

ひらつか



2面へ向かって走ろう！

カラフルなピンク色のスポーツウエアを身にまとい、総合公園を走る皆さん。彼らはこれまでフルマソンを走り抜いてきた、円熟のランナーたちです。平塚で「走り」を楽しむ人たちをご紹介します。

目次	1～3面 特集 平塚を走る…おすすめのランニングコースや、平塚市内を走る人たちなどを紹介します。	平塚市の人口と世帯数 <平成24年12月1日現在()内は前月比>	◎発行／平塚市 ◎編集／広報・情報政策課 〒254-8686 神奈川県平塚市浅間町9番1号 tel 0463-23-1111 fax 0463-23-9467 http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/
	4～7面…募集・お知らせ・健康と福祉・スポーツ「すこやかサポート市民病院」	人 口 259,160人…(-109)	
	8面…ヒラツカルチャー「今、会いたい作品」	世帯数 105,385世帯…(-1)	



遠藤原

昨今ジョギングやランニングが人気です。平塚には街中から自然豊かなエリアまで、魅力的なスポットがたくさんあります。健康づくりや生きがいづくりに、あなたも平塚を走ってみませんか。



ランナーたちに尋ねた、市内のランニングコースをご紹介します。

難易度は、アクセスのしやすさや走る距離、アップダウンの多さ、トイレや水飲み場などの設備の有無で判断しています。★は初心者、★★は中級者、★★★は上級者向けです。コース選びの参考にしてください。

走るときは、車や自転車に充分注意しましょう。目立つ色のスポーツウェアやシューズを着用し、夜間は反射材を使用するなどの安全対策をしましょう。

遠藤原 ★★★

遠藤原と七国峠は平塚八景の一つ。雄大な富士山を眺めながら自然の中を気持ちよく走ることができる。爽やかな空気を胸いっぱい吸い込み、リフレッシュしよう。

七国峠バス停〜土屋霊園入口バス停、片道約3キロメートル。

上写真の地点は緩やかだが、着くまでの道にはアップダウンが多い。中井町との境

界の道は、やや交通量が多いので注意。

金目川沿い ★★

金目周辺は富士山が望める。休憩がてら花菜ガーデン(寺田縄496-1)に立ち寄るのもお勧め。

土屋橋バス停〜下花木橋バス停、川沿いに約9キロメートル。アップダウンは緩やか。

相模川沿い ★



相模川の堤防と銀河大橋

東側の河川敷に降りれば、馬入の花畑や水辺の楽校などの風景を楽しめる。時間によつては野鳥の声を聞きながら走ることができるかも。花畑近くにトイレがある。

前鳥神社〜平塚漁港、片道約4キロメートル。

海岸沿い ★

潮風を感じながら走りを楽しめる。途中にビューポイント

1月13日 市内駅伝競走大会

お正月の2大駅伝大会と言え、元日の全日本実業団対抗駅伝と2日・3日の東京箱根間往復大学駅伝競走ですね。もう一つ、平塚市民におなじみの駅伝といえば「市内駅伝競走大会」です。

勢いで連勝目指す 崇善地区

平成24年1月の市内駅伝競走大会で、崇善地区が55年ぶりに優勝を果たしました。「優勝を狙っていたわけではなかったですし、できると思っただけです」と話す、監督の麻生昭彦さん(写真右から2番目)。勝因は「勢いがあり流れが良かったか

◆市内駅伝競走大会
1月13日(日)午前9時、総合公園をスタート。雨天決行。

市内駅伝 MAP

場所	区	通過予定時刻
スタート	女子区	9時
	第1区	9時7分
①第1中継所	第2区	9時26分
②第2中継所	第3区	9時47分
③第3中継所	第4区	10時2分
④第4中継所	第5区	10時22分
ゴール		10時38分

スタート: Shonan BMW スタジアム平塚
ゴール: 山城中学校校庭



本番に向け練習する崇善地区の皆さん

「陸上に取り組む子どもを地域で育てていきたいですね」と語る麻生監督。崇善チームの走り、地域の子どものための励みになればうれしいです」と期待します。今年も優勝を目指し、気合いが入ります。

スポーツ課

31-3060

イントもある。ただし、砂浜を走るのは難易度★☆☆。足腰にかなり負担が掛かるので注意を。湘南ひらつかビーチパークにトイレがある。相模川沿いを通るコースにつながる長い距離を走れる。浜辺のさんぽ道(湘南ひらつかビーチパーク東)。湘南

ひらつかビーチパーク(平塚新港、片道約0.6キロ)。市民センター近くの江戸見附から古花水橋の京方見附までを、江戸時代に思いをはせて走ってみては。復路は距離表示のある国道1号を通っても

良い。市民センターにトイレがある。信号が多いので休憩を挟みたい人向きかも。市民センター(古花水橋交差点、片道約1キロ)。走り込みをしているランナーから、健康づくりにゆつ

くり走っている人まで、自分のペースで走りを楽しむ人が多い。走りながら四季の移ろいを感じられる。大原1-1。外周約1.7キロ。平塚駅から徒歩約30分。最寄りのバス停は「総合公園」など。トイレ、水飲み場がある。

ゆっくり走ると効果的



東海大学生涯スポーツ学科の専任講師・久保田晃生さんに、初心者でも気軽に

に始められる「ゆっくり走るジョギング」について伺いました。

「エアロビクス運動で健康に」

山や川、海岸など、いろいろな景色の中から走るコースを選ぶのが平塚のいいところですね。楽しんで走れるコースが見つかったら、運動の継続にもつながります。

ウォーキングやジョギング、ランニングは、酸素を取り込みながら行う「エアロビクス運動」です。呼吸器や循環器系が鍛えられ、持久力を上げる効果があります。エアロビクス運動の継続は健康を

増進させるので、生活の質を向上させることにもつながります。無理なく安全に楽しみましょう。

「走ると歩く、どちらが良い」

一般的にウォーキングやジョギングは健康づくりの意味合いが強く、ランニングはスポーツ的な色合いが濃くなり、脂肪の燃焼や体重の減少には、ウォーキングよりもジョギングやランニングが効果的です。例えば同じ距離を同じスピードで進む場合、「速歩」よりもゆっくりとジョギングをする方が、短時間で大きなエネルギーを消費します。

しかし、体重が重い方や、これまで運動をあまりしてこなかった方は、いきなりジョギングを始めてしまうと膝に大きな負担が掛かります。食事のコントロール

「ゆっくりジョギングの方法」

ジャンプをしてみてください。着地のときに、足の裏の母指球(親指の付け根)を使っていますか。ここを「フォアフット」と言います。ゆっくりとジョギングをするときは、このフォアフットを使うと、膝への負担が少なくなります。また、気温が低いと血管が委縮して血圧が上がります。冬は熱を逃がしにくいスポーツウエアを選ぶと良いでしょう。走る前には十分にストレッチをし、水分補給をしながら走りましょう。

スピードは「できるだけゆっくり」を心がけます。普通に歩く位の、時速4〜5キロのスピードで始めましょう。目安は「会話をしながら、または、にこにこ笑いながら走れる」速さです。人によって感覚が違いますので、自分のペースを見つけてみましょう。

時間の目安は1日30分。週に1〜2日休みを入れ、週180分を目標にしましょう。最初は1日1分でも構いません。ゆっくり走り、疲れたら歩く。これを繰り返して、気長に続けていくといいですね。疲れにくい筋肉の「遅筋」が鍛えられ、徐々に長い時間・長い距離を走れるようになっていきます。走った後はクールダウンのストレッチも忘れずに。

楽しく走るヒント

運動が続かないという方に、モチベーションを保つ5つの方法をご紹介します。

- ①**目標を持つ** 最初は2キロなど短い距離の大会を目指し、徐々に距離を伸ばすなど目標を持つ。
- ②**ごほうびを作る** 目標の期間を決め、〇カ月続いたら温泉旅行に行く、服を買う、など自分にごほうびを与える。
- ③**記録する** カレンダーなどに毎日、走った記録を付ける。
- ④**グッズを活用する** 走った距離や歩数など、自動でデータを記録できるグッズを使うのも効果的。走るのに邪魔にならないものを選ぶと良い。
- ⑤**形から入る** 始めるきっかけに、靴やウエアを一式そろえるのも一つの方法。靴は素足の感覚に近いものがジョギングに向く。

42.195kmを100回走る人たち



総合公園でフルマラソン

「会の精神はこだわり、チャレンジ、ユーモア。夢や目標に向かって挑戦し、遊び心を持って楽しく走ろう。人生は遊びだよ」

破顔一笑こう語る、フル百回走会の吉野孝敏事務局長(1面中央)。名前のとおりフルマラソン42.195キロの100回完走を目指す会です。

北は北海道から南は沖縄まで、全国に270人の会員がいます。2割は70歳代で、5割は60歳代です。おのの各地のマラソン大会に出場し、年に1回海外遠征もします。市内

でも毎週毎月、総合公園を約25周するフルマラソンなどを行っています。

「完走記録は減らない貯金」

「目指すのは完走で、速さは問わないんだよ」と吉野さんは。速さを追求している会では、速く走れる人が大きな顔をする。うちは上下関係がないから、自分のペースで楽しく長く続けられるんだ。

これまでに完走100回を達成した会員は25人で、そのうち170人は今も現役です。過去には1173回完走した会員や、101日間連続でフルマラソン大会を走り、スポーツ紙の

1面を飾った会員もいます。「完走記録は続けていけばどんどん増える、減らない貯金」と例える吉野さん。「完走100回目でサブスリー(3時間以内でフルマラソン完走)を達成する人もいますよ。まさに継続は力なり、だね」

走る回数が多いにも関わらず、けがをする会員はほとんどいないという同会。徹底した自己管理と、記録を出そうと焦らないことがポイントなのだそう。また、目や耳が不自由な会員も多くなります。会員同士が手をつなぐなどの伴走でサポートしながら、一緒に走りを楽しんでいます。

「健康は幸せのもとだね。軽く汗をかく程度の運動で、気持ちも体も元気になるよ。病気になるって病院にお金を払うよりも、健康を維持して遊びにお金を使う方が楽しいじゃない」と白い歯をこぼす吉野さん。生涯現役を合言葉に、会員は今日もどこかで走っています。

元気いっぱいゴール

昨年の11月24日、総合公園で平塚市民・大学スポーツ交流フェスタが開かれました。スポーツと健康との関係について東海大学の久保田晃生さん(上囲み記事)が講演をしたり、個人で参加した一般から小学生まで、多くの選手がロードレース大会を楽しんだりしました。

当日の朝はあいにく小雨がぱらついていましたが、ロードレース大会では、小雨を吹き飛ばすような熱い走りが続けられました。



1時。普通救命講習を受講済みで、市内在住・在勤の方または市内の防災組織などに所属している方。4800円。
1月4日(金)以降に、消防救急課 ☎21-9729へ。

ひらつか市民活動ファンドを利用しよう

平成25年度の助成希望団体を募集します。現在の活動を発展させたり、新しい活動に挑戦したりしませんか。

①応募説明会・助成金講座

1月18日(金)午後6時～8時。6時30分まで説明会。その後、助成金など資金調達のための知識を学ぶ講座を開きます。説明会だけ、または講座だけ

の参加もできます。市民活動センター。NPO活動をしている方など40人(先着順)。
②助成申請団体
公開審査会を3月23日(土)、市民活動センターで開催します。市内で活動する市民活動団体。

入門コース ひらつか市民活動ファンドの助成を受けたことがない団体。1団体10万円まで。
発展コース 活動を発展させたり、新規事業などを計画したりする団体。1団体50万円まで。

①は電話・ファクス・メールで、**必要事項**を市民活動センター ☎21-7517 FAX22-

3701 hira-sc@mb.scn.net(注)へ。②は同センターや東附属庁舎2階の協働推進課で1月18日(金)から配る申請書を、2月22日(金)までに直接、同センター ☎21-7534へ。電話で、同センターに事前連絡してから提出してください。申請書は市ウェブからダウンロードできます。

以下は無料。
①はがきで、コース名・全員の**必要事項**を、1月20日(日)までに、〒254-0051豊原町2-21社会教育課 ☎35-8124へ。

飯島市民農園をオープン

3月に市内21カ所目となる市民農園、飯島市民農園(飯島54ほか)を開設します。

ガイドと巡る平塚の文化資源

平塚宿周辺の史跡(西部)コースを歩きます。

1月27日(日)午前9時30分～正午。4.7キロ。荒天の場合は中止。神奈中「古花水」バス停に集合。300円。中学生

市内在住で、年間を通じて農園を利用できる方。54区画(抽選)。1区画40平方メートル。1万円。利用期間は3月22日から2年間。
往復はがき(1世帯1通に限る)で、**必要事項**を、1月31日(木)までに、〒254-8686

豊原町2-14農水産課 ☎35-8102へ。
八幡山の洋館「絵画・写真展」の作品
3月8日(金)～17日(日)に、旧横浜ゴム平塚製造所記念館で開催する絵画・写真展の作品を募集します。同記念館を題材にした未発表作品をご応募ください。

市内在住・在勤・在学の小学生以上の方。1人1点(組写真は半切3枚まで)。ガラス表装は不可。
①絵画 10号まで。額などですぐに展示できること。
②写真 半切く全紙。パネルまたは額装。

郵送・ファクスまたは直接、豊原分庁舎1号館3階の**社会教育課** ☎35-8124 FAX34-5522などにある申込書を1月31日(木)までに同課へ。申込書は市ウェブからダウンロードできます。作品は2月1日(金)～28日(木)の平日、午前8時30分～午後5時に直接、同課へ。

ドッジビー教室
柔らかなフライングディスクを使うドッジボール「ドッジビー」で一緒に遊びませんか。
2月9日・16日の土曜日、全2回、午前10時～正午。青少年会館。市内在住の小学校3～6年生20人(抽選・初めの方を優先)。運動着・室内用運動靴・タオル・飲み物。
はがき・ファクス・メールまたは直接、教室名・**必要事項**・学年・参加経験の有無を、1月24日(木)までに、〒254-0041浅間町12-41青

新年のあいさつ 市民本位の 着実なまちづくり



明けましておめでとうございます。市民の皆さまには、健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年末の総選挙を経て、わが国では、エネルギー政策、社会保障や税の在り方など大きな局面を迎える課題について、厳しい選択を迫られています。こうした時代であるからこそ、日々の生活に目を向け、安心して暮らせる、市民本位の着実なまちづくりを、地方自治体は展開していかなければならない、と考えております。

平塚市長 落合克宏

これまで経験したことのない超少子高齢化が進行する中、社会保障費の増加など、厳しい財政負担が見込まれます。一方で、市民の皆さまの命と財産を末永く守り、持続可能な地域社会を築いていくためには、事業の見直しを進めるとともに、新たな実施や拡充にも取り組んでいく必要があります。

防災対策では、災害発生時に必要となる生活必需品の備蓄の拡充を、経済産業の活性化では、産業の原点「ものづくり」の技術を生かすための新規事業や、企業立地などの促進事業の拡充を進めます。高齢の方の外出の手助けや見守りなど、「ひと」にやさしい心温まる福祉施策も新たに実施してまいります。

市民の皆さまの声が生かされた、より良いまちづくりを推進していくためにも、今後とも皆さまのお力添えをお願いいたします。

本年が皆さまにとりまして、素晴らしい年になりますことを心からお祈り申し上げます。

小学校の入学説明会

4月に小学校へ入学するお子さんの保護者を対象に入学説明会を開催します。会場は原則として各小学校ですが、富士見・横内・旭の3校は公民館です。お問い合わせは各小学校へ。

小学校名	開始日時	場所
八幡	1月17日(木)午後2時	図書室
富士見	1月18日(金)午前9時40分	富士見公民館
山下	1月18日(金)午前10時	第2音楽室
花水	1月18日(金)午前10時	体育室
土屋	1月18日(金)午前10時	図書室
横内	1月18日(金)午後1時30分	横内公民館
大原	1月22日(火)午前9時30分	図書室
崇善	1月22日(火)午前9時40分	体育館
港	1月22日(火)午前10時	体育館
真土	1月24日(木)午前9時30分	図書室
松延	1月24日(木)午前9時30分	打ち抜き教室
中原	1月24日(木)午前9時50分	第1校舎多目的室
南原	1月24日(木)午前10時	図書室
相模	1月25日(金)午前9時30分	図書室

小学校名	開始日時	場所
みずほ	1月25日(金)午前10時	図書室
勝原	1月25日(金)午前10時	第2音楽室
なでしこ	1月25日(金)午前10時	図書室
豊田	1月25日(金)午前10時	図書室
松原	1月25日(金)午前10時	図書室
岡崎	1月25日(金)午前10時	音楽室
旭	1月25日(金)午前10時	旭北公民館
金目	1月28日(月)午後1時30分	第2多目的教室
大野	1月29日(火)午前9時40分	図書室
金田	1月30日(水)午後2時15分	図書室
城島	1月31日(木)午前10時	図書室
神田	2月1日(金)午前9時40分	なかよしルーム
松が丘	2月1日(金)午前10時	集会室
吉沢	2月4日(月)午後2時	体育館

短期労働講座

労働関係法令の基本ルールを事例や判例を交えて解説します。
2月8日(金)・13日(水)・15日(金)・20日(水)、全4回、午後6時30分～8時30分。県平塚合同庁舎別館(西八幡1-3-1)。50人(先着順)。
ファクスで、神奈川県ウェブなどにある受講申込書を、かながわ労働センター湘南支所 ☎22-2711 FAX21-2848へ。

お知らせ

都市計画の変更案を縦覧

平塚都市計画道路平塚駅桃浜町線に関する都市計画を変更するため、変更案を縦覧します。

また、大磯町が都市計画を変更する大磯都市計画公園湘南海岸公園で区域の一部が唐ケ原にあるため、変更案を縦覧します。

縦覧期間中に意見書を提出できます。

1月17日(木)～31日(木)の平日、午前8時30分～午後5時。本庁舎4階のまちづくり政策課。

まちづくり政策課 ☎21-8781

美味花市

平塚・大磯の若手農家で構成する団体が、新鮮な野菜や

花などを即売します。

1月15日

(火)午前10時～売り切れ次第終了

本庁舎1階市民ホール。

農水産課 ☎35-8103



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ベル体操をします。

数量限定の福袋を各店舗で販売します。午前7時20分から開催する輪投げゲームでは、条件をクリアした先着100人にプレゼントがあります。

1月20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

当日の午前6時～8時30分

ひらつか花アグリいちごフェア

いちご狩りの期間に合わせて、1月5日(土)～3月31日(日)に開催します。

①スタンプラリー

花菜ガーデン(寺田縄496-1・入園やレストランなどの利用総額500円以上の方)・あさつゆ広場(寺田縄424-1、1,000円以上お買い上げの方)・周辺のいちご農園で応募用紙を配ります。



②料金などの相互割引

花菜ガーデン入園者

いちご狩り利用料金が50円引き、あさつゆ広場のいちごジェラートが50円引きになる割引チケットをプレゼントします。

いちご狩り農園の利用者

レシートで、あさつゆ広場のいちごジェラートが50円引きになります。いちご狩り終了まで、花菜ガーデンの駐車場が無料になります。

湘南いちご狩りセンター ☎090-6709-4051・花菜ガーデン ☎73-6170・あさつゆ広場 ☎59-8304

平塚観光フェスティバル

市民観光サポーターの活動を紹介します。市内に6コースにあるハイキングなどの基

分は開催本部 ☎090-3215-0106へ。

消防出初式

1月12日

消防署部隊による消防演技や消防車両のパレード、少年消防クラブの放水演技、平塚古式消防保存会による伝統の木やり・はしご乗りなどがあります。

1月12日(土)午前10時～11時45分。荒天中止。総合公園平塚のはらっぱ。

消防総務課 ☎21-9725



本ルート「湘南ひらつかやすらぎ回廊」のうち、「水と光と緑の散歩道」を写真パネルなどで紹介するほか、観光風景写真コンクールの優秀作品なども展示します。

1月17日(木)～22日(火)、午前10時～午後6時(22日は午後3時まで)。市民プラザ。

商業観光課 ☎35-8107

金目川水系を考える湘南里川づくりフォーラム

自然環境をより良くするため、基調講演や意見交換などを通じて、金目川水系の今後について考えます。

1月27日(日)午前11時～午後3時30分。東海大学湘南キャンパス(北金目4-1-1)。

200人(当日先着順)。

湘南地域政総合センター企画調整課 ☎22-9186

譲ります・譲ってください

不用品の登録やあっせんを随時、電話などで受け付けま

す。詳細は市のウェブで確認できます。譲ります チャイルドシート・加湿器など。譲ってください 電子レンジ・ミシンなど。

1月の市広報番組 湘南ケーブルネットワーク(SCN)湘南チャンネルで放送します。

①ひらつか市民生活ガイド 「地産地消をしよう!」。1月12日～26日の土曜日・13日

各図書館で借りられます。市

2時。過去の広報番組のDVDは

各図書館で借りられます。市

2時。

過去の広報番組のDVDは

各図書館で借りられます。市

2時。

過去の広報番組のDVDは

各図書館で借りられます。市

2時。

健康と福祉

身体障がい者の補装具などの相談

社会生活に必要な補装具の作製・修理の相談を受け付けます。必ず本人がお越しください。今回は車いすの相談もできます。3回程度かかる場

合もありません。

1月25日(金)午後1時～3時。南附属庁舎2階E会議室。

18歳以上で身体障がい者手帳を持っている方。身体障がい者手帳・印・現在使っている補装具。

1月24日(木)までに、障

障

すこやかサポート 市民病院

②薬剤科

薬剤科は①処方せんに基づく調剤②特殊な薬品の製剤③抗がん剤の無菌調製④病棟での服薬指導⑤医薬品の購入・供給と管理⑥医薬品情報の収集や提供⑦感染症対策などチーム医療への参画……などを行っています。



特に病棟での服薬指導業務(写真)に力を入れています。入院患者さんの「お薬手帳」などの情報を元に、持参された薬を

確認したり、副作用歴やアレルギー歴などをチェックしたりして、より安全に治療できるように支援しています。

処方されたお薬の情報は、パンフレットなどを使用して、より分かりやすく提供し、患者さんご自身がお薬を正しく理解して、服薬できるよう努めています。患者さんから得られた情報を医師・看護師などの医療スタッフと共有し、より効果的で安全な薬物治療が進められるよう支援しています。

最後に、お願いがあります。平塚市民病院にかかる際は「お薬手帳」をお持ちください。患者さんの重要な情報源として、治療に役立てさせていただきます。

市民病院 ☎32-0015

のウェブからもご覧いただけます。

広報・情報政策課 ☎21-8761

文化講演会

江戸時代の俳人小林一茶の俳句を鑑賞します。

2月3日(日)午後1時～3時。中央公民館。

社会教育課 ☎35-8123

がい福祉課 ☎21-8774

35-5770へ。

がん検診無料クーポン券で、お早めに受診を

大腸がん検診は2月23日(土)、乳がん・子宮がん検診は28日(木)に終了します。まだ受診していない方は、お早めに受診してください。期、

／限前でも、定員を超えた場合は、受け付けを終了します。受診の申し込み方法などの詳細は、市のウェブでご確認ください。

健康課 ☎55-2111

C型肝炎の講演会

C型肝炎の最新の治療方法や、日常生活を送る上での注意点などについて講演します。希望者には先着順で、相談も受け付けます。

1月28日(月)午後1時30分～4時30分。平塚保健福祉事務所(豊原町6-21)。80人(先着順)。

電話で、平塚保健福祉事務所保健予防課 ☎32-0130へ。相談も希望される方は応募時に、予約してください。

ウォーキング講習会

1月15日(火)午後1時30分～3時。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。飲み物・タオル・バスタオル・室内用運動靴。

健康課 ☎55-2111

保育園児絵画展

保育園児が生活の中で経験したことや感じたことを描いた絵画を展示します。友好都市の高山市・花巻市の園児の絵画も展示します。

1月17日(木)～20日(日)、午前10時～午後4時30分(20日は午後3時まで)。美術館。☎ 21-9612

くすの木体操講習会

1月18日(金)午後1時30分～3時。大野公民館(東真土2-12-1)。飲み物・タオル。

バスタオル・室内用運動靴。健康課 ☎55-2111

要約筆記入門講習会

耳が不自由な方に、音の情報を文字で伝える方法を学びます。要約筆記の基礎知識・表記法、ノートの取り方の実習などをします。

2月6日～3月13日の水曜日、全6回、午後1時30分～3時30分。福祉会館。市内在住の方優先。1回100円。



スポーツ

馬入ふれあい公園スポーツ教室

NPO法人湘南ベルマーレスポーツクラブの経験豊かな指導者が教えます。馬入ふれあい公園サッカー場人工芝グラウンド。先着順。

①馬入レディースサッカー 1月18日～3月8日の金曜日、全8回、午前10時30分～正午。市内在住・在勤の18歳以上の女性50人。

②馬入親子サッカー 水曜日コースは1月16日～3月6日、金曜日コースは1月18日～3月8日、各全8回、午後3時10分～4時10分。市内在住の4・5歳の未就学児とその保護者、各30組。

③馬入未就学児スポーツ 1月16日～3月6日の水曜日、全8回、午前10時30分～11時30分。市内在住の2・3歳の未就学児とその保護者20組。

④ファックス・メール(1組)で、教室名(②は曜日)も。全員の必要事項・年齢・

住・在勤・在学の方20人(先着順)。筆記用具。500円。☎ 33-0007へ。

プール健康づくり教室

①2月5日～3月26日の火曜日②2月7日～3月28日の水曜日、各全8回、午前9時30分～11時(初回は午前8時40分から)。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。市内在住の60歳以上の方、各25人(先着順。初心者の方を優先)。1回100円。

2月4日～3月25日の月曜日、全7回、午後1時30分～3時30分。福祉会館。40人(先着順)。

2月7日～3月14日の木曜日、全6回、午後7時15分～8時45分。40人。3000円。

2月7日～3月14日の木曜日、全6回、午後7時15分～8時45分。40人。3000円。

2月7日～3月14日の木曜日、全6回、午後7時15分～8時45分。40人。3000円。

スポーツ教室

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。寒さに負けず、一緒に体を動かしてみませんか。会場は①②が総合体育館③④がひらつかアリーナ。抽選。

①はつらつ水中体操 2月6日～3月13日の水曜日、全6回、コース1は午前10時15分～11時、コース2は午前11時15分～正午。各60人。2500円。

②アクアビクス 2月7日～3月14日の木曜日、全6回、午前10時30分～11時30分。45人。4000円。

③リンパウオーキング 2月7日～3月21日の木曜日、全

円。水着・水泳帽・タオル。☎ 電話または直接、必要事項・年齢・過去に参加した回数、南部福祉会館 ☎21-3370へ。

平日ボランティアスクール

福祉ボランティアの活動の基礎知識を学ぶほか、点字や手話、車いすなどの体験をします。

2月4日～3月25日の月曜日、全7回、午後1時30分～3時30分。福祉会館。40人(先着順)。

2月7日～3月14日の木曜日、全6回、午後7時15分～8時45分。40人。3000円。

2月7日～3月14日の木曜日、全6回、午後7時15分～8時45分。40人。3000円。

2月7日～3月14日の木曜日、全6回、午後7時15分～8時45分。40人。3000円。

着順)。☎ 電話または直接、福祉会館 ☎33-0007へ。

認知症サポーター養成講座

認知症の方とその家族を温かく見守るサポーターになりませんか。認知症への知識と対応方法を学びます。

1月31日(木)午後1時30分～3時。南附属庁舎2階E会議室。市内在住・在勤の方30人(先着順)。筆記用具。☎ 高齡福祉課 ☎21-8778

室名(①はコース名も)・必要事項・年齢を、1月16日(水)までに、〒254-0074大原1-1文化スポーツまちづくり振興財団スポーツ事業課 ☎35-0102へ。同財団のウェブからも応募できます。

ガイドや総合公園管理事務所などで販売しています。前売りは1階エリア指定席3000円、スタンダード自由席一般2000円、同中学生・高校生1500円、同小学生1000円など。

☎ 総合公園管理事務所 ☎35-2233

JBLのバスケットボールを観戦しよう



JBL(日本バスケットボールリーグ)の迫力あるプレーを、総合体育館で観戦しませんか。東芝レイブサンダーズ(レバンガ北海道) 1月26日(土)午後3時開始。27日(日)午後3時開始。チケットは、各プレイ

市民相談

市民相談室

- 市民情報・相談課 ☎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 1月7日(月)、2月4日(月)、午後1時～4時
多重債務(予約制) 1月8日(火)・22日(火)、午後1時～4時
税務(予約制) 1月11日(金)、2月1日(金)、午後1時～4時
年金・社会保険・労災 1月8日(火)午後1時～4時
登記・供託(予約制) 1月11日(金)午後1時～4時
測量・境界 1月11日(金)午後1時～4時
住宅(新・改築) 1月15日(火)午後1時～4時

- 不動産 1月18日(金)午後1時～4時
分譲マンション管理 1月28日(月)午後1時～4時
許認可各種届け出 1月25日(金)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/午前9時～正午・午後1時～4時/中国語:第2・4木曜日、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
人権相談
人権・男女共同参画課 ☎23-1111内線2172
来所 1月15日(火)午後1時～4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
こども発達支援室くれよん 福祉事業センター ☎32-2738 ☎31-1114
こどもの発達相談(来所・予約制) 月～金曜日、午前8時30分～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。
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
福祉会館 追分1-43 ☎33-2333
法律(予約制) 1月8日(火)、2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
健康相談 保健センター ☎55-2111
来所(予約制) 月～金曜日、午前8時30分～午後5時
65歳からの健康相談
高齡福祉課 ☎21-8778
来所(予約制) 1月15日(火)午前9時30分～正午
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
ビジネス相談
産業振興課 ☎21-9758
下請取引 1月15日(火)午後1時30分～4時
就労支援(予約制・先着5人・一人50分) 1月23日(水)午後1時～5時50分



中央図書館

〒254-0041 浅間町12-41
☎31-0415 31-9984
154715212831日

中央図書館 1月の特集展
示 文学賞の本
1月5日(土)～30日(水)。
1階ホール、2階貸出室。

ブックスタート
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。①1月20日(日)
中央図書館②23日(水)西図書館
③2月9日(土)中央図書館
④13日(水)南図書館。

電話または図書館のウェブで中央図書館へ。
中央図書館映画会
3階ホール。日曜日午後2
時。1月6日(子ども映画会)
タマ&フレンズ3丁目物語
お正月編、泣いた赤おに(ア

ニメ)。13日(子ども映画会)
手ぶくろを買いに、だるま
ちゃんとかみなりちゃん
まちゃんとかみなりちゃん
(アニメ)。20日(一般映画会)
かあちゃん(山本周五郎作品)
(実写)。27日(子ども映画会)
世界名作アニメ バンビ(ア
ニメ)。

美術館

〒254-0073 西八幡1-3-3
☎35-2111 35-2741
1537152128日

ロビー展 湯原和夫・保田
春彦のかたち
1月4日(金)～4月上旬。
市民アートギャラリー
1月8日(火)～14日(祝)こ
ども年賀状とおとな絵手紙
展、湘南陶遊会陶芸展。17日
(木)～20日(日)市保育園児絵
画展。23日(水)～27日(日)東

子ども年賀状とおとな絵手紙
展、湘南陶遊会陶芸展。17日
(木)～20日(日)市保育園児絵
画展。23日(水)～27日(日)東

博物館

〒254-0041 浅間町12-41
☎33-5111 33-3949
1537152128日

プラネタリウム投影
200円。18歳未満の方と65歳
以上の方は無料。

☆2013年の天文現象
肉眼で見られる可能性のあ
るすい星など、2013年の
天文現象をプラネタリウムの

博物館文化祭

1月27日(日)～2月11日(祝)

サークル活動展示・発表



1月27日(日)～2月11日(祝)。特別展示室。①相模川の民俗一漁と信仰一
民俗探訪会②土屋の石仏(大寺分・大庶子分) 石仏を調べる会③平成24年度 相模川の生い立ちを探る会の活動報告 相模川の生い立ちを探る会④東日本大震災による浦安市と平塚市での液状化被害 相模川の生い立ちを探る会⑤天の川銀河をつくる・平成24年度の活動報告 天体観察会⑥星まつりを訪ねて東へ西へ 星まつりを調べる会⑦もっと知りたい私たちのまち「ひらつか」 展示解説ボランティアの会。

民俗探訪会②土屋の石仏(大寺分・大庶子分) 石仏を調べる会③平成24年度 相模川の生い立ちを探る会の活動報告 相模川の生い立ちを探る会④東日本大震災による浦安市と平塚市での液状化被害 相模川の生い立ちを探る会⑤天の川銀河をつくる・平成24年度の活動報告 天体観察会⑥星まつりを訪ねて東へ西へ 星まつりを調べる会⑦もっと知りたい私たちのまち「ひらつか」 展示解説ボランティアの会。

活動報告会

2月3日(日)午後1時～5時。講堂。①鎌倉から横須賀方面における漁業の進展等 民俗探訪会②土屋の石仏一水呑み地蔵の石仏について一 石仏を調べる会③今年度の「相模川の生い立ちを探る会」活動紹介 相模川の生い立ちを探る会④東日本大震災による浦安市と平塚市での液状化被害 相模川の生い立ちを探る会⑤貝化石が教えてくれる事 相模川の生い立ちを探る会⑥宇宙の物差し 天体観察会。



2月3日(日)午後1時～5時。講堂。①鎌倉から横須賀方面における漁業の進展等 民俗探訪会②土屋の石仏一水呑み地蔵の石仏について一 石仏を調べる会③今年度の「相模川の生い立ちを探る会」活動紹介 相模川の生い立ちを探る会④東日本大震災による浦安市と平塚市での液状化被害 相模川の生い立ちを探る会⑤貝化石が教えてくれる事 相模川の生い立ちを探る会⑥宇宙の物差し 天体観察会。

実演

◆空襲体験証言集朗読会 平塚の空襲と戦災を記録する会

空襲体験の証言を集めた『炎の証言』を朗読します。

2月2日(土)午後1時～3時。1階展示室相模の家。

◆太陽黒点の観察 天体観察会

望遠鏡で太陽を投影して観察します。昼間の星の観察にもチャレンジします。

2月3日(日)午前10時～正午。屋上。

☎ 博物館 ☎33-5111

雑誌スポンサーでイメージアップ

雑誌コーナーを充実させるため「雑誌スポンサー」を募集します。雑誌を1年間提供していただき、雑誌本体にスポンサー名を、雑誌カバーと雑誌棚にスポンサー広告を掲載します。平成24年度は8誌が雑誌スポンサー制度により提供されています。提供期間は平成25年4月～平成26年3月に発行する雑誌1年間。対象は企業・商店・組織・団体(個人は除く)。詳しくは図書館のウェブをご覧ください。市内4館の図書館には、合計



で年間約88万人が訪れます。また、図書館内では常時雑誌の最新号が閲覧できます。広告を掲載して、イメージアップにつなげませんか。

☎ 各図書館にある申込書を、第1次募集は1月5日(土)～3月1日(金)に中央図書館または設置希望館へ。抽選。第2次募集は3月2日(土)から設置希望館へ。先着順。ファクス・郵送または直接、提出。

☎ 中央図書館 ☎31-0415

今、会いたい作品 岡本秋暉・福田半香作 「松に飛鶴図」

☎美術館 ☎35-2111

江戸時代中期以降、出版物を中心とする明・清の文化が流入しました。漢詩や中国風の書画、煎茶などをたしなむ人々が増え始め、風流を好む文人趣味が広く流行しました。とりわけ絵画では、鮮やかな色彩と精緻な描き方による花鳥画がもてはやされます。岡本秋暉は幕末の小田原藩に仕えた絵師で、花鳥画を得意として人気を博していました。

晩年に制作した「松に飛鶴図」は、同時期に活躍した絵師・福田半香との合作でありました。松に飛鶴図は、そのような状況で作られたと考えられます。2人の幅広い交流と、詩や絵の生み出される場を想像させてくれる作品といえるでしょう。

この作品は2月11日まで、美術館で開催する「新春の所蔵品展 近世の書画 湘南の文人墨客」でご覧いただけます。(文・市美術館学芸員 江口)



江戸時代後期 幅360センチ×高さ172.5センチ