

／ 知って安心 ／
成年後見制度

成年後見制度とは、認知症や障がいなどによって、ひとりで決めることに心配のある方の契約や手続き、財産管理などをお手伝いする制度です。成年後見支援センターでは、制度に関する相談や支援を行っています。

地域福祉課(成年後見支援センター) ☎(81)7230

相談する

成年後見支援センターをご利用ください



センター内に飾られているアートは「湘南つつみ苑」の利用者作品

「将来に向けて今できる準備は?」「親の口座から入院費が引き出せない」など、お金の管理や契約についての不安や困っていることを気軽に相談してみませんか。

開設日 月～金曜日 9時～17時

(土・日曜日、祝日、年末年始は休み)

場所 市役所分庁舎1階

ほか 相談は事前予約優先

相談者の声



お金のことが課題だと思っていましたが、不動産のことなども考える必要があると分かりました。今は何を準備すればよいか整理できました。話したくないことは無理に話す必要がなく、分からないことがあったらすぐに聞けるという安心感にもつながりました。

講演会へ行く

／ 弁護士と学ぶ ／

消費者被害と成年後見制度

高齢者などを狙った詐欺被害が年々増えています。消費者被害・詐欺被害から自分や家族を守るための対策や成年後見制度の最新動向まで、将来の備えについて弁護士がやさしく解説します。



内嶋順一さん

日時 9/19(土)10時～12時

場所 市役所本庁舎会議室3～5

講師 内嶋順一さん(弁護士)

対象 市内在住・在勤の方100人(先着)

申込 9/11(金)までにオンラインで

ほか 要約筆記あり、手話通訳は9/4(金)までに要申し込み



申し込み

未来の健康をつくる
手軽に バランス食

POINT 主食・主菜・副菜をそろえる

1食の中に、ごはんなど(主食)、肉・魚(主菜)、野菜(副菜)を組み合わせるのが基本です。不足しがちな朝食から意識を。

朝ごはんかんたんレシピ スペイン風オムレツ

材料(2人分) ・ツナの缶詰1缶 ・卵2個 ・ミニトマト8個
・塩少々 ・ケチャップ(お好み)

作り方 ①ツナは汁を切る。ミニトマトはヘタを取って洗う

②深皿にラップを敷いて、中でミニトマトをキッチンバサミで半分に切る

③②に卵、ツナ、塩を入れよく混ぜる

④ふわっとラップをかけてレンジで3分

⑤かき混ぜてさらにレンジで2分



POINT あと一皿(1杯)のプラス習慣

野菜の目標は1日350g。まずは毎日「あと一皿」の野菜をプラスしましょう。健康な骨の維持には、牛乳やヨーグルトを毎日「あと1杯」摂ることも大切です。

POINT おいしく減塩、賢い選択

だしやスパイス、酸味を生かせば塩分を抑えながら物足りなさを補えます。買い物時はパッケージの「栄養成分表示」で食塩相当量をチェックして、賢く選ぶ習慣を。

1日の塩分量	男性	女性
現状値	10.5g	8.9g
目標量	7.5g未満	6.5g未満

※現状値は2024年「国民健康・栄養調査」より
※目標量は日本人の食事摂取基準(2025年版)より

保健所健康増進課 ☎(38)3331

健診結果から 生活習慣改善セミナー

自身の健診結果を理解し、結果を踏まえた実践的な食事や運動のコツを管理栄養士・保健師から学びませんか。血圧や血糖値、血中脂質などの数値が気になる方や、生活習慣病予防を考えている方におすすめです。



毎年多くの人が参加

日時 9/28(月)10時～11時

場所 市役所本庁舎会議室1

講師 健康増進課管理栄養士・保健師

対象 概ね40歳～74歳40人(先着)

申込 9/27(日)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プロモーション課 ☎(81)7123へ

お墓の何でも相談会

- 墓じまいを考えている
- お墓の引越しを考えている
- 樹木葬を考えている
- どんなお墓を選んでいいかわからない

開催日時 9月13日(日) 10時～16時 (最終受付15時)

※当日参加も可能ですが、御予約頂くとスムーズにご案内できます。

開催場所 茅ヶ崎市民文化会館 第4会議室
茅ヶ崎市茅ヶ崎1-11-1 茅ヶ崎市役所隣り
寒川町民センター 講義室
高座郡寒川町宮山165番地



ご予約・お問い合わせは「大野屋テレホンセンター」へ
通話無料 0120-02-8888
365日年中無休・9時～17時

メモリアルアートの大野屋 | 検索

キーウ・クラシック・バレエ



白鳥の湖
—全2幕—

作曲/P.チャイコフスキー 原振/M.ブティパ、L.イワノフ

2026年
11月6日(金)

18:30 開演 (18:00 開場)

茅ヶ崎市民文化会館 大ホール

好評発売中 全席指定 5,000円

※3歳以下入場不可(4歳以上有料)

※演奏は特別録音源を使用

劇場・音楽堂等における子供鑑賞体験支援事業

4歳以上～18歳以下のお子様の無料招待券がございます。

無料招待券で申し込みの場合は、ローンチケット専用サイトよりお申し込みください。

チケット お問合せ 茅ヶ崎市民文化会館

0467-85-1123

(9:00～22:00 第4月曜休館)

東京・神奈川エリア クチコミ件数 Google 3,800 件以上 No.1 評価 4.8

クチコミで選ぶ サン・ライフのお葬式

24時間対応 通話無料 0120-41-3140
(株)サン・ライフ 本社/平塚市馬入本町13-11

「お葬式で後悔しない」ためのミニブック プレゼント

