)
- 油絵(人体)
- 銅版画入門・応用
- テキスタイルプリント
- 日本画入門
- 陶芸教室
- 水彩画
- 木工教室

(写真:日本画入門) (写真:絵画入門)

\*横浜美術館&横浜美術大学連携講座\* <4月～5月開講>

- 初めての足踏み織り機/floor loom でタペストリーを織りましょう

**横浜美術大学 生涯学習センター**

YOKOHAMA COLLEGE OF ART & DESIGN

東急田園都市線青葉台駅 青葉台駅バスターミナル4番のりば東急バス「日体大行」(約10分)  
〒227-0033 神奈川県横浜市青葉区鴨志田町1204  
tel: 045-963-4105 fax: 045-961-7371 http://www.yokohama-art.ac.jp

**広告 サービス付き高齢者向け住宅 四季の森 伯芳園**

入居一時金・礼金・更新料なし

里山風景残る県立四季の森公園に隣接する街で笑顔溢れる安らぎに満ちた日々を。

賃料 60,000円～70,000円 <申込・見学随時受付中>

全室バリアフリー、エアコン、IHキッチン、浴室、温水洗浄トイレ完備

**安心のセキュリティ設備**

人感センサーによる住居内の見守り、緊急通報ボタン等の異常通報機器。

**温かいお食事が3食楽しめる**

ご希望により、朝・昼・夜、温かなお食事が楽しめます。(別途料金)

**スタッフが生活をサポート**

フロントスタッフが常駐し、来訪者対応・電球交換等の様々なサポートを行います。

●所在地:横浜市旭区上白根町774-181 ●居室区分:全室個室 ●共益費(月額):20,000円  
●状況把握・生活相談サービス費(月額):31,500円  
●敷金:賃料の3ヶ月分 ●入居条件:60歳以上(当社基準審査有り) ●専有面積:25.86㎡～30.48㎡ ●構造:RC造地上4階地下1階 ●間取:1R(62戸) ●築年月:H24年11月完成

お問合せ・お申込は **045-342-9611** 横浜市旭区上白根町785 株式会社 余暇開発

HP <http://www5.ocn.ne.jp/~yoka-k/>  
Mail [yokakaihatu@waltz.ocn.ne.jp](mailto:yokakaihatu@waltz.ocn.ne.jp)



# みんなの健康

座間市24時間健康電話相談

☎0120(867)860 (通話料無料)  
※携帯電話・PHS・IP電話からは  
☎03(3234)2026へ、聴覚障がい者は専用ファクス  
☎03(3230)1199へ(通話・通信料発信者負担)。  
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

## 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(お持ちでない方には当日発行)▽申込方法=電話予約

## BCG接種

▽とき=3月18日(月)26日(火)29日(金)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24年12月生まれ(対象者には個人通知します)と対象月に受けられなかった6カ月未満児※4月1日から、BCGを接種できる年齢が1歳未満に引き上げられます。



## もぐもぐ教室

▽とき=4月18日(木)午前9時15分~9時45分受け付け▽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カ月~8カ月児とその保護者(離乳食が2回食の赤ちゃん)▽定員=30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

## 飼い犬の登録と狂犬病予防注射



市と獣医師会では、飼い犬の登録と狂犬病予防注射を下表の通り実施します。すでに犬の登録がお済みの方には、はがきで通知をします。日程と会場を確かめ、注射料および手数料と、はがきを持参し、予防注射を受けてください。まだ登録していない方は、登録受け付けと注射を同時にできますので、直接会場にお越しください。

会場には犬をおさえられる方が来場し、首輪が抜けないように確かめ、ふんの始末ができる物を用意してください。犬をおさえられない場合や犬の体調が思わしくない場合には、接種ができないこともありますのでご注意ください。

予防注射のお知らせのはがきに、問診票の記載がありますので、必ず記入してお持ち下さい。お忘れや未記入の場合には、会場で記入をお願いしますので、手続きに時間がかかります。また、会場には緊急時の処置が可能な設備がないため、体調不良の犬は、かかりつけの獣医師による接種をお勧めします。

○実施時間帯 ▽午前の部=午前10時~11時  
▽午後の部=午後1時~2時

○料金 ▽注射料=2,950円▽注射済票交付手数料=550円▽新規登録手数料=3,000円  
※動物病院によっては、注射料や手続きの内容が異なることがあります。

※犬が死んだときや飼い主が変わったときは、届け出が必要となります。

担当 健康づくり課  
☎046(252)8236 ☎046(255)3550

とき	ところ
4月10日(水)	午前 ひばりが丘老人憩いの家(南側広場)
	午後 サニープレイス座間 東側市役所駐車場
4月11日(木)	午前 鳩川児童館
	午後 市公民館・西出張所東側公園
4月12日(金)	午前 かにが沢公園(駐車場)
	午後 北地区文化センター(駐車場)
4月15日(月)	午前 東原コミュニティセンター前公園
	午後 栗原コミュニティセンター
4月16日(火)	午前 ひばりが丘南児童館
	午後 立野台コミュニティセンター
4月17日(水)	午前 新田宿・四ツ谷コミュニティセンター
	午後 座間児童館

※今年度から、午前中が午前10時~11時の1時間に変更されました(以前は午前10時~11時30分の1時間30分)。また、東地区文化センター(駐車場)会場が無くなりましたので、ご確認の上、お間違えの無いようご注意ください。  
※開始時間直後は大変混み合い、待ち時間も長くなりますので、できるだけ時間をずらした来場をお願いします。

## 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	☎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	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
外科・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	診療時間
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)

※聴覚障がい者専用問い合わせ先 ☎046(251)5263  
※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。

## 4月から日曜日、祝・休日昼間の外科診療(初期救急)を休日急患センターで実施

現在、市内医療機関の当番制で実施している休日昼間の外科診療(初期救急)は、4月から休日急患センターで実施します。

電話番号、診療場所、受付時間は下記の通り

ですので、受診する場合はお間違えのないようご注意ください。

担当 医療課  
☎046(252)7295 ☎046(252)7043

診療科目	電話番号	診療場所	受付時間
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

## 「座間市保育園整備計画」を策定

「座間市保育園整備計画」(骨子案)にたくさんのご意見をいただき、ありがとうございました。公立保育園の施設整備に民営化を選択することへの懸念も多く見受けられましたが、本市の厳しい財政状況の下、喫緊の問題である老朽化した施設を建て替えるためには、民間活力を有効に用いる必要があります。

今回の計画では、公立保育園の一部について民間に運営を移管する方法を採ることにより、子どもたちが健やかに育まれる環境整備の道筋を示すことを心掛けました。

計画の詳細は、以下で閲覧できます。また、「座間市保育園整備計画」(骨子案)に対するパブリックコメントのご意見についても、併せて公表します。

○閲覧場所 市役所2階保育課、各保育園、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

※市ホームページでも閲覧できます。  
担当 保育課 ☎046(252)7202 ☎046(252)7043

## 4月1日以降は申込先が健康づくり課に!未熟児訪問指導事業

4月1日から、母子保健法に基づく「低出生体重児の届出」および「未熟児の訪問指導」に関する業務が、厚木保健福祉事務所から健康づくり課に変更されます。対象となる方は、健康づくり課に「低出生体重児の届出(出生連絡票)」を提出することにより、保健師などが家庭訪問します。

○対象児 市内在住で、平成25年4月1日以降生まれの、体重2,500グラム未満の出生児  
○申込方法 母子健康手帳に付いている出生連絡票を担当に提出  
※出生連絡票をもとに訪問担当者から連絡します。連絡が無い場合は担当にお問い合わせください。

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



# 特集 国民健康保険 保健指導の取り組み

## 座間市に多い腎不全に注目！

国民健康保険は、病気やけがをしたとき、安心して医療機関にかかることができるように、みんなで助け合う制度で、わが国の社会保障制度の一角を担うものです。

現在、市内で、腎不全の患者さんが増えています。腎不全とは、腎臓が正常に機能しなくなる状態をいいます。慢性腎不全になると、回復するための有効な治療法がないので、腎臓は徐々に悪化していき、最後には生命を維持するため、人工透析が腎臓移植が必要となります。

腎不全にならないためには、生活習慣の改善が大切です。このため、座間市の国民健康保険では、腎不全に注目して保健指導に取り組んでいきます。

一人一人の健康管理が国民健康保険を支えます。

担当 国保年金課 ☎046(252)7672  
☎046(252)7043

### 1 増え続ける医療費

国民健康保険は、国民皆保険の根幹として、平等に効率よく医療が受けられる体制を実現してきました。しかし、現在、医療技術の高度化、急速な少子高齢化などにより、医療費は増加の一途をたどっています。例えば、平成二十三年度の被保険者一人当たりの診療費を比べてみると、座間市は二十四万七千六百六十八円となっており、近隣市は二

十三万六千六百六十四円となっており、座間市が一万五千四百円多い状況となっています(グラフ1参照)。

※「医療費」とは、療養給付費および療養費など全ての医療に要した費用のことであり、「診療費」とは、療養給付費のうち入院、入院外、歯科の診療に要した費用のことです。

ここでは、具体的な病気の比較検討を行うために、必要な情報で集計・分析されている「診療費」を利用しています。

図5 座間市特定健康診査査票の右下の追加項目

総コレステロール	37				mg/dl
血清クレアチニン	40				mg/dl
血清尿酸	41				mg/dl
随時血糖	45				mg/dl
胸部X線	54				
1所見あり	2所見なし				
※眼底検査を他の医療機関で実施する場合し点を記入					

これらの数値に注目！



腎臓は機能が五十パーセント以下に低下しても第二期までは働きがカバーされて、ほとんどの場合、症状が出ないことが特徴です。このため、症状が出て、気が付いたときは病状が進行している状態です。

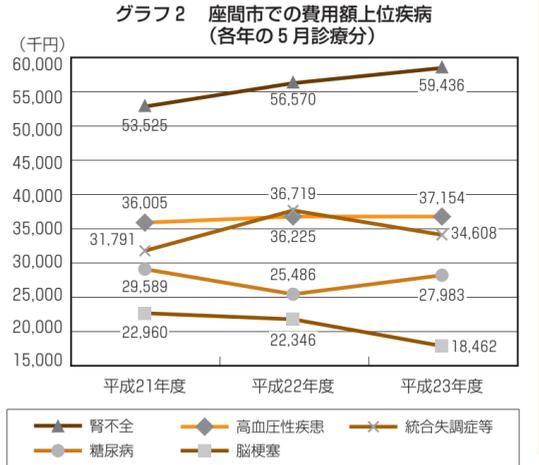
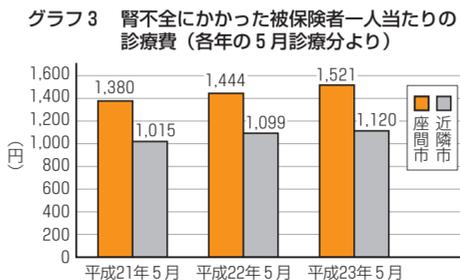
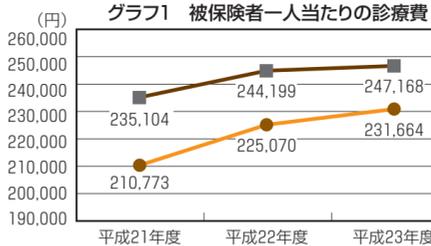
図6 腎不全の進行

- 第1期 腎機能の低下。腎機能(ろ過能力)が70%~50%に低下。腎臓の予備能力で働きは維持され、特に症状は出ません。クレアチニンは腎機能が50%以下に低下するまでは上昇しませんが、注意が必要です。
- 第2期 腎機能障害。腎機能は50%~30%に低下。血清クレアチニン値が正常の範囲を超えて2mg/dl以上になります。人によっては腎不全の症状が出てきますが、腎機能の半分が低下しても残りの半分で腎臓の働きはカバーされ、ほとんどの場合、症状が出ません。
- 第3期 腎不全。腎臓の機能が30%~10%に低下。血清クレアチニン値は3mg/dl以上になり、腎不全の症状が出ます。薬での治療、食事療法を行います。腎不全を治す薬はなく、腎不全のために起きる症状を治す薬、例えば、血圧を下げる薬や尿量を増やす薬などの投与になります。
- 第4期 末期腎不全。腎臓の機能が10%以下に低下。血清クレアチニン値は8mg/dl以上になります。尿がほとんど出なくなるので尿毒症が起き、各種の重大な症状を起こして命に関わります。

## 2 座間市で高額な医療費がかかる疾病とは？

座間市の国民健康保険で高額な診療費がかかる疾病の上位五つを調査したところ、腎不全にかかる診療費が最も多く、平成二十三年度は、五千九百四十三万五千九百三十四円(二番目に高い高血圧性疾患の三千七百二十五万四千九百九十円より二千二百二十八万九千九百十円多いことが分かりました。(グラフ2参照))

最も多い腎不全を近隣市と比べてみると、平成二十三年五月では、座間市は被保険者一人当たり千五百二十一円となり、近隣市の被保険者一人当たり千二百二十円より多くあります。やはり、座間市では腎不全にかかる診療費が多いことが分かります(グラフ3・表4参照)。



## 3 腎不全ってどんな病気？

腎臓機能の代表とも言える、老廃物などをろ過して尿を作ることであり、この機能が低下して正常に働かなくなつた状態のことを腎不全といえます。腎不全には、急性腎不全と慢性腎不全があり、急性腎不全は、大量の出血や薬剤などが原因となつて急激に腎臓の機能が低下しますが、適切な治療を受ければ回復が可能です。これに対し、慢性腎不全は、徐々に悪化して腎機能が低下していき、回復するための有効な治療法がありません。

●重症化する 腎臓機能が低下し、尿がほとんど出なくなると命に危険を及ぼすので、血液をいったん体外に出し「人工透析」と呼ばれる機器でろ過する人工透析か、または腎臓移植が必要になります。人工透析が必要になると、週に三回、一日四時間程度の透析を受け続けなければなりません。

●腎不全になったら、尿がほとんど出なくなると命に危険を及ぼすので、血液をいったん体外に出し「人工透析」と呼ばれる機器でろ過する人工透析か、または腎臓移植が必要になります。人工透析が必要になると、週に三回、一日四時間程度の透析を受け続けなければなりません。

## 4 腎機能をチェックする クレアチニン検査

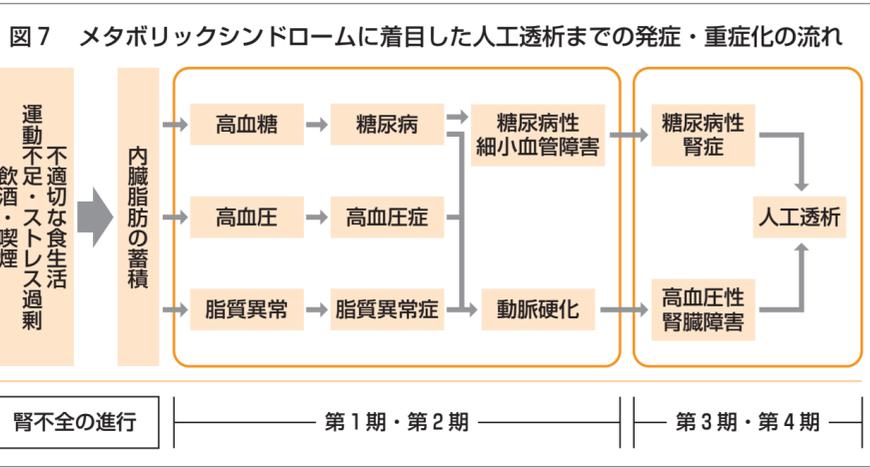
●腎不全をチェックするには 二十五年度は六月中旬からの開始を予定しています。

●血清クレアチニンが高いと 血清クレアチニンとは、筋肉中のたんぱく質が代謝された時に発生する老廃物です。腎臓機能が正常であれば、この老廃物はろ過によってほぼ全て体外に排出されます。この数値が高いと体内の老廃物が上手く排出できていないつまり、腎臓のろ過機能が低下しているというようになります。

腎不全はどのように進行していくのか、血清クレアチニン値を参考にしながら左ページ図6です。

## 5 腎不全にならないために

腎臓の機能を下げの原因はさまざまにありますが、最近では現代人を悩ます生活習慣病が引き金になることが多くなっています。一つの例として、メタボリックシンドロームに着目した人工透析までの発症・重症化の流れは次の図7の通りです。



## 医療機関での適正受診に「協力ください」

医療機関を受診するときの一人一人の心がけて、国民健康保険の医療費や皆さんの窓口の一部負担金の節約につながります。身近なことから始めていきましょう。

●かかりつけ医を持ちましょう! かかりつけ医とは、日ごろから病歴や健康状態を把握して、健康や病気に対して、適切な指示や助言をしてくれる医師です。かかりつけ医は、皆さんの健康状態や飲んでいる薬、病歴を把握していますので、かかりつけ医と高度・専門医が連携することによって無駄な検査や治療を防ぎ、早期に適切な治療を始めることができます。

●かかりつけ医を見直しましょう! これは皆さんの健康を守る重要な役割を果たすことに加え、医療費の節約にもつながります。安心して生活するために、かかりつけ医を持ちましょう。

●重複受診を見直しましょう! 重複受診とは、同じ病気で病院を次々と変えて、多くの医療機関にかかることをいいます。重複受診は、医療費が増加するだけでなく、皆さんにとって大きなマイナスとなる場合があります。医療機関を転々とすることで検査からやり直さなくてはな

らない場合もあり、病気をかえって長引かせてしまうことにもなりかねません。効果的な医療を受けるため、また、大切な医療費を適正に活用するためにも、重複受診を見直しましょう。

●ご使用の検診を「ジェネリック医薬品」ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品の特許満了後に、同じ有効成分で、効き目(効能)や安全性が同等と認められた医薬品です。医療費も家計も助かるジェネリック医薬品について、医師や薬剤師に説明を受けて使用してみたいかがでしょうか。

●医療費通知をご存知ですか? そこで、市では医療にかかった費用の十割分の総額や受診者名、受診した医療機関などを記載した医療費通知を年四回送付しています。

これにより医療費について、意識していただくとともに、身に覚えのない医療機関からの請求(不正請求)を抑止する効果もあります。お手元に届きましたら、必ず開封し確認しましょう。

## 平成24年度特定健康診査および国保健康診査終了のお知らせ

今年度の特定健康診査、国保健康診査は3月31日で終了します(平成25年度は6月中旬からの開始を予定)。国民健康保険被保険者のうち平成24年4月1日以前から座間市国民健康保険に現在まで引き続き加入している35~74歳の方で、まだ受診していない方は早めに受診してください。なお、平成24年4月2日以降に座間市国民健康保険に加入した方(現在も引き続き加入している35~74歳の方)で、国民健康保険加入前の保険で健康診査を受診していない方も受診できますのでお申し出ください。

担当 国保年金課 ☎046(252)7672 ☎046(252)7043



## 初節句の記念に！ 大風まつり会場でミニ凧を予約販売！

市大風保存会では、初節句を迎えるお子さんのために、座間の大風にちなんだ初節句用ミニ凧を販売します。

- 対象 今年初節句を迎えるお子さん  
※大風まつり当日に受け取りが可能な方。
- 販売価格 1枚1,000円(販売数は100枚で申込順)
- 仕様 40センチメートル四方で、右上に赤色で「祝」を、左下に緑色でお子さんの名前の一文字目を記入



ミニ凧を持つ親子

- 申込方法 往復はがきの往信用にお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日と保護者の住所・氏名・電話番号を、返信用に保護者の住所・氏名・郵便番号を記入して、4月15日(月)必着で〒252-0027 座間市座間2-2448-2 座間市大風保存会事務局 鹿野宛にて郵送
- 受け取り方法 5月4日(土)、5日(日)午前10時～午後3時に、通知はがきと代金を大風まつり会場の本部テントへ持参

担当 商工観光課 ☎046(252)7604 ☎046(255)3550

## 親子で大風の文字書きをしませんか？

市大風保存会では、5月4日(土)、5日(日)に掲揚する大風の文字書き作業をする市民の皆さんを募集します。

- とき 4月13日(土)午後6時～8時
- ところ 座間小学校体育館
- 対象 小学生以上の市内在住・在勤・在学者(小学生は保護者同伴)
- 内容 大風に関する説明講座と文字書き
- 定員 20人(申込順)



凧文字の色を塗る親子

- 申込方法 4月5日(金)までに電話またはファクスで問い合わせ先へ

問い合わせ先 市観光協会 ☎046(205)6515 ☎046(205)6516  
担当 商工観光課 ☎046(252)7604 ☎046(255)3550

まだまだまだ寒いですが、少しづつ暖かくなり、春が近づいてきているのを感じます。座間の良さといえば、自然が豊かなところだと思います。そこで、春の自然が感じられる桜スポットを紹介いたします。一つ目は、県立座間谷戸山公園のサクラです。多目的広場にサクラがあり、芝生やベンチに座ってゆっくりお花を眺めることができます。谷戸山公園には、サクラ以外にもたくさん春らしい野草が咲いています。ぜひ、



座間の春

足元にも目を向けてみてください。二つ目は、キャンプ座間のサクラです。毎年四月に在日米陸軍キャンプ座間桜まつりがあり、一般の方も来場することができます。ソメイヨシノをはじめとする約三百本以上のサクラがあり、ハンバーガー、ピザ、ホットドックなどのアメリカンな食事を片手にお花見を楽しむことができます。また、アメリカンバンドの生演奏やストリートパフォーマンスなども見ることができ、アメリカ文化を感じることができて楽しいです。三つ目は、座間駅近くの桜並木です。座間駅近くには、線路に沿って西口、東口ともに桜並木が



身近な場所にもきれいなサクラがたくさん咲いています。平成二十四年四月、座間駅前

あります。ぜひ、帰宅途中に足を止めて上を見てください。昼間のサクラもとてもきれいです。夜桜もとてもきれいです。仕事や学校の疲れも吹き飛ばしてしまうでしょう。座間駅前の桜並木は、座間市民の心を癒す存在だと思います。

## ご利用ください！住民基本台帳カード

住民基本台帳カードは、顔写真付きのものであれば公的な身分証明書として市や県の窓口などで使用できます。多目的利用の機能を付加すれば、土曜・日曜日、祝・休日も含めコンビニエンス・ストア(セブンイレブン)や自動交付機から住民票と印鑑登録証明書を窓口での発行手数料300円より50円安く250円で取得できます。また、印鑑登録証や図書館の貸出券としての利用ができる他、公的個人認証サービスを登録(有料)すればe-Taxの利用ができます。

住民基本台帳カードの新規発行は、市役所1階戸籍住民課専用窓口で直接本人が申請をしてください。写真撮影は無料ですが、あらかじめ用意すると手続きが早く済みます(撮影日から6カ月以内で縦4.5センチメートル横3.5センチメートル、無帽、無背景の写真)。

申請受付後、郵送で文書照会をします。この照会文書にある回答書と引き換えにカードを発行します(受け取りは委任状による代理人でも可)。

- 受付時間 ▽月曜～金曜日=午前8時30分～11時、午後1時～4時▽第2・4土曜日=午前8時30分～11時(公的個人認証サービスの登録は不可)
- 受付場所 市役所1階 戸籍住民課
- 手数料 500円(公的個人認証サービスの登録は別途500円かかります)
- 持ち物 本人の確認ができる物(運転免許証、パスポート、健康保険証、年金手帳など2点以上)

担当 戸籍住民課 ☎046(252)8083 ☎046(259)1700

## シールによる地番表示を実施

市では、住居表示のされていない入谷・座間・新田宿・四ツ谷の道路反射鏡100基のポール部に地番表示シールを貼りました。緊急時など場所の特定が必要な時にご利用ください。



担当 安全防災課 ☎046(252)8158 ☎046(252)7773 住所の確認にご利用ください

## 連載 自治会トピックス

地域でたっだいま活躍中！安全・安心な地域づくり！

### 目久尻川を自治会活動に活かそう (下栗原北第四自治会)

当自治会は、南栗原地区にあって目久尻川と南中学校が隣接する静かで平和な住居地域、現在61世帯の自治会です。昔は高座都座間町栗原下谷でした。当時の目久尻川は、水泳もできる清流でしたが、昭和40年代後半からの急速な宅地開発による雑排水、工場から流れ出る汚水で汚れた川となりました。年号も平成に変わり、都市基盤整備による上下水道の完備、河川改修によって浄化が進み、今ではアユも遡上する昔の川へと蘇りました。単位自治会として参加者を募り、来年度は、川さらい(清掃)、春は花見・ウォーキング、夏は鮎釣り大会、秋から冬は飛来観鳥会を企画、自治会の目的である安心・安全とふれあいのある地域づくりに目久尻川を活用していきたいと考えております。



清流が蘇った目久尻川にて

下栗原北第四自治会 会長 高坂鉄雄

自治会は、市民の安全・安心と地域の発展のため、日ごろ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までお問い合わせ下さい。

担当 市民協働課 ☎046(252)7966 ☎046(255)3550

## こんにちは赤ちゃん



長峰 和毅ちゃん  
H24.6.11生まれ 男  
小松原1丁目



山口 瑞稀ちゃん  
H24.4.24生まれ 女  
緑ヶ丘2丁目



赤木 望歩ちゃん  
H24.5.21生まれ 男  
相模が丘4丁目



川又 稜大ちゃん  
H24.8.16生まれ 男  
栗原



今井 莉子ちゃん  
H24.6.3生まれ 女  
東原1丁目



鈴木 佑奈ちゃん  
H24.3.9生まれ 女  
座間2丁目



鈴木 那奈ちゃん  
H24.3.9生まれ 女  
座間2丁目