

研修なし！資格なし！できるときにできることを ボランティア始めませんか

「空いている時間に何かやってみようかな」、「地域で活動したい」、「気軽に話せる仲間が欲しい」という方、新元号の始まりに新たな気持ちでボランティアを始めませんか。

【福祉政策課福祉政策担当】

市内初のボランティア担い手イベント

昨年12月に、地区ボランティアセンター（地区ボラセン）担い手募集のイベントを実施しました。概要説明、活動者へのインタビュー、各地区ボラセンのみなさんとの交流会などを行い、参加者45人のうち11人がボランティアに登録しました。今年も11月に開催予定です。詳細は決まり次第、広報ちがさきでお知らせします。



地区ボラセンが活動の拠点

市内13地区にある地区ボラセンは、各地区の社会福祉協議会が運営しています。日常生活の中のちょっとした困りごと（草むしり、掃除、買い物など）を住民同士が支え合う地域の拠点です。また、ボランティア同士の交流もあり、地域のみなさんの居場所となっています。



みんなであいまい草むしり

難しくなく無理なくできる

自分の時間に余裕があり、「何かやらないともったいない」と思って地区ボラセンに登録しました。仕事をしていた頃は、ただ会社と家の行き来のみだったので、地域とのコミュニケーションをとりたかったのもきっかけの一つです。難しい作業ではなく日常生活のお手伝いなので、気軽に無理なくできるところが魅力です。



浜須賀地区ボラセンサポートはますか高橋さん

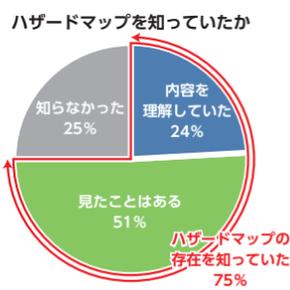


興味がある方は、市役所福祉政策課または茅ヶ崎市社会福祉協議会 ☎(85)9650へお気軽にお問い合わせください

備える防災

洪水に備える ハザードマップ

平成30年7月豪雨(西日本豪雨)では死者・行方不明者が200人を越え、甚大な被害となりました。岡山県倉敷市真備町では、洪水による犠牲者の多くが避難せずに自宅などにとどまり、屋内で被災した可能性が高いことが分かっています。実際の浸水範囲は同町のハザードマップの洪水浸水想定区域とおおむね一致していましたが、発災後の住民100人へのアンケート調査によると、ハザードマップの内容を理解していた住民は24人に過ぎませんでした。



出典：内閣府「平成30年7月豪雨を踏まえた水害・土砂災害からの避難のあり方について(報告)」

日頃から危険性を確認



本市で相模川が氾濫した場合、市域の4分の1が浸水することが想定されています。洪水から命を守るには、日頃からハザードマップで居住地の洪水の危険性を確認し、避難について家族同士で話し合っておくことが大切です。ハザードマップは市役所防災対策課、市民窓口センターなどで配布しているほか、市営にも掲載しています。



洪水(想定最大規模降雨 相模川版)・土砂災害ハザードマップ

【防災対策課防災担当】

5月は消費者月間 消費者トラブルは相談を

詐欺や悪質商法などの消費者被害が後を絶ちません。ハガキによる架空請求や無料で屋根や排水管などを点検して不安をあおり、高額な契約をせまられるなどのトラブルが増えています。「だまされた」と思ったら、一人で悩まず消費生活センターへご相談ください。消費生活相談員が解決に向けた助言やより専門的な相談先の紹介などをします。

【市民相談課消費生活センター】

消費者トラブルで困ったときは消費生活センターへ

茅ヶ崎市消費生活センター

月～金曜日
9時30分～16時
☎(82)1111(市役所内)

かながわ中央消費生活センター

土・日曜日、祝日
9時30分～16時30分
☎045(311)0999

街頭キャンペーン

日時 5月23日(木)11時～(雨天中止)
場所 JR茅ヶ崎駅周辺
ほか 茅ヶ崎市消費者団体連絡会 協力



「だまされた」と思ったらすぐに相談するぞよ！

2019年度 消費者庁 消費者月間統一テーマ
ともに築こう 豊かな消費社会 ～誰一人取り残さない 2019～



忙しい日々を過ごしている女性のみなさんに、セルフケアに役立つ漢方を紹介します。

【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】

女性の健康と漢方

現代女性は社会の変化により、冷えや不眠などの不調を感じやすくなっています。また、月経トラブルや更年期症状に悩む方もいます。

それらの不調を和らげる方法の一つとして漢方薬があります。当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸が代表的で、むくみややすさや血流の良し悪

しなど、一人一人の体質に合わせて使われます。漢方薬は一つの薬で複数の症状に効果がある、風邪の予防に飲める、という特徴もあります。薬局で購入したり、漢方外来を受診し、専門医に相談したりしてセルフケアを進めましょう。

自分をいたわり、食事・運動・睡眠などの生活習慣を整えながら、生き生きと過ごしましょう。

3月開催の講演会「女性のきれいは漢方がつくる！今日からできる簡単セルフケア」より



健康レシピ 保健所の栄養教室からおすすめのレシピを紹介します。

高血圧対策に ぶりの梅おろし

高血圧を防ぐためには、まず塩分の摂りすぎに気をつけましょう。薬味やスパイス、ハーブなどの香りのよい素材を使うと、その香味が効いて薄味でもおいしく食べられます。

材料(4人分)

- ぶり……………4切
- 大根……………10cm
- 梅干し……………大きめ2個
- しそ……………4枚
- しょうゆ……………小さじ2
- 油……………小さじ1



作り方

- ① 大根はすりおろす。梅干し(塩分10%前後のものを使用)は種を除き、細かくたたく。しそは細く切る。
- ② フライパンに油をひき、ぶりを並べ入れて、両面に焼き色をつけながら焼く。
- ③ すりおろした大根の水気を軽く切り、梅干しと合わせる。
- ④ ぶりを器に盛り、しょうゆをかける(1切に小さじ半分ずつ)。③の梅おろしを添え、しそを散らす。