

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

その他、通院中の人は主治医に相談
問合 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331

第2回 中高年向け頻尿改善ヨガ・骨盤底筋を鍛える

日時 4月17日(水)10時～11時30分
場所 茅ヶ崎地区コミュニティセンター
講師 ヤスコさん(ヨガインストラクター)
対象 中高年の方20人程度(申込制(先着)。高齢の方優先)
申込 3月15日(金)～4月10日(水)に☎で
問合 茅ヶ崎地区地域包括支援センターゆず☎(84)5830(8時30分～17時)

アルコール教室～グループディスカッション

日時 4月17日(水)14時30分～16時
場所 保健所第二会議室
対象 アルコール問題を抱えている方と家族
申込 4月16日(火)までに☎で
問合 保健所保健予防課保健対策担当☎(38)3315

健康づくり講演会 実は自分でできる腰痛ケア 専門家が教える慢性的な腰痛への新常識!

日時 4月22日(月)14時～15時30分
場所 市役所本庁舎会議室1・2
内容 腰痛の原因となる姿勢や動きについて、症状の改善と予防のためのトレーニングの紹介など
講師 松平浩さん(東京大学医学部附属病院22世紀医療センター特任教授)
定員 100人(申込制(先着))
申込 3月15日(金)～☎または市☎で
問合 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331

まちづくり

適切な市有地の管理に協力を 道路・水路の無断占用は禁止

〔禁止行為〕市有地に常時駐車する、プランターや乗り上げブロックなどを置く○道路・水路境界を越境して草木を茂らせる○道路・水路境界を越境して商品陳列や露天商を行う○土砂や廃棄物などを投棄・放置する○市有地を許可なく自分の敷地のように利用する〔占用〕市有地の占用が可能な場合があります。道路の占用は市役所道路管理課、水路の占用は下水道河川管理課へご相談ください。

〔払い下げ〕現況機能していない道路や水路は、不用な財産の有効活用の視点から、積極的に払い下げを進めています。払い下げは建設総務課へご相談ください。

問合 道路管理課管理担当、下水道河川管理課河川水路担当、建設総務課総務担当

スポーツ

太極拳初心者講習会

日時 4月3日(水)～5日(金)9時30分～12時

場所 総合体育館
対象 市内在住・在勤・在学の初心者30人(申込制(先着))
申込 3月30日(土)までに☎で(住所・氏名・電話番号を記入し、☎(86)9648も可)

初心者バレーボール教室

日時 4月10日・17日、5月8日・22日、6月5日・19日いずれも水曜日9時30分～11時30分
場所 総合体育館
対象 市内在住・在勤・在学で初心者の女性(申込制)
申込 随時☎で
問合 茅ヶ崎ママさんバレーボール連盟☎090(4841)6628 諏訪本

春期オープン教室～予約不要 ワンコイン500円でできる運動教室

定員 各20人(当日先着)

場所	内容	日時
総合体育館	体幹トレーニング(姿勢調整)	4月15日・22日、5月20日・27日、6月17日、7月1日 いずれも月曜日9時15分～10時15分・10時45分～11時45分
	ヨガ&ストレッチ	4月25日、5月9日・23日、6月6日・20日、7月4日・18日 いずれも木曜日19時～20時
市体育館	リズム運動&体幹トレーニング	4月23日、5月7日・21日、6月4日・18日、7月2日 いずれも火曜日19時30分～20時30分
	ヨガ&ストレッチ	4月19日、5月10日・17日・31日、6月14日・28日、7月12日 いずれも金曜日9時30分～10時30分・10時50分～11時50分
茅ヶ崎公園野球場 会議室	肘筋ステーション	4月17日、5月1日・15日・29日、6月12日・26日、7月10日 いずれも水曜日13時～14時

問合 総合体育館☎(82)7175

大岡越前祭チャリティーゴルフ大会 18ホールストロークプレー(新ペリア方式)

日時 4月18日(木)
場所 湘南シーサイドカントリー倶楽部
定員 60人(申込制(先着))
申込 3月29日(金)までに参加費3000円を茅ヶ崎市ゴルフ協会(茅ヶ崎商工会議所内)へ持参
ほか 費用2万5200円(昼食、1ドリンク付きパーティー含む)
問合 茅ヶ崎市ゴルフ協会☎(58)1111

茅ヶ崎万歩クラブ 我が街茅ヶ崎を歩く(約11km)

日時 4月21日(日)9時～
ほか 参加費500円(入園料等は別途)。詳細は市☎参照。

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))

JR茅ヶ崎駅集合・解散
問合 茅ヶ崎万歩クラブ☎090(2497)8972石田

市民春季ソフトテニス大会(ダブルス)

日時 4月21日(日)9時～(予備日4月28日(日))
場所 茅ヶ崎公園庭球場
内容 一般男子・女子、シニア45男子・女子、シニア60男子・女子
対象 市内在住・在勤・在学で高校生以上または茅ヶ崎ソフトテニス協会が認めた方
申込 4月7日(日)(必着)までに、はがきに種目・ペアの氏名・年齢・代表者の電話番号を記入し、〒253-0061南湖5-9-30茅ヶ崎ソフトテニス協会越地聡へ郵送(☒(83)2577または茅ヶ崎ソフトテニス協会☎も可)

ほか 費用1組2000円(高校生1000円)
問合 茅ヶ崎ソフトテニス協会☎(83)2577越地

市民わくわくテニス大会

日時 4月26日(金)9時～17時
場所 茅ヶ崎公園庭球場
内容 市内在住・在勤の方で1チーム8人(男女各4人)、8組のチーム対抗戦(当日組み合わせ、申し込み多数の場合は抽選)

申込 3月15日(金)～25日(月)に8人の氏名、代表者氏名・連絡先を記入し、☒takako-m38@jcom.home.ne.jpへ
ほか 費用1人1000円
問合 NPO法人バク・アップ・ネット☎080(4424)5010水野

春季市民テニス大会 ダブルス(男子・女子)

日時 5月3日(金・祝)・4日(土・祝)・6日(月)(予備日5月18日(土)・19日(日)・25日(土))
場所 茅ヶ崎公園庭球場
対象 市内在住・在勤・在学または茅ヶ崎市テニス協会加盟団体所属のペア150人(申込制)

申込 4月10日(水)17時(必着)までに申込書(茅ヶ崎市テニス協会(元町14-1湘南インドアテニスクラブ内)で配布中)を持参
ほか 費用1組3000円
問合 茅ヶ崎市テニス協会☎(83)8888伊藤

健康ストレッチ体操教室(全8回)

日時 5月9日～6月27日の毎週木曜日13時～14時30分
場所 総合体育館
対象 市内在住・在勤・在学で15歳以上の方60人(申込制(先着)。中学生不可)

申込 4月11日(水)8時30分～総合体育館窓口で
ほか 費用2000円(申込時に持参)
問合 総合体育館☎(82)7175

運動能力を育てるキッズ運動教室 ①未就学児②小学1～3年生

日時 5月9日～6月27日の毎週木曜日①15時30分～16時
(5面へ続く)

市県民税・保険料の公的年金からの特別徴収

市県民税や保険料を公的年金から差し引く特別徴収には、年間額が決定する前の仮徴収と、決定した後の本徴収があります。各徴収額の通知時期は下表のとおりです。

【①市民税課市民税担当②高齢福祉介護課保険料担当③保険年金課保険料担当・後期高齢者医療保険担当】

問合	通知内容	仮徴収額の通知時期	本徴収額の通知時期	その他
①	市県民税	前年度の納税通知書(昨年6月に送付)でお知らせ(前年度公的年金等に係る年税額の約6分の1の額が年金支給時に徴収)	6月上旬に納税通知書でお知らせ(年税額から仮徴収税額を差し引いた額の約3分の1の額が年金支給時に徴収)	前年度中に特別徴収が中止になった方で、今年度再び対象になる方や、新たに特別徴収の対象となる方は6月・8月は普通徴収、10月からは特別徴収
②	介護保険	〈継続で特別徴収〉前年度2月の徴収額と同額のためお知らせなし		・8月分の仮徴収額は、翌年度の徴収額を考慮し、調整する場合あり ・国民健康保険の特別徴収は、75歳になる年度から中止
③	国民健康保険	〈4月または6月から特別徴収〉4月中旬までに仮徴収額決定通知書でお知らせ	7月中旬に納入通知書でお知らせ	
	後期高齢者医療保険	〈8月から特別徴収〉6月中旬までに仮徴収額決定通知書でお知らせ(介護保険を除く)		

みんな集まれ こどもたん 2019

こどもたいけん☆ワイワイまつり(こどもたん)は、ものづくりや遊びを通して茅ヶ崎を知ることができる体験型イベントです。ぜひ遊びに来てください。
【ちがさき市民活動サポートセンター☎(88)7546】

日時 3月30日(土)10時30分～15時
場所 総合体育館
ほか 手話・筆記通訳あり。外履きを入れる袋、上履き持参。小学生以下は保護者同伴。当日はサボセンが臨時休館のため☎080(6255)7546へ



- つくってみよう**
木工&デジタル工作、メタル加工、羊毛クラフト、お花でミニアレンジ、ソーラークッカー他
- あそぼう**
ゴムヘリコプター、万華鏡、コマまわし、竹とんぼ、わなげ、音あそび、3Dぬりえ他
- 体をうごかそう**
バスケットボール、フラダンス、ラグビー、毛布で担架タイムトライアル、手話ダンス他
- 学ぼう・動物ふれあい**
身近なボランティア活動紹介、手話、点字、防災、犬猫里親会、介助犬・聴導犬
- おいしいごはん**
茅ヶ崎メンチ、ホットドッグ、ハワイアンフードなどの屋台があります
- スタンプラリーもあるよ!**

