

2024年3月生まれ すこやかあかちゃん

とっておきの1枚を
4月1日号に掲載する2024年5月生まれのあかちゃんの写真を2/1(土)~28(金)必着で募集します。応募の詳細は市庁をご覧ください。



3月6日生 幸町
金澤心柎ちゃん

いつもニコニコ
みんなの人気者です！



3月27日生 松林
奥本琉仁ちゃん

キュートな笑顔で
家族も世界もメロメロ？！



3月27日生 浜見平
宇都玲ちゃん

とっても社交的で
食べることが大好き！



3月27日生 高田
田中登也ちゃん

ふわとろボディは
みんなの癒し！



3月26日生 浜竹
高橋一遥ちゃん

笑顔が最高！
我が家の癒し系ボーイ



3月2日生 鶴が台
小池朝登ちゃん

甘いものが大好き！
我が家のプリンス

市が応援するイベントや講習会 [凡例: 市役所]

太陽光発電ユーザーの新たなチャレンジ

日時 2/16(日)14時~16時
場所 役分庁A・B会議室
講師 根元一幸さん(神奈川大学人間科学部特任准教授)
内容 蓄電池、V2Hの費用と効果他
定員 50人(先着)
申込 2/15(土)まで
ほか 費用500円
問合せ NPO法人ちがさき自然エネルギーネットワーク ☒ chigasakiren@yahoo.co.jp

2月はピンクシャツデー月間

期間 2/20(木)~28(金)
場所 茅ヶ崎サザンC
内容 いじめストップ!のピンクシャツデーに合わせ、茅ヶ崎サザンCをピンク色にライトアップ
問合せ ピンクシャツデー茅ヶ崎実行委員会 ☎090(2152)0082 松山

古楽器で楽しむシェイクスピアエイジ

日時 3/1(土)11時~12時30分、14時~15時30分
場所 スタジオバルソー(共恵1-8-20)
内容 スピネット(チェンバロ)・リコーダー・バロックギターなど古楽器奏者3人のコンサート
定員 各回90人(予約先着)
ほか 費用各回3500円
問合せ 国際ソロプチミスト茅ヶ崎 ☎080(6729)8008長谷川

ペットと一緒に防災体験

日時 3/1(土)・2(日)10時~16時
場所 役前広場
内容 災害時のペットケアの知識・情報に関するトークイベント、防災用品の紹介など
問合せ 運営事務局 ☒ info@fv-s honan.com

姉妹都市の子どもたちと交流 参加者募集

ホノルルの小学生とOhanalになろう

秘書課 ☎(82)1111

姉妹都市青少年交流事業として、ホノルルの小学5年生が茅ヶ崎を訪問します。Ohanalはハワイ語で「大切な仲間」。一緒に海岸保全の大切さを学びながら、友好の絆を深めませんか。

昼食・特典付き

プログラム

- ★海岸保全の講話
- ★ビーチクリーン
- ★ワークショップ
- ★修了式

文化を超えて、かけがえのない経験に



前回の様子



日時 3/20(木・祝)10時~16時
場所 うみかぜテラス
対象 市内在住の小学5・6年生10人程度(抽選)
申込 2/17(月)までにオンラインで

丸博アクションプロジェクトメンバーを募集

ふるさとの魅力を研究・発信

社会教育課 ☎(81)7226

「ちがさき丸ごとふるさと発見博物館(丸博)事業」は、茅ヶ崎の都市資源を調査・研究し、その魅力を発信することで茅ヶ崎を好きになり、まちのことを考える市民を増やす取り組みのことで、ボランティアとして運営に参加してみませんか。

都市資源の一例



旧相模川橋脚



烏帽子岩



浜降祭

対象 事業の趣旨を理解・賛同し、「ちがさき丸ごと発見博物館事業の指針」に基づき行動できる人
申込 2/7(金)~20(木)に、申込書を本人が市役所分庁舎社会教育課窓口へ提出

3/1(土)~8(土)は女性の健康週間

更年期を上手に乗り切るには？

保健所健康増進課 ☎(38)3331

その症状、もしかして更年期かも

更年期障害は治療で症状が軽減する場合がありますので、思い当たる症状があれば我慢せず早めに婦人科を受診しましょう。また女性ホルモンの減少により起こりやすい脂質異常症、動脈硬化症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病や、骨粗しょう症の予防・対策も大切です。

check

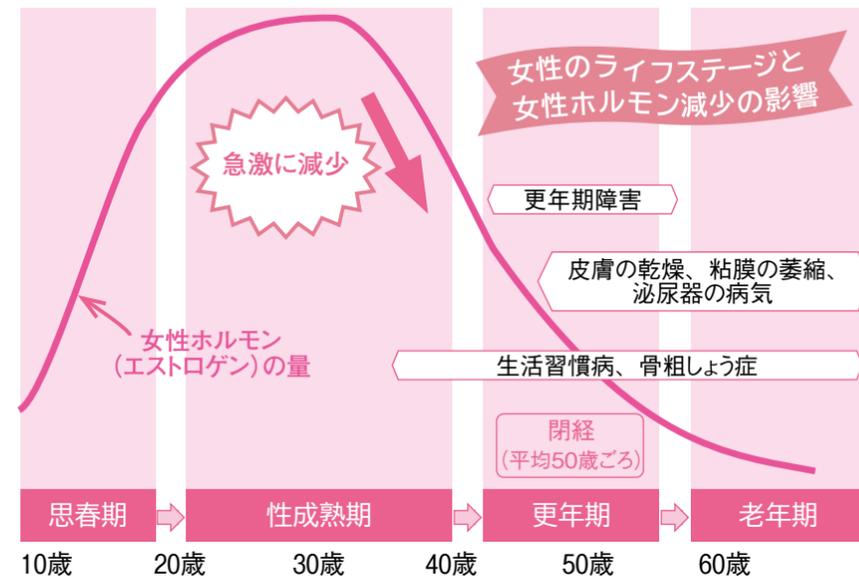
肩こり 疲労感
 ホットフラッシュ(突然の顔のほてり)
 動悸 頭痛
 イライラ 不安

セミナー からだの変化を知ろう更年期！

更年期の症状から仕事への影響、具体的な対応法まで、女性と男性の更年期について解説します。

日時 3/4(火)10時~11時 **場所** 市役所本庁舎会議室4・5 **対象** 20歳以上50人程度(先着) **講師** 田中三枝さん(第一生命経済研究所健康セミナー講師)
申込 2/3(月)~28(金) **ほか** 市役所本庁舎市民ふれあいプラザで、9時30分~11時30分に保健師による血圧測定・健康相談会を開催(参加自由)

女性の体は生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けて大きく変化します。中でも閉経前後10年間の更年期は、女性ホルモンが急激に減少するため、心身に不調が現れやすい時期です。自身の体の変化を知って、更年期を上手に乗り切りませんか。



女性のライフステージと女性ホルモン減少の影響

急激に減少

更年期障害

皮膚の乾燥、粘膜の萎縮、泌尿器の病気

生活習慣病、骨粗しょう症

閉経(平均50歳ごろ)

女性ホルモン(エストロゲン)の量

思春期 → 性成熟期 → 更年期 → 老年期

10歳 20歳 30歳 40歳 50歳 60歳

※ 厚生労働省「女性の健康づくり推進懇談会資料等」より