

# ちがさき 暮らしの情報



◆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))

## 家族介護教室～管理栄養士さんに聞いてみよう 高齢者にやさしい食生活

日時 10月27日(土)13時30分～15時30分  
場所 福祉会館  
内容 食生活のお話と配達弁当の立食試食  
講師 馬場美子さん(湘南栄養指導センター)  
対象 市内在住の方20人(申込制(先着)。在宅介護をしている方優先)  
申込 10月26日(金)まで  
問合 地域包括センターあい☎(88)1716

## 更生保護女性会によるバザー 衣料品・日用品や新鮮な野菜など

日時 11月9日(金)屋内11時～・屋外11時30分～  
場所 厳島神社(新栄町)  
問合 更生保護女性会☎(87)1254西澤

## 家族介護教室 高齢者の食事と栄養 ストップ!低栄養

日時 11月14日(水)13時30分～15時30分  
場所 香川公民館  
講師 畠山奈津子さん(リフシアネット管理栄養士)  
定員 20人(申込制(先着)。介護をしている方優先)  
申込 10月16日(火)～11月12日(月)に☎で  
問合 地域包括支援センターあかね☎(55)1535

## 里親講座～知ってほしい「里親制度」

日時 12月2日(日)10時～12時  
場所 市役所本庁舎会議室  
申込 11月28日(水)までに☎で(住所・氏名・電話番号を記入し、☎0466(84)2970も可)  
ほか 託児6か月以上の未就学児5人(申込制)  
問合 県中央児童相談所☎0466(84)1600

## 地域密着型サービス～事業者募集

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)、看護小規模多機能型居宅介護の事業者を10月23日(火)～12月28日(金)募集します。詳細は市☎をご覧ください。  
問合 高齢福祉介護課支援給付担当

## 税金

### 市県民税 第3期分の納期限は 10月31日(水)

金融機関での納付に加え、コンビニエンスストアでの納付(バーコード付きの納付書に限る)、ペイジー(金融機関のATMやインターネット・モバイルバンキング)および口座振替による納付ができます。詳細は市☎をご覧ください。

問合 収納課総務担当・納税担当

## 健康

### ①エイズの検査(即日検査)②肝炎ウイルス検査B型・C型肝炎ウイルス検査(血液検査)

日時 10月16日(火)①9時～10時30分②11時～11時30分  
場所 保健所相談室9

## 対象 ②39歳以下で、過去に検査を受けたことがない方(申込制)

申込 ①随時☎で(匿名で年齢と性別のみの申込可)②10月15日(月)までに☎で

ほか ①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

## 市立病院看護師による出張講座 知っておきたい認知症の予防

日時 10月19日(金)14時～15時30分  
場所 茅ヶ崎地区コミュニティセンター  
定員 100人(当日先着)  
問合 市立病院医事課医事担当☎(52)1111

## 市立病院薬剤師による出張講座 知って得する薬の話

日時 10月25日(木)14時～15時30分  
場所 茅ヶ崎地区コミュニティセンター  
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☎に掲載

日時 11月5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 保健所地域保健課地域保健担当☎(38)3314

## 中性脂肪とコレステロール値を下げる食事 健診結果がちょっと気になる方の栄養教室

日時 11月7日(水)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 11月6日(火)までに☎で(市☎も可)  
問合 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331

## 統合失調症家族教室～家族の分かち合い

日時 11月13日(火)14時～16時  
場所 保健所講堂  
対象 統合失調症の方の家族(申込制)  
申込 11月12日(月)までに☎で  
問合 保健所保健予防課保健対策担当☎(38)3315

## あなたに合うダイエットを見つけて続ける4か月 オーダーメイドダイエット(秋コース)

日時 11月22日(木)・29日(木)・30日(金)、12月20日(木)、2019年1月31日(木)、3月28日(木)いずれも9時30分～12時(11月30日は10時～13時30分)  
場所 保健所ほか  
対象 74歳以下でBMI値が24.0～30.0の方12人(申込制(先着)。BMI値は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算)  
申込 10月15日(月)～☎で  
ほか 糖尿病の方や医師から運動制限を受けている方は不可。通院中の方は主治医に相談。運動教室あり  
問合 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331

## スポーツ健康・医学講座 「フレイルチェックと健康体操」

日時 11月23日(金・祝)9時30分～11時40分  
場所 総合体育館  
講師 坪田麻理さん(つばFitCure治療院院長)  
定員 100人(申込制(先着))  
申込 11月16日(金)17時までに☎で(平日のみ)  
問合 スポーツ推進課推進担当☎(82)7136

## いい夫婦の日クッキング お家デートの決 定版 一緒に作るおいしいイタリアン

日時 11月23日(金・祝)10時～14時  
場所 男女共同参画推進センターいこりあ  
対象 夫婦12組24人(申込制(先着))  
申込 10月15日(月)～11月19日(月)に☎で(市☎または氏名・電話番号、託児の有無(有の場合、住所・子どもの氏名(ふりがな)・年齢・性別)を記入し、☎(57)1666も可)  
ほか 費用1組1400円。調理実習あり。託児3歳～小学3年生5人(申込制(先着)。11月13日(火)まで)  
問合 男女共同参画課男女共同推進担当☎(57)1414

## 保健所の講座

申込 いずれも実施日の前日まで(土曜・休日の場合はそれ以前の平日)

区分(いずれも申込制)	対象	日程(11月)
プレママ教室	初めて母親になる方	12日(月)
ママサポ教室	初めて父親になる方とその妻	10日(土)
離乳食講習会	4～6か月児の保護者※	8日(木)・29日(木)
1歳児の食事と歯の教室	2017年11月・12月生まれの子 どもと保護者※	26日(月)

※ 第1子優先。対象の詳細はお問い合わせください  
問合 保健所健康増進課こども健康・予防接種担当☎(38)3331

## がん集団検診～胃・大腸・乳(マンモ グラフィ)・子宮がん

日時 12月1日(土)  
場所 保健所講堂  
申込 11月1日(木)～(申込制(先着))

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		100人	600円
乳がん(マンモグラフィ)	40歳以上の偶数歳	午前・午後	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)市県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)、(D)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  
問合 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331

(5面へ続く)

治療中の方へ **糖尿病連携手帳の活用を**

糖尿病治療は、眼科・歯科など複数の医療機関を受診することがあります。「糖尿病連携手帳」を活用すると手帳1冊で治療の経過が分かり、他の医療機関へ情報を伝えることができます。また、検査結果などの情報がまとめきれず、前回の検査結果を忘れてしまった…ということも避けられます。糖尿病連携手帳は医療機関で無料でもらえます。かかりつけ医にご相談ください。

【保健所保健企画課保健企画担当☎(38)3313】



**下寺尾七堂伽藍跡 発掘調査見学会** 【社会教育課文化財保護担当】

市では9月から、1300年前に下寺尾に実在したお寺「七堂伽藍跡(下寺尾廃寺)」の発掘調査をしています。七堂伽藍跡は国の史跡指定を受けた下寺尾官衙遺跡群の一部であり、保存され整備に向けた調査を行っています。見学会では新たに得られた成果を、市職員が現地でご説明します。

日時 10月27日(土)10時～11時・14時～15時  
(荒天中止。受け付けは各回30分前から現地)  
場所 七堂伽藍跡碑南(下寺尾139-1)  
ほか 駐車場なし

調査の成果を市職員が解説



**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】  
**シネマテーク茅ヶ崎**

名作を観ながら映画史を学ぶ「湘南映画上映会」を定期的に行っています。上映後は映画史講座と称して、映画の誕生から現代に至るまで時代ごとに流れを解説しています。

福田浩三代表

**映画の魅力を語り合う**

世界の映画作家研究に焦点を当て、厳選した映画の上映と講師による講演を通して、映画の歴史、人間の生き方、社会のあり方などを考えます。映画愛好者の仲間と映画を鑑賞し、語り合い、映画の素晴らしさや奥深さを学び合えることにやりがいを感じています。

上映会は入場無料です。10月21日(日)12時30分～は、設立10周年記念女性映画2本立て特集として、「幸福」と「ひなぎく」を上映します。上映後には出口丈人さん(映画評論家)の講演があります。

活動日 年3回(2月・6月・10月の原則日曜日午後)の上映会に合わせて活動  
場所 図書館  
問合 福田浩三☎(86)6751、☓kozokozosan@yahoo.co.jp

上映会後の映画史講座




シネマテーク茅ヶ崎