

### 緊急通報ファクス119番通報訓練

この訓練は、聴覚・言語に障がいがある方など、会話で消防・救急の要請ができない方のために行うもので、各人が緊急通報ファクスを送信して、その受信を確認した消防指令センターが、受信確認用紙を返信するものです。聴覚障害者協会の会員および市にファクス119番登録をしている方以外で通報訓練を希望する方は、事前に担当へご連絡ください。



日時 11月9日(出)9:00~21:00  
通報先 119番 (局番なし)  
担当 消防管理課 ☎046(256)2211 FAX 046(256)2215

#### 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 FAX 046(255)3550

### 暮らし・地域 ざまホットライン ZAMA HOT LINE

地域でただいま活躍中!安全・安心な地域づくり!

連載

## 自治会トピックス

新田宿連合自治会

### 防災と美化の街・新田宿

新田宿連合自治会では防災と美化に力を入れています。令和6年4月に自主防災組織を立ち上げ、震災と水害への対応が本格的にスタートしました。またゴミ集積所の再生や移設にも注力し、住民の慢性的な不満や問題に対処しています。先祖代々お住いの地元民と転入者が混在する地区ですが、お互いに尊重し合いながら上手に暮らしていることが新田宿の大きな強みです。そのことを活かしながら、自治会の価値を再構築してゆきます。



軽可搬ポンプを修理し消火テスト

新田宿連合自治会 会長 上坂 上

自治会への加入などは、問い合わせ先へお問い合わせください。

問合せ 自治会総連合会事務局 ☎FAX 046(252)8751

HP <https://shijiren-zama.com/>

担当 市民協働課 ☎046(252)7966 FAX 046(255)3550



### スカイアリーナ座間 令和6年度 第3期(1~3月) スポーツ教室

令和7年1~3月に開催するスポーツ教室の申し込みを次の通り受け付けます。

- 申込 ▼市内在住の方 = 10月31日(木)までに往復はがきを郵送(当日消印有効。電話での申し込みは、11月12日(火)9:30受付開始)
- ▼市外在住の方 = 11月1日(金)~10日(日)に往復はがきを郵送(当日消印有効。電話での申し込みは、11月19日(火)9:30受付開始)

- ※はがきでの申し込み優先。
- ※親子体操、幼児体操、トランポリンは同館ホームページ(右記2次元コードから申し込み可)での申し込み。
- ※市外在住者枠はありません。市内在住者のみで定員に達した教室はキャンセル待ちになります。
- ※はがき1枚につき1人まで。夫婦や家族で申し込みの場合は、1教室1通で申し込み可能です。
- ※多数抽選。市内在住者は11月上旬、市外在住者は11月中旬に通知を郵送します(同館ホームページから申し込みの場合は登録のメールアドレスへご連絡します)。
- ※往復はがきの記入方法など詳しくは、10月19日号の情報紙エールをご覧ください。



同館ホームページ

教室名	内容	日程	場所	時間	対象	定員	受講料
ボクシング エクササイズ	ボクシングの動きを取り入れながら行う有酸素運動で、質の高い筋肉をつけるエクササイズ方法を学ぶ。	令和7年1月6日~3月10日 毎週月曜日(休館日を除く全5回)	武道室	10:00~11:00		各 60人	2,000円
		令和7年1月10日~3月21日 毎週金曜日(2月21日を除く全10回)					4,000円
ニコニコ健康体操 フレイル予防	運動・栄養・口腔について楽しみながら学び、老化(フレイル)を先送りするための健康づくり教室。	令和7年1月6日~3月10日 毎週月曜日(休館日を除く全5回)	中体育室	10:00~11:30		40人	2,000円
夜間ヨガ	仕事帰りなど一日の終わりにヨガで心身をリラックスさせる。	令和7年1月6日~3月10日 毎週月曜日(休館日を除く全5回)		19:00~20:30	18歳以上	60人	2,000円
ヨガ	基本的な動きを通し、心身をリラックスさせ、日常生活にも生かす。体力に自信のない方でも気軽に参加できます。	令和7年1月7日~3月18日 毎週火曜日(2月25日を除く全10回)	武道室	10:00~11:30		各 60人	各 4,000円
				13:00~14:30			
				15:00~16:30			
ボディーチェンジ ワークアウト	音楽に合わせて格闘技系のエクササイズと調整系のメニューを行う教室。身体の燃焼機能を高め、効果的なシェイプアップを目指す。	令和7年1月8日~3月12日 毎週水曜日(全10回)	中体育室	10:00~11:00		80人	4,000円
親子体操	親子で基礎体力をつけ、リズム感を養う。親子のコミュニケーションを大切にしながら、リズム運動、エアロビクス、かけっこなど楽しく活動します。	令和7年1月8日~3月12日 毎週水曜日(全10回)	武道室	10:00~11:30	2歳(令和7年1月8日時点)の未就学児とその保護者	32組	5,000円
幼児体操	跳び箱、マットなどの運動器具を使用して、幼児期の身体の発育・発達と感覚を養います。運動嫌いをなくし、身体を動かす楽しさを学びましょう。	令和7年1月8日~2月5日 毎週水曜日(全5回)		15:00~16:30	令和7年4月小学校入学予定者	20人	2,500円
ビギナー エアロビクス	仕事帰りなど、一日の終わりに軽く汗をかいてリフレッシュする。	令和7年1月8日~3月12日 毎週水曜日(全10回)	中体育室	19:00~20:00	18歳以上	各 80人	各 4,000円
				9:25~10:25			
				10:50~11:50			
バドミントン	ラケットの握り方、振り方など手順を追って基本を学ぶ。	令和7年1月9日~3月13日 毎週木曜日(全10回)	大体育室	9:45~11:45		60人	6,000円
太極拳	24式太極拳を個人のレベルに合わせ、基本動作を一動作ずつ行う。	令和7年1月9日~3月13日 毎週木曜日(全10回)	武道室	10:00~11:30		50人	4,000円
健康体操	ストレッチ、エアロビクスを取り入れ、楽しく体を動かしながら健康の保持・増進に努める。	令和7年1月10日~3月21日 毎週金曜日(2月21日を除く全10回)	中体育室	10:00~11:30		90人	4,500円
トランポリン	基本動作の繰り返しの中からバランス感覚を身につけ、トランポリンを楽しむ。	令和7年2月15日~3月15日 毎週土曜日(全5回)	大体育室	10:00~11:30	小学生	30人	2,500円

- ※親子体操は、子どもをおんぶしての参加などは不可。
- ※ボクシングエクササイズを希望する方は、希望の曜日(月曜・金曜日)をご記入ください(はがき1枚につき1教室)。
- ※ヨガA班・B班・C班の申し込みは、1人につきいずれかの1教室。
- 担当 スカイアリーナ座間 ☎046(255)0077 FAX 046(255)1188

●市民文化会館はハーモニーホール座間、市民体育館はスカイアリーナ座間、市民交流プラザはプラっとざま、総合福祉センターはサニープレイス座間、ふれあい会館はコミュニティプラザと表記します。申し込みは、特に記載がなければ発行日以降にお願いします。