

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

ますますげんき塾

日時 ①6月12日(月)②23日(金)14:00~15:30 (13:30受付開始)
場所 ①市民健康センター②相模が丘コミュニティセンター
内容 ストレッチや筋トレなど、自宅でも続けられる運動を中心とした教室(両日参加可)
講師 ①健康運動指導士 佐々木映子さん②有限会社ハイライフサポート健康運動指導士
定員 各30人程度(申込順)
対象 65歳以上で運動制限のない市内在住者
持物 ①②筆記用具、汗拭きタオル、飲み物②屋内用運動靴、外靴を入れる袋
申込 ①6月9日(金)②22日(休)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

認知症サポーター養成講座(応用編)

日時 6月22日(休)①14:00~15:30②15:30~16:30
※①②いずれかのみ参加可(②は出入り自由)。
場所 市民健康センター1階多目的ホール
内容 ①同講座(基礎編)で学んだ知識・対応力のレベルアップを図る②日頃思っていることなどを参加者同士で語り合う
講師 座間市キャラバン・メイト
対象 同講座(基礎編)を受講済の市内在住・在勤・在学者
定員 20人(申込順)
持物 筆記用具
申込 6月21日(休)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

つきいち教室

令和5年度のつきいち教室は申し込み不要で9月開始を予定しています。詳しくは、広報ざままで再度お知らせします。その他、長寿支援課主催の介護予防教室を多数ご用意しています。ぜひご参加ください。



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

かんたん料理で健康づくり

日時 6月30日(金)14:00~15:00
場所 市民健康センター
内容 生活習慣病予防のための講話と簡単にできる料理の紹介
定員 12人(申込順)
費用 100円
持物 筆記用具
申込 6月16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

Advertisement for 'Ippu' (一生懸命) featuring a couple and contact information for '株式会社 ウイングビルド' (Wing Build Co., Ltd.) with phone number 0120-45-7775 and website information.

Advertisement for official Twitter registration, providing QR code, account name (@Zama_City), URL (https://twitter.com/Zama_City), and contact info for the secretariat (046(252)8321).

禁煙週間

毎年5月31日は世界保健機構(WHO)が「世界禁煙デー」とし、全世界同時にたばこのない社会の実現を呼び掛けています。また、5月31日~6月6日の1週間は「禁煙週間」です。

たばこの害についての正しい知識を身につけるとともに、受動喫煙防止についても一人一人の取り組みが必要です。禁煙をしたいという方は、医療機関の禁煙外来で禁煙支援を受けられる他、市でも禁煙支援「個別健康相談」を行っています。電話で担当へお申し込みください。

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

各種がん検診などのお知らせ

75歳以下の対象者へ「各種がん検診、成人歯科健診、肝炎ウイルス検診のお知らせ(施設検診・集団検診の受診確認票)」を5月中に発送します。75歳以上の対象者の方には、後期高齢者健康診査受診券の通知に同封して発送します。

年齢や性別により受診できる検診が異なりますので、対象区分を確認してください。

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

後期高齢者医療制度に関する書類の送付先

後期高齢者医療制度に関する書類は、原則、本人の住民登録地に送付しています(被保険者証は、転送不要の簡易書留で送付)。

入院などで郵便物が受け取れない場合や、家族や親族が書類を管理する必要がある場合などは、送付先を変更できます。変更を希望する方は担当へ届け出てください(遠方の方は郵送でも受け付けています)。

対象送付物 後期高齢者医療被保険者証、保険料額決定通知書、納付書、督促状、高額療養費支給申請書など

※この届け出で送付先を変更できるのは、後期高齢者医療制度に関する書類のみです。

持物 届出人の顔写真付きの身分証明書(追加で資料提出が必要な場合あり)

※登録済みの送付先の変更・廃止をする場合は、登録時の届出人からの届け出が必要です。

※市外へ転出した場合は、転出先の市区町村で再度届け出が必要です。

担当 保険年金課 ☎046(252)7213 (FAX)046(252)7043

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

育児相談

日時 ①5月26日(金)②6月2日(金)

10:00~10:45 場所 ①子育て支援センター「ひまわり」②子育て支援センター「かがやき」

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 前日までに電話で問い合わせ先へ 問合せ①同センター☎042(740)2788②同センター☎046(255)7070

ぴよぴよ・チェリー教室

日時 5月22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 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

赤ちゃん教室

日時 6月7日(水)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、育児について

対象 おおむね5カ月~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 市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は電話または直接担当へ)

もぐもぐ教室

日時 6月7日(水)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、育児について 対象 生後7カ月~おおむね8カ月児とその保護者(離乳食が2回食) 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 市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は電話または直接担当へ)

赤ちゃん教室

日時 6月7日(水)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、育児について

対象 おおむね5カ月~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 市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は電話または直接担当へ)

もぐもぐ教室

日時 6月7日(水)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、育児について

対象 生後7カ月~おおむね8カ月児とその保護者(離乳食が2回食) 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 市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は電話または直接担当へ)

赤ちゃん教室

日時 6月7日(水)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、育児について

対象 おおむね5カ月~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 市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は電話または直接担当へ)

もぐもぐ教室

日時 6月7日(水)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、育児について

対象 生後7カ月~おおむね8カ月児とその保護者(離乳食が2回食) 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 市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は電話または直接担当へ)

赤ちゃん教室

日時 6月7日(水)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