

- ・2面…郷土史に目を向けよう
- ・3面…平和の尊さを考えよう
- ・4面・5面…2000年の夏休み
- ・6面…介護保険料の納付は



●発行 平塚市 ●編集 企画部広報広聴課
〒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 103,000部(毎月1日・15日発行)

博物館で特別展を



▶三男三女に恵まれた弦斎と多嘉子夫人。長女と長男以外は平塚で生まれ、育ちました。テニスコートやブランコを設置した邸内で、馬を飼って乗馬を習わせたり、実用英語を習わせたりするなど、弦斎には教育熱心な一面もありました。(大正三年ごろ自宅)

よみがえる村井弦斎

八月三十一日(木)まで、博物館で夏期特別展「時代の先駆者 よみがえる村井弦斎」明治の実用小説家」を開催しています。村井弦斎は明治から昭和にかけて平塚に住んだ作家で「食道楽」などの小説を発表したほか、

村井弦斎とはどんな人

明治・大正時代の作家です。文久三年(一八六三年)、現在の愛知県豊橋市に生まれました。

米国に遊学し、帰国後、新聞記者になり、明治三十六年「報知新聞」に連載した小説「食道楽」が爆発的な人気を呼びました。弦斎は、この時の

印刷で平塚駅の南側に現在の村井公園(八重咲町)を中心に一万六千坪余りの敷地を購入し、屋敷を構えました。多嘉子夫人との間には三男三女が生まれました。

今世紀初めの「報知新聞」に二十

初公開資料など300点を

この特別展では、当時、平塚の自宅で撮影された写真をはじめ、草稿原稿や日記、愛用のステッキやキセルなどを公開しています。多くの資料を前にして、私たちはその関心の広さと秘密な目配り、そして現代にも通じる新しさに驚きばかりです。

驚き、疑問、好感……あなたにとって村井弦斎とは?

◆展示してある写真を見て、かつての平塚の風景がよみがえりました。(60代女性)

◆明治という時代に生きた人物のスケールの大きさを感じる。(80代男性)

◆こんなにすごい人なのに、なぜ知られていないのでしょうか。(20代女性)

◆すごい人だというのは分かるけど、展示を見ただけでは…。これから発売される図録を読んだり、8月のシンポジウムに参加したりしてみたいと分かります。(30代男性)

◆ここまで「道楽」を徹底できたのも、お金持ちだったからなのでしょう。(30代女性)

◆初めて聞く話ばかりで驚きました。弦斎の著作を読む会を開くなど、ゆかりの地として弦斎に接する機会を増やしてみたいかがでしょう。／「知育、徳育よりも食育」などの指摘は、今でも十分通用しますよね。夢のような予言が百年後の今、ほとんどの中しているのもすごいですね。

／家族を大切にしている姿勢に好感を持ちました。電話の時代ではないとしても、たくさんの手紙を奥さんに出す「まめさ」にも驚きました。うちのダンナにも見せたいですね。(展示解説を聞いた大原小学校PTAのみなさん)

2面へ続く

博物館で村井弦齋展

郷土の歴史に目を向けよう

村井弦齋は、優れた小説家であつたばかりでなく、企画力に秀でたジャーナリストであり、未来を予測したり、女性の地位向上を図つたりもする、実にスケールの大きな人でした。二十一世紀を目前にした今、この平塚に生きた村井弦齋の足跡をたどることで、未来へのメッセージが見つけられるかもしれません。(1面から続く)

食文化のパイオニア

村井弦齋の「食道楽」は、明治三十六年、十萬部という当時としては空前の大ベストセラーとなりました。その内容は、和食・洋食・中華、六百種をこえるメニューとその調理法、食材の見分け方や栄養学的効能など、さながら食に関する百科事典ともいえるものでした。

明治の実用小説家

弦齋は「食道楽」などの作品を通して、前近代的で封建的な色合いを残していた当時の日本人のライフスタイルそのものを変革しようとした。また、日本の文化を世界に発信するため、当時としてはめず

平塚駅南側の広大な敷地内に菜園、果樹園、畜舎などを設けた弦齋は、食材作りの段階から「食道楽」の世界を実践しまし



毎年5月下旬に開かれた「苺会」で、弦齋は邸内で、西洋苺(写真など、当時の日本人にはなじみの薄かった西洋果物や野菜の栽培、養鶏、やぎの飼育なども実践しました)

21世紀への架け橋に

関連行事を紹介します

◆21世紀の大予言
博物館では現在、小中学生を対象に、「未来科学の作文」と「未来科学の夢絵画」を学校を通して募集しています。作文の優秀作品は文集にまとめ、絵画の優秀作品は十二月から博物館で展示します。

◆弦齋の「食道楽」を食べる
大原、崇善、岡崎、金田、旭北、花水、なでしこの七公民館で、食道楽のレシピの料理教室を開きます(大原は実施済み)。お問い合わせは各公民館へ。

20世紀を見事に予言

「発明や発見が世の中の進歩発展を促す」という強い信念を持っていた弦齋は、明治三十四年(一九〇一年)、報知新聞に「二十世紀の豫言」を発表します。この記事で弦齋は、百年後の今日を驚くほどの高い中率で言い当てています。例えば：

- ▽鉄道の高速度化(東京・神戸間を二時間半で結ぶ(現在、新幹線のぞみは、東京・新大阪間を約二時間半で結んでいます))
- ▽通信の発達(対面電話ができる(現在のテレビ電話?))
- ▽買物便法(現在のオンラインショッピング?)

弦齋と私

「美食探偵」の作者に聞く



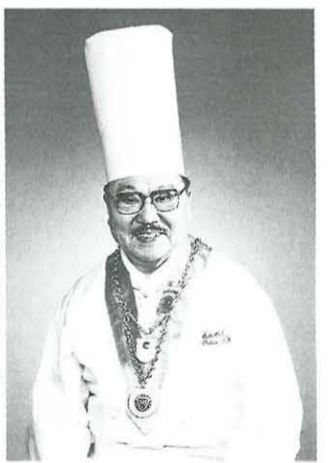
火坂雅志さん

村井弦齋を主人公にした時代推理小説「美食探偵」(講談社)が今年三月に出版されました。作者は市内にお住まいの小説家、火坂雅志さんです。記念シンポジウムのパネリストとしても登場する火坂さんに聞きました。

平塚駅周辺から海岸の方まで、よく散歩するんですよ。あの辺は歩いていて気持ちいいですよ。弦齋を知ったのも、散歩の

シンポジウム開く 弦齋 WHO?

基調講演をする村上信夫さん



時代を先取りした小説や評論を残した村井弦齋。彼が唱え続けた「発明発見と生活改良による社会進歩」は、二十一世紀を迎える私たちにも、考えさせられるところが多くあります。

このシンポジウムでは、多面的な顔を持つ弦齋とは一体どんな人だったのか、それぞれの立場から考えます。

▽日時 8月5日(土)午後1時～4時30分
▽会場 中央公民館大ホール

途中に立ち寄った村井公園で記念碑を見たからなんです。面白い人がいるなと思ったのですが、弦齋の著作がなかなか手に入らなかったこともあって、詳しく調べるには至りませんでした。その後、十年前に開かれたサ

「90のイベントで「グルメの元祖」と紹介されているのを見て、いつか「美食」をキーワードに書いてみたいと思うようになりました。以前から、自分が歩いている、風のおいのわかる湘南を舞台に小説を書きたいと温めていたんです。平塚のまちには一見、雑ばくなイメージがありますが、弦齋的な別荘文化というか、明治の湘南文化もありました。それを小説にでき

ひらつか夢千年 新たな時代を、新たな気持ちで迎え、新たに歩み出そう

西暦2000年から2001年へという、時代の転換点を迎えました。1900年代を締めくくったり、21世紀や次の1000年に思いをはせたりするなど、私たちは今、平常年では経験できない貴重な時期を過ごしています。平塚市では、この2000年と2001年を新たな時代へ踏み出す第一歩、「創世の時期」と位置づけました。この期間を「新たな時代を、新たな気持ちで迎え、新たに歩み出す」ため「ひらつか夢千年」と題し、次の11の事業を実施します。〈問い合わせ先〉企画課 ☎21-8760

- 市民とともに歩む環境共生まちづくり
 ◊1000年の森づくり～来年1月1日に、1000年の森づくりに向けて記念植樹を行います
 ◊「環境市民」行動プログラムの策定～環境共生都市ひらつかの実現に向け、環境市民の具体的な行動プログラムを策定します
- 郷土の歴史をいかした個性ある文化の創造
 ◊湘南ひらつか七夕まつり～50回を迎えた七夕まつりの新たな門出を演出しました
 ◊オペラコンサート～21世紀をオペラコンサートで迎えます
 ◊美術館開館10周年記念企画展
 ◊郷土の歴史を発見
 ・もろこしが再生計画
 ・時代の先駆者よみがえる村井弦齋展
 ・東海道開道400年記念展示
- 人と人とのふれあい
 ◊輝け新世紀！未来へ話すタイムカプセル
 ◊湘南ひらつかビーチパーク10周年イベント
 ◊ローレンス市との姉妹都市提携10周年記念事業を実施

夏の夜の胸騒ぎ。「ナイター競輪」1R/16:05 10R/20:30
☆ナイター競輪開催日 <湘南ニューウェーブカップほか> <S級シリーズ>
7/22,23,24,30,31,8/1 8/19,20,21,27,28,29
湘南ミルキーウェイレース
◇お問い合わせ先 平塚競輪場 ☎21-3935
◇お楽しみイベント 未来戦隊タイムレンジャーショー(7/22)、花火ショー(7/24・8/1)、コーギー富田ものまねライブ(7/30)、電撃ネットワークライブ(7/31)

平塚大空襲あれから55年

平和の尊さ 考えよう



平和を願って灯ろう流し

平塚市には、昭和二十年七月十六日から十七日未明にかけて大規模な空襲を受け、市街地の戸数の約七割を焼失するという悲しい歴史があります。

この惨事を繰り返すことのないよう、市では、昭和六十年に「核兵器廃絶平和都市」を宣言し、以来、平和の尊さ、大切さを伝える事業を実施しています。

▽平塚大空襲展「博物館」：9月9日(土)まで、午前9時～午後5時(入館は4時30分まで)、月曜日は休み

▽中央図書館 午前10時と午後2時の2回上映
・8月6日(日)「うしろの正面だあれ」
・8月13日(日)「ひめゆりの塔」
・8月20日(日)「ヒロシマに一番電車が走った」

▽平和と普及展「戦災記録写真や戦時中の物品の展示(市役所1階市民ホール)」：7月17日(月)～24日(月)、午前8時30分～午後5時、土・日曜日・祝日は休み

▽平和映画会
【西図書館】午後3時上映
・8月2日(水)「ながさきの子うま」

◆問い合わせ先 総務課(☎21-8763)

家庭用電動生ごみ処理機

購入費を補助します

生ごみの減量化・資源化の推進をはかるため、「家庭用電動生ごみ処理機」の購入費を補助します。

申請は、七月十七日(月)から

受け付けます。「家庭用電動生ごみ処理機」を購入する前に、環境業務課や販売登録店でお配りする申請書に必要事項を記入し、見積書を添えて、同課へ申請してください。

「同じ目標・夢をもっている仲間ができたこと」と監督の東岡さんたちが答えてくれました。

みなさん、本当に楽しそうに、同じ目的をもった仲間がいる生活は素晴らしい、私も興味を通してこのような仲間を見つけないかと思いました。

このチームにもまだ、欲しいものがあるようです。それは「若いときの体力よ」とメンバーのみなさん。しかし、そんなことは少しも感じられない機敏な動きと体育館に響きわたる大きな声。目的に向かって練習しているチームの姿はとても素敵で印象に残りました。

全国大会にはベストの状態

で臨めるように折っています。

また、「バレーボールから

学んでいるのが練習を見

「夏を楽しむ安全だ」

7/21～30 夏の交通事故防止運動

子どもも大人も開放的になる夏。でも、過労運転や無謀運転から交通事故が多発するのこの時期です。出かけるときは、余裕を持ったレジャー計画を立て、交通事故の無い、楽しい夏を過ごしましょう。

▽子どもの飛び出し、気をつけて：子どもの動きは不規則です。子どもを見かけたり、子どもが飛び出してきたりしそうなどころでは、必ず一時停止か徐行をしましょう

▽しっかり着けてね。チャイルドシート：夏になり、子どもを連れてドライブに行く機会が増えます。6歳未満の子どもの自動車に乗せる場合は、必ず、チャイルドシートを着用させましょう

端数は切り捨て
お問い合わせは、環境業務課(☎21-8796)へ。



第50回湘南ひらつか花火大会

3,000発の夢の競演

7月28日(金) 午後7時30分 打ち上げ開始

会場 湘南潮来(相模川河口)

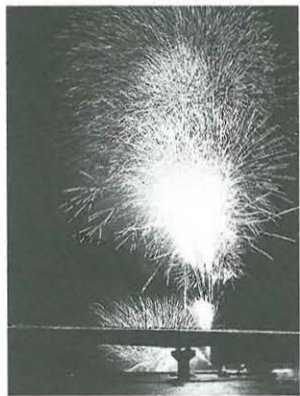
相州平塚七夕太鼓の上演もあります(午後6時～、7時～)

※荒天の場合は、29日(土)に延期します。開催の有無は、午後1時ごろと午後5時ごろの2回、FM湘南ナパサ(78.3MHz)でお知らせします

☆お隣の花火大会の予定日は

- ◎大磯(大磯港)……………7月29日(土)
- ◎茅ヶ崎(サザンビーチ)……………8月5日(土)
- ◎厚木(相模川三川合流地点)……………8月5日(土)
- ◎寒川(神川橋下流)……………8月10日(木)

商業観光課(☎35-8107)



友好都市・岩手県花巻市へ 花巻まつり市民ツアー

400年の歴史を誇る花巻まつりを見学してみませんか。3日目は弘前城などを見学し、津軽の歴史を訪ねます。帰りは飛行機で。

▷日程 9月9日(土)～11日(月)

▷コース 1日目：平塚発(7:00)～(バス)～花巻着(15:30)～花巻まつり見学～花巻市内泊 2日目：花巻市内「平塚花巻交流の森」見学～大鰐温泉泊 3日目：弘前城見学～ねぶたの里～三内丸山遺跡～青森空港～(飛行機)～羽田空港(16:20)～平塚着(18:30)

▷定員 35人(先着順)

▷参加費 58,000円

▷申し込み先 神奈中トラベル(☎22-8866) 交流親善課(☎25-2520)



暮らし快適メモ(連載14) 内職商法に気をつけて

「家にいながら簡単に稼げますよ。試験に合格すれば仕事を紹介しますから」とパソコン入力の内職を勧誘され、高額なパソコンを買わされたり、チラシ配りの内職で大量にチラシを買わされたりする「内職商法」という悪質商法があります。買わされた材料や機械などを使って仕事をして収入は得られず投資したお金が「むだ」になってしまいます。こういった商法には、十分注意しましょう。

消費生活相談：毎週金曜日午前9時～午後4時/市民相談室(市役所1階) 電話(内線2293)でも相談できます



市役所に行かなくても 住民票などが取れます

市内15か所の市民窓口センターで、住民票の写しや印鑑登録証明書などが取れます。

▷場所 なでしこ・大野・豊田・神田・大神・城島・岡崎・金田・金目・土屋・吉沢・旭南・旭北の各公民館、東海大学同窓会館、駅前(MNビル10階) ▷利用時間 駅前：9:00～20:00(土・日・祝日は17:00まで、第3日曜日は休み) そのほかは9:00～17:00(土・日・祝日は休み)

◇問い合わせ先 市民課(☎21-8773)

いよいよある。2000年「平塚の夏休み」



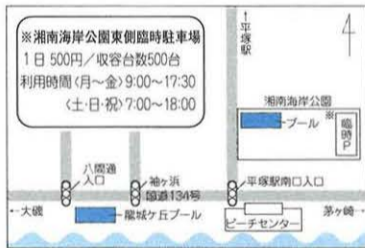
見て楽しい。参加して楽しい。ビーチスポーツ目白押し

ビーチカーニバル開催中

二十世紀最後の夏もビーチへ繰り出そう。平塚海岸のビーチパークでは、八月三十一日まで、「ビーチカーニバル」を開催しています。全国規模のビーチスポーツ大会をはじめ、週末にはカタマランヨットやスポーツカイトの体験会や講習会のほか、ビーチコンサートや星を見る会なども開かれますので、どうぞお出かけ

ください。
参加方法など詳しくはビーチセンター(☎23-4781)へ。
◆ビーチセンター開館時間
午前9時～午後6時
◆交通 平塚駅から徒歩約15分。駅南口からビーチパーク北側の湘南海岸公園まで、およそ20分間隔で臨時バスが運行しています(7月20日～8月31日、午前9

8月31日まで
時20分～午後5時20分、大人片道170円・小・人片道80円



ミレーなどの特集展示

芸術を感じる夏

ミレーやピサロなど、海外作家の作品五点を展示する特集展示「所蔵海外作家作品」ミレーとピサロなどを開きます。全面展示替えをし、新収蔵作品を集めた常設展示とあわせて、どうぞご覧ください。
8月17日(土)まで

生・高校生100円、小・中学生50円 ※第2・4土曜日は高校生以下は無料です
▽問い合わせ先 美術館 (☎35-2111)

市営プールへGO



小・中学生は100円、大人は250円で楽しめる「涼」と「にぎわい」。市営プール(湘南海岸公園・龍城ヶ丘)は8月31日まで休まず開いています。どうぞ、ご利用ください。※幼児は無料

◆湘南海岸公園プール(☎22-9076)
交通：平塚駅南口循環線バスで約5分。「湘南海岸公園前」下車
◆龍城ヶ丘プール(☎32-4509)
交通：平塚駅南口循環線バスで約15分。「市営プール前」下車
各プールまたはみどり公園課(内線2515)へ

インターネットセミナー

パソコンって楽しいね

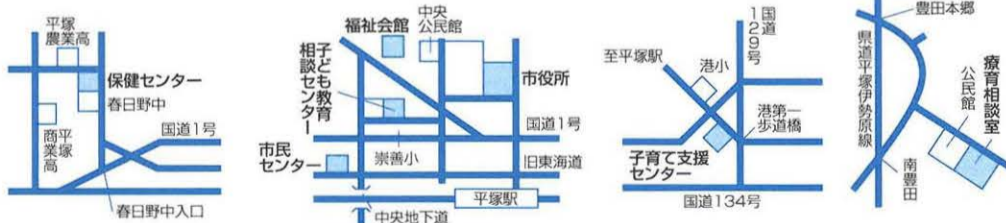
ホームページを作ったり、電子メールを交換したりしながら、インターネットのおもしろさ、便利さを体験してみませんか。
▽日時 8月21日(月)～23日(水)、全3回 午前9時30分～11時30分(小学生コース)、午後1時0分～3時30分(中学生コース)

7(8)対家
・小学生コース：小学校5年生～6年生15人(抽選)
・親子コース：小学校3年生～6年生と保護者5組(抽選)
▽締め切り 7月25日(火)15時
▽申し込み先 市民センター(☎34-1186)

市民相談

市民相談室 (市役所1階)

- ☎23-1111内線2293
- ◇人権 7月18日(火)、8月1日(火)13時～16時
- ◇行政 8月1日(火)、9月5日(火)13時～16時
- ◇一般法律(予約制) 毎週水曜日と毎月第4木曜日(7月27日)13時～16時 ※8月は休み
- ◇登記・供託・測量 8月11日(金)13時～16時
- ◇住宅新築 7月18日(火)、8月15日(火)13時～16時
- ◇発明・考案・特許 8月14日(月)10時～15時
- ◇労働 8月10日(木)、9月14日(木)13時～16時
- ◇下請け取り引き 8月17日(木)13時30分～16時
- ◇年金・社会保険・労災 8月8日(火)10時～15時
- ◇消費生活 毎週金曜日9時～16時



- ◇手話案内 毎週金曜日9時～12時30分
- ◇建築設計・耐震・バリアフリー 7月17日(月)13時～16時
- ◇高齢者職業 7月18日(火)、8月1日(火)、8日(火)9時～12時
- ◇許認可各種届出 7月25日(火)13時～16時
- ◇一般市民 毎週月～金曜日9時～16時

保健福祉総合相談 (市役所1階) ☎21-8779

- ◇来所・電話 毎週月～金曜日8時30分～17時

- ◇健康(相談員は保健婦) 毎週月～金曜日9時30分～16時

福祉会館 ☎33-2333

- ◇専門(法律・住宅、要予約) 9月4日(木)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
- ◇母子 毎週月～金曜日9時～16時
- ◇家庭児童 毎週月～金曜日9時～16時

- ◇婦人 8月10日(木)10時～15時

健康相談 (保健センター) ☎34-0311

- ◇電話 毎週月～金曜日10時～16時
- ◇育児相談(来所) 毎週水曜日9時30分～10時30分

療育相談室 (豊田分庁舎) ☎・FAX32-2738

- ◇子どもの発達・発育の相談 毎週月・水・金曜日10時～15時(来所相談は予約制)

子育て支援センター (須賀保育園2階) ☎・FAX21-7639

- ◇子育ての相談・情報提供 毎週月～金曜日9時30分～16時(第3月曜日午後除く)

子ども教育相談センター (崇善小学校北側) ☎36-6013

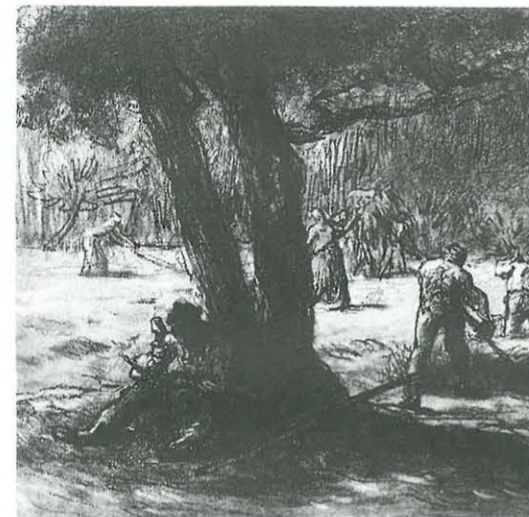
- ◇来所 毎週月～金曜日10時～17時
- ◇電話 毎週月～土曜日9時～17時(第2・4土曜日を除く)

青少年相談室 (市民センター2階) ☎34-7311

- ◇青少年相談(お子さんについての相談) 毎週月～金曜日10時～17時
- ◇ヤングテレホン ☎33-7830 (青少年専用ダイヤル) 毎週月～金曜日10時(土曜日は13時)～18時30分

あなたの声をお寄せください

午後4時50分(入場は4時30分まで)
観覧料 一般200円、大学
常設展の新収蔵作品
(バンドラ) 勝呂忠



さあ挑戦。才能が開く夏

作文・ポスター・標語を募集

環境作文

環境に関する意見や体験談を募集します。

▽対象 市内にお住まい、通学の中学生・高校生

▽応募規定 400字づつ原稿用紙5枚以内

▽応募方法 住所、氏名、学校名を明記し、9月14日(木)までに環境政策課(〒254-0666 浅間町9-1・市役所新館3階・内線2659)へ

緑化標語・ポスター

みんなの心が花とみどりいっぱいになるような標語とポスターを募集します。

▽対象 市内にお住まい、お勤め、通学の方

7月16日 皆既月食

「月食」見るぞ!

七月十六日の宵から十七日の未明にかけて、皆既月食が起こります。月が欠けはじめのは、午後八時五十七分、午後十時一分には、月の全てが地球の影に隠れます。再び、月が影から出はじ

めるのは、一時間四十七分後の午後十一時四十九分、食が終わるのは、十七日の午前零時五十四分です。今回の月食は南東から南の空の約三十度の高さで起こり、特別な用意をしなくても十分楽しめます。これ

体験しながら学ぼうよ

〈回日時 対象(市内にお住まい) 園定員 園会場 園費用 園申し込み方法〉

催しもの	内容	日時・会場・申し込み方法など
夏休み子ども木工教室	水車、本棚、郵便受け、CDカセットケースの中から1つを選んで、トンカチトンカチ作っちゃおう。	8/8(火)・10(木)、14:00~16:00、全2回 園小学校3年生~6年生 園20人(抽選) 園中央公民館 園無料 園7月25日まではがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、中央公民館(〒254-0047追分1-20・☎34-2111)へ
ワークショップ ハーモニカ入門編	楽譜が読めなくても大丈夫。「大きな古時計」や「クラリネットをこわしちゃった」が吹けるようになるよ。	8/8(火)・10(木)・22(火)・24(木)、9:30~11:30、全4回 園小・中学生 園30人(先着順) 園市民センター 園4,000円(ハーモニカつき) 園はがきに住所、氏名、年齢、学校名、電話番号を記入し、文化財団ワークショップ「ハーモニカ」係(〒254-0045見附町15-1市民センター内・☎32-2237)へ
市民センター「わくわくホール探検ツアー」	舞台裏はどうなっているの?普段見ることができない市民センターの裏側を「わくわく探検」してみよう。	8/20(日)、10:00~11:30 園小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴) 園70人(先着順) 園市民センター 園無料 園市民センター(☎32-2235)へ
夏休み親子施設見学会	自由研究もこれでバッチリ。防災・歴史の探検コースでいろんな「平塚」を探してみよう。	8/22(火)・25(金)、9:30~15:30 園小学生とその保護者 園各回50人(先着順) 園三ツ市役所~総合防災センター~平塚球場~博物館「夏期特別展~時代の先駆者よみがえる村井玄斎」~市役所 園無料 園広聴広報課(☎21-8761)へ
SAS親子の科学教室	お父さん、お母さんと一緒に、身の回りの「科学の不思議」を実験しながら考えてみよう。	8/5(土)・6(日)「スピーカーを作ろう」など、小学校4年生~6年生と保護者各回15人(先着順) 8/7(月)「カメラ(ピンホールカメラ)を作ろう」など、中学生と保護者各回20人(先着順)、時間はいずれも10:00~15:00 園東海大学 園子ども2,000円 大人1,000円(昼食つき) 園東海大学SAS事務局(☎69-1960)へ
楽しい理科教室	2学期からは「理科好き」に。大学の教授が楽しく生物のお話しをします。パソコンネットワークも楽しめるよ。	8/3(木)、10:00~15:00 園小学校5・6年生 園100人(抽選) 園神奈川大学平塚キャンパス(土屋) 園無料 園7月25日まではがきに住所、氏名、学年、電話番号を記入し、社会教育課(〒254-0051豊原町2-21・☎35-8123)へ
子ども科学教室	農業総合研究所で、科学のおもしろさを体験する5つの教室を開きます。さあ、何に挑戦しようかな?	8/23(水)「①研究所を探検し、ホームページを作ろう」「②植物の色の不思議」 8/24(木)「③葉脈標本を作ろう」「④植物を育てる土の秘密」 8/25(金)「⑤おいしさの科学」、①は10:00~16:00、②~⑤は10:00~12:00と14:00~16:00の2回 園小学校4年生~6年生 園各教室8~15人(抽選) 園農業総合研究所 園無料 園7月31日までに往復はがきに住所、氏名、学年、希望教室名を記入し、農業総合研究所企画調整部(〒259-1204上吉沢1617・☎58-0333)へ

教育相談



おかあさん生き生き

お父さん席に座って学習できず、教室だけでなく、学校内を歩き回ることもあり、親子で相談にきていました。小学校高学年を頭に三人の子を育てている母親は、きちんと座って食事ができない、歯磨きができない等々、家庭内のしつけの大変さを語り、そのつど助言を受けながら、試行錯誤を繰り返していった。

個別指導の機会も持てるようになり、少しずつ落ち着きのある態度を見せるようになった。子ども教育相談センター 崇善小学校北側(☎)6013

子どもたちは学校に送り出すと、母親は近くの工場に行きます。生活のためでもあります。ある日のお母さんとの面接で、子育てにどうかかわっていったらよいか迷っていた今までの母親とは、多少違った感じを受けました。聞いてみると、英会話を習い始めたと言います。また、下の子の付き添いで行っているピアノもやってみたいと言います。さらに、総菜なども自分で作ることも多くなり、作ることに楽しくなった、調理師の資格も取りたいという話にもなりました。

子育てに追われ、その大変さを嘆いていたお母さんが、自分自身の生活の目標を見つけ、それを大切にしながら、これからは今までは違う視点に立った子育てができるのではないかと感じを強く持ちました。

体脂肪を減らすために

「おなかの脂肪が最近気になる。そのような方は次の項目をチェックしてみてください。」

- ①朝食を食べない
- ②菓子類やジュース、お酒をよくとる
- ③果物を野菜の代わりにたくさん食べる
- ④野菜はあまり食べない
- ⑤早食いしたり、毎食おなか一杯食べたります

①から⑤は、いずれも体脂肪を過剰にため込む食習慣です。脂肪だけでなく、エネルギーやたんぱく質、ミネラルなど、低エネルギーな上、脳の満腹中枢を刺激して満腹感が得られるので、一石二鳥です。



また、糖質の中でも、果糖は体脂肪に変わりやすい特性があります。一日に取る果物は、りんごなら小一個程度、果糖を含んでいる砂糖がたくさん入っている菓子類は、百から二百キロカロリー以内を制限しましょう。最後に、一日三食規則正しくとり、食事での消費エネルギーを運動で消費することが、健康的に体脂肪を減らす秘訣です。来月は「体脂肪を減らす運動」を掲載しますので、お楽しみに。

健康なんでも相談

健康について気になることはありますか。あなたの疑問に、保健婦と栄養士がお答えします。(予約制)
日時 7月21日(金)午前9時30分~11時
会場 申し込み先 保健センター4面
「市民相談」欄参照(☎)34-0311

※問い合わせ先 広報広聴課(☎)21-8761

0120-1704589

大学の図書館が利用できます

園 東海大学(☎58-1211内線2731) 神奈川大学(☎59-4111内線2100)

☆東海大学湘南校舎 ▷開放日時 8月1日(火)~31日(木)、午前9時~午後5時
▷休館日 土・日曜日、8月14日(月)~18日(金) ▷対象 高校生
☆神奈川大学平塚キャンパス ▷開放日時 7月31日(月)~8月31日(木)、午前9時~午後3時
▷休館日 土・日曜日、8月9日(水)~17日(木) ▷対象 中学生・高校生
※両館とも、ご利用の際は、生徒手帳をお持ちください