

介護予防教室

つきいち教室

9月から市内9カ所の会場で、月に1回の運動を中心とした教室を開催します(事前申込不要)。

日時①9月7日(休)13:30から②9月13日(休)13:00から③9月14日(休)9:30から④9月19日(休)13:30から⑤9月20日(休)9:30から⑥13:30から⑦9月22日(金)9:30から⑧13:30から⑨9月26日(火)9:30から(各回90分程度。15分前から受付開始)

場所①東建座間ハイツ集会室②相武台コミュニティセンター③栗原コミュニティセンター④東原コミュニティセンター⑤新田宿・四ツ谷コミュニティセンター⑥立野台コミュニティセンター⑦ひばりが丘南児童館⑧小松原コミュニティセンター⑨北地区文化センター

対象65歳以上の自力で会場に参集できる市内在住者
持物飲み物、汗拭きタオル、室内用運動靴(⑨は不要)
※⑦は参加可能人数が少なく混雑が予想されるため、⑧のご利用をお勧めします。
※混雑状況によっては入場をお断りする場合があります。

健幸度チェック測定会

日時9月6日(火)9:45~11:30(9:30受付開始)
場所市民健康センター1階多目的ホール
内容研修を受けたサポーターが握力などを測定し、要介護状態になりやすい体の状態や生活習慣がないかを確認する(素足で行う測定あり)
対象おおむね65歳以上の市内在住者
定員15人(申込順)
持物筆記用具、飲み物
申込9月5日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

脳いきいき運動講座

日時9月27日(火)、10月11日(火)・25日(火)13:40~15:40(全3回)
場所立野台コミュニティセンター1階大ホール
内容認知症予防に効果的な運動(コグニサイズ)、ミニ講座、簡単な測定など
対象65歳以上で運動制限のない市内在住者
定員30人(多数抽選)
費用600円(一括徴収)
持物筆記用具、汗拭きタオル、飲み物、室内用運動靴、外靴を入れる袋
申込8月31日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
担当長寿支援課 ☎046(252)7084 FAX)046(252)8238

妊娠した方へ

医療機関で妊娠の診断を受けた後、子育て世代包括支援センター「ネウボラざまりん」で母子健康手帳の交付を受けてください。その際に次の補助券などをお渡しします。

また、母子保健コーディネーターが妊婦の「妊娠・出産・子育て支援プラン」を一緒に作ります。出産・子育てに向けて心配なことなど、お気軽にご相談ください。

妊娠中に転入した方は、転入前の市町村で交付された補助券などを市のものと交換します。転出した場合は、市の補助券などは使用できません。詳しくは担当へお問い合わせください。

◆妊婦健康診査費用補助券

妊婦健診の費用の一部を補助します。母親と赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうかを確認します。医師の指示に従い妊婦健診を受けましょう。

◆妊婦歯科健康診査受診券

妊娠中は女性ホルモンの急激な増加や食事・睡眠などの生活リズムの変化、唾液量の減少などにより、虫歯や歯肉炎が発生しやすくなります。自己負担500円で、妊娠中であればいつでも受診できます。

◆産婦健康診査費用補助券

出産後の母親の体調や授乳・育児の状況を確認するために、産婦健康診査(2週間、1カ月)の費用を5,000円まで補助します。産後アンケートとともに医療機関に提出してください。利用できなかった場合は、償還払いもできます。

◆乳房ケア費用補助券

助産師が訪問する時の費用2,000円(1回分)を補助します。産後4カ月になる前日まで、赤ちゃんの発育・発達や授乳・おっぱいのトラブルなど、育児全般について相談できます。

◆新生児聴覚検査費用補助券

生まれて間もない赤ちゃんを対象とした「耳の聞こえ」の検査費用を補助します。自動聴性脳幹反応検査(AABR)は3,000円、耳音響放射検査(OAE)は1,500円(どちらか一方のみ)。新生児聴覚検査費用補助券を直接医療機関へ提出してください。出産した医療機関などで退院までの間に受けることが一般的ですが、出産した医療機関などが検査を行っていない場合は、退院後に他の医療機関で検査が受けられます。

担当ネウボラざまりん(こども家庭課内)
☎046(252)7776 FAX)046(255)3550

お知らせ

マイナンバーカードの受け取りと マイナポイントの申し込みはお早めに

マイナポイント申込期限は9月末です。9月は、窓口が混雑することが予想され、長時間お待たせすることや、お断りせざるを得ない場合も想定されます。すでに交付通知書が届いている方や、ポイント付与対象の方は、できるだけお早めに手続きをお願いします。

※平日8:30~17:15は予約なしでもカードの受け取りが可能です。
※マイナポイントの申し込みは令和5年2月28日までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。申し込みはご自身のスマートフォンなどからでも手続きできます。

担当デジタル推進課 ☎046(252)8006 FAX)046(255)3550

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

核兵器のない平和な世界を願って 原水爆禁止募金運動月間

市原水爆禁止協議会では、原水爆禁止募金活動を行います。頂いた浄財は、核保有国への「核兵器を廃絶し平和を求める声明文」の送付、原爆パネル展、被爆の後遺症に苦しむ市内在住の方への見舞金、広島市・長崎市と両市の原爆病院への援護金などに使用します。

犠牲者のご冥福と恒久平和を祈り、家庭や職場で黙とうを

原爆が投下された日時に合わせて、市内の神社や寺院で鐘を鳴らします。

日時▼広島=8月6日(日)8:15 ▼長崎=8月9日(火)11:02
また、8月15日(火)は、終戦記念日です。戦没者を追悼し平和を祈念するため、12:00に1分間の黙とうをささげましょう。

担当人権・男女共同参画課 ☎046(252)8087 FAX)046(252)0220

広告

相模の大地を望む緑の公園墓地

宗旨・宗派不問



おかげさまで
大好評
受付中

1.0m² 施工例

126.9万円^税より

年間管理料(別途)が安心価格の2,200円

交通のご案内



墓参がより身近に、より便利になりました。

圏央道
全線開通

「相模原愛川IC」より約12分!
「相模原IC」より約15分!
「圏央厚木IC」より約17分!

相模メモリアルパーク

カーナビ搭載のお車の場合
カーナビ 046-281-0419(管理事務所)と入力してください。

至名古屋 東名高速道路
至御殿場 246
至小田原 1
至茅ヶ崎海岸IC
至茅ヶ崎中央IC
至藤沢 1

(一財)神奈川県教育福祉振興会指定 (一財)神奈川県教育会館指定
(一財)神奈川県厚生福祉振興会指定 神奈川県市町村職員共済組合指定
認可/平成5年7月30日 認可/神奈川県指令環衛 第131号

公益法人 相模メモリアルパーク ☎0120-000-375 〒243-0308 神奈川県愛甲郡愛川町三増109-2
石材センター営業時間 8:30~17:00(水曜定休)