

ベッド▷介護用ベッド▷介護用ベッド用サイドテーブル▷スチームアイロン▷鍵盤楽器(電子ピアノ)▽自転車  
問合 市民相談課消費生活センター

### 市民参加・市民活動

#### 特別職員報酬等審議会の委員

**人数** 2人  
**対象** 市内在住・在勤・在学で20歳以上の方(他の審議会などの公募委員を除く)  
**内容** 市議会議員の報酬、市長・副市長・教育長の給料の額についての調査・審議  
**任期** 7月から2年間  
**会議** 年2回程度  
**報酬** 日額1万円  
**申込** 5月11日(金)(必着)までに応募用紙(市役所職員課・市政情報コーナーで配布中。市Ⓔで取得可)と論文「議員の報酬や市長等の給料に対する考え」(800字程度)を〒253-8686茅ヶ崎市役所職員課へ(☎)(82)1435または☒shokuin@city.chigasaki.kanagawa.jpも可)  
**問合** 職員課人財育成担当

#### 自殺対策計画推進委員

**人数** 2人  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方(他の審議会などの公募委員を除く)  
**内容** 自殺対策計画の策定、進行管理に係る審議  
**任期** 6月から2年間  
**会議** 年3回程度  
**報酬** 日額1万円  
**申込** 4月28日(土)~5月11日(金)(消印有効)に応募用紙(保健所保健予防課、市役所市政情報コーナーなどで配布中。市Ⓔで取得可)を〒253-8660茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目8番7号茅ヶ崎市保健所保健予防課へ(応募用紙を添付し☒hokenjyo\_hokenyobou@city.chigasaki.kanagawa.jpも可)  
**問合** 保健所保健予防課保健対策担当☎(38)3315

### 健康

#### エイズHIV抗体の検査(即日血液検査)

**日時** 4月24日(火)9時~10時30分  
**場所** 保健所相談室9  
**申込** 随時☎で(匿名・性別・年齢で申し込み可)  
**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** 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** 4月24日(火)11時~11時30分  
**場所** 保健所相談室9  
**対象** 40歳未満で、過去に一度も検査を受けたことがない方(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

#### 献血にご協力を(400ml献血)追加実施の日程は市Ⓔに掲載

**日時** 5月7日(月)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

#### 栄養教室「先手必勝!結果の心配より、今年の健診前に食事と生活を見直そう!」

**日時** 5月8日(火)10時~12時  
**場所** 保健所講堂  
**対象** 40歳~74歳の方30人(申込制(先着))  
**申込** 開催日前日までに☎で  
**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** 5月8日(火)14時~17時  
**場所** 保健所医療相談室  
**申込** 随時☎で  
**問合** 保健所保健予防課感染症対策担当☎(38)3315

#### 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** 5月9日・23日・30日いずれも水曜日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

#### がん集団検診~胃・大腸・乳(マンモグラフィ)・子宮がん

**日時** ①5月10日(木)②5月28日(月)  
**場所** 保健所講堂  
**申込** ①4月17日(火)~②4月25日(水)~(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2019(平成31)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(1944(昭和19)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(閉庁日を除く)までに申し出てください

#### 三日坊主で終わらせない!こつこつ動いて体力アップ~健康運動教室5日間コース

**日時** 5月10日・17日・24日いずれも木曜日10時~11時45分、5月27日(日)9時30分~12時、5月31日(木)9時30分~11時45分(全5回)  
**場所** 総合体育館  
**内容** 体力アップのための筋トレやストレッチ、ヨガ、新体力テスト、健康ミニ講話など  
**対象** 20歳~64歳で医師から運動制限の指示がない方20人(申込制(先着))  
**申込** 4月16日(月)~☎で  
**問合** 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331

#### 身体と頭の運動を楽しく行う「ゆずクラブ」

**日時** 5月16日、6月20日、7月18日、8月22日、9月19日、

10月17日いずれも水曜日10時~11時  
**場所** 茅ヶ崎地区コミュニティセンター  
**ほか** 動きやすい服装・上履きを着用。飲み物を持参  
**問合** 茅ヶ崎地区地域包括支援センターゆず☎(84)5830  
**今こそ禁煙しよう~禁煙サポート**  
**日時** 5月26日(土)9時15分~・10時~・10時45分~  
**場所** 保健所講堂  
**内容** 保健師による個別面接(45分程度)とその後3か月間の電話やメールでの支援  
**定員** 各回2人(申込制(先着))  
**申込** 4月16日(月)~☎で  
**問合** 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331

### 福祉

#### 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(5月)	時間	場所
1日(火)	10時~12時	パルパル湘南スポーツクラブ※
2日(水)	10時~12時	福祉会館
	14時~16時	青少年会館
3日(木・祝)	10時~12時	茅ヶ崎地区コミュニティセンター※
4日(金・祝)	10時~12時	小和田公民館
8日(火)	14時~16時	ハマミーナまなびプラザ体育室※
9日(水)	10時~12時	鶴嶺西コミュニティセンター
10日(木)	10時~12時	さがみ農協茅ヶ崎ビル
	14時~16時	松浪コミュニティセンター
10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	ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店※
13日(日)	9時30分~11時30分	汐見台パシフィックステージ※
15日(火)	10時~12時	萩園いこいの里
16日(水)	10時~12時	浜須賀会館
	10時~12時	小和田地区コミュニティセンター※
17日(木)	10時~12時	小出地区コミュニティセンター※
	14時~16時	鶴が台団地集会所※
18日(金)	14時~16時	高砂コミュニティセンター
20日(日)	10時~12時	茅ヶ崎たすけあいひろばばかばか※
	10時~12時	松林ケアセンター※
22日(火)	10時~12時	コミュニティセンター湘南
23日(水)	14時~16時	鶴嶺公民館
24日(木)	10時~12時	しおさい南湖
25日(金)	10時~12時	鶴嶺東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
	14時~16時	海岸地区コミュニティセンター※

※印の会場は上履きを持参

(4面へ続く)

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは秘書広報課へ

介護付有料老人ホーム

## アマポーラ湘南

5/8(火)~5/15(火)8日間  
ランチ付(無料)施設見学会開催中



ショートステイ・体験入居随時受付中!  
☎0467-87-8965  
茅ヶ崎市松が丘2-13-5  
http://www.amapola-shonan.jp/

- 類型 介護付有料老人ホーム(一般型)
- 介護保険 神奈川県指定介護保険特定施設
- 居住の権利形態 建物賃貸借方式
- 居室区分 全室個室(2人部屋2室あり)
- 入居時の要件 自立、要支援、要介護(原則65歳以上)
- 介護に関わる職員体制 3:1以上
- 利用料の支払い方式 一時金方式

#### アロハビズオープニングイベント

### 茅ヶ崎のクールビズはアロハビズで!

クールビズ期間中にアロハシャツを着て冷房使用を控えるアロハビズ。オープニングイベントにはフォークシンガーのテミヤンさんのステージやフラダンスが披露されます。



**日時** 5月1日(火)12時~12時40分  
**場所** 市役所本庁舎市民ふれあいプラザ

【茅ヶ崎アロハ実行委員会☎(58)1111、産業振興課商工業振興担当】



## マイナンバーが不明な方は三つの方法で確認を

マイナンバーの通知カードを紛失し、マイナンバーが分からない場合は、次の方法で確認できます。

【市民課戸籍住民担当】

種類	申請から交付まで		手数料
	申請方法	受け取りまでの時間	
マイナンバーカード(写真入り。更新あり)	申請書を国の機関*に自身で郵送し(写真必須、インターネット申請も可)、市役所で受け取り	1か月半から2か月	初回無料(再交付最大1000円)
通知カード(再交付)	市役所で申請し、国の機関*より郵送(簡易書留・転送不要)	3週間から1か月程度	一通500円
マイナンバー入りの住民票(「マイナンバー入り」と必ず窓口でお申し出ください)	本庁舎、支所、出張所の窓口で受け付け・発行	即日(ただし、本人または同一世帯人のみ。代理人の場合は後日郵送)	一通300円(郵送の場合は要切手)

※ 地方公共団体情報システム機構(J-LIS)  
マイナンバーカードと通知カードは、どちらか1枚持つことができます。