

3/1(日)～8(日)は女性の健康週間

実はあなたも貧血かも

POINT 「貧血」と「かくれ貧血」

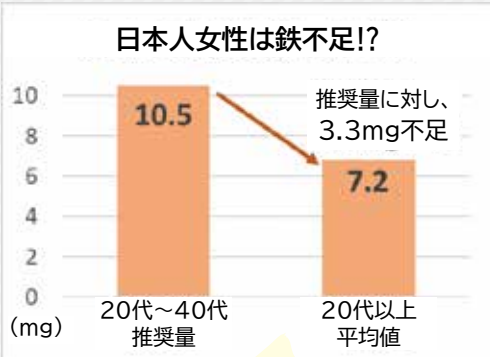
貧血は血液中で酸素を運ぶためのヘモグロビンが少なくなり、めまいや息切れなどを引き起こす状態です。「かくれ貧血」はヘモグロビン値は正常でも、体内の貯蔵鉄(フェリチン)が不足している状態を指します。

POINT 鉄不足になると…

疲れやすい、寝起きが辛い、冷え性、肌荒れ、抜け毛などの他、自覚症状がないまま進行する場合も。

POINT 食事のワンポイントアドバイス

- 鉄分だけでなく、血液の土台となるたんぱく質やエネルギーを確保
- ほうれん草や大豆製品など植物性食品に含まれる鉄分は、ビタミンCと一緒に摂ると吸収率アップ



鉄平均摂取量は**推奨量の7割**、**若年ほど少ない**傾向に

※「2023年度国民健康栄養調査」より

20～40代の日本女性の約5人に1人が貧血、さらに体内の貯蔵鉄不足「かくれ貧血」まで含めると、実に3人に2人が鉄不足という報告があります。早めにケアを始め、「元気に動ける力」を付けて、毎日を楽しく過ごしましょう。



女性の健康週間

保健所健康増進課 ☎(38)3331

対策を詳しく

セミナー 実は身近な貧血

女性の貧血リスクや改善のための生活習慣、食事、サプリメントなどについて分かりやすく解説します。

日時 3/3(火)13時30分～14時30分

場所 市役所本庁舎会議室4・5 **定員** 50人(先着)

講師 保健師・管理栄養士(市職員)、薬剤師(一般社団法人茅ヶ崎寒川薬剤師会理事 中村光子さん)

申込 3/2(月)まで

ほか (同日開催)13時30分～15時に市役所本庁舎市民ふれあいプラザで、ヘモグロビン簡易測定で貧血チェック他、薬剤師・保健師らによる健康相談も実施(参加自由)

会計年度任用職員の募集

2026年度

職員課 ☎(81)7112

通年採用試験受験者の追加募集

対象 18歳以上。資格や経験などは募集要項または市HP参照

待遇 別途交通費支給。勤務条件により期末・勤勉手当支給。時間基準額(時給)など詳細は市HP参照

任期 4/1(水)～2027年3/31(水)

申込 2/1(日)～13(金)にオンラインで。※申込書(1/26(月)～市役所職員課などで配布。市HPで取得可)を市役所職員課へ郵送または持参可

選考 書類選考と面接

短期勤務(任期1年以内)登録者の募集

職種 一般事務、保育士、保健師など

待遇 別途交通費支給。勤務条件により期末・勤勉手当支給。時間基準額(時給)など詳細は市HP参照

申込 2/1(日)～2027年3/31(水)に随時オンラインで。

※申込書(1/26(月)～市役所職員課などで配布。市HPで取得可)を市役所職員課などへ郵送または持参可

ほか 登録者の中から随時選考し任用



会計年度任用職員

多世代で楽しむ「みるっこアート」

文化推進課

詳細・申し込み▶



茅ヶ崎ゆかりの美術作品のパネルと実物を見て表現の工夫を知り、水溶性油絵の具で絵を描きます。見る・聞く・触る・描くなどを通して、子どもから大人までアートの世界を楽しんでみませんか。

日時 2/11(水・祝)・21(土)9時45分～10時45分、11時～12時 **場所** 男女共同

参画推進センターいこりあ **対象** 4歳以上各回30人(先着)※小学2年生以下は保護者要参加

申込 各回前日20時までにオンラインで **ほか** 費用1人1000円(材料費他)

問合せ 赤ちゃんからのアートフレンドシップ協会 ☎npo@art-friendship.org

山田耕柞生誕140年「茅ヶ崎赤とんぼ音楽祭」

文化推進課 ☎(81)7148

山田耕柞は茅ヶ崎に居を構えた6年間に、数々の名曲を生み出しました。耕柞の生誕140年を記念し開催する茅ヶ崎赤とんぼ音楽祭では、茅ヶ崎ゆかりの音楽家や公募で結成された合唱団、茅ヶ崎交響楽団他が出演。山田耕柞や「赤とんぼ」へのそれぞれの思いをのせた演目を楽しんでみませんか。※関連記事5面

日時 2/22(日)10時30分～16時 **場所** 市民文化会館

定員 1000人(入退場自由)

赤とんぼ音楽祭▶



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

賃貸・管理の専門店

いい部屋さがしのおてつだい

神奈川県知事免許(14)第6566号

(株)太平商事

茅ヶ崎駅前 3店舗

本店 253-0044 神奈川県茅ヶ崎市新栄町12-12
TEL0467-82-2063 FAX0467-87-6070
茅ヶ崎駅前 253-0043 神奈川県茅ヶ崎市元町 4-39
TEL0467-88-1123 FAX0467-88-1146
南口 253-0044 神奈川県茅ヶ崎市幸町 2-10
TEL0467-84-6655 FAX0467-86-3636

<http://taiheisoji.jp>

介護付有料老人ホーム

アマポーラ湘南

2/7(土)～2/15(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2-1 3-5
<https://amapola-shonan.com/>

□類型 介護付有料老人ホーム(一般型)

□居住の権利形態 建物賃貸借方式

□入居時の要件 自立、要支援、要介護(原則65歳以上)

□利用料の支払い方式 選択方式

□介護保険 神奈川県指定介護保険特定施設

□居室区分 全室個室(2人部屋2室あり)

□介護に関する職員体制 2.5:1以上

湘南茅ヶ崎やすらぎ霊園

立ったままお参り出来ます

総額 0.5㎡

97.6

(税込)万円※年間管理料別途

左右ゆとり
左右にゆとりを配した
プレミアム墓所

ペットと一緒に納骨可能です。

段差のない安心のバリアフリー設計。
車イスでも安心、広く作られた駐車スペース。
緑が多く、静かな空間なので落ち着いた気持ちでお参り出来ます。

所在地
茅ヶ崎市浜之郷356

詳しくはこちらから▶

【湘南茅ヶ崎やすらぎ霊園概要】
◎所在地 神奈川県茅ヶ崎市浜之郷356
◎墓地管理者 宗教法人龍前院
◎墓地等敷地面積 1,670.96㎡ ◎総基数 394基
◎施設 トイレ、水場、駐車場完備
◎宗旨宗派 不問(在来仏教に限る)
◎許可番号 神奈川県指令第80-010-00007号
※記載内容は変更される場合がございます。予めご了承ください。

詳しい資料
差し上げます

0120-02-8888

メモリアルアートの大野屋 大野屋 湘南