

## 11月14日は世界糖尿病デー 自覚なく重症化する糖尿病に注意

保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331

糖尿病は血糖値を下げるホルモンのインスリンが十分に働かないために、血液中の糖が増える病気です。日本では成人の約5人に1人が糖尿病、または予備軍といわれています。自覚症状がないまま進行し、重症化すると心臓病、失明、腎不全などさまざまな合併症を起こすため、予防と早期治療、治療の継続が重要です。



世界糖尿病デーに合わせ、各地でブルのライトアップも

### ■高血糖予防のポイント

日ごろから血糖値の上昇を抑える習慣を付けましょう。

- 食事は1日3食、決まった時間に適量を摂る
- 野菜、海藻から食べ始める
- 有酸素運動(ウォーキング、ラジオ体操など)と筋力トレーニングを組み合わせる
- ※ 筋肉量が増えるとインスリンの効きが良くなり血糖値が下がります



世界糖尿病デー

## 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



イベントのゲストと一緒に

ふらっと南湖  
(南湖ハウス)



子どもや若者たちの小さな声を聴いて社会に届けたり、親の子育てを応援するファミリーサポートや里親を増やす活動をしています。さまざまな出会いの場としてのイベントも開催しています。

### 子どもも大人も楽しく学びあう

生みの親と一緒に暮らすことができず社会的な養護を必要とする子どもたちの未来を、より良いものにするという思いが活動の原点です。定期的に勉強会やイベント、児童養護施設を出た若者たちとの交流をしてきました。今後は、問題の入り口となる母親の孤立や子どもの虐待予防の活動も行っていく予定です。一緒に親や子どもたちの笑顔をつなげる活動をしてみませんか。

**活動日** ①開放日/月・水・金曜日10時~16時  
②勉強会/土・日曜日、祝日で月数回

**場所** ①南湖ハウス②南湖ハウスと公共施設

**問合せ** ☎(82)7155



団体印



松本 素子代表



知るから始まる、みどりの保全。市内に残る自然環境や生育・生息している生きものを季節ごとに紹介します。

景観みどり課みどり担当



オナガササキリなどのバッタ類も生息する

## 多様な自然環境を楽しめる柳谷

### 北部にある市内最大規模の谷戸

大部分が県立茅ヶ崎里山公園に含まれる柳谷の大きな特徴は、一年中葉がある常緑樹と冬になると葉が枯れ落ちる落葉樹が混在する樹林地と水田や池などの湿地や水辺環境、さらには草地など、さまざまな環境が一つの谷戸にあることです。その面積は、谷戸としては市内最大規模の24haで、これは東京ドーム約5個分の広さです。

### 豊かな自然環境には、多くの生きものが集う

多様な自然環境が残る柳谷には、季節ごとにさまざまな植物が花を咲かせ、秋にはツリガネニンジンやワレモコウなどの花が谷戸を彩ります。バッタ類が生息する草地には、それらを餌とするモズやホオジロなどの鳥類が訪れ、水辺環境にはアズマヒキガエルやヒバカリなどの両生類や爬虫類が生息し、それらを捕食しにアオサギなどの水鳥もやってきます。



約20cmと小さめだが肉食のモズ



釣鐘のような花のツリガネニンジン

### みどりを守る活動

県立茅ヶ崎里山公園では、公益財団法人神奈川県公園協会、茅ヶ崎里山公園倶楽部が管理・保全作業を行い、柳谷の自然に学ぶ会、茅ヶ崎野外自然史博物館が主に自然観察会を行っています。みなさんも良好な自然環境を保つため、生きものを捨てない、持ち込まない、持ち出さないようにしましょう。



みどり団体一覧

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは秘書広報課へ

ご葬儀は **サン・ライフ** オープン以降、おかげ様で多くのご家族様にお選びいただいています

1家族様貸し切り 自然光が明るく差し込む「**家族葬ホール**」

# GRAND OPEN

## ファミリーホール 茅ヶ崎

茅ヶ崎市十間坂3-9-1  
国道1号線沿い・茅ヶ崎駅より徒歩10分  
駐車場:7台

サン・ライフの **LINE 公式アカウント**  
「友だち追加」で ご葬儀旅行時 1万円分サービス

もしもの時・各種ご相談・24時間365日  
(ご葬儀・法要相談センター) よい さ い じ ょ う  
**0120-41-3140**  
プラン詳細や施設等は HP でご紹介 サン・ライフ葬儀

駅近で外出にも大変便利。自由で気ままな生活。茅ヶ崎駅 徒歩5分! 階下に茅ヶ崎中央病院を併設。ご入居者の健康をサポート

湘南ふれあいの園は ぶれあいグループの介護付有料老人ホームです。

自立の方から要介護の方までご利用できます。全81室、28タイプの居室をご用意。全ての居室にバス、トイレ、キッチンが標準で装備。ご予算に応じてお部屋をお選びいただけます。

**個別相談会 開催中**

介護付有料老人ホーム 湘南ふれあいの園  
〒253-0041 神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3  
**TEL 0467-86-6534**  
ぶれあいグループ 検索 HP: www.fureai-g.or.jp/sono/

NHKフジテレビ、Yahoo!で当社喜ばれ取り上げられました

# 墓じまい

費用 **3.5** 万円/m<sup>2</sup>~

- 安心の実績数 実績10年以上 最終見分まで安心
- 役所・改葬手続き 代行3万円 相談無料
- 離婚交渉 実績多数 相談無料

「散骨」のご相談も可能です

株式会社 縁(えにし) 〒253-0083 神奈川県茅ヶ崎市西久保1474-16

株式会社 縁 (e-hakajimai.jp) https://e-hakajimai.jp/

**0120-736-763**