

健康福祉

保健センターの健康教室に参加を

市内にお住まい、お勤めの方を対象に開きます。どうぞ、ご参加ください。

①ウーマンボディエクササイズスクール

▽日時 3月2日(月)午後1時30分～3時
▽定員 35人(先着順)
▽持ち物 運動できる服装、室内履き、飲み物、タオル

②料理教室・ストップメタボリック食生活(実践編)

▽日時 3月4日(水)午後6時30分～8時15分
▽定員 40人(先着順)
▽参加費 4000円
▽持ち物 エプロン、三角布

③腹囲マイナス教室(基礎編)

▽日時 3月6日・13日・27日の金曜日、午後1時30分～3時
▽定員 25人(先着順)
▽持ち物 運動できる服装、室内履き、飲み物、タオル

④もっと知りたい、子宮がん・乳がん(婦人科医の話)

▽日時 3月6日(金)午前10時～11時30分
▽定員 40人(先着順)
※希望者の血管年齢を測定します

⑤ストップメタボリック教室(内科医師と管理栄養士の話)

▽日時 3月7日(土)午前10時～11時30分
▽定員 40人(先着順)
※希望者の血管年齢を測定します



安心して暮らせる社会の実現を

地域福祉フォーラムを開きます

安心して暮らせる地域社会づくりを考えるフォーラムを開きます。申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

▽日時 2月25日(水)午後1時30分～4時
▽会場 保健センター
▽定員 100人(先着順)
▽講演 「湘南桂台地域のまちづくり活動紹介」
・講師 城戸謙治さん(湘南桂台自治会長)、竹倉康夫さん(桂山クラブ会長)、中村涼子さん(グループ桂台代表)

▽事例発表
・テーマ 「サロンやわた設立経過と活動報告」(旭北地区の地域福祉の取り組み)
・発表者 伊藤麻蔵さん(地域福祉コーディネーター)、小澤八重子さん(旭北地区社会福祉協議会会長、高島で

⑥料理教室・糖尿病の食事まるわかり(応用編)
▽日時 3月9日(月)午前10時～午後1時
▽定員 40人(先着順)
▽参加費 4000円
▽持ち物 エプロン、三角布
お申し込みは、①③④⑤は電話で、②⑥は往復はがきに教室名と住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、保健センター(〒254-0082 東豊田448-3・☎55-2111)へ。

と江さん(旭北地区社会福祉協議会書記)
お問い合わせは、福祉総務課(内線2151)へ。
町内福祉村をご利用ください
地域の人が中心となって、お互いに支え合い、交流したり支援をしたりする拠点として、「町内福祉村」を市内に9か所開設しています。

町内福祉村では、生活の中でのお手伝いをしてほしい「また、ボランティア」として活動したい「と」ったみなさんをお待ちしています。お気軽にご利用ください。
お問い合わせは、福祉総務課(内線2151)へ。

精神保健家族教室にご参加ください
病气や障がいに関心の方を支える家族同士がお茶を飲みながら情報交換や交流する場です。申し込みは不要です。どうぞ、お気軽にご参加ください。
▽日時 3月17日(火)午後1時30分～3時30分
▽会場 市役所南附属庁舎2階E会議室
お問い合わせは、障がい福祉課(☎21-8774)へ。

精神障がい理解する講座です
精神障がいのある方が地域の中で暮らしていくには、周囲の理解と支援が必要です。精神障がいを理解するための講演会を専門医を講師に迎えて開きます。
▽日時 3月10日(火)午後

重度の障がいがある方や常時特別な介護を必要とする方などに手当てを支給しています。要件を確認のうえ、ご相談ください。
【障害児福祉手当】
▽対象 常時特別な介護が必要な障がいのある20歳未満の方(診断書が必要な場合あり)
▽支給月額 1万4380円
▽支給要件 ①施設に入所

【特別障害者手当】
▽対象 次の①か②に該当する20歳以上の方(診断書が必要な場合あり)
①常時特別な介護が必要な

障がいのある方に手当を支給
していない②障害年金を受けていない③所得が基準以下
▽主な障がいの程度 両目の視力の合計が0.02以下。そのほか身体機能や精神の障がいと同程度以上あると認められる

障がいが2つ以上ある②肢体不自由、知的、精神などいずれかの障がい①と同程度以上ある
▽支給月額 2万6440円
▽支給要件 ①施設に入所していない②現在3か月以上入院していない③所得が基準以下
▽主な障がいの程度 両目の矯正視力の合計が0.04以下。そのほか身体機能や精神の障がいと同程度以上あると認められる
お問い合わせは、障がい福祉課(☎21-8774)へ。

お問い合わせは、福祉総務課(内線2151)へ。

健康、わたしのとっておき

羽角俊夫さん(纏)

盆栽を手入れしている時間がたつのも忘れてしまいますね

趣味の盆栽をもう40年以上続けています。人間も性格が細やかな人もいれば大胆な人もいますが、出来上がった作品を見るとなんとなくその人自身を表している感じが不思議ですね。長い時間をかけてじっくり育てるのは、人も盆栽も同じです。盆栽に没頭していると気持ちも安らぎますよ。

このコーナーでは、平塚市生きがい事業団の会員として、元気に活動している方の健康の秘けつを紹介しています。事業団では、会員を募集しています。詳しくは生きがい事業団(☎33-2335)へ。

◆広報・情報政策課(☎21-8761)

手話講習会の参加者を募集します

初心者向けの手話講習会

▽会場 平塚保健福祉事務所(豊原町6-21)
▽定員 100人(先着順)
▽申し込み先 平塚保健福祉事務所(☎32-0130)
お問い合わせは、障がい福祉課(☎21-8774)へ。

▽日時 3月3日～31日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分
▽会場 福祉会館
▽定員 20人(先着順)
お申し込みは、ボランティア(☎55-2111)へ。

食生活改善推進員になりませんか
規則正しい食生活を広める活動をする「食生活改善推進員」の養成講座です。どうぞ、ご参加ください。
▽受講期間 4月～12月(調理実習を含む、全12回)
▽対象 市内にお住まい、お勤めの方
▽定員 30人(先着順)
お申し込みは、保健センター(☎55-2111)へ。

次世代に伝えたい 食育のススメ

第10話 食糧自給率アップへできることから始めよう

40%…。この数字は平成19年の日本の食糧自給率です。昭和40年に73%だった食糧自給率は、食生活の変化や食材の多様化に伴って大幅にダウン。当時、1人当たり1日5杯だったご飯の量は、3杯にまで減っています。パンやパスタなどを主

食とする傾向が増え、多様な輸入食材が食卓に並んでいます。食生活を見直して地元産の新鮮でおいしい食材を選んでみませんか。

- 食べ残しを減らして無駄を省くと輸入量が減って食糧自給率がアップ
- 地元産の旬の食材は、新鮮で安心。栄養分が高いうえ、味も美味
- 肉や油のとりすぎは、生活習慣病の大敵。ご飯中心のバランスよい食事を

◆健康課(☎55-2111)

安心・安全まちづくり

はい!こちら110番です

第10話 新手の犯行手口「職権盗」にご注意を

電力会社などの検査員を装って家に上がり込み、家人のすきを見て金品を盗み取る窃盗事件が多発しています。「職権盗」と呼ばれる新手の犯罪で、住宅内に侵入されるうえ、直接対話することなどから危険性が高い犯罪です。湘南や県央地域を中心に増加傾向にあり、これまでに県内で130件を超す被害が発生しています。「振り込め詐欺」や「悪質商法」などに加え、次々と生じる新たな犯罪手口。

犯行グループの巧みな「攻撃」から大切な財産を守るために、不審に思ったら行動する前にまず警察署までご相談ください。

- 犯行は平日の昼間から夕方が多発
- 会社名が入った名札(名刺)を提示し、作業着姿で訪問
- 「ブレーカーを点検します」などと言って家に上がり込む
- 「各部屋の電気を確認してください」と話し、自分から注意をそらす

◆平塚警察署生活安全課(☎31-0110)

3月1日～7日は建築物防災週間です
建築物の安全チェックをお願いします
◇問い合わせ先 建築指導課(☎21-9731)

毎年春と秋に、不特定多数の方が集まる建築物などを対象に防災査察を実施しています。対象となる事業者は、次の点に注意して建物の安全チェックをお願いします。
▷建築物の耐震診断や耐震改修などを行っているか/外壁のタイルなどがはがれかけていないか/外壁に取り付けた広告板が落下する危険はないか/避難経路となる廊下や階段に物を置いていないか/ブロック塀などにひび割れや倒壊のおそれはないか

情報館

◆暮らしの講座で賢いお金の使い方を身に付けよう

家計の見直しのごつや、賢いお金のため方・運用の方法、知って得する社会制度などをお金のお医者さん「ファイナンシャル・プランナー」から学びます。

※未就学児の保育あり
▽日時 3月7日(土)午前10時～正午

▽会場 ひらつか市民活動センター(JAビルかながわ2階)

▽講師 北見久美子さん(ファイナンシャル・プランナー)

▽定員 50人(先着順)
お申し込みは、市民情報相談課(☎20-5775)へ。

◆地域の行事で役立つイベント用品を貸し出します

自治会や子ども会など、地域活動をする団体にイベント用品を貸し出していきます。今回、4月から9月末

での利用申し込みを受け付けます。
▽貸し出し品 ポップコーン・綿菓子・かき氷の製造機、焼きそば台、おでんなべ、発電機、紅白幕、テント、ワイヤレスマイク、ランプなど
※希望日が重なった場合は抽選
▽申し込み期間 2月16日(月)～23日(月)

◆講演会「知っておきたいごみ問題」を開きます

毎日の生活の中で出るごみをいかに減らすことができるか考えます。

▽日時 3月7日(土)午後1時30分～4時

▽会場 ひらつか市民活動センター(JAビルかながわ2階)

▽講師 熊本一規さん(明治学院大学国際学部教授)

▽定員 80人(先着順)
お申し込みは、ひらつか市民活動センター(☎22-3701・☎21-757)へ。

◆親子消費者教室に参加しませんか

親子でプリンとゼリーを作ります。手づくり品と市販のおやつの違いを知り、おやつ選びのポイントや食品表示を確認することの大



切さを学びます。

▽日時 3月14日(土)午前10時～正午

▽会場 中央公民館
▽講師 岩澤禮子さん(消費生活「ンサルタント」)

▽対象 親子で参加できる方
▽定員 30人(先着順)
お申し込みは、市民情報相談課(☎20-5775)へ。

◆「思わず手を取るチラシの作り方」講座に参加

市民活動に関する「成功する講座の企画」と「人が集まるチラシづくりの秘けつ」を学びます。

▽日時 3月1日(日)午後1時30分～4時30分

▽会場 ひらつか市民活動センター(JAビルかながわ2階)

▽講師 牟田静香さん(NPO法人男女共同参画おおた理事長)

▽定員 80人(先着順)
お申し込みは、ひらつか市民活動センター(☎22-3701・☎21-757)へ。

◆競輪場内の売店に出店しませんか

出店を希望する方を募集します。なお、2回続けて出店した方は対象外です。

▽出店期間 4月～9月

▽募集店舗数 飲食売店2店舗
▽応募資格 ①市内に1年以上お住まいで住民登録または外国人登録をしている

②調理師、ふぐ包丁師、食品衛生責任者のいずれかの資格がある③出店する業務を市内で1年以上営業し、生計を立てている④市税などの滞納がない

◆家庭の不用品の登録とあつせんを受け付けます

随時電話で受け付けています。なお、交渉は当事者間で行っていただきます。詳しくは、市のウェブサイトをご覧ください。

◆指定管理者候補団体の選定しました

公の施設の管理運営に民間のノウハウを導入して効

率的な施設運営をする制度が指定管理者制度です。

今回、4月1日に八幡山公園内に開館する旧横浜ゴム平塚製造所記念館の指定管理者の候補団体が決まりました。

◆候補団体 旧横浜ゴム平塚製造所記念館運営管理共同事業体(平塚市ビルメンテナンズ業協同組合・水交社の保存と利用をすすめる会により構成)

お問い合わせは、行政改革推進課(☎21-9604)へ。

◆横浜ゴム記念館の会議室を利用しませんか

4月1日に開館する旧横浜ゴム平塚製造所記念館の会議室などを有料でお貸しします。利用するには、団体登録が必要です。

▽受け付け開始日 3月2日(月)

▽必要書類 記念館利用団体調査票(平塚市ウェブサイトからダウンロードできます)、会員名簿、印

◆児童保育クラブの指導員を募集します

平塚市では、保護者が仕事などにより昼間家庭にいない小学校低学年の児童などを対象に児童保育クラブを開設しています。そのクラブで子どもたちを預かる指導員を募集しています。

お問い合わせは、青少年課(☎32-7009)へ。

◆住民票の写しなどの様式を変更しました

住民票の写しや印鑑登録証明書などの様式が2月2日から新しくなりました。なお、変更前に取得した証明書も有効です。

お問い合わせは、市民課(☎21-8073)へ。

◆指定管理者候補団体の選定しました

公の施設の管理運営に民間のノウハウを導入して効

率的な施設運営をする制度が指定管理者制度です。

今回、4月1日に八幡山公園内に開館する旧横浜ゴム平塚製造所記念館の指定管理者の候補団体が決まりました。

◆候補団体 旧横浜ゴム平塚製造所記念館運営管理共同事業体(平塚市ビルメンテナンズ業協同組合・水交社の保存と利用をすすめる会により構成)

お問い合わせは、行政改革推進課(☎21-9604)へ。

◆必要書類 記念館利用団体調査票(平塚市ウェブサイトからダウンロードできます)、会員名簿、印

お問い合わせは、市民課(☎21-8073)へ。

◆指定管理者候補団体の選定しました

公の施設の管理運営に民間のノウハウを導入して効

率的な施設運営をする制度が指定管理者制度です。

今回、4月1日に八幡山公園内に開館する旧横浜ゴム平塚製造所記念館の指定管理者の候補団体が決まりました。

◆候補団体 旧横浜ゴム平塚製造所記念館運営管理共同事業体(平塚市ビルメンテナンズ業協同組合・水交社の保存と利用をすすめる会により構成)

お問い合わせは、行政改革推進課(☎21-9604)へ。

◆横浜ゴム記念館の会議室を利用しませんか

4月1日に開館する旧横浜ゴム平塚製造所記念館の会議室などを有料でお貸しします。利用するには、団体登録が必要です。

▽受け付け開始日 3月2日(月)

▽必要書類 記念館利用団体調査票(平塚市ウェブサイトからダウンロードできます)、会員名簿、印

貸し出していま～あ 広報ビデオ

平塚の歴史や文化、人物、行政課題などをテーマにしたテレビ番組を、SCN(相南ケーブルネットワーク)で放送しています。また、これまでに制作した番組のビデオなどを図書館や広報・情報政策課で貸し出しています。どうぞ、ご利用ください。

★ビデオの一覧は市のウェブサイト「平塚発 メディア情報」→「広報ビデオ」

おすすめビデオ紹介

「平塚消防発足60周年 終わりになき歩み」(平成20年制作)

昭和23年に発足して以来、市民の安全を守ってきた平塚市の自治体消防。突然に襲ってくる災害や火災に備えて日夜訓練に励む消防隊員たちの姿を描きます。



☎ 広報・情報政策課(☎21-8761)

広報ひらつかの有料広告主を募集しています

広報ひらつか2月15日号の1部当たりの印刷単価は6円97銭です。そのうちの約11%にあたる75銭を広告収入で賄っています。広報紙への広告掲載のお問い合わせは、広報・情報政策課(☎21-8761)へ。

TRUbank Hiratsuka 平塚信用金庫 相談センター しあわせプラザ

平日午後 5時まで営業

平塚信用金庫 本店2階 平日9:00～17:00

しあわせプラザは、お客さまのためのご相談窓口です。お気軽にご相談ください

年金相談 どんな手続き?いくらもらえるの? 社会保険労務士等がお答えします	ローン相談 住宅ローン(新築・建替・リフォーム・借換) マイカー・個人・教育ローン・カードローン
経営相談 財務診断・創業相談・事業承継等 中小企業診断士等がお答えします	資産運用相談 各種商品を取り揃えております お気軽にご相談ください
法律相談 弁護士がお答えします 第1,3木曜日 13:30～16:30	税務相談 税理士がお答えします 第2,4木曜日 13:30～16:30

休日相談会も開催中 (毎月第3日曜日) 今月の休日ローン・年金相談会は 2月15日(日) です 相談時間 9:00～17:00

〒254-0043 平塚市紅谷町11-19 平塚信用金庫 本店2階 受付・お問合せはこちらの番号へおかけください 0463-25-6730 http://www.shinkin.co.jp/hiratsuka

赤ちゃんの健康メモ

3月のカレンダー

会場・問い合わせ先は保健センターです。母子健康手帳を忘れずに。

母親父親教室

これから母親、父親になる方の教室です。

【前期 妊娠6か月までの方】

●2日(月)午後1時30分～3時15分 歯の衛生・妊娠中の過ごし方

●14日(土)午前10時30分～午後2時 調理実習で学ぶ妊娠中と産後の栄養(予約制)

【後期 妊娠8か月以降の方】

●16日(月)午後1時30分～3時15分 お産の進み方と産後の過ごし方、呼吸法。祖父母教室も開催

●28日(土)午後1時30分～3時30分 赤ちゃんのおふる

【プレババ&ママクッキング教室】

●20日(金)午前10時30分～正午 大人の食事と離乳食の調理実習・試食

子育て相談

【妊婦・新生児の訪問相談】ご自宅で、妊娠中の健康管理や新生児に関する相談をお受けします(予約制)。

【育児相談】生活、歯の衛生、食事の相談。◇受け付け 毎週水曜日午

前9時30分～10時30分

【にこにこ相談】

生活、食事の相談。

◇受け付け 13日(金)・25日(水)午後1時30分～3時

乳幼児の健康診査

【乳児個別健康診査】

医療機関へ直接お申し込みください。実施医療機関の一覧表は保健センターでお配りしています。

◇4か月児対象

(満4か月～5か月未満)

◇8～10か月児対象

(満8か月～11か月未満)

【幼児集団健康診査】

受診日の1週間前までに案内通知を送ります。受け付け時間は午後1時～2時です。

◇対象 1歳6か月のお子さん

(1歳7か月になる月が対象)

●実施日 3日・10日・17日(火)

◇対象 3歳のお子さん

(3歳2か月になる月が対象)

●実施日 5日・12日・19日(木)

【歯科健康診査】

歯の健康診査やフッ素体験塗布・相談など(予約制)。

◇2歳1か月～2歳6か月児対象

●11日(水)午後1時30分～2時30分

●26日(木)午前9時30分～10



上田純ちゃん
平成20年5月24日生まれ
(達上ヶ丘)



渡邊侑哉ちゃん
平成20年8月28日生まれ
(纏)



松下未侑ちゃん
平成20年6月14日生まれ
(四ヶ宮八丁目)

▶応募方法 写真に赤ちゃんの氏名(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号を記入し、広報ひらつか「赤ちゃんのステージ」係(〒254-8686 浅間町9-1)へ

赤ちゃんのステージ

▶対象 市内にお住まいの1歳未満(掲載時)の赤ちゃん
▶締め切り 前月の20日(応募多数の場合は抽選)。
★今回の応募は28人でした。



筒井美結ちゃん
平成20年9月18日生まれ
(四ヶ宮二丁目)



西盛悠斗ちゃん
平成20年5月10日生まれ
(北豊田)



小山芽依ちゃん
平成20年5月15日生まれ
(西八幡一丁目)

★応募写真は平塚市ウェブサイトの「広報ひらつか」のページでも紹介します。デジタル写真の応募も同サイトをご利用ください★

離乳食の教室

離乳食の進め方など成長に合わせたコースです。1週間前までにご予約ください。

【ごっくん離乳食教室】

●5～6か月児対象、26日(木)

午後1時30分～2時40分

【もぐもぐ離乳食教室】

●7～8か月児対象、6日(金)、

27日(金)午後1時30分～3時

【カミカミ離乳食教室】

●9～12か月児対象、12日(木)

午前10時30分～11時30分

【離乳食卒業教室】

●1歳1か月～1歳6か月児対象、

24日(火)午前10時30分～11時30分

子育て教室

お子さんと一緒に学べる

体験教室です(予約制)。

【のびのびキッズ2歳児教室】

●2歳児の特徴と接し方・親子遊び 6日(金)午前10時

30分～11時30分

●楽しい食事と好き嫌い

13日(金)午前10時30分～

11時

●むし歯予防とブラッシング

実習 27日(金)午前10

時30分～11時30分

【すくすく子育て教室】

5～6か月児が対象。育児

や遊び方など。「ブック

スタート」事業を同時開催。

●18日(水)午後1時30分～3

時30分

【歯っぴい教室】

12か月～1歳3か月児が対

象。歯の手入れなど。

●3日(火)、7日(土)午前10

時～11時

保健センター
東豊田448-3 ☎55-2111

バス 平塚駅北口から「下島・大島」由田村車庫行きまたは「平間・大島」由伊勢原駅南口行き、「湘南車検場前」下車、大人片道230円

メールで答える離乳食相談室
www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/kenko/kodomo-soudan-mail.htm



季節をめぐるまち歩き ひらつかスケッチブック

2月 春を待つヘルシーロード

総合公園から、金目川と波田川をまたぐ平塚大橋にかけて、中原・御殿・南原を一直線に貫く「ヘルシーロード」と名付けられた道があるのをご存知ですか？ ウォーキングを楽しむ人も多い、明るくきれいな通りです。

かつて、この場所には下田川という小さな川が流れていました。近年は地域の生活に伴う排水路として使われていたこの川は、下水道が完成したことによってその役割を終えます。そこで流れにふたを架け、地域のコミュニティ道路として活用することになったのです。

この道を総合公園から平塚大橋に向けて歩いてみました。タイルが張られた広い歩道には、ところどころに「平塚大橋まで〇〇m」などの道標が、また、背伸ばしができるベンチやジャンプ力を測るポールなどの健康遊具も置かれています。そして、南原小学校の前に差し掛かると、かつての下田川の流れをしのげる「せせらぎ」が現れます。達上ヶ丘公園を抜け、終点の平塚大橋に着くころには、ちょっと汗ばみヘルシーになった気分になります。

もうすぐ、風の冷たさも和らぐ春。みなさんも自分だけのヘルシーロードを見つけてください。

ちょっと海まで

Let's find the enjoyment of the sea.

file#23 浮島現象



平塚海岸で見られた浮島現象
三浦半島が浮き上がって見えます
浮島現象を拡大すると…

寒い朝に見られる蜃気楼

冬によく晴れた寒い日に浜に行くとき、遠い三浦半島や水まなどと呼ばれる。空気中を進む光は、空気の密度が濃い方へと曲がる性質があります。気温が低く、海水の温度がそれより暖かいと、海面近くの空気はそれより上の空気より暖かくなり膨張するので密度は薄くなり見えてくるものなのです。

この現象は「下位蜃気楼」とも呼ばれます。暑い日に熱せられたアスファルトの路面が水面のように見える「逃げ水」も、これと同じ原理です。

