

健康福祉

国民年金の納付と相談

国民年金保険料の納め忘れはありませんか。保険料を未納のままにしておくと老後の保障がなくなるだけでなく、万一の事故や病気のときに年金が受けられなくなる場合があります。納め忘れがないようご注意ください。

また、次の日程で納付の受け付け(過年度分)と年金の相談会を開きます。

▽日程 会場
・1月25日(火)市民ホール(市役所1階)
・1月26日(水)・27日(木)駅前市民窓口センター(Mビル10階)

▽時間 午前9時30分～午後3時
▽持ち物 年金手帳、納付書
お問い合わせは、保険年金課(内線2251)へ。

お問い合わせは、保健課(内線2667)へ。

手話と筆記の講習会

福祉会館で初級手話と要約筆記入門の講習会を開きます。

▽日時 2月1日(土)29日の毎週火曜日、全5回、午前10時～正午
▽定員 30人(先着順)
▽要約筆記入門
透明フィルムに油性マジックで文字を書く、筆記通訳の入門講座です。

▽日時 2月2日(日)3月8日の毎週水曜日、全6回、午後1時30分～3時30分
▽定員 20人(先着順)
▽教材費 500円

▽日時 2月2日(日)3月8日の毎週水曜日、全6回、午後1時30分～3時30分
▽定員 20人(先着順)
▽教材費 500円

▽日時 2月2日(日)3月8日の毎週水曜日、全6回、午後1時30分～3時30分
▽定員 20人(先着順)
▽教材費 500円

▽日時 2月2日(日)3月8日の毎週水曜日、全6回、午後1時30分～3時30分
▽定員 20人(先着順)
▽教材費 500円

日赤救急法の正規講習会で学ぼう

万一に備え、応急手当や人工呼吸、心臓マッサージなどを四日間わたり学んでみませんか。全日程参加後に受講証を、

検定試験合格者に救急員認定証を交付します。

▽日時 2月19日(土)27日の土・日曜日、全4回、午前9時30分～午後5時(19日は午後1時～9時)

▽会場 中央公民館
▽対象 15歳以上の方(中学生は除く)
▽定員 30人(先着順)
▽教材費 一千五百円

▽日時 2月1日(土)17日(月)から生活福祉課(内線2210)へ。

平成十一年度の基本健康審査(がん施設検診)子宮・乳・肺がんの受診期限は、二月二十九日(火)です。

まだ受診されていない方で、ご希望の方は、直接、指定医療機関で受診してください。

お問い合わせは、健康課(内線2667)へ。

お問い合わせは、健康課(内線2667)へ。

お問い合わせは、健康課(内線2667)へ。

の方は無料)「がん施設検診」

▽対象 肺がん検診：40歳以上の方、子宮がん・乳がん検診：30歳以上の女性
▽費用 左表のとおり

▽日時 2月9日(水)午後1時30分～2時30分
▽会場 県平塚保健福祉事務所
▽定員 40人(先着順)
お申し込みは、県平塚保健福祉事務所(☎32-0130内線271)へ。

お問い合わせは、健康課(内線2667)へ。

お問い合わせは、健康課(内線2667)へ。

お問い合わせは、健康課(内線2667)へ。

お問い合わせは、健康課(内線2667)へ。

お問い合わせは、健康課(内線2667)へ。

| 検診項目 | 費用 |
|------------|--------|
| 子宮頸がん | 1,700円 |
| 子宮頸がん+体がん | 2,500円 |
| 乳がん | 700円 |
| 肺がん(胸部) | 800円 |
| 肺がん(胸部+喀痰) | 1,700円 |

C型肝炎と肝硬変の講演会

肝臓疾患の正しい知識と最近の治療について医師がお話しします。また、講演会終了後、相談会(定員5人)も開催します。

▽日時 2月9日(水)午後1時30分～2時30分
▽会場 県平塚保健福祉事務所
▽定員 40人(先着順)
お申し込みは、県平塚保健福祉事務所(☎32-0130内線271)へ。

お問い合わせは、健康課(内線2667)へ。

介護保険

どのような事業者が介護保険のサービスを提供するのですか。

介護保険のサービスを提供するのは、人員、施設、運営の基準を満たしている県の指定を受けた事業者です。利用者は、原則として、この指定事業者の中から選択して、サービスを受けます。

また、法人格を持たないなどの理由で指定を受けていない事業者からサービスを受けた場合でも、市が認める場合には、保険の給付を受けられます。このような事業者は、事前に市の登録が必要になりますので、介護保険推進室にご相談ください。

事業者の情報は、2月初旬までに作成する事業者一覧表やインターネット(<http://rakuraku.or.jp>)で提供します。

★要介護認定申請の受け付け(1月17日～2月15日)
・69歳～71歳…1月17日～1月28日
・67歳～68歳…1月31日～2月4日
・65歳～66歳…2月7日～2月15日
※年齢の高い順に受け付けています

会場は市役所1階福祉事務所内です

健康講座 「骨粗しょう症」

骨粗しょう症について医師がお話しします。参加は自由です。

▽日時 1月19日(水)午後2時45分～4時
▽会場 済生会平塚病院
お問い合わせは、済生会平塚病院(☎31-0520内線2504)へ。

高脂血症の知識と予防法

高脂血症の知識と予防法を医師がお話しします。

▽日時 1月31日(月)午後1時30分～午後2時30分
▽会場 保健センター
▽持ち物 筆記用具、健康手帳

お問い合わせは、保健センター(☎36-0632)へ。

介護保険の公開講座

豊田デイサービスセンター(南豊田85-1)で、公開講座「分かってますか? 介護保険」を開きます。

▽日時 1月29日(土)午前10時～正午
▽定員 50人(先着順)
お申し込みは、豊田デイサービスセンター(☎36-0632)へ。

女性のための健康講座

内容は、「女性ホルモンとがん、アルツハイマー病」です。

▽日時 2月1日(火)午後3時30分～5時
▽会場 市民病院
お申し込みは、市民病院婦人科外来(北棟2階)で直接予約するか、午後二時から四時三十分までの間に電話で同科(☎32-0001内線2218)へ。

市民休養の郷 静岡県天城湯ヶ島町

市民休養の郷・静岡県天城湯ヶ島町にある「ひらつか天城山荘」の宿泊料金を7月1日から下表のとおり変更します。()内は、現行料金です。市外にお住まいの方は、利用料金や申し込み方法が異なりますので、「ひらつか天城山荘」までお尋ねください。宿泊施設以外(スポーツ施設など)の料金は変わりません。

市民休養の郷 静岡県天城湯ヶ島町 「ひらつか天城山荘」の宿泊料金が変わります

☆平日 湯づくり 夢気分☆
昨年3月に、家族室を中心に改修工事をし、お年寄りや車いすの方にも利用しやすくなった山荘では、温泉、テニス、野球、サッカー、ゲートボール、ゴルフ、陶芸などが楽しめます。土・日曜日は大変混み合います。平日にゆっくり泊まるスタイルがおすすめです。

◇申し込み方法 利用日の6か月前(4月1日からは4か月前)の1日から「ひらつか天城山荘」へ、電話またはFAXで、お申し込みください

・所在地 〒410-3216 静岡県田方郡天城湯ヶ島町上船原1120-1
・電話 0558 (87) 1050 ・FAX 0558 (87) 0557
※夏休みの利用申し込みは、広報ひらつか2/15号でお知らせします
問 交流親善課 (☎25-2520)

| 部屋 | 大人…中学生以上 | 子ども…小学生 | 利用形態 |
|-----|-----------------|-----------------|--------------|
| 一般室 | 5,820円 (5,169円) | 5,140円 (4,594円) | 1泊2食 諸税込み |
| 家族室 | 6,450円 (5,694円) | 5,770円 (5,119円) | |

◎一般室(全6室)…10畳和室×4室、12.5畳和室×2室
◎家族室(全6室)…10畳和室トイレ・洗面付き×4室
10畳洋室トイレ・浴室・ツインベッド付き×2室
■3歳以上の幼児で寝具を使うときは、1泊1,150円(一般室)、1,465円(家族室)、食事代別です

貴重な遺産・文化財を大切に
1月26日は文化財防火デー
◇問い合わせ先 社会教育課(内線3528)

昭和24年1月26日、法隆寺金堂の壁画が焼損しました。そこで、この日を文化財防火デーと定め、毎年全国的に文化財防火運動が実施されます。市でも、毎年この日にあわせて、市内の指定重要文化財が防火基準に合っているか検査しています。貴重な遺産・文化財を大切に保存し、後世に伝えていきましょう。

街情報

平塚市役所 〒254-8686 浅間町9-1 ☎23-1111・35-1111

◆水上安全法の講習会
万一の水の事故に備えて、水上安全法を学んでみませんか。
▽日時 2月23日(水)〜26日(土)、全4回、午前9時〜午後5時



◆成人陶芸教室を開催
青少年会館を会場に成人陶芸教室を開きます。
▽日程
・2月12日(土)成形
・2月26日(土)絵付け、ラ



分、月額十一万五千円
▽募集人数 若干名
▽応募期間 1月17日(月)〜21日(金)
▽一次試験日 1月26日(水)
▽応募方法 教育総務課(豊原分庁舎1号館2階)などでお配りする所定の受験申込書に必要事項を記入し、本人が直接同課へ。申し込み時に面接があります。お問い合わせは、教育総務課(内線3512)へ。

◆1月納期の市税・手数料◆

- ◆対象税など
・国民健康保険税 (第8期)
・国民年金保険料 (第10期)
・清掃し尿従量手数料 (第10期)
・公共下水道使用料 (第10期)
◆納期最終日 1月31日(月)

▽受け付け場所 建築課(市役所4階)
お申し込みは、一帯一住宅に限り、間取りなどについては、建築課や公民館などでお配りしている「募集のしおり」をご覧ください。

◆奨学生を募集します
高校に進学する方を対象に奨学生を募集します。
▽支給条件 ①〜⑤のすべてを満たす方
①平塚市民
②市内の中学校を卒業し、今年、高校に進学
③学費の支払いが困難
④学業成績と品行が良い
⑤ほかの奨学金を受けていない

▽会場 総合体育館ホール
▽対象 市内にお住まい、お勤め、通学の18歳以上の方(高校生は除く)で500m以上泳げる方
▽定員 40人(先着順)
▽参加費 五千円
お申し込みは、1月17日(月)からスポーツ振興財団(☎35-0100)へ。

市民の声

夜、自転車に乗るとき
ルールを教えてください

質問 暗い夜道で灯りがついていない自転車とぶつかりそうになり、危険な目にあうことがあります。夜、自転車に乗るときルールを教えてください。(石井明子さん・土屋)



お答え 道路交通法には、「自転車が夜間は、灯りをつけなければならない」と定められています。夜、灯りをつけずに走る自転車は、歩行者や自動車から見えにくく、大変危険です。「自分が見えているから」「ヘッドライトが重くなるから」などの理由で、灯りをつけず夜道を走る方が多く見られます。夜、自転車に乗るときには、必ず灯りをつけましょう。

お問い合わせは、交通安全課(内線2640)へ。

市民文芸「冬の部」の入選作品 (敬称略)

- 短歌
一席 七年の過ぎし歳月無にならず
二席 病にたえて八十五の誕生日
三席 新築の無事完成を祈りたり
俳句
一席 龍の玉拓本の石乾くを待つ
二席 冬の鳥釣り師に石をゆすりけり
三席 冬の鳥来ては岬を尖らせる
川柳
一席 ゆずられて車内に響く「ありがとう」
二席 なごやかに夕食進む百十才
三席 弁当が出て和やかになる会議
現代詩
一席 「瓜切り」
二席 「海を見に行く」
三席 「枯葉」



お譲りします (不用品登録情報)

ご家庭の不用品を再デビューさせませんか。★譲ってください 洗濯機、冷蔵庫、掃除機、石油ファンヒーター、精米機、ベビーカー、クーハン(ベビーチェア) ☆譲ります ①有料 ベビーサークル、ハイアンドローチェア、フルーツ、B型ベビーカー、ガスレンジ(プロパン用)、スタッドレスタイヤ(軽自動車用) ②無料 歩行者、ベッドメリー、学生服(高校生男子用・紺)、炊飯器、折りたたみ式室内用物干し台、自転車(22インチ、24インチ) ◎不用品の登録やあっせんは、電話などでお受けします(先着順)。受け付けは、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時までです。交渉は当事者同士でお願いします。登録は3か月間有効
▷お問い合わせ先 市民活動推進課(内線2263)



学童保育を利用しよう

共働き家庭、母子、父子家庭など、放課後に保護者がいない世帯の小学生をお預かりしています。入所を希望する方は午後1時から5時の間に最寄りの学童保育会へご連絡ください。 問 青少年課(☎32-7029)

Table with 4 columns: 学童保育会名(小学校区), 電話番号, 学童保育会名(小学校区), 電話番号. Lists various neighborhood childcare centers and their contact numbers.

美術館ミュージアムホールを一般開放

美術館事業で使用していない日を対象に、ミュージアムホール(定員200人)を一般開放します。講演会や発表会などにぜひ、ご利用ください。

- ◇使用料 午前(9:30~12:30) 2,000円
午後(13:00~16:50) 3,000円
全日(9:30~16:50) 5,000円
◇受け付け開始日 2月1日(火)〜4月〜8月分>
※8月分は、利用日の6か月前の日から、該当日の申し込みを受け付けます
◇受け付け時間 9:30~16:50、月曜日休館
◇申し込み方法 公民館などでお配りする「平塚市美術館施設利用の手引き」をご覧のうえ、利用日の6か月前から7日前の間に、美術館1階事務室で、直接お申し込みください。 問 美術館(☎35-2111)



Vリーグ女子バレーがやってくる

W杯を沸かせたあの選手のプレーが見たい!

◇問い合わせ先 スポーツ課(☎31-3060)

- ▷日時 2月20日(日)午後1時開始 ▷場所 総合体育館
▷対戦 第1試合 日立VSシーガルズ 第2試合 デンソーVSオレンジアタッカーズ
▷入場料 S席3,000円、A席2,500円、B席2,000円、C席1,500円(C席中高校生は1,000円) ▷前売り券 総合公園管理事務所ほかで発売中

赤ちゃんの健康メモ



●保健センター
・中里34-17
・☎34-0311

●県平塚保健福祉事務所
・豊原町6-21
・☎32-0130

●2月のカレンダー

詳しくは、各家庭にお配りしてある「けんこうカレンダー」をご覧ください。

2月の母親父親教室

- ◇前期 (妊娠6か月までの方)
 - ・7日(月) 歯の衛生、妊娠中の過ごし方
 - ・14日(月) 妊娠中・産後の栄養
- ◇後期 (妊娠8か月以降の方)
 - ・21日(月) お産の進み方と産後の過ごし方、呼吸法
 - ・25日(金) 赤ちゃんのおふる
- ◇時間 午後1時30分～4時 (14日は午前10時30分～午後2時)
- ◇会場 保健センター

離乳食教室です

- お申し込みは、教室の開かれる1週間前までに会場の保健センターへ。
- 【ごっくん離乳食教室】
- ◇対象 生後3～5か月児
- ◇日時 2月24日(木) 午後

- 1時30分～2時45分
- ◇内容 始め方、作り方、試食
- 【もぐもぐ離乳食教室】
- ◇対象 生後7～8か月児
- ◇日時 2月4日(金)、18日(金) 午後1時30分～3時
- ◇内容 進め方、調理法、試食
- 【カミカミ・ブラッシング離乳食教室】
- ◇対象 生後10～12か月児
- ◇日時 2月10日(木) 午前10時～11時
- ◇内容 進め方、試食、ブラッシング指導

乳幼児健康診査は

- ◇受け付け 午後1時～2時
- ◇会場 保健センター
- 【日程と対象】
- ◇2月の1歳6か月児
 - ・1日 10年7月1日～10日生
 - ・8日 10年7月11日～20日生
 - ・15日 10年7月21日～31日生



大島涼ちゃん
平成11年1月25日生まれ (四ヶ宮)



小野田凌ちゃん
平成11年1月22日生まれ (中原上宿)



井上彩乃ちゃん
平成11年1月17日生まれ (真土)

応募方法 赤ちゃんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別・住所と電話番号を記入し、カラー写真(裏に赤ちゃんの氏名を記入)と一緒に広報広聴課「赤ち

赤ちゃんのステージ

ちゃんのステージ」係(〒254-8686浅間町9-1)へ。対象は市内にお住まいの1歳未満の赤ちゃん。締め切りは前月の20日。今回の応募は40人。



前井海加ちゃん
平成11年6月4日生まれ (明石町)



米山歩美ちゃん
平成11年3月19日生まれ (広川)



杉原美紅ちゃん
平成11年3月16日生まれ (董平)

★応募写真(掲載写真は除く)はケーブルテレビ2ch「くらしと市役所ウィークリー」で紹介しています(1人1回)

- ◇2月の3歳児
 - ・3日 8年12月1日～10日生
 - ・10日 8年12月11日～20日生
 - ・17日 8年12月21日～31日生

ここに栄養相談

- ◇対象 0歳から就学前までのお子さんの保護者(予約制)
- ◇日時 2月9日(水)、23日(水) 午後1時30分～3時30分
- ◇会場 保健センター

4か月児健康診査

- ◇対象 生後4か月児(満5か月になる前日まで)
- ◇受診方法 直接、指定医療機関へ。

2歳1か月児歯科診査

- ◇日程 2月8日(火)、15日(火)、22日(火)

- ◇時間 午前9時～10時
- ◇会場・問い合わせ先 県平塚保健福祉事務所

障害児の歯科検診

- ◇対象 心身に障害のある6歳以下のお子さん
- ◇日時 2月17日(木) 午前10時30分～11時30分(予約制)
- ◇会場・問い合わせ先 県平塚保健福祉事務所

子育て教室です

- 【すくすく子育て教室】
- ◇対象 生後5～6か月の第1子の保護者(予約制)
- ◇日時 2月2日(水) 午後1時30分～3時30分
- ◇内容 病気と育児の話、赤ちゃん体操など
- 【のびのび子育て教室】
- ◇対象 2歳児(予約制)

- ◇日時 2月23日(水) 午後1時30分～2時30分
- ◇内容 生活リズムや遊びについての話
- ◇会場・問い合わせ先 保健センター

育児一口メモ

＜育児のストレス解消＞
育児は、ささいな事で不安になったり、イライラしたりと、何かとストレスがたまるものです。
まずはご主人に家事や育児に協力してもらいましょう。両親や友達と話をして気分転換をするのも良い方法です。上手にストレスを解消し楽しく育児をしましょう。
また、保健センターでは育児の相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

平塚写真スケッチ



自由と自分勝手の違い

初もうでのついでに大きなごみ袋を神社へ捨てていく若い男性。赤信号を無視して事故を起こしそうになりながら、相手をどなりつける若い女性。新年早々、ひとの心の中が信じられなくなるような出来事に遭遇した。

「ハッピーマンデー」初の成人式。雨上がりの会場で出会った、かつての「雷おやじ」にそんな自分勝手な行動について尋ねてみた。

「まず君が変わらなくちゃ。ごみが落ちていたら「掃除しろ」って言うんじゃない、自分で拾わなくちゃだめだ」とした上で、「ルール違反を見かけたら、その場で注意しなくちゃだめだ。相手が正気でないときは別だけどね」と続く。そして「自分さえよければ」という風潮は、若い人だけのものじゃないよ。自由と自分勝手の違いは、周りのことを考えて行動できるかどうかだな」。

厳しい言葉が温かく感じられたのは、彼がいつも周りのことを真剣に考えているからかもしれない。

ひらつかの自然

No.46

遺伝子を伝える様々な方法



▲ウバユリの花は夏に咲きます
▶ゆれて飛び散るウバユリの種子



種を飛ばすウバユリ

霜が降りるたびに、野山は枯れ草の目立つ冬らしい景色に変わっていきま。一見すると枯れ果てたように見える草むらですが、どの草にも次代に遺伝子を伝えるための実や種子が準備されています。

ヒヨドリジョウゴやジャノヒゲは、赤や青に熟して鳥の目を引き、食べられることで遠くに運ばれようとしています。こうした草は、果肉を鳥に与える代わりに、硬い種子がふんと一緒に排出され、結果として遠くに運ばれることになるのです。

また、あるものは乾燥によって実がはじけて種子をはじき飛ばします。冬の野道を歩いていると、フチツツとかかすかな音が続けて聞こえることがあります。それはツルマメやヤブマメのさやがはじける音であることが多い

種が翼を持ち、風によって運ばれる植物もあります。そうした性質は大木によく見られるのですが、草の中ではユリの仲間がその代表です。スギ林のような暗い林に生えるウバユリの実

は、まっすぐ上向きに立っていて、その口が少しだけ開いています。そして、何かの拍子にゆれた拍子に、翼に囲まれ全体が紙のように薄い種子が飛び散ります。風のあまり吹かない林の中に生える植物ですから、動物が通りかかってぶつかるとのを待っているのかもしれない。

ウバユリの実を見つけたら、指先ではじいて、種子の旅行を手助けしてみよう。

▽担当 博物館 ☎33 5111