

健康福祉

歩いて、学んで健康に

ウォーキングで健康づくりをしたり、ストレスと生活習慣病について学んだり



【あたたかい心】

※敬称は省略させていただきます

▼社会福祉基金 地域福祉やボランティアの助成などに使われます。お問い合わせは、社会福祉協議会 ☎33-2333へ。

▷日産車体工長会納涼祭 11,115円、総合サービス自転車整備部 1,101円、市民プラザ窓口募金箱 6,900円、磯崎輝夫 2,000円、林屋酒店募金箱 2,143円、立野町自治会夏まつり納涼大会 28,657円、藤本会計事務所一同 5,000円、阿弥陀寺 98,518円、井上スエ子 3,084円、平塚ママさんバレーボール協会 20,000円、沼田光憲・憲次 3,000円、観星会 100,000円、ベストサークル f 41,939円、湘南平塚福祉チャリティ実行委員会 252,459円、中野京子 6,161円、匿名(5件) 36,185円

▼交通遺児へ ▷匿名(1件) 10,000円

▼児童福祉へ ▷匿名(1件) 1,000円

▼老人福祉へ ▷高村団地東自治会 6,400円

.....以上8月受け付け分.....

▼みどり基金 緑化団体などの助成に使われます。お問い合わせは、みどり公園課(内線2591)へ。▷フリーマーケット出店者 21,500円

.....以上9月1日受け付け分.....

▼献血ありがとう～9月の献血実施協力事業所 ▷日産車体、三菱樹脂、三共、コマツ電子金属、不二家、三共化成工業、日本パーカーライジング、高周波熱練、日揮ユニバーサル、三協化学

▼介護教室を開きます いざというときにあてないために介護のコツを学

▼介護保険の講座 介護保険とこれからの高齢者保健福祉についてみんなで考えてみましょう。

▼東海大学で 介護保険とこれからの高齢者保健福祉についてみんなで考えてみましょう。

▼国境なき医師団の活動を紹介 世界各国の災害地で医療活動をする「国境なき医師団」の活動を紹介します。

▼ウォーキング講習会 ▷日時 11月6日(土)午後1時～3時30分

▼女性のための健康講座 内容は、「女性ホルモン補充療法」の正しい理解のため

▼私らしく更年期セミナーを開催 体がだるくなったり、イライラしたりしませんか。

▼頭痛で悩んでいませんか 頭痛について医師がお話しします。

▼健康講座「放射線」 放射線について技師がお話しします。

▼ケアハウス「湘南の里」で入居者を募集 来年五月にオープンする

▼補装具の相談 身体障害者手帳と印をお持ちになって、ご来場ください。

Table with columns for dates (11, 12) and days of the week, showing availability for a facility. Includes a note: ※日帰り利用で利用できる露天風呂やテニスコートもあります。

我が家の防災対策を確認<連載50> 地域の防災訓練を体験しよう

くらし快適メモ<連載5> 友達を通じてやってくる マルチ商法に気をつけて

10月中旬から12月初旬にかけて、自治会が主催する「防災訓練」がみなさんの家の近くの小学校などで開かれます。

街情報

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

◆水が濁る恐れがあります

安定した水道水を供給するため、水の流れを変える工事をします。

この作業により一部の地域で鉄さびなどで水が濁る恐れがあります。

▽日時 10月19日(火)・21日(木)、早朝～午前中

▽濁ると思われる地域 松原、崇善、八幡、四之宮、真土、横内、田村、港

お問い合せは、水道局 ☎22-2711 内線621へ。

◆高山市の小学生とスノー交流

友好都市・高山市(岐阜県)の小学生と一緒にスキーを楽しんだり、焼き杉細工を作ったりしてみませんか。

▽日程 12月25日(土)～27日

日(日)、2泊3日

▽対象 小学校5・6年生

▽参加費 一万三千二百円

▽定員 男女各5人(抽選)

▽締め切り 10月22日(金)

お申し込みは、交流親善課

や小学校などにお配りする

申込書に必要事項を記入し、

交流親善課(〒254-0031天沼7-8 ☎25-2520)へ。

◆ソーラーキャンプ体験者募集

太陽光で目玉焼きが「ソーラー(太陽光)エネルギー」をテーマに、キャンプを開催します。

太陽光を利用して、目玉焼きなどを作ってみませんか。

▽日時 11月7日(日)午前9時30分～午後3時

▽会場 びわ湖青少年の家

▽対象 小学校4年生～中学校3年生

▽定員 15人(抽選)

▽締め切り 10月25日(月)

お申し込みは、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、郵送またはFAXで環境政策課(〒254-8686浅間町9-1 ☎25-2520)へ。

は休み、午後2時～4時

全5回

▽会場 青少年会館

▽定員 20人(先着順)

お申し込みは、青少年会館(☎32-7029)へ。

◆学童まつりにあつまれ!

子どもやゲームで子どもたちと楽しいひとときを過ごしませんか。

▽日時 10月24日(日)午前10時～午後2時

▽会場 浅間緑地

お問い合せは、青少年会館(☎32-7029)へ。

◆国際交流のバスハイウェイ

アイスクリーム作りや乗馬をして、外国人と交流してみませんか。

▽日時 11月3日(祝)午前7時45分～NTT前集合

▽行き先 表富士方面(白糸の滝、まかいの牧場など)

▽定員 50人(先着順)

▽参加費 五千円(小学生以下三千五百円)

お申し込みは、交流親善課(☎25-2520)へ。

◆「お弁当コンクール」の作品を募集

みなさんのアイデアにあふれた、アットホームなお弁当を募集します。

作品は、産葉まつり(十一月五日～七日・見附台体育館)で展示します。

▽応募規定

①主役はお米

②副食経費が次の制限内

・行楽弁当:500円以内

・幼稚園弁当:300円以内

・中高生弁当:400円以内

・勤労者弁当:400円以内

・シルバー弁当:400円以内

▽締め切り 10月29日(金)

お申し込みは、農産課(☎35-8103)へ。

◆不動産の知識説明会

マイホームを買うときに知っておきたい不動産取引引きについて解説します。

▽日時 10月20日(水)午後1時～4時30分

▽会場 ひらつかスカイプラザ(MNビル11階)

お問い合せは、市民生活推進課(内線2903)へ。

◆パートの悩みが解決します

税金など、パートの悩みにお答えする相談会と弁護士によるセミナーを開きます。

☆パートなんでも相談会

▽日時 11月9日(火)午前10時～午後4時

▽会場 市役所1階ホール

☆パートセミナー

▽日時 11月9日(火)午後2時～4時

▽会場 ひらつかスカイプラザ(MNビル11階)

お問い合せは、交通安全推進課(内線2640)へ。

◆湘南を考える県民のつどいを開催

「いきいき湘南シア・ライブ」をテーマに県民のつどいを開きます。

▽日時 11月13日(土)午後1時30分～4時

▽会場 伊勢原市民文化会館(伊勢原市田中348)

▽定員 350人(先着順)

お申し込みは、湘南地区行政センター県民課(☎22-2711 内線2203)へ。

◆七夕まつり写真コンクールの結果

応募総数二千八百八十八点の中から町田武さん(秦野市)の作品「夜の七夕見物」(左写真)が最優秀賞に選ばれた。

お問い合せは、環境管理課(内線240)へ。

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 七五三用衣装(5歳男の子用)、冷蔵庫、英語教材、自転車(大人用22～24インチ、女性用22～27インチ、子ども用12インチ男の子用補助輪付き)、車いす、原付きバイク

☆譲ります ①有料 だっこひも、ハイアンドローチェア、ベビーベッド、B型ベビーカー、ベビーラック、テレビ台、ビデオ付きテレビ ②無料 歩行器、学習机、乾燥機、カーペット、クリスマスツリーセット、いす式マッサージ機

お問い合わせ先 市民活動推進課(内線2263)

◆10月納期の市税・手数料

- ◆対象税など 市県民税(第3期)、国民健康保険税(第5期)、国民年金保険料(第7期)、清掃し尿従量手数料(第7期)、公共下水道使用料(第7期) ◆納期最終日 11月1日(月)



監査の結果 八月二十七日に行われた監査について、監査委員小山稔氏、小宮廣司氏、高梨孝治氏、陶山豊彦氏から報告がありました。

目も楽しませてくれます。しかし、一部のマナーを守らない飼い主のために不愉快な思いをしている人がたくさんいます。かわいいワンちゃんだから嫌われることなく、大好きな散歩ができるように飼い主のみならず、周囲の人たちと仲良くしてあげてください。

道路わきの犬のフン、どうにかありませんか? ナーを発生していますが、この問題は、飼い主のみならず、周囲の人たちの心がけが大切です。

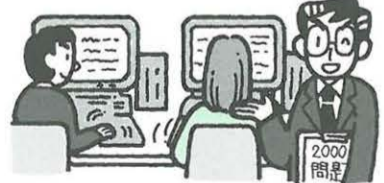
「監査の対象および結果」 ◆定期監査(平成10年度の予算の執行など財務に関する事務) ◆管財課、市民税課、道路総務課、交通安全課、収入事務、支出事務の執行については、良好に行われているものと認められた

好きです!きれいな水

「合併処理浄化槽」の設置費などに補助金を支給します 水質汚濁を防ぐため、生活排水とし尿を併せて処理する「合併処理浄化槽」の設置に補助金を支給します。▷対象地域 土沢・金目・岡崎・城島・神田・豊田・金田・大野・旭地区の市街化調整区域の一部 ▷対象となる合併処理浄化槽 BOD除去率90%以上、放流水質20mg/l以下の機能がある合併処理浄化槽 ▷補助金を受ける人 対象地域内の専用住宅、店舗併用住宅(延べ面積の約1/3以上が居住用)に合併処理浄化槽を設置する人 ▷補助金の額 住宅延べ面積により40万円～80万円 ▷申請方法 市役所4階下水道総務課などでお配りする交付申請書に必要事項を記入し、同課へ。浄化槽工事店でも代行できます。 ※合併処理浄化槽の維持管理費にも、費用の2/3(上限あり)を補助する制度があります。詳しくは、下水道総務課へ。

「2000年問題」対策本部を設置

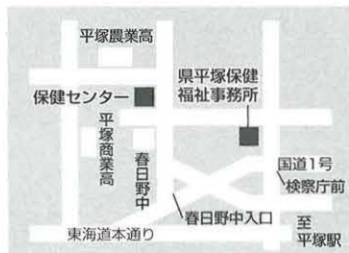
西暦2000年にコンピュータが誤作動する恐れが指摘されている「2000年問題」に対応するため、吉野市長を本部長とする対策本部を設置しました。市民病院の医療機器や消防の通信機器などのシステムの修正や模擬テストを実施しながら体制を整えています。さらに、万一来備えて、今月末までに危機管理計画を策定していきます。 ★中小企業のみなさんへ パソコンだけでなく、加工機械、CAD、レジスター、自動販売機などの機器に支障が発生する恐れがあります。2000年問題の対応について購入先などに確認してください。中小企業の2000年問題に関するお問い合わせは、工業労政課(内線3575)へ。



Jリーグ 2ndSTAGE 第11節 ベルマーレ平塚VSセレッソ大阪 10月30日(土) 平塚競技場 15:00 KICK OFF

約1か月ぶりのホームゲーム。ベルマーレ平塚の応援に、いざ、競技場へ。▷チケット販売所 サクラ書店各店、梅屋、総合公園管理事務所など ▷前売り料金 S指定3,600円、ブロック大人2,700円、ブロック小中学生1,000円、立ち見大人1,800円、立ち見小中学生500円

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

●11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。

11月の母親父親教室

- ◇前期(妊娠6か月までの方)
 - ・1日(月)歯の衛生、妊娠中の過ごし方
 - ・8日(月)妊娠中・産後の栄養
- ◇後期(妊娠8か月以降の方)
 - ・15日(月)お産の進み方と産後の過ごし方、呼吸法
 - ・26日(金)赤ちゃんのおふろ
- ◇時間 午後1時30分～4時(8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 11月25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 11月5日(金)、19日(金)午後1時30分～3時
- ◇内容 進め方、調理デモ、試食
- 【かみ・ブランチング 離乳食教室】
- ◇対象 生後10～12か月児
- ◇日時 11月11日(木)午前10時～11時
- ◇内容 進め方、試食、ブランチング指導

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】
- ◇11月の1歳6か月児
 - ・2日 10年4月1日～10日生
 - ・9日 10年4月11日～20日生



市川太蔵ちゃん
(真土)
平成11年1月31日生まれ



小宮未来ちゃん
(田村)
平成10年11月8日生まれ



高橋里暉ちゃん
(南原三丁目)
平成10年11月4日生まれ

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37人。



宮代綾香ちゃん
(馬入本町)
平成11年3月18日生まれ



大村香水ちゃん
(立野町)
平成11年2月12日生まれ



小川ひとみちゃん
(真土)
平成11年2月3日生まれ

★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)

- ◇16日 10年4月21日～30日生
- ◇11月の3歳児
 - ・4日 8年9月1日～10日生
 - ・11日 8年9月11日～20日生
 - ・18日 8年9月21日～30日生

ここにこ栄養相談

- ◇対象 就学前の子どもの保護者(予約制)
- ◇日時 11月10日(水)、24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 11月9日(火)、16日(火)、30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 11月18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子を持つ保護者(予約制)
- ◇日時 11月17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)

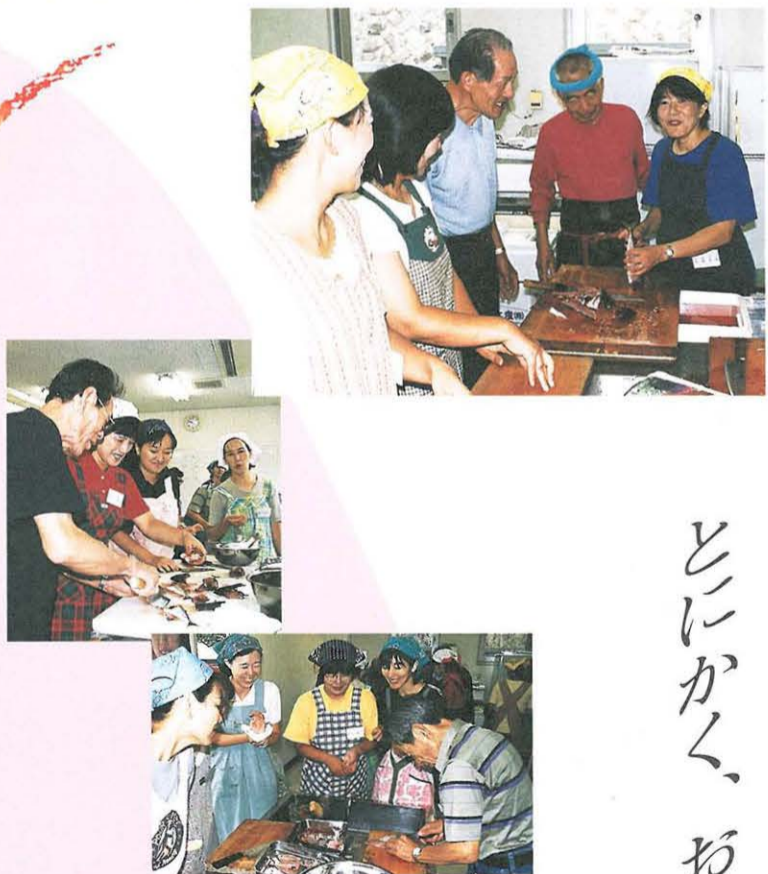
- ◇日時 11月24日(水)午後1時30分～2時30分
- ◇内容 生活リズムや遊びについて
- ◇会場・問い合わせ先 保健センター

育児一口メモ

<チャイルドシート>

平成12年4月1日から、6歳未満の子どもを対象にチャイルドシートの着用が義務づけられます。チャイルドシートは、万一の事故からかけがえのない子どもの命を守ります。体重や年齢別に3種類のシートがありますので、体格にあうものを選び、シートに正しく固定し、着用の習慣を身につけ、より安全な運転を心掛けましょう。

平塚写真スケッチ



とにかく、おいしかったです

「日本で一番たくさん魚が入ってくる港は、どこだと思う。なんと成田空港なんだよ。それだけ輸入が多いってこと。自分が食べている魚くらいは、どこでとれたか知ってほしいね」。威勢のいいセリフの主は、岡崎公民館の家庭教育学級「魚の料理教室」で講師を務めた魚屋さん。

湘南ひらつか魚食普及協議会を代表して、この日は魚商組合の六人が、包丁の使い方から調理法までを指導。「カツオもサバも、アジもカマスも、相模湾でとれたものを平塚の魚市場で仕入れてきたんだ。魚屋なら、旬や食べ方も教えらるよ」。なめらかなのは、包丁さばきだけではない。

「カツオ一本あれば、半身は刺身にして、半身は切り身にして煮たり焼いたりすればいい。頭はアラ煮にして、中落ち(背骨の周り)はスプーンですくってタタキにすれば、いろんな味が楽しめるし、捨てる場所もない。自分でさばけば、もっと工夫できるよ。店で気軽に聞いてみな」。

でも、近くに魚屋がない。そんなあなたのために十一月七日(日)、平塚魚市場で、今年二回目の魚の朝市が開かれる。(詳細は十一月一日号で)

ひらつかの自然

No.43

増えるムラサキシジミ



チョウの世界の変化

長年にわたって自然観察を続けていると、生き物の世界にもいろいろな変化があることに気がつきます。メダカのように、かつては普通に見られたものが、いつの間にか姿を消すのはよく話題になります。一方で、ある時期を境に急に増えてくる種類もいます。

チョウの世界も例外ではなく、ツマグロキチョウのように、かつては各地で観察できたのに、現在県内では絶滅状態に近い種類もいます。逆に増えてきた種類の代表の一つは、紫色の美しいはねを持つムラサキシジミです。一九七〇年代までこのチョウは、市内ではまれに見られるだけでしたが、八〇年代に入ってから数が増え、今では丘陵地でもよく普通にみられるようになりました。

このようにチョウが、なぜ増えてきたのかをはっきり説明することはできません。クロコノマチョウの場合には、もともと南方系の種類であり、温暖化に伴って冬越しが可能になったためとも言われています。いずれにしても、今後の動向を見守っていきたいと思えます。

▽担当 博物館(33) 5111

テングチョウも同じ時期に増えたチョウで、ムラサキシジミほどではありませんが、丘陵地ではしばしば姿を見かけます。どちらも成虫で冬を越す種類なので、晩秋には観察の機会が多くなるでしょう。