

# 健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

## ヘルスマイト（食生活改善推進員）養成講座

食生活を通じて地域の健康づくりを推進するボランティア養成の講座を開催します。

講座の8割を受講した方には、修了証書を交付し、ヘルスマイト（食生活改善推進員）として健康なまちづくりを共に考え、活動することができます。

日程	時間	場所
5月25日(休)	14:00~16:00	市民健康センター
6月8日(休)	10:00~11:30	市民健康センター
6月22日(休)	10:00~12:30	
7月6日(休)	10:00~11:30	市民健康センター
7月20日(休)	10:00~12:30	
9月7日(休)	10:00~12:30	市民健康センター
9月28日(休)	10:00~12:00	
10月12日(休)	10:00~11:30	市民健康センター
11月30日(休)	13:30~15:00	
12月14日(休)	13:30~15:00	市民健康センター
令和6年1月11日(休)	14:00~16:00	

担当 健康医療課 ☎046(252)7995 (FAX)046(255)3550

## 健康相談

日時 5月15日(月)①相談=9:20~9:30、9:50~10:00、10:20~10:30、10:50~11:00②測定のみ=9:35~9:40、10:05~10:10、10:35~10:40

場所 市民健康センター

定員 ①2人②3人

内容 ①健康相談、栄養相談、禁煙相談（1カ月以内に禁煙を始めた方）②体組成、血圧、骨健康度、血管年齢の測定

持物 健康手帳

申込 5月12日(金)までに電話で担当へ

担当 健康医療課 ☎046(252)7995 (FAX)046(255)3550

## 令和5年度「ざまけんっす〜ざまの健康とスポーツ情報誌〜」を配布

4月中に、市内の全世帯に令和5年度「ざまけんっす〜ざまの健康とスポーツ情報誌〜」をポストイン配布します。

成人検診、予防接種、母子事業など健康づくりに関わる情報が記載されていますので、1年間保存し、生活にお役立てください。また、市役所関係課および市民情報コーナー、各出張所、市民健康センターでも配布しています。



担当 健康医療課 ☎046(252)8236 (FAX)046(255)3550

**広告**

一生懸命 たたみただけです。

外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム 専門店  
**株ウイングビルド**  
 0120-45-7775  
 リフォーム室 神奈川県綾瀬市深谷中 8-1-12  
 新設 神奈川県大和市深谷 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。  
 au PAY使えます！ イオンのリフォームローン使えます！  
 PayPay au PAY アイオンプロダクトファイナンス

こんにちは赤ちゃん 写真募集

本紙に掲載する赤ちゃんの写真を募集します（申込順）。

対象 市内在住で申込時に1歳未満の赤ちゃん

申込 写真の裏面へ保護者の氏名・住所・電話番号、赤ちゃんの氏名（ふりがな）・生年月日を明記し、〒252-8566座間市役所秘書広報課宛てに郵送または直接担当へ

※応募写真は返却しません。

担当 秘書広報課 ☎046(252)8321 (FAX)046(255)5090

## 元気シニアのボクシングエクササイズ

日時 ①5月12日(金)②23日(火)10:00~11:30 (9:30受付開始)

場所 ①市民健康センター1階多目的ホール②東地区文化センター第1集会所

内容 ボクシングエクササイズの要素に、高齢者向けのアレンジを取り入れた運動

※動きやすい服装・靴でお越しください（上履き不要）。

※内容は2日間とも同じですので、①②どちらかをお選びください。

講師 協栄スイミングクラブ座間 インストラクター 若林駿さん

対象 65歳以上の運動制限がなく、介助が不要な市内在住者

定員 各30人（申込順）

持物 筆記用具、汗拭き用タオル、飲み物

申込 前日までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

## ますますげんき塾

日時 5月12日(金)14:00~15:30 (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 筋トレ・ストレッチなど、自宅でも継続できる運動を中心とした介護予防教室

講師 健康運動指導士 佐々木映子さん

対象 65歳以上の運動制限がなく、介助が不要な市内在住者

定員 30人程度（申込順）

持物 筆記用具、汗拭き用タオル、飲み物

申込 5月11日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238



## 福祉に関する標語を募集

日頃から福祉について思っている事や、体験した事などを基にした標語を募集します。

入賞作品は、9月の福祉大会で表彰し、本紙に氏名と住所の一部の掲載を予定しています。また、福祉展などで展示・配布する他、福祉大会来場者および市内小・中学校の生徒・児童などへ配布し、市ホームページに掲載します。

応募資格 市内在住・在勤・在学者

応募規定 1人1点（自作品で未発表のものに限る）

応募方法 5月31日(火)までに、作品内に住所、氏名、ふりがな、年齢、職業（在勤者は勤め先の名称、在学者は学校名）、電話番号を記入し、〒252-8566座間市役所地域福祉課宛てに郵送（必着）または直接担当へ

※応募作品は返却しません。

担当 地域福祉課 ☎046(252)8247 (FAX)046(255)3550

## こどもの健康

\*救急診療の案内は7面に掲載しています

担当 こども家庭課 ☎046(252)7225 (FAX)046(255)3550

### ハローベビークラス（母親父親教室）

日時	内容
5月19日(金) 14:00~16:00	妊娠中を知っておきたいこと、歯のケアについて、体重管理のこつ、骨とカルシウムについて
5月25日(木) 14:00~15:30	出産のイメージをつけよう
5月27日(土) 9:30~11:30	赤ちゃんの沐浴、妊婦疑似体験、赤ちゃんが泣いたら、産後の手続きとサービス

受付 教室開始10分前まで 場所 市民健康センター 対象 初産で妊娠18~35週の方とその配偶者

定員 12組 費用 300円（テキスト代） 持物 母子健康手帳、筆記用具

申込 5月16日(火)までに電話で担当へ

### ぴよぴよ・チェリー教室

日時 4月21日(金)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 2,500グラム未満で生まれた乳児、双子以上の多胎児（いずれも1歳くらいまで）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 4月20日(木)までに電話で担当へ

●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。