

# アプリを使って楽しく健康づくり ちがさき健康チャレンジ

スマートフォンアプリを使って楽しく健康づくりをしませんか。ウォーキング・健康情報の入力などでポイントが貯まり、抽選で賞品が当たります。市内在住の20歳以上の方が参加できます。



保健所健康増進課 ☎(38)3331



**1 アプリをダウンロード**  
県が運営する健康情報管理アプリ「マイME-BYOカルテ」をダウンロード

**2 健康チャレンジに参加**  
アプリ内から希望賞品のコースを選んで応募  
8月1日(火)~11月30日(木)

**3 ポイントを貯める**  
ウォーキング、体重・血圧など健康データの入力でポイントを得る  
9月1日(金)~11月30日(木)

**4 賞品当選**  
コース設定ポイント獲得者から、抽選で賞品が当たる



コレツツァチーズケーキ  
オーガニックガーデン茅ヶ崎

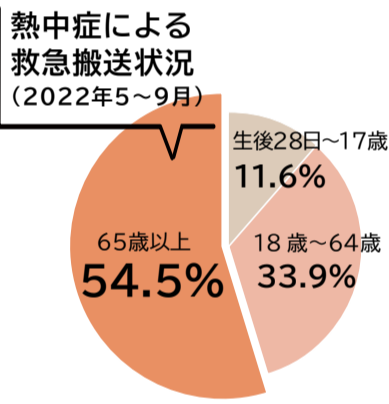
茅ヶ崎「海のと」食パン Breadstudio mog	アンチヨビソルト 欣ずし	ここは、茅ヶ崎！ サザンサブレ エトオール洋菓子店	生チョコアイス プレンティーズ	湘南名物茅ヶ崎メンチ レストランなんどき牧場	「オレの胡椒」 キッチンうまいける	茅ヶ崎しらすせんべい 湘南ちがさき屋十大	新米5kg 中丸屋商店
大麦めん(つゆ入) 日本精麦株式会社	釜上げしらす150g 北村水産	オリジナルネームホルダー アートサンダル BEBET	ギョサン湘南ネイビー GOOD IS GOOD	入館ご招待券 野天湯元 湯快爽快ちがさき	SUPフィッシング体験 スクール50%割引券 Hosoi Surf&Sports	カロリーメイトリキッド 大塚製菓株式会社	住友生命 Vitality

※市は大塚製菓株式会社、住友生命保険相互会社との間で、それぞれ健康づくりに関する協定を結んでいます。コース・賞品の詳細は市庁舎をご確認ください

## 高齢者は熱中症になりやすい こまめな水分補給と冷房で予防を

保健所健康増進課 ☎(38)3331

熱中症患者の半数以上は65歳以上の高齢者です。若年者と比べて体内の水分量が少なく、暑さや喉の渇きを感じにくくなるため、普段から意識して発症を防ぐ対策が必要です。



### 熱中症対策のポイント

- こまめな水分補給  
喉が乾かなくても、少量ずつこまめに水分をとる
- 暑い日は積極的に冷房を使用  
部屋に温湿度計を置いて、こまめにチェック。室温28度、湿度65%を超えないように、冷房で調節を



## 支所・出張所・市民窓口センター 住民票などの手続きは最寄り窓口へ

市民課 ☎(81)7132~7135、小出支所 ☎(51)0005

各地域の市の窓口として、支所・出張所・市民窓口センターを設置しています。

- ① 小出支所 ..... ☎(51)0005
- ② 香川駅前出張所 ..... ☎(85)6700
- ③ ハマミーナ出張所 ..... ☎(58)6602
- ④ 萩園市民窓口センター ..... ☎(88)7514  
月~金曜日8時30分~17時(祝日、年末年始を除く)
- ⑤ 辻堂駅前出張所 ..... ☎(82)8182  
月・水・金曜日8時30分~17時、火・木曜日8時30分~19時30分(祝日、年末年始を除く)  
※ 17時以降の取り扱い業務は、各種証明書の交付(一部予約)と市税・保険料などの納付、図書のリクエストのみ
- ⑥ 茅ヶ崎駅前市民窓口センター... ☎(87)6666  
月・金曜日11時~19時30分  
土・日曜日、祝日8時30分~17時(年末年始を除く)  
※ 税証明書の即時交付は月・金曜日の11時~17時のみ

### 主な取り扱い手続き

- 住民票の写し、戸籍謄抄本、印鑑登録証明書などの交付
- 市税、保険料などの納付 .....支所・出張所のみ.....
- 住民異動届・戸籍届出の受け付け
- 国民健康保険、子育てに関する手続き



### コンビニでも

マイナンバーカードを使って、住民票の写しや印鑑登録証明書が取得できます。  
セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマートのみ

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは広報シティプロモーション課 ☎(81)7123へ

## お墓の何でも相談会

- 墓じまいを考えている
- お墓の引越しを考えている
- どんなお墓を選んでいいかわからない
- 樹木葬を考えている

**開催日時** 9月3日(日)、4日(月)  
10時~16時(最終受付15時)  
※当日参加も可能ですが、御予約頂くとスムーズにご案内できます。

**開催場所** 茅ヶ崎市民文化会館 第3会議室  
茅ヶ崎市茅ヶ崎1-11-1 茅ヶ崎市役所隣り

一予約窓口  
メモリアルアートの大野屋 **0120-02-8888**

## 介護付有料老人ホーム アマポーラ湘南

8/19(土)~8/27(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/

住まいの工房 **GOODHOME** 茅ヶ崎エリア密着で暮らしをサポート  
安心の自社施工  
増改築・リフォーム  
屋根・外壁塗装・水回り改装  
小さな工事でもお気軽にご相談ください  
代表 田端 明彦

住まいの工房 **グッドホーム湘南**  
営業時間 9:00~18:00  
茅ヶ崎市東海岸北2-9-5 プライム湘南1F  
P有り(一中通り沿い)  
E-mail info@goodhomeshonan.com

https://goodhomeshonan.com ☎0467-73-8601