



ペゴニア



●発行 平塚市 ●編集 企画部広報課
〒254-8686 神奈川県平塚市浅間町9番1号
電話 23-1111・35-1111 FAX 23-9467
http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/
●発行部数 100,000部 (毎月1日・15日発行)

湘南平・霧降り溪流のみちハイキングコース 松岩寺付近
(公民館などでお配りしている観光マップにコースを紹介しています)



平塚を 歩こう!

「健康のために運動するぞ」と意気込んでみたものの、なかなか時間がとれず、結局やらずに日々が過ぎてしまう。また、「運動は健康に良い」とは言っても、今まで運動をしていなかった人がいきなり激しい運動をするのは、かえって逆効果です。つらいだけで、体を壊しかねません。自分の体力レベルに合った、無理のない強さの、ある程度の時間にわたって持続する運動をすることが大切です。

ウォーキングは、そんなに身構えずにでき、体への負担も軽いので、だれでも思い立ったらすぐに始められます。ウォーキングで、健康への第一歩を踏み出しましょう。

ウォーキングの健康効果

「歩く」という行為は、あまりに日常的な行為であるため運動として意識されませんが、この「歩く」という運動には運動療法としての効果があります。主な健康効果としては、ストレスの解消、老化の予防、高血圧の抑制、肥満・骨粗しょう症・糖尿病・高脂血症の予防や改善などが挙げられます。

健康づくりのためのウォーキングは、散歩のようにただ歩くだけでは、効果がありません。背筋を伸ばし、あごを引き、腕はリラックスさせ軽くひじを曲げ、足の動きに合わせて前後に大きく振りましょう。また、一般に大人が歩く速さは、一分間に約六十〜七十歩ですが、ウォーキングではもう少し速く、一分間に百〜百十歩のペースが理想です。ただ、個人差もありますので、最初はゆっくり、徐々に自分のペースでスピードアップしていきましょう。

身近なところから歩いてみよう

ウォーキングは、車や自転車とはスピードが全く違います。普段、車や自転車で通っている街並みも、ウォーキングでは意外な景色を発見したり、思わぬ人に出会ったりします。まずは、身近なところから歩いてみましょう。

平塚市は、海や川、丘陵や雑木林など、多様な自然環境に恵まれています。平塚八景や公共施設などの位置の分か

基礎を学んでみませんか

靴の選び方や正しい姿勢、足の運び方などウォーキングの基礎を学ぶ教室を、毎月一回開催しています。ウォーキングを始めた方や、ウォーキングでもっと健康になりたい方、専門家のアドバイスを受けてみませんか。今月の開催は次のとおりです。どうぞご参加ください。

日時 10月30日(木)午後1時30分〜3時

会場 保健センター

持ち物 運動服、運動靴

申し込みは、保健センター(☎34-0331)へ。

健康フェスティバルウォーキング2003

- 日時** 10月26日(日)、総合公園野外ステージ前午前8時30分集合、正午解散(午前中の降水確率40%以上の場合は中止)
- 対象** 小学生以上の方(小学生は保護者同伴)、100人(先着順)
- 持ち物** 水筒、タオル
- コース** 総合公園〜平塚の塚緑地〜高来神社〜総合公園(約8km)
- 用** はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、健康課「ウォーキング2003」係(〒254-8686浅間町9-1・内線2260)へ



平塚の塚緑地(平塚四丁目)

一緒に歩きませんか

第2回湘南ひらつかウォーク大会

- 日時** 11月1日(土)、総合公園野外ステージ前午前8時30分集合、午後3時30分解散(午前中の降水確率40%以上の場合は2日に延期)
- 対象** 市内在住、在勤、在学の方(小学生以下は保護者同伴)、200人(先着順)
- 持ち物** 弁当、水筒、タオルなど
- コース** 総合公園〜高麗大橋〜吉沢公民館(昼食)〜霧降りの滝〜妙円寺(銭洗い弁天)〜土屋公民館解散(約13.5km)
- 用** 電話またはファクス、Eメールで住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、スポーツ課「湘南ひらつかウォーク実行委員会事務局」(☎31-3060・FAX 31-9640・Eメールsports@city.hiratsuka.kanagawa.jp)へ



霧降りの滝(下吉沢)

湘南の美術・光



原 精一「しずよのデスマスク(仮題)」

1984年1月12日/紙・鉛筆 19.0×26.6cm

巧みな素描を描く原精一にしては、鉛筆の線が乱れているスケッチです。画面左下には「静代84.1.12朝」の文字。線がさまよっているのは、これが妻・しずよさんが亡くなった朝のスケッチだからです。原からしずよさんの様子が変だという電話をもらった次女・平子さんが駆け付け、部屋に入ると、そこには妻の顔をスケッチしている原の姿がありました。平子さんは、母のそばに行くと初めて亡くなっていることに気が驚きますが、その前に座り鉛筆を握って黙々と絵を描き続けてい

る父にもあざんとします。不安定な鉛筆の線が、妻の死に直面し動転している原の心境を伝えています。どんなときにも鉛筆を離すことのできない、素描の画家としての本性がここに表れています。

原精一のプロフィール

1908年～86年。藤沢中学校(現在の藤沢学園藤沢高等学校)在学中に萬鐵五郎と出会い、絵描きになることを決意。裸婦をはじめとする人物を描いた作品に優れ、生活の中でも鉛筆やペンを手放さず、膨大な素描を残した。

平塚市美術館

● **講演会と絵本原画展**
10月11日(土)、午後1時～3時/市民活動センター

● **遊びあそびで楽しむ**
10月19日(日)、午前10時～午後3時/日産車体(天沼/尾崎亜美スタジオ、仮面ライダー555ショー、電気自動車試乗会ほか/日産車体総務部 ☎028001

● **第49回東海大学建築祭**
11月1日(土)～11月4日(火)、午前9時～午後5時/東海大学湘南校舎/テーマ「あまのこ」各種企画、展示、模擬店など/関建学祭実行委員会 ☎(58)1211・内線4995

● **楽しい秋のコンサート**
10月25日(土)、午後6時30分開演/市民センター/入会料八百円/託児室五百円(要予約)/指揮 富平恭平/歌劇「こもり」序曲、歌劇「魔弾の射手」序曲ほか/関平塚フィルハーモニー管弦楽団の木 ☎(35)2239

● **マンドリン楽団部員募集**
経験者/毎週土曜日、午後6時30分～9時/水花公民館/月会費二千五百円/関アンサンブル・マーレの伊藤 ☎(34)11800

● **テーマ「プリンとミーツ」のものがたり** から学ぶ子ども的人権とAIDS / 講師 森野さかな(絵本作家/40人(先着順)/参加費五百円/関平塚YWC Aの小宮 ☎(1)9900

● **講演会に参加しませんか**
10月10日(土)24日の金曜日、全3回、午前10時～正午/中央公民館/テーマ「子供の心を豊かに育てるために」/講師 大畑真由美(ストリーテラー、学童保育指導員/100人(抽選)/資料代一千円/託児室(要予約)/一回二百円/関10月6日(月)までに平塚こども劇場の内藤 ☎(33)06060月・火・木・金曜日の午前10時～午後4時

火星大接近

博物館秋期特別展「火星大接近2003」

2003年夏、火星と地球の大接近が起きました。最も近づいたのは8月ですが、秋になると火星は夕方に高くなり観察しやすくなります。最接近に近く観察しやすいこの時期に、博物館特別展として「火星大接近2003」を開催します。5万7千年ぶりという火星の大接近を様々な角度から紹介します。ぜひ、ご家族おそろいでお出掛けください。

火星がやってきた 火星大接近の様子や地球との位置関係を、模型で解説します。
火星観測史・地史 17世紀からの火星観測の歴史や、地球と比較した火星の地史をパネルで紹介。

火星は今 火星の様子をリアルタイムで表示します。また、インターネットで配信される火星の最新情報を展示します。
そのほか 火星の地形と気象、火星から飛来したいん石などを展示します。

日時 10月4日(土)～11月30日(日)
午前9時～午後5時(金曜日は午後7時まで)
※月曜日は休館。ただし、10月13日・11月3日は開館、10月14日・11月4日は休館

関 博物館 ☎33-5111

カルチャー

● **パンの花を始めませんか**
毎月第1・3金曜日、午前10時～正午/市民センター/10人(先着順)/月会費三千円/関パンの花すみれ会の芳川 ☎(54)5192

● **やさしい手編み教室**
初心者歓迎/毎月第1・3土曜日、午前10時～正午/市民センター/入会金五千円、月会費二千六百円/関やさしい手編みの津田 ☎(22)020205

● **中国語の新会員募集**
初心者/講師 韓霞/毎月3回月曜日、午後7時30分～9時/中央公民館/15分(先着順)/月会費 千円

● **油絵を習いませんか**
初心者歓迎/講師 武井 徳一(神奈川現展会員)/毎月第1・3火曜日、午後1時～5時/旭南公民館/月会費五千円(教材費含む)/関彩相会(吉川 ☎(32)0629

● **剣道新入生を募集**
幼稚園年長児以上/毎週月・水曜日、午後6時30分～8時30分/富士見小学校/入会金 千五百円、月会費 千五百円/関平塚市剣道連盟富士見支部の安田 ☎

サークル 掲示板

● **フラワーアレンジメント**
毎月第1・3金曜日、午後1時30分～5時/市民センター/材料費一回三千五百円/関フラワーサークル Bloomsの松田 ☎091-6713-3300

● **ひつじが演劇鑑賞会**
年6回の観劇、高校生以上/入会金二千五百円(大学生二千三百円、高校生二千円)、月会費二千三百円(大学生一千八百円、高校生一千三百円)/11月の鑑賞会(紙屋町さくらホテル)/11月20日(木)午後6時15分開演、21日(金)午後1時30分開演/市民センター/関11月14日(金)までに電話またはファクス住所、氏名、電話番号を記入/同会まで ☎(24)32650月～金曜日の午前10時～午後6時、FAX(24)32680

● **英語を学びませんか**
毎週木曜日、午後1時～2時30分/旭南公民館/6人(先着順)/月会費二千円/関サステイニンググリッシュの野口 ☎(36)5183

● **初心者吟詠教室**
10月11日～12月20日の土曜日、午後1時30分～2時30分/青少年会館/教材費五百円/関詩吟サークルの鈴木 ☎(32)1381

● **話し方を学びませんか**
司会の方法/毎月2回金曜日、午後7時～10時/中央公民館/月会費三千五百円/関スマイル&トークの大木 ☎(59)2153

● **油絵を一緒に**
初心者歓迎/毎月第1・3火曜日、午後1時～5時/旭南公民館/月会費五千円(教材費含む)/関彩相会(吉川 ☎(32)0629

● **水彩画を楽しましよ**
60歳以上/毎月第1・3木曜日、午後1時30分～3時30分/福祉会館/月会費二千円/関電話またははがき(住所、氏名、電話番号を記入)で、〒254-024水花台1-11水彩しずみ会の星野まで ☎(32)4758

● **体操クラブで仲間づくり**
小学生/毎週月曜日、午後5時～6時30分/崇善小学校/月会費三千五百円/関崇善体操クラブの木下 ☎070-6565-8221

● **ミュージック**
● **ゴスペルを一緒に**
毎月第1・3土曜日、午前10時～正午/中央公民館ほか/月会費二千五百円/関ゴスペルKの柏木 ☎(59)5224

エトセトラ

● **楽しい秋のコンサート**
10月25日(土)、午後6時30分開演/市民センター/入会料八百円/託児室五百円(要予約)/指揮 富平恭平/歌劇「こもり」序曲、歌劇「魔弾の射手」序曲ほか/関平塚フィルハーモニー管弦楽団の木 ☎(35)2239

● **マンドリン楽団部員募集**
経験者/毎週土曜日、午後6時30分～9時/水花公民館/月会費二千五百円/関アンサンブル・マーレの伊藤 ☎(34)11800

CAMERA 写真クラブ

9月6日(土) **自主防災総合訓練**

総合公園で実施した防災訓練。今年の5月と7月に宮城県を中心に大きな地震が発生した後でもあり、参加した自主防災組織のみなさんは、消火や救助訓練など真剣に取り組んでいました。

避難はあわてず落ち着いて
火が出たらすぐ消火
あわてずに火の始末
協力しあって応急救護