



令和4(2022)年
月2回(1日、15日)発行

広報 ざま ZAMA CITY NEWS

いつまでも健康で
自分らしく暮らすため
フレイルについて知り、
予防しましょう！



座間市マスコットキャラクター
「ざまりん」

発行/座間市
編集/市長室市政戦略課
〒252-8566 神奈川県座間市緑ヶ丘1-1-1
☎046(255)1111(代表) (FAX)046(255)3550

最新情報
はこちら



市ホームページ



市LINE
公式アカウント

座間市データ(令和4年10月1日現在)

人口 132,182人 前月(9月)比 67人減
世帯数 61,382世帯 前月(9月)比 4世帯減



知ろう

防ごう

フレイル

特集:8面



Contents 主な記事

- ② 健康・福祉 胃がん・大腸がん集団検診
- ③ (くらし・地域) 東原小学校創立50周年記念式典
- ④ お知らせ 電力・ガス・食料品等価格高騰 緊急支援給付金
- ⑤ お知らせ 第35回統計グラフコンクール入賞者
- ⑥⑦ ざまインフォメーション
- ⑧ 特集 知ろう 防ごう フレイル

希望者へ「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。
※PDF版・音声版を市ホームページで公開しています。

新規の
お申し込み

市LINE公式アカウントから申請または電話で担当へ
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)

健康・福祉 ざまホットライン ZAMA HOT LINE

胃がん・大腸がん集団検診

次の通り、胃がん・大腸がん集団検診を実施します。
日時 12月19日(月)、令和5年1月6日(金)・10日(火)・26日(休)
受付 9:10~9:30、9:40~10:00、10:10~10:30、10:40~11:00
場所 市民健康センター
検査内容 ▼胃がん=問診、胃部X線撮影 ▼大腸がん=便潜血反応検査
対象 令和4年4月1日時点で40歳以上の方
受診料 ▼胃がん=1,000円 ▼大腸がん=500円 (検診会場で支払い)
申込 11月17日(木)~25日(金)に電話または直接担当へ (定員になり次第締め切り)
担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX 046(255)3550

坂道ウォーキングデジタルスタンプラリー

座間市坂道ウォーキングガイドに掲載の6つのコースを、個人で自由にウォーキングし、LINEを使ったデジタルスタンプラリーで参加報告をする「坂道ウォーキングデジタルスタンプラリー」を実施します。
詳しくは市ホームページをご覧ください。
スタンプラリーを達成した方に達成賞をお渡しします(先着150人)。
期間 11月15日(火)~12月16日(金)
担当 健康づくり課 ☎046(252)7995 FAX 046(255)3550
スポーツ課 ☎046(252)8177 FAX 046(255)3550



座間市坂道ウォーキングガイド



市ホームページ

安全・環境 ざまホットライン ZAMA HOT LINE

市内一斉防犯パトロール

毎年12月上旬に「安全で安心な明るいまち」を目指して、「市内一斉防犯パトロール」を実施しています。
犯罪は、日常生活のさまざまなところで発生する恐れがあり、空き巣やひったくりに加え、近年では振り込め詐欺をはじめとした特殊詐欺による被害も発生しています。
こうした犯罪を未然に防ぐために、自治会員の皆さん、自主防犯団体、座間警察署など座間市安全安心まちづくり推進協議会の構成団体の方々が巡回巡視を行います。
自治会加入の有無にかかわらず参加できますので、ぜひご参加ください。
詳しくは、担当へお問い合わせください。
※地区ごとに実施日時、集合場所、雨天時の実施の有無が異なりますので、参加する場合は事前に各地区自治会連合会にご確認ください。
担当 座間市安全安心まちづくり推進協議会事務局 (市民協働課内)
☎046(252)8158 FAX 046(255)3550



燃やすごみの量 10月の実績

燃やすごみの量の表。令和4年と3年の排出量と前年同月比を示す。削減目標まであと2,198トンです。

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 ①11月25日(金)②12月2日(金) 9:30~10:30
場所 ①北地区文化センター②ひばりが丘コミュニティセンター
内容 身体測定と食事・育児・育児の相談
持物 母子健康手帳、バスタオル、上履き(②のみ)
申込 前日までに電話で担当へ
赤ちゃん教室
日時 12月9日(金)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人(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 2日前までに市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は担当へお問い合わせください)
もぐもぐ教室
日時 12月9日(金)14:00~15:00 (受け付けは13:50まで)
場所 市民健康センター
内容 離乳食の進め方
対象 7カ月~おおむね8カ月児(離乳食が2回食)とその保護者
定員 12人(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 2日前までに市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は担当へお問い合わせください)
チェリー教室

日時 11月21日(月)10:00~11:00
場所 市民健康センター
内容 子育ての悩みや出来事などを保健師、助産師と語り合う
対象 双子以上の多胎児(1歳まで)とその家族
持物 母子健康手帳、バスタオル、おもちゃ、おむつ、ミルクなど
申込 11月18日(金)までに電話で担当へ
健康相談
日時 11月25日(金)9:20~9:30、9:50~10:00、10:20~10:30
場所 北地区文化センター
内容 健康相談、栄養相談、禁煙相談(1カ月以内に禁煙を始めたい方)
定員 2人
持物 健康手帳
申込 11月24日(木)までに電話で担当へ

個別健康相談
日時 随時
場所 市民健康センター
内容 健康全般について栄養士・保健師へ相談
持物 健康手帳(持っていない方には当日発行)
申込 電話で担当へ
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

広告 ナンバーがついてると毎年税金がかかっています! 置きっぱなしで景観悪くしたりスペースを取っていませんか? オートバイ・原付の 無料処分 無料相談 0120-297-819 出張から引取、ナンバー返納代行まで完全無料!!

くらし・地域

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

東原小学校創立50周年記念式典

東原小学校は4月1日に創立50周年を迎え、10月15日に創立50周年記念式典を開催しました。

第1部では、オペラ歌手の吉村恵さんによる国歌独唱、東原小学校のキャラクター「かめっち」の紹介、第2部では、各学年と特別支援学級による日頃の教育活動の成果発表を行いました。

教育活動の様子は東原小学校ホームページ(https://higashihara-e.zama.school)で発信しています。



50周年記念式典の様子

担当教育指導課 ☎046(252)8732 (FAX)046(252)4311

ざまりんカレンダー2023年版を配布

市マスコットキャラクター「ざまりん」の2023年版年間カレンダーを製作しました。

カレンダーは市内の保育園・幼稚園の園児、市立小・中学校の児童・生徒などに配布します。

また、11月22日(火)から市役所1階総合案内、市公民館、北・東地区文化センター、各出張所(北出張所を除く)、各コミュニティセンター(相模が丘コミュニティセンターを除く)などの市内公共施設でも配布する予定です(12月1日(休)以降は、市ホームページからダウンロード可)。

※数に限りがあるため、なくなり次第配布を終了します。

※各公共施設では、準備が整い次第配布を開始します。

担当市政戦略課 ☎046(252)7961 (FAX)046(255)5090



Check! Zamarin's latest information is everywhere. Includes QR codes for Zamarin's official Twitter, Instagram, homepage, and city official channel (YouTube).

小・中学校の指定校の変更

住所に基づき、就学先の小・中学校を指定していますが、下表に該当する場合、「指定校変更申立」ができます。なお、理由が相当でない場合や登下校および緊急時の安全に問題がある場合などは変更できません。詳しくは担当へお問い合わせください。

Table with 5 columns: 要件 (Requirements), 対象学年 (Target Grades), 変更期間 (Change Period), 必要事項 (Required Documents/Conditions). It lists 12 specific conditions for school transfer.

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

貯水槽水道の清掃と法定検査

受水槽にいったん水道水を貯めてから給水する施設を貯水槽水道といい、受水槽以降の施設と水質の管理は、貯水槽水道の設置者の責任で行います。

水道法および市条例により、貯水槽水道の設置者は毎年1回以上、水槽の清掃を行うこと、また受水槽の有効容量が8立方メートルを超える貯水槽水道は、清掃に加え、登録(指定)検査機関の検査を受けることが義務付けられています。

安心して水道水が飲めるよう、前回の清掃と検査の時期を確認し、毎年1回以上の清掃および検査を行うようにしてください。

担当 環境政策課 ☎046(252)8214 (FAX)046(257)7743

自治会トピックス: 防災・防犯活動の活性化に努めて. Includes text about disaster preparedness activities and contact information for the Jiyukai Association.

Advertisement for 'Ikkumotai' (一生懸命) by Uinguild, featuring a couple and contact details for renovation services.

Advertisement for fun's株式会社 (Fun's Co., Ltd.), a company specializing in exterior painting and renovation services.

お知らせ

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、給付金を支給します。

支給額 1世帯当たり5万円

※過去に臨時特別給付金を受給した世帯も対象。

支給対象世帯

①住民税非課税世帯＝9月30日(基準日)時点で座間市に住民登録があり、世帯全員の令和4年度分の市町村住民税均等割が非課税の世帯

②家計急変世帯＝予期せず家計が急変したことで、令和4年1月～12月の収入が減少し、令和4年度分の住民税が非課税の世帯と同様の事情にあると認められる世帯(同一の世帯に属する者のうち令和4年度分の市町村住民税均等割が課されているもの全員のそれぞれの1年間の収入見込額(令和4年1月以降の任意の1カ月の収入に12を乗じて得た額)または1年間の所得見込額(当該収入見込額から1年間の経費などの見込額を控除して得た額)が、住民税均等割非課税水準以下の世帯)

※いずれも世帯全員が、住民税が課税されている他の親族などの扶養を受けている場合は対象外。

申請方法 ①対象世帯に送付する確認書(11月末発送予定)に必要事項を記入し、郵送(当日消印有効)または直接窓口へ

※一部基準日以降の転入者を除く。

②窓口で配布する申請書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送(当日消印有効)または直接窓口へ

申請期限 いずれも令和5年1月31日(火)

窓口 市役所3階3-2会議室

問合せ 市価格高騰緊急支援給付金コールセンター ☎0120(207)191 (受け付けは8:30～17:15(土曜・日曜日、祝・休日、年末年始を除く))

担当 福祉長寿課臨時特別給付金担当

☎046(255)8820 (FAX)046(255)3550

住民税非課税世帯への臨時特別給付金

住民税非課税世帯への臨時特別給付金(1世帯当たり10万円)の申請期限は11月30日(火)までです。申請に必要な書類を揃え、担当課へ郵送(当日消印有効)または直接窓口へ提出してください。

●住民税非課税世帯への給付金の対象世帯には、確認書を送付済みです。確認書の有効期限が切れている場合や、確認書を紛失した方は問い合わせ先へご連絡ください。

●すでに申請済みで不備などがあつた方には、担当から電話または郵送でその旨を通知しています。返送したにもかかわらず、入金がされていない方は問い合わせ先へご連絡ください。

窓口 市役所3階3-2会議室

問合せ 市臨時特別給付金コールセンター ☎0120(207)191 (受け付けは8:30～17:15(土曜・日曜日、祝・休日、年末年始を除く))

担当 福祉長寿課臨時特別給付金担当

☎046(255)8820 (FAX)046(255)3550

市民の皆さんからのご意見を～パブリックコメント情報～

第2次座間市環境基本計画(案)にご意見を

座間市環境基本計画を改定し、地球温暖化対策実行計画(区域施策編)と地域気候変動適応計画を内包した「第2次座間市環境基本計画(案)」を作成しましたので、内容をお知らせするとともに、皆様のご意見を募集します。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団体、公募事案に利害関係を有する方

募集期間 11月22日(火)～12月22日(木)

閲覧 市ホームページまたは、市役所4階環境政策課・1階市民情報コーナー、各出張所(北出張所を除く)、青少年センター、市公民館、北・東地区文化センター、図書館、各コミュニティセンター(相模が丘コミュニティセンターを除く)

意見の提出方法 市LINE公式アカウント・市ホームページから電子申請、住所、氏名(法人などは名称と代表者氏名)、電話番号を明記し、任意の様式で〒252-8566座間市役所環境政策課宛てに郵送(必着)、ファクスまたは直接担当へ

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

担当 環境政策課 ☎046(252)7675 (FAX)046(257)7743

市職員(令和5年4月1日採用)募集

次の職種を募集します。詳しくは受験案内をご覧ください。

職種	採用人数	受験資格
Q 社会福祉主事	若干名	昭和62年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方で、社会福祉主事の任用資格を有する方または令和5年3月末までに取得見込みの方
R 保育士	若干名	昭和57年4月2日以降に生まれた方で、保育士の資格を有する方または令和5年3月末までに取得見込みの方
S 保健師	若干名	昭和57年4月2日以降に生まれた方で、保健師の資格を有する方または令和5年3月末までに取得見込みの方
T 土木職(資格あり)	若干名	昭和57年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方で、技術士(建設部門・上下水道部門・総合技術監理部門)、建設機械施工技士(1級)、土木施工管理技士(1級)のいずれかの資格を有する方
U 土木職(資格なし)		昭和57年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方
V 土木職(初級)		平成13年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で、学校教育法に規定する高等学校を卒業している方または令和5年3月末までに卒業見込みの方

受験案内の配布場所

市役所4階職員課・1階市民情報コーナー、イオンモール座間情報コーナー(市ホームページからダウンロード可)

申込 受験案内に記載の期日までに市LINE公式アカウントから申請

担当 職員課 ☎046(252)7911 (FAX)046(255)3550

市政功労者の表彰など

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次の方々へ表彰と感謝状の贈呈を行いました(敬称略)。

一般表彰

【市民生活】

▼地域の交通安全活動に献身的に取り組まれ、安全・安心なまちづくりの向上に寄与=いづみソフト会(栗原中央)

【産業経済】

▼座間市商工会会長として市内経済の活性化に尽力され、経済の振興発展に寄与=故長本享一(ひばりが丘)

【教育文化】

▼座間の大風の伝統技術の継承に取り組まれ、伝統文化の向上に寄与=大森正友(緑ヶ丘) ▼幼児・児童の教育に献身的に取り組まれ、教育文化の向上に寄与=平野仁司(座間)

【消防】

▼防火・防災の思想の啓発に尽力され、市民生活の安全に寄与=八木正純(新田宿)

自治功労表彰

【市民生活】

▼自治会長として地域自治活動に尽力され、市政の進展に寄与=鈴木正夫(西栗原)、波形昭二(ひばりが丘) ▼交通指導員として交通安全の推進に尽力され、市政の進展に寄与=秋元昇(広野台)、安部次男(ひばりが丘)

【保健医療】

▼学校歯科医として学校保健の充実に尽力され、市政の進展に寄与=佐藤敦子(相武台) ▼介護認定審査会委員として保健医療および福祉の向上に尽力され、市政の進展に寄与=佐野百合子(相武台)

感謝状

▼行政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=医療法人 愛育こどもクリニック(大和市)、イオンリテール株式会社(千葉県千葉市)、栗山自動車工業株式会社(東京都江戸川区)、株式会社 日環(栗原) ▼行政に対する深い理解をもって、貴重な電気機器を寄贈され、市政の進展に寄与=株式会社ノジマ(横浜市) ▼市乳幼児健康診査の実施をボランティアとして補助され、保健衛生の推進に寄与=高梨ヒサ子(緑ヶ丘)



担当 秘書課 ☎046(252)7544 (FAX)046(255)3550

第35回統計グラフコンクール入賞者

市と市統計調査員協議会では、例年「統計グラフコンクール」を実施しており、今回は、市内の小・中学生から73点の作品が寄せられました。入賞者は次の通りです(敬称略)。



第1部 (小学1・2年生)

▼特選=名渡山遥紀(相模が丘小学校1年) ▼入選=谷水聖弥(座間小学校2年) ▼佳作=田村忠士(東原小学校2年) ▼奨励賞=浦山湖都(相模が丘小学校2年) ▼市統計調査員協議会奨励賞=一瀬未羽(東原小学校2年) ▼市統計調査員協議会奨励賞=塚原怜奈(相模野小学校2年)

第2部 (小学3・4年生)

▼特選=眞田伊織(座間小学校3年) ▼入選=佐々木理仁(中原小学校4年) ▼佳作=矢田翠南(立野台小学校3年) ▼奨励賞=伊橋音々、伊橋菜々(入谷小学校4年・3年) ▼市統計調査員協議会奨励賞=中村優李(入谷小学校3年) ▼市統計調査員協議会奨励賞=青木六花(相武台東小学校3年)

第3部 (小学5・6年生)

▼特選=横田沙和、加藤小百合、横田蒼空、鈴木美琴羽(入谷小学校6年・6年・4年・2年)、清水紀花(座間小学校6年) ▼入選=下平結月(相武台東小学校5年) ▼佳作=茂藤維吹(立野台小学校6年) ▼奨励賞=依田唯那(立野台小学校5年) ▼市統計調査員協議会奨励賞=石山夏帆(東原小学校6年) ▼市統計調査員協議会奨励賞=久保田陽菜(立野台小学校5年)

第4部 (中学生)

▼特選=丸山倅輝(南中学校1年) ▼入選=武儀山わかな(相模中学校1年) ▼佳作=榮利実結菜(栗原中学校1年)

県・全国コンクール入賞

県コンクールおよび全国コンクールで、次の通り入賞しました。

第71回神奈川県統計グラフコンクール

▼第1部 神奈川県会議長賞=谷水聖弥(座間小学校2年) ▼第3部 奨励賞=依田唯那(立野台小学校5年) ▼第4部 佳作=丸山倅輝(南中学校1年)

第70回統計グラフ全国コンクール

▼第1部 入選=谷水聖弥(座間小学校2年)

作品の発表・展覧会

入賞作品紹介動画放映

入賞作品を紹介する動画を、次の通り放映します。

日時 令和5年2月末日まで(予定)

場所 市役所1階エレベーター前、イオンモール座間(1階ノースコート・2階レストランコート) デジタルサイネージ

※市公式チャンネル(YouTube)でも公開しています。

作品展覧会

市統計グラフコンクールの全作品を次の通り展示します。

日時 令和5年1月24日(火)~29日(日)9:30~17:00(最終日は16:00まで)

場所 ハーモニーホール座間1階ギャラリー

入場 自由(受け付けで氏名、連絡先などを記入)

担当 情報システム課 ☎046(252)8379 FAX)046(255)3550



市公式チャンネル(YouTube)

技能功労者等表彰

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功績により各団体から推薦された次の5人の方々を表彰しました(敬称略)。

技能功労者

井上克巳(高相建設業組合)、野村清美(神奈川県理容生活衛生同業組合厚木支部)、高橋昌宏(日産自動車株式会社座間事業所)

優良技能者

有安瑞季(日産自動車株式会社座間事業所)、鍋木重治(座間市商工会建設業部会)

担当 商工観光課 ☎046(252)7604 FAX)046(255)3550



市優良工事表彰

「令和3年度市道入谷西18号線ほか配水管布設替工事」(有限会社めぐみ工業(南栗原))、「令和3年度市道小松原7号線ほか配水管布設替工事」(株式会社高田屋(さがみ野))の2件の工事について、厳しい施工条件の中、地域住民と調整を行い円滑に施工したこと、優れた品質で工事を完成させたことなどから優良工事として表彰しました。



担当 契約検査課 ☎046(252)7071 FAX)046(255)3550

交通安全功労者などの表彰

11月5日に市交通安全対策協議会主催による座間市交通安全功労者表彰式、交通安全ポスターコンクール・交通安全標語表彰式を開催し、次の方々を表彰しました(敬称略)。



交通安全功労者

▼個人=伊藤優子(ひばりが丘)、大野広之(四ツ谷) ▼団体=いづみソフト会

交通安全ポスターコンクール

▼最優秀賞=鈴木栄里奈(座間中学校3年) ▼優秀賞=熊倉ひなの(栗原小学校2年)、落合柚奈(東原小学校4年)、大矢理九(東原小学校6年)、菊地結翔(座間中学校3年)、半澤綾子(座間高等学校2年) ▼座間地区青少年交通安全連絡協議会特別賞=佐藤花穂(相模が丘小学校3年)

交通安全標語

▼最優秀賞=濱田才雅(座間小学校1年) ▼優秀賞=菅怜哉(座間小学校2年)、新宅愛絆(旭小学校3年)、松本空(東原小学校6年)、藤田宗太郎(一般) ▼座間地区青少年交通安全連絡協議会特別賞=湯山竣介(相模が丘小学校4年)

担当 市民協働課 ☎046(252)8158 FAX)046(255)3550

★ カルチャー

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

市民リポーター 私が見つけた 座間市の魅力



令和4年9月30日撮影



実りの秋

池田 正義
新田 宿



令和4年8月19日撮影



ざまりんと赤橋

安藤 史郎
芹沢公園

担当 市政戦略課 ☎046(252)8321 FAX)046(255)5090

●市民文化会館はハーモニーホール座間、市民体育館はスカイアリーナ座間、市民交流プラザはプラっとざま、総合福祉センターはサニープレイス座間、ふれあい会館はコミュニティプラザと表記します。申し込みは、特に記載がなければ発行日以降にお願いします。



案内

第2回子ども・子育て会議

日時 12月13日(火)10:00～11:30

場所 サニープレイス座間3階多目的室

議題 教育・保育の利用定員について他

傍聴定員 3人 (申込順)

傍聴方法 12月6日(火)まで(保育希望者は11月29日(火)まで。定員1人)に電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 子ども政策課

☎046(252)8025 (FAX)046(255)5080

年度内の汚水ます・取付管の設置による設置

令和5年3月末までに汚水ますおよび取付管の設置を希望する場合は、12月19日(月)までに申請してください(市道に限る。要件あり)。

これ以降の申請や国・県道箇所、特殊工法を必要とする箇所は、令和5年5月以降に順次設置することになります。

担当 下水道施設課

☎046(252)8629 (FAX)046(252)8320

上級救命講習

日時 12月3日(出)9:00～18:00 (8:45受付開始)

場所 消防庁舎4階救急講習室

内容 心肺蘇生法(人工呼吸の実技なし)、自動体外式除細動器(AED)の使用、止血法習得、傷病者管理、外傷の手当要領、搬送法など※感染症拡大防止のため、受講内容に制限があります。

対象 市内在住・在勤・在学者(中学生以上)

※子ども連れでの受講不可。

定員 10人(申込順)

持物 マスク、筆記用具、昼食

申込 11月15日(火)8:30以降に電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 消防管理課

☎046(256)2211 (FAX)046(256)2215

消防車・救急車出動件数

	消防車(件)	救急車(件)		
令和10月	1月～10月(累計)	10月	1月～10月(累計)	
4年	65	714	585	6,014
3年	57	638	521	5,240
増減	+8	+76	+64	+774

火災・災害情報の問い合わせは、テレホンサービスへ☎046(251)1399

催し

高座SDGsフェスティバル

持続可能な開発目標「SDGs」の取り組みの一環として、「健康増進」「環境啓発」をコンセプトとしたイベント「高座SDGsフェスティバル」を開催します。

日時 12月4日(日)9:00～16:00

場所 高座クリーンセンター環境プラ

ザ他(海老名市本郷1-1)

内容 ゲームコーナー、リサイクルマーケット、バックヤードツアー、キッチンカーなど

問合せ 高座クリーンセンター☎046(238)3172 (HP)kouzakankyoplaza.jp

担当 資源対策課

☎046(252)7985 (FAX)046(252)7616

ロードレース記録会兼

かながわ駅伝選手選考会

座間市陸上競技協会ロードレース記録会を開催します。

日時 12月10日(出)8:00から受け付け(発走時間9:00～10:00)

集合場所 日産自動車座間事業所南側3地区事業所

都内 2キロメートル(市内在住の小学4～6年生。保護者同伴)、3キロメートル(中学生、高校生以上(女性))、5キロメートル(高校生以上(男性))

費用 一般800円、座間市陸上競技協会登録者500円、高校生500円、中学生300円、小学生200円

申込 12月3日(出)までに電話または電子メールで問い合わせ先へ

問合せ 座間市陸上競技協会☎080(5652)7003 ㊟uchis0412@gmail.com

担当 スポーツ課

☎046(252)8177 (FAX)046(255)3550

家庭教育推進講座

「子どもの睡眠と健康」

日時 12月16日(金)10:30～12:00

場所 サニープレイス座間3階多目的室

内容 子どもの健やかな成長と発育、健康保持のために欠かせない睡眠に関する講座

講師 東京工業大学リベラルアーツ研究教育院教授 駒田陽子さん

対象 中学生までの子どもをもつ保護者(市内在住・在勤者優先)

※保育なし。子ども連れでの受講不可。

定員 15人(多数抽選)

持物 筆記用具

申込 12月6日(火)までに市LINE公式アカウントから予約、電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 生涯学習課

☎046(252)8472 (FAX)046(252)4311

座間市民芸術祭

芸術・文化の祭典「座間市民芸術祭」を開催します。

11月下旬に開催する内容は次の通りです。

写真展	日時 11月25日(金)～27日(日)9:30～16:00
	場所 ハーモニーホール座間1階ギャラリー
吟道大会	日時 11月27日(日)10:00開演
	場所 ハーモニーホール座間小ホール

担当 生涯学習課

☎046(252)8476 (FAX)046(252)4311

青少年センター

〒252-0023立野台1-1-4☎046(253)8411 (FAX)046(259)2163

◆ハッピークリスマス

～すてきな飾りを作ろう～

日時 12月17日(出)10:00～12:00

内容 高校生を講師に迎え、クリスマスの飾りを楽しみながら作る

講師 県立中央農業高等学校フラワーデザイン部員

対象 市内在住の小学生

定員 20人(多数抽選)

費用 500円(材料費)

持物 持ち帰り用の袋、筆記用具、手拭きタオル

申込 11月30日(火)までに往復はがきに「ハッピークリスマス参加希望」、氏名、学校名、学年、郵便番号、住所、電話番号を明記の上、郵送(必着)

または必要事項を記入したメモに返信用はがきを添えて直接同センターへ

◆**市公民館**

☎046(255)3131 (FAX)046(252)2776

◆座間市健康麻雀大会

日時 令和5年1月7日(出)・21日(出)9:30～17:00(9:00受付開始)

内容 ▼7日=予選 ▼21日=予選通過者による対戦

対象 18歳以上の市内在住・在勤・在学者

定員 ▼中・上級者の部=32人 ▼初級者の部=24人(申込順)

申込 11月16日(火)～12月10日(出)に電話または直接同館へ

◆北地区文化センター

☎042(747)3361 (FAX)042(747)8542

◆音楽講座「クリスマスコンサート」

日時 12月4日(日)13:30～15:30

内容 大人も子どもも楽しめるクリスマスメドレー「そりすべり」、「クリスマスメドレー」、「リベルタンゴ」他

演奏者 真崎佳代子さん(マリンバ)、望月茉莉奈さん(バイオリン)、皆川美香さん(ピアノ)

定員 40人(申込順)

申込 12月2日(金)までに電話または直接同センターへ

▼プラっとざま

☎042(705)3610 (FAX)042(705)3630

◆親子フラダンス

～NANALAクラス～

日時 12月2日(金)・16日(金)、令和5年1月13日(金)・27日(金)、2月10日(金)・24日(金)、3月10日(金)・24日(金)16:15～17:15(全8回)

内容 親子で楽しめるフラダンス教室(3月25日(出)に発表会あり)

対象 2歳～小学6年生とその保護者

定員 10組程度(申込順)

費用 6,000円(全8回分。子ども1人追加ごとに2,000円)

申込 11月15日(火)13:00以降に電話または直接同プラザへ

◆**パートタイム会計年度任用職員(児童館業務)**

募集人数 若干名

応募資格 子どもに関する仕事をしたことがある方※児童館の業務に意

◆ウクレレ講座

①初心者コース②初級コース

日時 12月4日(日)・18日(日)、令和5年1月15日(日)・22日(日)、2月5日(日)・12日(日)(全6回) ①12:30～13:30②14:00～15:00

内容 ①初心者②経験者を対象とした講座

定員 各5人程度(申込順)

費用 4,000円(全6回分)

持物 ウクレレ

申込 11月15日(火)13:00以降に電話または直接同プラザへ

◆**Happyプラっとクリスマス Xmas Live 歌のお姉さんといっしょにクリスマスの歌をうたおう!!**

日時 12月17日(出)10:00～11:00

内容 クリスマスライブとライブの後に全員でクリスマスの歌を歌う

対象 どなたでも(中学生以下保護者同伴)

定員 20組(申込順)

申込 11月15日(火)13:00以降に電話または直接同プラザへ

◆**子ども広場「Englishクリスマス会」**

日時 12月21日(火)13:00～14:00

内容 英語講師JIMさんと英語でクリスマスを楽しむ

定員 13組(申込順)

申込 11月15日(火)13:00以降に電話または直接同プラザへ

募集

◆パートタイム会計年度任用職員(放課後児童支援員)

募集人数 若干名

応募資格 放課後児童支援員・教員・保育士・幼稚園教諭の資格を有する方または実務経験のある方

業務内容 小学生の保育業務(学童保育)

勤務期間 採用日～令和5年3月31日

勤務日時 月曜～土曜日(祝・休日、年末年始を除く)13:15～19:00(①週5日②放課後児童支援員不在日)※①②いずれも土曜日と学校の長期休業中では、9:00～14:45または13:15～19:00の2交代制。

勤務場所 市内児童ホーム

給与 時給1,282円

選考方法 書類選考、面接(11月30日(火)予定)

応募方法 11月29日(火)までに市販の履歴書(写真貼付)に必要事項を記入し、本人が直接担当へ

担当 子ども育成課

☎046(252)7969 (FAX)046(255)5080

◆パートタイム会計年度任用職員(児童館業務)

募集人数 若干名

応募資格 子どもに関する仕事をしたことがある方※児童館の業務に意

欲・興味がある方は応相談。

業務内容 児童館施設の管理・運営業務

勤務期間 採用日～令和5年3月31日

勤務日時 水曜日を除く月曜～日曜日のうち児童館指導員の不在日8:30～17:00※加配対応時は、主に14:00～17:00。

勤務場所 市内児童館

給与 時給1,071円

対象 現在厚木・海老名・座間市、愛川町、清川村内在住・在勤で免許を所有する方

◆**医師、歯科医師、薬剤師**

◆**保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、歯科技工士**

◆**医師、歯科医師、薬剤師**

◆**保健師、助産**

特集 知ろう 防ごう フレイル

フレイルとは…?

加齢により心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間をフレイルといいます。フレイルは、早めに気付いて適切な対策を行うことで進行を防ぐことができます。フレイルについて知り、生活習慣を見直して心身ともに健康な毎日を送りましょう。

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX 046(252)8238



栄養 (食・口腔機能)

低栄養はフレイルを引き起こす大きな要因になります。

日々の食事を通じて栄養状態を保つことが大切です。さまざまな種類の食品を毎食バランスよく食べましょう。

また、しっかり食べることができる口の機能も大切です。十分な量の食事をとるためにもかかりつけの歯科医院を持ち、歯の治療が必要なくても定期的に通い、口腔ケアを行うことが重要です。



フレイルを予防しよう!

大切なのは

3つの柱

社会参加

人とのつながりも大切です。趣味のサークル活動に参加したり、家族や友人と食事をしたり、人との交流の場を持ちましょう。地域活動やボランティア活動もおすすです。



運動

運動は、食欲増進や心の健康維持にも影響します。

定期的な運動習慣を身に付けることが大切です。加齢に伴い筋力や筋肉量は衰えてきますが、運動をすることで筋力・筋肉量を取り戻すことができます。

まずは、今より10分多く動いてみましょう。



けんこう 健幸応援サポーターが活躍する、市民による市民のためのフレイル予防

介護予防教室

健幸度チェック測定会

握力、筋肉量、歩幅などを測定し、フレイルになりやすい生活習慣や、フレイルの兆しがないかを確認します。測定は健幸応援サポーター(※1)が行います。



※1 健幸応援サポーター

市が主催する研修を受講し、知識や測定の技術を身に付けた市民ボランティアです。みんなが健やかに幸せに暮らせるようにという思いを込めたネーミングです。市では、健幸応援サポーターと一緒に左記の3種類の講座を開催しています。サポーター活動を通して、元気を保つための新しい気付きや一緒に取り組む仲間からの新鮮な刺激を得て、さらに元気になるという嬉しい効果もあります。

令和5年1月に「健幸応援サポーター養成講座」を開催する予定です。社会参加や学びの場として、一緒に市のフレイル予防に取り組む仲間を募集します(詳しくは今後発行する本紙でお知らせします)。

※2 オーラルフレイル健口推進員

神奈川県が養成する、口の体操(健口体操)などを通じて地域住民のオーラルフレイルを防ぎ、歯と口の健康づくりを推進するボランティアです。

理学療法士が教える健幸講座～始めよう!見直そう!フレイル予防のための運動講座～

健康長寿を目指す方やフレイル予防をしたい方に対して運動を始めるコツを教えます。



理学療法士が教える健幸講座

～お口の健康の保ち方・ざまげんきUP体操編～

理学療法士と県のオーラルフレイル健口推進員(※2)によるフレイル予防のための講義と、介護予防のための口のエクササイズとざまげんきUP体操を行います。



地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の皆さんの暮らしを支える総合相談窓口として、地域ごとに6カ所の「地域包括支援センター」を設置しています。ご自身やご家族の他、周りの気になる高齢者に関する、「もしかしてフレイルかも?」「まだまだ元気だから地域で活動したい」…。そんなお悩みも地域包括支援センターへご相談ください。



Table with 3 columns: 名称, 所在地, 電話番号. Lists 10 community support centers with their addresses and phone numbers.

