

広報 ざま



(シンボルマーク)

8月1日現在の人口・世帯数
126,249人・49,581世帯

編集・発行 / 座間市企画部市民情報課
〒228-8566 神奈川県座間市緑ヶ丘1-1-1 ☎046(255)1111(代)
ホームページアドレス <http://web.infoweb.ne.jp/city-zama/>

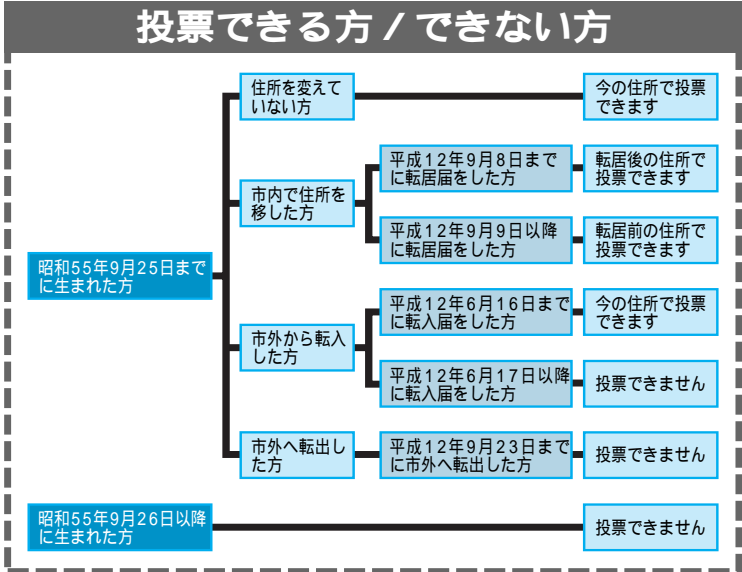
ZAMA PUBLIC INFORMATION

市議会議員選挙 市長選挙

投票日は
9月24日(日)
午前7時～午後8時

明日に向かって 期待と希望の その一票

東原小学校5年 斉藤早香さん
平成12年度明るい選挙推進標語募集
最優秀作品



市議会議員選挙・市長選挙が9月24日(日)に実施されます。投票時間は午前7時から午後8時までです。貴重な一票を無駄にしないよう、投票日には皆さんも投票しましょう。

担当 市選挙管理委員会 ☎046(252)8481
FAX 046(252)8532

選挙公報をご覧ください
候補者の氏名、経歴、政見などをお知らせする選挙公報は、九月二十日(水)の新聞折り込み(朝日・神奈川・産経・東京・日経・毎日・読売の各朝刊)で配布します。届かない場合やこれらの新聞を購読していない方は、最初に市議会議員、次に市選挙管理委員会へ連絡いただければお届けします。また選挙公報は、市役所、各出張所、北・東地区文化センター、各コミュニティセンターなどにも備えてあります。

投票は市議会議員、市長の順で

不在者投票

仕事の都合や旅行などで投票日の投票が困難な方は、選挙の告示日から投票日の前日までの期間に、不在者投票ができません。なお、「投票所入場整理券」が既に届いている方は持参してください。

不在者投票期間 九月十七日(日)～九月二十三日(土)午前八時三十分～午後八時
不在者投票場所 市役所五階第七会議室
入院中の方は 不在者投票指定施設に入院

代理投票・点字投票

投票用紙への記載が困難な方のために、各投票所では投票管理者に指定された係員が、投票内容の秘密を守り投票を介助します。また、点字での投票を希望する方には、点字器を用意していますので、係員にお申し出ください。

開票は即日開票

とき 9月24日(日)午後9時～
ところ 市民体育館
投・開票速報はテレホンサービスおよびインターネットのホームページでお知らせします。
投票速報 午前9時30分～
開票速報 午後10時30分～
【テレホンサービス】 ☎018(99)4555
【ホームページアドレス】 <http://web.infoweb.ne.jp/city-zama/>

投票所入場整理券

投票所入場整理券は、封書で世帯分を郵送します。名前を確認し、各自の分を切り離してお持ちください。届かない場合や破損、紛失した場合でも投票所で係員に申し出いただければ投票できます。

地域によっては、投票所が従前の投票所と変わっておりますので、お間違えないように投票所入場整理券を確認してください。

市外に滞在中の方は滞在先の選挙管理委員会へ、不在者投票ができます。事前に市選挙管理委員会へ投票用紙を請求してください。体が不自由な方は、体が不自由で投票所に行けない方は、自宅で郵便による投票ができます。この方法で投票できる方は、身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちの方で、あらかじめ「郵便投票証明書」の交付(市選挙管理委員会に申請)を受けていることが必要です。

そのほか詳しくは市選挙管理委員会へお問い合わせください。

1 市公民館 	2 鳩川児童館 	3 ちぐさ保育園 	4 星の谷観音仮設投票所 	5 座間児童館
6 東建座間ハイツ集会所 	7 立野台コミュニティセンター 	8 栗原児童館 	9 南中学校体育館 	10 東原コミュニティセンター
11 ひばりが丘小学校体育館 	12 ひばりが丘・小松原児童館 	13 小松原コミュニティセンター 	14 市民健康センター 	15 相模台コミュニティセンター
16 相模野小学校体育館 	17 相模が丘第1自治会集会所 	18 相模が丘コミュニティセンター 	19 北地区文化センター 	20 相模が丘第4自治会集会所

市民健康センターが臨時休館します

9月23日(土)正午～24日(日) 市議会議員・市長選挙の準備および投票事務のため、多目的ホールと健康増進室が休館します。

9月は「市福祉月間」 やすらぎに 満ちた福祉社会を 目指して

二十一世紀を目前にして、本格的な高齢社会の到来が予測される中、老後の不安要因となる介護を社会全体で支え、必要なサービスを総合的に安心して利用できるよう、四月から介護保険制度がスタートしました。

お年寄りや障害のある方ははじめ、だれもが互いにふれあい、思いやりの心を育て、社会に参加できる明るい福祉

新世紀 夢あるくらしに 下水道

9月10日は第40回 全国下水道促進デー

私たちは毎日の暮らしの中で、たくさんの水を使っています。下水は、その生活排水をきれいな水に還元し、水を自然の循環サイクルに戻して、目に見えないところで、地球にやさしい環境づくりを担っているのです。

「ミニ下水道展」を開催

市では九月六日(水)から八日(金)まで市役所正面玄関前において「ミニ下水道展」を開催します。期間中は、市内小学生が描いた下水道促進ポスターや簡易トイレなどを展示し、「花の種」や「下水道

管渠建設費の推移

昭和47年～平成5年度まで	268億7054万8000円
平成6年度	31億4815万6000円
平成7年度	32億5915万2000円
平成8年度	36億7725万0000円
平成9年度	30億0167万0000円
平成10年度	21億5863万5000円
平成11年度	23億3176万9000円
合計	444億4718万0000円

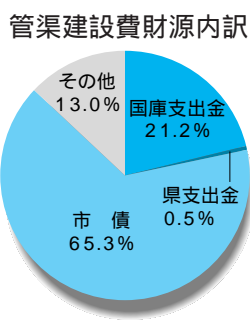
関係リーフレット」などを配布します。また、相談コーナーも設けていますので、お気軽にご利用ください。

市内の下水道の総延長と管渠建設費用

市街地に埋設されている下水道の総延長は、二六一・九六キロメートルに及びます。また、建設が始まった昭和四十七年度から平成十一年度までの管渠建設費には総額で、四百四十四億四千七百八十八万(上表)という巨費が投じられています。

公共下水道事業には多額の投資をしており、その結果、河川などの水質を保全し、周辺環境の改善に大きな役割を果たしています。

早期接続にご理解とご協力を。現在までの公共下水道への接続率は約七七・七〇パーセントですが、生活環境の向上と施設を有効利用するためには、まだ接続を済まされていない世帯の一日も早い接続が望まれます。



各種制度のご利用を。市では、皆さんの負担を軽減し、公共下水道への接続を積極的に進めていただこうと、融資制度と助成制度を設けています。対象は、いずれも供用開始から三年以内の工事に限ります。ご希望の方は、お気軽に担当へご相談ください。

第5回スカイアリーナ座間フェア

出場団体募集

市民体育館を主な活動拠点として、日ごろ、スポーツ活動に励んでいるサークルの皆さん、お互いの活動の成果を発表し合い、明るく、楽しい一日を過ごしませんか。

とき 平成13年2月11日(日) 午前10時～午後2時(開場午前9時30分)
ところ 市民体育館3階大体育室
内容 ダンス系、エアロビクス系、健康体操系、舞踊系など各団体ごとに、持ち時間7分程度の演技を発表
参加料 無料
申込方法 9月30日(土)までに、直接または電話で同館へ
担当 市民体育館 ☎046(255)0077・FAX046(255)1188



敬老祝い金の支給
とき 九月二十五日(月)～三十日(土)
ところ 対象者宅
内容 対象年齢のお年寄りに祝い金を支給
老人と園児のつどい

9月9日は救急の日

九月九日は「救急の日」です。これは救急医療や救急業務に対する正しい理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的としています。

救急の発生件数
救急の発生件数は、年々増加の一途をたどり、平成十一年には救急車の出動が三千三百四回を数えました。各年の救急件数は次のとおりです。平成八年 二千八百九十四回

救急救命士の養成
高度な救急業務に対応するため、平成六年度に除細動心臓の動きを再開させる「気道確保(器具を使用して呼吸ができるようにする)」、輸液(静脈への注射)の特定医療行為のできる救急救命士の養成に着手しました。平成十一年度末までに計九名を養成し、消

防署、東分署および北分署の各救急隊に配置しています。平成十二年度以降も整備計画に基づき養成に努めています。

救急救命士の養成と合わせて、高度救急器材を備えた高規格救急車を配備し、市民の皆さんのより一層の安全確保に努めています。

救急車到着までのあなたの対応は
ここで一番問題となるのは、一一九番通報を受信してから救急車が現場に到着するまでの空白の時間帯です。この間に心肺停止者(心臓や呼吸が止まった人)に対して心肺蘇生法(心臓マッサージや人工呼吸)を実施すると蘇生率の高まる事が確認されていることから、皆さんに心肺

年度別市民健康センター利用状況

	平成8年度(9月1日開館)	平成9年度	平成10年度	平成11年度	累計
保健部門	28,064人	81,286人	95,533人	94,010人	298,893人
休日急患部門	3,919人	4,333人	4,740人	4,117人	17,109人
合計	31,983人	85,619人	100,273人	98,127人	316,002人

市民健康センター

皆さんの生活に密着した地域保健サービスの拠点「市民健康センター」は、平成八年九月の開館から四年が経過し、利用者も三十一万六千人を越えました。(下表)

保健部門と休日急患部門を併設
同センターは、健康維持・増進を図るための「保健部門」と、休日における急患診療のための「休日急患部門」を併設しています。

土曜・日曜日、祝日もご利用を

市民の皆さんのニーズに添えて施設を開放。特に「多目的ホール」と「健康増進室」については、より多くの皆さんにご利用いただけるよう、平日のほか土曜・日曜日、祝日も解放するなど、皆さんの健やかな暮らしに大きな役割を果たしています。

みずからの健康は、みずから守る

健康は、皆の願いです。市では皆さんに健康づくりに対する理解を深めていただけるよう、これからは健康・体力づくり運動の推進や健康管理体制の充実に努めていきます。

担当 市民健康課
☎046(255)7225
FAX046(255)7043

介護保険料の納付にご協力ください

介護を社会全体で支えていくため、介護保険制度が四月からスタートしました。介護サービスの給付に必要な費用は、二分の一を公費(国、県、市からの負担金)で、残りの二分の一を皆さんの保険料で賄います。

介護保険に加入するのは、六十五歳以上の方(第一号被保険者)と四十歳以上六十五歳未満の医療保険に加入している方(第二号被保険者)ですが、座間市にお住まいの第一号被保険者の方に納付いただく保険料は、下表にある所得段階に応じた額です。

第一号被保険者の方の保険料は、国の特別対策によって平成十二年四月から九月までの六ヶ月は徴収されません。

六十五歳以上の方の保険料納付は10月から

平成12年度介護保険料所得段階別一覧(納期と納付額)

特別徴収は、介護保険料を10月、12月、2月の老齢(退職)年金から天引きするものです。
普通徴収は、介護保険料を納付書または口座振替で10月から3月まで6回の納期に納めていただきます。

所得段階	特別徴収			普通徴収		
	年額	4,272円	年額	4,272円	年額	4,272円
第1段階 市民税世帯非課税(注1)の老齢福祉年金受給者および生活保護法の被保護者の方	10月	1,472円	10月(第1期)	772円	11月	700円
	11月		11月(第2期)	700円	12月	700円
	12月	1,400円	12月(第3期)	700円	1月	700円
	1月		1月(第4期)	700円	2月	700円
	2月	1,400円	2月(第5期)	700円	3月	700円
	3月		3月(第6期)	700円		
第2段階 市民税世帯非課税(注1)の方	年額	6,410円	年額	6,410円	10月	2,210円
	10月	2,210円	10月(第1期)	1,410円	11月	1,000円
	11月		11月(第2期)	1,000円	12月	1,000円
	12月	2,100円	12月(第3期)	1,000円	1月	1,000円
	1月		1月(第4期)	1,000円	2月	1,000円
	2月	2,100円	2月(第5期)	1,000円	3月	1,000円
第3段階 市民税本人非課税(注2)の方(世帯に課税者がいる)	年額	8,545円	年額	8,545円	10月	2,945円
	10月	2,945円	10月(第1期)	1,545円	11月	1,400円
	11月		11月(第2期)	1,400円	12月	1,400円
	12月	2,800円	12月(第3期)	1,400円	1月	1,400円
	1月		1月(第4期)	1,400円	2月	1,400円
	2月	2,800円	2月(第5期)	1,400円	3月	1,400円
第4段階 市民税本人課税で前年の所得金額の合計が250万円未満の方	年額	10,682円	年額	10,682円	10月	3,682円
	10月	3,682円	10月(第1期)	2,182円	11月	1,700円
	11月		11月(第2期)	1,700円	12月	1,700円
	12月	3,500円	12月(第3期)	1,700円	1月	1,700円
	1月		1月(第4期)	1,700円	2月	1,700円
	2月	3,500円	2月(第5期)	1,700円	3月	1,700円
第5段階 市民税本人課税で前年の所得金額の合計が250万円以上の方	年額	12,820円	年額	12,820円	10月	4,420円
	10月	4,420円	10月(第1期)	2,320円	11月	2,100円
	11月		11月(第2期)	2,100円	12月	2,100円
	12月	4,200円	12月(第3期)	2,100円	1月	2,100円
	1月		1月(第4期)	2,100円	2月	2,100円
	2月	4,200円	2月(第5期)	2,100円	3月	2,100円

保険料の所得段階の用語の説明
市民税 = 所得割および均等割
非課税 = 減税によらず所得割、均等割ともに課されないこと
(注1) 市民税世帯非課税 = 4月1日現在(年度途中での資格取得者は、資格取得現在)の第1号被保険者の属する世帯において、前年中の所得について算定された減免前の市民税を課される方がいない世帯
(注2) 市民税本人非課税 = 前年中の所得について算定された減免前の市民税が課されない方

特別徴収は、老齢・退職年金の受給額が年額十八万円以上の方は、十月支給の年金から天引きされます。遺族年金などからは天引きされません(四月二日以降に六

十五歳になられた方や四月一日以降に転入された方は、今年から天引きされません。市から送付する納付書または口座振替で納めてください。

各個人の介護保険料額は、今年十月上旬に納入通知書(兼特別徴収開始通知書)を送付しお知らせします。担当 高齢対策課 046(252)7719 FAX 046(252)8238

長寿のお祝いに敬老祝金を贈ります

市では、長年社会に貢献されてきたお年寄りを敬い長寿を祝うため、毎年9月に敬老祝金を贈っています。今年度の対象者は下表のとおりで、9月25日(月)から30日(土)までに各地域の民生委員の方より贈呈させていただきます。

担当 高齢対策課 046(252)7127 FAX 046(252)3600

対象年齢	金額
100歳以上(明治33年9月16日以前生まれ)	10万円
99歳(明治33年9月17日~明治34年9月16日生まれ)	5万円
88歳(明治44年9月17日~大正元年9月16日生まれ)	2万円
77歳(大正11年9月17日~大正12年9月16日生まれ)	5千円

市敬老祝金(9月15日現在、引き続き3カ月以上市内に居住している方)

対象年齢	金額
99歳(明治33年9月17日~明治34年9月16日生まれ)	3万円
88歳(明治44年9月17日~大正元年9月16日生まれ)	1万円

県敬老祝金(9月15日現在、引き続き1年以上県内に居住している方)

環境通信14

ご利用ください。「雨水浸透施設設置助成制度」



市では、雨水を地下に浸透させ、地下水のかん養を促進する施設(雨水浸透ます、雨水浸透トレンチ、駐車場の浸透性アスファルト舗装)の設置に対する助成制度を設けています。

雨水は、地中の土を湿らせ植物をはぐくみ、また、地下に染み込む間に浄化され、一部が湧水となって清らかな水で川を潤します。さらに、本市では市営水道の水源として地下水は貴重な資源となっています。今後ともおいしい水道水が供給できるよう、地下水保全に皆さんのご協力をお願いします。

- 雨水浸透ます 1基当たり12,500円
- 雨水浸透トレンチ 1メートル当たり6,500円
- 浸透性アスファルト舗装 1平方メートル当たり500円

なお、助成の対象者、対象施設、金額などには、一定の条件や限度があります。詳細については担当までお問い合わせください。担当 環境保全課 046(252)7675

下水道イメージキャラクターが決まりました

マスコット

市では、下水道の役割や重要性を理解していただき、親しみやすい下水道を目指すために、下水道イメージキャラクターを募集しました。

その結果、市内在住の小中学生から応募総数二百十名の作品が寄せられ、最優秀賞は栗原中学校三年中山智代さんの考案の「ナマちゃん」のデザインが選ばれました(下図参照)。

市では、一般家庭から出される生ごみの減量化対策として、電動式生ごみ処理機および「生ごみ処理容器(コンポスト)」を購入する世帯に、その購入費の補助制度を設けています。

電動式生ごみ処理機購入費補助金制度... 補助の対象者 処理機の管理ができる市内在住の方

電動式生ごみ処理機購入費補助金制度

補助の対象者 処理機の管理ができる市内在住の方
補助の対象機器 材質が耐久性を備え、電力などの人工的外部エネルギーを使用し、生ごみをたい肥化する機器であること(機種の種類や購入店の指定はありません)
補助金額 三万円を上限に、購入価格の二分の一(百円未満切り捨て)を一世帯につき一台のみ

補助 申込方法 処理機を購入する前に電話で担当へ申し込み、処理機の購入後、必要書類を添えて同課窓口で補助申請手続きをしてください。
既に購入している処理機、または事前に申し込まないで購入された処理機については、補助対象外となりますので、ご注意ください。

補助の対象者 処理容器の管理および、たい肥化したものを自ら処理できる市内在住の方
補助の対象容器および補助金額 市内指定販売店で指定容器(屋内・屋外用)を購入する際に、一台当たりの購入金額が四千元を超える場合には三千円、四千元以下の場合には購入金額の二分の一(百円未満切り捨て)を、一世帯につき二台まで補助指定販売店 さがみ農協座間営業経済セ

センター 入谷一ノ四五三ノ一 046(251)0011 (株)カタノ 座間一ノ三〇九五ノ一 046(255)5115 生活協同組合コープかながわ「ハーモス座間」 立野台一ノ一九ノ一 046(257)3335
申込方法 事前に資源対策課窓口へ印鑑を持参の上、補助金等交付申請書に必要事項を記入して提出
資源対策課 046(252)7659



『平成12年度市民芸術祭』展示作品募集

座間市の芸術・文化の祭典『平成12年度市民芸術祭』が今年も、市民文化会館において開催されます。来たる11月4日(土) 5日(日)(菊花は10月31日(火)~11月5日(日))に展示部門の作品が一堂に展示されます。皆さんの力作をお待ちしています。

部門	応募規定	審査	申込受付および搬入方法などについて
文芸	俳句 雑詠=一人5句 持参か郵送	有	いずれも、かい書・明解な文字で200字詰め原稿用紙を使用し、9月1日(金)~20日(水)までに生涯学習課へ必着(難解・独特な読み方の漢字には必ずふりがなを)。
	川柳 自由題=一人5句 持参か郵送	有	
	短歌 近作雑詠=一人5首 持参か郵送	有	
華道	一人1点(作品内容や花器サイズなどを明記した書類を申込期間内に持参か郵送で生涯学習課へ)	無	申込期間 9月1日(金)~20日(水)までに生涯学習課へ必着 搬入・準備 11月3日(金)午後3時から市民文化会館小ホールへ直接持参
絵画	一人1点=日本画、洋画、版画(額入り作品などで展示可能なもの) 大きさ=30号(約91センチ×73センチ)まで、ガラスは使用不可(アクリルは可)、展示用かけひもを装着を厳守。作品の裏面および箱には、題名、住所、氏名、所属サークルなどを記入すること	無	申込期間 9月1日(金)~20日(水)までに生涯学習課へ必着 搬入 生涯学習課、市民館、北・東地区文化センターに備付けの応募票に所定の事項を記入し、10月14日(土)15日(日)の午前9時~午後6時までに市民文化会館2階小会議室へ持参
写真	一人2点以内=白黒、カラー(4つ切り~全紙大、額入りまたはパネル作品で展示用かけひもを装着したもの)、組写真は3枚までで1点とする。題名、住所、氏名、電話番号を記入した応募票を必ず添付(自作可)	有	搬入日当日持参できない場合は、10月16日(月)の午前9時~午後5時までに生涯学習課へ持参。 作品は必ず箱か丈夫な袋に入れて搬入。
書道	原則として未発表の近作一人1点=作品形式は額・枠・軸(本表装に限る) 紙の大きさ=最小半切1/2、最大3尺×8尺。 刻字は、仕上がりが半切大までで、そのまま壁面展示できるもの 箱等に題名、氏名を必ず記入のこと。	無	申込方法 生涯学習課、市民館、北・東地区文化センターに備付けの応募票に所定の事項を記入し生涯学習課へ直接持参か郵送 申込期間 9月1日(金)~20日(水)期間厳守 搬入 11月3日(金)午後1時~2時(時間厳守) 市民文化会館ギャラリーへ直接持参
手作り絵本	一人2点以内(布絵本も可) 大きさ=B4サイズ(25.2センチ×36.4センチ)以内	無	申込方法 はがきに題名、住所、氏名、大きさ、点数などを明記して、9月1日(金)~20日(水)までに生涯学習課へ郵送 搬入 11月3日(金)の午後1時から市民文化会館小ホールへ直接持参 搬入当日持参できない場合は、申し込み後生涯学習課へ持参。
菊花	三本立盆栽菊 一人1点(高さ1.1メートル~1.6メートル)	無	申込方法 9月1日(金)~20日(水)までに電話で市菊友会☎046(253)9757(加藤)へ 搬入 10月30日(月)の午前9時~正午までに市庁舎玄関前に直接持参(展示は菊友会会員に一任)
さつき盆栽	一人1点	無	申込方法 9月1日(金)~20日(水)までに電話で座間さつき会☎046(255)0062(瀬戸)または☎046(251)5180(茅野)へ 搬入 11月3日(金)の午後1時から市民文化会館小ホールへ直接持参(展示は座間さつき会会員に一任)
おもて	一人5点以内 大きさは品種がはっきりしたもの、おもて鉢またはこれに準ずるもので10号鉢(30センチ)以下	無	申込方法 9月1日(金)~20日(水)までに電話でおもての会☎046(253)2626(武中)へ 搬入 11月5日(日)の午後1時から市民文化会館小ホールへ直接持参(展示はおもての会会員に一任)

応募資格 市内在住・在勤者(高校生以上)
 応募共通規定 ▷部門別規定=上表のとおり▷応募作品=最近1年間の自作品で、未発表のもの▷応募方法=作品に題名、住所、氏名(雅号の場合は本名を併記) 電話番号を明記(市内在勤の方は事業所名を記入)
 応募連絡先 〒228-8566緑ヶ丘1-1-1 市教育委員会生涯学習部生涯学習課文化係(菊花・さつき盆栽・おもてとは団体連絡先へ)
 なお、搬出については11月5日(日)午後4時 菊花は6日(月)午後2時以降に展示終了後、関係者および出品者が協力して搬出してください。
 詳しくは、担当へ。 担当 生涯学習課 ☎046(252)8476

市の健康づくり事業

とき	内容
11月15日、29日	やさしい体操教室(2日間1コース)
11月17日、20日、28日、12月6日、平成13年2月14日	糖尿病教室(5日間1コース)
12月1日	医師による健康講座
平成13年1月26日	おいしい減塩クッキング
平成13年1月30日、2月14日	やさしい体操教室(2日間1コース)
平成13年3月7日	医師による健康講座

会場はいずれも市民健康センターです。申込方法など詳しくは、これからの本紙でお知らせしていきます。

健康さま普及員連絡協議会(峰尾昌子会長)では、生活の中でできるウォーキングや運動を取り入れた健康体操の講習を予定しています。また、ストレス解消などに良いといわれているアロマセラピーの講演会も開催します。
 健康さま普及員は、市内六地区に分かれ、地域に合った健康づくり活動を行っています。市内の史跡や施設を見学しながらのウォーキングや、毎日の食事に取り入れられるようにと健康料理教室などを開催しています。
 詳しくは、自治会の回覧でお知らせしていきます。

健康さま普及員連絡協議会

食生活改善推進団体ひまわり会(関口征子会長)では、生活習慣病予防のための料理講習会を開催しています。ほかに子供のころから正しい食習慣を身に付けるための講習や、若い父母へ「家族での楽しい食事」のための勉強会なども開催しています。また、市の健康診断の時には、生活習慣病予防のための食事の一例を展示し、試食や作り方の説明もしています。
 二十一世紀に向け、若い世代も元気で楽しく過ごせるために、子供の時から正しい食習慣、バランスの取れた食事を心掛けてほしいと呼びかけています。

皆さんの健康づくりを手助けします

生活習慣を正しくするために、皆さんのお手伝いをしていただいている方々がいらついています。その中から「食生活改善推進団体ひまわり会」と「健康さま普及員連絡協議会」を紹介いたします。また、市が主催するこれらの健康づくり事業も紹介いたします。

工房。講師には同工房を主宰する山田次郎さんら三人が当たりました。参加したのは七組の親子。心行くままに鮮やかな色彩で色付けをしていました。

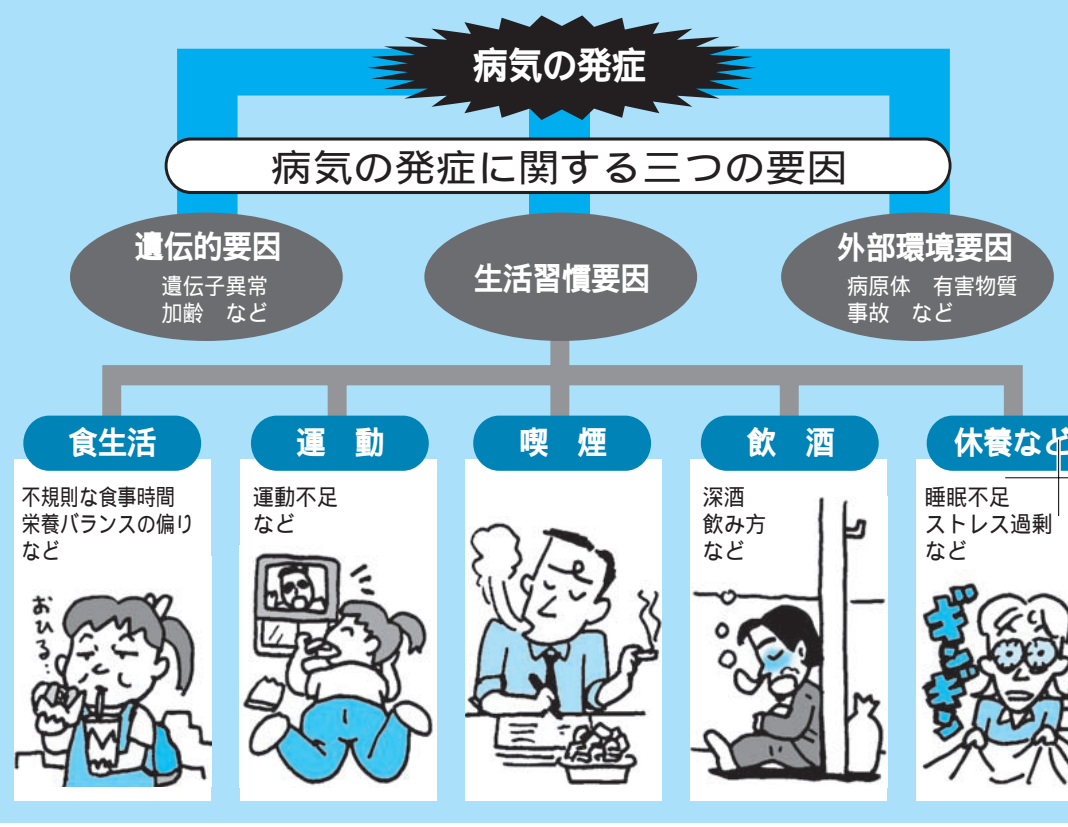
あなたの生活をチェックしよう!

No	当てはまるものはいくつありますか...
1	睡眠時間は6時間以下である
2	食事の時間が不規則である
3	野菜が嫌いである
4	塩辛いものが好きである
5	習慣的に運動をしていない
6	朝までに何度も目が覚めてしまう
7	タバコを良く吸うほうである
8	酒を飲み過ぎることが多い
9	最近よくイライラする
10	肉が大好きである
11	食事は腹いっぱい食べるほうである
12	いつも余り歩かないほうである
13	毎年健康診断を受けていない
14	疲れが翌日まで残っている
15	疲れても休みが取れない
16	よく夜更かしをするほうである
17	気分転換を図ることが下手である
18	疲れた顔をしているといわれる時がある

はいくつあったかな・・・?
 15個以上 あなたは生活習慣病です。一度病院で診てもらおう
 10~14個 まだ大丈夫。今から食事の改善や運動を始めよう
 5~9個 もう一息。改善できるものはないか生活を見直そう
 0~3個 完璧です。このまま継続しよう

不足といった大人社会の影響で、肥満児や高血圧児など多くの生活習慣病予備軍がつけられているといえます。
 最近の子供は一般に、野菜や魚が嫌いです。また、味の面ではインスタント食品やスナック菓子などに多い甘味や塩味などの味を好み、酸味や苦みのあるものを嫌います。こうした偏食に運動不足が加わり、肥満や高血圧、動脈硬化といったいわゆる生活習慣

現在の生活習慣を見直しましょう
 整える生活習慣を子供の時から。毎日の生活の中で、これは改めたほうが良いと思つている習慣が、だれでも一つや二つはあります。でも忙しいうちからか面倒だからなどと理由を付けて、つい先送りにしていませんか。これからの人生をずっと共に過ごす自分自身のために、振り返り、反省して見ましょう。
 の体をもつといわつてあげましょう。まず始めに、今の自分の生活習慣を振り返り、反省して見ましょう。



生活習慣病の発症には、遺伝的要因、生活習慣要因、外部環境要因の3つが関係しています。生活習慣要因の中でも、食生活、運動、喫煙、飲酒、休養などが特に重要です。不規則な食事時間、栄養バランスの偏り、運動不足、喫煙、深酒飲み、睡眠不足・ストレス過剰などが、生活習慣病の発症リスクを高めます。適切な生活習慣を心がけることが、健康維持の鍵となります。

子供を生活習慣病から守りましょう



朝食を取ろう
脂肪の取り過ぎに注意しよう
おやつメニューや量に気を配ろう
野菜・果物・牛乳・乳製品・魚なども組み合わせよう

手作りや、外食や加工食品、調理食品を上手に組み合わせよう
一家だんらんや仲間との交流を大切にしよう
また、食事作りに参加しよう

生活習慣病って何?

脳卒中、がん、心臓病などの病気は、以前「成人病」と呼ばれていました。その結果「成人病は成人になるとかかる病気」というイメージがつけられ、子供の時からの健康づくりへの動機付けを阻害していました。近年、これらの

40歳前後から急増する生活習慣病

気力・体力ともに充実している若い時は、多少の無理も体が受け止めてくれます。しかし、体を形作る細胞は、年とともにじわじわと衰え、これまでの習慣を受け止め切れなくなった体が悲鳴を上げ始める。それが四十歳前後なのです。

この四十歳前後から増える生活習慣病には、日本人の死

子供が生活習慣病に

最近、生活習慣病の若年化が指摘されています。その傾向は幼児や児童など子供にまで及び、偏った食生活や運動不足といった大人社会の影響で、肥満児や高血圧児など多くの生活習慣病予備軍がつくられていくといえます。

最近の子供は一般に、野菜

現在の生活習慣を見直しましょう

病の元凶を生み出しているの
好き嫌いがなく、いろいろな食品を食べ、栄養バランスを整える生活習慣を子供の時からつくっていくことが大切です。

あなたの健康は大丈夫ですか?



生活習慣病を防ぐために


世界一の長寿国である日本。人生80年時代といわれるその一方で、毎年、多くの人たちが生活習慣病で亡くなっています。こうした病気を避けて、健康で豊かな人生を送るには、毎日の過ごし方が大変重要です。自分の健康状態を把握し、自分に合った健康づくりを実行して、健康的な生活習慣を少しずつ築いていきましょう。

担当 市民健康課 ☎046(252)7225
FAX046(252)7043

自分で守ろう自分の健康

- 生活習慣病には食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に大きく関わっています(左図参照)。その中で「生活習慣要因」は、自分で改善ができる重要な要因です。
- できるだけ若い時から、適切な生活習慣を身につけるようにしましょう。
- ・ 生活習慣病は食生活を見直しましょう
多様な食品で栄養バランスを
 - ・ 主食、主菜、副菜をそろえて
たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を取りましょう
牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分に取らしましょう(右図参照)
 - ・ 日常の生活活動に見合ったエネルギーを
食べ過ぎに気を付けて、肥満を予防
体をよく動かし、食事内容にゆとりを
 - ・ 脂質は量と質を考えて
ぎないように
動物性より植物性の油を多く
 - ・ 食塩を取り過ぎないように
食塩は一日十グラム未満に
 - ・ 調理の工夫で無理なく減塩を
 - ・ 運動を心掛けましょう
生活の中に運動を
まず歩くことから始めましょう
 - ・ 一日三十分を目標に息がはずむ程度のスピードで
明るく楽しく安全に
体調に合わせてマイペース
 - ・ 楽しむ工夫をして長続きを
運動を生かす健康づくりを
栄養と休養とのバランスを
禁煙と節酒も忘れずに
生活にリズムを
自分のストレスに早めに気づきましょ
 - ・ 睡眠時間は少なくとも六

野菜ってすごいんだ!



カロチンやビタミンCが豊富に含まれているので、発がん物質の働きを抑えます。

鉄やカリウムなどのミネラルが、体の働きを円滑にします。鉄は貧血の予防、カリウムは血圧の安定に役立ちます。

かむ回数が増えるので、早食いを防止し、あごの発達や歯ぐきの強化に役立ちます。

食物繊維の働きで便通が良くなり、大腸がんの予防になります。

主菜 (魚または肉、卵、大豆製品)
副菜 (野菜、海藻)
主食 (ごはん、パン、麺)
朝食、昼食はしっかり、夕食は軽くの心掛けを忘れずに。

環境要因
体 有害物質 など

休養など
睡眠不足
ストレス過剰 など



地域の話題

相模野一輪車クラブ 国際大会でも大活躍



「さわやか全日本一輪車競技大会」での優勝など、毎年、夏に大活躍の相模野一輪車クラブ(野口裕志会長・六十七会員)のメンバーが、八月二日から中国・北京で開催された「第十回国際一輪車競技大会」に出場しました。これは、社団法人国際一輪車協会から長年の優秀な成績が認められ出場したものです。

演技部門高校生以上のクラスに出場した十人は、参加二十力国以上の中で六位入賞と、ここでも普段の練習の成果を十分に発揮していました。また、競技の間には各国の選手たちとサインやTシャツを交換するなど、身振り手振りを交えて交流を深めていました。

みんなで作ると楽しいな 障害児のための陶芸教室



障害児とその親に土に親しみ造形の楽しさを味わってもらおうと「障害児のための陶芸教室」が、七月二十四日から八月二十八日まで全四回にわたり開催されました。会場となったのは小松原二丁目の「どろんこ工房」。講師には同工房を主宰する山田次郎さんら三人が当たりました。

で、三回目の八月十四日には前の二回で形作り焼き上がった作品に、色付けと釉薬を掛ける作業が行われました。子供たちは動物のブローチなどを作っていました。動物が本来持つ既成の色に捕らわれることなく、心の赴くままに鮮やかな色彩で色付けをしていました。

お役立ち情報満載！ ざまインフォメーション

9						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

市内の催しや行政情報などは、『インターネットのホームページ』<http://web.infoweb.ne.jp/city-zama/>、『座間テレホンニュース』☎046(251)9000でもご案内しています。

案内

勤労者のための住宅融資説明会

とき 9月10日午前10時～午後1時
 ところ 市民文化会館2階大会議室
 内容 公的融資制度の活用方法(金融公庫・厚生年金転貸融資など)について 県労働者住宅融資制度について 市利子補給制度について 住宅取得のチェックポイントについて 個別相談(正午から)
 費用 無料
 申込方法 当日直接会場へ
 問い合わせ先 県労働者福祉協議会(県労働金庫座間支店内)

☎046(255)1155
 担当 産業課
 ☎046(252)7604・FAX046(255)3550

市民農園利用者を募集

市では、皆さんに野菜や花作りを通して、自然とのふれあいや収穫の喜び

を味わっていただくため、市内にある農地を借り上げ「市民農園」を開設しています。この機会に土に親しみながら自然の恵みを受けてみませんか。

応募資格 野菜や花栽培に関心のある市民の方(既に利用されている方の応募は不可)

所在地 栗原1084-9ほか(30平方メートル×20区画程度)

利用区画 1世帯につき1区画

利用期間 10月1日～平成15年2月28日

年間使用料 5400円

申込方法 9月11日までに、担当または各出張所に備付けの申込書に必要事項を記入の上、市役所産業課へ持参または郵送(申し込み多数の場合は抽選)

担当 産業課
 ☎046(252)7601・FAX046(255)3550

資源物とごみの分別収集カレンダー(10月～平成13年3月分)を配布

市では、9月1日から「資源物とごみの分別収集カレンダー」を自治会のご協力をいただき、自治会配布区域単位で配布します。

なお、自治会未加入のご家庭には届きませんので、お手数ですが市役所2階資源対策課またはお近くの出張所で

お受け取りください。

担当 資源対策課
 ☎046(252)7659・FAX046(252)7616

ペットボトルの出し方にご注意を!

ペットボトルは貴重な資源です。回収・再生しやすいように次のことを守り、収集日に出してください。

ペットボトルのキャップは必ずはずす(アルミなどのキャップは燃えないごみの日に、プラスチックのキャップは燃えるごみの日に) ペットボトルの中を水洗いし、押しつぶす

カン・ビン・ペットボトルは、それぞれ別の透明・半透明袋に入れる

担当 資源対策課
 ☎046(252)7659・FAX046(252)7616

児童手当制度の改正について

児童手当の対象範囲が、0歳～義務教育就学前(6歳到達後最初の年度末)までに改正されました。

支給は、平成12年6月分からとなりますが、まだ手続きをされていない方は、9月29日までに申請をされないと、6月分からの支給ができませんのでご了承ください。

なお、申請者には所得制限があります。

対象は、平成6年4月2日以降生まれの子供を養育している方です。

担当 児童課
 ☎046(252)7201・FAX046(252)7043

お間違えのないように「国民健康保険証」障害者受診証を更新

市では、国民健康保険被保険者証および心身障害者療養受診証の更新を行います。

これは、現在使用している保険証や受診証の有効期限が9月30日で切れるために行うものです。旧保険証や受診証は10月1日以降は使えませんが、お間違えのないようにしてください。

国民健康保険証の交付
 保険証は、9月下旬までに加入者に郵送します。

心身障害者療養受診証の交付
 国民健康保険に加入し、心身障害者療養受診証を交付されている方には、保険証と一緒に9月下旬までに郵送します。

会社の健康保険、共済組合、国保組合などに加入し、心身障害者療養受診証を交付されている方は保険証を確認しますので、9月29日までに市民健康課へ保険証・印鑑・受診証を持参し手続きをしてください。

なお、新しく交付された保険証や受診証の内容に誤りや不明な点がありましたら、担当へご連絡ください。

国民健康保険証は
 担当 国保年金課
 ☎046(252)7003・FAX046(252)7043

心身障害者療養受診証は
 担当 市民健康課
 ☎046(252)7213・FAX046(252)7043

平成12年度第2回危険物取扱者試験受験準備講習会

とき 10月7日午前9時30分～午後5時

ところ 市文化福祉会館大ホール

対象 乙種第4類および丙種受験者

定員 50人(先着順)

受講料 9000円(テキスト代含む)

申込方法 9月4日から直接担当へ(土曜・日曜日、祝日を除く)

受講申込書は、担当および東・北分署で配布しています。

担当 市消防本部予防課
 ☎046(256)2211内線234

平成12年度第2回危険物取扱者試験

とき 11月5日(日)

ところ 日本大学湘南校舎(藤沢市亀井野1866)

種類 甲種・乙種全類・丙種

受験資格 乙・丙種については制限なし

申込方法 9月11日～29日(当日消印有効)までに〒231-0015横浜市中区尾上町5-80神奈川中小企業センター7階(財)消防試験研究センター神奈川支部あて郵送

願書は、担当および東・北分署で配布しています。

担当 市消防本部予防課
 ☎046(256)2211内線234

普通救命講習会

とき 9月10日午前9時～正午

(午前8時50分受け付け)

ところ 市民体育館

内容 応急手当の重要性、心臓マッサージ、人工呼吸法の修得ほか
 持ち物 筆記用具

定員 30人(先着順)

申込方法 電話で担当へ

担当 市消防署管理室
 ☎046(256)2211内線333

ふれあいスポーツデー

とき 9月9日午前9時30分～11時30分

ところ 入谷小学校・相武台東小学校の体育館

指導種目 バドミントン

対象 小学生以上

持ち物 体育館用シューズ、タオルなど

その他 運動のできる服装で

申込方法 当日直接会場へ

担当 スポーツ課
 ☎046(252)8177・FAX046(252)4311

ファミリーバドミントン大会

とき 9月17日午前9時～(受け付け)

ところ 市民体育館大体育室

対象 市内在住・在勤・在学者

チーム編成 1チーム2人(ダブルス)で編成する

9月の相談日

相談はいずれも無料です

区分	とき	ところ
法律(予約制)	14・21・28日 毎月第2木曜日午前9時～正午と第3・第4木曜日午後1時30分～4時30分 予約制(電話可)1日午前8時30分～今月分を受け付け	3階相談室(法務相談は3階第1会議室) 法律相談は、いずれも定員7人になり次第、締め切ります。
法務(人権・戸籍・登記)	12日 毎月第2火曜日 午前9時～正午	
行政	21日 毎月第3木曜日 午前9時～正午	担当 市民生活課☎046(252)8158
年金	11日 毎月第2月曜日 午前10時～午後3時	1階国保年金課内 担当 国保年金課☎046(252)7035
駐留軍人 離職者	21日 毎月第3木曜日 午前10時～午後3時	ふれあい会館2階 担当 産業課☎046(252)7604
高齢者 職業	21日 毎月第3木曜日 午前9時～午後3時	4階第1会議室 担当 高齢対策課☎046(252)7127
婦人	21日 毎月第3木曜日 午前10時～午後3時	1階児童課内 担当 児童課☎046(252)7201
結婚	2・9・16日 今月は、第1～第3土曜日 午前9時～午後3時	市民文化福祉会館 担当 市民文化福祉会館☎046(251)4117
消費生活	1・5・8・12・19・22・26日 毎月第1～第4火・金曜日 午前10時～正午と午後1時～3時30分	3階相談室(詳細については、担当へお問い合わせください) 担当 市民生活課☎046(252)8158
母子生活	毎週月～金曜日 午前9時～午後3時	1階児童課 担当 児童課☎046(252)7201
青少年	毎週月～金曜日 午前9時～午後4時	市立青少年センター内 青少年相談室 担当 青少年相談室☎046(256)907
教育	毎週月～金曜日 午前10時～午後4時	市立青少年センター内 教育研究所 担当 教育研究所☎046(259)2164

持ち物 体育館用シューズ、着替えなど
 申込方法 所定の申込用紙に記入の上、9月11日までに担当へ持参または郵送
 担当 スポーツ課
 ☎046(252)8177・FAX046(252)4311

チャリティーゴルフ大会

とき 10月19日午前8時～
 ところ キャンプ座間ゴルフコース
 競技方法 18ホールストロークプレー(新ペリア方式)
 定員 150人(先着順)
 参加費 1人22000円(プレー・パーティー・チャリティー費含む)
 申込方法 10月6日までに同大会事務局(スポーツ課内)にある所定の申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えて担当へ
 担当 スポーツ課
 ☎046(252)8177・FAX046(252)4311

はり・きゅう・マッサージ 助成券支給事業

市社会福祉協議会では、市からの委託を受け「はり・きゅう・マッサージ助成券」を支給しています。今年の4月2日以降に対象となられた方で、まだ助成券の交付を受けていない方は、同事務局で手続きしてください。
 対象 75歳以上
 交付枚数 年間6枚(ただし、申請月により支給枚数が異なります)
 手続きに必要なもの 印鑑
 担当 市社会福祉協議会
 ☎046(251)4117・FAX046(251)4119

手話奉仕員養成講習会

とき [前期]9月30日～12月2日(全10回)[後期]平成13年1月20日～3月24日(全10回)いずれも毎週土曜日午後1時～3時
 ところ ふれあい会館2階会議室
 対象 前・後期とも参加可能で、講習会終了後サークル活動に参加できる手話未経験者
 定員 30人(先着順)
 講師 市聴覚障害者協会会員、手話通訳者
 受講料 3000円(テキスト代など)
 申込方法 直接または電話かファクスで担当へ
 担当 市社会福祉協議会
 ☎046(251)4117・FAX046(251)4119

訪問介護員(ホームヘルパー) 2級養成研修講座

とき 10月23日～平成13年1月16日(火)全25回
 ところ 市文化福祉会館
 対象 在宅福祉サービスに従事している方および就労を希望する方
 定員 35人(多数抽選)
 受講料 35000円(テキスト代、実習費含む)
 その他 受講希望者には、9月1日～9日の間、同会館内市社会福祉協議会窓口で募集要項を配布します
 詳しくは、担当へ。
 担当 市社会福祉協議会
 ☎046(251)4117・FAX046(251)4119

企画・制作ボランティア募集

市社会福祉協議会ボランティアセンターでは、年に数回発行している「ボランティア新聞」の企画・制作を一緒にして下さる方を募集しています。

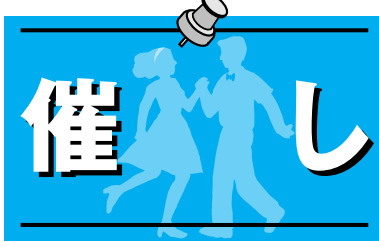
興味のある方、一緒に新聞作りをしてみませんか。
 担当 市社協ボランティアセンター
 ☎046(251)4117・FAX046(251)4119

市立図書館 ひまわり号巡回日程

ひばりが丘南児童館 = 2日・16日午後2時30分～3時30分 小松原1丁目第2多目的広場 = 14日・28日午前10時30分～11時30分 入谷小学校 = 7日・21日午後2時30分～3時45分 東原小学校 = 29日午後2時30分～3時45分 NTT大塚本町アパート = 6日・20日午前10時30分～11時30分 栗原小学校 = 13日・27日午後2時30分～3時45分 東原共同住宅 = 7日・21日午前10時30分～11時30分 相模が丘4丁目多目的広場 = 8日・29日午前10時30分～11時30分 相模野小学校 = 8日・22日午後2時30分～3時45分 中原小学校 = 6日・20日午後2時30分～3時45分
 なお、雨天の場合は巡回を中止し、学校への巡回は時間に変更になる場合があります。
 担当 市立図書館
 ☎046(255)1211・FAX046(252)5704

9月に納めるのは

固定資産税・都市計画税(第3期)
 国民健康保険税(第4期) 国民年金保険料(第6期)
 最寄りの指定金融機関、郵便局、市役所または各出張所で納めてください。使用料などもお忘れなく。



市公民館 ☎046(255)8131 FAX046(252)2776

母と子が共に育つ教室

テーマ 元気に遊ぶ子どもの顔がみたい!
 とき 9月21日、28日、10月5日、12日、21日、26日、11月2日(木)8日(水)16日(木)24日(金)いずれも午前10時～正午(全10回)
 内容 響きあう心と心、響きあう心と体、元気コンサート、子供を持つ大人にやさしい環境ってなーに、お母さんの自分探しほか
 講師 聖セシリア女子短大谷純一さん・和田靖子さん、りんごの木子どもクラブ村中弘美さん、児童図書館研究会会員佐藤千代子さん、お母さん業界新聞発行人藤本裕子さん
 対象 幼児を持つ母親(原則として2歳以上)
 定員 30人(多数抽選)
 受講料 無料
 保育 あり(おやつ代1人500円)
 申込方法 9月9日までに直接または電話かファクスで同館へ
 9月14日午前10時から保育説明会を開催します。

公民館ふれあい自然科学クラブ ~見て・触れて・感じてみよう~

とき 9月10日 10月8日 22日 11月12日(日) 25日(土) 12月9日(土) 10日(日) 23日(土) 1月14日(日) 2月24日(土) 3月11日(日) 午後1時30分～

3時30分、 午前10時～正午、午前9時～午後5時(全11回)と
 ところ 市公民館 相模川 塩山水晶山 日向薬師 県立座間谷戸山公園 東芝科学館
 内容 オリエンテーション 科学実験 水生生物の観察 石の分類と観察 天然水晶の観察 自然観察 クリスマスリース作り 冬の昆虫観察 科学館ウォッチング 自然と科学を考える
 対象 市内在住の小学生とその親
 定員 20組(先着順)
 受講料 無料(交通費などは自己負担)
 申込方法 9月9日までに直接または電話かファクスで同館へ

市立青少年センター ☎046(253)8411 FAX046(259)2163

演劇ワークショップ ~ワークから舞台へ~

とき 9月16日 10月14日 28日 11月11日 25日 12月9日 16日 1月13日 27日 2月10日 17日 18日いずれも土曜日(のみ日曜日)午後2時～4時[全12回]
 内容 音楽やリズムを生かし、体ほぐしとコミュニケーションゲームを通して、参加者全員で一つの舞台をつくり上げ「～21世紀スタート～みんなの生命の輝くところ」と題し、2月18日(日)の青少年芸術祭演劇部門で公演発表する
 講師 女優・演出家 結純子さん
 対象 小学生～青年
 定員 30人(先着順)
 受講料 無料
 申込方法 9月12日までに直接または電話で同センターへ

東地区文化センター ☎046(253)0781 FAX046(253)0789

ひがし子ども映画会

とき 9月16日午後2時～3時
 内容 ドナルドダックの消防夫、きもだめしのぼん、忍たま乱太郎 風林火山の段
 対象 幼児～小学生(幼児は保護者同伴)
 費用 無料
 入場 自由
 申込方法 当日直接会場へ

北地区文化センター ☎046(747)8361 FAX046(747)8542

幼児をもつ母親学級

テーマ 心豊かに子供を育むために～ゆっくり たのしく～
 とき 9月29日、10月6日、13日、20日、11月2日(木) 10日(金) 17日(金) 24日(金) 12月1日(金) 8日(金)いずれも午前10時～正午(全10回)
 内容 子供の発達と心理、子供をだめにしない「しつけ」のコツ、ラタンでミニ小物作り、新しい自分との出会いほか
 講師 フリーライター 杉山春さん、家族とくらしの会代表岡岡立美さん、マッコイ保育園園長藍原益子さん、藤手芸指導者渡辺京子さん
 対象 幼児を持つ母親(原則として2歳以上)
 定員 30人(多数抽選)
 受講料 無料(材料費は自己負担)
 保育 あり(おやつ代1人500円)
 申込方法 9月12日までに直接また

は電話かファクスで同センターへ
 9月22日午前10時から保育説明会を開催します。

不用品バンク

担当 市民生活課
 ☎046(252)8158
 FAX046(255)3550

お譲りします

ベビー布団、座卓、ガスガマ、柔道着、水槽、エレクトーン、チャイルドシート、シングルベット、ファンヒーター、書棚、英文タイプライター、テーブルとイス、ジャングルジム、ハイチェアー 希望します

ミニコンボ、食器棚、ベビーモニター、ベビーかご、幼稚園制服(豊泉・ひばりが丘・孝道)、ファクシミリ付電話機、ハイチェアー、空手用防具一式、パソコン、電動ルームランナー、乳母車、8ミリビデオカメラ、ギター、キーボード、ベビーカー(A・B)、姿見、ピアノ、プリンター、市内中学校女子制服、ミシン(職業用)、三輪車、CDラジカセ、自転車(16～27インチ)ピアノカバー、ベッド(二段・三段・ベビー)、タンス、ベビーフェンス

みんなの広場

乳幼児の心肺蘇生法講習会

とき = 9月10日午後1時15分～3時45分 ところ = 海老名市総合福祉会館(同市上郷474-1) 内容 = 医師による講話、乳幼児の心肺蘇生法実技講習 対象 = 市内在住・在勤者 定員 = 30人(先着順) 費用 = 無料 申込方法 = 9月7日までに電話で ☎090(1888)4834(神山)へ

座間高校コミュニティスクール「スコレ(閑暇)の楽しみpart」

とき = 10月14日～平成13年1月20日 いずれも土曜日午後2時～4時(全10回) ところ = 県立座間高校 内容 = 心身づくり、明恵上人高弁と湯浅氏、将棋の歴史、マレーシアの魅力 対象 = どなたでも 定員 = 40人(多数抽選) 費用 = 2500円 申込方法 = 9月20日までに往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上〒228-0024入谷2-262県立座間高校コミュニティスクール係あて郵送 問い合わせ先 = 同高校 ☎046(253)2011

バザーのお知らせ

とき = 10月1日午前10時30分～ ところ = 特別養護老人ホーム座間苑 内容 = 日用品や雑貨などのバザーと模擬店 その他 = バザーでの販売品をご提供ください 問い合わせ先 = 同苑 ☎046(256)8363(磯辺)

第3回市民俳句大会

作品募集 便せんに雑詠3句(夏季、秋季)と住所、氏名、電話番号を明記の上、9月20日までに郵便小為替500円を同封し〒228-0012広野台1-10-12山崎南海男あて郵送 俳句大会 とき = 10月1日午後1時～4時30分 ところ = 市公民館 対象 = 作品を郵送された方 問い合わせ先 = ☎046(251)6751(野島)

1歳児のむし歯予防教室	とき 9月14日(木) 受付時間 午前9時30分～9時45分 ところ 市民健康センター 内容 歯の生えかたやむし歯の予防についての実習 対象 1歳児・1歳1カ月児 持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ 申込方法 電話予約
赤ちゃん教室	とき 9月5日(火) 午前10時～11時30分 ところ 市民健康センター 内容 離乳食の作り方・すすめ方、子供の発達や予防接種について 対象 生後5カ月～7カ月児を持つ保護者 持ち物 母子健康手帳、スプーン 申込方法 電話予約
もくもく教室	とき 9月21日(木) 午前10時～11時30分 ところ 市民健康センター 内容 離乳食のすすめ方、子供の発達について 対象 生後8カ月～10カ月児を持つ保護者 持ち物 母子健康手帳、マグカップ、ティースプーン 申込方法 電話予約
4カ月児健康診査	とき 9月19日(火) 午後1時～2時 ところ 市民健康センター 対象 平成12年5月生まれ
8～10カ月児健康診査	市では、指定相談医を定め、無料で健康診査を実施しています。対象者には個人通知をしますので、あらかじめ医療機関へ電話連絡の上、母子健康手帳をお持ちになり受診してください。
1歳6カ月児健康診査	内科 とき 9月27日(水) 受付時間 午後1時～2時 ところ 市民健康センター 内容 歯科健診、予防処置および栄養相談など 対象 平成10年8月生まれ 母子健康手帳、歯ブラシ 申込方法 直接会場へ
2歳児健康診査	とき 9月12日(火) 午後1時～2時 ところ 市民健康センター 対象 平成9年3月生まれ 母子健康手帳
3歳6カ月児健康診査	とき 9月12日(火) 午後1時～2時 ところ 市民健康センター 対象 平成9年3月生まれ 母子健康手帳
育児相談	とき 9月8日(金) 北地区文化センター 9月22日(金) 市民健康センター 9月29日(金) ひばりが丘・小松原児童館 受付時間 午前9時30分～10時30分 内容 身体測定と食事・発育状態・しつけについての相談 持ち物 母子健康手帳 申込方法 直接会場へ



みんなの健康

市民健康課

先 046(252)7225
い 046(252)7213
せ 046(252)7043
問 FAX

がん検診	検診 胃 午前9時～11時 大腸 午前9時～11時 乳 午前9時30分～11時 子宮 午前9時～11時 料金 胃 900円 大腸 500円 乳 300円 子宮 600円
ツベルクリン検査とB C G接種	内容 ツベルクリン とき 9月4日(月) 5月1日 9月6日(水) 15日生まれ 9月5日(火) 5月16日 9月7日(木) 未日生まれ 9月11日(月) 3月～5月 9月13日(水) 生まれ
高齢者医療の手続き	今月の該当者 昭和8年9月生まれの方 該当者および67歳以上で、また医療証の交付を受けていない方は、健康保険証と印鑑を持参の上、手続きしてください。ただし、心身障害者療養受診証をお持ちの方は、手続きが不要です。
結核検診	とき 9月14日(木) 午前9時30分 午後1時～2時30分 ところ 新田宿四ツ谷コミュニティセンター 市民健康センター 対象 15歳以上 申込方法 直接会場へ
成人・老人健康相談	とき 9月18日(月) 市民健康センター 9月26日(火) 北地区文化センター 受付時間 午前9時30分～10時30分 内容 身体測定、尿検査、血圧測定、体脂肪測定と相談 持ち物 健康手帳 申込方法 直接会場へ
個別健康相談	とき 9月12日(火) 午前10時～10時45分 11時30分 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、栄養士・保健婦が相談に応じます 持ち物 健康手帳(お持ちでない方には、当日発行します) 申込方法 電話予約

保健福祉事務所からのお知らせ



厚木保健福祉事務所 046(224)1111

女性の保健相談
とき 9月14日(木) 午後1時30分～2時
内容 更年期の症状などに関する相談
相談員 北里大学病院 医師 上坊敏子さん
申込方法 電話予約

救急診療

◆休日診療

診療場所 休日急患センター(市民健康センター1階)
内科系・小児科系 問い合わせ先 046(252)9090
受付時間 午前9時～11時45分、午後2時～4時45分、午後7時～9時45分
歯科系 問い合わせ先 046(252)8217
受付時間 午前9時～11時45分、午後2時～4時30分

外科・婦人科・耳鼻科系(昼間)
診療時間 午前9時～正午、午後2時～5時

診療月日	医院名	所在地	電話
外科系			
9月3日	座間厚生病院	東原	046(255)8211
9月10日	相模台病院	相模が丘	046(256)0011
婦人科系			
9月3日	シロタ産婦人科	相模台	046(253)8511
9月10日	原産婦人科医院	さがみ野	046(252)0625
耳鼻科系			
9月3日	相模原南メチカルセンター	相模原市相模大野	042(756)9000

◆夜間・深夜診療
消防テレホンサービス 046(251)0119で医療機関を紹介します。
問い合わせ先 消防署 046(256)2211(24時間)
FAX 046(251)5263(障害者の方用)
市役所 046(255)1111(午後10時まで)
当番医が変更される場合もありますので、必ず電話で診療時間も含めて確認してください。

ムーブメント教室

障害児のための

とき 10月2日、11月6日、12月4日、平成13年1月22日、2月5日、3月5日 いずれも月曜日午後3時30分～5時(全6回)
ところ 市民健康センター多目的ホール
内容 身体を使った運動遊び
講師 ムーブメント講師 原秀美さん
対象 市内在住で、発達に遅れのある小学生とその保護者(普通学級、特殊学級、養護学校の別は問いません)
定員 20組(先着順)
参加費 1組600円(保険料を含む)
申込方法 9月11日(月)までに直接または電話で担当へ
担当 市民健康課 046(252)7317 FAX 046(252)7043

栄養専門相談	とき 9月5日(火) 内容 病気になる方などの食事相談 申込方法 電話予約
専門医による精神保健相談	とき 9月4日(月) 午後1時30分～4時 内容 心の病気の治療や社会復帰などの相談 アルコール・薬物・シンナーなどの依存症の相談 申込方法 電話予約
老人性痴呆ほう相談	とき 9月6日(水) 午後1時30分～4時 内容 痴呆ほうについての相談 申込方法 電話予約
障害児歯科相談	とき 9月7日(木) 対象 心身に障害のある6歳未満の幼児 申込方法 電話予約
エイズ無料検査	とき 毎週月曜日(電話相談は随時) 午後1時30分～3時30分 申込方法 電話予約 受付時間 午前9時～10時30分 費用 無
外国籍県民結核検査	とき 毎週月曜日 午前9時～10時30分 申込方法 電話予約 費用 無

今月のロビーコンサート

ロマンティックなメロディーを連弾で

とき 9月13日(水) 午後0時20分～40分
ところ 市役所1階市民サロン
曲目 「グリーンスリーブス」による幻想曲、アランプラの思い出ほか
演奏者 ピアノ 久森成子、鈴木志鶴子

「基本健康診査」「子宮がん施設検診」

11月30日(木)までに受診を

基本健康診査
既に申し込まれた方で診査用書類をお持ちの方は、指定医療機関で忘れずに受診してください。

子宮がん施設検診
30歳以上の方で検診をご希望の方は、協力医療機関に申し出て受診してください。

赤ちゃん

こんにちは



そらま あすか 相馬 明日都ちゃん H11.10.15生まれ 男 新田宿

やまうち まい 山内 麻衣ちゃん H11.10.4生まれ 女 緑ヶ丘3丁目

ひろいし たかき 広石 鷹季ちゃん H11.10.15生まれ 男 相模が丘1丁目