

自分の体を把握して、病気を予防

健康診査を 受けましょう



最近お腹のぼっこりが気になってきたという方、腹囲はメタボリック症候群の判定基準の一つです。

メタボリック症候群とは、内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常などが複数重なっている状態をいいます。自

覚症状はありませんが、メタボリック症候群を放置しておくとも生活習慣病に発展し、生活習慣病が悪化すると脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす危険もあります。

健康な毎日を過ごすため、健康診査を受けて自分の体の状態を把握しましょう。



年2回の定期的な健康診査と毎日の運動は欠かさないと遠藤さん(写真左端)

「会員には、自分たちの支払う社会保険料を上げたくなければ、まずは自分自身で健康に気を付けるように、なんて言っているんですよ。もちろん健康診査の受診も勧めます」と言う遠藤さ

市では特定健康診査(次項)のほか、健康教室などで皆さんの健康づくりの手助けをしています。また、

自分の健康状態を知ろう

STEP 1に当てはまった方のうち、STEP 2のチェック項目が2つ以上当てはまればメタボリック症候群、1つでも当てはまれば予備群です。

- STEP 1 腹囲
 - ① 腹囲が男性が85cm以上、女性が75cm以上
 - ② 普通呼吸をし、息をはき終わったところで目盛りを読んでもらう
- STEP 2 血糖など
 - 高血糖(空腹時の血糖値が110mg/dL以上またはHbA1cが5.5%以上)
 - 脂質異常(中性脂肪150mg/dL以上、またはHDLコレステロール値40mg/dL未満)
 - 高血圧(最高血圧が130mmHg以上、または最低血圧が85mmHg以上)

社会的に大きな問題となっている生活習慣病です。平成18年11月に市が調査したところ、医療機関で診療を受けた国民健康保険の加入者のうち、生活習慣病の患者が4割を超えているという結果が出ました。

生活習慣病は気づきにくい

健康状態の把握や病気の早期発見のため、健康診査を受けることが大切だと考えています。会員からは「病気をきっかけに健康診査を欠かさず受けるようになった」という声や「健康診査の結果で異常がないと分かる」と安心できる」といった声が聞かれました。

「メタボ」予防！ 生活習慣を改善しよう

健康診査と運動で健康維持

「健康診査を受けると自分の健康状態が分かるので、安心できますね」と笑顔で話す遠藤さん。

市民のグループ「健康クラブ」の会長です。市が実施している特定健康診査のほか、がんなどの健康診査を毎年欠かさず受けています。

健康クラブではメタボリック症候群の予防をはじめ、介護予防や頭の体操など、元気な毎日を過ごすための活動をしています。

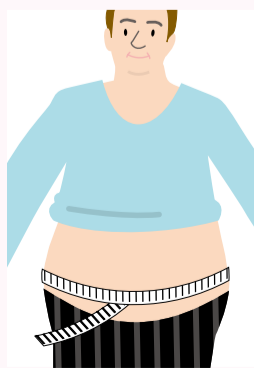
メタボリック症候群かどうか、チェックしてみましよう

STEP 1 腹囲

下着などは着用せずに、直接腹部を計測しましょう。

① へその高さで水平に巻き尺を当ててもらおう

② 普通に呼吸をし、息をはき終わったところで目盛りを読んでもらう



お腹が突き出ているおへそが下の方にあるときは、ろつ骨の下縁の部分と骨盤の出っ張ったところの中間をきつく締めないよう測ります。

□ 男性の場合は腹囲が85cm以上、女性の場合は90cm以上

STEP 2 血糖など

□ 高血糖(空腹時の血糖値が110mg/dL以上またはHbA1cが5.5%以上)

□ 脂質異常(中性脂肪150mg/dL以上、またはHDLコレステロール値40mg/dL未満)

□ 高血圧(最高血圧が130mmHg以上、または最低血圧が85mmHg以上)

STEP 1に当てはまった方のうち、STEP 2の

チェック項目が2つ以上当てはまればメタボリック症候群、1つでも当てはまれば予備群です。

がん検診・結核健診

検診名	対象	内容	種類
① 肺がん(胸部)	40歳以上の男女	問診・胸部レントゲン撮影	施設検診
② 肺がん(胸部+喀痰検査)	40歳以上の男女(医師が必要と認めた方)	問診・胸部レントゲン撮影・痰の検査	施設検診
③ 前立腺がん	40・45・50・55・60歳の男性	問診・PSA検査(血液検査)	施設検診
④ 胃がん	40歳以上の男女	問診・バリウムによるレントゲン撮影	集団検診
⑤ 大腸がん	40歳以上の男女	問診・便潜血反応検査	集団検診
⑥ 子宮頸がん	20歳以上の女性	問診・頸部細胞診	施設検診・集団検診
⑦ 子宮頸がん+体がん	20歳以上の女性(医師が必要と認めた方)	問診・頸部細胞診と体部細胞診	施設検診
⑧ 乳がん	40歳以上で偶数年齢の女性(奇数年齢でも昨年度未受診の場合は受診できます)	問診・視診・触診・マンモグラフィ	施設検診・集団検診
⑨ 結核健康診断	65歳以上の男女	胸部エックス線撮影	集団検診

がん検診など

年齢は平成24年3月31日時点です。

がん検診・結核健診(左表)

対象となる方は左表のとおりです。受診できる期間は平成24年2月29日までです。施設検診の実施医療機関や集団検診の日程と申込方法は、4月にお送りした「がん検診・結核健診のお知らせ」や市のウェブをご覧ください。

病院で実施する施設検診の場合、①③1000円②1700円⑥⑧2500円⑦4000円。保健センターや公民館などで実施する集団検診の場合④1400円⑤500円⑥1000円⑧2000円⑨無料。

そのほかの健康診査

① 肝炎ウイルス検診
40歳以上で過去に肝炎ウイルスの検査を受けたことのない

方。持ち物は健康保険被保険者証。1200円。

② 後期高齢者健康診査

後期高齢者医療制度の被保険者。対象者には5月末に通知を送りました。持ち物は後期高齢者医療被保険者証。無料。

③ 生活保護受給者の健康診査

健康保険に加入していない40歳以上で①生活保護を受けている方②中国残留邦人等支援給付受給の方③外国人登録をして在留期間が1年未満の方。①②は無料。③は1500円。

④ 成人歯科検診

40・50・60・70歳の方。対象者には5月末に通知を送りました。1000円。持ち物は受診票。

⑤ ⑥は6月1日～平成24年2月29日、⑦は6月1日～12月28日。実施する医療機関に直接お申し込みください。

健康課 ☎55-2111

安全運転のため健康づくりを

神奈川中央交通(株)



八重咲町に本社があるバス会社の神奈川中央交通は、「トータルヘルスプロモーション」として、運動・栄養指導・禁煙相談・健康相談の4つを柱に、社員の健康づくりに取り組んでいます。月に一度保健師が各営業所を巡回し、健康記録カードを見て、状況に合わせた健康相談をしています(上写真)。一人一人に健康管理

の意識を持ってもらうため、カードには体重や体脂肪率・血圧などを記録しています。運転士は勤務時間が早朝や深夜にかかることが多く、食事の時間が不規則になりがちです。決まった時間に運動をすることも難しいといます。そこで、健康記録カードを役立てています。

また、メタボリック症候群を予防するために、食堂ではカロリーを抑えるためにご飯の量を調整したメニューを提供しています(写真)。



安全運転は健康があつてこそ成り立つもの。今日も社員の健康管理に気を配っています。

減らすのを目安にしましょう。「健康教室などでは皆さんに『1に運動、2に食事、3に禁煙、最

◆ 適正体重
身長(m)×身長(m)×22

◆ BMI(体格指数)
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI 25以上は肥満

健康診査の結果を踏まえた上で、健康相談(日程は7面)を受けることもできます。市の保健師と管理栄養士に、メタボリック症候群を予防するポイントなどを聞きました。

「まずは自分の適正体重とBMI(体格指数)を計算してみましよう」。

計算の結果、適正体重や指数を超えていたら、どのくらいの期間で体重を何kgを落とすか目標を立てます。減量には無理は禁物です。1〜2か月かけて1kg体重を

減らすのを目安にしましょう。「健康教室などでは皆さんに『1に運動、2に食事、3に禁煙、最

後に薬』と言っています。しかし、運動だけで減量するのは難しいので、食事と並行して取り組むのがよいでしょう」

運動・食事・たばこ

・運動

定期的な運動の習慣を付けることが一番ですが、時間がなく運動をするのが難しいという場合でも、日常のちょっとした活動でカロリーの消費を増やすことができます。簡単に取り組める例としては、車で買い物に行つたらなるべく入り口から遠い所に駐車する、エレベーターではなく階段を使う、バス停1つ分の距離を歩く、などが挙げられます。

・食事

最近主菜は多くとるもの、ご飯などの主食をとらない人が目立つそうです。主食を抜くと食べる量が少



なくなくなったように感じますが、実際にはカロリー過多に陥りやすくなります。また、主菜となる肉や魚には脂肪も多く含まれるほか、味のしつかりしたものが多くあるので、食べ過ぎると塩分の摂取量も増えてしまします。

市が実施する食生活改善教室などでは、自分がつけている食事のバランスが一目で分かるカード(右写真)を使うなどして、食生活の改善を図っています。

・たばこ

ニコチンは血管を収縮させて血圧を上げたり、善玉コレステロールを減らして動脈硬化を促進させたりします。喫煙の習慣を改めるのも、生活習慣病の予防に効果的です。

特定健診を受けましょう

市では国民健康保険に加入している40歳以上の方を対象に、メタボリック症候群の早期発見のため特定健康診査を実施しています。対象となる方には5月下旬に「特定健康診査のお知らせ」と受診券を郵送しました。市民病院などで受診できますので、同封した実施医療機関の一覧表を見てお申し込みください。

検査項目は、問診、身体測定(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧測定、尿検査(尿たんぱく・尿酸)、血液検査です。

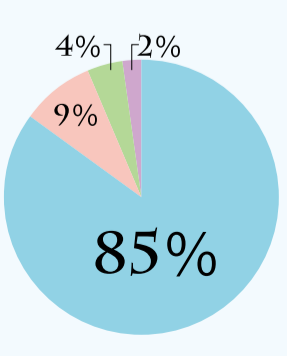
特定健康診査を受診できる期間は6月1日～平成24年2月29日、受診費用は1500円です。受診券と保険証を持って受診しましょう。

結果が基準を超えた場合は、専門家による改善のためのアドバイスや保健指導を実施します。

特定健康診査は保険年金課 ☎218776、保健指導は健康課 ☎552111へ。

特定健康診査を受診した方の85%が「健康状態が確認できて安心した」と回答しています。

市では平成22年に平塚市国民健康保険特定健康診査の対象だった方の中から無作為で6000人に、特定健康診査についてのアンケートを実施しました。



よかった理由は、健康状態が確認できて安心した、病気の早期発見につながった、検査の内容がよかった、結果票が分かりやすかった、そのほか1%、無回答1%。

受診をした方からは、「健康診査に行ったら糖尿病と診断された。きちんと受けていれば、予防できたかも知れない」といった声も寄せられました。

7月8日(金)～10日(日)の3日間

湘南ひらつか七夕まつりは縮小し開催

今年の湘南ひらつか七夕まつりは、規模を縮小して開催します。東日本震災の影響による、開催期間中の電力事情や、警察の警備人員の減少などを考慮し、来場者の安全確保を第一に考えました。



まつりの日程・時間・区域などを25%以上、縮小するほか、主催者を湘南ひらつか七夕まつり実行委員会(実行委員長 福澤正人・平塚商工会議所会頭)に変更します。

七夕飾りには、原則、照明器具を設置せず、七夕飾りコンクールの夜景の部と地区別の部は中止します。期間中の催しについては、各種パレードやイベントなども中止します。6月5日(日)に予定している織り姫コンテストも縮小し、一般公開や抽選会はしません。結果はウェブなどで公表します。

募集

旧横浜ゴム平塚製造所記念館の企画委員

旧横浜ゴム平塚製造所記念館浅間町1-1の事業を企画・立案します。任期は平成25年3月31日までです。

3人程度(選考)。次の条件を全て満たす方。①市内在住②8月1日現在、20歳以上③年7～8回開く企画委員会に出席できる。

豊原分庁舎1号館3階の社会教育課 ☎35-8124 FAX34-5522 にある申込書を郵送・ファクスまたは直接、6月3日(金)～30日(木)に同課へ。

ひらつか男女共同参画推進協議会の委員

ひらつか男女共同参画プランを進めるための提案をします。任期は平成25年5月31日までです。

3人(選考)。次の条件などを全て満たす方。①市内に1年以上在住し、6月1日現在、高校生を除く18歳～75歳②市のほかの附属機関の委員ではない③過去に市の男女共同参画関

係の協議会などの委員を経験していない、など。

郵送・ファクス・メールまたは直接、市役所や公民館などにある申込書を、6月24日(金)までに市役所東附属庁舎2階の人権・男女共同参画課 ☎21-9861 FAX21-9736 danjo@へ。申込書はウェブからダウンロードできます。

給食調理の業務嘱託員

共同調理場 3人(選考)。週4日勤務で午前8時～午後4時15分、このうち1日は午後4時まで。

自校方式 1人(選考)。週5日勤務で午前8時30分～午後3時15分。いずれも9月1日採用予定。月額12万300円。一次試験は6月25日(土)。

豊原分庁舎1号館2階の教育総務課 ☎35-8113や各図書館にある申込書を直接、6月17日(金)までに同課へ。申込書はウェブからダウンロードできます。

市民病院の職員

診療放射線技師1人(選考)。試験は6月20日(月)。採用は8月1日以

龍城ヶ丘プールの各1店舗(抽選)5万円。

6月6日(月)～9日(木)に市役所本庁舎4階のみどり公園・水辺課 ☎21-9852で配る申込書・誓約書に、住民票の写し・営業証明書の写し・市税完納証明書を添えて、6月10日(金)午前9時～午後5時に同課へ。

就労支援相談

本人だけでなく、ご家族からの相談も受け付けます。

6月22日(水)午後1時～2時・3時～4時・5時から5回、各50分。勤労会館。市内在住・在勤・在学の方5人(先着順)。

国・県・市合同行政相談所

6月24日(金)午後1時～4時。受け付けは午後3時30分まで。市役所本庁舎1階市民ホール・市民相談室。法律(予約制)・6月6日から受け付け)・不動産・人権・国税・社会保険・交通事故・土地・登記・マンション管理・行政・契約・各種届け出。

市民情報・相談課

21-8764

湘南ひらつかシロギス沖釣り大会

6月11日(土)午前7時30分出船。荒天中止。高校生以上20人(先着順)。6000円。

庄治郎丸 ☎21-1312・庄三郎丸 ☎21-1012・豊漁丸 ☎22-5956・浅八丸 ☎21-0904へ。

里山体験ワークショップ

市まちづくり条例の認定団体で吉沢地区の活性化を目指す湘南ひらつか・ゆるぎ地区活性化に向けた協議会が、東京農業大



応募方法

問 問い合わせ 必要事項とある場合、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号をご記入ください。

市役所への郵便物は、〒254-8686 平塚市役所〇〇課で届きます。

募集開始日の記載がない場合、6月6日(月)午前8時30分から受け付けます。

メールで応募する場合以下 city.hiratsuka.kanagawa.jp を付けてください。

記入例

Form showing fields for event name, postal code, address, name, phone number, and email. Includes checkboxes for 'reply' and 'return'.

学との協働で、里山再生のため、竹林の整備などをします。

6月11日(土)午後1時～5時。吉沢公民館(上吉沢395)集合。300円。作業に適した服装・靴・帽子で。持ちは保険証の写し。

電話・ファクスで必要事項を、6月10日(金)までに、湘南ひらつか・ゆるぎ地区活性化に向けた協議会 ☎58-4179(月～金曜日、午後1時～5時) FAX58-4326へ。

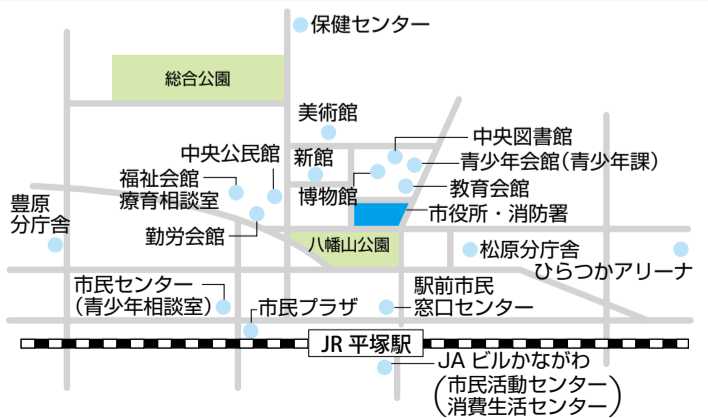
譲ります・譲ってください

不用品の登録やあつせんを、随時電話などで受け付けます。譲ります 学習机 学習教材(中学3年生用)。譲ってください 中学校制服(女子)・ミシン。

リサイクルプラザ ☎51-5301

NPOのための税務講座

「2時間でわかる! 所得税のしくみ」。スタッフや講師らの謝礼な



ど、さまざまな実務を紹介します。

6月17日(金)午後6時～8時。市民活動センター。NPO法人や市民団体関係者など50人(先着順)。

電話・ファクス・メールで必要事項・団体名を市民活動センター ☎21-7517 FAX22-3701 hirasc@mb.scn-net.ne.jpへ。

子ども読書活動推進フォーラム

「いいからいいから」などで知られる絵本作家の長谷川義史さんが、絵本の読み聞かせなどをします。

8月19日(金)午後1時30分～3時。中央公民館。700人(抽選)。

暮らしの講座

「長寿なみなさんがする準備」夢プランと収入・支出・生活費」と題してファイナンシャル・プランナーが制度などを紹介します。

7月3日(日)午前10時～正午、

自転車の放置防止対策へのご意見を募集

平塚駅周辺の駐輪対策を進めるため、自転車の放置防止に関する条例などを改正します。この改正案に対するご意見を募集します。主な改正点として、平塚駅周辺の放置禁止区域から撤去され纏自転車保管場(写真)へ移動・保管された自転車を引き取る場合、移動手数料がかかります。このほか、



- ・原動機付自転車を条例の対象に含める
 - ・自転車用駐車場の設置が義務付けられる施設の種類を拡大する
- などがあります。西附属庁舎2階のくらし安全課などで閲覧できるほか、ウェブからご覧ください。
- ☎ 指定の書式はありません。郵便・ファクス・メールなどで、改正案への意見と分かるようにし、住所・氏名(団体の場合は団体名と代表者名)・電話番号と意見を6月3日(金)～7月4日(月)にくらし安全課 ☎21-9840 21-9619 anzen@へ。

市民活動センター。50人(先着順)。
 ☎ 電話またはメールで、氏名・電話番号を市民情報・相談課 ☎20-5775 jousou@へ。

コサージュ作り教室

6月24日(金)午後1時～3時30分。リサイクルプラザ。15人(抽選)。
 100円。持ち物ははさみ・筆記用具。

☎ 往復はがきで**必要事項**を、6月8日(水)までに〒254-0014 四之宮7-3-5 リサイクルプラザ ☎51-5301へ。

夏休みにアウトドア体験しよう

マリンスポーツなどを通して、平塚の自然を楽しみませんか。びわわ青少年の家に宿泊します。



波に乗ってみよう

8月10日(水)～12日(金)の2泊3日。市内在住の中学生50人(抽選)。3000円。

☎ 郵送・ファクスまたは直接、青少年会館や公民館にある申込書を、6月24日(金)までに〒254-0041 浅間町12-41 青少年課 ☎32-7029 31

1441へ。ウェブからも応募できます。

犬のしつけ方教室

6月16日(木)午後1時30分～3時30分。二宮町駅前町民会館(二宮町1-1)。市内または大磯町・二宮町在住で犬を飼っている方。

☎ 平塚保健福祉事務所環境衛生課 ☎32-0130

親子下水道教室

下水処理場などを見学します。7月2日(土)午前9時30分～11時

ヤングメール相談を新設

ヤングテレホン相談に加えて、6月1日からヤングメール相談を新設しました。青少年本人からの相談を y.gundan@ で受け付けます。返信には数日かかります。

☎ 6月5日(日)午前10時～午後6時30分。来室相談(市民センター2階青少年相談室)、電話相談 ☎34-7311。相談内容は本人や保護者

お知らせ

30分。県下水道公社柳島管理センター(茅ヶ崎市柳島1900)。小学校4年生とその保護者25組50人(先着順)。
 ☎ 県下水道公社 ☎55-7438

相模湖と神沢河原の自然観察会

水源の相模湖や河原を訪ねます。6月26日(日)午前8時30分、JABIL かながわ前集合。15人(先着順)。持ち物は昼食。

☎ 県湖南地域県政総合センター環境保全課 ☎22-2711 内線2233へ。

などからの心配事。
 ナイトヤングテレホン相談
 6月6日(月)～10日(金)午後6時30分～9時。電話相談 ☎33-7830。相談内容は本人から学校や友人関係のこと。
 ☎ 青少年相談室 ☎34-7311

平成22年度の情報公開制度と個人情報保護制度の実施状況

情報公開制度とは、市が持っている行政情報を皆さんに知っていただくための制度です。
 行政文書の公開請求 197件(公開76件・一部公開74件・拒否25件・その他22件)
 公開決定に伴う不服申立て 2件。審議件数は4件(前年度3件含む)で、諮問後に取り下げ1件・答申3件。次年度継続分は未諮問の1件です。

個人情報保護制度

公開した審議会等の会議 237回
 ◆個人情報保護制度
 個人情報の取り扱いから生じる個人の権利・利益の侵害を防止するための制度です。
 保有個人情報の開示等請求 26件(開示13件・一部開示7件・拒否2件・その他4件)
 個人情報保護運営審議会への諮問

駅西口第2駐輪場を定期利用しませんか

現在、改修工事をしている駅西口第2駐輪場(旧西口バイク・自転車駐車場。紅谷町7)の自転車の利用を7月1日(金)から始めます。1階400台(先着順)。1か月2,200円。定期利用期間は平成26年3月まで。
 ☎ 直接、申込書と7月分料金を、6月18日(土)午前9時から、**駅西口第2駐輪場1階窓口** ☎23-5959へ。6月18日(土)・19日(日)は午前9時～午後9時、20日(月)以降は午前6時30分～午後10時に受け付けます。

だけです。
 ☎ まちづくり政策課 ☎21-8781

東日本大震災チャリティー犬の運動会

無料愛犬しつけ教室・災害救助犬訓練実演など。
 6月12日(日)午前10時～午後3時。四之宮相模川河川敷総合グラウンド。

☎ 防災危機管理課 ☎21-9734

教科書の展示会

平成24年度に使用する教科書の見本を展示します。
 6月17日(金)～30日(木)、午前9時～正午。午後1時～5時。県平塚合同庁舎の中地区教科書センター。

☎ 指導室 ☎35-8120

労働相談会

賃金未払い・解雇・退職などの労働問題についてご相談ください。
 6月21日(火)午前10時～午後3時。市役所本庁舎1階市民ホール。

☎ 産業振興課 ☎21-9758

崖崩れや土石流に注意

6月は「土砂災害防止月間」です。梅雨の季節は、長雨や集中豪雨によって、崖崩れや土石流などの土砂災害が発生する恐れがあります。日頃から、家の周りの急傾斜地など危険な場所を確認して、安全対策に取り組みましょう。

また、自宅周辺で異常を発見したり、危険を感じたりしたら、速やかに安全な場所に避難しましょう。
 ☎ 防災危機管理課 ☎21-9734

湘南ひらつかふれあいマーケット朝市
 地元産の魚・野菜などの販売やダンス・体操。6月19日(日)午前7時～8時30分。小雨決行。総合公園南駐車場。
 ☎ 産業振興課 ☎21-9758・開催当日午前6時～8時30分は開催本部 ☎090-3215-0106へ。

地球環境問題を考える
 「地域エネルギー事業の可能性」と題して、南信州で展開されている自然エネルギー・省エネルギー事業などを紹介します。
 6月25日(土)午後2時30分～4時30分。市民活動センター。

☎ 市民活動センター ☎21-7534

多言語教育に触れてみませんか
 講演会「これからの英語教育とコミュニケーション力」多言語活動から見てきたもの。
 6月26日(日)午後2時～4時。市民活動センター。

☎ 市民活動センター ☎21-7534

インターネット公売 ネットからいつでも

市税確保の一環として滞納者から差し押さえている物品をインターネットで公売します。期間内であれば、24時間いつでも入札に参加できます。

今回の公売物品は洋食器(写真)・陶器・花瓶など5点です。

入札参加の申込期限は6月10日(金)午後11時、入札期間は6月17日(金)午後1時～19日(日)午後11時。インターネット公売の参加条件など詳細はウェブをご覧ください。

☎ 市税総務課 ☎21-8769



応募開始日の記載がないものは6月6日(月)午前8時30分から受け付けを開始します。申し込み方法などの詳細は4面右下の欄をご覧ください。



健康と福祉

歯の健康フェスタ2011

6月4日(土)～10日(金)は「歯の衛生週間」です。歯と歯茎のチェックや、歯磨きの指導などをします。



歯磨きできているかな

5日(日) 午前11時～午後3時。雨天決行。○SC 湘南シティ(代官町33-1)。
● 平塚歯科医師会 ☎26-8255

転倒骨折予防教室

市内在住の65歳以上で、介護保険の認定を受けていない方。プールで行う教室を含めて、年度内に2回まで応募できます。持ち物はタオル・飲み物。③は水着・水泳帽も。

①直心館中西道場MPC(北金目1-9-17)。
6月30日～8月11日の木曜日、午前10時30分～正午、全7回。15人(先

着順) ②神田公民館(田村3-12-5)。
7月1日～8月12日の金曜日、午後1時30分～3時、全7回。25人(先着順)。

家族介護教室

市内在住の高齢者を介護している市内在住・在勤の方。介護に関する方も受講できます。
①体操でリフレッシュしませんか
6月18日(土)午前9時45分～正午、医療生協かながわ平塚診療所(代官町20-20)。17人(先着順)。
②介護サービスの利用や肩こり腰痛予防、介護のコツなど
6月23日(木)午前10時～正午。富士見公民館(中里11-21)。15人(先

息すっきりフレッシュセミナー

6月30日(木)午前10時～11時30分。保健センター。市内在住・在勤の方。
健康課 ☎55-2111

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、サポーターとしてできることを考えます。
7月1日(金)午後1時30分～3時。南附属庁舎。30人(先着順)。
● 高齢福祉課 ☎21-8778

拡大教科書づくり講習会

6月22日～8月3日の水曜日、午後1時～3時、全7回。福祉会館。ノートパソコンを所有し、平塚点訳赤十字奉仕団でボランティアができる方10人(先着順)。1000円。持ち物は筆記用具。
● 電話または直接、氏名と電話番号を、追分1-43の福祉会館 ☎33-0007へ。

精神保健福祉ボランティアの養成講座

7月2日～12月3日の第1土曜日、午前10時～正午(7月2日は午後1時30分～3時30分)、全6回。福祉会館。別に福祉施設の見学も

着順) ③作って食べよう介護食
6月29日(水)午前10時～午後1時。福祉会館。20人(先着順)。持ち物はエプロン・三角巾・布巾。300円。
④ベッドで食べてみよう介護食
7月6日(水)午後1時～3時。平塚栗原ホーム(立野町31-20)。20人(先着順)。

● ①は6月3日(金)から医療生協かながわ平塚診療所 ☎21-2764
②は桜ヶ丘ケアセンター ☎30-1212
③④は平塚栗原ホーム ☎35-6060へ。

骨密度を測りませんか

超音波を使い、かかとで骨密度を測ります。
保健センター ①7月1日(金)②4日(月)③27日(水)。
中央公民館 ①8月3日(水)②12日(金)。
いずれも午後1時30分～4時。市内在住で、昭和16年4月2日～57年4月1日生まれの女性。昨年受診した方と、骨粗しょう症で受診・治療している方は除きます。各60人(抽選)。500円。
● はがきで「骨密度測定」希望日。

男性のための食育講座 基礎から学ぶ

7月2日(土)午前10時～午後1時。保健センター。市内在住・在勤の男性40人(先着順)。400円。持ち物はエプロン・三角巾。
● 往復はがきで、教室名・必要事項・年齢を〒254-0082東豊田448-3健康課 ☎55-2111へ。

全日本日米大学野球代表選考会

6月17日(金)午後1時開始。19日(日)正午終了。平塚球場。
● 総合公園管理事務所 ☎35-2233

市少年野球大会

7月29日(金)～8月6日(土)。市民スポーツ広場・平塚球場。①小学生学童の部②小学生ジュニアの部

骨密度を測りませんか

超音波を使い、かかとで骨密度を測ります。
保健センター ①7月1日(金)②4日(月)③27日(水)。
中央公民館 ①8月3日(水)②12日(金)。
いずれも午後1時30分～4時。市内在住で、昭和16年4月2日～57年4月1日生まれの女性。昨年受診した方と、骨粗しょう症で受診・治療している方は除きます。各60人(抽選)。500円。
● はがきで「骨密度測定」希望日。

男性のための食育講座 基礎から学ぶ

7月2日(土)午前10時～午後1時。保健センター。市内在住・在勤の男性40人(先着順)。400円。持ち物はエプロン・三角巾。
● 往復はがきで、教室名・必要事項・年齢を〒254-0082東豊田448-3健康課 ☎55-2111へ。

全日本日米大学野球代表選考会

6月17日(金)午後1時開始。19日(日)正午終了。平塚球場。
● 総合公園管理事務所 ☎35-2233

市少年野球大会

7月29日(金)～8月6日(土)。市民スポーツ広場・平塚球場。①小学生学童の部②小学生ジュニアの部

市民病院



の入口にあるセンチネルリンパ節に転移がなければ脇の下全体を温存できる術式です。乳房温存手術の場合は、手術後に放射線治療をガイドラインどおり受けていただきます。がんの生物学的特徴と進行度により抗がん剤治療が必要な患者さんには外来化学療法室に通院していただきます。乳房のしこりや痛み・違和感が気になる方、検診を希望される方はお気軽に乳腺センターにご相談ください。
●市民病院 ☎32-0015

すこやかサポート

乳腺センター
日本では1年間に乳がんになる女性は約4万8,000人、乳がんが原因で死亡する女性は1万2,000人で、40年前の3倍に増えています。市民病院では外科外来の中に乳腺センターを設け、月・水・金の午前中に診療しています。
外来を受診されると、まず問診・視触診をし、マンモグラフィ(乳房レントゲン撮影)やエコー検査の後、その日に診断結果をご説明しています。細胞や組織の検査が必要な場合は、日程をご相談します。
乳がんの治療は手術・放射線・抗がん剤治療の3つに分けられます。手術は温存療法を標準としています。その方法は、乳房部分切除と、脇の下のリンパ節

必要事項・生年月日を6月15日(水)までに、〒254-0082東豊田448-3健康課 ☎55-2111へ。

日赤講習会
7月3日(日)正午～午後4時。中央公民館。
①日赤救急法基礎講習会
中学生を除く、15歳以上の方20人(抽選)。1500円。
②日赤救急法資格継続講習会

救急法救急員の資格があり、認定有効期限が1年未満の方20人(抽選)。1000円。
● ①ははがきで必要事項・生年月日・講座名を、②は封書で必要事項・生年月日・講座名・日赤救急法救急員の認定証の写しを、6月13日(月)までに福祉総務課 ☎内線2148へ。認定証を紛失している場合は、事前に日赤神奈川県支部 ☎045-681-2123で再発行の手続きが必要です。

試合開始。平塚球場。チケットは当日券のみ試合開始2時間前から販売。大人1000円、中学生・高校生500円、小学生300円。
● 総合公園管理事務所 ☎35-2233

市民総合体育大会
8月21日、28日の日曜日。団体戦は軟式野球など15種目・個人戦は剣道など6種目。市内在住の方。
● 7月5日(火)までに団体戦は各地区体育振興会、個人戦は各種目、

イースタングラフィック戦
横浜ベイスターズ対東京ヤクルトスワローズ。6月16日(木)午後6時

イースタングラフィック戦
横浜ベイスターズ対東京ヤクルトスワローズ。6月16日(木)午後6時

イースタングラフィック戦
横浜ベイスターズ対東京ヤクルトスワローズ。6月16日(木)午後6時

東日本大震災の被災者の方へ

①全国避難者情報システムへの登録
避難前の市町村から見舞金の給付などさまざまなお知らせが届く全国避難者情報システムに登録してください。東日本大震災などで平塚市に避難していて、避難前にお住まいの市町村へ現在の住所を連絡していない方は、平塚市防災危機管理課へお問い合わせください。
● 防災危機管理課 ☎21-9734

②税金の軽減措置
所得税の軽減・免除が受けられ、税務署で手続きをすると、所得税をお返しする場合があります。このほか、源泉所得税の徴収猶予や、廃車となった自動車の自動車重量税などの特例があります。詳しくは、税務署に問い合わせるか、国税庁のウェブをご覧ください。
また、市民税・軽自動車税・固定資産税も納期限の延長などがあります。
● 所得税・自動車重量税は平塚税務署 ☎22-1400、納期限の延長は市税総務課 ☎21-8769へ。

横浜ベイスターズ 対 中日ドラゴンズ

8月13日(土)午後6時試合開始

平塚球場で、白熱のセ・リーグ公式戦を楽しもう！

チケットは6月3日(金)から、総合公園管理事務所や梅屋・各プレイガイドなどで発売します。

チケットは、ネット裏指定席4,500円(5,000円)内野指定席4,000円(4,500円)内野自由席大人3,000円(3,000円)内野自由席小人1,500円(1,500円)外野自由席大人1,500円(1,500円)外野自由席小人500円(500円)。()内は当日券。小人は小学生・中学生。

活躍する村田修一選手

総合公園管理事務所 ☎35-2233

② すっきり・のびのび体操 6月 J3は小学校5・6年生と中学生。

コース	時間	水曜日	木・金曜日
A	午前9時20分～10時50分	初心 初級	初心 初級
B	午前11時～午後0時30分	初心 初級	—
J1	午後3時30分～4時30分	ジュニア1	ジュニア1
J2	午後4時40分～5時40分	ジュニア2	ジュニア2
J3	午後5時50分～6時50分	ジュニア3	ジュニア3
N	午後7時～8時30分	初級	初級

の協会または大原1-1平塚球場内のスポーツ課 ☎31-3060へ。

スポーツ教室で健康づくり

一緒に体を動かしてみませんか。市民の健康増進とスポーツの推進を図るために、文化スポーツまちづくり振興財団はスポーツ教室を開いています。会場は①は総合公園テニスコート、②～④は総合体育館。抽選。

① テニススクール 6月29日～9月30日の水・木・金曜日、週1回、全11回。原則として市内在住の方、各15人。運動のできる服装・テニスコート用シューズ・ラケット。

- ③ ウィークエンド・ヨガ 6月25日～9月10日の土曜日、午前11時10分～午後0時40分、全8回。90人。3000円。
- ④ さわやかエアロビクス 7月2日～9月17日の土曜日、午前9時30分～11時、全8回。初めての方は65歳まで、100人。3000円。
- ⑤ ゆっくりエアロビクス 7月6日～9月28日の水曜日、1コースは午前9時30分～11時、2コースは午後1時30分～3時、全8回。初心者は65歳まで、各100人。3000円。
- ⑥ フィットネス 7月7日～9月29日の火・木曜日、1コースは午前9時25分～10時55分、2コースは午前11時5分～午後0時35分、全17回。初めての方は60歳まで、各250人。4700円。
- ⑦ エアロビクス 7月15日～9月16日の金曜日、午前10時45分～正午、全8回。初めての方は65歳まで、70人。5000円。
- ⑧ 金曜ストレッチ 7月1日～9月30日の金曜日、午後1時30分～2時45分、全10回。40歳以上の方100人。4000円。
- ⑨ 初めての方へのフラダンス 7月5日～9月13日の火曜日、午後1時20分～2時50分、全8回。75人。4000円。
- ⑩ 火曜ストレッチ 7月5日～9月27日の火曜日、午後1時30分～2時45分、全10回。40歳以上の方100人。4000円。

中央公民館の市民大学

① 能楽を身近に 解説と鑑賞で楽しむ 能楽入門講座です。

6月18日～10月15日の土曜日、原則として午前10時～正午、全9回。7月18日(祝)・9月17日(土)は公演見学。40人(抽選)。見学では4000円程度の実費負担があります。

② 七夕まつりの民俗学 日本の伝統とその多様性 民俗学の視点から全国七つについて講義します。特徴

芸術と文化

市民文芸「夏の部」作品を募集

市内在住・在勤・在学の方。楷書で記入した未発表作品に限ります。

俳句 題「金魚」「沙羅の花(夏椿・姫沙羅・さらの花でも可)」。3句まで。

短歌 題自由。2首まで。

川柳 題「その気」。3句まで。

現代詩 題自由。800字以内。1編まで。



⑪ 水曜ストレッチ 7月6日～9月28日の水曜日、午前11時10分～午後0時25分、全10回。40歳以上の方100人。4000円。

⑫ 真向法 手軽にできる健康体操です。7月9日～9月17日の土曜日、午前9時20分～10時50分、全9回。50人。5000円。

⑬ いきいき若返り体操 7月15日～9月16日の金曜日、午前9時15分～10時30分、全8回。40人。2500円。

⑭ 親子エアロビクス 7月26日～9月13日の火曜日、午後3時30分～4時30分、全8回。4歳～小学生3年生までの親子さんとその親2組。4000円。

国内学生トップクラスが競う

全日本学生陸上競技個人選手権大会を開きます。

6月17日(金)午前10時開始。18日(土)・19日(日)午前9時30分開始。平塚競技場。

総合公園管理事務所 ☎35-2233

ある七夕まつりを見学します。

6月24日～9月30日の金曜日、午後2時～3時30分、全6回。40人抽選)。見学の交通費などは実費負担です。

③ 平塚と湘南地域の文学・文学者を学ぶ 平塚ゆかりの文学者や平塚を描写した文学などを紹介します。

ガイドと巡る平塚の文化資源

6月26日(日)午前9時～11時30分。4コマ。当日午前の降水確率が50%以上の場合、翌週に延期。神奈中「東橋」バス停に集合。300円、中学生以下は無料。

④ はがきで 必要事項を6月19日(日)までに社会教育課 ☎35-8124へ。

市民相談

市民相談室

●本庁舎1階 ☎21-8764

- ◇ 一般市民 月～金曜日、午前8時30分～正午・午後1時～5時
- ◇ 一般法律(予約制) 水・木曜日、午後1時～4時
- ◇ 行政 6月6日(月)・7月4日(月)、午後1時～4時
- ◇ 多重債務(予約制) 6月14日(火)・28日(火)、午後1時～4時
- ◇ 税務(予約制) 6月3日(金)、7月1日(金)、午後1時～4時
- ◇ 発明・考案・特許 6月28日(火)午前10時～午後3時
- ◇ 年金・社会保険・労災 6月14日(火)午後1時～4時
- ◇ 登記・供託(予約制) 6月10日(金)午後1時～4時
- ◇ 下請取引 6月21日(火)午後1時30分～4時

- ◇ 住宅(新・改築) 6月21日(火)午後1時～4時
- ◇ 不動産 6月17日(金)午後1時～4時
- ◇ 分譲マンション管理 6月27日(月)午後1時～4時
- ◇ 外国籍 スペイン語：火曜日/ポルトガル語：水曜日/中国語：第2・4木曜日、いずれも午前9時～正午・午後1時～4時
- ◇ 子ども教育相談センター 崇善小学校北側 ☎36-6013
- ◇ 来所 月～金曜日、午前10時～午後5時
- ◇ 電話 月～金曜日、午前9時～午後5時
- ◇ こどもの総合相談 ●こども家庭課 ☎21-9843
- ◇ こども総合相談 月～金曜日、午前8時30分～午後5時
- ◇ 母子相談 月～金曜日、

- 午前9時～午後5時
- ◇ 子育て支援センター 豊田分庁舎 ☎34-9076
- ◇ 未就学児対象の子育て相談・情報提供 月～金曜日、午前9時30分～午後4時
- ◇ 青少年相談室 市民センター ☎34-7311
- ◇ 青少年相談 月～土曜日、午前10時～午後6時30分
- ◇ ヤングテレホン相談(青少年専用) ☎33-7830 月～土曜日、午前10時～午後6時30分
- ◇ ヤングメール相談(青少年専用) y-soudan@. 返信に数日かかります。
- ◇ 療育相談室 福祉事業センター ☎32-2738
- ◇ 子どもの発達相談(来所・予約制) 月～金曜日、午前10時～午後3時

- ◇ 健康相談 保健センター ☎55-2111
- ◇ 来所(生活習慣病の予防や食事・運動による病状改善相談。予約制) 月～金曜日、午前8時30分～午後5時
- ◇ 福祉会館 追分1-43 ☎33-2333
- ◇ 法律(予約制) 6月14日(火)、7月12日(火)、午後1時～4時
- ◇ 生活支援 月～金曜日、午前8時30分～午後5時
- ◇ ボランティア 月～金曜日、午前8時30分～午後5時
- ◇ 保健福祉総合相談 ●南附属庁舎1階 ☎21-8779
- ◇ 来所・電話 月～金曜日、午前8時30分～午後5時
- ◇ 障がいがある方の相談 ●障がい福祉課 ☎21-8774
- ◇ 手話案内 ☎35-5770 金

- 曜日、午前9時～午後0時30分
- ◇ 精神保健福祉(予約制) 月～金曜日、午前9時30分～午後4時
- ◇ 65歳からの健康相談 ●高齢福祉課 ☎21-8778
- ◇ 来所(予約制) 6月16日(木)午前9時30分～正午
- ◇ 人権相談 ●人権・男女共同参画課 ☎23-1111内線2172
- ◇ 来所 6月7日(火)・21日(火)、午後1時～4時
- ◇ 女性のための相談 ●人権・男女共同参画課 ☎21-9611
- ◇ 来所・電話 月～金曜日、午前9時30分～午後4時
- ◇ 消費生活センター JAビルかながわ ☎21-7530
- ◇ 来所・電話 月～金曜日、午前9時30分～午後4時

hiratsu-culture



ヒラツツカルチャー

美術館

〒254-0073 西八幡1-3-3
☎35-2111 ㊟35-2741
休館日 6/13 20/27日

■画家たちの二十歳の原点

6月12日(日)まで。一般800円、高校生・大学生500円。

■関連事業 ギャラリートーク

6月4日(土)午後2時〜3時。展示室I。要観覧券。申し込み不要。

■北大路魯山人展

6月19日(日)まで。一般200円、高校生・大学生100円。

■市民アートギャラリー

6月7日(火) ひまわりの会展、バスタール画展
〜12日(日) 河口邦山の天津絵展、
〜18日(土) 遊熙会作品展

■ワークショップ

26日(日) 平塚市展
7月10日(日) 紋切り作家の下中葉穂さんを講師に迎え、和紙を使った文様で七夕飾り

やってみよう 一日図書館員



図書館の仕事体験してみませんか。市内在住・在学の小学生が対象です。会場は中央・北・西・南の各図書館。定員は午前と午後、各6〜12人(抽選)です。

7月21日(木)〜29日(金)、午前9時〜正午または午後1時〜4時。日時や定員は学年・会場により異なります。詳しくはウェブをご覧ください。各図書館(中央☎31-0415、北☎53-1232、西☎36-3555、南☎21-3080)へお問い合わせください。図書館にある申込書を、6月15日(水)までに郵送または直接希望する図書館へ。申込書は図書館のウェブからダウンロードすることもできます。

東日本大震災の影響で、内容を変更する場合があります。詳しくは市のウェブでご確認いただくか、お問い合わせください。

と3時30分、日曜日は午前11時・午後2時・3時30分。
「すいせいゴエモンのはうけん」
6月4日と6月18日〜7月9日の土曜日、午前11時。

■参加者募集 平塚の遺跡を歩く

岡崎地区から城所地区までを遺跡や地形などを見ながら歩きます。6月19日(日)午前10時〜午後3時。15人(抽選)。

■参加者募集 みんなで作る特別展

夏期特別展「いつもとちがう散歩道 まちかどの自然観察」を飾る作品を作ってみませんか。
①アンダーグラウンド☆砂浜の生きものを調べよう

■砂の中にすむ生物の紹介ポスター

砂の中にすむ生物の紹介ポスターを作って展示します。6月25日(土)午前9時50分〜午後3時。虹ヶ浜。15人(抽選)。小学生以下は保護者同伴で。

■生きものモビールで会場を飾ろう

会場の入り口を飾るモビールを作ります。7月9日(土)・10日(日)、午前10時〜午後3時。科学教室。各日20人(抽選。小・中学生を優先)。小学生

中央図書館

〒254-0041 浅間町12-41
☎31-0415 ㊟31-9984
休館日 6/13 20/27/30日

■移動図書館をふじみ野から鈴の里に

6月3日(金)から、あおぞら号でおかざき鈴の里(岡崎5928)に運行を始めます。運行時間は午後1時45分〜2時30分です。ふじみ野への運行は6月末で終了します。

■中央図書館6月の特集展示

男女共同参画
6月29日(水)まで。2階貸出室。

以下は保護者同伴で。
往復はがきで**必要事項**を①は6月10日(金)②は29日(水)までに博物館へ。
■寄贈品コーナー
■プラネタリウム三代記
6月18日(土)〜7月28日(木)。1階寄贈品コーナー。
■ろばたばなし
6月19日(日)午後1時30分と3時。展示室1階相模の家。

文化スポーツまちづくり振興財団

〒254-0045 見附町15-1(市民センター内)
☎32-2237(文化事業課)

■おもしろ第九講座

「湘南ひらつか第九のつどい」への入門講座。発声の練習などをします。7月2日(土)・16日(土)・22日(金)・31日(日)・8月4日(木)・12日(金)・13日(土)・17日(水)・27日(土)・9月3日(土)、午前9時30分〜11時30分。全10回。市民センター。小学生以上の方50人(先着順)。大人1000円・高校生以下500円・楽譜を持っていない方は楽譜代500円。

■電話で6月3日(金)から文化スポーツまちづくり振興財団文化事業課へ。

■映画会

日曜日午後2時から中央図書館3階ホールで上映します。
6月5日(こども映画会)くまのがっこう(アニメ)、ジャッキーのじでんしゃりよこ(アニメ)／12日(こども映画会)ねこ島日記(実写)／19日(一般映画会)黄金花(実写)／26日(こども映画会)バンビ(アニメ)
■ブックスタートの予約受け付け
①6月4日(土)中央図書館②22日(水)金田公民館③29日(水)西図書館④7月10日(日)中央図書館、いずれも午前10時〜11時30分。市内在住の1歳未満のお子さんとその保護者。
☎ 電話で中央図書館へ。

今、会いたい作品

きたおおじろさんじんうんきんおほはち
北大路魯山人「雲錦大鉢」



昭和10〜20年代

「雲錦」とは、桜を雲に、紅葉を錦に例えて組み合せた焼き物の伝統的なデザインで、江戸時代の名工尾形乾山が始めたといわれています。その豪華な表現は、魯山人の雲錦大鉢にもよく取り入れられ、鉢の形には少しゆがみを付けて動的な迫力を出しています。魯山人は好んで大きな鉢に料理を盛り付けたといいます。あまりに凝って美しく料理を並べると、それを崩すとき、食事をすると感じることでした。料理や陶芸だけでなく、書や篆刻、日本画とさまざまな美術に精通していた魯山人ですが、底に流れる美意識は、何よりもナチュラルであることでした。そして自然界で目にしたものの美に、魂が奪われるような感動を受け、それを何とかして自分のものにならんとしたと

「雲錦」は、桜を雲に、紅葉を錦に例えて組み合せた焼き物の伝統的なデザインで、江戸時代の名工尾形乾山が始めたといわれています。その豪華な表現は、魯山人の雲錦大鉢にもよく取り入れられ、鉢の形には少しゆがみを付けて動的な迫力を出しています。魯山人は好んで大きな鉢に料理を盛り付けたといいます。あまりに凝って美しく料理を並べると、それを崩すとき、食事をすると感じることでした。料理や陶芸だけでなく、書や篆刻、日本画とさまざまな美術に精通していた魯山人ですが、底に流れる美意識は、何よりもナチュラルであることでした。そして自然界で目にしたものの美に、魂が奪われるような感動を受け、それを何とかして自分のものにならんとしたと

形に対しては、容赦のない批評を下しています。日本人は古くから、春は桜の下、秋は紅葉狩りと、四季の移ろいの中に楽しみを見いだしてきました。紅葉は大膽に、桜はけづるよう

に細やかに描かれた雲錦大鉢からは、自然を愛してやまなかつた魯山人が花や木を前にして心踊らせる、弾むような表現意欲が伝わってきます。

(文：平塚市美術館学芸員 小池) ※美術館☎35-2111
「北大路魯山人展」(日程などは上欄で展示しています)

きが、芸術の始まりであるとしていました。皮相な模倣やテクニクを誇示したような造



花菜層 ユリ

ユリは交配親によって、いくつかの系統に分けられます。エソスカシユリなどアジア原産の種を交配したアジアアンティック・ハイブリッド、ヤマユリなど日本原産の固有種を原種とするオリエンタル・ハイブリッド、テッポウユリやタカサゴユリを交配したロンギフローラム・ハイブリッドなどです。また異なる種同士を交配させた品種もあります。ロンギフローラムとアジアアンティックを交配させたLA(写真)、ロンギフローラムとオリエンタルを交配させたLOなどがそうです。通常の交配方法では生育しない種間の胚を人為的に培養して誕生させた品種で、近年この方法で数々の新品種が生まれています。

花菜ガーデンで見られる場所：春告げの小道などアジアアンティック・ハイブリッドを皮切りに、5月下旬から8月頃まで次々と咲き続けます。

園 花菜ガーデン 寺田縄496-1 ☎73-6170