

ひらつか

輝くあなたの健康を守る

3月1日～8日は、「女性の健康週間」です。いつまでも健康で生き生きと過ごすためには、自分の体をよく知ることが大切です。学校や子育て、仕事などに追われる忙しい毎日の中、少し立ち止まって、自分の健康を見つめてみませんか。



目次

1～3面…**特集** 女性の健康を考えよう…女性の健康週間にちなみ、市の取り組みやイベントを紹介します。
4～7面… 募集・健康と福祉・お知らせ・スポーツ
「子どもの健康」「お知らせ掲示板」など

8面…「写真レポート」「市長コラム」
「リトアニア×平塚 ホストタウンNavi」
広報ひらつかのPDF版は市ウェブからご覧いただけます。
アプリ「マチイロ」「Catalog Pocket」からもご覧いただけます。

女性の健康を考えよう



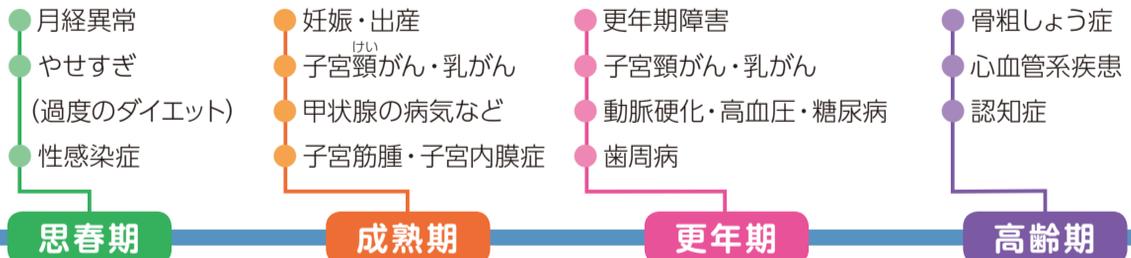
市では健康への意識を啓発するイベントや講座を開き、女性の健やかな生活をサポートしています。皆さんも、自分や家族の健康を考えるきっかけにしませんか。

問 健康課 ☎55-2111



「保健センターでは個別の相談もできます。ぜひご利用ください」と呼び掛ける萩尾課長代理

女性のライフサイクルと健康課題



ライフステージと健康

「女性の健康と言っても、思春期から成熟期、更年期から高齢期と、年齢によって気を付けたい体のトラブルや病気が異なることを知ってほしいですね。男性も、パートナーや家族の健康をぜひ意識してください」と市健康課の萩尾みゆき課長代理は話します。

自分の体に注意しよう

「思春期を迎えると、将来の妊娠・出産に向けて体が準備します。それに伴ってトラブルも起きやすくなるので、日頃から体の状態や変化に注目してください。体の状態を知ることが、自分の身を守る事にもつながります。検診を受けたり、正しい知識を得たりするように心掛けてください。」

市は、飲酒に喫煙、やせすぎや性感染症などのリスクを若い世代へ喚起し、効果的に情報を届けるため「プレコンセプション・ヘルス・ケア」(下囲み)の取り組みを開始。特に妊娠・出産期の女性に摂取してほしい栄養素、葉酸の大切さを普及するプロジェクト

(下囲み)も進めています。

一般的に45〜55歳を指す更年期。「この時期は、女性ホルモンが減少するとともに、子どもの進学や就職、配偶者の定年退職に親の介護など、家庭環境が変化しやすく、自分のペースをつかめずに体調を崩してしまいがちです。さらに女性特有のがんも発症しやすい年代。市のがん検診などを積極的に受けてください。配偶者やお子さんからも、検診の大切さを伝えてもらえるとうれしいですね」と期待します。

高齢期は骨折に注意を

寿命が延びたことで長くなった高齢期。「市内では、高齢者の骨折が増加しています」と萩尾課長代理は警鐘を鳴らします。75歳以上の後期高齢者と比べて約4倍も多くなっています。

骨を丈夫にするにはカルシウムと一緒に、マグネシウムやビタミンDを摂取することが重要。食事からの摂取が基本ですが、必要な栄養素をバランスよく取るのは難しく、さらに高齢者は食事の量も減ってきます。そんな時は、サプリメントを取り入れるのも効果的です。市は平成29年に協定を結んだDHCと共同で、サプリメントの効果的な利用を勧めています。

市の制度を上手に使う

「女性の健康週間を、自分の体を振り返るきっかけにし

将来のためのプレコンセプションヘルス・ケア

健やかな妊娠・出産・産後のために妊娠前から体の調子を整えることを「プレコンセプション・ヘルス・ケア」(プレ=前、コンセプション=おなかの中に新しい命を授かること)と言います。妊娠を計画している女性だけでなく、全ての若い世代の人が、より健康であることを意識し、行動することを目指します。

健康のために取るべき行動を知ってもらうため、今年初めて新成人全員へチラシを送りました。良い習慣を身に付けるのも、身に付いた習慣を変えるのも、年を取ってからでは難しくなります。若いうちから、自分の体を大切にする意識を持ち、すてきな人生を送りましょう。

一部の項目を紹介します

対象	項目	取るべき行動
女性	葉酸	妊娠を考えたら葉酸のサプリメントを摂取
女性 男性	飲酒	無茶な飲酒はしない 妊娠中は禁酒する
女性 男性	たばこ	喫煙しない

詳しくは市ウェブをご覧ください

「家庭や職場、そして社会全体で、女性には周りを明るくするパワーがあると思います。健康的な生活を心掛けることを基本に、健康課が開く講座などもうまく活用して、常に新しい情報に触れてほしいですね。」



健診会場でチラシを受け取った女性は「知る機会が増えると便利ですね」と笑顔を見せます

野菜でサプリで もっともっと葉酸を

「葉酸」という栄養素を知っていますか？ 初めて聞いたという人もいるのではないのでしょうか。葉酸は、小松菜やホウレン草、イチゴなどに多く含まれていて、胎児の健やかな発育に欠かせない、妊娠前や妊娠中の女性にぜひ摂取して

もらいたい栄養素の一つです。保健センター内の「ネウボラルームはぐくみ」で実施している、全ての妊婦とその家族を対象とした面談で、「食事は1日2食」や「主食・主菜・副菜」といった献立のイメージが分からない」というように、葉酸を含めた栄養の取り方が分からない妊婦が多い事が浮き彫りになりました。そこで平成30年10月、「はぐくみ葉酸プロジェクト」を発足させ、イベントや市ウェブでの啓発や、DHC、市内産婦人科との協力などを通じ、葉酸摂取の重要性を発信しています。

また、葉酸には心筋梗塞や脳卒中、認知症のリスクを減らす働き



葉酸サプリメントはドラッグストアなどで手軽に手に入ります

もあります。年齢や性別に関係なく、積極的に取り入れたい栄養素です。

葉酸は食品から摂取できますが、サプリメントを活用するのもお勧めです。特に、妊娠を希望する人や妊娠初期の人は、サプリメントで効率的に摂取しましょう。

平塚は小松菜やイチゴの産地。新鮮な地場産野菜から葉酸を取りましょう



▶素足になり、かかとで骨密度を測ります
▼測定会参加者には、保健師が結果や骨を強くする習慣などを解説



骨密度測定で骨の状態を知る

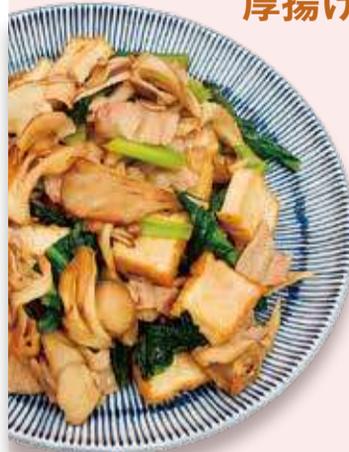
女性がなりやすいと言われる骨粗しょう症。予防のためには、自身の骨の状態を知ることが重要です。市では骨密度を測る測定会を開いています。

「骨量は男女とも20歳頃に最大となり40歳代半ばまで維持され、その後は減少します。女性は更年期以降に急激に減少するので、思春期に意識して増加させるなど、あらゆる年代での予防が大事です」と注意を促す市健康課の坂田恭子保健師。カルシウムを吸収しやすい食事はもちろん、骨を適度に刺激する運動も欠かせません。高齢期の方は、骨を強くすることを日常的に意識しないと、医療機関への受診が必要な状態に陥ってしまいます。

市では、平成30年に骨密度測定器を購入。本年度は9回の測定会を開き、延べ約800人が参加しました。「早いうちから骨の健康を意識するため、若い世代の方もぜひ測定会に参加してください」と坂田保健師は呼びかけます。

平塚食材で作る 女性応援レシピ

今が旬の小松菜を使ったレシピを紹介します。カルシウムや葉酸、鉄にビタミンDなど、女性に積極的に取ってほしい栄養素を含んだ食材を使っています。小松菜は市の特産品。新鮮な地場産食材で体に優しい料理を作りませんか。



厚揚げと小松菜、舞茸のチャンプルー

材料(2人分)	
厚揚げ	300g
小松菜	150g
舞茸	100g
豚肉	50g
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
塩	1g
しょうゆ	小さじ2



ポイント
厚揚げは、骨を強くするカルシウムや女性ホルモンの働きを助けるイソフラボン、小松菜は葉酸や鉄を多く含みます。舞茸に含まれるビタミンDが、カルシウムの吸収を助けます。

- 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切ってから、さらに7mmの厚さに切る。小松菜は4cmの長さに切る。舞茸は手でほぐす。
- 豚肉は2cmの幅に切って、塩こしょうを振る。
- フライパンにサラダ油の半量を中火で熱し、②を炒めて取り出しておく。
- 同じフライパンに残りのサラダ油を入れて熱し、①の厚揚げを焼き、小松菜、舞茸を加えて火が通るまで炒め、塩を加える。
- ③の豚肉を④に戻し入れ、しょうゆを加えて軽く炒める。

メイクで顔も心も笑顔に

「講座を受ける前は、メイクに関心がなかったんです」と話す、松が丘地区生きとした地域を考える集いのメンバー、市村頼子さん。同会は昨年10月、DHCを招いてクイックメイク講座を開きました。

高校生の時に学校で受けたメイク講座で化粧品にかぶれてしまった経験のある市村さんは、それ以後、最小限のメイクしかしなかったといいます。「興味はあったのですが、自分はメイクには向いていないと思ってしまい、意識なくなっていました」。

ところが、講座を受講した後、心境が変化します。「鏡に映った自分を見て、表情が明るくなったと感じたんです」。早速化粧品をそろえ、今ではメイクを楽しむようになりました。「メイクをすることで心の健康につながったと感じています。今までは全然減らなかった口紅が、これからは減りが早くなりそう」と明るい笑顔を浮かべます。

講座のテキストを見返し、笑顔を見せる市村さん(写真中央)らメンバー



ポイントメイクも体験できます

若返りセミナーに参加しませんか

DHCの管理栄養士が、更年期から高齢期への変化を踏まえた、栄養や健康食品の取り方を話します。ポイントメイクとアロマを使ったストレス解消法を美容相談課のスタッフが伝えます。お土産もありますよ。

3月6日(金)午後1時30分～4時。保健センター(東豊田448-3)。市内在住・在勤の40歳以上の女性20人(先着順)。タオル2枚。500円。

☎ 電話または直接、2月25日(火)午前9時から、健康課☎55-2111へ。



化粧品を手にスタッフと打ち合わせをする加藤課長(写真右)

「メイクによる外見の変化は自信につながります。毎日を元気に過ごすために必要不可欠なものではないでしょうか」とほほ笑む、DHC美容相談課の加藤明代課長。加藤課長ら美容相談課のスタッフは、電話やメールで寄せられた肌に関する悩みを聞き、カ

ウンセリングを通して一人一人に合う化粧品を提案する。美容のスペシャリストです。同社と市は、平成29年12月に健康づくりの推進に係る連携協定を締結。健康増進や健康食品などの適正使用に関する取り組みを協力して進めています。取り組みの一環とし

心を飾るメイクの力

て、同社の講師を招いて開く、メイク講座も始まりました。メイクで生活の質を向上

幅広い年代の人にアドバイスを送る加藤課長は、「思春期から20歳頃は自分の見た目を可愛らしく装うメイク、30歳から40歳代では大人の身だしなみとしてのメイクになっていくなど、メイクのもたらす要素がライフステージごとで変化します」と解説します。そして高齢期では、さらに重要な役割を果たします。「高齢者の方を対象にしたメイク講座では、『生活の質と日常生活動作を維持、向上させるためにもメイクを』とお話させていただきます」と穏やかな笑顔をみせる加藤課長。高齢者は、外出する機会がないから化粧をしない、そして化粧をしないから外出したくない、と化粧をしないことで家にこもりがちになっ

てしまうことがあるといいます。「人との関わりは活力を生みます。美しく健康的に年齢を重ねるために、どんなメイクをして、人とのつながりを持ち続けてください」。3月に開かれる、若返りセミナー(左記事)では、加藤課長ら美容相談課のスタッフが講師を務めます。「当日は、口紅など、たくさん化粧品をそろえて伺います。普段は使わない色も試して、いつもと違う自分を見つけてください。メイクは面倒だと思っ

ている方に、メイクへの意識を変えてもらえたらうれしいです」と期待を込めます。



講座ではさまざまな色の化粧品に挑戦できます

募 集

応募方法は
下段

社会教育委員

社会教育に関する計画の立案などをします。

任期は6月1日から2年間。次の条件を全て満たす方2人(選考)。

- ①市内に1年以上在住②6月1日時点で高校生を除く18〜75歳③市のほかの付属機関などの委員でない④年4回程度、平日に開かれる会議に出席できるーなど。

本館7階の社会教育課 ☎ 35-8123 FAX 34-5522
E-mail: k-shakai@city.hiratsuka.jp

スポーツ施設の技術員

ShonanBMWスタジアム平塚やバウンディングパーク相石スタジアムひらつか

3月13日(金)午後6時〜8時45分。平塚信用金庫本店(紅谷町11-19)。創業後5年未満の経営者ら50人(先

びわっ子クラブの会員になりませんか



季節ごとにさまざまな体験ができます

びわ青少年の家で、年間を通して創作活動・自然体験をします。

4月〜令和3年2月に9回程度活動します。びわ青少年の家(土屋2710-1)。市内在住・在学の今年小学校4年生〜中学校3年生になる方32人(抽選・初めての方と参加経験が少ない方を優先)。3,400円。

電話または直接、令和2年2月21日(金)〜3月5日(木)午後5時15分に、**びわ青少年の家** ☎59-0871へ。

着順)。交流会に参加する場合は20000円。

平塚信用金庫各店舗にある申込書を、ファクス・メールで、**同金庫経営サポートセンター** ☎24-3072 FAX 23-3457 FAX 51286100@hrratsukashinkin.jpへ。

渋田川桜まつりフリーマーケットの出店者

食品は出店できません。4月5日(日)午前10時〜午後3時。小雨決行。23店(抽選)。10000円。

ひらしん創業応援交流会

リーダーシップや発想の仕方など、創業者に求められることをテーマに講演します。参加者同士の交流会もあります。

イベント用品を貸し出します

自治会や子ども会などによる地域住民との交流に、イベ

ント用品を貸し出します。4月〜9月の先行予約を受け付けます。

貸出期間は5日以内。抽選。先行予約期間の終了後は、先着順。貸し出すイベント用品は、ポップコーン機・綿菓子機・かき氷機・発電機・焼きそば台・焼き物器・おでん鍋・テント・ワイヤレスアンプ・マイク。

電話または直接、2月21日(金)〜3月2日(月)に、本館7階の協働推進課 ☎21-9618へ。

里山体験ワークショップ

- ①吉沢八景ウオークラリー
- ②トンボ池の草刈りとヤゴ観察
- ③ツリークライミングのコースがあります。活動後は懇親会もあります。

3月7日(土)午後1時〜5時。雨天の場合は内容を変更します。吉沢公民館(上吉沢395)集合。①②は計80人(先着順)③は小学生以上の方20人(抽選)。小学生以下は保護者同伴。保健証の写し・軍手・帽子・タオル・雨具・飲み物(②は長袖・長ズボン・長靴なども)。300円、3歳未満の方は無料。

必要事項・年齢・希望のコースを、電話・はがき・ファクスまたは直接、2月22日(土)午前10時〜28日(金)午後3時に、〒259-1203下吉沢488-2 湘南ひらつか・ゆるぎ地区活性化に向けた協議会 ☎58-4179 FAX 58-4326へ。

馬入水辺の楽校 お魚調べ

ライフジャケットを着て川に入り、ウナギやモクスガニ、

カワアナゴなどの生き物を調べます。

3月14日(土)午後0時30分〜3時。雨天中止。相模川河川敷の馬入水辺の楽校風車前に集合。小学生以上の方20人(先着順・小学生は保護者同伴)。ウォーターシューズ・着替え・タオル・軍手・ノート・筆記用具。500円。ぬれてもよい服装でお越しください。

参加者全員の**必要事項**・年齢を、往復はがき・メールで、2月21日(金)から、みどり公園・水辺課 ☎21-9852 midorio@city.hiratsuka.jpへ。

新入社員の合同入社式

入社式の後に、新入社員教育セミナーもします。

4月3日(金)午前9時30分〜午後4時30分。平塚プレジール(八重咲町3-8)。令和2年に市内の事業所に入社する方80人(先着順)。4000円、商工会議所非会員事業所の方は7000円。入社式のみ参加は無料。

〒254-0812松風町2-10 平塚商工会議所 ☎22-2511 FAX 24-0079や同所ウェブなどにある申込書を、ファクスまたは直接、2月21日(金)から、同所へ。

就職に役立つコミュニケーション講座

良い人間関係を築くための、会話のスキルなどを身に付けませんか。

3月6日(金)午後1時30分〜3時30分。本館5階519会議室。15〜39歳の求職中の方20人(先着順)。

電話で、**県西部地域若、**

美術館 バックヤードツアー

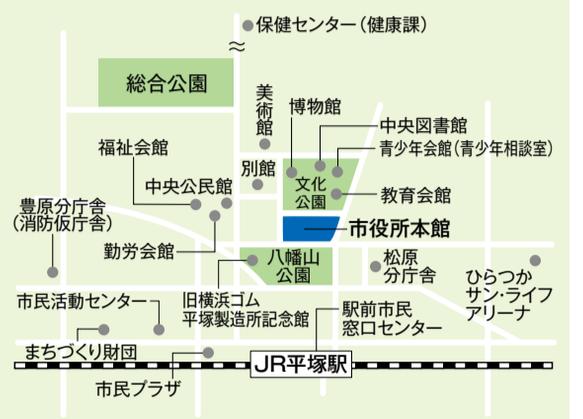


普段は見ることのできない展示準備室や収蔵庫前室など、美術館の舞台裏を見学できます。

3月21日(土)午後1時〜2時。美術館。中学生以上の方20人(抽選)。
イベント名・実施日・必要事項・年齢を、はがき・メールで、3月5日(木)までに、〒254-0073西八幡1-3-3**美術館** ☎35-2111 art-muse@city.hiratsuka.jpへ。メールの場合は件名をイベント名・実施日に。

応募方法

- 募=応募方法 (応募が必要です)
- 問=問い合わせ
- 必要事項とある場合、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号をご記入ください。
- 市役所への郵便物は、〒254-8686平塚市役所〇〇課で届きます。
- 募集開始日の記載がない場合、2月25日(火)午前8時30分から受け付けます。
- メールの応募の場合 @以下に city.hiratsuka.kanagawa.jp を付けてください。



記入例

住所氏名	往復はがき 〒 <input type="text"/> 市役所 課 氏名	郵送・ファクス・メール 〒 <input type="text"/> 市役所 課 氏名
返信	イベント名 郵便番号 住所 全員の氏名 電話番号 その他の事項	イベント名 郵便番号 住所 全員の氏名 電話番号 その他の事項

広報紙をより良いものとするために市ウェブでアンケートを実施しています。ご意見をお寄せください。右の2次元バーコードからアンケートページにアクセスできます。



女性の就職支援セミナー

面接対策などを学びます。子どもと一緒に受講できます。3月19日(木)午前10時～正午。美術館。就職や転職を希望する女性20人(先着順。市内在住、在勤、市内で育児中の方を優先)。子どもの同伴は先着5組まで。筆記用具

ビジネスマナー講座

接遇・電話対応などの基本的なビジネスマナーを学びま

など。勤労会館・各公民館などにある申込書を、郵送・ファクスまたは直接、2月25日(火)から、本館5階の産業振興課☎21-9758☎35-8125へ。市ウェブからも申し込みます。

春の勾玉づくり教室



世界に一つの勾玉が出来上がります

粘土や滑石を加工し、オリジナルの勾玉を作りませんか。

午前9時30分～正午。市埋蔵文化財調査事務所。小学生以上の方、各30人(抽選・小学生は保護者同伴)。軍手・筆記用具・布・タオル・お持ちの方はエプロンなど。汚れてもよい服装でお越しください。

粘土でつくる勾玉コース 3月26日(木)。250円。

桜石でつくる勾玉コース 27日(金)。350円。

希望のコース名・必要事項・参加人数(小・中学生の方は学年も)を、はがき・メールで、2月22日(土)～3月4日(水)に、〒259-1215寺田縄43-1市埋蔵文化財調査事務所☎59-3981✉k-shakai@へ。

せんか。

2月27日(木)午前9時30分～午後4時。勤労会館。市内在住・在勤・在学の39歳以下の方40人(先着順)。

本館5階の産業振興課☎21-9758☎35-8125 ☎sangyo@sや各公民館などにある申込書を、郵送・ファクス・メールまたは直接、同課へ。市ウェブからも申し込みます。

すぐに役立つインバウンド理解促進セミナー

外国人観光客に対するお店での多言語対応などがテーマの実習を交えた講習会です。3月24日(火)午後2時～4時。本館4階40会議室。市内

健康と福祉

地域包括支援センター運営協議会委員を募集します

任期は4月1日から2年間。次の条件を全て満たす方4人(選考)。①応募時点で市内に1年以上在住②4月1日時点で40～75歳③年3回程度、平日に開く会議に出席できる④市のほかの付属機関などの委員でない。

本館1階の地域包括ケア推進課☎20-8217☎21-9742☎kessui@や市ウェブなどにある申込書に400字程度の応募動機を添えて、郵送・ファクス・メールまたは直接、3月31日(火)までに、同課へ。

家族介護リフレッシュ

腰痛肩こり予防プログラムで心と体をすっきりさせませんか。市内在住で家族を介護

事業者・商店街関係者20人(抽選)。電卓・筆記用具・商品の写真。

市ウェブなどにある申込書を、ファクス・メールで、3月12日(木)までに、商業観光課☎35-8107☎35-8125☎shokan@へ。

春休み子ども囲碁入門教室

4回以上出席した方には25級の認定状を渡します。3月26日(木)～31日(火)、全5回、午前9時30分～11時30分。まちづくり財団。3回以上出席できる小・中学生40人(先着順)。

電話で、2月22日(土)から、まちづくり財団文化事業課☎32-2237へ。

応募方法は4面

している方。先着順。

①3月5日(木)午前9時30分～午後0時30分。リフレッシュプラザ平塚(大神334-4-4)。6人②6日(金)。福祉会館③午前9時30分～午後0時30分。12人④午後1時30分～4時30分。9人⑤9日(月)午前9時30分～午後0時30分。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。9人。

食生活改善推進員になりませんか

地区公民館で料理教室のボランティアなどをする、同員の養成講座です。4月～12月、全10回。市内在住の方30人(先着順)。保健センターなど。食材費などの一部負担があります。詳しく

湘南ひらつか市民演劇フェスティバルに参加しませんか

参加団体が一丸となって作り上げます

はお問い合わせください。☎電話または直接、2月25日(火)午前9時から、健康課☎55-2111へ。

東豊田公園や真土大塚山公園などを巡ります。3月31日(火)午前9時30分～午後0時10分。約6時。当日午前7時のNHKの天気予報で横浜の降水確率が50%以上の場合は4月1日(水)に延期。1日も50%以上の場合は中止。保健センターに集合。解散。市内在住・在勤の方。飲み物・タオル・帽子・雨具。お持ちの方は歩数計。

健康課☎55-2111

市内の介護保険施設などで高齢者の話し相手や、趣味を生かす活動をするポイントが付きます。たまったポイント

参加団体で組織する実行委員会で、企画・運営します。9月26日(土)・27日(日)。市内に拠点があり大学生以上の市民が中心となって活動している演劇団体など。3万5,000円。詳しくはお問い合わせください。☎〒254-0045見附町31-10まちづくり財団文化事業課☎32-2237☎32-2240☎bunka@hiratsukazaidan.jpのウェブにある申込書を、郵送・ファクス・メールまたは直接、3月1日(日)～31日(火)午後5時に、同課へ。

健康推進員と歩こう

東豊田公園や真土大塚山公園などを巡ります。3月31日(火)午前9時30分～午後0時10分。約6時。当日午前7時のNHKの天気予報で横浜の降水確率が50%以上の場合は4月1日(水)に延期。1日も50%以上の場合は中止。保健センターに集合。解散。市内在住・在勤の方。飲み物・タオル・帽子・雨具。お持ちの方は歩数計。

元気応援ポイント説明会

市内の介護保険施設などで高齢者の話し相手や、趣味を生かす活動をするポイントが付きます。たまったポイント

認知症予防教室

認知症予防がテーマの講話をします。脳活性化運動のコンピュータも体験できます。3月19日(木)午後1時30分～3時。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。市内在住・在勤の65歳以上の方または家族40人(先着順)。筆記用具・飲み物・室内用運動靴。動きやすい服装でお越しください。

認知症予防教室

認知症予防がテーマの講話をします。脳活性化運動のコンピュータも体験できます。3月19日(木)午後1時30分～3時。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。市内在住・在勤の65歳以上の方または家族40人(先着順)。筆記用具・飲み物・室内用運動靴。動きやすい服装でお越しください。

認知症予防教室

認知症予防がテーマの講話をします。脳活性化運動のコンピュータも体験できます。3月19日(木)午後1時30分～3時。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。市内在住・在勤の65歳以上の方または家族40人(先着順)。筆記用具・飲み物・室内用運動靴。動きやすい服装でお越しください。

終活講座 エンディングノートの書き方を学ぶ

書き残しておきたいポイントを学び、自分らしく人生を過ごすことを目指します。3月16日(月)午後1時30分～3時30分。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。市内在住の60歳以上の方20人(先着順)。筆記用具。200円。

認知症予防教室

認知症予防がテーマの講話をします。脳活性化運動のコンピュータも体験できます。3月19日(木)午後1時30分～3時。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。市内在住・在勤の65歳以上の方または家族40人(先着順)。筆記用具・飲み物・室内用運動靴。動きやすい服装でお越しください。

認知症予防教室

認知症予防がテーマの講話をします。脳活性化運動のコンピュータも体験できます。3月19日(木)午後1時30分～3時。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。市内在住・在勤の65歳以上の方または家族40人(先着順)。筆記用具・飲み物・室内用運動靴。動きやすい服装でお越しください。

認知症予防教室

認知症予防がテーマの講話をします。脳活性化運動のコンピュータも体験できます。3月19日(木)午後1時30分～3時。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。市内在住・在勤の65歳以上の方または家族40人(先着順)。筆記用具・飲み物・室内用運動靴。動きやすい服装でお越しください。

認知症予防教室

認知症予防がテーマの講話をします。脳活性化運動のコンピュータも体験できます。3月19日(木)午後1時30分～3時。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。市内在住・在勤の65歳以上の方または家族40人(先着順)。筆記用具・飲み物・室内用運動靴。動きやすい服装でお越しください。

湘南ひらつか ふれあいマーケット

朝市

新鮮な野菜や干物、湘南ひらつか名産品などを販売します。景品が当たるクイズ大会もあります。

2月23日(祝)午前7時~8時。
平塚地方卸売市場(四之宮1-7-1)。

☎ 産業振興課 ☎21-9758



人生の目的や生きがいをテーマに講演します。

3月6日(金)午後1時30分~3時20分。中央公民館。市内在住の60歳以上の方20人(当日先着順)。筆記用具。

☎ 市老人クラブ連合会事務局 ☎36-7227

お知らせ

に廃車手続きをしないと、令和2年度の軽自動車税(種別割)が課税されます。3月は窓口が大変混雑しますので、廃車手続きは早めに済ませてください。

Wリーグを楽しもう

バスケットボール女子日本リーグ、Wリーグがトッセイセキュリティ平塚総合体育館で開催されます。トップレベルの試合を、間近で観戦しませんか。

3月1日(日)午後3時開始。富士通レッドウエーブ対トヨタ自動車アンテロープスなど。市内在住・在学・在勤の方には、無料の観戦チケットを配ります(各日100人・先着順)。市内在住の小学生は、ドリームパスポートを提示することで無料で観戦できます。そのほかの開催日程や時間、チケットなど詳しくは、Wリーグ公式ウェブなどをご覧ください。

☎ 市内在住・在学・在勤を証明するものをお持ちの上、直接、2月21日(金)から、総合公園管理事務所 ☎35-2233へ。



迫力あるプレーが楽しめます

原動機付自転車や二輪車、軽自動車などの車体本体を処分しても、4月1日(水)まで

バイク・軽自動車などの廃車手続きはお早めに

市民生活ガイドブック2020を発行します

市政の情報や、防災・防犯・子育て・医療機関ガイドなど、

市民生活ガイドブック2020を発行します

市民税課 ☎21-8767

予防課 ☎21-9758

春季防火キャンペーン

中止になりました

JR平塚駅 少年防火クラブ員らがチラシ、火災予防グッズを配ります。また、湘南ひらつか織りたばこラスカ平塚で物産展を行います。

2月24日(日)午前10時30分~午後1時15分。ラスカ平塚(宝町1-1)など。

☎ 予防課 ☎21-9758

子どもの健康 3月

会場は保健センターです。母子健康手帳をお持ちください。詳細は、市ウェブをご覧ください。

☎ 健康課 ☎55-2111

- ◆乳児個別健康診査

実施医療機関へ直接お申し込みください。4カ月児・8~10カ月児。実施医療機関の一覧表は、市ウェブまたは保健センターで入手できます。
- ◆祖父母教室(予約制)

今と昔の育児の違いなど 13日(金)午後1時30分~3時15分。本人または妊婦が市内在住で、これから孫を迎える方20組(先着順)。
- ◆母親父親教室(予約制)

14日(土)午後1時30分~3時30分。妊娠8カ月以降の方と家族30組(先着順)。
- ◆歯科健康診査(予約制)

4日(水)午後1時~2時30分・19日(木)午前9時~10時30分。2歳1カ月児~2歳6カ月児。
- ◆育児相談

4日・11日・18日の水曜日、午前9時30分~10時30分受け付け。
- ◆離乳食教室(予約制)

100円。
- ★5・6カ月児 2日(月)午後1時30分~2時40分。
- ★7・8カ月児 6日(金)午後1時30分~2時45分。
- ◆歯っぴい はみがき教室(予約制)

午前10時~11時。
- ★歯みがき準備期編 24日(火)。8カ月児~1歳0カ月児。
- ★歯みがきイヤイヤ克服編 10日(火)。1歳3カ月児~1歳6カ月児。
- ★歯みがきステップアップ編 7日(土)。1歳8カ月児~1歳10カ月児。
- ◆幼児食教室(予約制)

離乳食完了~幼児食への移行 13日(金)。午前11時~正午。1歳7カ月児~2歳0カ月児。200円。
- ◆産後ルーム「ママはぐ」

9日(月)・27日(金)、午前10時~午後1時30分。4カ月以内の乳児がいる初産婦で、育児に不安がある方ら20組(先着順)。500円。
- ◆産後メンタルヘルス(予約制)

臨床心理士による個別相談です。25日(水)午後。イライラや不安、焦りなどの症状が2週間以上続き、育児や生活の悩みなどがあり、主治医のいない方または家族3人(先着順)。
- ◆7カ月児相談

触れ合い遊びの紹介や各相談など。3日・17日の火曜日、午前9時~10時受け付け。

今、築10年で塗装をお考えの方へ

失敗しない外壁塗装

参加無料 先着15組限定

2月は春に向けて塗装を考える人が増えていきます。しかし「業者の選び方が分からない」「業者の不安が後を絶ちません」。

そこでグループ創業51年のユーコーコミュニティが「失敗しない外壁塗装セミナー」を開催。①信頼出来る業者の

見極め方②工事の費用相場はどのくらい③絶対に確認すべき項目とは?など、業者選びのコツを詳しく分かります。

場内でのセラーズは一切ありません。先着順なのでお申込みはお早めに。

すでに4,128名が参加済みの人気講座。豊富な事例と写真でわかりやすいと評判。

開催情報

日時:2月24日(月・祝) 14~15時半

場所:平塚市勤労会館 (平塚市追分1番24号)

参加費:無料(要予約)

お電話は今すぐ!

☎0120-81-0344

受付:9時~19時(土日祝もOK!)

ユーコーコミュニティ株式会社
住所:厚木市旭町4-1-2 1F

参加者全員に塗替えガイドブックを無料プレゼント。

高校受験、お疲れさまでした!

2/27までは **高校生制服 事前ご試着内覧会**

合格発表後の採寸は非常に混雑いたします。事前のご試着内覧会のご利用をオススメしております。

ご試着内覧会をご利用された方の正式なご注文は「合格発表後」となります

☑ 併願受験の方もお気軽にご利用ください

☑ プライバシーにも十分配慮いたします。ご安心ください。

取り扱い高校についてはお気軽にお問い合わせください

ラスカ採寸期間中は本店・ユーユー館店での採寸はできません。予めご了承ください。

期間が限られているため大変混雑いたします。お時間に余裕を持ってお越しください。

School SHOP **トキワヤ**

お陸さまで創業100年、県西地区で11店舗を展開中(グループ別)

スクールショップトキワヤ

2/28からは **駅ビル「ラスカ」特別採寸会を開催**

2月28日(金)~3月5日(木) ラスカ平塚 6階 ラスカホール 10:00-19:00

採寸期間中の連絡先
会場直通:070-6425-5524
本店:0463-21-0203

お車はラスカ駐車場へ。一部サービス券をお渡しします。

親子2世代感謝企画

お父さま・お母さまも学生時代に、トキワヤをご利用いただいた方に、粗品を進呈いたします! スタッフにお声かけください。

平塚紅谷町本店: ユーユー館店

七夕通りまちかど広場となり 平塚駅北口(旧梅屋本館5F)

☎0463-21-0203(代) ☎0463-25-1919(代)

<受付時間>10:00~19:00 <受付時間>10:00~20:00

お車は市営駐車場・ユーユー館提携駐車場をご利用ください。

詳細については、合格発表後に学校で配られるパンフレットでもご確認頂けます。締切日過ぎますと、入学に間に合わない場合がございますのでご注意ください。

入学の準備を 始めましょう

⑥ 入学通知書を確認してください

4月から新たに小・中学校へ入学する子どもがいる家庭へ1月に、入学通知書を郵送しました。通知書が届いていない方や記載内容に誤りがある方は、ご連絡ください。

対象は、平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの新小学校1年生と、平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの新中学校1年生。外国籍で市内の小・中学校に入学を希望する方や、県立中等教育学校、国立・私立の学校に入学する方は、入学する学校の入学承諾書を、本館7階の学務課に直接、届け出てください。

⑥ 学区外の学校への入学

次の場合は、学区外の小・中学校に入学できますので、必要書類を持って手続きをしてください。

①仕事の都合などで保護者が家庭に不在で、自宅以外の場所に下校させるため、預かり先に近い小学校へ入学させたい②家屋を建築中などで、転居予定地の小・中学校へ入学させたい。①は預かり承諾書・就労している同居の方全員の就労証明書を②は建築確認書の写しなどをお持ちの上、本館7階の学務課に直接、届け出てください。

⑥ 義務教育費を援助します

経済的理由で、小・中学校への就学が困難な方に、学用品費や通学用品費、遠足や修学旅行の参加費、給食費など、就学に必要な費用の一部を援助します。

市立小・中学校に在学する児童・生徒、または市内在住で県立中等教育学校の前期課程に在学する生徒がいる家庭が対象です。希望者は、通学する学校へ申し出てください。現在、援助を受けており、4月以降も援助を希望する方も申請が必要です。4月に新小学校1年生になる方は入学後、すぐに学校に申し出てください。

☎ 学務課 ☎35-8118



飛騨高山まつり

高山ラーメンや飛騨の地酒など、飛騨高山の名産品を販売します。
3月5日(木)～9日(月)、午前10時～午後6時30分(9日は午後5時まで)。
市民プラザ。

☎ 市観光協会 ☎20-5110

などの便利な情報、イベント・スポーツなど、市の魅力が詰まった一冊を、3月2日(月)に発行します。転入者に本館1階の市民課窓口で配るほか、各公民館などの公共施設に配架します。

☎ 広報課 ☎21-8761

環境パネル展
市内の市民活動団体の活動成果などを展示します。
3月4日(水)～11日(水)、午前8時30分～午後5時15分(11日は3時まで)。本館1階多目的スペース。
☎ 環境政策課 ☎21-9762

まちづくりパネル展
市みんなのまちづくり事例表彰で表彰された取り組みや、自治会・町内会による地

域活動などを紹介します。
2月25日(火)～28日(金)、午前8時30分～午後5時。本館1階多目的スペース。
☎ 協働推進課 ☎21-9618

女性史に学ぶ社会制度
男女不平等な社会制度の形成過程などを学びます。
3月7日(土)午後1時30分～4時30分。市民活動センター。50人(当日先着順)。500円。
☎ 女性史に学ぶ会の星賀 ☎091-6655-7862

湘南ストロベリーマルシェ
湘南ひらつか特産品の平塚イチゴを中心に、イチゴを使った大福やマカロン、クレープなどのスイーツを販売します。手作りのイチゴグッズの販売や、ワークショップ

もありです。
2月28日(金)～3月1日(日)、午前11時～午後5時。ららぽーと湘南平塚1階(天沼1-1)。
☎ 湘南ストロベリーマルシェ実行委員会の加藤 ☎090-7209-7090

湘南ひらつか名産品フェア
市の名産品などを展示・即売します。好みの一品を探しに出掛けませんか。
3月4日(水)～6日(金)、午前10時～午後7時(6日は午前10時～午後7時)。
☎ 平塚商工会議所 ☎22-2511 (宝町1-1)。

お住まいすべておまかせ

平塚市助成金制度取扱店

耐震 免震 バリアフリー住宅登録店
高齢者・障がい者 介護保険等登録店

新築・増築・リフォーム
塗装・水道・給排水・電気・地震対策・駐車場・ブロック工事・床フローリング上張り張替・水漏れ・トイレの改修・上下水道工事・クロス・ふすま・畳取替 表替え・雨漏り・屋根葺き替え・ガラス破損・ペアガラスに取替(省エネ対策) ガラスフィルム張(断熱・UV・防犯) 植木の剪定・伐採・給湯器取替(10年が目安、各メーカー指導)・太陽光発電・エコキュート・キッチン改修・ユニットバス改修・防犯対策・解体処分工事・手すり取付出入口スロープ工事

建設業許可 土木業許可 給排水指定店 電気工事業 産業廃棄物収集運搬許可

総合建設 大成商事株式会社
☎58-3812 平塚市広川671
ローン・クレジットの取扱店(JCB・VISA・信金・銀行)

お知らせ掲示板

新体操・体操競技フェスタINひらつか
大学生や高校生らが演技します。
3月7日(土)午後0時30分～4時30分。トッケイセキユリティ平塚総合体育館。室内履き。
☎ 平塚市体操協会フェスタ事務局 ☎090-7807-4169

利用方法
掲載は、広く市民に開放されている発表会や展示会などで、事前応募の必要がないイ

小学生サッカー教室
神奈川県女子サッカー部が講師を務めます。
3月14日(土)午前10時～午後0時30分。神奈川県湘南ひらつかキャンパス(土屋2946)。市内在住・在学の小学生80人(抽選)。サッカーボール・飲み物など。運動の必要事項・学年を、電話・ファクス・メールまたは直接、2月28日(金)までに、本館7階のスポーツ課 ☎31-3060 FAX 34-5522 sports@。入。

ベントに限りません。営利目的の宣伝、サークル・団体などの会員や受講者の募集は掲載できません。掲載対象は、市内で活動する個人または団体からのお知らせです。申込者または申込団体の代表者が、市内在住の場合に限りません。
受付は、掲載希望月の2カ月前の1日～同月末最終日の午後5時です。なお、締切日が休日の場合は、それ以降市役所が最初に開庁する日の午後5時までです。
☎ 本館4階の広報課 ☎21-8761 FAX 21-9613 05hira@や市ウェブなどにある申込書を、郵送・ファクス・メールまたは直接、同課へ。

湘南ベルマーレ

新シーズンが始まります。湘南ベルマーレをみんなで応援しましょう。チケットは、梅屋・コンビニエンスストアなどで販売。市内の小学生は、ドリームパスポートを使うと無料で観戦できます。

開幕戦
2月21日(金) 19:00 VS 浦和 BMWス

次回納期の市税・手数料

市税・手数料は納期までに納めてください。納付には、口座振替を利用すると納め忘れがなく便利です。
通帳・通帳印・手数料の通知書などをお持ちいただき、市内の金融機関の窓口などで、申し込みができます。詳しくはお問い合わせください。

- ①国民健康保険税(第9期)
- ②後期高齢者医療保険料(第8期)
- ③介護保険料(第9期)
- ④清掃し尿従量手数料(第11期) 納期限 3月2日(月)

☎ ①保険年金課 ☎21-8775
②保険年金課 ☎21-9768
③介護保険課 ☎71-5238
④収集業務課 ☎21-8796

前進の一年に

湘南ベルマーレの新体制発表が1月11日、ホテルサンライフガーデンでありました。

新ユニフォームや今季のスローガンが発表され、新加入選手らが意気込みを語りました。新ユニフォームのデザインコンセプトは「情熱の集結」。チームを愛する全ての人の情熱を胸に、シーズンを戦い抜きます。



趣味の作品が並ぶ

ゆめクラブ湘南平塚 趣味の作品展が1月21日～28日に、本館1階多目的スペースでありました。

花の写真や風景画、子年にちなんだ手芸など、色鮮やかで趣のある作品が会場を飾りました。



高校生目線の平塚

#hiratsukagood写真展inららぽーと湘南平塚が1月24日～2月11日にありました。

今回、初めて平塚学園高校写真部の生徒との共同展示を行った同展。A3用紙48枚を貼り合わせて作成した縦1m×横5mの大作「Your everything」をはじめ、多くの作品が通行人の注目を集めました。

まちな話題 写真リポート

神奈川ダービーを制す



Bリーグ、横浜ビー・コルセアーズ対川崎ブレイブサンダース戦が1月22日、トッケイセキュリティ平塚総合体育館でありました。

床板や照明設備をリニューアルした同体育館での一戦は、序盤の劣勢をはね返し、試合終了間際に見事逆転した横浜が86対84で勝利。劇的な連敗ストップに会場内は歓喜の渦に包み込まれました。



挑戦者がタイトル奪取

囲碁の女流棋聖戦第1局が1月16日、ホテルサンライフガーデンでありました。

2連覇中の上野愛咲美女流棋聖に鈴木歩七段(写真右)が挑戦しました。鈴木七段は初戦に勝利すると、第2局は敗れたものの、第3局に勝利。2勝1敗の成績で、初の女流棋聖の座に輝きました。

豪華なおひなさま

「江戸から昭和のおひなさま&豆びなコレクション」展を3月4日(水)まで、博物館で開いています。

各時代の特徴的なひな人形を紹介する同展では、ひな段を飾る人形や道具の移り変わりを楽しめます。また、全国各地から集められた約500組の豆びなにもご注目ください。



市長コラム 花咲く総合公園

市長コラム 落合克宏



立春を過ぎて、着実に日が伸びて日差しも強まり、あちこちから花の便りが届くようになりました。特に、梅は「百花のさきがけ」と言われるように、寒い冬をじっと耐えて春の訪れを一番に知らせてくれる花です。

総合公園・平塚のはらっぱ

北側にある梅林の梅も、見ごろを迎えています。暖冬の今年は、1月下旬にはころび始め、17種140本余りの梅の木が、白やピンクの花を次々と咲かせています。人気や華やかさの点で、桜にはおよびませんが、スケッチや写真撮影、散歩などをしながら春を探す人たちの心を温かく包み込む、優しい雰囲気があります。

また梅は、花・香り・果実と三拍子そろっていることにも特徴があります。総合公園

では昨年、梅の実が850結収穫され、希望する市内の約20の福祉事業所などに配布したほか、公園に隣接する大原小学校2年生の生活科の授業でも活用しました。梅をジューズやジャムなどにしたときの、さわやかな香りと酸味が好評なようです。

さて、総合公園は市内外の方から大変評価の高い憩いの場所ですが、その屋外トイレについては、「暗い・狭い・臭い」という声を耳にします。そこで、3月まで利用頻度の高いトイレを対象に、明るく使いやすくする改修工事を行っています。

そのうち「大池西側」と「ふれあい動物園北側」の2カ所は、昨年7月に工事が完了。現在は「トリム広場北側」の改修、「野外ステージ南側」の建て替え、さらに「ふれあい動物園北側」付近の広場では、親子で使えるトイレの新設工事を進めています。桜が咲く時期には、皆さんを気持ちよくお迎えできる施設へと生まれ変わるはずですよ。

園内の施設は、東京2020オリンピックピック・パラリンピックに際し、リトアニア代表選手団が事前キャンプで利用します。またとない感動と興奮を、公園の魅力とともに、幅広く発信していきます。



2月上旬、梅林では甘い香りが漂っていました

リトアニア×平塚 ホストタウンNavi 命のビザ発給から80年

リトアニアにゆかりのある日本人といえば、第2次世界大戦中にビザを発給して多くのユダヤ人を救った外交官、杉原千蔵が知られています。今年は杉原が「命のビザ」を発給してから80年、そして生誕

120年にあたります。リトアニア国会では、2020年を「杉原千蔵の年」にすることを宣言。日本とリトアニアの更なる友好関係の発展が期待されます。

3月15日(日)には中央公民館で「杉原千蔵物語 オペラ『人道の桜』」が上演されます。ぜひこの機会に杉原の功績をオペラでお楽しみください。チケットなど詳しくは、まちづくり財団文化事業課 ☎32-2237 にお問い合わせください。

☎ オリンピック・パラリンピック推進課 ☎20-8700



カウナス市にある旧日本領事館は、現在は杉原千蔵記念館として歴史を伝えています