

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

【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))

内容 就職や転職で高評価を受けるために、ビジネスシーンで必須となる英語力を学ぶ
講師 内藤真由美さん(MayEnglish代表)
対象 就労中、就活中の学生の方35人(申込制(先着))
申込 3月15日(日)～4月24日(金)に☎または勤労市民会館🏠で
問合 勤労市民会館☎(88)1331

講師 加藤イセ子さん(まなびの市民講師)
対象 20歳以上の方15人(申込制(先着))
申込 3月15日(日)～加藤☎090(2202)6416へ
ほか 費用1000円(参加費)
問合 文化生涯学習課生涯学習担当

対象 市内在住・在勤・在学で中学生以上の方25人(申込制(先着))
申込 ①3月16日(月)～4月10日(金)に☎で消防指導課へ
②4月10日～5月8日(金)に鶴嶺公民館☎(87)1103へ
ほか 受講者には修了証を発行
問合 消防指導課消防指導担当☎(85)4594

生活

市内の交通死亡事故多発 夜間の外出には反射材やライトの活用を

2月20日現在で県内の交通死亡事故は30件発生しており、全国ワースト1となっています。特に夕方から夜間にかけて、死亡事故が多発しています。交通ルールを守り、夜間は反射材やライトを有効に活用して事故防止に努めましょう。

問合 茅ヶ崎警察署交通課☎(82)0110

中止 ヘルシーフッキング「みそづくり」

日時 3月19日(木)10時～12時
場所 ハマミーナまなびプラザ調理室

一部 外国人市民なんでも相談 中止 (3月28日(土)は中止)

日時 毎月最終土曜日9時～12時
場所 男女共同参画推進センターいこりあ
対象 市内在住の外国籍の方
問合 茅ヶ崎市国際交流協会☎090(1557)7789、男女共同参画課多文化共生担当☎(57)1414

消防

広めよう 救命の輪 普通救命講習会(救急法)

日時 ①4月19日(日)9時～12時②5月16日(土)13時30分～16時30分
場所 ①消防署北棟②鶴嶺公民館
内容 心肺蘇生法、AEDの使用法他

寄付 (敬称略)

〈市へ〉▷株式会社伊藤園=1万2467円▷アサヒ飲料販売株式会社=70万565円▷株式会社ジャパンビバレッジホールディングス=2万9048円
〈市民活動げんき基金へ〉(2019年12月1日～2020年1月31日)▷第36回市民ふれあいまつり実行委員会=11万9100円▷小嶋一樹=4万5000円▷有限会社ハスキー企画=計12回総額4万3700円▷茅ヶ崎マルシェ(KIZUNA)=1万4475円▷歌声サロン「チーパッパ」=計2回総額8615円▷BRANCH茅ヶ崎=計2回総額5209円▷草野正弘=3500円▷西宮聖一郎=2200円▷特定非営利活動法人NPOサポートちがさき=2100円▷匿名=1万円
〈市立病院へ〉▷金子巨=本1冊(敬称略)

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を年金支給時に徴収)	6月中旬に納税通知書でお知らせ(公的年金に係る年税額から仮徴収税額を差し引いた額の約3分の1を年金支給時に徴収)	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		
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	・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
	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)		

災害時保健福祉専門職ボランティア募集

災害時は、災害対策地区防災拠点(避難所)などで、保健衛生や介護、福祉の専門職のみなさんの力が必要になります。市は専門職のボランティアを募集し、事前登録していただくことで、災害時に迅速かつ円滑に活動を実施できることを目指しています。登録のご協力をお願いします。



登録者研修を実施

登録対象 市内在住・在勤の方で、下表の資格を持つ方

職種	資格	活動内容	問い合わせ
保健衛生職	看護師、准看護師、保健師、助産師、管理栄養士、栄養士、歯科衛生士	傷病者の救急処置、避難住民の健康相談と健康管理業務	保健所保健企画課 保健企画担当 ☎(38)3313
介護職	介護福祉士、介護支援専門員、ホームヘルパー1級または2級	要介護者の身体介護、日常生活の自立支援と介護に関する相談援助	高齢福祉介護課 生きがい創出担当
福祉職	作業療法士、理学療法士、義肢装具士、精神保健福祉士、社会福祉士、視覚障害者ガイドヘルパー、手話通訳者または手話通訳士、障害者支援施設等のヘルパーまたは生活指導員	障害者の身体介護、日常生活の自立支援と相談援助	障害福祉課 障害福祉推進担当



オーラルフレイルを防ごう

歯や口の働きの軽微な衰えである「オーラルフレイル」は、放置すると全身の筋肉や心身の活力が弱まり、要介護になるリスクが高まります。口周りの筋肉を鍛え、オーラルフレイルを予防し、歯と口の健康を保ちましょう。
【保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331】

口周りの筋肉を鍛える

食べこぼす、固いものがかめない、よくむせるなどの状態が続くようであれば、オーラルフレイルの可能性がります。食べる機能が衰えると栄養状態が悪化し、体力が低下して外出することが難しくなります。また、人と会って会話したり笑ったりすることもなくなり、社会とのつながりを失うと、心身の活力が弱まり、要介護状態に至ることが明らかになっています。

オーラルフレイルを防ぐには口の中を清潔に保ち、むし歯と歯周病を予防したり、かむ・飲み込む・話す・笑うといった動作をスムーズにするため、口と舌の体操や唾液腺マッサージなどで口周りの筋肉を鍛えたりすることが効果的です。おすすめとして「湘南くち体操」の中から顔面体操を紹介します。



各表情3回を1セットとし、1日に1セット以上行う (監修: 茅ヶ崎歯科医師会)

「湘南くち体操」の詳細は、保健所地域保健課☎(38)3314へ

健康レシピ

食育研修会からおすすめのレシピを紹介します。

北マケドニア共和国のヨーグルトチーズケーキ

甘いシロップをかけて食べるチーズケーキは、さっぱりとしたヨーグルトとくせのないチーズの風味が香る、北マケドニア共和国のおやつです。



材料(6人分・19cm型1個)

〈生地〉	〈シロップ〉
小麦粉…………… 50g	ベーキングパウダー… 3.5g
卵…………… 2個	砂糖…………… 150g
セモリナ粉… 40g	プレーンヨーグルト… 80g
	水…………… 80ml
	バター…………… 35g
	カッターチーズ… 70g
	パニラエッセンス… 2~3滴
	レモン…………… 1/2個

作り方

- ①小麦粉をふるいにかけて、型にオープンシートを敷いておく。
- ②ボウルに卵を入れ、しっかり混ぜる。
- ③ヨーグルト、カッターチーズを入れ混ぜ合わせ、さらに小麦粉、ベーキングパウダー、セモリナ粉を入れ混ぜ合わせる。
- ④バターを湯せんで溶かし、③に加えて混ぜる。
- ⑤型に生地を入れ、180℃に予熱したオーブンで40分焼く。
- ⑥鍋に砂糖、水、薄切りにしたレモン、パニラエッセンスを入れ、火にかけて、シロップを作る。
- ⑦ケーキが焼き上がったら、6等分になるように切れ目を入れ、型に入れたまま、シロップを上からかけ、しみ込ませる。