



転倒予防教室～ストレッチ、簡単な筋力運動、介護予防の話、ちがさき体操など

対象 市内在住で65歳以上の方
ほか 費用1回200円。運動しやすい服・靴着用。飲み物持参。病気の方は主治医へ相談。申し込み不要
問合せ 高齢福祉介護課支援給付担当

日程(12月)	時間	場所
1日(金)	10時～12時	小和田公民館
3日(日)	10時～12時	茅ヶ崎たすけあいひろばぽかぽか※ (9月中止分の振替日)
5日(火)	10時～12時	パルバル湘南スポーツクラブ※
6日(水)	14時～16時	青少年会館
	14時～16時	福祉会館
7日(木)	10時～12時	茅ヶ崎地区コミュニティセンター※
10日(日)	9時30分～11時30分	汐見台パンフィックスステージ※
12日(火)	14時～16時	ハマミーナまなびプラザ体育室※
13日(水)	10時～12時	鶴嶺西コミュニティセンター
14日(木)	10時～12時	さがみ農協茅ヶ崎ビル
	14時～16時	ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店※
	14時～16時	松浪コミュニティセンター
15日(金)	14時～16時	高砂コミュニティセンター
17日(日)	10時～12時	茅ヶ崎たすけあいひろばぽかぽか※
	10時～12時	松林ケアセンター※
19日(火)	10時～12時	萩園いこいの里
20日(水)	10時～12時	小和田地区コミュニティセンター※
	10時～12時	浜須賀会館
21日(木)	10時～12時	しおさい南湖
	14時～16時	鶴が台団地集会所※
22日(金)	10時～12時	鶴嶺東コミュニティセンター
	14時～16時	海岸地区コミュニティセンター※
	10時～12時	香川公民館
	14時～16時	香川公民館
26日(火)	10時～12時	コミュニティセンター湘南
27日(水)	10時～12時	小出地区コミュニティセンター※
	14時～16時	鶴嶺公民館

※印の会場は上履きを持参



正しい知識を持って地域で支える認知症認知症サポーター養成講座

日時 12月14日(木)14時～16時
場所 総合体育館会議室
講師 橋本瑞基さん(はしもと脳神経外科クリニック院長)
対象 市内在住・在勤の方50人(申込制(先着))
申込 12月13日(水)までに☎で
ほか 受講者にテキストとオレンジリングを進呈
問合せ 高齢福祉介護課支援給付担当

健康



市立病院職員による出張講座乳がんまつわるウソ・ホント

日時 11月24日(金)15時～16時30分
場所 浜須賀会館
講師 山田顕光(乳腺外科医師)
定員 100人(当日先着)
問合せ 市立病院医事課医事担当☎(52)1111



エイズHIV抗体の検査(即日血液検査)

日時 11月28日(火)9時～10時30分
場所 保健所相談室9
申込 随時☎で(匿名・年齢・性別で申し込み可)
ほか 結果は約1時間後。判定保留の場合は、1週間後に再度来所が必要
問合せ 保健所保健予防課感染症対策担当☎(38)3315



肝炎ウイルスB型・C型検査(血液検査)

日時 11月28日(火)11時～11時30分
場所 保健所相談室9
対象 40歳未満で、過去に検査を受けていない方(申込制)
申込 検査日前日までに☎で
問合せ 保健所保健予防課感染症対策担当☎(38)3315



成人糖尿病講演会「糖尿病性腎症について」他

日時 11月28日(火)14時15分～16時
場所 市立病院
講師 勝又真理(腎臓内科医師)他
定員 50人(当日先着)
問合せ 市立病院病院総務課経営総務担当☎(52)1111



精神科医師によるこころの健康相談(精神保健福祉相談)

日時 11月29日(水)、12月8日(金)・13日(水)・21日(木)いずれも14時～17時
場所 保健所医療相談室
申込 随時☎で
問合せ 保健所保健予防課保健対策担当☎(38)3315



保健所の講座

申込 いずれも実施日の前日まで(前日が日曜日の場合はそれ以前の平日)
問合せ 保健所健康増進課こども健康・予防接種担当☎(38)3331

区分(いずれも申込制)	対象	日程(12月)
プレママ教室	初めて母親になる方	11日(月)
ママサポ教室	初めて父親になる方とその妻	2日(土)・4日(月)
離乳食講習会	4～6か月児の保護者(※1)	7日(水)・21日(木)
1歳児の食事と歯の教室	28年12月・29年1月生まれの子と保護者(※1)	25日(月)

(※1) 第1子優先。対象の詳細はお問い合わせください



中高年齢者が転んだ時に頭を打たない勉強会筋力運動や自転車と衝突時の倒れ方など

日時 12月3日(日)12時30分～15時
場所 総合体育館
定員 100人(申込制(先着))
申込 11月30日(木)17時までにスポーツ推進課推進担当☎(82)7136(土・日曜日、祝日を除く)または茅ヶ崎柔道協会事務局☎(51)7370高橋へ
問合せ 茅ヶ崎柔道協会事務局



献血にご協力を(400ml献血)追加実施の日程は市☎に掲載

日時 12月4日(月)10時～12時・13時～16時
場所 さがみ農協茅ヶ崎ビル南側
内容 17歳～69歳の男性、18歳～69歳の女性(65歳以上の方は男女とも60歳～64歳に献血をした経験がある方)で、いずれも体重50kg以上の方
問合せ 保健所地域保健課地域保健担当☎(38)3314



血糖値が高めと指摘されていませんか血糖値をコントロールする食事のヒント

日時 ①12月4日(月)10時～12時②12月15日(金)10時～13時30分
場所 ①保健所講堂②男女共同参画推進センターいこりあ

内容 ①高血糖対策のための食事の組み合わせ方(講義)②食事量の確認と献立の立て方(調理実習)
対象 64歳以下で糖尿病ではなく、両日参加できる方24人(申込制(先着))
申込 12月1日(金)までに☎で
ほか 費用400円
問合せ 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331



東大のプログラムで健康チェック楽しくフレイルチェックしませんか

日時 12月21日(木)14時～16時
場所 福祉会館
対象 市内在住のおおむね65歳以上の方30人(申込制(先着))
申込 11月16日(木)～12月19日(火)に☎で
問合せ 企画経営課長寿社会推進担当



高齢者インフルエンザ予防接種の接種期間延長

季節性インフルエンザワクチンの供給不足のため、高齢者インフルエンザ予防接種の接種期間を、2018年1月31日(水)まで延長します。対象・費用など詳細はお問い合わせください。
問合せ 保健所健康増進課こども健康・予防接種担当☎(38)3331

市民参加・市民活動



2018年3月25日開園予定の柳島スポーツ公園等の維持管理・運営に関する意見交換会

日時 11月20日(月)・26日(日)いずれも19時～
場所 総合体育館会議室
問合せ スポーツ推進課管理担当☎(82)7136



市民討議会開催「話そう！2030年の茅ヶ崎ぐらし 私たち色の茅ヶ崎をだいたんコーディネート」

日時 12月3日(日)10時～17時(入退場自由)
場所 市役所本庁舎会議室1～3
内容 無作為に抽出した18歳以上2400人のうち、参加希望の50人程度による「市民討議会」の傍聴
問合せ 茅ヶ崎市「市民討議会」実行委員会(市民自治推進課内)



平和学園クリスマスチャリティーパイプオルガンコンサート

日時 12月9日(土)13時30分～(13時開場)
場所 平和学園(富士見町5-2)
定員 600人(当日先着)
問合せ 平和学園☎(87)0131



NP0講座～活動に必要な「お金」を得るために、知っておくべき3つのポイント

日時 12月9日(土)14時～16時
場所 ちがさき市民活動サポートセンター
講師 東樹康雅さん(認定NP0法人藤沢市民活動推進機構育成支援マネージャー)
定員 20人(申込制(先着))
申込 11月16日(木)～☎で(住所・氏名・電話番号、活動資金に関する質問を記入し、☎(88)7546でちがさき市民活動サポートセンターも可)
ほか 費用500円(資料代)。手話・筆記通訳あり(申込制。11月24日(金)まで)。託児6か月～3歳5人(申込制(先着)。12月1日(金)まで)
問合せ 市民活動サポートセンター☎(88)7546

生活



市民大楽まなびな「お正月料理」だて巻、昆布巻、おぞう煮の食育調理実習

日時 12月4日(月)10時～12時
場所 ハマミーナまなびプラザ調理室

(6面へ続く)



新しくできた時間を茅ヶ崎でセンス良く楽しむライフスタイル

Chigasaki オトナスタイル

【企画経営課長寿社会推進担当】

第7回は、退職後、新たな仕事に就いた森静夫さん(60代 円蔵在住)のオトナスタイルをご紹介します。

週3日、スーパーマーケットで夜間店長をしています。開店時間中は、商品を前の方にきれいに並び替える「前出し」を行い、閉店後にはレジ締め、値札の入れ替え、戸締まりなどを効率的にこなしています。

退職前は、自動車用の外板塗料を開発する技術職でした。退職後はフルタイムで働くことには抵抗があり、違う職種にトライしてみたかったので、シルバー人材センターから紹介を受けた今の仕事を選びました。

仕事を通して得ているものは何ですか

退職前と仕事の内容が変わったので、新鮮な気持ちで働いています。お客さんとの触れ合いやバイトの方と知り合いになれることも、仕事を通して得られるものですね。昼間は趣味のゴルフなどやりたいことができるので、夜間の仕事は自分にとって都合のよい時間帯でした。家にいるだけではだらだらしてしまうので、働くことで目的を持つことができ、健康につながっていると思います。

お仕事を
紹介できます

茅ヶ崎市シルバー人材センター☎85-7425

今までの実績例 保育補助、児童クラブ見守り、経理事務、資材管理、自動車販売店での洗車業務など



市民の活動だより

【ちがさき市民活動サポートセンター☎(88)7546】

NP0法人 WE21ジャパンちがさき

WEとは、ウーマンズ エンパワーメントの略で、人々に夢や希望を与え、勇気づけ、人間が本来持っている生きる力を湧き出させるという意味です。この理念のもとに、リユース・リサイクルチャリティーショップ「WEショップ」を運営しています。

“もったいない”から支援の輪を広げる活動

WEショップは市内に2店舗あり、寄付された衣類・食器・雑貨などを販売し、その収益で国内外の民際支援事業をしています。寄付や買い物、ボランティアでお手伝いなど、誰にでもできる社会貢献の場です。構成メンバーは、元気な女性たち。力を合わせ、アイデアを集めれば、より良い社会に変えることができます。活動に興味のある方は、ぜひご参加ください。

【イベント開催】

- ・着物フェア開催(十間坂店) 11月27日(月)～29日(水)
タンスに眠っている着物があれば寄付してください
- ・WE講座(オリーブ石鹸報告会) 12月2日(土)10時～12時
- ・フェアトレードフェア(ちがさき店) 12月4日(月)～6日(水)

NPO法人 WE21ジャパンちがさき
場 所 WEショップちがさき店(共恵1-6-20)、WEショップ十間坂店(十間坂1-5-49)
営業時間 月～金曜日10時～17時、土曜日12時～17時(定休日:第2土曜、日曜、祝日)
問 合 重田扶美子☎・☎(88)6015、✉we21chigasaki@ybb.ne.jp



スタッフのみなさん



店内には支援先の情報が満載