

すこやかあかちゃん

2021年1月生まれ
(市ホームページでも紹介中)
2月1日号に掲載する2021年3月生まれのあかちゃんの写真を12月1日(水)~28日(火)(必着)で募集します。応募の詳細は市庁をご覧ください。



1月14日生
筒井初葵ちゃん
南湖

動かずにはいられない!
やんちゃBOY!



1月26日生
滝沢美月ちゃん
萩園

お兄ちゃんも猫も大好き。
元気な女の子!



1月2日生
宇都野耀斗ちゃん
若松町

いつも元気いっぱい!
3兄弟の末っ子です



1月31日生
河野朱里ちゃん
円蔵

いつもニコニコ!みんなの癒し
あかりちゃん



1月28日生
中村都希波ちゃん
東海岸南

みんなに笑顔振りまく、
ニコニコBOY!



1月16日生
上原万奈ちゃん
赤松町

表情豊かな湘南ガール!!

市が応援するイベントや講習会

※ 詳細は市庁参照またはお問い合わせください

弁護士会支部サミット inふじさわ

日時 12/4(土) 13時30分~16時30分

場所 藤沢市民会館(藤沢市鶴沼東)

ほか 申込不要。Zoomで視聴も可

問合せ 県弁護士会 ☎045(211)7705

第397回特別例会 花咲くころ上映会

日時 12/16(木)10時30分~12時30分・14時~16時・19時~21時

場所 市民文化会館

定員 250人(申込制(先着))

問合せ 茅ヶ崎良い映画を観る会 ☎(86)8038福田

講演会 音二郎・貞奴を知る十年の活動

日時 12/11(土)14時~15時30分

場所 スタジオバルソー(共恵1-8-20)

講師 小川稔さん(音貞塾塾頭)

定員 15人(申込制(先着))

ほか YouTubeで視聴も可

問合せ 音貞オツケ祭実行委員会事務局 ☎090(8516)5649 清水

湘南ゴスペルフェス21 ゴスペルとダンス・お笑い

日時 12/18(土) ①14時30分~16時10分 ②18時30分~19時55分

場所 市民文化会館

定員 各回180人(申込制(先着))

ほか 費用①前売り1500円(当日2000円)、小学生以下・障がい者手帳をお持ちの方1000円②無料

問合せ 湘南ゴスペルフェスティバル実行委員会 ☎090(794)2)3315小池

正しいお酒の飲み方で アルコールと上手に付き合う

保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331


過度な飲酒は生活習慣病の発症リスクを高めるだけではなく、睡眠障害やうつ病などを招く恐れもあり、こころと体に影響を与えます。適度な飲酒量を守り、アルコールと上手に付き合うことが大切です。

お酒を楽しむためのポイント

- 適度な飲酒量を守る
- おつまみは油ものばかりにならないよう、食物繊維やビタミン類が豊富な野菜をしっかりと食べる
- 飲酒は寝る3時間前までに終わらせる
- 週に2日は休肝日をもうける

右のイラストを参考にして、飲みすぎに注意しましょう。

1日の適度な飲酒量
(純アルコールで約20g)



ビール中びん1本(500ml) 日本酒1合(180ml) チューハイ(7%)1缶(350ml)

ワイングラス2杯弱(200ml) 焼酎グラス1/2杯(100ml) ウイスキーダブル1杯(60ml)

上手な医療のかかり方 コロナ禍でも必要な受診を

保健所地域保健課地域保健担当 ☎(38)3314

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、定期的な健診や受診、予防接種を控えていますか。健診は予定通り受け、体に不安を感じたら、かかりつけ医に早めに相談しましょう。

過度な受診控えによる健康悪化に注意

- 健診や持病の治療、予防接種などの健康管理はコロナ禍でも重要です。
 - ・定期健診で健康状態を確認し、持病がある方は悪化しないよう定期的に受診しましょう。
 - ・赤ちゃんの予防接種が遅れると免疫ができるのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。
 - ・乳幼児健診は、医師、歯科医師、保健師、栄養士などに相談できる機会です。育児で分からないことや悩んでいることがある場合は遠慮せず何でも聞きましょう。
- 健康に不安がある時は、かかりつけ医に相談しましょう。
- かかりつけ医がない場合は、近くの医療機関から健康の悩みや不安を相談できるかかりつけ医を探しましょう。

上手な医療のかかり方

小中学校新入学児童・生徒保護者説明会

学務課学事担当

2022年(令和4年)4月に小中学校へ入学する児童・生徒の保護者を対象に、説明会を開催します。

日程(2022年)	小学校名	日程(2022年)	小学校名	日程(2022年)	中学校名
1月12日(水)	香川	1月24日(月)	鶴が台	1月11日(火)	鶴が台
1月13日(木)	鶴嶺	1月25日(火)	今宿、浜之郷	1月13日(木)	西浜、北陽、萩園
1月19日(水)	茅ヶ崎、小出、梅田、浜須賀	1月26日(水)	西浜、東海岸	1月14日(金)	円蔵、赤羽根
1月20日(木)	松林、緑が浜、松浪	1月27日(木)	柳島	1月17日(火)	松浪、梅田
1月21日(金)	汐見台、円蔵	1月28日(金)	室田	1月18日(火)	鶴嶺、松林
		1月31日(月)	小和田	1月20日(木)	第一
				1月21日(金)	浜須賀
				1月24日(月)	中島

問合せ 各小中学校または学務課学事担当

12/13(月) ホノルル現地とZoomでつながろう

茅ヶ崎・ホノルル姉妹都市応援団、秘書広報課姉妹都市担当

市は、姉妹都市ホノルル市・郡とさまざまな分野で交流を深めてきました。このたび、市民同士での交流を深めるために日々活動をしている茅ヶ崎・ホノルル姉妹都市応援団が現地在住の応援団員とオンラインミーティングを開催します。当日はどなたでも視聴できます。

日時 12月13日10時~11時

内容 ホノルルの現状、「赤とんぼ音頭」での盆踊り交流

申込 12月10日(金)までに ☎chigahono@shonan-1.comへ

問合せ 茅ヶ崎・ホノルル姉妹都市応援団 ☎090(4370)1760白川

茅ヶ崎市保健所 コロナ受診相談センター

☎(55)5395

月~金曜日9時~19時、土曜日・祝日9時~17時

※ 12月29日(水)~2022年1月3日(月)は9時~17時(2022年1月2日(日)は除く)

※ 感染状況により受付時間を変更することがあります

※ 聴覚に障がいのある方や電話での相談が難しい場合は FAX(82)0501へ

新型コロナワクチン コールセンター

☎0120(159)267

月~土曜日9時~18時

※ 12月29日~2022年1月3日は受け付けできません

子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか? 対象児童一人につき5万円を支給

子育て支援課手当給付担当

子育て世帯生活支援特別給付金(その他世帯分・ひとり親世帯分)の申請を2022年2月28日(月)まで受け付けています。なお、すでに給付済みの方は対象外です。詳細は市庁をご確認ください。

子育て世帯生活支援特別給付金