

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

介護予防教室

理学療法士が教える健幸講座

日時 11月30日(水)9:45~11:30 (9:30受付開始)
場所 市公民館3階集会室
内容 理学療法士が健康長寿を目指す方やフレイル(要介護に移行しやすい体の状態)の予防をしたい方に対し、運動を始めるコツを教える
対象 65歳以上で運動制限がない市内在住者
定員 20人(申込順)
持物 筆記用具、飲み物、室内専用運動靴
申込 11月29日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

お口エクササイズとざまげんきUP体操

日時 12月2日(金)13:45~15:30 (13:30受付開始)
場所 市民健康センター1階多目的ホール
内容 口を鍛えるエクササイズとざまげんきUP体操
対象 65歳以上で運動制限がない市内在住者
定員 20人(申込順)
持物 筆記用具、飲み物
申込 12月1日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

健幸度チェック測定会

日時 12月7日(水)13:45~15:30 (13:30受付開始)
場所 市民健康センター1階多目的ホール
内容 研修を受けたサポーターが握力、筋肉の量、歩幅などを測定し、要介護状態になりやすい体の状態や生活習慣がないかを確認する
対象 おおむね65歳以上の市内在住者
定員 15人(申込順)
持物 筆記用具、飲み物
申込 12月6日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
※「健幸」には「一人一人が心豊かに生き生きと健康で過ごせる健康長寿社会を目指す」という意味が込められています。
※いずれの教室も動きやすい服装・靴でお越しください(かかとの高い靴、スカートは不可)。
担当 介護保険課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

自らが望む人生最終段階の医療・ケア「人生会議(ACP)」についての講演会を開催します。
日時 11月26日(土)13:30~16:00 (13:00受付開始)
場所 ハーモニーホール座間小ホール
講師 ▼(第1部)病院の立場から=座間総合病院副院長 田所浩さん▼(第2部)訪問診療の立場から=マザーホームクリニック院長 松山齊久さん
対象 市内在住者、市内の医療機関・介護事業所に従事している方
定員 200人(申込順)
申込 11月15日(火)まで(必着)に市役所1階介護保険課、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で配布する申込書または任意の用紙に氏名、住所、電話番号、「ACP申込」と記入し、ファクスまたは直接問い合わせ先へ
※郵便はがき、電子メールによる申し込み可。
問合せ 座間綾瀬医師会座間市地域在宅医療・介護連携支援室 〒252-0021 座間市緑ヶ丘1-1-3 ☎046(206)5131 (FAX)046(206)5137
✉zrenkei@zamaayase-ishikai.or.jp
担当 介護保険課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

ひきこもりサポート事業 「ひきこもり」って何？

引きこもり状態など孤立や孤独を感じている方や家族、関係者への支援を行っており、引きこもり支援の実践と研究を行う白梅学園大学教授の長谷川俊雄さんを講師に招き、引きこもりを理解するためのセミナーを開催します。
日時 11月23日(水)13:30~15:30
場所 サニープレイス座間3階多目的室
定員 50人(申込順)
申込 11月22日(火)までに電話、ファクスまたは直接問い合わせ先へ
問合せ みんなの居場所ここから ☎046(244)6434 (FAX)046(204)7625
担当 生活援護課 ☎046(252)8566 (FAX)046(252)7043

みんなの健康

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 (FAX)046(255)3550 *救急診療の案内は7面に掲載しています

育児相談

日時 11月18日(金)9:30~10:30
場所 市民健康センター
内容 身体測定と食事・発育・育児の相談
持物 母子健康手帳、バスタオル
申込 11月17日(木)までに電話で担当へ

赤ちゃん教室

日時 11月17日(木)10:00~11:00 (受け付けは9:50まで)
場所 市民健康センター
内容 離乳食の作り方・進め方
対象 5カ月~おおむね6カ月児とその保護者
定員 12組(申込順)
持物 母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひも

など 申込 市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方はお問い合わせください)
ぱくぱく幼児食教室
日時 12月5日(月)10:00~11:00 (受け付けは9:50まで)
場所 市民健康センター
内容 離乳食完了期の進め方
対象 1歳~1歳3カ月児(第1子)とその保護者
定員 8組(申込順)
持物 母子健康手帳、フォーク
申込 市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方はお問い合わせください)
4カ月児健康診査
日時 11月15日(火)
場所 市民健康

センター
対象 令和4年7月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知
8~10カ月児健康診査
指定医療機関を定め、無料で健康診査を実施しています。対象者には個別通知をしますので、あらかじめ医療機関に電話連絡の上、母子健康手帳を持参し、受診してください。
1歳6カ月児健康診査
◆内科
日時 対象者に個別通知
場所 指定医療機関
対象 令和3年4月生まれ

◆歯科
日時 11月9日(水)・16日(水)
場所 市民健康センター
対象 令和3年3月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知
2歳児歯科健康診査
日時 11月30日(水)
場所 市民健康センター
対象 令和2年10月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知
3歳6カ月児健康診査
日時 11月8日(火)
場所 市民健康センター
対象 令和元年5月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

座間市民のみなさまへ
(税込) 209,000円以外は一切かかりません
「葬儀にお金をかけられない」、「故人の遺言で」などさまざまな理由があり、通夜・告別式を行わない「火葬のみ(直葬)」を希望する人が増えています。
国保の方は、葬祭費5万円が後日支給されますので、実質15万円ほどで葬儀を行えます。プランの詳細や資料送付希望など、お気軽にご相談ください。
シンプル直葬プラン (税込) 209,000円 追加料金不要
こんな方へ選ばれています。
◆年金生活で、葬儀後の生活が心配
◆病院の医療費がかさんでしまった
◆身内が少ないのでしめやかに
◆生活保護を受けている など
ししくらセレモニー
大和市大和東3-5-5
☎046-289-2828
検索

一生懸命
ただ、それだけです。
外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム 専門店
株式会社 ウイングビルド
0120-45-7775
リフォーム室 神奈川県綾瀬市深谷中 8-1-12
新設 神奈川県大和市渋谷 1-9-11
アパート・マンション・店舗も実績多数!
大型の工場やタンクまで対応しています。
PayPay au PAY使えます! イオンのリフォームローン使えます!
イオンプロダクトファイナンス

座間 地元で愛される 外壁塗装 屋根工事 火災保険対応
fun's株式会社
外壁塗装・屋根塗装・リフォーム・太陽光
座間市 住宅リフォーム補助、各種補助対応致します。
お気軽にお問い合わせ下さい!!!
0120-350-221
相武台駅前 駅前すぐ 徒歩30秒
神奈川県座間市相武台3-42-43

座間市24時間健康電話相談
☎0120(867)860
(FAX)03(3562)8435
ファミリー・ケア・ネットワーク (https://familycare.sociohealth.co.jp/) から「WEB健康相談」を利用できます。6桁の番号には「867860」と入力してください。
担当 医療課 ☎046(252)7295 (FAX)046(252)7043