

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

かんたん料理で健康づくり (試食付き)

日時 2月29日(木)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 2月28日(水)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

これからの介護に役立つ
「みんなのための食事と栄養」

介護食の基本や最新情報、簡単レシピなど介護に役立つ情報をお伝えします。自分の健康を維持するための一般的な栄養の話もありますので、現在介護をしている・いないに関わらず、ぜひご参加ください。

日時 2月7日(水)▼午前コース=10:00~11:30 (9:30受付開始) ▼午後コース=14:00~15:30 (13:30受付開始)

※いずれも内容は同じです。
場所 市民健康センター1階多目的ホール
講師 森永乳業株式会社 研究員
対象 40歳以上の市内在住者で、身近に介護を必要としている人がいる方または介護に関心のある方
定員 各コース25人程度 (申込順)
持物 筆記用具
申込 2月6日(火)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

ざまげんきUP体操DVD上映会

日時 1月30日(火)10:00~11:30
場所 市民健康センター1階多目的ホール
内容 ざまシニアサポーターによる介護予防のための「ざまげんきUP体操」の上映・体験
※動きやすい服装・靴でお越しください。
対象 65歳以上で運動制限のない市内在住者
定員 30人程度
参加 当日直接会場へ
担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 (FAX)046(252)8238

市役所ふれあい広場で献血を実施

献血協力者の減少が続いています。献血へのご協力をお願いします。
日時 1月19日(金)9:30~11:30、13:00~16:00
場所 市役所ふれあい広場 (受け付けは市役所1階アトリウム)
担当 地域福祉課 ☎046(252)7127 (FAX)046(255)3550



一生懸命 たったそれだけです。
外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム 専門店
株式会社 ウイングビルド
0120-45-7775
リフォーム室 神奈川県綾瀬市深谷中 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 アイオンプロダクトファイナンス

家族葬・火葬式
家族葬・火葬式の相談は
ししくらセレモニー
ししくらセレモニーの石井です!
座間市の皆様よろしくお願いたします。
私も座間市に住んでおります。前職はお花屋さんでした。その技術を生かして自社にて安い価格、ボリュームのあるお花でお別れをしていただければと思います。
生花部・施行部 石井 翼
火葬式 事前相談 資料請求価格 (税込) 174,900円
一日葬 事前相談 資料請求価格 (税込) 328,900円
安心の会 入会 安心の会ですらにお安く
出張事前相談 (無料) ☎046-289-2828
ししくらセレモニー

医療費通知の発送

国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方へ、毎年医療費通知を発送しています。今年度の本通知の発送予定は次の通りです。医療費通知は加入者が利用した健康保険の記録を確認できるもののため、大切に保管しましょう。また、本通知は令和5年分の確定申告に使うことができます。

加入している保険・制度 発送予定 対象(受診月)
国民健康保険 1月 令和5年1月~10月分
3月 令和5年11月~12月分
後期高齢者医療制度 2月 令和5年1月~11月分
3月 令和5年12月分

担当 国民健康保険について
保険年金課国保給付係 ☎046(252)7672 (FAX)046(252)7043
後期高齢者医療制度について
保険年金課保険年金係 ☎046(252)7213 (FAX)046(252)7043

障害者控除対象者認定

要介護・要支援認定を受けている65歳以上の方は、要介護認定審査の資料に記載されている内容が一定の基準を満たしていると、障害者手帳の交付を受けていなくても、所得税、市・県民税の「障害者控除」の対象となる場合があります(認定を受けていない方でも、医師の判断により対象となる場合あり)。

障害者控除対象者の認定審査を受けるには、申請が必要です(対象とならない場合あり)。「障害者控除対象者認定申請書」は、対象者本人へ郵送します。詳しくは、担当へお問い合わせください。

申請方法 市役所1階介護保険課で配布する「障害者控除対象者認定申請書」(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、〒252-8566座間市役所介護保険課宛てに郵送または直接担当へ
担当 介護保険課 ☎046(252)7538 (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)5080

育児相談

日時 ①1月19日(金)9:30~10:30 ②1月26日(金)10:00~10:45
場所 ①市民健康センター②子育て支援センター「ひまわり」
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 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 1月23日(火)
場所 市民健康センター
対象 令和5年9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6月生まれ

◆歯科

日時 1月10日(水)・17日(水)
場所 市民健康センター
対象 令和4年5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 1月24日(水)
場所 市民健康セ

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

3歳6カ月児健康診査

日時 1月16日(火)
場所 市民健康センター
対象 令和2年7月生まれ
備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

赤ちゃん教室

日時 1月18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 1月18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カ月~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16日(火)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)

