

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

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
【申込】電話で担当へ
【担当】健康医療課 ☎046(252)7995 FAX046(255)3550

音楽による介護予防教室 音楽で心と体をストレッチ

【日時】令和7年1月31日(金)14:00～15:30（13:30受付開始）
【場所】市民健康センター
【内容】ミュージックフープを使用し、歌や合奏、リズム体操を楽しむ
【講師】株式会社山響楽器店 介護予防音楽療育指導士
【対象】医師からの運動制限がなく、自力で来場できる65歳以上の市内在住者
【定員】30人（多数抽選）
【申込】令和7年1月10日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
※抽選結果は1月中旬以降に郵送します。
【担当】長寿支援課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238

口腔がん検診

【日時】令和7年2月16日(日)9:30～12:00
【場所】市民健康センター
【定員】36人（多数抽選）
【申込】令和7年1月16日(木)までに申し込みフォーム（右記2次元コードからアクセス可）から申し込み、必要事項を明記し、はがき（必着。1枚につき1人）またはファクスで問い合わせ先へ
【必要事項】氏名（ふりがな）、住所、生年月日、年齢、性別、電話番号
【問合せ】（一社）座間市歯科医師会事務局（〒252-0021座間市緑ヶ丘1-1-3）☎046(251)0345 FAX046(254)3747
※抽選の結果など、詳しくは電子メールまたは郵送でお知らせします。
【担当】健康医療課 ☎046(252)7995 FAX046(255)3550



歯科医師会
申し込みフォーム

みんなで学ぼう 手話単語

令和7年に耳が聞こえない方のオリンピックである、東京デフリンピックが開催されるので、この機会に日常生活で使える手話単語を学んでみましょう。

よろしくお願いします

ごめんなさい

よろしく

お願いします

ごめん

なさい

【担当】障がい福祉課 ☎046(252)7978 FAX046(252)7043

くらし・地域

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

スマートフォンの疑問を解決

「スマホ教室」「スマホ個別相談会」

スマホ教室（基礎編・応用編）
実際にスマートフォンを操作しながら使い方を学びます。
【日時】①令和7年1月20日(月)（基礎編）②24日(金）10:00～12:00
【場所】市役所5階5-2会議室
【内容】①指で操作するときのこつ、電話・カメラ・LINEの基本的な操作方法など②地図アプリや乗換案内アプリ、LINEの活用方法など
【対象】①スマートフォン初心者や操作に不慣れな方、スマートフォンを持っていないが基本的な使い方を学びたい方②基本的な操作はある程度できて、もう少し活用したい方
【定員】各回9人
スマホ個別相談会
【日時】①令和7年1月20日(月)②24日(金)13:30から、14:00から、14:30から、15:00から、15:30から、16:00から、16:30から、17:00から
【場所】市役所5階5-2会議室
【内容】スマートフォンの機種や携帯電話会社を問わず、スマートフォン全般の悩みや知りたいことについて、何でも相談（1人20分）
※内容によっては対応できない場合があります。
【定員】各回2人

・・・・・・共通事項・・・・・・

【講師】株式会社エージェント
【持物】普段使用しているスマートフォン（機種・携帯電話会社は不問）
※スマホ教室は持っていない方に会場で貸し出し可。
【申込】各開催日の前日までに市LINE公式アカウント（右記2次元コードからアクセス可）から申し込みまたは電話で担当へ（申込順）
※市LINE公式アカウントのトーク画面下にあるメニューから、「イベント・講座」を選択してください。
【担当】デジタル推進課 ☎046(252)8537 FAX046(255)3550



スマホ教室・
個別相談会
予約フォーム

住宅改修に伴う固定資産税の減額措置

住宅の耐震改修、バリアフリー改修、熱損失防止（省エネ）改修などの各工事を行うと、その家屋の固定資産税が減額される場合があります。要件や提出書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
【担当】固定資産税課 ☎046(252)8047 FAX046(255)3550

心の悩みや心配を1人で抱えないで

SNSや電話などで相談できます。詳しくは下記2次元コードからご確認ください。

NPO法人自殺対策支援センターライフリンク「生きづらびっと」

ストレスチェック「こころの体温計」

電話相談 神奈川県「こころの電話相談」 ☎0120(821)606（年中無休24時間）

【担当】地域福祉課 ☎046(252)8247 FAX046(255)3550

広告

外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム 専門店
職人直営 株式会社ウイングビルド
☎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。
PayPay au PAY使えます！

こどもの健康

【担当】子ども家庭課 ☎046(252)7225 FAX046(255)5080

ハローベビークラス（母親父親教室）

日時	内容
令和7年1月10日(金) 14:00～16:00	妊娠中に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
令和7年1月24日(金) 14:00～16:00	出産のイメージをつくよう
令和7年2月8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】各教室開始10分前まで 【場所】市民健康センター 【対象】初産で

＊救急診療の案内は7面に掲載しています

妊娠18～35週の方とそのパートナー 【定員】12組（申込順） 【費用】300円（テキスト代）※おつりの無いようにご協力をお願いします。 【持物】母子健康手帳、筆記用具
【申込】1月7日(木)までに電話で担当へ
赤ちゃん教室
【日時】令和7年1月8日(木)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5～6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】1月6日(月)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）
もぐもぐ教室
【日時】令和7年1月8日(木)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 【対象】7～おおむね8カ月児（離乳食が2回食）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】1月6日(月)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）