

ちがさき 暮らしの情報

- …イベント
- …講座
- …相談
- …案内
- …募集
- …表彰

◆申込欄に詳細がないものは問合へ(市役所は☎(82)1111・来庁(来館・来所)で開庁(開館・開所)時間内に申し込み
 明記のないものは
 ●持ち物はお問い合わせください ●費用は無料

凡例 ☎電話 ☒ファクス ☒電子メール 🌐ホームページ
 (☎・☒に局番がないものは、全て市内(0467))

肝炎ウイルスB型・C型検査(血液検査)

日時 1月23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 保健所保健予防課感染症対策担当☎(38)3315

成人糖尿病教室 「糖尿病と付き合い方」応用編

日時 1月23日(火)14時～16時
 場所 市立病院
 講師 佐藤忍(市立病院代謝内分泌内科医師)他
 定員 50人(当日先着)
 問合 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 1月24日(水)、2月2日(金)・7日(水)・15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 保健所保健予防課保健対策担当☎(38)3315

市立病院職員による出張講座～心血管病で倒れないために

日時 1月31日(水)14時～15時30分
 場所 茅ヶ崎地区コミュニティセンター
 講師 中戸川知頼(循環器内科医師)
 定員 100人(当日先着)
 問合 市立病院医事課医事担当☎(52)1111

献血にご協力を(400ml献血)追加実施の日程は市庁に掲載

日時 2月5日(月)・17日(土)いずれも10時～12時・13時～16時
 場所 さがみ農協茅ヶ崎ビル南側
 対象 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 保健所地域保健課地域保健担当☎(38)3314

保健所の講座

申込 いずれも実施日の前日まで(土・日曜日の場合はそれ以前の平日)
 問合 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(2月)
プレママ教室	初めて母親になる方	19日(月)
ママサボ教室	初めて父親になる方とその妻	3日(土)・5日(月)
離乳食講習会	4～6か月児の保護者*	2日(金)
1歳児の食事と歯の教室	2017年2月・3月生まれの子と保護者*	27日(火)

* 第1子優先。対象の詳細はお問い合わせください

注目の日本型食生活で生活習慣病予防 かんたん土鍋炊きご飯と基本の和食づくり

日時 2月6日(火)10時～13時30分
 場所 男女共同参画推進センターいこりあ
 定員 24人(申込制(先着))
 申込 2月2日(金)までに☎で
 ほか 費用400円。調理実習あり
 問合 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331

医師によるもの忘れ相談

日時 2月13日(火)14時～17時
 場所 保健所医療相談室
 申込 随時☎で
 問合 保健所保健予防課保健対策担当☎(38)3315

体力づくり教室～ストレッチ体操 ウォーキング、ジョギングなど

日時 2月15日・22日、3月1日・8日のいずれも木曜日9時30分～11時30分(全4回)
 場所 総合体育館
 対象 市内在住・在勤で40歳以上の方40人(申込制(先着))
 申込 1月18日(木)～総合体育館窓口で
 ほか 費用500円(全4回分)を申込時に持参
 問合 総合体育館☎(82)7175

がん集団検診～胃・大腸・乳(マンモグラフィ)・子宮がん

日時 3月3日(土)
 場所 保健所講堂
 申込 1月26日(金)～(申込制(先着))
 問合 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331

区分	対象	検診時間	定員	費用
胃がん(X線撮影)	40歳以上	午前のみ	100人	1000円
大腸がん(便潜血検査)	40歳以上	午前・午後	100人	600円
乳がん(マンモグラフィ)	40歳以上の偶数歳		120人	※1
子宮がん(頸部)	20歳以上の偶数歳		160人	900円

※1 40歳代の方はマンモグラフィ2方向で1500円、50歳以上の方はマンモグラフィ1方向で1000円
 ※ 年齢は2018(平成30)年3月31日現在
 ※ 次のいずれかに該当する方はがん集団検診の費用が免除になります。(A)75歳以上(昭和18年3月31日以前生まれ)の方、後期高齢者医療の被保険者(B)生活保護世帯の方(C)市民税非課税世帯の方(同一世帯の全員が課税されていない方)、(B)・(C)に該当する方は受診日の5日前(開庁日を除く)までにお申し出ください

かかりつけ医・歯科医・薬局を持ちましょう

かかりつけ医・歯科医・薬局は、日常的に医療を行うだけでなく健康の悩みや不安をいつでも気軽に相談でき、病気の早期発見・治療にもつながる大切な存在です。近くにどのような医療機関・薬局があるのかを確認し、自分に合ったかかりつけ医・歯科医・薬局を持ちましょう。
 問合 保健所地域保健課地域保健担当☎(38)3314

福祉

トネリコのだいしゅうごう～トネリコ展覧会

日時 1月27日(土)～31日(水)10時～15時(27日は11時～、31日は14時まで)
 場所 イベントスタジオリベンデル(矢畑183)
 内容 アートを通して自己表現する「スタジオトネリコ」を中心とした、アール・ブリュットの作品展
 ほか 詳細はスタジオトネリコ参照。駐車場なし
 問合 社会福祉法人翔の会スタジオトネリコ☎(75)0033 日比野・鈴木

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 高齢福祉介護課支援給付担当

日程(2月)	時間	場所
1日(木)	10時～12時	茅ヶ崎地区コミュニティセンター※
2日(金)	10時～12時	小和田公民館
	14時～16時	香川公民館(10月中止分の振替)
6日(火)	10時～12時	パルパル湘南スポーツクラブ※
	14時～16時	青少年会館
7日(水)	14時～16時	福祉会館
	10時～12時	さがみ農協茅ヶ崎ビル
8日(木)	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
	9時30分～11時30分	汐見台パシフィックステージ※
13日(火)	14時～16時	ハマミーナまなびプラザ体育室※
	10時～12時	鶴嶺西コミュニティセンター
15日(木)	14時～16時	鶴が台団地集会所※
	14時～16時	高砂コミュニティセンター
18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※
20日(火)	10時～12時	萩園いこいの里
	10時～12時	小和田地区コミュニティセンター※
21日(水)	10時～12時	浜須賀会館
	10時～12時	しおさい南湖
23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
27日(火)	10時～12時	コミュニティセンター湘南
	10時～12時	小出地区コミュニティセンター※
28日(水)	10時～12時	鶴嶺公民館
	14時～16時	鶴嶺公民館

※印の会場は上履き持参

茅ヶ崎市戦没者追悼式 ①平和の礎での自由参拝②式典

日時 2月3日(土)①9時～10時(荒天中止)②11時～12時
 場所 市役所分庁舎コミュニティホール

(5面へ続く)

生涯現役 応援窓口

新年に新しい活動を始めませんか

生涯現役応援窓口では、退職や子育てが落ち着いた方に、専門相談員(セカンドライフコンシェルジュ)が、就労、ボランティア、市民活動、趣味のサークルなどの具体的な活動の場を一緒に探します。自分の経験を生かして「ちょっと社会にいいこと」ができる活動や、地元で仲間ができる活動など、新しいことを始めませんか。

【企画経営課長寿社会推進担当】

場所 市役所本庁舎1階総合案内隣
 日時 毎週火・木・金曜日(祝日は除く) 9時30分～15時
 問合 ☎070(1490)0680(開設時間内)



相談無料・予約不要です。市役所にいらしたついでに、気軽にお立ち寄りください。

セカンドライフコンシェルジュの上田さん

2015年10月の窓口開設から2年で約200件のマッチング実績!

紹介先実績の一例

- スーパーマーケットの夜間店長
- タブレット教室講師
- 工場設備管理と若手指導
- 学童保育の英語や運動などのプログラムを提供する有償ボランティア
- 小・中学生に勉強を教える学習支援のボランティア
- ターゲットバードゴルフ

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】

茅ヶ崎ヴォイス



小島美和代表

茅ヶ崎ヴォイスは、映画「ワンヴォイス～ハワイの心を歌にのせて～」に感動して立ち上げました。「みんなで楽しく」をモットーに、ウクレレ演奏、ハワイアンコーラス、フラでお祭りやイベントに年10回ほど出演して地域を盛り上げています。

ハワイアンで素敵な時間を共に

地域のみなさんに癒しのリズムとフラで穏やかなひと時をお届けしています。現在50歳前後の女性が活躍中ですが、性別年齢関係なく、初心者からベテランまでどなたでも参加できます。練習日には講師の方に丁寧に指導いただいています。今後は、高齢者施設や病院など、さらに活動の場を広げていきたいと思っています。

ハワイの音楽が好きの方、ぜひ、見学・体験にお越しください。



ウクレレの練習

活動日 毎週火曜日13時30分～15時 (スケジュールはFacebookをご覧ください)
 場所 高砂コミュニティセンターなど
 問合 小島美和☎090(4713)1252、✉mi-chan46@docomo.ne.jp



茅ヶ崎ヴォイスFacebook