

- ・2面…ペットボトルの出し方
- ・3面…朝市が始まります
- ・4面…環境基本条例スタート
- ・5面…統一地方選挙が4月に



●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 102,500部 (毎月1日・15日発行)

ペットボトルの資源化収集を市内一斉に始めます。これに伴い、4月1日から一部の地区で、ごみ収集日を下表のとおり変更します。特に、真土、四之宮、八幡、松原地区では全面的な変更となります。よくご確認のうえ、お出してください。

ペットボトルは月2回

4月から市内一斉に、ペットボトルの資源化収集を始めます。収集日は、資源再生ごみと同じ週の水曜日(月2回)で、出す場所は資源再生ごみの集積所です。収集する種類や、出し方は2面に掲載しています。

リサイクルは、私たちがきちんと分別することから始まります。現在、ごみの約6割を占める容器包装材の資源化を進めるため、容器包装リサイクル法が平成9年に施行されました。平塚市では、昭和61年から缶、びん、古紙などを「資源再生ごみ」として分別収集しています。

ごみの分別方法や収集日は、3月中旬に自治会を通してお配りする「収集日カレンダー」や「ペットボトルの出し方」についてのチラシにも掲載しています。これらの資料は、各地区公民館にもあります。

燃せるごみの収集日は



▼収集日を一部の地区で変更

▼ペットボトルを資源化収集

お問い合わせは、環境業務課 ☎21-8796へ

各地区の収集日を～リサイクルは、あなたの分別から始まります

地区名	町名 (丁目は省略)	燃せるごみ	燃せないごみ	資源再生ごみ	ペットボトル
崇善南・崇善中央	紅谷町、宝町、錦町、明石町、宮の前、見附町	月・水・金	第1・3火	第2・4火	第2・4水
崇善北	立野町、追分、浅間町	月・木	第2・4火	第1・3火	第1・3水
港	高浜台、夕陽ヶ丘、代官町、久領堤、札場町、幸町、千石河岸	月・木	第1・3火	第2・4火	第2・4水
花水、なでしこ	唐ヶ原、撫子原、黒部丘、花水台、董平、虹ヶ浜、龍城ヶ丘、桃浜町、八重咲町、松風町、袖ヶ浜	月・木	第2・4金	第1・3金	第1・3水
富士見、南原	平塚、桜ヶ丘、上平塚、達上ヶ丘、諏訪町、富士見町、中里、豊原町、南原	月・木	第1・3金	第2・4金	第2・4水
真土、四之宮、八幡、松原	真土、中原上宿、四之宮、中原下宿の一部、西八幡、東八幡、八幡、老松町、八千代町、天沼、堤町、長瀬、中堂、榎木町、馬入本町、須賀、馬入	月・木 (旧水・土)	第1・3水 (旧第1・3木)	第2・4水 (旧第2・4木)	第2・4水
中原、松が丘、新町、崇善北の一部	御殿、中原、東中原、新町、大原、宮松町	月・木 (旧水・土)	第2・4火	第1・3火	第1・3水
大神、田村、横内、横内団地、城島	大神、吉際、田村、横内、大島、小鍋島、下島、城所	火・金 (旧水・土)	第2・4月	第1・3月	第1・3水
金田、岡崎、豊田	寺田縄、入野、長持、飯島、入部、中原下宿の一部、岡崎、ふじみ野、豊田本郷、北豊田、豊田平等寺、南豊田、豊田打間木、豊田小嶺、豊田宮下、東豊田	火・金	第2・4木	第1・3木	第1・3水
旭南	万田、高根、高村、山下、出縄	火・金	第1・3木 (旧第1・3水)	第2・4木 (旧第2・4水)	第2・4水
旭北、吉沢	公所、根坂間、日向岡、纏、河内、徳延、上吉沢、下吉沢	火・金	第2・4水	第1・3水	第1・3水
土屋、金目	北金目、南金目、真田、片岡、広川、千須谷、土屋	火・金	第1・3月	第2・4月	第2・4水

スーパーの野菜売り場で赤紫色がひととき目を引く玉ねぎ。湘南レッド。アメリカから導入した品種を県園芸試験場で選抜育成し、昭和三十六年に発表した神奈川県の特産品です。これを使って平塚農業高校食品科学研究班の生徒たちがおいしいアイスクリームを作りました。名付けて「湘南NEW・乳アイス」。

県内一の酪農家軒数を誇る平塚市ですが、乳価の低下や都市化の影響でその数は年々減少しています。そんな現状を心配した生徒たちが、湘南の特性を生かした乳製品を作れないものかと考え、思いついたのが玉ねぎアイスだったのです。

これは、湘南レッドのみじん切りを氷砂糖・レモン果汁と共に赤ワインに漬けて一、二か月冷蔵庫で寝かせたものを、ひと工夫した手

作りアイスはさみ、シュー皮で包んだものです。リーダーの佐藤ななさんは「完成までに一年以上もかかった。玉ねぎの臭みがなかなか取れなくて」と言いながら、アイスを二つに切り分けてくれました。アイスには含まれた玉ねぎの淡いピンクが、まるで春のように優しいイメージ。一口ほおばるとほんのりと甘さが広がります。「去年の学園祭で一般の人たちにも試食してもらった。玉ねぎと聞かなければ分からないと好評だった」と佐藤さん。

美容にも良いのではと何うと、顧問の田中先生は「玉ねぎには、ビタミンB1の吸収を良くする硫化アリルが含まれている。だから美容はもちろん成人病予防にも役立つ」と栄養面でも太鼓判を押されます。

班員の努力の積み重ねで生まれたこのアイス。「緑化まつりなどで試食してもらおう予定。市内のケーキ屋などで平塚のブランドとして扱ってもらえたら牛乳生産量が伸びるかも」と生徒たちの夢は、桜のつぼみのように膨らんでいます。

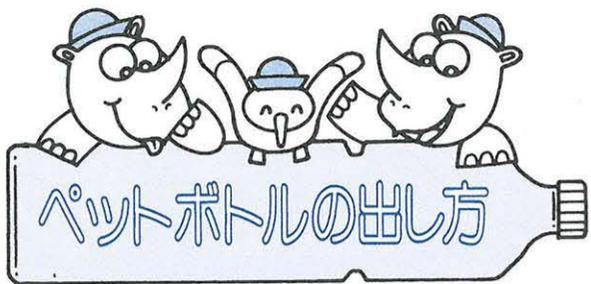


地元玉ねぎと牛乳がアイスに

平塚農業高校の2年生4人が苦勞を重ね、新しいアイスクリームを開発しました。取材は山本浩未さん(中里)



研究班の加藤真樹さん、佐藤ななさん、虎岩久美子さん(写真左から)。あと一人の倉世古哲くんは会議中で欠席でした。円内は乳アイス



ふたをはずして



中をゆすいで



つぶして



袋に入れて
出してください



ペットボトルを再製すると洋服やぬいぐるみができます

ペットボトル
分別収集



PET

のマークが資源の目印

引っ越しのときの 電気・郵便などの 手続きが市役所で できます。

引っ越しのときは、市役所に行って、郵便局に行って、それから電気とガスと電話と……と何かと忙しいもの。そんな手続きを少しでもサポートしようと、その場で各種の手続きができる「公益事業サービスコーナー」を市民ホール（市役所1階）に開設します。

▶期間 3月19日（金）～4月5日（月）
土・日曜日、祝日は除く

▶時間 午前9時30分～午後4時30分

▶サービス窓口 郵便局、東京電力、水道局、NTT、東京ガス、LPガス協会、SCN
※案内書の配布のみを扱う窓口もあります

▶問い合わせ先 市民課（内線2229）
3月19日（金）からは、公益事業サービスコーナー（内線2178）へ。

中が汚れているものや異物が入っているものはリサイクルできません。→「燃せないごみ」へ。



お問い合わせは、環境業務課（21-8796）へ。

この表示がないものや異物が入っているものは資源になりませんので、今までどおり、「燃せないごみ」の収集日に出してください。

四月一日からはじまる「ペットボトルの分別収集」。資源として出せるのは、△PETの印のついたペットボトルで、出す場所は、資源再生ごみの集積所です。（収集日は1面で紹介しています）
清涼飲料水、しょうゆ、酒、みりんなどのペットボトルのラベルのあたりを見ると△PETの印があります。これは、使用後に簡単に分別回収できるように表示された印です。



各地で交通安全教室を開きます

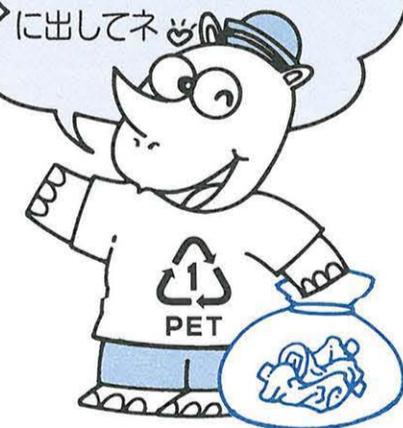
親と子の交通安全 5つの約束

1. まず親が手本を示そう
2. 道路の右側を一直列で
3. 道路で遊ばせない
4. その場で注意
5. 幼児の手は離さない

四月五日（月）から十一日（日）まで新入学（園）児を交通事故から守る運動を実施します。昨年、市内では百五十七人の園児、小学生が交通事故で負傷しています。

クルマに気をつけてね 一声かけて交通安全

△PETのマークのペット
ボトルは月2回、水曜日
に出してね



4月1日からの平日 夜8時まで住民票がとれます

4月1日からの平日、駅前市民窓口センターで住民票などの申請の取り扱い時間を午後8時まで延長します。住民票の写しや印鑑登録証明書などは、その場で交付できます。どうぞご利用ください。

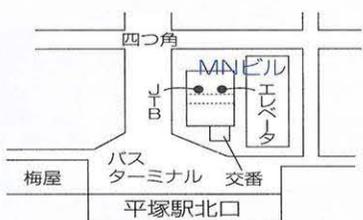
◇開設時間 平日 午前9時～午後8時（4月1日から）
土・日曜日、休日 午前9時～午後5時

◇取り扱う内容 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄・抄本、戸籍の附表、身分証明書、年金現況届証明、税務諸証明書、母子健康手帳の交付、公共施設の利用申し込みなど（平日の午後5時～8時と土・日曜日、休日は、戸籍の附表、身分証明書、税務諸証明書は受けられません。戸籍謄・抄本は申請受け付け後、郵送になります）

問い合わせ先 駅前市民窓口センター ☎22-1001

※4月1日から住民票の写し、戸籍謄・抄本などの交付申請書に印がいらなくなります。ただし、印鑑登録・廃止に関する申請書は、代理人の場合に限り印が必要です。

◇問い合わせ先 市民課（内線2232）



《平日の午前9時～午後5時には…》
公民館でも
住民票がとれます

市役所まで行かなくても住民票の写しなどの証明がとれるよう、市民窓口センターを開設しています。取り扱う証明などは、上記「駅前市民窓口センターで取り扱う内容」をご覧ください。

◇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・旭北の各公民館と東海大学同窓会館、MNビル10階の15か所

◇問い合わせ先 市民課（内線2232）

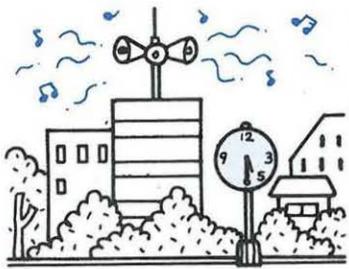
湘南ひらつかふれあいマーケット 朝市で「平塚」を買う

3月28日(日)
いよいよスタート



総合公園に平塚産の美味しい野菜を届けるよ

毎月一回、日曜日の朝は、早起きして、総合公園の朝市にかけてみませんか。
市内でとれた新鮮な野菜や果物をはじめ、農産物の加工食品、豚肉、きのこ、生みたての卵、花、焼きたてパン、干物や平塚沖でとれたしらすが販売する「湘南ひらつかふれあいマーケット」が、いよいよ三月二十八



お子さんの帰宅の目安になっている夕方「愛の鐘」の時間が、四月一日から変わります。

愛の鐘が変わります

季節に合わせて2つのパターン



「幼児の安全を考え、夏に鳴らす時間を早めて欲しい」「日没の時間に合わせて欲しい」「子供

変更前	
4月～5月	5時05分
6月～8月	5時45分
9月～10月	5時05分
11月～3月	4時30分

変更後	
4月～9月	5時30分
10月～3月	4時30分

これらの意見から次のとおり時間を変更し、季節に合わせて二つのパターンにします。
お問い合わせは、広報広聴課(☎21-8761)へ。

年金、共済年金の加入者の被扶者からはずれたとき
▽第3号被保険者(サラリーマンの妻など)の配偶者の会社などが変わったとき
お問い合わせは、保険年金課(☎21-8777)へ。



年金手帳を大切に



「月を歩いた」あれから30年 博物館で当時の感想を募集

日本時間1969年(昭和44年)7月21日午前11時56分20秒。人類が初めて月面をその足で踏んだあの時からもうすぐ30年がたちます。
みなさんは、どこでどんなふうにしてこのニュースを聞きましたか? 当時まだ生まれていなかったみなさんは、人類が月を歩いたことを初めて知ったとき、どんな思いをいただきましたか。みなさんの「月着陸」への感想をお寄せください。

▷応募方法 博物館にある応募用紙または住所、氏名、年齢を記入し、はがき(〒254-0041浅間町12-41)、FAX(31-3949)、E-MAIL(pro1049@certi.proside.ne.jp)で博物館天文担当へ
▷締め切り 4月15日(木)
問 博物館(☎33-5111)

写真提供: NASA

社会人のスタートに しっかり手続き国民年金

この春、大学を卒業し、社会人になるみなさん。厚生年金に加入したら、国民年金をやるべき手続きを忘れずに行きましょう。長い人生をずっと支える国民

年金。次のような場合は、届け出てください。
▽20歳になったとき(厚生年金、共済年金の加入者は除く)
▽厚生年金や共済年金に加入したり、やめたりしたとき
▽結婚や収入の減少などで厚生年金、共済年金の加入者の被扶養者になったとき
▽離婚や収入の増加などで厚生



日程(3月～9月)

3月28日(日)
4月18日(日)
5月2日(日)
6月20日(日)
7月4日(日)
8月8日(日)
9月19日(日)

八日(日)から始まります。
▽日程 左表のとおり
▽時間 午前7時～9時、小雨決行
▽会場 総合公園南駐車場
お問い合わせは、産業推進課(☎35-8101)へ。



交通安全共済制度は、交通事故にあったときお互いに助け合うことができるよう、市民のみなさんの掛け金をもとに見舞い金を支給する制度です。
まさかの交通事故に備えてぜひ、ご加入ください。

まさかに備えて 交通災害共済に

▽対象 市内に住居登録、外国人登録している方
▽共済期間 5月1日～平成12年4月30日、中途加入者は加入日翌日から期間満了まで
▽共済掛け金
・大人500円
・老人(70歳以上の方)、身体障害者、知的障害者300円
・中学生以下200円
▽見舞い金 死亡(100万円) / 1週間以上1か月未満の傷害(二万五千円)までの6段階
▽申込書の配布 4月1日(木)、2日(金)に宅配業者により各家

庭にお配りします
▽申し込み 市民活動推進課(市役所東附属庁舎2階)、市役所金融機関窓口または市内の金融機関(郵便局は除く)へ掛け金を添えてお申し込みください
▽出張受け付け 時間はいつでも午前九時三十分から正午までです
・4月7日(水) 岡崎公民館
・4月8日(木) 土屋公民館
・4月9日(金) 金田公民館
・4月13日(火) 金目公民館
・4月14日(水) 神田公民館
お問い合わせは、市民活動推進課(内線2254)へ。

平塚球場に 日本一の ベイスターズがやってくる

昨年、38年ぶりの日本一に輝いた横浜ベイスターズが、平塚球場にやってきます。マシンガン打線の炸裂や大魔神・佐々木の登場が期待されます。入場券はお早めにお買い求めください。

◇日時 5月18日(火) 午後6時プレイボール (雨天中止)

◇入場券 ネット裏指定席 5,000円 ※指定席は4歳から入場券が必要です
内野A指定席 4,500円
内野B指定席 3,200円
外野席大人 1,800円、小人(小・中学生) 500円

◇前売り券 3月20日(土)から総合公園管理事務所ほかで発売
◇問い合わせ先 総合公園管理事務所 ☎35-2233 (月曜日は休み)

プロ野球公式戦

横浜
ベイスターズ
VS
中日
ドラゴンズ



ホームページを充実!

◇問い合わせ先 情報システム課(内線2636)
http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/

平塚市のインターネットホームページに新しい情報が加わりました。
◆住所異動の手続きなどを紹介...戸籍の届出、印鑑登録の手続き、市民窓口センターの場所などを紹介。外国人登録の案内は英語、ポルトガル語、スペイン語でも紹介。
◆ごみの収集日や分別方法、湘南平の桜の開花状況(3月21日から)など

みんなの力で 環境共生都市を実現しよう

環境基本条例 4月スタート

平塚市環境基本条例が、四月一日から本格的に施行されます。この条例は、市民・事業者・行政が「協働」して、「環境共生都市」を実現するために制定しました。今回は、主な特徴などを紹介します。

深刻さを増す環境問題。その原因の多くは、私たちの日常生活や事業者の活動です。そして影響は子や孫の世代にまで及ぶことが心配されています。市民参加で開催した環境フォーラムや環境懇話会では、この問題を解決していくた

いくべきかを明らかにするため制定しました。

基本条例って何

「基本条例」は、具体的な法規制や法的措置を定めるのではなく、市政の基本方針を示すことを目的としています。従って、この基本方針は、他の条例や計画などに環境面から配慮を加え、誘導する役割を果たします。

市では、この条例に基づき環境基本計画を策定し、環境にやさし

公民館にパンフレットが

この条例を紹介したパンフレット「基本条例のあらまし」を各公民館に置いてあります。また、インターネットホームページ（アドレスは一面右上に掲載）でも概要を紹介しています。

環境基本計画の策定を推進

環境審議会が発足



2月23日の委嘱式で

条例の特徴を紹介します

「前文」を採用

基本条例の性格をより明確にするため、その概要や全体を貫く考え方を分かりやすい言葉で前文として表現しました。前文の採用は、本市条例では初めてです。

市が「率先行動」を

三者協働の実現のためには、まず市の「率先行動」が求められます。行政の活動を環境の面から見直すことについて、市自身が率先して取り組みます。

「自発的な活動」を支援

環境問題の解決には、市民のライフスタイルや経済活動のあり方を見直すことが必要です。そのため、市民や市民団体などが実施する環境に配慮した活動の支援に、市が積極的に取り組みます。

ばい煙の規制など市が事務に

ばい煙の規制など市が事務に

大気汚染防止法に基づく事務の一部が県から市へ委任され、四月一日から施行されます。委任されるのは、ばい煙の排出規制および粉じんに関する規制のうち、事業場の各種届け出、立ち入り検査、改善命令などです。

「協働」を基調に

これは「様々な立場にありながらも、それぞれの役割を理から強い協力関係を保ち、環境に配慮した行動を自ら実践していく」ことです。事業者・行政の三者協働が組み込まれます。

「環境共生都市」を目標に

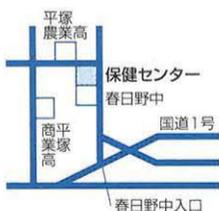
「わかりやすい目標として、環境共生都市の実現」を位置づけた。環境共生都市は「恵み自然の下で人と生物との共生が図られ、また公害などの住みよい生活環境が保たれ、地球環境の保全に向け環境地域社会と環境にやさしい生活様式が形成される都市」を指しています。

市民相談

市民相談室

(市役所1階) ☎23-1111内線2293

- ※一般法律は予約制。
- ◇人権 3月16日(火)、4月6日(火)13時~16時
- ◇行政 3月16日(火)、4月20日(火)13時~16時
- ◇一般法律 毎週水曜日と毎月第4木曜日13時~16時
- ◇登記・供託・測量 4月9日(金)13時~16時
- ◇住宅新改築 3月16日(火)、4月20日(火)13時~16時
- ◇発明・考案・特許 4月5日(月)10時~15時
- ◇労働 4月8日(木)13時~16時
- ◇下請け取り引き 3月18日(木)、4月15日(木)13時30分~16時
- ◇年金・社会保険・労災 4月13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 4月12日(月)13時~16時
- ◇高齢者職業 3月16日(火)、18日(木)、4月1日(木)、6日(火)9時~12時
- ◇新◇許認可各種届出 4月20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) 4月19日(月)9時~16時
- ◇婦人 4月8日(木)10時~15時

福祉会館

☎33-2333

- ◇専門(法律、金融、住宅、保健医療・要予約) 4月8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

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)

子育て相談室

(須賀保育園2階) ☎21-7639

- ◇来所 毎週月~金曜日9時30分~16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~土曜日9時~17時(第2・第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)

みんなできつくる平塚

あなたの「声」をお寄せください

※問い合わせ先

平塚市役所 市民相談室

〒250-0205

その一票から 未来が始まる

～午後8時まで投票できます～

県議会議員・ 県知事選挙 4月11日

市議会議員・ 市長選挙 4月25日



- 県議会議員・県知事選挙**
- 【投票日時】 4月11日(日)午前7時～午後8時
 - 【選挙日程】
 - ▽3月25日 県知事選挙告示
 - ▽4月1日 「投票のお知らせ(整理券)」を発送
 - ▽4月2日 県議会議員選挙告示
 - ▽4月7日 選挙公報配布
- 市議会議員・市長選挙**
- 【投票日時】 4月25日(日)午前7時～午後8時
 - 【選挙日程】
 - ▽4月15日 「投票のお知らせ(整理券)」を発送
 - ▽4月18日 市議会議員・市長選挙告示
 - ▽4月21日 選挙公報配布

◆投票所は「投票のお知らせ(整理券)」で確認ください。なお、今回は次の三か所が変更されます。

- ▽第4投票区 花水小学校が南部福祉会館に変わります
- ▽第17投票区 県立平塚農業高等学校が県立平塚看護専門学校に変わります
- ▽第38投票区 金目小学校が金目公民館に変わります

不在者投票が しやすくなりました

◆郵便による不在者投票 身体障害者手帳、または戦傷病者手帳が交付されている方で、あらかじめ「郵便投票証明書」が交付されている方は、郵便で投票できます。同証明書を添えて、選挙管理委員会へ投票用紙を請求してください。

◆指定病院などの投票 県選挙管理委員会が指定した病院や施設で不在者投票ができます。

◆住所が変わった方は

- ▽市内から市内へ転居した方：三月十三日以降に転居した方は、転居する前の住所での投票所で投票することになります
- ▽転入した方が平塚市の選挙人名簿に登録されていない方：神奈川県内の他市町村から平塚市へ転入した場合、県議会議員選挙と県知事選挙は平塚市役所市民課で発行する「引き続き証明書」を提示すれば、前の住所での投票所で投票できます(前の住所での選挙人名簿に登録されている場合に限る)

◆問い合わせ先 平塚市選挙管理委員会事務局(21) 8795

市民の声

質問 近所に新しく信号機ができました。信号機の設置には、どんな条件があるのでしょうか。また、市内年間どれくらい設置されているのでしょうか。

(宇佐美和子さん・真土)

交通実態を考慮 あわせ順次整備

お答え 信号機の設置には、柱を建てる場所や歩行者が安全に待つ場所がある



信号機の設置は

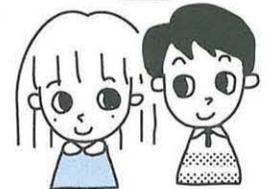
◆交通事故の防止や歩行者の保護などのため、毎年自治会をはじめ多くの方々から信号機設置の要望が寄せられています。それらに基づき、平塚警察署と平塚市などが協力して、県公安委員会に要望していますが、多額の費用がかかることなどから設置できる数は限られているのが現状です。

◆設置にあたっては現地を調査し、交差点の形状や交通量、横断する歩行者の数を考えあわせ、順次整備を進めています。平成十年度は次の十か所に設置を進めています(①～⑥は設置済み)。

- ①検査場北西(東豊田)
 - ②検査場南西(東豊田)
 - ③サクラ文具本店前(中原一丁目)
 - ④港小学校東
 - ⑤湘南銀河大橋入口(四之宮)
 - ⑥四之宮中島
 - ⑦花水台保育園入口
 - ⑧長持交差点
 - ⑨旧厚木道入口南側(宮の前)
 - ⑩新白鬚橋交差点(北豊田)
- ◆問い合わせ先 交通安全課(内線2255)

市へのご意見、ご提案は、広報広聴課広聴担当(内線2355)へお寄せください。提出方法は4・5面中間下側「みんなのできる平塚」をご覧ください。

教育相談



子どもの心の隔たり

子どもが問題を起したとき、親は子どもに話をしたり、気持ちを聞いてあげたりして、その問題が解決できるように力を貸してあげます。子どもも、親の助けを借りて問題を乗り越えようと思いが、思うようにいけず、親の思いとはずいぶんかけ離れたところにあるのではないのでしょうか。親の思いが子どもの心の中に入りにくくなって

子どもにとって、つらくなったときに助けを求められるのは親なのです。何も言わなくても親はわかっていてくれる。子どもが、そう感じられるような気持ちのつながりが、子どもの成長には大事なことです。

◆子ども教育相談センター
崇善小学校北側(36) 6013

質問

二日酔いはなぜ起こる?

二日酔いの予防法を教えてください。

お答え

二日酔いとは、お酒を飲みすぎた翌朝の頭痛や胸焼けなどの症状を指します。お酒を飲みすぎて有害物質のアセトアルデヒドを肝臓で十分に処理できなくなることによる急性の中毒症状です。

二日酔いは、お酒の種類を問わず、量のとりによって起こります。予防策は、自分の適量を守り、飲み過ぎないことです。目安は、「飲める

健康 Q&A

人でも日本酒なら二合、ビール大びんなら二本、ウイスキーダブルなら二杯以内です。女性はこの半分程度となります。夜ふけまで飲んだり、代わる代わる飲むチャンポンも、日ごろのペースを失い、飲み過ぎになりやすいので控えましょう。飲み過ぎたときはアルコールが分解されるまで時間がかかります。たっぷり睡眠を取りましょう。また、アセトアルデヒドの分解に役立つ糖分やビタミンCを含んだ果物などをとるのもよいでしょう。「迎え酒」はアルコールの麻酔作用による一時的なごまかしに過ぎません。そればかりか、アルコール依存症に一步入っているとも考えられます。アルコール処理機能には個人差があります。週二日の「休肝日」と適量飲酒を心がけ、お酒と上手に付き合しましょう。

◆保健センター
☎(34)0311

地域振興券は3月21日から使えます

〈使用期限は9月20日です〉
お問い合わせは
産業推進課 (内線2658) へ

お問い合わせ先 広報広聴課広聴担当(内線2355) お寄せください