

3月27日(月)から開始
パスポート手続き変更のお知らせ

市民課戸籍住民担当

旅券法が改正され、3月27日からパスポートの手続きが変わります。パスポートに関する内容は県パスポートセンターへお問い合わせください。

主な変更点

手続き	変更前	変更後
査証欄の追加	査証欄増補申請で40ページ追加	査証欄増補制度を廃止。有効期間が元の旅券と同じ新旅券を発行できる
未交付の旅券の発行手数料	旅券の発行後、申請者が6か月以内に受領せずに旅券を失効した場合	
	手数料なし	失効後5年以内に再度一般旅券を申請した場合、別途手数料を加算
新規申請時の戸籍謄本等提出	戸籍謄本または戸籍抄本	戸籍謄本のみ

問合 県パスポートセンター ☎045(222)0022

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

ふるさとファーマーズ



不耕起栽培の畑で初めての農作業

農業や化学肥料を使用しない安全で環境に優しい作物を誰もが食べられる世の中を目指して活動しています。環境や食への理解を深め、生産者と消費者の架け橋となるべく取り組んでいます。

環境や農業のことを自分事に

茅ヶ崎里山公園に隣接した畑で、持続可能な農業・食の観点から、無農薬で堆肥も使用せず、雑草も抜かない不耕起栽培の畑づくりをしています。年齢や障がいの有無などに関わらず、すべての方を受け入れ、種まき、作物管理、収穫などの体験の場を提供し、農業の大切さや環境配慮の必要性を伝えています。土に触れることで心が豊かになり、食や自然環境を身近に感じます。楽しくおいしく、環境にやさしい農作業と一緒にやりませんか。

活動日 水・木・金・土・日曜日いずれも9時～17時

場所 茅ヶ崎里山公園に隣接した畑

問合 ☒furusatofarmers@gmail.com



団体 団

石井 雅俊代表

簡単チェック & 生活習慣の改善

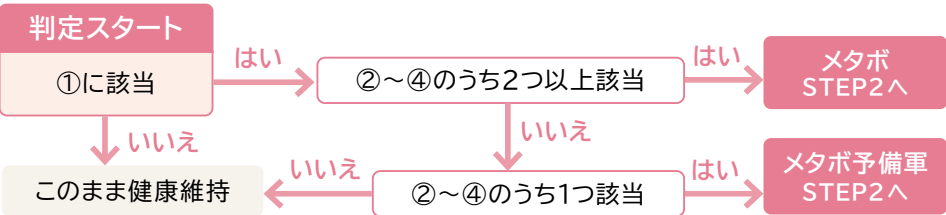
新年から脱メタボを目指そう

保険年金課給付担当



STEP 1 まずはメタボに該当するかチェック

✓	項目	基準値
	①腹囲が基準値以上	男性85cm以上、女性90cm以上
	②血圧が高め	収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上
	③血糖値が高め	空腹時血糖110mg/dL以上
	④中性脂肪が高め(または善玉コレステロールが低め)	中性脂肪150mg/dL以上、またはHDLコレステロール40mg/dL未満



STEP 2 生活習慣を見直して、メタボを予防・改善

①今の生活習慣を振り返ろう

食生活や運動習慣、睡眠時間、喫煙の有無など

②なりたい自分をイメージしよう

ワンサイズダウンした服を着たい、友人に褒められたいなど

③できることから少しずつ取り組もう

- (食事) ☐ ゆっくりかんで腹八分目 ☐ 野菜・海藻・きのこ類を毎食摂る ☐ よりカロリーの高い食品を選ぶ ※ 7面で「栄養教室」の参加者募集
- (運動) ☐ 今より10分多く体を動かす ☐ 今の歩幅を5～10cm広げて歩く ☐ 筋トレで代謝を上げ、太りにくい体をつくる

特定保健指導通知が届いたら

国民健康保険加入の方には、特定健康診査の結果に応じて対象者に特定保健指導通知を送っています。専門職のサポートでメタボ対策に取り組みましょう。



特定保健指導

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは秘書広報課へ

茅ヶ崎駅から徒歩10分
自然光がやさしく差し込む
「癒しの家族葬空間」

2022年 AUTUMN
OPEN
オープン以降
おかげ様で
多くのご家族に
お選びいただ
いております

株式会社 サン・ライフ
ご葬儀は
ファミリーホール茅ヶ崎
〒253-0045 茅ヶ崎市十間坂3-9-1 (国道1号線沿い)

見学・ご相談は随時ご予約承り中

もしもの時・見学ご相談
24時間 365日
ご葬儀・法要
相談センター
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

FreeDial

介護付有料老人ホーム
アマポーラ湘南
1/14(土)～1/22(日) 9日間
ランチ付(無料)施設見学会開催中

ショートステイ・体験入居随時受付中！
☎0467-87-8965
茅ヶ崎市松が丘2-13-5
http://www.amapola-shonan.jp/

□類型 介護付有料老人ホーム(一般型) □介護保険 神奈川県指定介護保険特定施設
□居住の権利形態 建物賃貸借方式 □居室区分 全室個室(2人部屋2室あり)
□入居時の要件 自立、要支援、要介護(原則65歳以上) □介護に関わる職員体制 2.5:1以上
□利用料の支払い方式 選択方式

パーム・インターナショナル・テニスアカデミー
アカデミー生募集!!
関東ジュニア・全国大会出場を目指し、更には世界へ挑戦する環境

経験・実績豊富なコーチ陣
オムニコート2面 ハードコート2面 (グリーンセット)

無料体験に参加してみませんか? 詳しくはこちら

パーム・インターナショナル・スポーツ・クラブ お問合せ電話番号
〒253-0004 神奈川県茅ヶ崎市甘沼144 0467-50-1155