

健康づくり・介護予防に/ みんなで！ちがさき体操

ちがさき体操は、茅ヶ崎の海をイメージした釣りやサーフィンの動きなどを交え、ストレッチやバランストレーニングを効率的に取り入れたご当地体操です。子どもから高齢者まで楽しく運動できます。ちがさき体操で健康な体を作りましょう。



両腕を前から後ろに大きく引く舟こぎ運動

●高齢者支援リーダーによる出張講座

高齢者支援リーダー(高齢者の介護予防事業を支援するボランティア)がちがさき体操を指導する出張講座も行っています。ご希望の方は市役所高齢福祉介護課へご連絡ください。

●DVD・CDの貸し出し

DVD・CDの貸し出しを行っています。ダビング希望の方は、空のDVD-R・CD-Rをお持ちください。

【高齢福祉介護課支援給付担当】

みんなで体操しよう！

日時 毎月第1月曜日(祝日除く)
10時30分～11時

場所 中央公園

ほか 申込不要、雨天中止



誰でも参加
できるぞよ



YouTubeでも
視聴できます

糖尿病予防と健康を考える ミニ健康フェスタin赤松町

昨年4月にオープンした辻堂西口YU-ZUルームでミニ健康フェスタを開催します。糖尿病の講演会や血管年齢測定、パネル展示を行います。

【保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331】

日時 2月20日(水)13時～16時

場所 辻堂西口 YU-ZUルーム

ほか 赤松町自治会主催



講演会「いつまでも健康で～もっと知る糖尿病」 申込不要

糖尿病は生活習慣によって誰でもかかる可能性があり、さまざまな合併症を引き起こす恐れのある怖い病気です。講演会では、糖尿病の予防について話します。

時間 14時～15時

講師 佐藤忍

(市立病院代謝内分泌内科部長)

血管年齢測定

指先にセンサーを当てて血管壁の弾力性を測定し、血管年齢を調べます。

対象 講演会参加者50人(当日先着)

ほか 整理券を13時から配布し、講演会の前後に実施



ステキなちがさき みつけた

冬の終わりを告げ、春の訪れを感じさせる桜。今回はおすすめの桜スポットを紹介します。春を感じながら、思わず写真を撮りたくなるステキな景色に出合えます。

【景観みどり課景観担当】

第5回 おすすめ桜スポット



①小出川 萩園橋付近(青木勇さん撮影)
一足先に花開く河津桜は2月中旬が見頃

市民のみなさんが生活のひと時に自然を感じることができ、散策が楽しくなるような景観の保全・創出に努めます。



②浄見寺・民俗資料館
茅ヶ崎で一二を争う桜の名所



③旧相模川橋脚(下町屋1丁目)
池を囲むように咲き、水面に散るたくさん
の花びらも見もの

折り句でありがとうを伝えよう

世界に1つだけの感謝状作り

折り句は短歌や俳句の技法の一つで、一つの文章や詩の中に別の意味を持つ言葉を折り込む日本古来の言葉遊びです。この講座では、感謝を伝えたい人の名前を文章に折り込み、色紙に彩りのある作品を描きます。友達や家族などにプレゼントして感謝の気持ちを伝えませんか。

【社会教育課社会教育担当】

日時 2月16日(土)13時30分～15時30分

場所 茅ヶ崎市ショッピングセンター
(新栄町)

講師 MIKAKOさん(ポエムピクチャー
アーティスト・折り句作家)

定員 15人(申込制(先着))

申込 2月14日(木)までに☎で

ほか 筆ペン(毛筆、中字)、色えんぴつなど
の画材持参



作品例

今後も、茅ヶ崎市ショッピングセンター内の「未病対策・賑わい事業スペース」を会場にさまざまな講座を実施する予定です。

人とのつながりを大事に

海が好き家族の意向もあつ

手作りへのこだわりはお店づくりにも表れています。あえて湘南風にしないように仕上げたという店内は全て自作。店頭や壁面はオレンジと青を基調に丁寧に塗装され、カウンターや床にはカラフルなタイル張りが施されています。待合用の椅子が用意されており、常連さんが買い物ついでにおしゃべりをしていくそうです。



看板メニューのコロッケバーガーと一口揚げパン

も人気の一品です。
お店のテーマは家庭の味。「最近なかなか家庭で揚げ物をする機会がないと思うので、手軽に食べてもらいたい」と、カウンターにはコロッケや揚げパンなどの揚げ物をはじめ、手作りの惣菜が並びます。おすすめのコロッケは大ぶりな俵型で食べごたえ抜群。国産の合いびき肉は茅ヶ崎に由来から知り合った藤沢の精肉店から仕入れ、油は大豆100%の良質のものを使用するなど素材にこだわっています。このコロッケを自家製のパンズに挟んだコロッケバーガーも人気の一品です。

家庭の味を手軽に

店主の山内さんは、仕事をしながら料理づくりに携わってきま

したが、自分のお店を持って、も

っとたくさんの人に食べてほしい

と思い、開業を決意しました。

お店のテーマは家庭の味。「最

近はなかなか家庭で揚げ物をする

機会がないと思うので、手軽

に食べてもらいたい」と、カウン

ターにはコロッケや揚げパンな

ど

の揚げ物を

はじめ、手作

りの惣菜が

並びます。

お

店のテーマ

は家庭の味

。「最近な

かなか家

庭で揚げ

物をする

機会がな

いと思う

ので、手

軽に食べ

てもら

いたい」

と、カウ

ンターに

はコロッ

ケや揚げ

パンなど

の惣菜が

並びま

す。

茅ヶ崎で

お店をは

じめまし

た

創業物語

産業振興課商工業振興担当

みやび

山内

雅子さん

辻堂駅に近い浜竹エリアに昨年6月、揚げ物と惣菜のお店がオープンしました。

コロッケバーガーと揚げパンとお惣菜の店

みやび

山内

雅子さん



パッと目を引くオレンジと青のお店

店舗情報

住所 浜竹2-8-6
電話 (91)9797
※ 電話予約可
営業時間 11時～18時
定休日 水・木曜日

みやび
Instagram



お得な情報

バーガー類をお買い上げの方にサービスあり。2月末まで。