

# 健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

## おなかスッキリエクササイズ

**日時** 9月1日(金)9:30~11:00  
**場所** 市民健康センター  
**内容** 内臓脂肪を減らすためのストレッチなどの講義・実技  
**対象** 74歳以下の市内在住者  
**定員** 20人(申込順)  
**持物** 筆記用具、飲み物  
 ※動きやすい服装・靴でお越しください。  
**申込** 8月31日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ  
**担当** 健康医療課 ☎046(252)7995 (FAX)046(255)3550

## ヘルスセミナー「CKD(慢性腎臓病) ~腎臓を守るためにできること~」

**日時** 9月8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** 腎臓病の病態・治療・予防法を専門医が分かりやすく解説  
**定員** 50人(申込順)  
**持物** 筆記用具  
**申込** 8月31日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ  
**担当** 健康医療課 ☎046(252)7995 (FAX)046(255)3550

## 健康相談

**日時** 8月21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  
**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  
**定員** ①2人②3人  
**持物** 健康手帳  
**申込** 8月18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

## 在宅重度障害者等手当などの現況届

在宅重度障害者(児)を支援する①県在宅重度障害者等手当②特別障害者手当・障害児福祉手当の現況届を次の通り受け付けます。  
 詳しくは送付した通知書をご覧になるか、担当へお問い合わせください。  
**提出期間** ①8月1日(火)~9月8日(金)②8月14日(月)~9月11日(月)  
**提出方法** 通知書に必要事項を明記の上、直接担当へ  
**新規申請**  
**申請期間** ①8月1日(火)~9月8日(金)②随時  
**申請方法** 直接担当へ  
 ※認定には障がい要件、在宅要件などがあります。  
**担当** 障がい福祉課 ☎046(252)7978 (FAX)046(252)7043

**広告**  
 祭壇0円、霊柩車・バス不要、安置室あり  
**大和斎場で賢く安く**  
**葬儀はししくらセレモニー**  
 (株)ししくらセレモニーは「公営式場で賢く、安く」がコンセプトの葬儀社。大和斎場を熟知している宍倉代表がお客様一人ひとりに寄り添ってご提案します。小さなお葬式、きめ細やかなサービスで対応いたします。

**ししくらセレモニー**  
 大和市大和東3-5-5  
 ☎046-289-2828  
 HPIは「ししくらセレモニー」で検索  
 事前相談で安心しましょう

一級葬祭ディレクター 代表取締役 宍倉 作蔵

人形供養します  
 読経:圓教寺  
 3体  
 1,650円~

人形供養 出張引取料クーポン  
 1回につき  
 通常770円 → **無料**  
 のところ

**広告**  
**一生懸命**  
 たまたまだけじゃなく、

**ウイングビルド**  
 外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム 専門店  
**職人直営**  
 0120-45-7775  
 リフォーム室 新設  
 神奈川県横浜市深谷中 8-1-12  
 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 ALL-PAY イオンプロダクトファイナンス

## 風しん抗体検査・予防接種の無料クーポン有効期限の延長

風しん予防接種の公的な機会がなかった昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性を対象に、昨年7月に発送したクーポン券(有効期限令和5年3月)は、有効期限を「令和6年2月」に読み替えて使用できます。  
 クーポン券を紛失した方、昨年6月以降に転入した方で希望する方には、新たにクーポン券を発行しますので、担当へご連絡ください。  
**担当** 健康医療課 ☎046(252)7995 (FAX)046(255)3550

## 個別健康相談(随時)

**場所** 市民健康センター  
**内容** 食事療法や健康全般についての栄養士・保健師による相談  
**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  
**担当** 健康医療課 ☎046(252)7995 (FAX)046(255)3550

## はつらつウオーキング教室

**日時** ①9月28日~10月26日の毎週木曜日13:45~15:45②9月29日~10月27日の毎週金曜日13:45~15:45(各コース全5回)  
**場所** 市民健康センター1階多目的ホール、県立座間谷戸山公園  
 ※雨天時は市民健康センター。  
**内容** 安定した歩行のために必要な足腰の筋力を高める運動を実施する他、谷戸山公園で60分程度のウオーキングを実践する  
**対象** 65歳以上で運動制限がなく、歩く習慣があり、教室終了後もウオーキングを継続できる市内在住者  
**定員** 各25人程度(多数抽選)  
**費用** 1,000円(全5回分)  
**申込** 9月1日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ  
 ※抽選結果は9月中旬に郵送で通知します。  
**担当** 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

## 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** 8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** 8月17日(木)までに電話で担当へ

### ぴよぴよ・チェリー教室

**日時** 8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** 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** 8月18日(金)までに電話で担当へ

### 赤ちゃん教室

**日時** 8月25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** 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、抱っこひも、ティースプーンなど **申込** 8月23日(水)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電話または直接担当へ)

### 4カ月児健康診査

**日時** 8月22日(火) **場所** 市民健康セ

**センター** **対象** 令和5年4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** 対象者に通知 **場所** 指定医療機関 **対象** 令和4年1月生まれ

### ◆歯科

**日時** 8月9日(水)・23日(水) **場所** 市民健康センター **対象** 令和3年12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** 8月30日(水) **場所** 市民健康センター **内容** 歯科健診、予防処置(希望者のみで有料)、育児相談など **対象** 令和3年7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** 8月8日(火) **場所** 市民健康センター **対象** 令和2年2月生まれ **備考** 受付時間・持ち物は対象者に個別通知