

ちがさき 暮らしの情報

◆申込欄に詳細がないものは**問合せ**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))

秋の市民ハイキング

円海山・大丸山(横浜市)から鎌倉へ

日時 11月16日(土)7時30分～

対象 小学生以上の方40人(申込制(先着)。小学生は保護者同伴)

申込 9月15日(日)～11月1日(金)に☎で(住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、☒(75)2635または☒antonio@jcom.home.ne.jpも可)

ほか 費用2000円(小学生500円)。JR茅ヶ崎駅改札集合。最少催行人数20人。現地までの交通費は自己負担

問合せ 茅ヶ崎山岳協会☎(75)2635池田

市民健康マラソン大会

日時 11月17日(日)8時～

場所 柳島スポーツ公園周辺

内容 ①小学1・2年生1.5km②小学3～6年生3km③中学生男子5km・女子3km④高校生男子5km・女子3km⑤一般5km⑥ファミリー1.5km⑦ふれあい(障害のある方)1.5km(伴走者を希望の方は要相談)

対象 市内在住・在勤・在学の方(申込制。寒川町の中学生・寒川高校の生徒も可)

申込 9月17日(火)～10月31日(木)17時までに申込書(総合体育館内スポーツ推進課で配布中。市☒で取得可)を持参

ほか 当日はリオオリンピック110mハードルに出場した矢澤航選手も参加

問合せ スポーツ推進課推進担当☎(82)7136

レディースバドミントン大会(ダブルス)

日時 11月19日(火)9時～

場所 総合体育館

対象 市内在住・在勤・在学で22歳以上の女性または茅ヶ崎市レディースバドミントン連盟に所属しているペア(申込制)

申込 9月17日(火)～10月1日(火)17時までに申込書(総合体育館内スポーツ推進課で配布中。市☒で取得可)を持参

ほか 費用1組400円

問合せ スポーツ推進課推進担当☎(82)7136

健康

9月24日(火)～30日(月)は結核予防週間

定期健診で早期発見を

新たに結核と診断される方のうち、約7割を60歳以上の方、約4割を80歳以上の方が占めています。かつて感染した方が、長い潜伏期間を経て免疫力の低下に伴い発症することが多いためです。早期発見には胸部エックス線撮影(レントゲン検査)が有効です。また、2週間以上長引く咳、長引く微熱や倦怠感、急激な体重減少がある場合は早めに受診しましょう。

問合せ 保健所保健予防課感染症対策担当☎(38)3321

市立病院職員による出張講座

歩きやすい体作り

日時 9月26日(木)14時～15時30分

場所 鶴嶺西コミュニティセンター

講師 市立病院リハビリテーション科作業療法士

定員 100人(当日先着)

問合せ 市立病院医事課医事担当☎(52)1111

高齢者のインフルエンザ予防接種

費用の一部を助成

期間 10月1日(火)～12月31日(火)

場所 実施医療機関

対象 ①接種日現在65歳以上の方(健康保険証等持参)
 ②接種日現在60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、または免疫の機能障害で1級の身体障害者手帳を所持している方(身体障害者手帳持参)

ほか 費用2000円(自己負担金。生活保護世帯は生活保護受給票・休日夜間受診票持参で免除)

問合せ 保健所健康増進課こども健康・予防接種担当☎(38)3331

フットケア教室「よくわかる 糖尿病患者さんの足のお手入れ方法(応用編)」

日時 10月1日(火)14時～15時

場所 市立病院

講師 市立病院看護師(療養指導士)

定員 50人(当日先着)

問合せ 市立病院病院総務課経営総務担当☎(52)1111

精神科医師によるこころの健康相談

日時 10月3日(木)・25日(金)いずれも14時～17時

場所 保健所保健予防課

定員 各日3人(申込制(先着))

申込 随時☎で

ほか 申込時に相談内容の聞き取りあり

問合せ 保健所保健予防課保健対策担当☎(38)3315

市民大楽まなび～からだを動かして

調アップ講座～簡単な体操指導など

日時 10月5日(土)10時～13時

場所 ハマミーナまなびプラザ会議室

講師 戸田和正さん(文教大学健康栄養学部准教授)、文教大学健康栄養学部学生

定員 20人(申込制(先着))

申込 9月17日(火)～

問合せ 文化生涯学習課生涯学習担当

献血にご協力を(400ml献血)

追加実施の日程は市☒に掲載

日時 10月7日(月)10時～12時・13時30分～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

問合せ 保健所地域保健課地域保健担当☎(38)3314

料理初心者でもOK 男性のための栄養教室

高血圧予防・改善のための食生活

日時 10月11日(金)10時～13時30分

場所 男女共同参画推進センターいこりあ

講師 管理栄養士、茅ヶ崎市食生活改善推進団体

対象 74歳以下の男性16人(申込制(先着))

申込 10月9日(水)までに☎または市☒で

ほか 費用400円(材料費)。調理実習あり

問合せ 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331

がん集団検診～胃・大腸・乳(マンモグラフィ)・子宮がんの集団検診

日時 10月12日(土)

場所 保健所講堂

申込 9月19日(木)～

問合せ 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(申込制(先着))	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2020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(1945(昭和20)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)までにお申し出ください

アルコール教室～グループディスカッション

日時 10月16日(水)14時30分～16時

場所 保健所保健予防課

対象 アルコール問題を抱えている本人または家族(申込制)

申込 当日までに☎で

問合せ 保健所保健予防課保健対策担当☎(38)3315

新体カテスト

6種目を測定して自分の体力を確認

日時 ①10月19日②10月26日③11月2日いずれも土曜日10時～11時30分

場所 ①今宿小学校②香川小学校③松林小学校

対象 市内または寒川町に在住・在勤・在学で20歳以上の方各30人(申込制(先着))

申込 ①10月17日②10月24日③10月31日のいずれも木曜日17時までに☎で(土・日曜日、祝日を除く)

ほか 室内履き持参。参加者には測定結果を送付

問合せ スポーツ推進課推進担当☎(82)7136

万歩クラブ

相模原北公園の薔薇(約13km)

日時 10月20日(日)9時～

ほか 費用500円(入園料などは別途)。JR相模線番田駅集合・南橋本駅解散。詳細は市☒参照

問合せ 茅ヶ崎万歩クラブ☎090(2497)8972石田

保健所の講座

申込 いずれも実施日の前日までに☎で(土・日曜日、祝日の場合はそれ以前の平日)

(5面へ続く)

東京2020応援プログラム

英語でおもてなし

楽しく異文化コミュニケーション法を学ぼう

市は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会における北マケドニア共和国のホストタウンに登録され、今後ますます国際色が豊かになり、外国人と接する機会が増えると予想されます。

この講座では、客室乗務員や通訳などで海外渡航経験が豊富な講師から、初級英会話を交えながら国際マナーや楽しくコミュニケーションをとる方法などを学びます。和洋折衷建築の趣のある民俗資料館「旧藤間家住宅」で、異文化体験してみませんか。

【社会教育課社会教育担当】

日時 10月29日(火)、11月12日(火)いずれも10時～12時(全2回)

場所 民俗資料館「旧藤間家住宅」(柳島)

講師 内藤真由美さん(May English代表)

対象 2日間参加可能で中学英語がわかる方15人(申込制(抽選))

申込 9月24日(火)～10月15日(火)に☎または市☒で

ほか 費用300円(テキスト代)。当選者のみ10月21日(月)までに連絡

10月29日は社会教育嘱託員による旧藤間家住宅の紹介も実施

申し込みフォーム



国登録有形文化財「藤間家住宅主屋」



プレミアム付き商品券

10月から市内郵便局で販売

住民税非課税者、子育て世帯の世帯主の方を対象としたプレミアム付き商品券の販売が始まります。

【産業振興課商工業振興担当】

使用可能店舗は約600店舗(8月現在)

商品券購入時に使用可能店舗一覧の冊子を配付します。プレミアム付き商品券専用☒でも確認できます。

※ 使用可能店舗の登録は随時受付中です



茅ヶ崎市プレミアム付き商品券☒

問合せ 茅ヶ崎市プレミアム付き商品券コールセンター

- 購入引換券に関すること ☎0570(017)333 (土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時(12月27日(金)まで))
- 使用可能店舗に関すること ☎050(3815)4824 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く8時30分～17時)

★住民税非課税者には既に申請書を送付済み★
 申請はお早めに(2020年1月末まで)