

## 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。朝ごはらは、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

楽しく踊って学ぼう日本の文化

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)

文化会館HP 申込フォーム