

### 2023年4月生まれ

# すこやかあかちゃん

とっておきの1枚を  
5月1日号に掲載する2023年6月生まれのあかちゃんの写真を3/1(金)~31(日)(必着)で募集します。応募の詳細は市HPをご覧ください。

市HPで紹介中



4月26日生 南湖

小林 璃穂ちゃん

我が家のわんこと仲しなおてんば娘



4月11日生 東海岸南

三橋 遥ちゃん

ニコニコ笑顔のおまんじゅうボーイです



4月11日生 小和田

庄子 芯太ちゃん

大声でガンバレを連呼！我が家の応援団長！



4月4日生 共恵

鈴木 海翔ちゃん

ニコニコ、プクプク、元気に育ってます！



4月11日生 元町

朝倉 茉央ちゃん

覚えてのバイバイを披露します



4月19日生 鶴が台

田中 混ちゃん

お米が大好き！まんまるほっぺの食いしん坊

### 市が応援するイベントや講習会

**生きる 映画上映 意見交換会**

日時 ①3/1(金)10時~12時、14時~16時 ②2(土)13時~17時

場所 ①市民文化会館 ②松下政経塾(汐見台5-25)

定員 ①各回50人 ②70人(先着)

申込 開催日前日まで

ほか 費用①1000円 ②1500円

問合せ 「生きる」実行委員会 ☎090(3236)6285山田

**県立茅ヶ崎高等学校 定期演奏会**

日時 3/24(日)13時30分~15時30分

場所 市民文化会館

定員 500人(当日先着)

問合せ 県立茅ヶ崎高等学校吹奏楽部 顧問代表 ☎(52)4931小辺

**ゆる〜いご当地キャラ パーティー**

日時 3/16(土)・17(日)10時~16時

場所 ラスカ茅ヶ崎(元町1-1)

内容 えぼし麻呂とご当地キャラクターの出演・ステージ・グッズ販売

問合せ 茅ヶ崎市観光協会 ☎(84)0377

**赤ちゃんと一緒に ファミリーコンサート**

日時 4/13(土)10時30分~12時、12時30分~14時

場所 市民文化会館

定員 赤ちゃんと育児に関わる方 各回30組(先着)

申込 3/1(金)~4/12(金)

ほか 費用大人1000円、小学生以下500円※大人チケット1枚につき3歳まで1人無料

問合せ 湘南Liebe ☎090(5515)4448三輪

※ 詳細は市HP参照またはお問い合わせください

## 3/1(金)~8(金)は女性の健康週間

# 知っておきたい女性のからだと健康

女性のこころやからだは女性ホルモンの働きや、ライフステージ・ライフイベントによって繊細に変化します。自身のからだはもちろん、家族やパートナーのからだと向き合ってみませんか。

問合せ 保健所健康増進課 ☎(38)3331

**若い女性の「痩せ」が深刻**

ピーエムアイ BMIは肥満や低体重(痩せ)の判定に用いられる値です。2019年国民健康・栄養調査で、「痩せ」の人の割合が女性全体で11.5%、20歳代では20.7%に上りました。

**CHECK** BMI=[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]

BMIを確認 18.5未満…痩せ 25以上…肥満  
18.5以上 25未満…普通体重

過度なダイエットなどで必要なエネルギーや栄養素が不足すると、体に不調が生じる恐れがあります。適正体重の維持と、1日3食バランスのよい食生活を心掛けましょう。

**「痩せ」によるからだへの影響**

- 栄養不足で貧血が起りやすくなる
- 女性ホルモンの減少(月経不順・肌の不調)
- 免疫力低下で風邪などをひきやすくなる
- 子どもの将来にも影響

妊婦さんが痩せすぎていると胎児はエネルギーを溜め込みやすい体質になり、将来、生活習慣病を発症しやすくなります。

### 子宮頸がん・乳がんは検診が重要

2人に1人が生涯にがんを発症し、特に女性は若い世代が多いといわれています。完治の可能性を高める早期発見・治療の秘けつは検診です。定期的に検診を受けましょう。

市で受けられる検診(対象)	子宮頸がん検診 (20歳以上)	乳がん検診 (40歳以上)
年度末年齢が偶数の年に受診券を送付しています		

**子宮頸がん予防ワクチン(無料)**

9価の子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの原因の80~90%を占める7種類のヒトパピローマウイルスの感染を予防できます。

**対象** 小学校6年生~高校1年生相当と 指定期間で接種機会を逃した女性

子宮頸がん予防ワクチン▶ 

## 4月から全ての妊婦さんに専門職との面談を 母子健康手帳の交付は市役所で

こども育成相談課 ☎(81)7171

4/1(月)から全ての妊婦さんが妊娠届出時に専門職との面談を受けられるよう、母子健康手帳の交付窓口を市役所こども育成相談課の1か所で行います。

**面談後に出産応援金を申請**

母子健康手帳交付時に行う面談では、助産師・保健師の資格を持つ母子保健コーディネーターが妊娠・出産期の不安や悩みなどの相談に応じ、役立つ情報やサービスをご案内します。

面談後、出産応援金の案内や申請書をお渡ししています。

妊娠中の気持ちやからだのこと、子育てサービスなど気軽に相談を

母子健康手帳と一緒に妊産婦健康診査費用補助券も

母親教室や産後ケアなどの情報も



母子健康手帳の交付

## 中学生・高校生が地域で活躍 ジュニアリーダーでボランティア

青少年課 ☎(81)7227

ジュニア・リーダーズ・クラブは、中学生・高校生のボランティアグループです。子ども会活動や市主催のキャンプ事業などに参加し、活動を盛り上げます。宿泊研修やお楽しみ会などの自主事業もあります。

**仲間と成長できる体験を**

活動では年代の違ういろいろな人と交流して、社会性や積極性を養うことができます。普段はできない体験をとおして、仲間とともに自分を成長させてみませんか。

**CHECK** ジュニアリーダー養成講座

ジュニアリーダーになるには、「ジュニアリーダー養成講座(全6回)」を受講する必要があります。詳細は市HPをご覧ください。

**対象** 新中学1年生~新高校3年生 **申込** 4/5(金)まで



地域のリーダーとしてスキルや知識を高め、仲間と楽しく活動しよう

ジュニアリーダー