

- 2面…受動喫煙防止に向けて 神奈川ルール
- 3面…湘南ひらつか夏まつり
- 特集(4・5面)…世界に届け、平和への願い



●発行 平塚市 ●編集 広報・情報政策課
〒254-8686 神奈川県平塚市浅間町9番1号
電話 0463-23-1111 FAX 0463-23-9467
http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/
●発行部数 99,000部(毎月1日・15日発行)

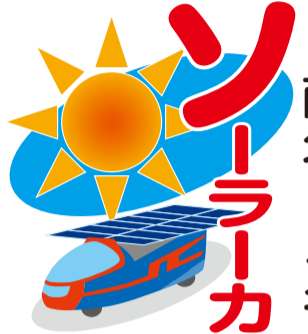


▲手作りでソーラーカーを組み立て、チームワークで勝利を目指した平塚工科高校社会部の生徒たち

▶雨の鈴鹿サーキットを激走する同校のソーラーカー(写真手前)



耐久レースで2位 平塚工科高校 ソーラーカーにかけける情熱



去る8月1日・2日の両日、三重県鈴鹿サーキットの国際レーシングコースで、ソーラーカーによる耐久レース「DREAM CUPソーラーカーレース 鈴鹿2009」が開かれた。国際自動車連盟が公認するこの世界最高峰の大会に、県立平塚工科高校社会部の19人の生徒たちがチャレンジした。

同校によるソーラーカーレースへの取り組みは、環境問題や省エネルギーを考える学習活動の一環として続けられてきたもの。出場したのは「エンジンヨイ」と呼ばれる18歳以下のクラス。4時間でサーキットを何週

できるかで順位を競う耐久レースだ。昨年の大会では、社会人や大学生のチームに混じって2位の成績を納めていた同校だが、出場クラスに変更があり、今年は主に高校生同士の戦いとなった。ドライバーは3年生の2人。残りの17人は電気や機械工学など、自分の専門分野を生かして、メカニックとしてチームを支えた。

ソーラーカーの特徴は、流線型の滑らかな車体と、その上に積まれた大きなソーラーパネル。空気を抵抗を極限まで減らし、太陽のエネルギーを効率よく電力に変えるための形だ。同校は昨年作成した車体をベースに、今年は数センチ単位で手を加え、さらにモーターのコイルを巻き直すなど、細部まで見直し

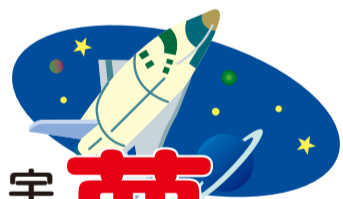
てレースに挑んだ。

夏空に輝け 若者の夢

高校生たちの挑戦

近ごろの高校生ときたら、いったい何を考えているのやら…。意外や、彼らの発想の豊かさや熱い情熱には驚かされることがあります。地球環境を考え、ソーラーカーの可能性を追い求めレースに情熱を傾ける者、宇宙空間での食料生産実験のためトマトの種子を宇宙へと持ち出そうという者…。

近い将来、日本の、そして地球の未来を背負って立つ若者たち。この夏、ひと際熱く燃え上がる彼らの夢を応援せずにはいられません。



宇宙時代の農業を考える 平塚農業高校

スペースシャトルで宇宙に運ばれ、宇宙空間を漂った種から「宇宙トマト」の栽培に成功した県立平塚農業高校の生徒たち。今度は何と、その種を再び宇宙に運び出すという。

地域農業の振興を目的に同校が進めてきた海洋深層水を使ったスプラウト(貝割れ大根など)食用にする新芽の栽培。この取り組みにスプラウトを「宇宙食」として活用できるのではな

いかと考え、興味を示したのがJAXA(宇宙航空研究開発機構)だった。

一昨年、栽培実験用としてJAXAから宇宙トマトの種子80粒を譲り受けた。1984年にスペースシャトル「チャレンジャー号」に乗り、90年に「コロンビア号」が回収した貴重な種だ。大気や重力が存在しない宇宙空間に長い間置かれたトマトの種。それは見事に発芽し、トマトを収穫することができた。

「宇宙農業」の確立に向けて第一歩を踏み出した平塚農業高校の生徒たち。彼らにJAXAから、収穫した種を再び宇宙空間に持ち出すという計画が届いた。宇宙トマトの種は、すでに米航空宇宙局(NASA)に届けられている。8月下旬に打ち上げ予定のスペースシャトルで国際宇宙ステーションの有人実験施設「きぼう」に届けられる。

「これから宇宙農業の可能性をずっと追い求めていきたい」。彼らの夢は、宇宙の広がりのように膨らみ続けている。

▶宇宙トマトの種を載せて地球軌道を周回していた衛星(写真上)を回収するスペースシャトル「コロンビア」



▲第2世代の宇宙トマトの成長を記録する平塚農業高校の生徒たち。

◀生徒たちの努力が実を結んだ宇宙トマト



左のバーコードから犯罪発生などの緊急情報をお知らせする「ほっとメールひらつか」に登録できます

吸わない人には、吸わせない 受動喫煙防止に神奈川ルール

平成22年4月1日、「神奈川県公共施設における受動喫煙防止条例」が施行されます。これは公共施設などにおいて、受動喫煙による健康への悪影響からたばこを吸わない人の健康を守るための条例です。この機会にたばこの害について考えてみましょう。

喫煙に新しいルール

これまで、各施設の判断で定められてきた喫煙のルール。来年4月1日から、不特定多数の人が出入りする施設では受動喫煙防止の対応をとることが義務づけられます。市役所などの官公庁の施設のほか、映画館や集会場などでは禁煙がルールになります。また、飲食店やゲームセンターなどの娯楽施設では、基本的に禁煙または分煙がルール

平塚では一足早くルール化

平塚市では既に、市役所、病院図書館などの施設で禁煙を実施しています。また、平成18年10月1日、「さわやかで清潔なまちづくり条例」を施行し、路上喫煙に



ルールを守って喫煙を

受動喫煙防止条例の情報は県のウェブサイト「たばこ対策」をご覧ください
☎ 県たばこ対策室(☎045-210-5015)

さわやかで清潔なまちづくり 条例の取り組みも紹介

ごみ減量展

ごみを減らし、資源化を進めることにより資源循環型社会を目指していくためのヒントを紹介いたします。

- ▷日時 8月27日(木)～9月1日(火)午前10時～午後7時
※最終日は午後3時まで
 - ▷会場 ひらつか市民プラザ
 - ▷内容 リサイクル品や生ごみ処理機の展示・おもちゃの病院(28日)、古本市(29日)、フリーマーケット(30日)など
- ☎ 資源循環課(☎21-9763)



今年度協働事業「花のある景観づくり事業」に取り組むみなさん

行政と一緒に課題を解決 協働事業を企画してみませんか

平塚市では、市民と行政の協働によるまちづくりを進めていくために、市民活動団体と行政による「行政提案型協働事業」を実施しています。これは行政が抱える課題を市民活動団体のみなさんに提示し、企画提案を受けながら事業を進めていくための取り組みです。今回、市が提案する次の事業に対し、市民団体から

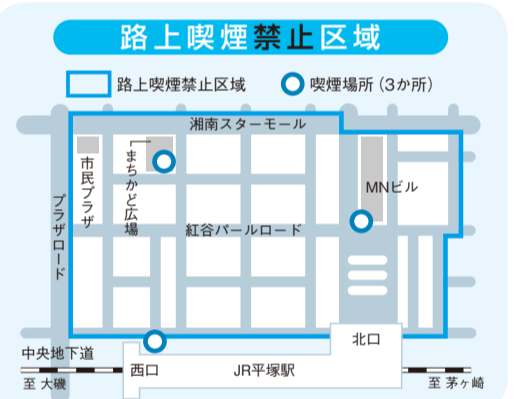
禁煙を考える 7つのヒント

健康を考え、この機会に禁煙に挑戦してみよう。
●1日の喫煙行動を日記の

環課(☎21-9763)へ。
お問い合わせは、資源循環課(☎21-9763)へ。

「さわやかで清潔なまちづくり条例」で 設定している路上喫煙禁止区域

路上喫煙禁止区域では、道路、歩道、広場、公園などの公共の場所で喫煙を禁止しています。喫煙は指定の喫煙場所をお願いします。



一般車の利用は10月から駅前広場の工事を延長
平塚駅北口の駅前広場でバリアフリー化などの工事を行っています。現在、バス乗降場の移動工事などが終了しましたが、一部の工事に遅れが生じているため、広報紙などで8月末とお知らせしてきた工期を延長します。

の企画提案を募り、最も効果的な提案があった団体と契約(協定)を結んで事業を実施していきます。まずはご連絡のうえ、説明会にご

みんなで参加を！総合防災訓練を実施します

防災意識を高めていただくため、地震が発生したことを想定し、防災訓練を実施します。地震災害対応訓練では、防災用品の展示や防災に対する相談会を実施します。自主防災訓練では、地域で開設する指定避難所での訓練を実施します。

【地震災害対応訓練】

- ▷日時 9月5日(土)午前10時～正午
- ▷会場 総合公園内平塚のはらっぱ

参加ください。 ◆説明会

- ▷日時 8月28日(金)午後6時30分～8時30分
- ▷会場 ひらつか市民活動センター
- ◆協働事業の内容
 - 男女共同参画推進紙芝居制作と啓発事業

【自主防災訓練】

- ▷日時 9月5日(土)午後2時～4時
 - ▷会場 崇善地区ほか13か所
- お問い合わせは、防災危機管理課(☎21-9734)へ。

消防フェスティバル

- 消防車の乗車体験や消防用機器の説明・実演、救助隊訓練などを実施します。
- ▷日時 8月22日(土)午前10時～正午(雨天中止)

●8月納期の市税・手数料●

- 市県民税 (第2期)
 - 国民健康保険税 (第3期)
 - 後期高齢者医療保険料 (第2期)
 - 介護保険料 (第3期)
 - 清掃し尿従量手数料 (第5期)
- ◆納期最終日 8月31日(月)
納付には便利な口座振替をご利用ください
☎ 市税総務課(☎21-8769)

第45回衆議院議員総選挙・第21回最高裁判所裁判官国民審査

●投票日 8月30日(日) ●投票時間 午前7時～午後8時

8月30日(日)は、衆議院議員総選挙と最高裁判所裁判官国民審査の投票日です。衆議院議員総選挙は、小選挙区と比例代表の2つの選挙、国民審査は信任投票です。忘れずに投票しましょう。

◆投票のお知らせを郵送します
投票のお知らせ(整理券)は、8月中旬に封書(1世帯1通)で郵送します。投票所をご確認のうえ、投票日には整理券を切り離して投票所へお持ちください。また、整理券が届かなかったり、紛失したりしたときは、選挙管理委員会事務局にご連絡ください。

◆選挙公報は新聞折り込みで
候補者の政見を掲載した選挙公報は、8月下旬に新聞折り込みでお配りします。市役所や公民館などにも備えます。新聞に折り込まれない方などには郵送することもできます。希望する方は選挙管理委員会事務局にご連絡ください。

◆投票所は「投票のお知らせ」で確認を
投票所は投票のお知らせ(整理券)でご確認ください。なお、7月31日以降に市内で転居した方は、転居前の住所地の投票所での投票となります。

◆期日前投票ができます
選挙当日に仕事やレジャーなどで投票できない方は、期日前投票ができます。投票のお知らせ(整理券)を持って期日前投票所へお越しください。

◆期日前投票所は3か所
▷市役所新館1階第2会議室(江陽中学校北側)
●投票期間/時間 8月19日(水)～29日(土)午前8時30分～午後8時
※最高裁判所裁判官国民審査は8月23日(日)～29日(土)
▷金目公民館図書室 ▷神田公民館会議室
●投票期間/時間 8月23日(日)～8月29日(土)午前9時～午後5時
☎ 選挙管理委員会事務局(☎21-8795)

有効期間は残りわずか、お買い物はお早めに プレミアム商品券は8月31日までに

◇問い合わせ先 商業観光課(☎35-8107)

6月1日に発行した「平塚プレミアム商品券」の有効期限は8月31日となっています。有効期限を過ぎると商品券は使えなくなります。また、商品券の買い戻しや現金化はできません。商品券をお持ちの方は、お早めにお買い物でお使いください。

見る、食べる、参加する 湘南ひらつか夏まつり

◆日時 8月23日(日)
午前11時～午後8時
◆会場 平塚駅北口中心商店街



商店街に釣り堀が登場。タイ、ハマチ、アジなど約1000匹の魚が泳ぎます。

楽しいイベントやゲーム、抽選会、太鼓のステージ、縁日コーナーなど、中心商店街が夏まつり会場となります。

◆主なイベント
★お祭りランド(湘南スターモール、紅谷町まちかど広場)
▽内容 歌のステージ、焼き鳥などのお店、湘南ベルマーレ対ベガルタ仙台戦の大画面放映(午後6時開始)など
★わいわいランド(新仲商店会)
▽内容 黒潮つり大会(直

径4層の特設釣り場で魚釣り・午前11時～午後5時、1回300円)、射的などのゲーム、マグカップ・風鈴への絵付け体験など
★わくわくランド(紅谷パールロードほか)
▽内容
・和太鼓の演奏(午後2時30分～4時45分) ※出演 相州平塚七太鼓保存会、湘南和太鼓絆、横浜鼓絆、平塚ろう学校和太鼓同好会「鼓舞子」
・金魚すくい・ヨーヨー釣りのお店、竹細工コーナー、



親子ものづくり教室

言わせて、教えて みんなの声

質問 ビーチパークはごみ箱が少なく不便。もっと増やしてください。

お答え 湘南ひらつかは開設以来、ごみ対策が大きなテーマとなっています。以前は、ごみ箱を数か所

「ごみは持ち帰って」ビーチの美化にご協力を

に設置していたこともありましたが、家庭ごみなどを外部から持ち込まれるケースもあり、ごみの処理に収拾がつかない状態となっていました。そこで、あえてごみ箱を減らし、監視の目が行き届くようにしました。また、来場者にもごみの持

ち帰りを呼びかけ、ごみを減らすことになりました。ごみ箱を増やしてごみを集めるのではなく、自分で持ってきたごみは自分で持ち帰ることを、みなさんにお願ひしています。

◆みどり公園・水辺課
(☎21-9852)

体験 馬入の渡し

★日時 8月29日(土)
午前9時30分～午後3時
★会場 国道1号北側の相模川と河川敷

馬入川(相模川)と河川敷を利用して、地域のみなさんが様々なイベントで水辺を盛り上げます。昔ながらの渡し舟も1日限定で復活。ゆったりと舟に揺られながら、馬入の渡しがあった

た時代を想像してはいかがですか。
◆渡し舟の体験
6人乗りの渡し舟が5分間隔で運行(正午～午後1時を除く)。当日、先着順で受け付けます。
◆ラフティング体験
午前3回、午後3回実施。当日、先着順で受け付けます。



さおを使った和船で馬入川をゆっくり進みます

市民文芸「夏の部」入選者

- 俳句 題「盛夏(夏旺ん、真夏、真夏日)」
郭公(関古鳥)(二応募27句)山崎遊星選
一席 遠郭公来てすぐ戻る渡し舟
二席 真夏日の富士は素肌をさらしおり
三席 夏旺ん大樹の傘に集まれり
西澤スミ子さん(御殿三丁目)
- 川柳 題「人情」(応募189句)紅谷とら路選
一席 回覧に乗せて届けるお惣菜
二席 また来いよ敗者の背に熱い声
越澤孝さん(大磯町)
三席 さり気なくゆずりゆずられ丸くなる
佐々木宣子さん(中原一丁目)
- 短歌 題自由(応募105首)坪井福一選
一席 あの世界で階級氏名持ち込んで
墓石はいつも不動の姿勢
石井進一さん(ふじみ野一丁目)
二席 幸せを待っているよな心地して
定額給付の通知を待てり
神戸秀子さん(山下)
三席 ふるさとはいづこも湧きの流れあり
丸太一本の橋に遊びき
大塚房子さん(豊原町)
- 現代詩 題自由(応募15編)升水昭夫選
一席 「仏蘭西菊」
古郡陽一さん(ふじみ野一丁目)
二席 「ねじばな」
直井章子さん(東八幡四丁目)
三席 「四月生まれの君たちへ」
上田俊彦さん(横内)

大抽選会
●技能職団体による「親子ものづくり教室」※光る泥だんごづくり・銅版の表札づくり・畳のコースターづくりなど

★くるぎランド(新光会)
▽時間 正午～午後5時30分
▽内容 フリーマーケット
お問い合わせは、商業観光課(☎35-8107)へ。

モーニング囲碁入門教室参加者募集

初心者を対象に囲碁の入門教室を開きます。どこでも参加ください。
▽日時 10月3日～12月19日の土曜日、午前10時～11時30分、全12回
▽会場 平塚棋院(代官町4-15辻ビル2階)
▽講師 田宮功さん(市囲碁文化振興事業実行委員)
▽定員 20人(先着順)
▽参加費 4000円※高校生以下は2000円
お申し込みは、住所、氏名、年齢、電話番号を文化財団(☎32-2237)へ。

参加者募集!

囲碁まつり 1000面打ち大会

囲碁会のトッププロが集まり、みなさんと対戦する1000面打ち大会を開きます。プロ棋士と直接対局できる貴重な機会です。
▷開催日 10月11日(日)
▷時間 午後1時～午後4時40分
▷会場 紅谷パールロード
▷定員 800人(抽選)
▷参加費 1000円(高校生以下は無料)
▷申し込み 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、段級位または囲碁歴を記入し9月21日(月)までに文化財団(〒254-0045見附町15-1)へ
☎ 文化財団(☎32-2237)

◆ほかにもイベント盛りだくさん
馬入祇園囃子・相州平塚七太鼓の演奏、柳島大漁船上唄の披露、モーターボート試乗会、模擬店など
お問い合わせは、みどり公園・水辺課(☎21-9852)へ。

外国籍市民のみなさんが母国の文化を紹介します

ひらつかワールドフェア



ブラジルのカポエラと楽器演奏

それぞれの国の民芸品や食べ物の販売、民族音楽の披露、民族衣装のファッションショー、模擬店などをお楽しみください。

▷日時 8月22日(土)午前9時30分～午後4時
▷会場 紅谷町まちかど広場

☎ 文化・交流課(☎25-2520)



各国の民族衣装を披露

オーナーになりませんか
収穫体験に行くこともできる!

友好都市岩手県花巻市の特産品のりんごの木のオーナーになって、花巻の農家の方たちが大切に育てているりんごを味わいませんか。

花巻りんごの木

オーナー期間は1年間(1シーズン)。花巻の生産者が管理・収穫し、ご自宅へ発送します。直接花巻の農園に行くと、収穫を体験することもできます(収穫体験を希望する方は申し込み時にお申し出ください)。

▷募集本数 100本(先着順)※本数制限なし
▷オーナー料 1本15,800円(送料込み)
※ダンボール4箱/約40kgの収穫が見込めます
▷収穫時期 11月下旬～12月初旬
◆申し込み先 文化・交流課(☎25-2520)



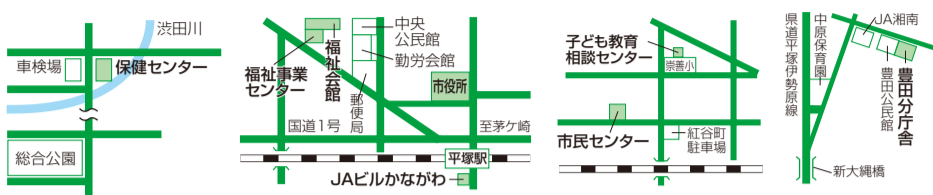
9月10日は屋外広告の日

屋外広告物の設置にはご相談を

◇問い合わせ先 まちづくり政策課(☎21-8781)

看板や電柱広告などの屋外広告物を無秩序に設置すると、まちなみや自然景観を損なったり、広告物の落下事故を起こしたりする場合があります。このようなことを防止するため、「神奈川県屋外広告物条例」により規制を設けています。屋外に広告物を設置する場合は、事前にご相談ください。

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 8月18日(火)・9月1日(火)13時~16時
- 女性のための相談** (市役所・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食事・運動による病状改善相談。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) 8月25日(火)9時30分~12時30分・9月18日(金)13時30分~17時
- 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、13時~16時
 - ◇行政 9月7日(月)13時~16時
 - ◇多重債務(予約制) 9月1日(火)・8日(火)、13時~16時
 - ◇税務(予約制) 9月4日(金)13時~16時
 - ◇発明・考案・特許 9月14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~17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)
- 青少年相談室** (市民センター2階) ☎34-7311
 - ◇来所 毎週月~金曜日、8時30分~17時
 - ◇電話 毎週月~金曜日、9時~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
- 子育て支援センター** (豊田分庁舎) ☎・☎ 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
 - ◇子ども総合相談 毎週月~金曜日、8時30分~17時
 - ◇家庭児童相談 毎週月~金曜日、9時~16時
 - ◇母子相談 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** 9月8日(火)13時~16時
- 登記・供託(予約制)** 9月11日(金)13時~16時
- 土地境界・測量** 9月11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** 8月18日(火)・9月15日(火)、13時30分~16時
- 住宅(新・改築)** 8月18日(火)・9月15日(火)、13時~16時
- 不動産** 8月21日(金)・9月18日(金)、13時~15時
- 分譲マンション管理** 8月24日(月)13時~16時
- 許認可届け出** 8月25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

世界に届け 平和への願い

8月15日は終戦記念日

10歳のときカンボジア政権による住民虐殺に遭遇し死に直面。その経験を1冊の本にまとめた久郷ボンナレットさんに平和への思いを聞きました。



争いのない世界を

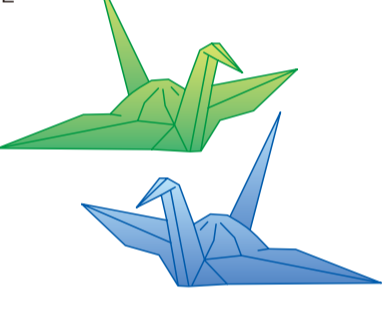
わたしはカンボジアの首都 プノンペンで生まれ、10歳のとき、ポル・ポト政権による住民虐殺という悲劇を経験しました。原始共産主義社会の成立を目指したポル・ポトにとって邪魔者だった数百万人のプノンペン市民は、全員農村部への強制退去を命じられ、家族や故郷を奪われました。国家の成立に支障となる知識階層の人たちは次々と虐殺されていきました。幼かったわたしにとつて、カンボジア社会も情景も、まさに暗黒そのものでした。

ポル・ポト政権崩壊後、わたしは難民として日本にやってきました。日本は平和な国で戦争はないけれど、外国では今も戦争が起きている。わたしにはそれがとても気がなっています。自分の国だけが、わたしの子どもだけが平和でいいのか、小さな子どもが戦争に巻き込まれているのを見ていては、とてもいやです。自分だけの平和でいいのかわからない。自分だけが平和でいいのかわからない。自分だけが平和でいいのかわからない。

1945年(昭和20年)8月15日、日本はアメリカ、イギリス、中国の3国によるポツダム宣言を受諾し無条件降伏。多くの人々の心や生活に決して消えることのない傷跡を残し、第二次世界大戦が終結しました。

終戦に先立つ7月16日、平塚はアメリカ軍のB29爆撃機により激しい空襲を受けました。後に平塚空襲と呼ばれたこの攻撃は、16日夜半から翌17日未明にかけて約1時間40分にわたって続きました。このとき投下された焼夷弾の数は44万7716本にも及んだといわれています。この爆撃で37人(神奈川県警署調べ)の命が奪われ、市街地の約7割の家屋が焼失しました。戦争という過ちを反省し、戦争を知らない世代に惨禍を伝えるため、8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」として全国で戦没者追悼式などが執り行われています。平塚市でも、平塚空襲から終戦記念日までの間を中心にして式典や催しを開いて平和を誓っています。平和な世界を願い、明るい未来を築いていくことは、わたしたちに与えられた大きな使命です。

昭和20年(1945年)、空襲を受けて焦土と化した平塚市街。明石町付近から南東方向を望む。写真右側が平塚駅



▼昭和20年(1945年)、空襲を受けて焦土と化した平塚市街。明石町付近から南東方向を望む。写真右側が平塚駅

Invitation for You

平和への願いを灯ろうに 市民平和の夕べ

8月16日(日)午後6時30分~8時
総合公園中央大池周辺

多くの尊い命が奪われた平塚空襲から64年。悲しい歴史を決して忘れることのないよう、今年も「市民平和の夕べ」を開催します。灯ろう流しをして、一緒に世界の平和を願いましょう。

◇内容 平和を祈る灯ろう流し 平和の灯ろうづくり 当時をしのぶすいとんの試食 平和アニメ映画の上映 平和を祈るキャンドルの点灯 平和の折り鶴づくり 平和のコース(高浜高校コース部、大原高校合唱部)

◆問い合わせ先 行政総務課(☎21-9754)



◀「武運長久」。出征に際し、戦いで幸運が続くことを祈って送られた「出征国旗」の寄せ書き。若者たちはどのような思いを胸に戦地へと旅立っていったのだろうか。《博物館2階の展示コーナーで数々の資料とともに戦時下の平塚と平塚空襲の実像を紹介しています》

みんなの相談室

心の成長痛

夏休みも間近になったある日、高校1年生のKさんから一本の電話が入りました。

「会いに行ってもいいですか」

「もちろん」と答えたものの、電話を切った後で「小学校の後半からずっと登校できなかったKさん、やっぱり高校に行っていないのかなあ」と心配になりました。

久しぶりに会ったKさんはすっかり高校生らしくなり、毎日の生活を楽しく送っていると教えてく



れました。初めて会ったときは「友達なんじゃない」と言っていたのに、「Kさん、スイッチ入ったね」と言うので、「うん」とうれしそうに答えてくれました。

日々、心も体も成長していく子どもたち。その成長は直線ではなく階段状だと思います。決まったペースで徐々に成長するのではなく、あるときぐんと伸びたり、成長のスピードが緩やかになったりすることもありません。

学校に通えない、友達とうまく付き合えない、やる気が出ない、いじめられる、いじめられる、食べないことを拒む、過食をする、暴力を振るう。これらは、心の成長に伴う痛みが形となって表れているのかもしれません。でも、苦しむことも成長への第一歩です。子どもの成長には、心の成長痛が伴うことを敏感に感じとり、温かく見守ってあげられるといいですね。

◆子ども教育相談センター (崇善小学校北側 ☎36-6013)

文化講演会

金田一秀穂さんの心地よい日本語

◇日時 9月12日(土)午後2時開演
◇会場 中央公民館
◇対象 市内にお住まい、お勤め、通学の方
◇定員 700人(先着順)
◇申し込み 直接またははがき(1人1枚)に住所、氏名、電話番号、市外にお住まいの方は勤務先/学校名を記入し、中央公民館(〒254-0047 追分1-20)へ

金田一秀穂さん
日本語学の権威金田一京助を祖父に、金田一春彦を父に持つ。「世界一受けたい授業」などのテレビ番組にも出演

中央公民館(☎34-2111)

話題を追って 市民めめルポ

輝け、世界一のパン職人 佐々木卓也さん

2012年に開催されるクーブ・デュ・モンド・ド・ラ・ブーランジェリー(ベーカリー・ワールドカップ)日本代表メンバーに選ばれた佐々木卓也さん。パンづくりに懸ける思いと将来の夢をすてきな笑顔でお話ししてくださいました。

クーブ・デュ・モンド・ド・ラ・ブーランジェリーとは、3年に一度フランス・パリで開催されるパンづくりの世界大会。与えられた器材と、限られた材料で規定の品目を作り上げ、技術・スピード・芸術性を競います。この大会の日本代表メンバーに、佐々木さんはヴィエノワズリー(発酵生地で作ったクロワッサンやデニッシュ)部門で選ばれました。今後2011年のアジア予選大会を経て、2012年の本大会に挑みます。小さいころから手先が器用で、物づくりの職人を志していた佐々木さん。お母さんがつくったパンのいい香りとおいしい味が忘れられず、

パン屋さん(ボンパドウル)に就職したそうです。それから17年、現在は社内で「上級マイスター」の資格を取り、本社製品開発部で新しいパンの開発やパンづくりの指導に取り組んでおられます。駅前の平塚店にもきつと、佐々木さんの開発したおいしいパンが並んでいることでしょう。

【レポーター】中岡幸代さん(市政モニター)

健康福祉

敬老祝い品と高齢者バスカード

敬老祝い品

ご長寿を祝って、9月中旬に民生委員などがお届けします。対象は、9月16日現在で次の年齢の方です。

▽対象 88歳(米寿)、99歳(白寿)、100歳以上

◇高齢者バスカード

2500円を負担していただき、販売額5000円のバスカードをお渡しします。8月下旬に郵送するバスカード購入助成券と負担金をお持ちになり、指定した日時・場所でお受け取りください。

▽対象 75歳以上の方(昭和9年8月2日以前に生まれた方)※「ねたきり高齢者台帳」に登録されている方、特別養護老人ホームに入所している方は除く

新しい国民健康保険証の確認を

新しい保険証を、9月上旬から世帯ごとにとめて郵送します。9月末になっても届かない場合はご連絡ください。

10月1日以降、有効期限が切れる古い保険証は使用できません。各自で処分をお願いします。また、国民健康保険税を納めていないと、保険証を発行できない場合があります。保険税の納め忘れにご注意ください。お問い合わせは、保険年金課(☎21-8775)へ。

点訳基礎講習会参加者を募集

点字を習得してボランティア活動をしてみませんか。▽日時 9月8日・10月13日の火曜日、午前10時～正午、全5回

▽会場 福祉会館ほか

▽定員 15人(先着順)

▽教材費 1480円

お申し込みは、ボランティアセンター(☎33-2333・☎30-3312)へ。

児童扶養手当などの現況届を

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方は、現況届を提出してください。新規申請は随時受け付けています。

▽提出場所 こども家庭課(市役所1階の番窓口)

▽提出期限 児童扶養手当

お問い合わせは、高齢福祉課(☎21-8778)へ。

高齢者向けパソコン講習会を開催

ワードとエクセルの初歩的な操作を学びます。

▽日時 9月15日(火)～18日(金)、Aコース午前9時～正午・Bコース午後1時30分～4時30分

▽会場 高齢者技能センター(西八幡一丁目3-2)

▽対象 市内にお住まいの60歳以上の方

▽定員 各10人(抽選)

▽教材費 1800円

▽申し込み方法 往復はがきに希望コース、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、8月26日(水)までに生きがい事業団(〒254-0073西八幡二丁目3-2)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、教室を開きます。

〇食べて動いて、元気もりもり栄養教室

▽日時 10月1日～平成22年3月4日の木曜日、午後0時30分～2時30分、全8回※11月12日・12月10日は調理実習、午前10時～午後2時

▽会場 くらた病院(東真土4丁目5-26)ほか

▽対象 最近体重が減った、食欲がないなど食事に不安のある方

▽定員 4人(選考)

▽材料費 調理実習時のみ1回300円

▽持ち物 飲み物、エプロン(調理実習時)

▽申し込み 9月15日(火)までに高齢福祉課(☎21-8778)へ

〇いきいき生活のための料理教室

▽期日/会場・申し込み先(公民館)

9月2日(水)/城島、9月8日(火)/横内、9月9日(水)/八幡、9月11日(金)/神田、9月11日(金)/四之宮、9月16日(水)/大神、9月19日(土)/金田、9月24日(木)/松が丘、9月29日(火)/岡崎

▽時間 午前10時～午後1時

▽定員 各会場20人(先着順)

▽材料費 300円

▽持ち物 エプロン、三角布、ふきん

▽お問い合わせ 高齢福祉課(☎21-8778)

健康教室に参加して 体の中から元気になろう

市内にお住まい・お勤めの方を対象に、保健センターで健康教室を開催します。

①糖尿病の食事まるわかり～基礎編(料理を作る&聞くコース)

▽日時 9月2日(水)午後6時30分～8時15分

▽定員 40人(先着順)

▽持ち物 エプロン・三角布・手ふき

▽材料費 400円

②腹囲マイナス教室(基礎編)～あなたにあった運動を見つけよう

▽日時 9月4日～25日の金曜日、午後6時45分～8時15分、全4回

▽定員 25人(先着順)

▽持ち物 室内履き、飲み物、タオル

③ストップメタボリック教室

▽日時 9月12日(土)午前10時～11時30分

▽定員 40人(先着順)※希望の方は教室参加後血管年齢を測定します

お問い合わせは、①は往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、②③は電話で健康課(〒254-0082東豊田448-3・☎55-2111)へ。

日赤救急法基礎講習会を開きます

お問い合わせは、生きがい事業団(☎33-2335)へ。

▽日時 9月13日(日)正午～午後4時

▽会場 中央公民館

▽対象 15歳以上の方(中学生は除く)

▽定員 20人(抽選)

▽参加費 1500円

※検定試験あり

お申し込みは、はがきに講座名と住所、氏名、電話番号、生年月日を記入し、

夜間ボランティアスクール開講

ボランティア活動をみながら考え体験しましょう。

▽日時 8月25日～9月15日の火曜日と金曜日、午後6時30分～8時30分、全7回

▽会場 福祉会館

▽定員 40人(先着順)

お申し込みは、ボランティアセンター(☎33-2333・☎30-3312)へ。

歩く、動く、健康な体をウォーキングとくすの木体操にご参加を

ウォーキングや体操で楽しみながら、健康な体づくりをしませんか。事前の申し込みは不要です。動きやすい服装でご参加ください。

◆ウォーキング講習会

▽日時 ①9月3日(木)②9月4日(金)、午後1時30分～3時

▽会場 ①旭南公民館②大原公民館

▽講師 橋高靖子さん(ス

ポーツプログラマー)

▽持ち物 飲み物、バスタオル、タオル、室内履き

◆健康推進員と歩く田園ウォーク

▽日時 9月8日(火)午前9時30分～午後0時30分

※当日朝7時直前のNHK天気予報で降水確率50%以上の場合は翌日に延期

▽コース 保健センター…平塚乗馬クラブ…貴船神社

生活習慣病 Q&A

Q.5 どうやって減らす? 食事の塩分

丈夫な血管を保つためには塩分を控えることが大切。みなさんはとりにくくありませんか?

◇そうめんやざるそば

季節柄、登場機会の多い食品です。めん類のつけ汁はかけ汁と比べると塩分が多く入っています。うま味たっぷりの出し汁でつけ汁を作ると塩分が減らせます。

◇冷やっこ

しょうゆをかけすぎて、しょうゆ色になっていませんか? ねぎ、しょ

うがなどの薬味を使うとしょうゆの量を抑えられ、塩分を減らせます。

◇漬け物や梅干し

おいしい漬け物は食べ過ぎがちな食品です。塩分がぎゅっと詰まった漬け物類は適量を心がけましょう。



◆健康課(☎55-2111)

備えて安心 防災一口メモ

第5回 家の中に安全な空間を

大地震が起きたとき、部屋の中に地震対策をしていない家具やガラス製品などがあると、倒れて下敷きになったり、飛び散った破片だけがをしたりして危険です。家具などは人の出入りの少ない部屋にまとめて置くようにして、日ごろ家族が一番長く過ごす部屋には家具をなるべく置かないようにしましょう。

また、お年寄りや子どものいる部屋では、高い場所に物を置かないよ

うにしましょう。

そのほかにも、安全な避難路となるよう、廊下や玄関にも家具などを置かないようにし、避難するときの出口は2か所以上を確保できるようにしましょう。

先日も駿河湾を震源に大きな地震がありました。地震はいつ起きるか分かりません。まずはできることから始めましょう。

◆防災危機管理課(☎21-9734)



市役所や公民館でもらおう 一目で分かる介護保険ガイドブック

◆お問い合わせ先 介護保険課(☎21-8790)

介護保険制度の仕組みや、要介護(要支援)認定申請から利用までの流れ、サービスの種類など、介護保険を利用される方に必要な情報を分かりやすく掲載した「介護保険ガイドブック」をお配りしています。どうぞ、ご活用ください。

▽配付場所 介護保険課(市役所南附属庁舎1階)、公民館、地域包括支援センター

情報館

◆地域の活動にイベント用品を貸し出します

今回、10月から平成22年3月までの利用申し込みを受け付けます。予約が重なった場合は抽選となります。

◆貸し出し品 ポップコーン機・綿菓子機・焼きそば台、発電機など

◆締め切り 8月24日(月) 申し込みは、協働推進課(☎21-96618)へ。

◆暮らしの講座「世間の食べ物ワラ事情」

食べ物や料理の裏事情や選び方のポイントを知って、賢い食事選択をしませんか。

▽日時 9月12日(土)午前10時～正午

▽会場 ひらつか市民活動センター

▽講師 野本健司さん(食の安全を考える会代表)

▽定員 50人(先着順) お申し込みは、氏名と電話番号、未就学児の保育の

必要の有無を市民情報・相談課(☎20-5775・jousou@city.hiratsuka.nagawa.jp)へ。

◆中高年体力アップ教室

専門家から正しい歩き方や筋力トレーニングの運動指導を受けたり、ヨガ教室に参加したりして、健康づくりをしませんか。

▽日時 10月1日～12月17日の木曜日、午後1時30分～3時30分、全12回

▽会場 総合体育館ほか

▽対象 市内にお住まい、お勤めの50～75歳の方

▽定員 40人(抽選)

▽参加費 2000円

お申し込みは、スポーツ課などにある申込書(市のウェブサイトでダウンロード)を9月10日(木)までに同課(〒254-0074大原1-1平塚球場内・☎31-9640・sports@city.hiratsuka.nagawa.jp・31-3090)へ。

◆ひらつか市民合唱祭に参加しませんか

平成22年3月14日(日)に市民センターで開催する合唱祭に参加しませんか。

▽対象 平塚合唱連盟に加盟している団体または市内で活動している団体

▽参加費 1団体5000円 お申し込みは、市民センターなどにある申込書を9月16日(水)までに文化財団(〒254-0045見附町15-1・☎31-6466・32-237)へ。

◆美術館「秋のワークショップ」参加者を募集

▽コース ①遊んでのびのびペーパーアート(子育て支援プログラム)②陶器のあかり・素焼きのランプシェードをつくる③チャレンジ!大型プレス機で版画体験④大型プレス機で楽しく紙版画

▽対象/定員 ①1歳～2歳3か月のお子さんと保護者/25組②小学校3～6年生と保護者/24組③小学校3～4年生/16人④小学校5～6年生/16人※抽選。

詳細は美術館のウェブサイトで確認ください。

お問い合わせは、美術館(☎35-211)へ。

◆正社員をめざすママの再就職支援セミナーを開催

▽日時 9月17日(木)～10月16日(金)の間の全10回、午前9時30分～午後3時30分

▽会場 かながわ女性センター(藤沢市江の島1-11-1)ほか

▽対象 ワード・エクセルができる子育て中の女性

▽定員 30人(選考)

▽教材費 1000円

▽申し込み 人権・男女共同参画課(市役所東附属庁舎2階)にある申込書(かながわ女性センター(☎0466-25-6499)へ)

※かながわ女性センターのウェブサイトで申し込みすることもできます。

お問い合わせは、人権・男女共同参画課(内線2172)へ。

STOP 地球温暖化 エコライフのすすめ

第5回 販売が始まった電気自動車



急速充電器を使うと15分でバッテリー容量の80%が充電できます。販売が始まり、買えるようになった電気自動車。電気自動車はエンジンの代わりに電気でモーターを回して走るため、走行中は二酸化炭素を出しません。発電所で発生する二酸化炭素の量を考慮しても、その排出量はガソリン車の4分の1、ハイブリッド車の半分以下とされています。最近販売が始まった電気自動車は、家庭用の100ボルトコンセントから充電できます。写真の電気自動車は、充電時間が約8時間です。電気代は、ガソリン代と比べて7分の1～3分の1で済みます。1回の充電で走れる距離が短いことや価格面の課題はありますが、環境に優しく、経済コストも抑えられるため、次世代を担うエコカーとして期待されています。

◆環境政策課(内線2266)

◆市民病院経営企画職員を募集します

▽応募資格 次の要件をすべて満たす方

①昭和29年4月2日～昭和48年4月1日生まれ

②大学を卒業・または同程度の学力がある

③病院や企業での管理・経営企画の実務経験または5年以上の病院経営コンサルタント業務経験がある

▽応募方法 病院総務課(市民病院内)にある応募用紙(希望者には郵送します)を直接同課へ

お問い合わせは、病院総務課(☎32-0015)へ。

◆児童・生徒が語り合う集いに参加ください

中地区(平塚市・大磯町・二宮町)の小・中学生、高校生が暴力やいじめの問題を話し合います。

▽日時 8月22日(土)午後1時～4時30分

▽会場 教育会館

お問い合わせは、指導室(☎35-8120)へ。

◆下水道ふれあいまつりを開きます

▽日時 9月12日(土)午前10時～午後3時

▽会場 四之宮ふれあい広場(四之宮四丁目19-1)

▽内容 下水処理場見学、前鳥神社獅子太鼓保存会の演奏、スパーボールすくい、模擬店など

お問い合わせは、土木総務課(☎21-8785)へ。

◆花巻イーハートブレディース駅伝参加者を募集

▽日程 10月17日(土)～18日(日)※大会は18日開催

▽距離 15キロ(5区間)

▽募集数 1チーム(抽選) ※チームは6人編成のうち補欠1人、個人での応募も受け付けます

▽対象 市内にお住まい、お勤め、通学の16歳以上の女性(25歳以下の出場者は2人まで)※高体連、学連、実業団連盟に登録している選手は除く

▽参加費 一人1万4000円(宿泊費・交通費を含む)

お申し込みは、8月31日(月)までに文化・交流課(☎25-2520)へ。

◆平塚商業まつりの出店者を募集します

▽期日 11月1日(日)

▽会場 駅北口中心商店街

▽対象 市内で営業する中小事業者

お申し込みは、商業観光課(☎21-3093)へ。

◆大学交流事業・東海大学語学講座受講生を募集

▽期日 9月26日～1月9日の土曜日、全11回

▽会場 東海大学湘南キャンパス1号館

▽内容 英語・ロシア語・フランス語・中国語

▽定員 各30人(先着順)

▽受講費 1万円(別に教材費が必要)

▽申込期間 8月18日(火)～9月4日(金)

◆競輪場売店の出店者を募集します

▽出店期間 10月～平成22年3月の競輪開催期間

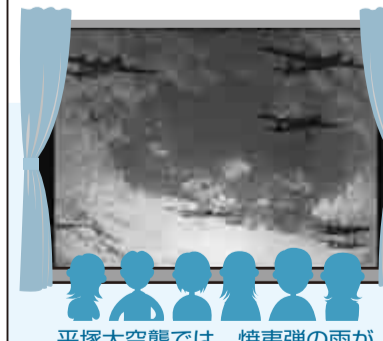
▽募集店舗数 飲食売店2店舗(抽選)

▽申込書 平塚競輪場で8月24日(月)まで配付

▽申し込み 8月28日(金)午後3時までに直接事業課(平塚競輪場内)へ

お問い合わせは、事業課(☎21-3093)へ。

貸し出しています 広報ビデオ



平塚大空襲では、焼夷弾の雨が

平塚の歴史や文化、人物、行政課題などをテーマにしたテレビ番組を、SCN(湘南ケーブルネットワーク)で放送しています。また、これまでに制作した番組のビデオなどを図書館や広報・情報政策課で貸し出しています。どうぞ、ご利用ください。

★ビデオの一覧は市のウェブサイト「平塚発 メディア情報」→「広報ビデオ」

図書館でビデオ上映

日時 8月30日(日)午後2時上映開始
会場 中央図書館3階ホール

市の広報ビデオから「平塚大空襲～あの日、焼夷弾の雨が降った～」、「HIRATSUKAヒトビトMAP®」、「平塚紀行～平塚トマト」の3本を上映します。この機会にぜひ、ご覧ください。

問 中央図書館(31-0415)

広報ひらつかの有料広告主を募集しています

広報ひらつか8月15日号の1部当たりの印刷単価は7円1銭です。そのうちの約11%にあたる76銭を広告収入で賄っています。

広報紙への広告掲載のお問い合わせは、広報・情報政策課(☎21-8761)へ。

平塚信用金庫

【広告】

お取扱期間：平成21年6月1日(月)～平成21年9月30日(水) 定期預金特別金利キャンペーン エコスーパー定期Ⅱ

環境保全への取組みの一環として、お客さまからお預け入れいただいた定期預金残高に応じた一定金額を、当金庫が環境保全団体等に寄付する商品です。

<p>スーパー定期単利型</p> <p>期間1年 (自動継続)</p> <p>預入日のスーパー定期店頭表示金利</p> <p>年0.1%</p>	<p>スーパー定期単利型</p> <p>期間3年 (自動継続)</p> <p>預入日のスーパー定期店頭表示金利</p> <p>年0.15%</p>
--	---

- ◎ 初回満期日まで上記金利を適用いたします。
- ◎ お利息に一律20%の分離課税が適用されます。
- ◎ 自動継続後の適用金利は、自動継続日当日のスーパー定期店頭表示金利となります。
- ◎ 期間3年は、中間利払利息のお受取り口座が必要です。

1口30万円以上/1,000万円未満(1円単位)

お一人さま1,000万円未満～新たな資金でのお取扱いとさせていただきます～詳細は店頭窓口までお問い合わせください。

平塚信用金庫 <http://www.shinkin.co.jp/hiratsuka/>

赤ちゃんの健康メモ

9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

妊婦さんご家族が対象の教室です。

【母親父親教室】

- 7日(月)午後1時30分～3時15分 歯の衛生・妊娠中の過ごし方
- 14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
- 19日(土)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)
- 26日(土)午後1時30分～3時30分 赤ちゃんのおふろ、妊婦体験

【プレババ&ママクッキング教室】

- 26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】

妊娠中の健康管理や新生児に関する相談をご自宅でお受けします(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 1日・8日・15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 3日・10日・17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

●9日(水)午後1時30分～2時30分

●24日(木)午前9時30分～10時30分

離乳食の教室

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。

【ごっくん離乳食教室】

●5～6か月児対象、24日(木)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、4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、10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、29日(火)午前10時30



山本桔平ちゃん
平成20年9月22日生まれ
(高浜台)



渡辺優和ちゃん
平成20年9月30日生まれ
(纏)



吉川小春ちゃん
平成20年11月22日生まれ
(山手)

▶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33人でした



工藤唯生ちゃん
平成20年11月23日生まれ
(錦町)



沼田耕斉ちゃん
平成20年10月16日生まれ
(片岡)



遠藤拓海ちゃん
平成20年8月18日生まれ
(中原三丁目)

★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★

子育て教室

分～11時30分
【ダイジェスト版離乳食教室】
離乳食の開始から卒業までのポイント。

●5か月～1歳6か月児対象。12日(土)午前10時30分～正午

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)。

【のびのびキッズ2歳児教室】

●2歳児の特徴と接し方、親子遊び 4日(金)午前10時30分～11時30分

●楽しい食事と好き嫌い 11日(金)午前10時30分～11時30分

むし歯予防とブラッシング実習

18日(金)午前10時30分～11時30分

【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。「ブックススタート」事業を同時開催。

●16日(水)午後1時30分～3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。

●8日(火)午前10時～11時

【おっぱい教室】

母乳分泌、授乳方法など。母乳で育てたい方に。

●18日(金)午後1時30分～2時45分

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

なすの色素成分アントシアニンは、眼精疲労の改善に効果があるといわれています。香味野菜と組み合わせるとさっぱりと食べられます。

【作り方】

- ①なすはへたを切り落とし、縦半分に切って皮目に細かく斜めの切り目を入れる。
- ②しし唐辛子は軸を切り落とし軽く切れ目を入れる。
- ③油を170度に熱し、なすの皮目を下にして入れ、周りが軽く色づくまで揚げる。しし唐辛子も色鮮やかにサッと揚げて油を切る。
- ④なべにAの材料を合わせ火にかける。煮立ったら皮目を下にしてなすを入れ、弱火で5～6分煮る。火を止める直前にしし唐辛子を入れて味を含ませる。
- ⑤器に盛り、青じそとしょうがを飾ってできあがり。

今月一品 なすの揚げ煮

◆材料(2人分)

- なす……………3個
- しし唐辛子……………4本
- 昆布と削り節のだし……………3/4カップ
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- 塩……………小さじ1/3
- みりん……………大さじ1/2
- 青じそ千切り……………5枚分
- しょうがすりおろし……………少々



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

「飲み物むし歯」に気をつけて

むし歯は、むし歯菌が糖分から強い酸をつくり、その酸によって歯が溶けてしまった状態をいいます。ところが、飲み物の中には元から酸性が強く、歯を溶かしてしまうものがあります。

■酸の強い飲み物

- ・スポーツドリンク、野菜果汁飲料、

乳酸飲料など

酸の強い飲み物を頻りに飲むと、急速にむし歯が進むことがあります。お子さんに毎日飲ませるのはお勧めできません。特にふる上

りや寝る前、夜間は避けましょう。

水分は麦茶や水などで補給するようにし、ジュース類はおやつとして時間を決めて飲ませましょう。



絵 吉川嘉郎さん

ひらつかスケッチブック

ゆつたり時が流れる 昼下がりの港

海沿いの国道をくぐって、相模川のほとりを南へ。風のおいかわり、照りつける日差しも幾分強くなったように感じるのは気のせいでしょうか。
立ち並ぶ釣り宿を抜けて、白いコンクリートのゲートをくぐると、そこは平塚新港。岸壁に干された網のにおいに、ちよっとノスタルジーを感じます。
昼下がりの港。船だまりには、夜も明けないうちから網を揚げた漁船が、今はゆつくり休んでいます。大きな船と小さな船。寄り添うように並んだその姿は、まるで親子のよう。その傍らにはこちらも親子でしよう、のんびりと釣り糸を垂れる人の姿が。
バケツの中の小さな獲物がうれしくてしょうがない子どもと、そんな子どもを横目で見てお父さん。過ぎ行く夏の日。ゆつたり流れる親子の時間が、そこにはありました。