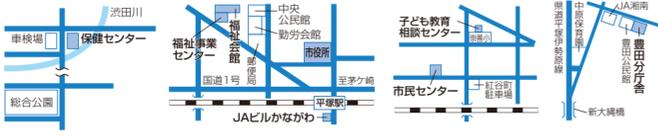


市民相談



- 人権相談** (市役所・人権・男女共同参画課) ☎23-1111・内線2172
 - ◇来所 11月17日(火)・12月1日(火)、13時～16時
- 女性のための相談** (市役所東附属庁舎2階・人権・男女共同参画課) ☎21-9611
 - ◇来所・電話 毎週月～金曜日、9時30分～16時
- 消費生活センター** (JAビルかながわ2階) ☎21-7530
 - ◇来所・電話 毎週月～金曜日、9時30分～16時
- 健康相談** (保健センター) ☎55-2111
 - ◇来所(生活習慣病の予防や病状改善相談。予約制) 毎週月～金曜日、8時30分～17時
- 65歳からの健康相談** (市役所南附属庁舎2階・高齢福祉課) ☎21-8778
 - ◇来所(予約制) 11月18日(水)13時30分～17時、12月16日(水)9時30分～12時30分
- 市民相談室** (市役所1階) ☎21-8764
 - ◇一般法律(予約制) 毎週水・木曜日、13時～16時
 - ◇行政 12月7日(月)13時～16時
 - ◇税務(予約制) 12月4日(金)13時～16時
 - ◇発明・考案・特許 12月14日(月)10時～15時
 - ◇年金・社会保険・労災 12月8日(火)13時～16時
 - ◇多重債務(予約制) 12月1日(火)・8日(火)、13時
- 福祉会館** ☎33-2333
 - ◇法律(予約制) 12月8日(火)13時30分～15時30分
 - ◇生活支援 毎週月～金曜日8時30分～17時
 - ◇ボランティア 毎週月～金曜日、8時30分～17時
- 障がいがある方の相談** (市役所南附属庁舎1階・障がい福祉課) ☎21-8774
 - ◇手話案内(☎35-5770) 毎週金曜日、9時～12時30分
 - ◇精神保健福祉(予約制)
- 保健福祉総合相談** (市役所南附属庁舎1階) ☎21-8779
 - ◇来所・電話 毎週月～金曜日、8時30分～17時
- 子ども教育相談センター** (崇善小学校北側) ☎36-6013
 - ◇来所 毎週月～金曜日、10時～17時
 - ◇電話 毎週月～金曜日、9時～17時
- 青少年相談室** (市民センター2階) ☎34-7311
 - ◇青少年相談 毎週月～土曜日、10時～18時30分
 - ◇青少年専用ダイヤル・ヤングテレホン ☎33-7830 毎週月～土曜日、10時～18時30分
- 子育て支援センター** (豊田分行舎) ☎・☎34-9076
 - ◇子育ての相談・情報提供 毎週月～金曜日、9時30分～16時
- 子どもの総合相談** (市役所1階、子ども家庭課) ☎21-9843
 - ◇子ども総合相談 毎週月～金曜日、8時30分～17時
 - ◇家庭児童相談 毎週月～金曜日、9時～16時
 - ◇母子相談 毎週月～金曜日、9時～15時45分
- 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) 毎週月～金曜日、10時～15時

平成20年度 決算報告

お知らせします。税金の使い道 市民一人あたりの支出額は27万9,952円

福祉や環境、まちづくりなど、毎日の暮らしをより良いものにするために、様々な形で使われている税金。昨年度はどのようなことにどれくらい使われたのでしょうか。市の財政の平成20年度決算概要を紹介します。

一般会計

暮らしに欠かすことのできない福祉や教育、防災、環境などにかかわるお金の収支です。平成20年度、803億9,635万円の歳入(収入)に対して、歳出(支出)は728億2,200万円でした。

平成21年度に繰り越した事業に充てる財源を差し引くと、30億4,523万円の黒字でした。

歳入(前年度比3.0%増)

- 市税(0.2%減) 市民税は個人市民税が納税義務者数の増加や税制改正などにより1.2%増えました。一方、法人市民税は企業収益の悪化から9.2%の減少となりました。
- 市税(0.2%減) 市職員は個人市民税が納税義務者数の増加や税制改正などにより1.2%増えました。一方、法人市民税は企業収益の悪化から9.2%の減少となりました。
- 市税(0.2%減) 市職員は個人市民税が納税義務者数の増加や税制改正などにより1.2%増えました。一方、法人市民税は企業収益の悪化から9.2%の減少となりました。

歳出(前年度比3.8%増)

- 市税(0.2%減) 市職員は個人市民税が納税義務者数の増加や税制改正などにより1.2%増えました。一方、法人市民税は企業収益の悪化から9.2%の減少となりました。
- 市税(0.2%減) 市職員は個人市民税が納税義務者数の増加や税制改正などにより1.2%増えました。一方、法人市民税は企業収益の悪化から9.2%の減少となりました。
- 市税(0.2%減) 市職員は個人市民税が納税義務者数の増加や税制改正などにより1.2%増えました。一方、法人市民税は企業収益の悪化から9.2%の減少となりました。

一般会計歳出 728億2,200万円 (27万9,952円)

人件費	163億7,985万円 / 22.5%	(6万2,970円)
物件費	101億6,145万円 / 14.0%	(3万9,064円)
その他	44億3,682万円 / 6.1%	(1万7,057円)
補助金、負担金など	68億1,372万円 / 9.3%	(2万6,194円)
扶助費	130億7,185万円 / 18.0%	(5万252円)
公債費	53億7,638万円 / 7.4%	(2万669円)
維持補修費	11億2,879万円 / 1.5%	(4,339円)
その他	154億5,314万円 / 21.2%	(5万9,407円)

※繰出金、積立金、投資・出資金、貸付金

一般会計歳入 803億9,635万円 (30万9,071円)

市税	470億4,981万円 / 58.5%	(18万875円)
自主財源	332億4,654万円 / 41.3%	(12万9,071円)
諸収入	59億3,346万円 / 7.4%	(2万2,810円)
その他	51億2,096万円 / 6.4%	(1万9,687円)
国庫支出金	109億29万円 / 13.5%	(41,904円)
県支出金	40億6,983万円 / 5.1%	(1万5,646円)
市債	27億4,030万円 / 3.4%	(1万535円)
その他	45億8,170万円 / 5.7%	(1万7,614円)

※地方消費税交付金、地方特例交付金など

特別会計

特別な事業を実施する場合や、料金収入により特定の事業を行う場合などに、一般会計とは別に特別会計を設けています。歳出総額は889億7,732万円で、前年度比で1億1,258万円(0.1%)増加しました。

主な内容は次のとおりです。

- 競輪事業 歳入 384億4,846万円(+34.4%) 歳出 376億7,925万円(+36.2%)
- 下水道事業 歳入 112億7,710万円(+8.3%) 歳出 109億5,582万円(+8.0%)
- 国民健康保険事業 歳入 246億5,300万円(+1.0%) 歳出 241億3,455万円(+1.0%)
- 国民健康保険の被保険者数は市民の29.7%にあたる7万7,901人、歳入に占める保険料額の割合は27.0%でした。また、被保険者一人あたりの医療給付費は20万5,073円でした。

病院事業会計

病院事業(平塚市民病院) 総収益 101億8,860万円(-0.8%) 総費用 125億5,537万円(+20.8%)

医療本体の経営状況を示す指標となる医業費用の医業収益比率は、0.3%増加し92.3%となりました。新たに退職給与引当金を特別損失に計上した結果、純損失は23億6,677万円になりました。なお、一般会計からの繰り入れは10億3,000万円、市債の残高は38億4,842万円です。

平塚市総合計画の基本目標から見る 平成20年度の主要な事業と決算額

基本目標1 【よるごびにあふれるひと】	基本目標2 【支え合うコミュニティ】	基本目標3 【やすらげる環境】	基本目標4 【地力を伸ばす産業】	基本目標5 【安全・快適なまち】
<ul style="list-style-type: none"> 小・中学校体育館の耐震補強、幼稚園の耐震診断……………5億9,008万円 旧横浜ゴム平塚製造所記念館の開館……………1億4,889万円 	<ul style="list-style-type: none"> 西部福祉会館の建設……………2億5,803万円 妊婦健康診査の拡充……………8,212万円 	<ul style="list-style-type: none"> 万田貝塚住宅の建て替え……………1億1,971万円 	<ul style="list-style-type: none"> 農道・非排水路の整備……………1億4,911万円 平塚駅北口駅前広場のバリアフリー化……………1億3,086万円 消防出張所の整備(土沢地区)……………9,221万円 中東橋・玉川橋の架け替え……………1億5,128万円 	<ul style="list-style-type: none"> 施設管理委託料の削減、事務事業の効率化、特別会計繰入金などの削減、外郭団体への補助金の削減……………2億4,886万円 市民サービスの見直し 市単独事業の見直し、補助金の見直し、イベントの見直し、施設の統廃合……………2,113万円 地域力や民間活力の活用 アウトソーシング(外部発注方式)の推進……………2億5,015万円 使用料・手数料などの見直し、新たな受益者負担の検討、利用していない土地の売却、広告収入の確保など……………2億5,015万円

山形由美& 荘村清志 デュオ・リサイタル

平成22年2月21日(日)午後2時開演

中央公民館

山形由美(フルート)、荘村清志(ギター)

入場料 3,500円 ※全席指定

市民センター、山野楽器平塚ラスカ店、ヨネザワ楽器などで11月22日(水)午前10時販売開始。電話予約は11月25日(水)午前8時30分から市民センター(☎32-2237)で

文化財団(☎32-2237)

市民まめルポ

湘南ベルマーレ 遠藤さちえさん

湘南ベルマーレの一員になったのは、当時のベルマーレ平塚がJリーグに昇格して2年後の1996年のこと。学生時代から運動部のマネージャーをしていたそうで、スポーツ選手を支える仕事が大好きだったのが、この仕事を始めた動機だそうです。

そんな遠藤さんの仕事は「広報」。マスコミの取材対応、ウェブを使っている情報発信など、ほとんどすべてを一人で対応しているとか。

第49節 11月21日(土)17:00 甲府 - 湘南 小瀬

第50節 11月29日(日)16:00 湘南 - 草津 平塚

最終節 12月5日(土)12:30 水戸 - 湘南 Ks37

がんばれ! 湘南ベルマーレ

J1復帰に向けて負けられない試合が続く湘南ベルマーレ。広報担当として活躍する遠藤さちえさんにお話を聞きました。

過去にはJ2への降格、親会社の撤退と、チームの危機にも直面。そんなときも妻方としてチームを支えてきた遠藤さん。たくさんの方のサポートに支えられてチームを存続できたことが本当にうれしかったそうです。

反町監督とともに続けてきた努力がいよいよ実を結び、J1復帰に向けてがんばっている湘南ベルマーレ。みなさんも平塚競技場に集結し、熱い応援をお願いします。

【レポーター】金陽二さん(市政モニター)

みんなの相談室

子ども総合相談

「このこと、一人で悩まず一緒に考えよう」

「子ども総合相談窓口」は妊娠から18歳未満のこどもの相談を受ける窓口として、平成20年4月にできた窓口です。福祉会館にあってきた窓口です。福祉会館にあってきた窓口です。福祉会館にあってきた窓口です。

「子ども総合相談窓口」は妊娠から18歳未満のこどもの相談を受ける窓口として、平成20年4月にできた窓口です。福祉会館にあってきた窓口です。福祉会館にあってきた窓口です。

「子ども総合相談窓口」は妊娠から18歳未満のこどもの相談を受ける窓口として、平成20年4月にできた窓口です。福祉会館にあってきた窓口です。福祉会館にあってきた窓口です。

健康福祉

児童手当の手続きをお忘れなく

市では、小学校修了前のお子さんを養育している方を対象に児童手当を支給しています。手当を受けるには申請が必要です(所得制限あり)。

また、すでに児童手当を受けている方で、6月に郵送した現況届をまだ提出していない方は、ごも家庭課(市役所1階⑩番窓口)に至急提出してください。

▽支給月額 3歳未満の児童1万円/3歳以上の児童第1子・第2子5千円、第3子以降1万円

ひとり親家庭などに医療費を助成

ひとり親家庭などの親

子、または両親のいない子どもやその子を養育している方の医療費自己負担額を助成します(所得制限あり)。該当する方は、申請してください。

また、すでにこの助成を受けている方は、現況届を提出してください。※児童扶養手当を受給している方は、手続きは不要です。

お問い合わせは、**ごも家庭課**(☎21-9844)へ。

2009福祉まつりを開きます

福祉会館を利用しているみなさんが、日ごろの活動の成果を披露します。

▽期日 12月3日(木)〜7日(月)

▽会場 福祉会館と中央公民館

▽主な内容 作品展示、カラオケ大会、模擬店など

◆同時開催 **社会福祉を考える** 12月5日(土)午後1時〜3時30分

▽会場 中央公民館

▽内容 社会福祉功労者表彰、チームアウローラ天野亨さんによるコンサート

65歳以上の方の健康教室

関節の痛みと運動をテーマに医師の講話を聞きまます。また、理学療法士による体操をします。

▽日時 12月10日(木)午後1時30分〜3時30分

▽会場 中央公民館小ホール

▽対象 市内にお住まい、お勤めの65歳以上の方

▽講師 松井静さん(松井整形外科医院院長)

▽定員 50人(先着順)

お申し込みは、**高齢福祉課**(☎21-8778)へ。

高齢者世帯に火災警報器購入費用を助成

火災警報器と電磁調理器の購入費用を助成します。製品を購入する前にお問い合わせください。

▽助成対象 65歳以上の方で構成する家族全員が市民税非課税の世帯

▽助成額 火災警報器 1台につき4000円を上限(1世帯

お問い合わせは、**社会福祉協議会**(☎33-2330)へ。



2台まで) 電磁調理器 販売単価の2分の1(1万円を上限) お問い合わせは、**高齢福祉課**(☎21-8778)へ。

介護予防に生活機能チェックを

介護認定を受けていない65歳以上の方に、「生活機能チェック表」を郵送していただきます。チェック表の内容に該当した方は、結果を市に返送してください。市で結果を確認し、生活機能評価の受診券を郵送します。

この受診券を使って、市が指定する医療機関で介護予防の検査を受診することができます。検査の結果、介護予防教室の利用が望ましいと判断された方には、運動や口腔機能向上教室への参加をお勧めしています。

お問い合わせは、**高齢福祉課**(☎21-8778)へ。

造園アシスタント講習会を開きます

就業に向けて、植木のせんだの基礎を学びませんか。

▽日時 平成22年1月7日(木)〜14日(木)の平日5日間、午前9時〜午後4時

▽会場 高齢者技能センター1(西八幡一丁目3-2)と総合公園

▽持ち物 筆記用具、弁当、飲み物、せんだ用のほきみ

▽対象 市内にお住まい、就業希望の60〜65歳の方

健康体操に参加してリフレッシュ

健康運動実践指導者の村田節子さんを講師に迎えて開催。室内履き、バスタオル、タオル、飲み物を持って動きやすい服装でご参加ください。事前の申し込みは不要です。

1時〜3時

▽会場 南部福祉会館

※ミニ体力測定があります

▽日時 12月4日(金)午後1時30分〜3時

▽会場 旭北公民館

お問い合わせは、**健康課**(☎55-2111)へ。

▽定員 20人(抽選)

お申し込みは、往復はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号を記入し、11月27日(金)までに生きがい事業団(〒254-0073 西八幡一丁目3-2-2・☎33-2333)へ。

成年後見制度公開講座を開きます

成年後見制度とは、認知症などで判断能力が不十分な方の契約行為や財産管理を支援する制度です。今回、老後を安心して生きる知恵と工夫について話を聞きます。また、講演終了後、無料相談会を開きます。

▽日時 12月5日(土)午後2時〜4時

▽会場 市民センター

▽講師 大村廣義さん(神奈川県成年後見サポートセンター・小田原東支所認定講師)

お問い合わせは、**福祉総務課**(内線2671)へ。

ひきこもり家族教室を開きます

ひきこもり家族会の方を講師に迎えて話を聞きます。

▽日時 12月18日(金)午後2時〜4時

▽会場 平塚保健福祉事務所(所豊原町6-21)

心身障がい者手当を振り込みます

12月は心身障がい者福祉手当の振り込み月です。心身障がい者福祉手当を受給している方が転居、転出、死亡、施設入所をした場合、または振り込み口座を変更する場合は届け出が必要で、該当する方はお申し出ください。

お問い合わせは、**障がい福祉課**(☎21-8774)へ。

▽申し込み先 平塚保健福祉事務所保健予防課(☎32-0130)

お問い合わせは、**障がい福祉課**(☎21-8774)へ。

次年度介護予防事業の委託先を募集

平成22年度に介護予防事業を委託する事業所、団体を募集します。

▽委託事業 特定高齢者対象の筋力トレーニング教室、介護予防運動教室、栄養改善教室ほか

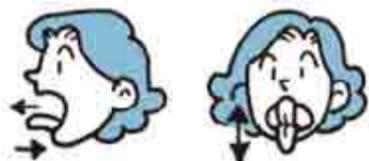
お申し込みは、事業所名、所在地、代表者名、電話番号、応募事業名を記入し、11月30日(月)までに**高齢福祉課**(〒254-0686 浅間町9-1・☎21-9616・☎21-8778)へ。

生活習慣病 Q&A

Q.8 口臭が気になったら

「口臭が気になる」という方は多いもの。生活習慣病であるむし歯や歯周病は口臭の原因になる事があります。また、起床した直後や緊張したときなど、だ液の分泌が少ないときは、一時的に口臭を強く感じる場合があります。水、お茶などで水分補給をしたり、うがいをこまめにしたりすると口臭を軽減できます。

また、口の中が乾いたと感じたときは舌を使った体操を行い、だ液で口の中を潤すのも効果があります。



■舌を使った体操

- ①大きく口をあげ、舌を前に出す
- ②舌を鼻先につけるように上へ
- ③口の端をなめるように右、左に動かす

口臭が長く続き、気になる場合は、歯科医院で相談を。

◆健康課(☎55-2111)

備えて安心 防災一口メモ

第8回 安全に避難するための心得

地震の後、避難所へ避難するときは、次のような服装を心がけましょう。

- 長そで長ズボンで、燃えにくい木綿製品を着用
 - 頭にはヘルメットや防災頭きんをかぶり、手には軍手を
 - 靴は底の厚い履きなれたものを
- また、非常持ち出し品はリュックなどに入れて持ち運び、両手が使え

るようにしておきましょう。家を出るときはガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切り、避難先や安否情報を書いたメモを残しておきましょう。避難は徒歩で、お年寄りや子どもがいる家庭ではお互いに声をかけあいましょう。そして離ればなれにならないようしっかりと手を握り、狭い道や塀ぎわを避けて避難するようにしましょう。

◆防災危機管理課(☎21-9734)



ごみを拾って、まちをきれいに

みんなでまちぐるみ大清掃へ参加を

◆問い合わせ先 資源循環課(☎21-9763)

「クリーンひらつか」を合い言葉にみんなでごみを拾い、「ごみのないきれいなまちひらつか」をつくりましょう。

▽日時 11月22日(日)午前8時開始 ※雨天の場合は、11月29日(日)に延期します。なお、実施、延期のお知らせを当日午前7時〜7時15分の間、FM湘南ナパサ(78.3MHz)で放送します。

情報館

◆戦争の悲惨さを語り継ぐ「原爆被爆体験をさぐく会」

被爆者から体験談を聞きまします。また、被爆者が描いた絵などを展示します。

▽日時 12月5日(土)午前10時～正午

▽会場 神田公民館

▽定員 80人(先着順)

※小学生以下は保護者同伴
お申し込みは、行政総務課(☎somu@city.hiratsuka.kanagawa.jp)へ。021-9754-1675(4)へ。

◆市民活動団体の人事労務管理や実務などの相談会

市民活動団体が人を雇う際に適用される法律、社会保険、労働保険の説明と相談会を開きます。相談内容により団体ごとに個別相談も受けまします。

▽日時 11月28日(土)午後6時～8時

▽会場 市民活動センター
東裕子さん(特定)

市民病院職員と市の嘱託員を募集します

①看護師(25人)②助産師(5人)③看護補助嘱託員(若干名)

④公民館事務嘱託員(3人)⑤図書館奉仕業務嘱託員(5人)

▷対象 ①②看護師、助産師の資格のある方、または平成22年3月までに資格取得見込みの方③高校を卒業した方④⑤特に制限はありません

▷勤務日時/月給 ①②週38時間45分/28万3,610円(大卒の初任給・主要手当を含みます)③週5日(33時間45分)/14万7,600円(病棟勤務の場合)④週3日(17時間15分)/6万5,500円⑤週4日(18時間～18時間45分)/6万7,500円

▷受け付け期間 ①②12月3日(木)まで③11月24日(火)～12月9日(水)④⑤11月25日(水)まで

▷募集案内 ①～③は病院総務課(市民病院内)、④⑤は公民館などにあります。市のウェブサイトでご覧いただけます。
問 ①～③は病院総務課(☎32-0015)、④⑤は教育総務課(☎35-8113)

☆しゅりぶらいん☆
平塚市と周辺市町のイベント情報をお届けします

紅葉のライトアップ(大磯町)

日時 11月21日(土)～29日(日)
午後4時30分～8時30分

場所 城山公園(大磯町国府本郷)



紅葉が池に映る様子が見事です

公園内の不動池、もみじの広場、茶室「城山庵」がライトアップされ幻想的な雰囲気に包まれます。

◆大磯町観光推進室(☎61-4100)



困ったときはすぐ相談

◆全国「三育」女性の権利ホットラインを開設します

パートナーからの暴力、セクハラ、ストーカー行為など女性をめぐる相談を人権擁護委員が電話で受け付けます。

社会保険労務士
▽定員 30人(先着順)
お申し込みは、市民活動センター(☎21-7517・FAX22-3701)へ。

◆青少年健全育成のつどいを開きます

少年の主張作文コンクールや地域活動への取り組み

▽日時 11月29日(日)午前10時～午後6時30分

お問い合わせは青少年相談室(☎34-7311)へ。

◆青年相談室を夜間と日曜日に特別開設

通常の相談(5面)市民相談(に掲載)とあわせてご利用ください。

◆ナイトヤングテレホン相談

【電話相談☎33-7830】

▽日時 11月16日(月)～20日(金)、午後6時30分～9時

◆サンデー青年相談

【来室相談(市民センター2階)青少年相談室・電話相談☎34-7311】

お問い合わせは、人権男女共同参画課(内線2177)へ。

◆青年相談室を夜間と日曜日に特別開設

通常の相談(5面)市民相談(に掲載)とあわせてご利用ください。

◆人が集まる「チラジ」づくりの講習会に参加を

行列のできる講座の実践編で、「成功する講座の企画」と「GOODなチラジづくりの秘けき」を学びまします。

▽日時 12月5日(土)午後1時30分～4時30分

▽会場 市民活動センター

▽講師 牟田静香さん(男女共同参画おた理理事長)

▽定員 80人(先着順)

※未就学児の保育あり

▽資料代 1,000円

お申し込みは、市民活動センター(☎21-7517・FAX22-3701)へ。

◆中央図書館で平塚の歴史をテーマに映画会を開催

▽日時 11月29日(日)午後2時～2時45分

▽上映作品 「相模国府は平塚にあった」徳川家康と中原御殿「幕末の村おこし」片岡村復興の物語

お問い合わせは、広報・情報政策課(☎21-876

◆国際交流スピーチ&ミュージック

市内に住んでいる外国籍市民や留学生のみならずとの交流会。母国の紹介や来日後の感想をスピーチし、母国の歌などを歌います。

会場はホテルサンライフガーデン(榎木町9-41)。

気軽にご参加ください。

◆参加費 1,000円

◆外国人の文化を紹介する「みんなで楽しもうかい」

市内に住んでいる外国籍のみならずとゲームやダンスなどを楽しみまします。

▽日時 12月11日(金)午後5時30分～8時

▽定員 300人(先着順)

▽参加費 2,000円(小学生は1,000円、未就学児は無料)

お申し込みは、文化・交流課(☎25-2520)へ。

◆みどりの生け垣づくり補助金が出ます

地震などでブロック塀が倒れると、人が下敷きになったり、逃げ道が寸断されたりして危険です。

市では災害防止とみどりの豊かなまちづくりのため、生け垣の設置に補助金制度を設けています。生け垣をつくる前にお問い合わせください。

◆ひらつかアリーナ12月の無料開放日

▽日時 12月1日(火)・15日(火)、午前9時～午後5時

▽種目 卓球など

お問い合わせは、ひらつかアリーナ(☎25-0001)へ。

ゲームや歌で楽しく国際交流しよう

会場はホテルサンライフガーデン(榎木町9-41)。

気軽にご参加ください。

◆参加費 1,000円

◆外国人の文化を紹介する「みんなで楽しもうかい」

市内に住んでいる外国籍のみならずとゲームやダンスなどを楽しみまします。

▽日時 12月11日(金)午後5時30分～8時

▽定員 300人(先着順)

▽参加費 2,000円(小学生は1,000円、未就学児は無料)

お申し込みは、文化・交流課(☎25-2520)へ。

STOP 地球温暖化 エコライフのすすめ

第8回 平塚産を食べよう

学校給食にもたくさん使われています

平塚で暮らした明治の小説家村井弦齋。彼は、「なるべく新鮮なもの、なるべく天然のもの、なるべく場所に近きもの」を食べることを推奨しています。この考え方は、今日の地産地消の考えの先駆けといえるでしょう。

地場産の食材は、旬のものを新鮮な状態で食べられるので栄養価が高く、生産者の顔が見えるので安心して食べられます。また、輸送にかかるエネルギーも削減できます。さらに、生産現場となる田や畑は、洪水を防いだり、ヒートアイランド現象を緩和したり、生き物のすみかになったりしています。

◆環境政策課(内線2266)

ゲームや歌で楽しく国際交流しよう

会場はホテルサンライフガーデン(榎木町9-41)。

気軽にご参加ください。

◆参加費 1,000円

◆外国人の文化を紹介する「みんなで楽しもうかい」

市内に住んでいる外国籍のみならずとゲームやダンスなどを楽しみまします。

▽日時 12月11日(金)午後5時30分～8時

▽定員 300人(先着順)

▽参加費 2,000円(小学生は1,000円、未就学児は無料)

お申し込みは、文化・交流課(☎25-2520)へ。

トキワヤが七夕通りに **新店舗** 移転オープン!

中学校 **制服 体操服** ご予約セール 展示会開催中

平成22年度

通学服一式をご購入の方は お買い上げ価格より...

10%OFF!!

さらけ! Yシャツ&ベルト または スポーツバッグ

お友達 3人以上で せれなく **プレゼント!**

学校指定ブラウス または スポーツバッグ

体操服もおまかせください! 3人以上集まれば **5%OFF**

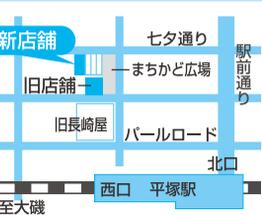
店頭パンフレットをご用意しております (ご希望の方はお届けいたします!)

School SHOP **トキワヤ**

0120-06-0262 0463-21-0203

在校生のお買い替え・お直しは 新店舗にて承ります!

受付時間 10:00-19:00



老後の家計、国民年金だけで大丈夫ですか?

11月15日の新聞折込チラシをご覧ください

【国民年金に加入して保険料を納めている方のために】

65歳以上の夫婦が実際に支出する生活費(月額) **約27万円**

厚生年金基金 老齢厚生年金 国民年金(老齢基礎年金)

上乗せが必要 **国民年金基金**

夫婦で(月額)約132,000円(満額)

【サラリーマン等】 【国民年金加入者】

お問い合わせ 資料請求等は **0120-65-4192**

<http://www.kana-kokunenkin.or.jp/>

神奈川県国民年金基金 横浜市中区花咲町1-5 第一東商ビル4階

赤ちゃんの健康メモ

12月のカレンダー

会場・問い合わせ先は保健センター(☎55-2111)です。母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

母親父親教室

妊婦さんとご家族が対象の教室です。



【母親父親教室】

- 7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(月)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)
- 21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
- 25日(金)午後1時30分～3時30分 赤ちゃんのお風呂、妊婦体験
- 【プレバパ&ママクッキング教室】
- 5日(土)午前10時30分～正午 大人の食事と離乳食の調理実習・試食(予約制)

子育て相談

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

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 1日・8日・15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 3日・10日・17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

●9日(水)午後1時30分～2時30分

●24日(木)午前9時30分～10時30分

離乳食の教室

離乳食の進め方など、赤ちゃんの成長に合わせたコースです。1週間前までに予約してください。



安池菜々ちゃん
平成20年12月19日生まれ
(土屋)



中村笑栞ちゃん
平成20年11月26日生まれ
(龍城ヶ丘)



伊勢田理桜ちゃん
平成20年11月23日生まれ
(公所)

みんなの笑顔、待ってます

▶対象 市内にお住まいの1歳未満(掲載時)の赤ちゃん

▶応募方法 写真に赤ちゃんの氏名(ふりがな)・生年月日・

赤ちゃんのステージ

みんな元気に育ってね

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

▶締め切り 前月の20日(応募多数の場合は抽選)。



遠藤彰大ちゃん
平成20年12月3日生まれ
(西真土三丁目)



金子結麻ちゃん
平成20年12月15日生まれ
(上平塚)



小山蘭ちゃん
平成20年11月16日生まれ
(西真土三丁目)

★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★

【ごっくん離乳食教室】

●5～6か月児対象、24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、4日(金)・18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、3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、22日(火)午前10時30分～11時30分

【出張ダイジェスト版離乳食教室】

●5か月～1歳6か月児対象、離乳食開始から卒業まで、16日(水)午後1時30分～3時、旭北公民館で開催

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)。

【すくすく子育て教室】

5～6か月児が対象。赤ちゃんの病気、育児や遊び方など。絵本を読んで手渡す「ブックスタート」事業を同時開催。

●16日(水)午後1時30分～3時15分

【歯っぴい教室】

1歳～1歳3か月児が対象。歯の手入れなど。

●8日(火)午前10時～11時

【のびのびキッズ2歳児教室】

●11日(金)午前10時30分～11時30分、2歳児の特徴と接し方、親子遊び

保健センター

東豊田448-3 ☎55-2111

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



旬の食材で健康メニュー

平塚地場産のさといもがおいしい季節です。さといものヌルヌルした粘り成分・ムチンは、胃粘膜保護や便通改善の効果があります。コクのあるみそと、ゆずのさわやかな香りを楽しんでください。

【作り方】

- ①さといもは皮をむいて乱切りにする。
- ②なべにさといもを入れ、ひたひたより少なめの水を入れて煮る。
- ③やわらかくなり始めたら、みそを少量の水で溶き入れてなじませる。
- ④刻んだゆずの皮を入れ、みりんを加えてつやを出し、火を止める。
- ⑤小鉢に盛り付け、ゆずの皮を飾ればできあがり。

今月一品 さといも ゆずみそ煮



◆材料(4人分)

- さといも……………400g
- 水……………200ml
- ゆずの皮……………少々
- みそ……………大さじ1
- みりん……………小さじ2



協力 平塚市食生活改善推進団体ママの会

育児ひとことアドバイス

夜泣きと上手に付き合おう

赤ちゃんの夜泣きは、情緒が発達してくると起きることがあります。原因は分かっていますが、まずはおむつをみたり、授乳をしたり、抱っこをしたりしてあげましょう。それでもだめなときは、部屋を明るくして起こしてしまうのも一つの方法です。

日本では、育児の相談として多い夜泣きですが、欧米では当然のことと思わ

れ、あまり問題視されていないのが現状です。赤ちゃんが成長すれば、夜泣きは自然となくなります。「こんな時期も今だけ」と、ゆったりと構えて付き合っていくとよいでしょう。



ひらつかスケッチブック

わたしの好きなさんぽみち

秋もすっかり深まり、各地から紅葉の話が聞かれるようになりました。この季節は色付いた木々を見ながら、野山を歩くのが楽しいものです。平塚には、湘南平や吉沢・土屋の里山などにハイキングコースがあり、ちよつと足元を固めれば気軽に紅葉狩りが楽しめます。坂道や階段はちよつと…、という方には、総合公園がお勧め。赤く色付くメタセコイアの並木道や、黄色色のイチョウの葉が積もった道、風情たっぷりの日本庭園の散策路など、何度訪れても飽きることのない散歩道が広がっています。今回のスケッチブックは、秋の総合公園の風景。さて、どこを描いたのか分かりますか？ ヒントは道端の特徴ある彫刻、そして二またに分かれた石畳の小道です。大きな滑り台があるわんぱく広場と野鳥の森の間を探してみてください。これからの季節、真っ赤に色付いた紅葉が迎えてくれるはずですよ。

絵 吉川喜郎さん

