

市民活動  
げんき基金  
補助事業

市民活動団体の事業を財政的に支援  
**2021年度の事業を募集**

**対象** 主に市内で活動する市民活動団体  
**申込** 12月1日(火)~2021年1月14日(木)に申請書など(市印)で取得可。募集要項は12月1日~各公共施設でも配布)を市役所市民自治推進課へ持参  
**ほか** 公開プレゼンテーション、公開ヒアリングによる審査を3月20日(土)祝に実施し、その評価をもとに4月に交付を決定



募集要項

スタート支援	事業経費の90%または10万円のいずれか低い方を交付
ステップアップ支援	事業経費の80%または60万円のいずれか低い方を交付

制度説明会

初めて応募する団体向けに、制度の概要を説明します。

**日時** 12月10日(木)①15時~②19時~  
いずれも30分程度

**場所** ①オンライン(Zoom)を予定)  
②市役所本庁舎会議室1

**申込** 12月8日(火)17時までに団体名・参加者氏名・電話番号・メールアドレス、参加希望回を記入し、市役所市民自治推進課☒shiminjichi@city.chigasaki.kanagawa.jpへ

伝わる! 企画書作成会

申請書類の作成をサポートします。

**日時** 12月11日(金)~25日(金)10時~・15時~・19時~のいずれか(12月13日(日)・16日(水)・20日(日)を除く)

**場所** ちがさき市民活動サポートセンター(サポセン)

**申込** 12月9日(水)までにサポセン☎(88)7546へ(団体名・参加者氏名・電話番号、希望日時(第3希望まで)を記入し、☎(88)7546または☒s-center@pluto.plala.or.jpも可)

市民活動げんき基金補助事業は、市民活動団体のみなさんが市民のために行う事業(公益的な事業)を、財政的に支援するものです。魅力ある2021年度の事業を募集します。

【市民自治推進課協働推進担当】

補助金を受けた団体の声/

スタート支援「みみところのポータルサイト」  
WEBサイトの立ち上げに活用



那須かおりさん  
フォーハーツ  
(4Hearts代表)

聴覚障害はコミュニケーション障害ともいわれ、自分の障害や困りごとをうまく言葉にできず、孤立してしまいがちです。この補助金を受けられたことで、かねてから構想していた心のサポートにスポットを当てたWEBサイトを立ち上げることができました。ポータルサイトには、聴覚障害があってもなくても、その方の世界が広がるような幅広いコンテンツを掲載していますので、ぜひご覧ください。

人生100年時代といわれる今、すべての人が社会的ハンディキャップを抱える可能性があります。このポータルサイトを通して、変化に対し柔軟でいられる心の土台づくりについてみなさんと考えていけたらと思っています。



みみところのポータルサイト

げんき基金への寄付のご協力を

本制度は、みなさんからの寄付とその同額を市も一緒に積み立てる「市民活動げんき基金」を財源としています。ご協力をお願いします。

糖尿病を予防する生活へ

糖尿病は、初期の自覚症状は少ないものの、悪化すると透析や失明、心疾患などのさまざまな合併症につながります。また免疫力も低下し、感染症にかかりやすくなります。糖尿病のうち、2型糖尿病\*の多くは運動、食事、睡眠などの生活習慣を見直すことで、予防することができます。糖尿病を予防するため、生活を振り返ってみましょう。

\*生活習慣や遺伝的素因が影響して発症する糖尿病

【保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331】

生活を見直そう

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーキングなどの有酸素運動を少なくとも週3回、20~60分行う(スクワットなどの筋力トレーニングも行うとより効果的)</li> <li>運動する時間がない場合、家事や買い物などで今より10分を目安に毎日の身体活動を増やす</li> </ul> | <p><b>食事</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、よく噛んで食べる</li> <li>野菜やきのこ、海藻などの食物繊維をとる</li> <li>外食では単品より定食を選ぶようにする</li> <li>間食や甘い飲み物のとりすぎに注意する(1日200kcal以内、15時までを目安に)</li> </ul> |
| <p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康診断を受けて結果を知る</li> <li>質の良い睡眠をとる</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスとうまくつきあう</li> <li>たばこを吸わない(禁煙する)</li> </ul>  |



市民の活動だより

【ちがさき市民活動サポートセンター☎(88)7546】

茅ヶ崎ラフターヨガクラブ

「ラフター(笑い)ヨガ」は、笑いの健康効果とヨガの呼吸法を合わせた心と体の健康法です。私たちは「笑いのオアシス」を地域に広める活動をしています。



中川みず江代表

笑いで心の幸せを

最初は作り笑いでもOK。小さなテーマでも自ら笑います。笑い合ううちに楽しくなり、自然な笑いへ変わります。題材は伝統行事や季節の風物といった、日本らしい旬の内容を基本にしています。

日常生活の中ではストレスも多く、笑う機会は限られます。参加者からは「気持ちがスッキリした」「笑うことの大切さを再認識した」といった声が多く聞かれます。「笑う門には福来る」一あなたも和気あいあいとした「笑いの渦」に飛び込んでみませんか。当クラブでは公民館や各種地域団体などでラフターヨガを行う「笑いの出前」もしています。



軽いテーマでも全員で笑い合う

**活動日** 毎月第2月曜日10時~11時30分(変更の可能性あり)  
**場所** 勤労市民会館6階A研修室  
**問合せ** 中川みず江☎080(1174)7418、FAX(85)2297、☒kazu-n@h9.dion.ne.jp



茅ヶ崎ラフター  
ヨガクラブ

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは秘書広報課へ

礼拝堂に近い一等地において  
**「プレミアム墓所」完成!**

湘南公園墓地 茅ヶ崎霊園

ひだまり「陽」完成!

湘南公園墓地 茅ヶ崎第二霊園

251区 1.0m ゆとりタイプ 新区画完成!

公益財団法人運営の公園墓地です。●事業主体/公益財団法人 湘南公良堂 ●営業許可番号/神奈川県指生南 第414号 ●第二霊園所在地/神奈川県茅ヶ崎市下寺尾800番地 ●事業主体/公益財団法人 湘南公良堂 ●営業許可番号/茅ヶ崎市保健所指生 第296-2号

**湘南公園墓地**  
茅ヶ崎霊園・茅ヶ崎第二霊園

**送迎車両好評運行中**

定期運行(土・日) ※平日・祝日は予約運行いたします ●JR香川駅より ●JR辻堂駅より  
常時予約運行 ●湘南台駅より

(ご予約・お問合せ) **0120-007-556** (受付時間 9:00~16:00)

〒253-0081 茅ヶ崎市下寺尾542番地 営業時間 8:30~16:30 お気軽にお問い合わせください。  
湘南公園墓地 石材店販売事務所 **0120-17-8460**

賃貸・管理の  
**専門店**

いい部屋さがしのおてつだい  
神奈川県知事免許(13)第6566号

**(有)太平商事**

茅ヶ崎駅前 本店  
元町 3店舗  
窓口

253-0044 神奈川県茅ヶ崎市新栄町12-12  
TEL0467-82-2063 FAX0467-87-6070  
253-0043 神奈川県茅ヶ崎市元町 4-39  
TEL0467-88-1123 FAX0467-88-1146  
253-0044 神奈川県茅ヶ崎市幸町 2-10  
TEL0467-84-6655 FAX0467-86-3636

<http://www.c-taihei.co.jp>

小さな爪でも大丈夫◎!  
靴や歩行に制約はありません。  
お風呂もOK、生活に支障なし  
矯正板は目立ちません。  
貼り替えは月に1回程度です。  
陥入爪にも効果的です。

Before After

相談のみでもOK!

施術の流れ カウンセリング 足指消毒 爪の成長を整える プレート装着

◎巻き爪個別無料相談会 同日開催 茅ヶ崎院・平塚院・大船院・横須賀院  
12/18(金)~19(土) ※訪問無料相談会も同日程で開催中!

切らない! 痛くない! 巻き爪専門院 **完全予約制** 営業時間10:00~19:00(祝日は16:00まで)  
定休日 木曜日・日曜日 詳細はWEBで <https://shonankakime.com/>  
**湘南巻き爪矯正院** 茅ヶ崎院:茅ヶ崎市新栄町8-11 ☎0467-84-7729