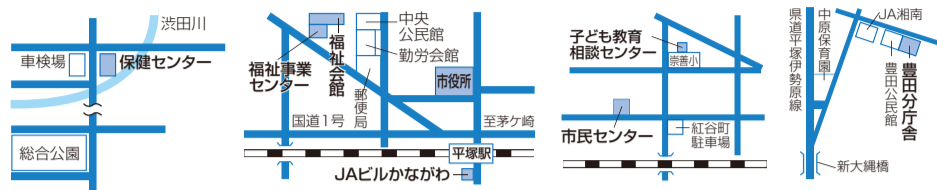


市民相談



- 人権相談** (市役所・人権・男女共同参画課) ☎23-1111・内線2172
◇来所 7月21日(火)・8月4日(火)13時~16時
- 女性のための相談** (市役所東側庁舎2階・人権・男女共同参画課) ☎21-9611
◇来所・電話 毎週月~金曜日、9時30分~16時
- 消費生活センター** (JAビルかながわ2階) ☎21-7530
◇来所・電話 毎週月~金曜日、9時30分~16時
- 健康相談** (保健センター) ☎55-2111
◇来所(生活習慣病の予防や病状改善相談。予約制) 毎週月~金曜日、8時30分~17時
- 65歳からの健康相談** (市役所南附属庁舎2階・高齢福祉課) ☎21-8778
◇来所(予約制) 7月22日(水)9時30分~12時30分、8月25日(火)9時30分~12時30分
- 市民相談室** (市役所1階) ☎21-8764
◇一般法律(予約制) 毎週水・木曜日(8月は水曜日のみ)、13時~16時
◇行政 8月3日(月)13時~16時
◇多重債務(予約制) 8月4日(火)・11日(火)、13時~16時
◇税務(予約制) 8月7日(金)13時~16時
◇発明・考案・特許 8月10日(月)10時~15時
- 福祉会館** ☎33-2333
◇法律(予約制) 9月8日(火)13時30分~15時30分
◇生活支援 毎週月~金曜日8時30分~16時
◇ボランティア 毎週月~金曜日、8時30分~17時
- 障がいがある方の相談** (市役所南附属庁舎1階・障がい福祉課) ☎21-8774
◇手話案内(☎35-5770) 毎週金曜日、9時~12時30分
◇精神保健福祉(予約制)
- 保健福祉総合相談** (市役所南附属庁舎1階) ☎21-8779
◇来所・電話 毎週月~金曜日、8時30分~17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~金曜日、9時~17時
- 青少年相談室** (市民センター2階) ☎34-7311
◇青少年相談 毎週月~土曜日、10時~18時30分
◇青少年専用ダイヤル・ヤングテレホン ☎33-7830 毎週月~土曜日、10時~18時30分
- 子育て支援センター** (豊田分行舎) ☎・☎ 34-9076
◇子育ての相談・情報提供 毎週月~金曜日、9時30分~16時
- こどもの総合相談** (市役所1階・こども家庭課) ☎23-1111・内線2744
◇こども総合相談 毎週月~金曜日、8時30分~17時
◇家庭児童相談室 毎週月~金曜日、9時~16時
◇母子相談室 毎週月~金曜日、9時~15時45分
- 療育相談室** (福祉事業センター) ☎・☎ 32-2738
◇子どもの発達相談(来所・予約制) 毎週月~金曜日、10時~15時
- 年金・社会保険・労災** 8月11日(火)13時~16時
◇登記・供託(予約制) 8月14日(金)13時~16時
◇土地境界・測量 8月14日(金)13時~16時
◇建築設計・耐震・バリアフリー 8月17日(月)13時~16時
◇下請取引 7月21日(火)・8月18日(火)、13時30分~16時
◇住宅(新・改築) 7月21日(火)・8月18日(火)、13時~16時
◇不動産 7月17日(金)・8月21日(金)、13時~16時
◇分譲マンション管理 7月27日(月)13時~16時
◇許認可届け出 7月28日(火)13時~16時
◇外国籍 スペイン語: 第1・3水曜日/ポルトガル語: 第2・4水曜日、9時~12時・13時~16時
◇一般市民 毎週月~金曜日、8時30分~12時・13時~17時

博物館夏期特別展 7月18日(土)~9月6日(日)

E pur si muove. 「ガリレオから400年」

それでも地球は回っている。

西 暦1609年にガリレオ・ガリレイが自作の望遠鏡を星空へと向けてから400年がたちました。今年は、国際連合やユネスコ、国際天文学連合が定めた「世界天文学年(International Year of Astronomy)」です。この趣旨に世界140の国や地域が賛同し、今、世界中の人々が夜空を見上げ、宇宙の中の地球や人間の存在に思いをはせています。平塚市博物館では、夏期特別展として「ガリレオから400年」展を開催。ガリレオから始まる科学的な天体観測とその解釈、ガリレオらが唱えた「地動説」による天文学的世界観の移り変わり、望遠鏡の発達をもたらした宇宙観の変化などを解説します。

◆博物館(☎33-5111) ▶休館日 月曜日(祝日の場合その翌日)

ガリレオから最先端技術まで 夏期特別展の見どころ

- ★天動説から地動説へ
 - ・ガリレオの著した「天文対話」1632年初版本の展示
- ★ガリレオから始まる望遠鏡観測
 - ・ガリレオの望遠鏡(複製品)の展示
 - ・ガリレオの描いたスケッチ(複写)の展示
- ★望遠鏡がひろげた宇宙
 - ・天王星を発見した18世紀イギリスの天文学者ウィリアム・ハーシェルの反射望遠鏡の模型を展示
- ★探査機で探る宇宙
 - ・日本が打ち上げた惑星探査機「はやぶさ」と小惑星「イトカワ」の模型の展示
- ★ロケット観測からアポロ計画まで
 - ・アポロ11号の月面着陸を伝える新聞、アポロ計画で使われたロケットの模型などの展示



▲「天文対話」はガリレオが宗教裁判にかけられる際の論拠となった著書。今回は1632年に発行された初版本を展示します。

▲「人類 月に着く」1969年7月20日、人類初の月面着陸を果たしたアポロ11号。1面すべてを割いてその歴史的快挙を伝える新聞各紙

夏期特別展開催期間中の催し 見て、参加して楽しもう!

- ★日食を見る会
 - ▷日時 7月22日(水)午前9時30分~正午
- ★星を見る会
 - ▷日時 8月6日(木)・13日(木)・20日(木)、午後7時~8時30分
- ★科学実験体験教室
 - 水ロケットの発射体験、宇宙線や太陽のスペクトル観察など。
 - ▷日時 8月1日(土)・9日(日)・15日(土)・23日(日)、午後4時~5時(23日は午後5時~6時)
- ★サイエンス・カフェ
 - 東海大学宇宙・地球科学研究グループの大学院生が宇宙研究を語ります。
 - ▷日時 8月2日(日)・8日(土)・22日(土)・29日(土)、午後4時~5時
- ★「雑貨団」によるシアトリカル・プラネタリウム演劇
 - ▷日時 8月28日(金)午後2時、午後7時
 - ▷申し込み 8月5日(水)から博物館(☎33-5111)へ
- ★特別展記念講演
 - ▷日時 ①8月30日(日)午後3時30分~5時/比田井昌英さん(東海大学総合教育センター教授)
 - ②9月6日(日)午後3時30分~5時/河内明子さん(東海大学理学部准教授)
- ★学芸員のギャラリートークと実験ショー
 - ▷日時 8月中の水曜日
- ★7月22日の皆既日食速報
 - ▷日時 8月1日(土)~9月11日(金)



ガリレオ・ガリレイ (Galileo Galilei) 1564-1642



直径10メートルの小さな大宇宙 プラネタリウムを楽しもう

夜 空に輝く満天の星。星空は身近な自然現象のひとつです。でも、地球の大気や街の明かりに邪魔され、わたしたちの目の届かないところに遠ざけられてしまっています。街明かりが届かず、空気の澄んだ場所に行かないとなかなか見ることができない星空を、プラネタリウムでのぞいてみませんか。プラネタリウムは、百数十億光年の物語が詰まった小さな宇宙空間。その夜の星空や話題の天文現象、壮大で神秘的な宇宙の話などを楽しくみください。

▷観覧料 100円(中学生以下は無料、1階の案内窓口で観覧券を受け取ってください)

日食の見どころをプラネタリウムで「部分日食直前情報」

7月22日に平塚でも見ることができる日食。「日食はなぜ起こるの?」「場所によって太陽の欠け方が異なるのはどうして?」そのような疑問を、全天シミュレーション映像を駆使して太陽の動き、月の動き、そして星の動きを解説。日食の仕組みを解き明かします。

▷撮影日時 7月18日(土)・19日(日)、午前11時~午後2時・午後3時



小惑星「イトカワ」に接近する「はやぶさ」 ※コンピュータグラフィックによるイメージ

HAYABUSA Back to the Earth はやぶさ バック・トゥ・ジ・アース

2003年5月、1機のロケットが宇宙に向けて打ち上げられました。そのロケットに搭載されていたのが日本の小惑星探査機「はやぶさ」です。「はやぶさ」の使命は、地球と火星の間の軌道を周回する小惑星「イトカワ」に着陸し、石を採取して地球に持ち帰ること。20億キロメートルの旅の末、2005年11月、「はやぶさ」はいよいよ「イトカワ」への着陸を敢行しました。しかし、未知の世界への着陸は思うようにはいきません。機体にもダメージの疑いが…。

今、長い旅の最後の航路を地球へと向かっていく「はやぶさ」。数々の困難に立ち向かい、太陽系誕生のなぞを探る「はやぶさ」の感動に満ちた探検の旅が、プラネタリウムのドームいっぱい広がります。

▷撮影日時 7月23日(木)~8月30日(日)の水・木・土・日曜日、午前11時・午後2時

話題を追って 市民まめルポ 新しい味 湘南ひらつかカオリ麺



「うんでも、おそばでもない」。そんな新しい麺が7月20日、平塚市内の飲食店にお目見えします。その名は「湘南ひらつかカオリ麺」。

名前を聞いただけで、香ばしい香りが漂ってきそうな「湘南ひらつかカオリ麺」。平塚でも栽培されている新しい小麦「ニシノカオリ」を原料に使っています。

このカオリ麺、平塚市料理飲食業組合連合会のみなさんが「B級グルメのまちおこしを」と考えたのが誕生のきっかけだそうです。連合会副会長の水嶋一輝さんとお話を伺うと、地元の農協にお願いして畑を借りたり、知たりの農協がの集う作業所の協力を得たりしながら開発してきたそうです。

できあがったカオリ麺を試食させてもらいました。その味は…。みなさんもぜひ、召し上がって確かめてみてください。

カオリ麺は、新しい「平塚の味」として7月20日、市内の登録店にそのお店が独自に考えたメニューで登場します。かわいいキャラクターが描かれたのぼりを見かけたら、ぜひ、立ち寄りみてください。

【レポーター】 山崎鈴子さん(市政モニター)

みんなの相談室

女性のための相談

二人で悩まず、相談を!

不安を抱え、悩んでいるのは、あなただけではありません。平成20年度は、夫婦や家庭のこと、ご自身の悩みなど、延べ7800人の方から相談がありました。

人間関係に波風を立てたくない、子どものために我慢しようなど、思いが、自分の感情を抑え続けている女性も多いものです。また、様々な心身の症状がDVによる影響と認められるケースも多くなります。

相談窓口を利用するのは、とても勇気のいることだと思います。こんなことで相談したいのだからと心配になったり、相談にいくと、思ったより大変なことがあるかもしれません。見ず知らずの相談員にだかこと、知人にも身内にも話せなかったことを語る場合もありますが、あなたの悩みや苦しさを、迷いと一緒に考え、問題解決へのお手伝いをさせていただきます。相談は無料で秘密は厳守いたします。安心してご利用ください。

DV(ドメスティック・バイオレンス)は身体的な暴力だけではなく、生活費を渡さないなどの制限、生活費を渡さないなどの暴力によって、パートナーを思い通りにしようとする支配行動がDVです。夫や恋人との関係で思い当たることはありませんか?

◆人権・男女共同参画課 ☎21-9611

健康福祉

里親制度相談コーナーを開きます

「里親」とは、様々な事情により家庭で生活することができない子どもに、家庭を提供し温かい愛情と理解をもって養育する方のことです。この「里親制度」についての質問を受ける相談コーナーを設けます。お気軽にご相談ください。

▽日時 8月6日(木)午前10時～午後3時

▽会場 市役所1階市民ホール

お問い合わせは、**ごもも家庭課**(☎21-98843)へ。

初心者手話講習会の参加者を募集



初心者の方やお子さんを対象に、手話の講習会を開きます。手話を覚えて、簡単な日常会話を楽しんでみませんか。

▽日時 8月17日(月)～21日(金)、午前10時～正午、全5回

▽会場 福祉会館

▽定員 30人(先着順)

お申し込みは、**ボランティアセンター**(福祉会館内・☎33-22003・FAX30-3312)へ。

心身障害者福祉手当を振り込みます

8月は平塚市中心障害者福祉手当の振り込み月です。受給者本人が転居、転出、死亡、施設入所をした場合または振り込み口座を変更する場合は、届け出が必要となります。

施設入所などにより、受給資格が消滅した際に届け出がなかった場合は、後日、手当の返還を求められる場合がありますので、ご注意ください。

お問い合わせは、**障がい福祉課**(☎21-8774)へ。

家族介護者教室を開きます

市内にお住まい、お勤めの方を対象に、家庭で役に立つ介護を学ぶ教室を開きます。

◆**家庭でできる高齢者の老化を防ぐ食事**

▽日時 7月25日(土)午前11時30分～午後1時30分

▽会場 ユーニームメディアカナルタウン湘南四之宮(四之宮一丁目3-57)

▽定員 25人(先着順)

▽申し込み先 ユーニームメディアカナルタウン湘南四之宮(☎20-5555)

◆**自宅で療養している高齢者のための防災対策や避難方法**

▽日時 7月31日(金)午前10時～正午

▽会場 花水公民館

▽定員 30人(先着順)

▽申し込み先 富士白苑居宅介護支援センター(☎61-1842)

お問い合わせは、**高齢福祉課**(☎21-8774)へ。

救急法講習会に参加しませんか

◆**日赤親子で学ぶ救急法基礎講習会**

親子だけがの手当て、事故の予防を学びます。

▽日時 8月21日(金)午前9時30分～11時

▽会場 中央公民館

▽対象 小学生と保護者

▽定員 20組40人(抽選)

▽参加費 一組1000円

◆**日赤救急法基礎講習会**

心停止に陥ったときの傷病者の一次救命処置を学びます。

▽日時 8月21日(金)正午～午後4時

▽会場 中央公民館

▽対象 15歳以上(中学生は除く)

▽定員 20人(抽選)

▽参加費 1500円

※検定試験あり

中学生が対象の普通救命講習会

急病や交通事故などの救急事故が発生したときに役立つ中学生向けの救命講習会を開きます。講座では心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の取り扱い、

お申し込みは、**消防救急課**(☎21-9729)へ。

希望講座名と住所、氏名、電話番号、生年月日を記入し、8月4日(火)までに**福祉総務課**(〒254-8686 浅間町9-11・☎21-8779)へ。

お申し込みは、はがきに希望講座名と住所、氏名、電話番号、生年月日を記入し、8月4日(火)までに福祉総務課(〒254-8686 浅間町9-11・☎21-8779)へ。

止血法・気道異物除去などの救命手当てを学びます。

▽日時 8月7日(金)・8月17日(月)、午後1時30分～4時30分

▽会場 勤労会館

▽定員 各回60人(先着順)

▽申し込み 消防救急課(☎21-9729・FAX21-9607・E-mail:kyukyu@city.hiratsuka.kanagawa.jp)

※市内中学校へ通学の方は中学校でもお申し込みいただけます

お問い合わせは、**消防救急課**(☎21-9729)へ。

高齢者教室を開きます

市内にお住まいの65歳以上で介護認定を受けていない方を対象に、心と体の健康教室、栄養のある食事を学ぶ教室を開きます。

①**絵や「もの」の作品づくりで心を豊かに**

▽日時 7月29日(水)午前10時～11時30分

▽会場 市役所南附属庁舎2階D会議室

▽定員 20人(先着順)

②**楽しく学ぼう! お食事と簡単な調理**

▽日時 9月3日(木)～12月10日(木)、午前10時30分～正午(第4・7回のみ午後2時30分まで)、全8回

▽会場 中央公民館

▽定員 6人(先着順)

▽材料費 第4回・7回のみ500円程度(調理実習時の材料費)

◆**申し込み先 高齢福祉課**(☎21-8778)

ひきこもり家族教室を開きます

家族に「ひきこもり」の方がいる方を対象に、ひきこもりの方との「コミュニケーション」のとり方などについて学ぶ教室を開きます。お



新型インフルエンザが平塚で発生!

新型インフルエンザは、感染力は強いものの、発症しても早期に発見、治療をすることで多くの方が軽症のまま回復することが確認されています。正確な情報に基づき、冷静な対応をとるよう心がけてください。

◆**予防を忘れずに**

- ▷帰宅したら、うがいを
- ▷手洗いは、石けんを使い15秒以上
- ▷人込みをなるべく避け、込み合った場所ではマスクを着用
- ▷せきやくしゃみをするときは次のことに注意
 - ・ティッシュで口と鼻を覆い、人に顔を向け
 - ・使ったティッシュは、すぐごみ箱に捨てる

インフルエンザの症状が出たときは、電話で平塚保健福祉事務所発熱相談センター(☎32-0130)へ。

☎ **健康課**(☎55-2111)

生活習慣病 Q&A

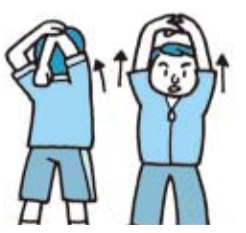
Q.4 運動前に準備体操は必要?

生活習慣病予防には適度な運動が欠かせません。運動前後には準備体操と整理体操を忘れずに。

準備体操は徐々に血液循環能力を高め、筋肉や関節を動きやすくして運動しやすい体になります。また、急に運動をやめると末端の血液が心臓に戻りにくくなり、めまいや立ちくらみなどを起こしやすくなります。その予防のために運動後は整理体操が必要です。

準備体操と整理体操はストレッチなどの軽い運動を5～10分行うとよいでしょう。またストレッチをするときは痛みを感じない範囲で、反動を付けず、呼吸を止めないように。1つの動作を20秒以上かけてゆっくりと体を動かすことを心がけましょう。

◆**健康課**(☎55-2111)



備えて安心 防災一口メモ

第4回 ガラスから身を守るには

過去の大きな地震では、割れて飛び散ったガラスのために逃げ道をふさがれたり、ガラスの破片でけがをしたりする人が多く出ています。窓ガラスや食器棚などのガラスには、地震のときに割れても飛び散らないよう対策をしましょう。例えば、窓ガラスには市販されている飛散防止フィルムを室内側に、食器棚など室内にある家具には外側にはると、割れたガラスが室内に飛び散るのを防

ぐことができます。また、夜寝るときには、カーテンを閉め、避難するときに足を守るためのスリッパを近くに用意しておきましょう。

なお、避難路となる廊下や玄関口などに花瓶やガラスケースなどを置く場合には転倒や飛散の防止対策をしましょう。地震はいつ起きるか分かりません。万一の場合に備えて日ごろから備えることが大切です。

◆**防災危機管理課**(☎21-9734)



休日や夜間に具合が悪くなったときは

休日・夜間急患診療所へ

◆東豊田448-3・☎内科55-2145・☎歯科55-2176

◆**診療科目** 【休日の昼間】内科、外科、小児科、歯科、眼科(第2・4日曜日のみ)、耳鼻いんこう科(第2・4日曜日のみ) 【夜間】内科、小児科、外科(土曜日と休日のみ)

◆**受け付け時間** 【休日の昼間】午前9時(歯科は9時30分)～11時30分、午後1時30分～4時30分、【夜間】午後7時～10時30分です。※休日・夜間急患診療所の受け付け時間外は、消防署テレホンガイド(☎21-3340)で当番医院・診療科目をお問い合わせください。

赤ちゃんの健康メモ

8月のカレンダー

会場・問い合わせ先は保健センターです。母子健康手帳を忘れずに。

母親父親教室

妊婦さんとご家族が対象の教室です。



【母親父親教室】

- 3日(月)午後1時30分～3時15分 歯の衛生・妊娠中の過ごし方
- 17日(月)午前10時30分～午後2時 調理実習で学ぶ妊娠中と産後の栄養(予約制)
- 24日(月)午後1時30分～3時15分 お産の進み方と産後の過ごし方、呼吸法。祖父母教室も開催
- 28日(金)午後1時30分～3時30分 赤ちゃんのおふろ
- 【プレバパ&ママクッキング教室】
- 29日(土)午前10時30分～正午 大人の食事と離乳食の調理・試食(予約制)

子育て相談

- 【妊婦・新生児の訪問相談】
ご自宅で、妊娠中の健康管理や新生児に関する相談をお受けします(予約制)。
- 【育児相談】
生活、歯の衛生、食事の

相談。
◇受け付け 毎週水曜日午前9時30分～10時30分

乳幼児の健康診査

【乳児個別健康診査】
医療機関へ直接お申し込みください。実施医療機関の一覧表は保健センターでお配りしています。

◇4か月児対象 (満4か月～5か月未満)

◇8～10か月児対象 (満8か月～11か月未満)

【幼児集団健康診査】

受診日の1週間前までに案内通知を送ります。受け付け時間は午後1時～2時です。

◇対象 1歳6か月のお子さん (1歳7か月になる月が対象)

●実施日 4日・18日・25日(火)

◇対象 3歳のお子さん (3歳2か月になる月が対象)

●実施日 6日・20日・27日(木)

【歯科健康診査】

歯の健康診査やフッ素体験塗布・相談など(予約制)。

◇2歳1か月～2歳6か月児対象

●5日(水)午後1時30分～2時30分

●27日(木)午前9時30分～10時30分

離乳食の教室

離乳食の進め方など、赤ちゃんの成長に合わせたコースです。1週間前までに予約してください。



渡邊海成ちゃん
平成20年7月22日生まれ
(長持)

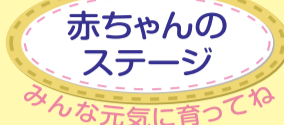


小林佳悟ちゃん
平成20年7月30日生まれ
(夕陽ヶ丘)



平野夢奈ちゃん
平成20年10月29日生まれ
(御殿一丁目)

▶応募方法 写真に赤ちゃんの氏名(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号を記入し、広報ひらつか「赤ちゃんのステージ」係(〒254-8686 浅間町9-1)へ



▶対象 市内にお住まいの1歳未満(掲載時)の赤ちゃん
▶締め切り 前月の20日(応募多数の場合は抽選)。
★今回の応募は34人でした。



吉川美優ちゃん
平成20年9月27日生まれ
(万田)



秋元陽ちゃん
平成20年7月24日生まれ
(大原)



大塚千陽ちゃん
平成20年11月23日生まれ
(豊田宮下)

★応募写真は平塚市ウェブサイトの「広報ひらつか」のページでも紹介します。デジタル写真の応募も同サイトをご利用ください★

【ごっくん離乳食教室】

●5～6か月児対象、28日(金)午後1時30分～2時40分

【もぐもぐ離乳食教室】

●7～8か月児対象、7日(金)、21日(金)午後1時30分～3時

【カミカミ離乳食教室】

●9～12か月児対象、6日(木)午前10時30分～11時30分

【離乳食卒業教室】

●1歳1か月～1歳6か月児対象、25日(火)午前10時30分～11時30分

子育て教室

お子さんと一緒に学べる体験教室です(予約制)。

【すくすく子育て教室】

5～6か月児が対象。育児や遊び方など。「ブックスタート」事業を同時開催。

●19日(水)午後1時30分～3時15分

時15分

【歯っぴい教室】

12か月～1歳3か月児が対象。歯の手入れなど。

●4日(火)午前10時～11時

保健センター

東豊田448-3 ☎55-2111



バス

平塚駅北口から「下島・大島經由田村車庫行き」または「平間・大島經由伊勢原駅南口行き」。「湘南車検場前」下車、大人片道230円

メールで答える離乳食相談室

www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/kenko/kodomo-soudan-mail.htm

旬の食材で健康メニュー

トマトは夏野菜の代表です。暑さで食欲のない朝も、新鮮な平塚トマトを使ったこのスープなら、酸味でさっぱりと食べられます。しっかり朝食をとって、快調な一日を過ごしましょう。

【作り方】

- ① トマトは皮を湯むきし、くし型切りにする。
- ② なべに水を煮立て、固形スープを溶かし、しょうゆと酒で味をつける。
- ③ トマトを加えてひと煮し、溶きほぐした卵を流し入れる。
- ④ 卵がフワフワに固まったら、小口切りにした小ねぎを散らしてできあがり。



今月一品

平塚トマトとフワフワ卵のスープ

◆材料(4人分)

- 平塚トマト……大1個
- 卵………2個
- 小ねぎ………2本
- 水………600ml
- 固形スープ………1個
- しょうゆ………大さじ1
- 酒………大さじ1



協力 平塚市食生活改善推進団体のママの会

育児ひとことアドバイス

夏はこまめに水分補給

子どもは大人に比べて新陳代謝が活発なため、たくさんの水分を必要とします。1日の目安量は、大人が体重1kgあたり40～50mlなのに対し、幼児では100～120ml、学童期では60～80mlです。汗をかいたりのがついたりする前に、水や麦茶をこまめに飲む習慣を

つけましょう。さらに、次のようなことにも注意しましょう。

- * 外出は水筒を持って
- * ジュースや牛乳はおやつ。時間と量を決めて
- * 飲み物は冷やしすぎずに
- また、毎食野菜を食べるようにして、夏に不足しがちなビタミン・ミネラルを補給するようにしましょう。



吉川喜郎さん

ひらつかスケッチブック

思い思いに夏を楽しむ人たちが集う湘南の海。平塚海岸に今春、「浜辺のさんぽ道」が開通しました。ビーチスポーツのメッカ、湘南ひらつかビーチパークと、漁業やマリントレジャーの基地、平塚新港とを結ぶ565メートルの散策路です。きれいに舗装された道のりは、海岸を行き来するのにもってこい。ベンチがある「ビューポイント」もあり、波に遊ぶサーファーたちの向こうに、大きな富士山や箱根・伊豆の山並み、伊豆大島などを一望することができそうです。もうすぐ梅雨明け。まぶしい日差しと潮の香り、真夏の熱気が待つ平塚の海に出かけてみては。



浜辺のさんぽ道に降り注ぐ真夏の日差し