

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を養成する講座を開催します。

講座を8割以上受講した方には修了証書が交付され、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。

日時 5月30日(木)14:00~16:00、6月27日(木)9:30~11:30、7月25日(木)9:30~12:30、8月29日(木)9:30~11:30、9月26日(木)9:30~12:30、10月31日(木)9:30~11:30、11月28日(木)9:30~12:30、12月19日(木)14:00~16:00

場所 市民健康センター

内容 食生活改善、公衆衛生に関する知識と実践技術の習得

対象 継続的に参加可能で実践意欲の高い方、講座受講後ボランティアとして活動できる方

定員 8人(申込順)

費用 無料(調理実習材料代、資料代など一部自己負担)

申込 5月10日(金)までに市LINE公式アカウントから予約または電話で担当へ

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



市LINE公式アカウント

ますますげんき塾

日時 ①5月15日(木)②23日(木)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 ストレッチや筋トレなど、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①山中康巨さん②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 各30人程度(申込順)

持物 筆記用具、飲み物、汗拭き用タオル

申込 ①5月14日(水)②22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

憩いの家でフレイル予防(ひばりが丘)

加齢により心身の活力が低下し、健康な状態と要介護の中間をフレイルといいます。健幸応援サポーターが身近な地域でのフレイル予防を行います。

日時 4月23日(火)10:00~11:30(9:45受付開始)

場所 ひばりが丘老人憩いの家(ひばりが丘1-41-6)

内容 フレイル予防に関する講義・体操・意見交換など ※動きやすい服装でお越しください。

対象 65歳以上の市内在住者で、自力で会場に来られる方

定員 20人(先着順)

持物 筆記用具、汗拭き用タオル、飲み物

参加 当日直接会場へ

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



健康相談

日時 5月13日(月)①相談9:20~9:30、9:50~10:00、10:20~10:30、10:50~11:00②測定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・栄養・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 各回①2人②3人

申込 電話で担当へ

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



お知らせ

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

木造住宅無料耐震相談会

昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅を対象に実施します。

日時 5月25日(土)9:30~16:00(時間予約制。約45分間)

場所 青少年センター3階3-1会議室

相談員 神奈川県建築士事務所協会 座間支部会員

持物 受け付け後に市が送付する書類、確認申請などの図面(略図可)、建物の状況が分かる写真など

申込 5月10日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

※市では建物の耐震診断について、電話や訪問などによる個別の勧誘は行っていません。

相談会参加者への補助

相談会に参加した方へ次の通り補助します。なお、住宅耐震改修をした場合には、所得税額の特別控除および固定資産税の減額措置制度があります。

耐震診断を希望する方 耐震診断費の2分の1(上限5万円)

改修計画書の作成を希望する方 改修計画書作成費用の2分の1(上限5万円)

耐震改修工事を実施する方 現場立会い費用の2分の1(上限3万円)と耐震工事費用の2分の1(上限50万円)、一定の収入に満たない場合は20万円加算+市内施工者を利用した場合は20万円加算

※一般財団法人日本建築防災協会では、自宅などのパソコンから簡単に建物の耐震診断ができるプログラム「誰でもできるわが家の耐震診断」を配信しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

担当 都市整備課 ☎046(252)7396 (FAX)046(255)3550

安全・環境

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

燃やすごみの量 3月の実績

家庭から排出された燃やすごみの量です。1人につき1日おにぎり1個分の減量を目指しましょう。

Table with 3 columns: Year, Disposal Volume, Change from Previous Year. Data for 6 years and 5 years.

年間1,800トンの削減目標まで、あと904トンです。

担当 ゼロカーボン推進課 ☎046(252)7985 (FAX)046(255)3550

Advertisement for 'Ikkou' (一生懸命) renovation services, including contact info and QR code.

Advertisement for 'Children's Health' (こどもの健康) program, including details on classes and contact info.