

桂川・相模川流域シンポジウム

海洋汚染とプラスチック 私たちのできることから始めよう

世界的に問題視されている海洋汚染問題に焦点を当て、プラスチックなどのごみにまつわるシンポジウムとパネル展を開催します。太田プロダクション所属タレント「マシガンズ」の滝沢秀一さんを迎え、清掃員としての経験から私たちにできることを見つけるためのヒントになるようなお話をさせていただきます。【環境保全課環境保全担当】

日時 11月10日(日)13時~17時
場所 市役所分庁舎6階コミュニティホール
講師 滝沢秀一さん(マシガンズ)、かながわ海岸美化財団、株式会社アディダス 他
定員 300人(申込制(先着))
申込 10月31日(木)までに☎または申込書(市庁)で取得可)をFAX(57)8388で



芸人でありながら、ごみ収集会社の正社員として働く滝沢さん



申込書



ごみ清掃員の日常をつづった著書

介護予防・日常生活支援 総合事業

生活援助員研修

市では、介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるように、地域全体で高齢者を支える介護予防・日常生活支援総合事業を実施し、サービスの担い手として生活援助員を育成しています。ヘルパーなどの資格がなくても、研修の修了者であれば生活援助員として働くことができます。

高齢者の支援・サポートをしたいという方は、ぜひ研修にご参加ください。【高齢福祉介護課支援給付担当】

生活援助員研修

業務内容や訪問のマナー、緊急時の対応などを学びます。研修修了後は、利用者の居宅で調理、掃除、洗濯などの生活援助の仕事ができます。

日時 11月23日(土)9時30分~17時、11月24日(日)9時30分~12時30分(全2回)

場所 市民ギャラリー3階会議室

対象 高校生以上の方30人(申込制(先着))

申込 10月31日(木)までに申込書(市庁)で取得可)を茅ヶ崎介護サービス事業者連絡協議会事務局 FAX050(5837)1484へ

ほか 11月24日は現場で働く職員による訪問型サービスA(身体介護を含まない生活援助サービス)の事業所説明会も開催

問合せ 茅ヶ崎介護サービス事業者連絡協議会事務局 ☎070(1261)7738 青木



119番通報講座が新たに登場!

ちがさき消防防災 フェスティバル2019



「みて、ふれて、体験して、わかることがある!」をテーマに防火・防災について楽しく学ぶことができる体験型イベントを開催します。より多くの方に119番のかけ方を知ってもらうために新設した「119番通報講座」や、リニューアルしたスタンプラリーなど、自分の身を守る知識や技術の習得はもちろん、起震車やキッズレンジャーなどさまざまな体験が待っています。【消防総務課企画担当、防災対策課政策担当】

Map showing fire and disaster relief areas around Chigasaki Station, including locations like Chigasaki Sports Center, Chigasaki Cultural Center, and Chigasaki City Hall.

防=防災エリア 消=消防エリア

消 119番通報講座 NEW!

ショウボーク119号が伝える 119番通報の極意

オリジナル動画を使って、消防職員が119番通報の際にやりとりされる質問やポイントについて話します

ショウボーク119号

消 キッズレンジャー体験

オレンジ色の救助服を着てロープを渡る体験



消 放水体験

防火服を着て消防用ホースで放水体験



防 災害活動車両の展示

災害時に活躍する特装車の紹介

防 マイタイムライン作り

氾濫への備えや災害時の避難行動計画について考えましょう。キーホルダー作りもできます

防 地震体験

震度7の地震の揺れを体験できます



消 はしご車搭乗体験

抽選開始 10時15分~12時30分~ 当選は各回15組

ちがさき防災セミナー2019

13時~14時45分

場所 本庁舎会議室1・2

内容・講演「南海トラフ地震ーその時の備え」(気象庁職員) ・被災地支援活動報告(市職員)

問合せ 職員課人財育成担当

消 応急手当体験

心臓マッサージなどの応急手当の体験



防 非常食作り

非常食(五目ご飯)を作って食べてみましょう

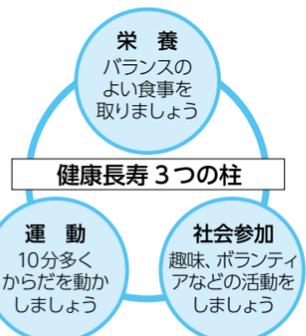


早期の対策で改善

歳を重ねて、「最近ちょっと痩せてきた」、「前よりも疲れやすくなった」、「外出するのがおっくうになった」などの不調を感じることはありませんか。体や心に変化を感じたら、早期に対策することで健康な状態に戻ることができます。

フレイルは、加齢に伴う身体的側面の衰えだけではなく、認知機能や意欲、判断力の低下などの心理的側面、家に閉じこもりがちになるなどの社会的側面の衰えなど、さまざまな要因が影響し合い引き起こされます。そのため、フレイルの予防には栄養、運動、社会参加の3本柱をしっかりと実践することが大切です。

市庁で、健康状態を確認できるフレイルチェックを紹介しています。フレイル(虚弱)チェック



健康レシピ

親子食育教室よりおすすめレシピを紹介します。

カラフルフルーツのみるく寒天

牛乳を使った色鮮やかなデザート。牛乳は主要なカルシウム源です。健康な骨のために、牛乳や乳製品を1日の食事に取り入れましょう。

材料(4個分)

- 牛乳 200ml
水 80ml
砂糖 20g
粉寒天 1.6g
みかんシロップ漬け(缶詰) 4個
パイナップルシロップ漬け(缶詰) 1/2切れ
キウイフルーツ 1/4個



作り方

- 1 鍋に水80mlと粉寒天を入れて混ぜる。火にかけて煮溶かし、一度沸騰させる。
2 ①に砂糖を加えて煮溶かし、牛乳を加えて火からおろす。
3 容器を水でぬらし(外しやすくするため)、みかんと一口大に切ったパイナップル、キウイフルーツを入れる。
4 ②を流し入れ、冷やし固める。



キラリ 健康生活

フレイル対策で健康長寿

フレイルは、加齢により心身の活力が低下し、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。いつまでも健康であるため、フレイル対策に取り組みましょう。

【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】