

私を整える
食習慣

広報ちがさき

2026.6

No.1215

CHIGASAKI

広報紙がいつでも読める
多言語・音声でも
カタログポケット



管理栄養士に聞く

整う食習慣の処方箋

6月は「食育月間」。毎日の食事は健康づくりの基本であり、心や暮らしの質にも深く関わっています。忙しい日々の中で、自分のことは後回しにしがちな成人女性にとって、食習慣を見直すことは将来の健康への第一歩です。世代やライフステージ別に見た食事の傾向と、無理なく続けられる食習慣の「整えポイント」を管理栄養士に聞きました。

保健所健康増進課 ☎(38)3331

一緒に食習慣を見直しましょう

できることから始めてみませんか



保健所健康増進課
管理栄養士
松田美保(左)、浦山美紅(右)

アクティブ世代



アクティブ世代の特徴
主に20代~30代/自立して間もない/
一人暮らし/多忙な時期

食習慣の傾向

今は仕事や趣味が一番
食事の優先順位は低くなりがち

- 朝はギリギリまで寝ていたいので、朝食はコーヒーだけ
- 昼はパンだけ、夜は麺だけ
- 疲れや眠気を感じると、甘い飲み物や栄養ドリンクに頼る

日常への影響

朝起きるのがつらい。午後は強い眠気があり、集中力が続かない。肌荒れ・ニキビが気になる。気分の浮き沈み(不安・イライラ)があるなど

整えポイント

血糖値を安定させて、集中力と美肌を手に入れる

食事のコツ タンパク質をプラス。飲み物の置き換え

外食する場合、おにぎりやパン、パスタなどの単品に、卵、納豆、サラダチキン、高タンパクなヨーグルト(ギリシャヨーグルトなど)のいずれかをプラス。疲れを感じた時の甘い飲み物や栄養ドリンクを、無糖の炭酸水や豆乳ラテに置き換えて。



ここが整う

★午後のパフォーマンス向上

糖質にタンパク質や脂質を組み合わせることで、血糖値の急上昇が抑えられ、食後の眠気や集中力が切れるのを防げます。

★朝の目覚めと肌のハリ

夕食にタンパク質をとると、寝ている間に成長ホルモンが動き、翌朝の体温維持や肌の修復を助けます。

マルチタスク世代



マルチタスク世代の特徴
主に30代~40代/仕事・家事・家族のサポートなどで、とにかく時間がない

食習慣の傾向

役割が多くて、自分の食事はいつも後回しに

- 自分の食事は、台所での「立ち食い」や「誰かの残り物」で終了
- お腹はいっぱいなのに、いつも元気が出ない、だるい
- 夕方になると疲れがピークに達し、つい甘いものを食べてしまう

日常への影響

寝ても疲れが取れない。慢性的な冷え・肩こりがある。ささいなことでイライラするなど

整えポイント

不足しがちな微量栄養素*を満ち、疲れとイライラをリセット

食事のコツ ちょい足しベジ・鉄。賢く間食

家族の残り物でお腹を満たす前に、自分の分も取り分けておきましょう。冷凍ほうれん草やカットわかめをスープや味噌汁にプラスするだけで、不足しがちな鉄分やビタミンを補えます。

「夕食までにお腹がペコペコ」という場合は、15時を過ぎる前に、素焼きナッツやチーズを少しつまんでおきましょう。空腹を我慢し過ぎないことが、夜の食べ過ぎとイライラを防ぐポイントです。



ここが整う

★取れない疲れの解消

糖質や脂質だけでなく「代謝を助けるビタミン・ミネラル」が届くことで、食べたものがしっかりエネルギーに変わり、疲れが軽減します。

★心の安定

鉄分が満たされると、感情をコントロールする神経伝達物質が作られやすくなり、ささいなイライラが落ち着き、心の余裕を取り戻せます。

プレミアム世代



プレミアム世代の特徴
主に50代以上/将来の健康を見据え、生活の質を上げたい世代

食習慣の傾向

体の変化を実感する時期
あっさりした食事が中心

- あっさりしたものを好み、肉や魚を食べる回数が減った
- 食べる量は変わらないのに、昔より太りやすくなった

日常への影響

体脂肪が増加(特におなか周り)。髪に艶がなくなった。乾燥肌が気になる。足腰の力が衰え、つまずきやすい。血管・骨の「サイレントな衰え」など

整えポイント

未来の自分へ「貯筋」といitわり

食事のコツ あっさり派の「高タンパク・低塩分」シフト

肉が重く感じる日は、魚、豆腐、厚揚げ、卵をローテーションで。「1食に片方の手のひら分」のタンパク質を毎食欠かさずとりましょう。だし出汁やトマトなどのうま味と、レモンや酢などの酸味を活用。生姜などの香りをプラスするのも、満足度を下げずに塩分を控えるコツです。



ここが整う

★代謝アップと体型維持

筋肉の材料(タンパク質)を欠かさないことで基礎代謝を維持し、太りにくく、つまずきにくい「動ける体」を作ります。

★血管・骨の保護

減塩によって血圧を安定させ、血管のしなやかさを保ちます。また、カルシウムとビタミンDは、いつまでも動ける健やかな骨を保ちます。

朝ごはんの ススメ

女性はホルモンバランスの変化や便通の乱れなど、体調がゆらぎやすい傾向があります。朝ごはんは、体内リズムを整え、不調の予防・改善にも役立ちます。



朝ごはんの3つの力(動画)

＼茅ヶ崎の名物「しらす」を使って/
手軽に「茅ヶ崎朝ごはん」メニュー



絶品しらすトースト

材料(1人分)

- ・食パン…6枚切り1枚
- ・しらす…20g
- ・マヨネーズ…小さじ2
- ・粉チーズ…小さじ1/2

作り方

- ① しらす、マヨネーズ、粉チーズを混ぜる。
- ② 食パンに①を広げてのせる。
- ③ トースターでこんがり焼く。

タンパク質・カルシウムがとれる。全粒粉パンにすると、食物繊維もプラス

カルシウムたっぷりおにぎり

ちがさき健康づくり講座第25期生考案メニュー

材料(1人分)

- ・ごはん…茶碗1杯分(約150g)
- ・かぶの葉…20g
- ・しらす…15g
- ・梅干し…7g
- ・白いりごま…小さじ1

作り方

- ① かぶの葉は電子レンジで加熱し、みじん切りにする。
- ② 梅干しは種を取り、細かく刻む。
- ③ ごはんにしらす、①②、白いりごまを混ぜてにぎる。



カルシウム・ビタミンがとれる。梅干しでさっぱり食べやすい



私を整えるヒントが見つかる!

食育フェスタ



イベント詳細

講演会 大人の女性のための「明日の健康美」を叶える食事

内側から輝くために必要な栄養バランスや、女性のライフステージごとのホルモンバランスによる身体の変化と対策を分かりやすく解説します。

日時 6/30(火)13時30分～14時30分 場所 市役所本庁舎会議室1・2

講師 株式会社明治 管理栄養士 定員 70人(先着) 申込 6/26(金)まで

展示・測定会 今の「私」をチェック!

手のひらで測定する「バジチェック」で、数週間前の野菜摂取状況をチェック。超音波で測定する「骨ウェーブ」は、骨の健康度を測定できます。測定結果をもとに、管理栄養士・保健師があなたの暮らしに合った無理のない食べ方を一緒に考えます。その他、食に関するパネル展示や野菜クイズも実施。食習慣を振り返るきっかけに、気軽に立ち寄ってみませんか。

日時 7/4(土)10時～15時

場所 イオン茅ヶ崎中央店(茅ヶ崎3-5-16)イベントスペース(1階正面入口前)

暑さに負けない体づくりを

暑熱順化で熱中症対策



熱中症対策

保健所健康増進課 ☎(38)3331

体が暑さに慣れることを暑熱順化しょねつじゆんかといいます。熱中症対策には、本格的に暑くなる前から暑熱順化を進め、暑さに備えた体づくりをしておくことが大切です。

暑さに備えた体づくり

無理のない範囲で、軽く汗をかく程度の運動や入浴を2週間程度継続しましょう。

- ウオーキング・軽いジョギング
- 筋トレやストレッチなどの適度な運動
- サイクリング
- 10～15分程度の入浴

他にも 暑さに備えた体づくりのポイント

食事

- 1日3食とる。主食・主菜・副菜をそろえる

- 疲れているときは無理をせず休む

休養

- 寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性や冷感機能のある寝具、エアコンなどを利用して、ぐっすり眠れる環境をつくる



あなたらしさが、社会のチカラ

男女共同参画週間 講座&パネル展示

多様性社会推進課 ☎(81)7150

6/23(火)～29(月)は男女共同参画週間です。性別に関わらず個性と能力を十分に発揮できる社会の実現に向けて、自分らしく生きることについて考えてみませんか。

「無意識の思い込み～アンコンシャス・バイアス～に気付こう」

日常生活の中で感じるモヤモヤやコミュニケーションの難しさの正体をひもとき、多様な価値観を理解しながら、自分も相手も心地よく過ごせる関わり方を考えます。



申し込み

日時 6/27(土)10時～12時 場所 男女共同参画推進センターいこりあ

講師 室田美鈴さん(株式会社Colorida Style代表)

対象 市内在住・在勤・在学の方30人(先着) 申込 6/1(月)～22(月)にオンラインで。※託児希望(6か月～未就学児)は6/16(火)まで

パネル展示

期間 ①6/15(月)～19(金)②6/22(月)～27(土)

男女共同参画を推進する活動を行っている登録団体

時間 ①10時～16時 ②10時～21時

場所 ①市役所本庁舎市民ふれあいプラザ

②男女共同参画推進センターいこりあ

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

サイトはこちらから

全面リフォーム 新築二世

リフォームで新築同様に生まれ変わります!

簡単な修繕から新築・建替え なんでもご相談ください!

福岡ホーム建設株式会社

0120-421-412

〒253-0002 茅ヶ崎市高田4-4-5 営業時間:8:00～17:00 定休日:火曜日・水曜日
特定建設業許可番号 神奈川県知事許可 第28712号 一級建築士神奈川県登録第12631号

幼児・小学生チアダンススクール

幼児から小学生までOK! いつでも入れます!

現役チアリーダーが教えます!

- ・曜日 毎週木曜日
- ・時間 幼児 15:30～16:20
小学生 16:30～17:30
- ・会場 茅ヶ崎市体育館 多目的室 茅ヶ崎市十間坂3-6-5
- ・月謝 6,600円

共催 茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団

お問い合わせ 電話:0467-73-8906(ジオスポーツ)
Eメール:sbl@theosports.info

打直しセール 6月29日(月)まで 羽毛リフォーム

押入れのふとんを有効活用しよう! まだ捨てるのは、「もったいない」

打直し+生地+芯+カバー オゾン加工で抗菌・脱臭

羽毛ふとんが7カ7カに再生

掛ふとん 敷ふとん 9,980円(税込) シングル 29,980円(税込)

茅ヶ崎市 暮らし応援商品券 取扱店

萩園ふとん店 ☎82-2616 火・第2月 集配無料

小・中学生対象
参加者募集!

チャレンジ! こども 日本舞踊講座 2026

全6回 土曜日 8月22・29日、9月5・12・19・26日

時間 10:00～11:30(各回) ※9月26日(土)のみ10:00～12:00まで

会場 茅ヶ崎市民文化会館 練習室1兼ミニホール他

講師 (公社)日本舞踊協会 神奈川県支部

対象 小学生・中学生(経験・性別は問いません)

参加費 8,000円(兄弟姉妹割引:各500円引) ※保険料込

浴衣一式レンタル代:2,500円(6回で)

帯レンタル代:500円 足袋代:2,000円程度

申込・お問い合わせ ※6/10(水)9:00～受付開始

茅ヶ崎市民文化会館
tel.0467-85-1123
(9:00～22:00 第4月曜休館)

楽しく踊って学ぼう日本の文化

茅ヶ崎らしい風景を未来へ

えぼし岩が「ちがさき景観資源」に

市内には、茅ヶ崎の文化やシンボルになっているたくさんの魅力的な風景があります。「ちがさき景観資源」は、その風景を保全し活用するための制度です。今年3月、茅ヶ崎市のシンボル、えぼし岩を「ちがさき景観資源」に指定しました。

えぼし岩を知ろう 景観みどり課 ☎(81)7182

えぼし岩は正式名称を姥島うばしまといい、茅ヶ崎漁港から約2.1kmに位置する島です。周辺の島々は大小50個以上あり、東西に600m、南北に400m広がっています。その中で最も大きな岩が、奈良時代から江戸時代まで広く使われた男性の被り物である烏帽子えぼしに似た形から、えぼし岩と呼ばれています。湘南の風景要素である富士山や江の島などの周辺風景との一体感もあり、茅ヶ崎のシンボルとして訪れる人々を惹きつけています。

- 関連イベント**
- ◆市役所 6/29(月)まで、本庁舎市民ふれあいプラザ大型モニターで動画放映
 - ◆博物館 6/28(日)まで、企画展「えぼし岩調査隊！～どんな生きものがすんでいるの？～」開催 ※ほか8面に関連イベント掲載

茅ヶ崎らしい風景はここにも



景観みどり課 Instagram



えぼし岩と富士山

ちがさき景観資源にはこんな風景も

- ★鶴嶺八幡宮参道の松並木
江戸時代から続く松並木で、その長さや風格が県内でも有数の景観です。
- ★【関東の富士見百景】茅ヶ崎市からの富士
歌川広重の五十三次名所図会に描かれ、東海道で2か所しかない左富士を望めます。



その他景観資源

地域貢献しながら自分も健康に

高齢者支援リーダーになろう

「高齢者支援リーダー養成講座」を開催
全7回の講座で、高齢者の特徴や介護予防の知識と体操を習得します。体操では、筋力やバランスのトレーニングと有酸素運動を取り入れた「みんなで！ちがさき体操」や、呼吸が浅くなることを予防する「呼吸筋体操」、紐を使ってバランス能力や柔軟性を高める「WAKKA体操」を主に習得します。

高齢者支援リーダーの声

- ・活動をするようになって、自分も筋力がついた。元気になった。
- ・いろいろな人と知り合い、出会いがあって楽しい。

高齢者支援リーダーは、「みんなで！ちがさき体操」などを通して高齢者の介護予防を支援するボランティアです。今回2年ぶりに「高齢者支援リーダー養成講座」を実施します。地域に貢献しながら、自分の健康にも役立ててみませんか。

高齢福祉課 ☎(81)7163



参加者と共に体操をする高齢者支援リーダー

【高齢者支援リーダー養成講座】

日程 7/3・10・17・24・31、8/7・28の金曜日(全7回。予備日9/11)
時間 9時30分～12時 **場所** 地域医療センター **定員** 30人(先着)
申込 6/26(金)まで

申し込み

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

自利利他

小さな大工 一部だけの塗装 住まいの雑工事
 修理全般 ウッドデッキ 植木 便利屋

おかげさまで茅ヶ崎で26年

どこに頼んでもいいかわからない
 ほんのささいなことだけ
 大きな工事じゃなくて修理でなんとかなりたい

大がかりにリフォームしなくても
 小さな修理でなんとかなるものです
 商売って もっと人聞かなくて
 あったかいものだと思います

小さな大工と便利屋のエボシ ☎090-2156-9494
 (旧便利屋エボシ) 茅ヶ崎市塩が丘2-1

下見/見積り無料 Q 詳しくは「大工 エボシ」で検索 切りとって、電話の近くに貼っておいてください

あなたの街の植木屋さん お見積り0円(出張料金も0円)

7つの安心

- 1本からでもOK!
- お茶・食事の気遣い無用!
- トイレは借りません!
- 土日祝も作業OK!
- 近隣店舗からプロの植木職人が見積りに!
- お客様のご要望に対して丁寧に!
- お見積りによる1本ずつの明細会計!

広報ちがさきを見た!で
 剪定作業 1本(高さ3m未満) 通常3,300円(税込)から
 先着10名様 **10%引**

まずはご相談ください **ハロー いいにわ**
ハローガーデン ☎0120-86-1128
 茅ヶ崎店 茅ヶ崎市東海岸南 3-6-32 受付時間 9:00～17:00 月～金

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㎡ 97.6万円(税込)
 ※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

いっ逃げる? 新しくなった防災気象情報

Point 全員避難の警戒レベル4相当は「危険警報」に
Point 警報・注意報に「レベル」が付き、避難行動が分かりやすく(変更例) 旧:「大雨特別警報」→新:「レベル5 大雨特別警報」

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	とるべき行動
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険。直ちに安全確保
警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難					
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認(避難場所、避難ルート、避難のタイミングなど)
警戒レベル1	早期注意情報				災害への心構えを高める



気象庁

大雨、台風、洪水、土砂災害などの自然災害から身を守るために、気象庁が発表する防災気象情報が5月29日から新しくなりました。情報が出たらどのように行動したらよいか、確認しておきましょう。

防災対策課 ☎(81)7127

日頃から水害への備えを

- ☐ ハザードマップで、自宅の災害リスクととるべき行動を確認
- ☐ ラジオ・防災アプリ・市公式LINEなど、災害情報の入手手段を確認



6月は土砂災害防止月間

- ☐ 日頃から洪水・土砂災害ハザードマップで土砂災害のリスクがある地域を確認
- ☐ 雨による災害の危険度をリアルタイムに表示する「キキクル」を活用



子どもは「自ら育つ力」をもっている 乳幼児期の子育ち・子育て講座

教育センター ☎(86)9965

子どもの発達や子育てには、迷いや戸惑いを感じることもあります。「子どもは『自ら育つ力』をもっている～芯にある意欲に目を向けて～」をテーマに講座を開催します。子どもが自ら育つ力を発揮するために、大人の関わり方を見つめ直してみませんか。



講師の柴田愛子さん

講座内容

- ★ 乳幼児期の子育ち・子育て
- ★ 子育てを通して直面する悩みや課題
- ★ 乳幼児期の子どもへの大人の関わり方
- ★ 子育てを通じた大人の成長



教育センター

日時 6/24(水)14時30分～16時30分 **場所** 青少年会館ホール
講師 柴田愛子さん(りんごの木子どもクラブ代表) **定員** 60人(先着)
申込 6/17(水)まで **ほか** 子ども同伴可

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

女声合唱
パーチェム・ソローレ



「みんなで歌うと楽しい」をモットーに、生き生きとした歌の世界を仲間とともに創り上げています。ハーモニーを磨きながら自由に意見を交わし、地域へ歌う喜びを届けています。



メンバー募集中です

心が踊るハーモニーを喜びに

歌を愛する仲間が集い、17年間活動を続けています。準備体操や発声から丁寧に取り組み、ハーモニーがぴたりと合う瞬間を大切にしています。指導日には、情熱とユーモアあふれる先生から表現や歌い方を学び、曲想を感じながら歌うことを心掛けています。声と声が響き合う「魔法のような瞬間」を大切に、一緒に多彩な曲に挑戦してみませんか。7/4(土)に市民文化会館で発表会を開催します。ぜひお越しください。



古川優子代表

活動日 毎週水曜午前中
場所 青少年会館(レッスン)、松浪コミュニティセンター(自主練習)
問合せ ☎ pacemsorore25@gmail.com 浅野



Instagram

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
元町 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://taiheisyoji.jp>

早期発見・治療で治癒が可能 無料口腔がん検診を受けよう

保健所健康増進課

口腔がんは、口の中にできる悪性腫瘍です。年間1万人以上が診断され、その約50%が舌がんです。目で見たり、触れたりできる場所に発症するため、検診で見つけられる可能性が高いがんです。早期発見で口腔がんの治癒率は格段に上がるため、定期的な検診が大切です。無料口腔がん検診の詳細は、茅ヶ崎歯科医師会☎で確認してください。

- | 口腔がんができる場所 | こんな症状はありませんか |
|--|--|
| 舌、歯ぐき、頬の内側、
上あご、舌と下側の歯ぐき
の間、くちびるなど | <ul style="list-style-type: none"> ■ 口内炎が治らない ■ 口の中にしこりがある ■ 口の中がヒリヒリするなど |

日時 7/26(日)9時～12時 **場所** 保健所
対象 市内在住の20歳以上50人(抽選)
申込 6/23(火)～30(火) **問合せ** 茅ヶ崎歯科医師会 ☎(62)0981



歯科医師会

介護付有料老人ホーム

アマポーラ湘南

6/6(土)～6/14(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
<https://amapola-shonan.com/>

□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 選定方式

くらしの情報

災害情報など 外出先でも入手

市の情報は こちらで 検索

欲しい情報 だけ選んで 受け取れる

市 LINE

市のお知らせや出来事を 随時配信

市 X

催し

赤ちゃんと一緒に博物館タイム

赤ちゃんと一緒にリラックスして博物館をご覧ください。

日時 6/2(火)9時~12時 (11時~11時20分 わらべうた)
場所 博物館
問合せ 博物館☎(81)5607

成人糖尿病教室

日時 6/18(木)14時~16時
場所 市立病院第2・3会議室
定員 50人(先着)
申込 6/1(月)~18(木)
問合せ 市立病院病院総務課☎(52)1111

ゲートキーパー養成研修

こころに不調を抱えている人や、自殺に傾く人のサインに気づき対応する人を養成する研修です。

日時 6/18(木)、9/15(火)、2027年1/7(木)14時~15時
場所 保健所
対象 市民☎各回20人(先着)
申込 随時
問合せ 保健所保健予防課☎(38)3315

保護猫たちの幸せ探し会

日時 6/20、7/18、8/15の土曜日 10時~13時
場所 ハスキーズギャラリー(新栄町1-1)
内容 保護された猫たちの譲渡会

ほか 詳細はChigasaki Cat's Protect 参照
問合せ 保健所衛生課☎(38)3317

デザインツールCanvaで いいねが増えるインスタづくり

日時 6/26(金)13時~15時
場所 役本庁会議室1
講師 田中芳野さん (Canva公式クリエイター)
定員 30人(抽選)
申込 6/17(水)までにオンラインで
問合せ 文化推進課☎(81)7148

知的障がい児・者ふれあい交流会

日時 7/4(土)7時45分~18時
場所 伊豆フルーツパーク (静岡県三島市)他
内容 メロン狩り他
対象 市内在住で療育手帳をお持ちの方と介助者23組(2人1組)(抽選)
申込 6/1(月)~10(水)
ほか 費用9000円(1組)
問合せ 茅ヶ崎手をつなぐ育成会 ☎(86)8083

身体障がい者ふれあい交流会

日時 7/9(木)7時40分~18時15分
場所 河口湖 (山梨県南都留郡富士河口湖町)他
内容 桃狩り(山梨県笛吹市)他
対象 市内在住(施設入所者を除く)で身体障がい者手帳をお持ちの方と介助者33人(抽選)

申込 6/1(月)~25(木)
ほか 費用4000円(1人)
問合せ 特定非営利活動法人茅ヶ崎市身体障害者福祉協会☎(54)7789

エンディングノート書き方講座+個別相談会

日時 7/4(土)13時~16時30分
場所 役本庁会議室1~5
定員 100人(先着)
申込 6/1(月)~29(月)
問合せ 高齢福祉課☎(81)7163

骨元気教室

日時 7/6(月)10時~11時、14時~15時 7/7(火)10時~11時
場所 保健所
対象 18歳以上各回20人(先着)
申込 6/1(月)~7/3(金)
ほか 開催時間前後15分で骨の健康度測定あり
問合せ 保健所健康増進課☎(38)3331

ちがさき合同就職説明会

市内企業を中心に10社程度が参加する説明会です。
日時 7/9(木)14時~15時30分、7/10(金)10時~11時30分、14時~15時30分
場所 勤労市民会館
問合せ 産業観光課☎(81)7144

夏休みに体験 ユースボランティア茅ヶ崎

期間 7/21(火)~9/6(日)
対象 中学生~25歳100人(先着)
申込 6/22(月)~7/2(木)
ほか 事前研修に一日要参加。詳細はサボセン参照
問合せ ちがさき市民活動サポートセンター ☎(88)7546

女性のための社会参画 オンラインセミナー(全2回)

日時 7/25(土)、8/1(土) 10時~11時30分
対象 女性30人(抽選)
申込 7/9(木)まで
問合せ かながわ男女共同参画センター 参画推進課☎0466(27)2115

神奈川県警察音楽隊コンサート

日時 8/9(日)14時~
場所 市民文化会館
定員 1200人(抽選)
申込 6/1(月)~14(日)にオンラインで
ほか 詳細は文化会館へ
問合せ 市民文化会館☎(85)1123

勤労市民会館 6月の就職・労働講座

「超初心者のための初めてのAI活用講座」「働き方が変わる時代のキャリアの選び方」他、詳細は会館へ。
問合せ 勤労市民会館☎(88)1331

社会教育施設からのお知らせ



開講情報

社会教育施設では、毎月さまざまな講座や教室が開講されています。詳細は市参照 または各施設へお問い合わせのうえ、お申し込みください。

小和田公民館 ☎(85)8755

卓球開放 6/10(水)・24(水) 14時30分~16時30分
 ちびっこ広場 6/16(火) 10時15分~11時15分
 プロが教える 赤ちゃんとおどす 今を残す写真教室 6/25(木)9時30分~10時45分、11時~12時15分
 子育てひろば 6/26(金)10時~12時

鶴嶺公民館 ☎(87)1103

イスに座ってらくらく体操 6/30(火)9時30分~11時
 海のSDGs海藻おしぼり教室 7/4(土)10時~12時
 親子料理教室 7/5(日)10時~13時
 乳幼児と家族のフリースペース 毎週木曜日9時~15時

松林公民館 ☎(52)1314

プレシニアからはじめる 体づくり 6/20(土)13時~15時
 市立病院医療講座 排尿障害について 6/26(金)14時~15時
 卓球開放 6/28(日)9時30分~12時
 働き盛りの男性へ筋肉弛緩体操 7/5(日)10時30分~12時

南湖公民館 ☎(86)4355

絵本とおはなしの時間 6/16(火)10時30分~11時
 わくわくプレイランド お買い物ごっこ七夕飾り 7/7(火)10時~12時
 心なごむ ひんやり夏の 和菓子作り教室 7/10(金)10時~12時

香川公民館 ☎(54)1681

親子でお金について考えよう 7/4(土)10時~12時
 保育園のびのび広場 7/8(水)10時~11時
 夏休み自由広場 7/20(月・祝)~8/26(水)
 みんなの「いいね」な学校、考えよう 7/31(金)10時~12時

青少年会館 ☎(86)9961

みんなでズンバ 6/27(土)10時~11時
 横浜湘南道路トンネル工事 現場見学会 7/22(水)8時~12時30分
 たのしい科学教室 空気 7/24(金)10時30分~12時
 DIYこども工作教室 7/25(土)10時~12時

うみかぜテラス ☎(85)0942

おもむなし育児教室 6/4(木)10時~11時30分
 カラオケサロン 6/18(木)14時~16時
 浴衣の着付け教室 (8/1(土)の花火大会鑑賞会付き) 7/12(日)・16日(木) 10時~12時(全2回)

図書館 ☎(87)1001 香川分館 ☎(51)4946

おはなし会 ①小さい子 ②小さい子~小学生 ③赤ちゃん
 ①6/10(水)15時~15時30分 ②6/6・13・27の土曜日15時~15時40分 ③6/17(水)10時10分~10時30分
 ④6/20(土)14時~14時30分
 ⑤茅ヶ崎の民話上演「子育て地藏」他 6/20(土)14時~14時30分

急病のときは

救急病院

茅ヶ崎市立病院 本村5-15-1 ☎(52)1111
 湘南東部総合病院 西久保500 ☎(83)9111
 茅ヶ崎徳洲会病院 幸町14-1 ☎(58)1311
 茅ヶ崎中央病院 茅ヶ崎2-2-3 ☎(86)6530

地域医療センター(茅ヶ崎3-4-23)

内科 ☎(38)7532 歯科 ☎(38)8667
 調剤薬局 ☎(38)5086
 内科・小児科・外科は可能な限り事前連絡をお願いします。

日曜日・祝日・年末年始 (12/29~1/3)	内科	9時~12時・13時~23時
	小児科・外科・歯科	9時~12時・13時~17時
平日・土曜日	内科・小児科	20時~23時

※ 内科・小児科・外科の受付は各時間帯とも診療終了の30分前まで
 ※ 調剤薬局:各科の診療日および診療時間に開局

かながわ救急相談センター(#7119) 24時間365日

・急な病気やけがの対処法・救急車要請判断などの相談。
 ・受診可能な医療機関の案内 ☎045(232)7119

かながわ小児救急ダイヤル(#8000) 月~金 18時~翌8時 土・日・祝 8時~翌8時

子どもの体調のことで判断に迷ったときのための、看護師などによる電話相談 ☎045(345)8865

募集

湘南ビジネスコンテスト

コンテストを通じて創業プランや新事業プランの支援・評価を受けられます。

対象 市内、藤沢市、寒川町で1年以内に創業予定の方、新事業展開を予定している個人・法人、創業または新事業展開後5年以内の個人・法人

申込 6/23(火)までにオンラインで

ほか 湘南ビジネスコンテストから申請書を取得

問合せ 産業観光課☎(81)7144

夏のデイキャンプ(全2回)

日時 ①6/27(土)10時~12時(事前学習)
②7/4(土)10時45分~16時(野外炊事)

場所 ①役本庁会議室1・2
②ちがさき柳島キャンプ場

対象 小学5・6年生25人(抽選)

申込 6/1(月)~14(日)

ほか 費用500円

問合せ 青少年課☎(81)7227

**環境事業センター
夏季臨時収集作業員**

期間 7/1(水)~9/30(水)8時15分~16時15分、週4日以内の勤務

対象 18歳以上若干名(高校生不可)

申込 6/1(月)~7/10(金)

ほか 時給1660円

問合せ 環境事業センター☎(57)0200

企業合同就職面接会 参加企業

定員 70社程度(選考)

申込 6/1(月)~26(金)にオンラインで

ほか 9/15(火)・16(水)にひらしん平塚文化芸術ホールで面接会を開催

問合せ 平塚市産業振興課☎0463(21)9758

お知らせ

特定健康診査

期間 6/1(月)~8/31(月)

対象 国民健康保険に加入の40歳~74歳

ほか 詳細は5月下旬に対象者へ送付

問合せ 保険年金課☎(81)7155

全国瞬時警報システムの試験放送

防災行政用無線などで「これはJアラートのテストです」を3回繰り返します。

日時 6/3(水)11時

問合せ 防災対策課☎(81)7127

6/7(日)~13(土)は危険物安全週間

危険物にはガソリン、灯油、塗料、スプレー缶、除光液など身近なものが多く指定されています。使用する際は、十分な換気と周囲の火気に注意し、直射日光が当たるなど高温になる場所へ置かないようにしましょう。

問合せ 予防課☎(85)9943

新鶴嶺橋(赤橋)の修繕工事

小出川に架かる新鶴嶺橋(赤橋)の修繕工事(塗装塗り替え・舗装打ち替えなど)を行います。交通規制によりご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

期間 6月~2027年2月(予定)

問合せ 道路建設課☎(81)7193

産後ケア事業3時間通所型 開始

5時間の通所型に加え、3時間の通所型が新設されました。

問合せ こども育成相談課☎(81)7171

**太陽光パネルや蓄電池を共同購入で
お得に**

電気代の削減が期待でき、災害時の電気の確保にも役立つ太陽光パネルや蓄電池をお得に購入できるキャンペーンを実施中です。

問合せ みんなのおうちに太陽光事務局☎0120(723)100

**禁煙に向けて
一步を踏み出す相談会**

保健師に電話・メールなどで随時相談できます。

場所 保健所

ほか 禁煙治療薬などの処方不可

問合せ 保健所健康増進課☎(38)3331

健康や食事に関する相談

生活習慣病予防や健康面で気になることについて、管理栄養士や保健師が随時対応します。

場所 保健所

問合せ 保健所健康増進課☎(38)3331

子ども会補助金の申請

子どもの健全な育成を目的とする体験活動事業と地域住民との交流事業を行う子ども会へ補助金を交付します。

対象 市内在住の児童などにより構成される子ども会

申込 2027年2/28(日)まで

問合せ 青少年課☎(81)7227

被爆者援護手当の申請

対象 被爆者健康手帳をお持ちの方で、6/1(月)時点で住民基本台帳に登録されている方(本市で既に手当申請済みであれば手続き不要)

申込 6/1(月)~30(火)

問合せ 地域福祉課☎(81)7152

寄付(敬称略)

企業・団体・個人の方から寄付をいただきました。心より感謝申し上げます。

〈子ども未来応援基金へ〉▷亀井工業株式会社=1万円▷株式会社清光社=1万円▷はめえのやご=10万円▷勝部祐治=1万4000円▷目時祐子=1万6000円▷匿名=170万6000円

〈市へ〉▷茅ヶ崎太陽の郷=フードドライブ支援物資▷伊藤てる子=こども用おもちゃ▷アクティオ株式会社=フードドライブ支援物資▷株式会社伊藤園湘南支店=1万5275円▷東邦チタニウム株式会社=6万9497円
〈西浜中学校へ〉▷石村屋 中山大助=琴

ちがさき多文化共生アンケート

だれでもすみやすいまちをつくるためにアンケートを行います

外国籍の方 Foreign nationals

日本国籍の方

期間 6/1(月)~30(火)

問合せ 多様性社会推進課☎(81)7150

市民文化会館ホール活用に関するアンケート

市民文化会館の各ホールに期待する役割や鑑賞したい演目について意見を募集します。

期間 7/14(火)まで

問合せ 文化推進課☎(81)7148

厚木飛行場周辺の住宅防音工事対象区域の見直し

国により、2027年10/1(金)から対象区域が解除されます。2027年9/30(木)までに手続きを行うと、区域解除後も防音工事や機能修復工事の助成を受けられます。

対象 堤、赤羽根、小和田3丁目、本宿町、赤松町、浜竹2~4丁目のそれぞれ一部地域

問合せ 南関東防衛局コールセンター☎0570(00)6000



定期的で開催している講座や検診など



市の講座ナビ▶

文化・スポーツ

問合せ 文化推進課

はじめてのフラ

☎090(3316)2618 仙庭

日時 6/3~2027年3/3の第1水曜日10時45分~11時30分※1月のみ第2水曜日
場所 ハマミーナ **講師** 仙庭かなえさん(まなびの市民講師) **定員** 各回10人(先着) **申込** 各開催日前日まで **ほか** 費用各回500円

ロコモフラ

☎090(6319)3307 山口

日時 6/3~2027年3/3の第1水曜日10時15分~11時15分 **場所** ハマミーナ **講師** 山口玲子さん(まなびの市民講師) **定員** 各回8人(先着) **申込** 各開催日前日まで **ほか** 費用各回500円

高齢者

問合せ 高齢福祉課☎(81)7163

ちがさきフレイルチェック 健康寿命を延ばすための測定会

日時 ①6/25(木)②7/9(木)14時~16時 **場所** ①ハマミーナ②地域医療センター
対象 市内在住の65歳以上各回20人(先着) **申込** 各開催日前日まで

健康教室・検診

問合せ ①保健所保健予防課☎(38)3315
②保健所健康増進課☎(38)3331

精神科医師によるこころの健康相談

①

日時 6/11(木)・24(水)、7/17(金)・31(金)14時~17時 **場所** 保健所
対象 市内・寒川町在住の方各回3組(先着) **申込** 随時

栄養教室 講話と調理実習 手軽に美味しく減塩

②

日時 6/26(金)10時~13時30分 **場所** 男女共同参画推進センターいこりあ
対象 市内在住の18歳以上20人(先着) **申込** 6/1(月)~23(火)
ほか 費用500円

子ども・子育て

問合せ こども育成相談課☎(81)7171

離乳食講習会

日時 7/21(火)13時30分~14時20分 **場所** 地域医療センター
対象 4か月~6か月児と保護者20組(先着)
申込 6/1(月)~7/20(月・祝)にオンラインで
ほか 第1子優先



【自治基本条例における「市長の責務」の規定】 市長は、地域の課題及び市民の多様な意見に的確に対応するために必要となる知識及び能力を持つた職員を育成しなければならない。(条例第10条)

問合せ 行政総務課☎(81)7110

2025年7月生まれ

すこやかあかちゃん

とっておきの1枚を
8月1日号に掲載する2025年9月生まれのあかちゃんの写真を6/1(月)~30(火)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



7月6日生 香川
奥脇暖大ちゃん

鏡に映る自分に毎日こにこハイタッチ!



7月3日生 東海岸北
須藤湊ちゃん

73(波)の日生まれのマイペース男子



7月2日生 浜見平
尾崎琴音ちゃん

甘えんぼgirlボスの相方!



7月10日生 香川
水野陽斗ちゃん

こにこ笑顔の食いしん坊な男の子



7月18日生 茅ヶ崎
山口愛莉ちゃん

わんわん大好き!かわいみんなの天使



7月18日生 中海岸
島山蒼晴ちゃん

梅雨明けの日にやってきたちびっこ怪獣!

市が応援するイベントや講習会

中丸まどか・ちひろ ヴァイオリン・ピアノコンサート

日時 6/27(土) 14時~15時30分、17時~18時30分
場所 スタジオバルソー(共恵)
定員 各回70人(先着)
ほか 費用4000円、大学生以下2000円、長谷川楽器本店他で販売
問合せ 湘南バルギーの旋風協会 ☎(86)9854中丸

赤ちゃんと一緒にniファミリーコンサート

日時 7/4(土)9時45分~10時25分、11時~11時40分
場所 市民文化会館
対象 赤ちゃんと保護者など各回30組(先着)
申込 7/4(土)まで
ほか 費用1000円、小学生以下500円
問合せ 湘南Liebe ☎090(5515)4448

えぼし岩に上陸 海の自然体験教室(全3回)

日時 ①6/28(日)11時~12時、②7/12(日)10時~12時30分 ③7/25(土)8時~12時
場所 ①博物館(自由参加)②第一中学校プール③姥島周辺
内容 シュノーケリング体験あり
対象 市内在住・在学の小学5年生~中学3年生40人(先着)
申込 6/1(月)~7/11(土)
ほか 費用4000円
問合せ えぼし岩海の自然体験教室事務局 ☎eboshitaiken@gmail.com

OGATAコレクションにみるミュシャ、シエラ、ロートレック

世紀末パリの煌めき

美術館☎(88)1177

19世紀末、パリは「ベル・エポック(美しき時代)」と呼ばれる文化の黄金期を迎えました。本展では、華やかな大衆文化の広がりを背景にポスター芸術の礎を築いた巨匠たちの作品約160点を紹介します。

◆ゲストトーク「コレクションからひもとくミュシャの楽しみ」
ミュシャの世界的コレクター・尾形寿行さんによるギャラリートーク。
日時 6/27(土)・7/19(日)14時~15時30分

◆リトグラフ(石版画)体験【小学3年生以上】
日時 7/12(日)①11時~12時30分②14時~15時30分
定員 各回6人(先着) **申込** 6/17(水)から **料金** 700円

期間 6/17(水)~8/23(日) **時間** 10時~17時(入館は16時30分まで)
休館日 月曜日(祝日は開館、翌日休館) **場所** 美術館 **観覧料** 1200円(1100円)、大学生1000円(900円)、市内在住65歳以上600円(500円)
※()内は20人以上の団体料金。高校生以下、障がいのある方と介護者は無料



アルフォンス・ミュシャ 《サラ・ベルナール》 1896年 OGATA コレクション



美術館

“ちがすき”を感じた瞬間をInstagramに投稿して わたしのちがすき 展示写真を募集

広報シティプロモーション課☎(81)7123

わたしの好きなちがさき(=ちがすき)をテーマに、市内で撮影された風景や人物などの写真をInstagramで募集し、市内各所で展示する「わたしのちがすき写真展」。2022年の開催以降、毎年たくさんの投稿が集まる写真展を今年も開催します。あなたのとっておき写真を投稿してみませんか。

対象 2025年9/1~2026年8/2(日)に、ハッシュタグ「#わたしのちがすき2026」を付けてInstagramに投稿された写真





応募条件など



募集詳細

「ちがすき」をさらにチェック

WEBマガジン「#ちがすき」

イベント情報や、茅ヶ崎暮らしの魅力をたっぷり紹介



ちがすき

茅ヶ崎FM「#ちがすき」

ON AIR
89.2MHz
毎月第1・3金曜日
12時30分から

移住者や市内で活躍する子どもたちをゲストに迎え、市の魅力をお届け

※WEBマガジン「#ちがすき」は、株式会社タウンニュース社と市が協働で運営しています


4泊6日でホノルルの魅力を満喫 姉妹都市交流市民ツアー

秘書課☎(82)1111

姉妹都市ホノルル市・郡への市民ツアーを開催。人気のホノルル市庁舎への訪問の他、えぼし岩にそっくりなチャイナマンズハットを訪れて姉妹都市のつながりを感じよう。


ポイント

- 茅ヶ崎市役所~羽田空港往復バス付き
- 全行程で旅行会社の添乗員付き
- 姉妹都市ならではのツアー付き
- 市民ツアーオリジナルグッズをプレゼント



クリスマスデコレーション中のホノルル市庁舎

旅行期間 12/3(木)~8(火) 4泊6日
旅行代金 23万3000円(別途燃油サーチャージなどが必要)
募集人員 45人(最少催行40人)〈先着〉
申込方法 7/31(金)までに二次元コードから旅行条件の詳細をご確認のうえ、申し込み
問合せ 株式会社JTB神奈川西支店☎0463(23)9051



申し込み

LINEで大型ごみなどの収集予約開始

環境事業センター☎(57)0200

7月から、大型ごみなどの申し込みが便利になります。


LINEで予約

茅ヶ崎市公式LINEから、大型ごみや剪定枝の予約が24時間いつでもできます。

キャッシュレス決済

大型ごみ処理手数料の支払いは、オンラインでキャッシュレス決済できます(証紙での支払いも可)。

「友達追加」してサービスの利用を



市公式LINE