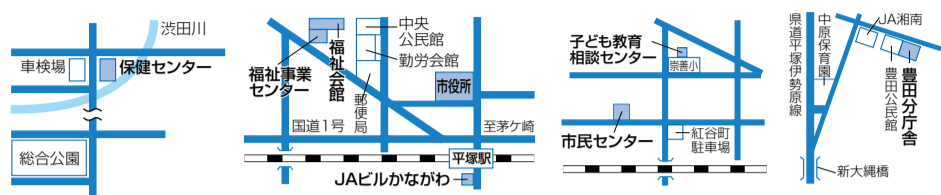


# 市民相談



- 人権相談** (市役所・人権・男女共同参画課) ☎23-1111・内線2172  
◇来所 10月6日(火)13時～16時
- 女性のための相談** (市役所南附属庁舎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) 9月18日(金)13時30分～17時、10月19日(月)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、13時～16時  
◇行政 10月5日(月)13時～16時  
◇多重債務(予約制) 10月6日(火)・13日(火)、13時～16時  
◇税務(予約制) 10月2日(金)13時～16時  
◇年金・社会保険・労災 10月13日(火)13時～16時
- 登記・供託(予約制)** 10月9日(金)13時～16時
- 土地境界・測量** 10月9日(金)13時～16時
- 建築設計・耐震・バリアフリー** 10月19日(月)13時～16時
- 下請取引** 9月15日(火)・10月20日(火)、13時30分～16時
- 住宅(新・改築)** 9月15日(火)・10月20日(火)、13時～16時
- 不動産** 9月18日(金)・10月16日(金)、13時～15時
- 分譲マンション管理** 9月28日(月)13時～16時
- 許認可届け出** 9月25日(金)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
- 福祉会館** ☎33-2333  
◇法律(予約制) 10月13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) 毎週月～金曜日、9時30分
- 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  
◇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 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

## 平塚市総合計画 平成22年度版実施計画の策定に向けて 市民のみなさんに聞きました 「いまの平塚に満足? それとも不満?」

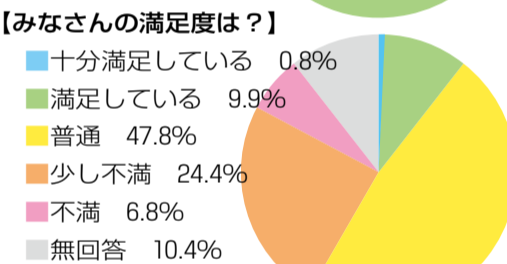
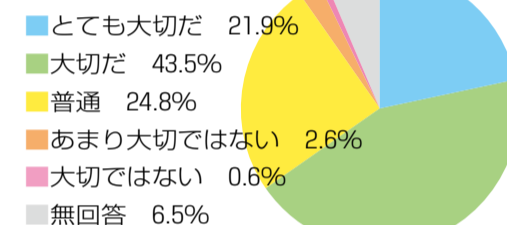
### ●平塚市民5000人にアンケート●

市民のみなさんはまちづくりにどのような考えをお持ちなのか。平塚市では、市民の意見や考えを把握し、まちづくりに生かしていくため、「住民実態調査」という名称の市民意識調査を定期的に実施しています。今年度は平塚市総合計画の実施計画策定にあわせ、平塚市が進むべき将来像の実現に向けた五つの「基本目標」の達成状況を調査しました。調査対象は、無作為に抽出した市内在住の16歳以上の方、5000人。そのうち2047人(41.4%)の方から回答をいただきました。

#### 基本目標 1 「よろこびにあふれるひと」

「豊かな心をはぐくみ、よろこびとふれあいにあふれたまち」

◎平和・人権、教育、生涯学習、スポーツ・レクリエーション、芸術・文化、交流などの重要性とあなたの満足度は?  
【重要性は?】



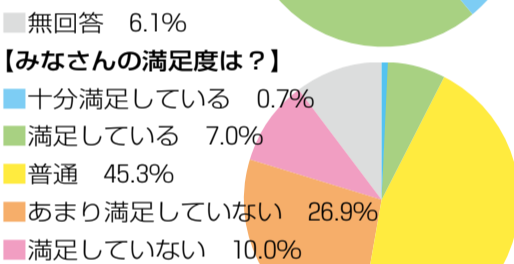
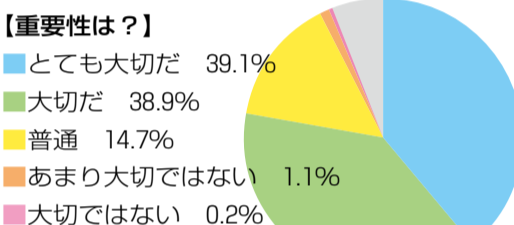
▶みなさんからはこんな意見が  
◎公民館や博物館、美術館など、平塚は全国のどのまちよりも充実している。その気になればいろいろな事業に参加できる。  
◎小さい子どもがいるので地域の事業などになかなか参加できない。  
◎小・中学校で特徴ある教育はされているのだろうか?



#### 基本目標 2 「支え合うコミュニティ」

「子育て、長寿を楽しむ、安心していきいきと暮らせるまち」

◎子育て、地域福祉、高齢者福祉、障がい者福祉、低所得者福祉、医療・保健、コミュニティ、ボランティア、市民活動、防災・防犯活動などの重要性とあなたの満足度は?  
【重要性は?】



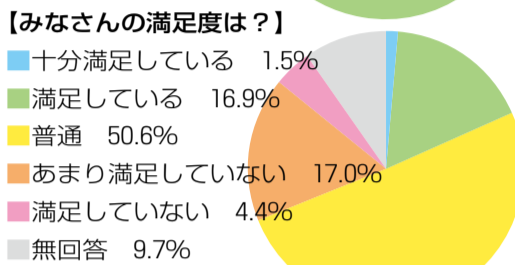
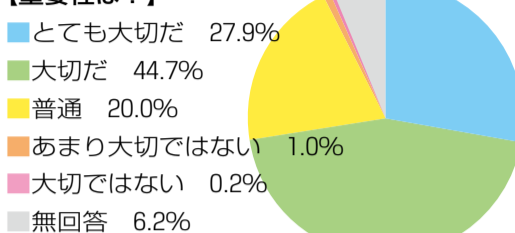
▶みなさんからはこんな意見が  
◎もっと安心して子どもを産み育て、老後を過ごせるまちづくりをお願いします。  
◎保健センターが新しくなった。小児医療の助成対象が拡大されるなどして子育て世代には助かっている。  
◎保育園が少ない。待機児童の問題などもある。子どもの安全をもっと考えてほしい。



#### 基本目標 3 「やすらげる環境」

「人と自然が調和した、やすらぎのあるまち」

◎自然・みどり、景観、都市基盤、環境対策、資源循環などの重要性とあなたの満足度は?  
【重要性は?】



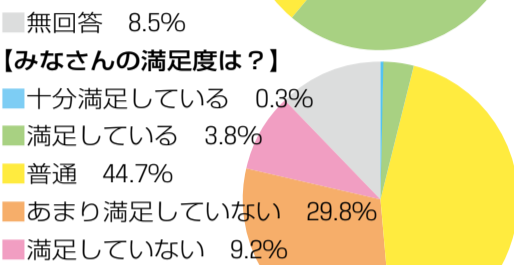
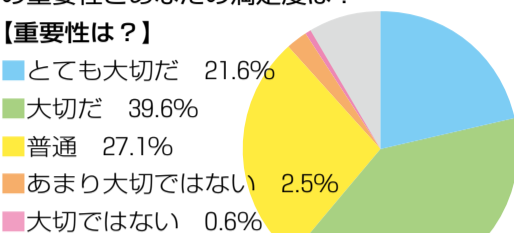
▶みなさんからはこんな意見が  
◎次世代のために、もっと環境について考えていかなければいけない。  
◎平塚は自然が多く、花もたくさんあるし、川もある。公園もたくさんあり満足。  
◎豊かな自然があり、程よく保護されているので、このまま継続していけばよい。  
◎だれもが平塚に住みたいと思うようなまちづくりを。



#### 基本目標 4 「地力を伸ばす産業」

「活気とにぎわいに満ちたまち」

◎産業政策、商業、工業、農業、海業、観光、新しい産業、就労環境、消費者保護などの重要性とあなたの満足度は?  
【重要性は?】



▶みなさんからはこんな意見が  
◎七夕まつりや囲碁まつりなどが充実。サッカーの湘南ベルマーレも自慢できる。  
◎「平塚ってどんなまち?」と聞かれても即答できるような特徴がない。昔と比べて個性がなくなってきた。  
◎平塚駅周辺に魅力を感じない。

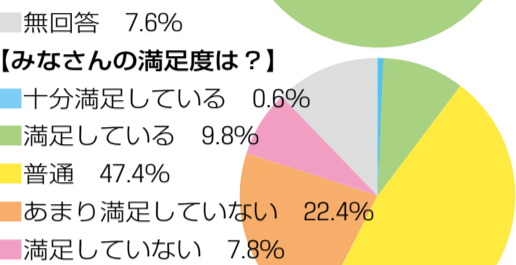
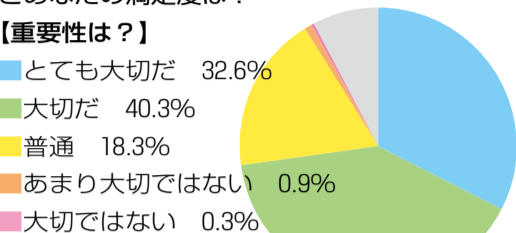


市民意識調査の結果は、市役所1階市政情報コーナー、公民館、平塚市ウェブサイト(<http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/toukei/jumin.index.htm>)でご覧いただけます。

#### 基本目標 5 「安全・快適なまち」

「安全で、みんなが快適に暮らせるまち」

◎防災・防犯、消防・救急、中心市街地、公共施設、公共交通、幹線道路などの重要性とあなたの満足度は?  
【重要性は?】



▶みなさんからはこんな意見が  
◎もっと安全に生活できる環境、地域をつくっていく必要があると思う。  
◎災害に強い安全なまちづくりに力を入れていることが感じられる。  
◎もっと自転車置き場を整備して、自転車の利用が便利になるようにしてほしい。



## 市民意識調査の結果をもとに新しい実施計画事業案を策定しました

平塚市は、今回の市民意識調査の結果や市が実施した事業評価の結果などを踏まえ、平塚市総合計画の平成22年度版実施計画事業案を策定しました。この実施計画事業案では、第1次実施計画に定める事業のうち終了したものやほかの事業と統合したものなどを除く178の事業を継続。また、新規に14の事業を追加し、192の事業を進めていくこととしています。

### ◆平成22年度版実施計画事業案の特徴

- ①三大事業の推進  
「市役所新庁舎の建設」「次期環境事業センター(ごみ焼却施設)整備」「市民病院整備」という三大事業を着実に推進します。
- ②強化する施策の分野と新規事業  
「安心・安全な暮らし」 幼稚園・保育園の耐震補強、認知症サポーター養成、住宅密集地での消火体制強化など  
「快適な暮らし」 バス利用の促進、パークゴルフの普及・振興、通級指導教室の整備など  
「環境負荷の低減」 新エネルギーの普及推進、地球温暖化対策の推進(継続事業)  
「活力とにぎわいのあるまちづくり」 企業立地の促進、ひらつか花アグリ「農の体験・交流の場」の運営など

## 話題を追って 市民まめルポ

### みんなで進める 湘南里川づくり



金目川の流域で進められている「里川づくり」という取り組み。一体どのようなことが行われているのでしょうか。東海大学大学院教授で、金目川流域の「里川づくり」に深くかかわる藤野裕弘さんにお話を聞きました。

今、神奈川県と平塚市、秦野市、伊勢原市が連携して、金目川水系の「里川づくり」が進められています。これは、流域に暮らす人々に身近な川への関心を深めてもらい、環境学習や地域の生活・文化・歴史にふれる場として主体的にかかわってもらうための取り組みです。「里川づくり」は平成19年9月、メンバーを公募しワークショップを立ち上げたことで始まりました。このワークショップで中核となるコーディネーターを務めたのが東海大学教授の藤野裕弘さんです。



昨年、金目川で開いた生き物観察会にはたくさんの参加者が詰めかけました

## お気軽にお越しください 秋の特別相談会

- 遺言・相続相談会以外は予約不要です。会場へ直接お越しください。
- ★許認可各種届け出  
▷日時/会場 9月25日(金)午後1時～4時/市役所1階市民ホール  
▷内容 相続、債権債務、成年後見、法人設立、許認可申請、在留資格ほか
  - ★遺言・相続など(事前予約制)  
▷日時/会場 10月1日(木)午後1時～4時/市役所市民相談室  
▷内容 遺言、離婚、金銭消費貸借、借地借家、任意後見ほか
  - ★民事・家事の調停  
▷日時/会場 10月7日(水)午後1時30分～4時/市民活動センター(平塚駅南口JAビルかながわ2階)  
▷内容 お金の貸し借り、家賃や地代などのめめ事、夫婦・親子間の争い、遺産相続で話し合いがつかないなど
  - ★年金・社会保険・労務管理  
▷日時/会場 10月13日(火)午前10時～午後4時/市役所1階市民ホール  
▷内容 各種年金の受給資格と手続き、労務管理全般、健保・厚生・労災・雇用の各保険
  - ★行政相談・人権相談  
▷日時/会場 10月20日(火)午後1時～4時/市役所南附属庁舎2階D会議室  
▷内容 国の仕事への意見や要望、隣近所・職場などでのめめ事、差別や嫌がらせなどの人権侵害
- 市民情報・相談課 ☎21-8764

# 健康福祉

## 食事から始める健康教室へご参加を

市内にお住まい・お勤めの方を対象に料理教室を開催します。材料費は400円。エプロン、三角布、手ぶさを持ってご参加ください。

◆ストップメタボリック食生活

▽日時 10月7日(水)午後6時30分～8時15分

▽会場 保健センター

▽定員 40人(先着順)

◆サラサラ血液くんには脂質異常症予防の食事

▽日時 10月21日(水)午前10時～午後1時

▽会場 中央公民館

▽定員 25人(先着順)

お申し込みは、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入して、健康課 〒254-0082 東豊田448-13・☎55-2111へ。

## ポリオ(小児まひ)の予防接種

3か月～7歳6か月未満のお子さんが対象です。

▷日程と会場 ※直接会場へお越しください

- 9月29日(火)・10月9日(金)・10月27日(火) / 保健センター
- 10月2日(金)・10月30日(金) / 総合体育館
- ※車でのご来場は上記2か所をご利用ください
- 10月5日(月) / なぎさふれあいセンター
- 10月14日(水) / 旭南公民館
- 10月19日(月) / 神田公民館
- 10月22日(木) / 金目公民館

▷受け付け時間 午後1時30分～2時30分

▷持ち物 母子健康手帳、体温計、筆記用具、室内履き(総合体育館はスリッパ不可)

※体温が37.5℃以上、下痢をしている、直前の予防接種や特定疾患にかかってから一定期間が経過していないお子さんには接種できません

問 健康課(☎55-2111)

## 高齢者の転倒骨折予防といきいき料理

◆転倒骨折予防教室

▽日時 10月15日～11月26日の木曜日、午前10時～正午、全7回

▽会場 南部福祉会館

▽対象 市内にお住まい・お勤めの65歳以上の方、介護認定を受けていない方

▽定員 20人(初めての方を優先・先着順)

▽持ち物 タオル、飲み物

▽申し込み先 高齢福祉課(☎21-8778)

◆いきいき生活のための料理教室

▽期日/会場(申し込み先)

- 10月1日(木) / 花水公民館(☎マの会佐々木さん ☎24-8868)
- 10月1日(木) / 南原公民館(☎33-9800)
- 10月5日(月) / 須賀公民館(☎21-2152)
- 10月7日(水) / 豊田公民館(☎32-7373)
- 10月7日(水) / 旭北公民館(☎32-2221)
- 10月13日(火) / 金目公民館(☎58-0101)
- 10月16日(金) / 吉沢公民館(☎58-0880)

## 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教室を開きます。

◆介護での肩こり予防など

▽日時 10月15日(木)午前10時～正午

▽会場 旭南公民館

▽定員 30人(先着順)

▽申し込み先 桜ヶ丘ケアセンター(桜ヶ丘9-41・☎30-1212)

◆おむつ交換、車いすの操作、移動の動作を学ぶ

▽日時 10月9日(金)午後1時30分～3時30分

▽会場 平塚栗原ホーム

▽定員 30人(先着順)

▽申し込み先 平塚栗原ホーム(☎35-6060)

お問い合わせは、高齢福祉課(☎21-8778)へ。

## インフルエンザの予防接種はお早めに

インフルエンザ対策は、早めの予防接種が大切です。通常、予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効



果は5か月間続くといわれています。

なお、この予防接種は毎年実施している季節性インフルエンザ予防接種です。

▽対象 市内にお住まいの65歳以上の方、または60歳～64歳で心臓などに重い病気(身体障害者手帳1級程度)のある方

▽接種期間 10月15日(木)～平成22年2月1日(月)

▽接種方法 実施している医療機関に直接申し込み

▽費用 1500円

▽持ち物 健康保険証など

生活保護を受けている世帯や市民税が非課税の世帯などの方は、接種費用が無料になる場合があります。

詳しくは、公民館などにあるちらしをご覧ください。

お問い合わせは、健康課(☎55-2111)へ。

## 目の健康講座と相談会を開きます

糖尿病網膜症をテーマにお話します。講座終了後、眼科医による無料相談会も開きます。

▽日時 10月4日(日)午後1時～4時

▽会場 平塚プレジール(八重咲町3-8)

お問い合わせは、健康課(☎55-2111)へ。

## がんへの知識を深めるパネル展

保健センターで9月30日(水)まで開催しています。

▽時間 午前8時30分～午後5時15分(最終日は午後4時まで)

お問い合わせは、健康課(☎55-2111)へ。

## 県在宅重度障害者等手当の振り込み

県在宅重度障害者等手当の振り込みは12月です。受給者本人が転居、転出、死亡、施設に入所した場合、または振り込み口座の変更をする場合は、届け出が必要です。

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、手当の返還を求める場合があります。

## 拡大教科書作り講習会の参加者募集

▽日時 9月30日～10月28日の水曜日、午後1時30分～3時、全5回

▽会場 福祉会館

▽定員 5人(先着順)

▽資料代 500円

お申し込みは、ボランティアセンター(☎33-2333)へ。

## ホームヘルパー2級養成講習会

▽日時 10月19日～11月20日の間の18日間と実習4日間、主に午前9時30分～午後4時45分

▽会場 勤労会館

▽対象 60歳～64歳の方

▽定員 60人(抽選)

▽申し込み方法 高齢福祉課(市役所南附属庁舎2階)などにある募集案内をご覧ください。往復はがきでお申し込みください。※県シルバークリスタルセンター連合会ウェブサイトに「再就職のための講習会申し込み」から申し込みすることもできます

http://www.k-sic.com/

▽締め切り 10月5日(月)

お問い合わせは、生きがい事業団(☎33-2335)へ。

## ひきこもり家族教室にご参加を

▽日時 10月30日(金)午後2時～4時

▽会場 平塚保健福祉事務所

お申し込みは、平塚保健福祉事務所(☎32-0130)へ。

## 生活習慣病 Q&A

### Q.6 骨粗しょう症を予防するにはどうしたらいいの？

毎日の食事でカルシウムをしっかりとりとると骨粗しょう症は予防できます。骨の元になるカルシウムは日本人に不足しがちな栄養素です。

カルシウムが豊富な食品には乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜などがあります。骨をつくる働きを助ける栄養素もあわせてとるようにしましょう。

○ビタミンD 魚、干しいたけ、きくらげなど

○たんぱく質 肉、魚、卵など

○マグネシウム 玄米、海藻など

○ビタミンK 納豆、海藻など

食塩と加工食品に多く含まれるリンは尿へのカルシウムの排出を促したり、吸収を阻害したりします。とり過ぎに注意しましょう。

◆健康課(☎55-2111)



## 備えて安心 防災一口メモ



### 第6回 2つに分ける非常持ち出し品

震災後、被災地に救援物資が届くまでには3日かかるといわれています。いざという時のために非常持ち出し品を備えておきましょう。

非常持ち出し品は、避難したときに最初に必要となる1次持ち出し品と、災害復旧までの数日間を過ごすための2次持ち出し品に分けておきましょう。1次持ち出し品は懐中電灯や携帯ラジオ、貴重品、火を使わずに食べられる食料品、飲料水、常備薬などです。男性で15kg以下、女性で10kg以下に抑え、いつでも持ち出せる場所に備えておくことが大切です。

2次持ち出し品は、震災後落ち着いてから簡単に取り出せる場所に備えておきましょう。車のトランクに備えておくのも一つの方法です。

◆防災危機管理課(☎21-9734)

## 10月11日(日)～17日(土)は 違反建築物防止週間です

◆問い合わせ先 建築指導課(☎21-9731)

平塚市では建築物の安全性を確保し、良好な市街地環境を作っていくため、建築基準法が定める手続きを守ってもらうための取り組みを実施しています。

期間中、違反建築物を早期に発見し是正指導を徹底するため、一斉公開建築パトロールを実施します。

# 情報館

### ◆市民病院に呼吸器内科と救急科を新設

市民病院に呼吸器内科と救急科を新設しました。また、消化器科を消化器内科に、循環器科を循環器内科に名称変更しました。

### ◆戦没者遺族などに特別弔慰金を支給します

戦没者遺族として公務扶助料や遺族年金を受給していた方が、平成17年4月1日から平成21年3月31日までの間に亡くなるなどして公務扶助料や遺族年金の受給者がいない場合に、この戦没者遺族のほかの代表者に特別弔慰金を支給します。なお、前回までの特別弔慰金受給権者は除きます。

### ▽給付内容 額面24万円、6年償還の記名国債

お問い合わせは、福祉総務課(内線25217)へ。

### ◆不登校や高校中退者のための進路説明会を開きます

不登校や進路で悩んでいる児童・生徒、高校中退者やその保護者の方を対象に、説明会と相談会を開きます。個別相談も受け付けます。

### ▽日時 9月26日(土)午後0時30分～4時受け付け

会場 県平塚合同庁舎(西八幡二丁目3-1) お問い合わせは、指導室(☎35-8120)へ。

### ◆小学校入学前の健康診断を実施します

平成22年4月に市内の小学校に入学するお子さんを対象に、入学前の健康診断を実施します。

### ◆読み語りボランティア講習会開催

市内にお住まいで、お話し会などで活動し、小学校高学年の児童たちに読み語りをしてみよつという方を対象に講習会を開催します。

### ▽日時 10月22日・29日の木曜日、午前10時～正午、全2回

会場 中央図書館  
定員 30人(抽選)  
お申し込みは、往復はがきに講座名・住所・氏名・電話番号を記入して、9月29日(火)までに中央図書館(〒254-0041浅間町12-41、☎31-0415)へ。

### ◆美術館「日産デザインわくわくスタジオ」にご参加を

カーデザインについての映像レクチャーを受けたり、スケッチ体験をしたりします。

### ▽日時 ①10月10日(土)・②10月24日(土)、午前の部/午前10時～正午、午後の部/午後1時30分～3時30分

講師 日産カーデザイナーのみなさん  
対象/定員 小・中学生/各回24人(抽選)  
申し込み方法 講座名・参加希望日(午前・午後)・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・ファクス番号・Eメールアドレスを記入して、美術館(〒254-0073西八幡二丁目3-13、☎35-2741、att-museum@city.hiratsuka.nagawajp)へ。  
申し込みは、美術館(☎35-2111)へ。

### ◆ハングルを学ぶ「韓国語入門講座」受講生募集


ハングルの読み書き、ヒアリング、発音などを学びます。

### ▽日時 10月7日～12月16日の第1～3水曜日、午後1時30分～3時30分、全9回

会場 市民活動センター  
講師 六波羅陽子さん(アサーティブジャパン専

## STOP 地球温暖化 エコライフのすすめ

### 第6回 キッチンでのエコライフ



冷蔵庫の開口部にビニールのカーテンを付けることで冷えた空気を逃しません

キッチンには、エコライフのポイントが多くあります。まず、冷蔵庫の中。生ごみの3割は食べずに捨てられた食品です。保存したままの食品がないか、買い物に行く前に冷蔵庫を確認してみましょう。また、冷蔵庫は壁から5センチ以上離して置くと電気使用量を減らすことができます。

次にガスコンロ。なべをかける前に底に付いた水滴をふき取りましょう。ぬれたままだと2%余計にエネルギーを使うといわれます。使った食器を片付けるときのポイントは、水を汚さないことです。汚れをヘラや不要な布でふき取れば、洗剤と水の節約になります。米のとぎ汁やめん類のゆで汁は下洗いに使いましょう。特に、めん類のゆで汁には小麦粉が含まれているので、油汚れがよく落ちます。

◆環境政策課(内線2266)

### ◆湘南ひらつかふれあいマーケット

お申し込みは、はがきに作品・住所・氏名・年齢・電話番号、中学生は学校名・学年を記入して、10月30日(金)までに選挙管理委員会事務局(〒254-8686浅間町9-11、☎21-8795)へ。

### ◆ひらつかアリーナ10月の無料開放日

▽日時 10月6日(火)午前9時～午後5時  
▽種目 卓球など(用具は持参してください)  
お問い合わせは、ひらつかアリーナ(☎25-0011)へ。

## 働く女性や子育てを楽しむ男性を応援

### ◆働く女性のためのキャリア開発講座

働く女性を対象に仕事に続けるためのノウハウ、不況でも生き残れる能力を身につける講座を開きます。

▽日時 10月24日(土)午後1時～4時30分  
▽会場 市民活動センター  
▽講師 六波羅陽子さん(アサーティブジャパン専

### ◆お父さんのためのワークライフ・バランス講演会

現役パパの体験から仕事と生活の調和をとり、楽しく子育てをする方法を学びます。


▽日時 10月17日(土)午後1時30分～3時  
▽会場 勤労会館

## しゅりぽらいんぐ

平塚市と周辺市町のイベント情報をお届けします

### 秦野たばこ祭(秦野市)

期日 9月26日(土)・27日(日)  
場所 秦野市本町小学校・市役所ほか



27日午後7時30分、弘法の火祭行列がスタートします

火をイメージするたばこ祭。ジャンボ火起こし綱引きコンテストや弘法の火祭などのイベントとともにフィナーレには花火大会も開催します。

◆秦野市観光課(☎82-5111)

### ◆働く女性のためのキャリア開発講座

働く女性を対象に仕事に続けるためのノウハウ、不況でも生き残れる能力を身につける講座を開きます。

▽日時 10月24日(土)午後1時～4時30分  
▽会場 市民活動センター  
▽講師 六波羅陽子さん(アサーティブジャパン専


### ◆お父さんのためのワークライフ・バランス講演会

現役パパの体験から仕事と生活の調和をとり、楽しく子育てをする方法を学びます。

▽日時 10月17日(土)午後1時30分～3時  
▽会場 勤労会館

## 宝くじは豊かさ築くチカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。



今年度助成対象となった諏訪町会のやぐら

★宝くじコミュニティ助成事業で諏訪町会が「お祭りやぐら一式」を整備しました。

(財)自治総合センターでは、宝くじの収益金を利用し、様々なコミュニティ活動を応援し、助成事業を進めています。今回、諏訪町会にお祭りやぐら(左写真)の購入資金を助成しました。宝くじの収益金による助成を希望する団体は事前にご相談ください。

▷助成事業 自治会などが行うコミュニティ活動や自主防災組織の育成、青少年の健全育成などで使う施設や設備が対象です。

☎ 協働推進課(☎21-9618)

# オータムジャンボ宝くじ

## 2億円

1等・前後賞合わせて

1等 1億5,000万円  
前後賞 各2,500万円

売り切れしだい発売終了!

発売期間 9/28(月)～10/16(金)

抽せん日 10/23(金)

宝くじ売場等に関するお問い合わせ ☎03-3535-9085



この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。(財)神奈川県市町村振興協会

### 広報ひらつかの有料広告主を募集しています

広報ひらつかに広告を掲載しませんか。市では右の広告スペースにお店や会社のPRを掲載する広告主を募集しています。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。

# 赤ちゃんの健康メモ

## 10月のカレンダー

会場・問い合わせ先は保健センター(☎55-2111)です。母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

### 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】

- 5日(月)午後1時30分～3時15分 歯の衛生・妊娠中の過ごし方
- 12日(祝)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)
- 19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
- 30日(金)午後1時30分～3時30分 赤ちゃんのおふろ、妊婦体験

### 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 6日・13日・20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 1日・8日・15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

●7日(水)午後1時30分～2時30分

●22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。

#### 【ごっくん離乳食教室】

●5～6か月児対象、29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、2日(金)・23日(金)、午後1時30分～3時



西田美咲希ちゃん  
平成20年9月16日生まれ  
(黒部市)

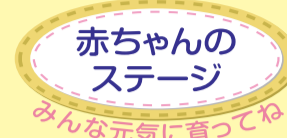


米庄桃子ちゃん  
平成20年9月20日生まれ  
(片岡)



青木遥ちゃん  
平成20年10月21日生まれ  
(錦町)

▶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29人でした。



紺谷彩長ちゃん  
平成20年11月7日生まれ  
(寺田郷)



秋本陸人ちゃん  
平成20年10月11日生まれ  
(南原二丁目)



高橋司ちゃん  
平成20年10月5日生まれ  
(西八幡三丁目)

★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★

### 【カミカミ離乳食教室】

●9～12か月児対象、15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、27日(火)午前10時30分～11時30分

### 【出張ダイジェスト版離乳食教室】

●5か月～1歳6か月児対象、離乳食の開始から卒業までのポイント、16日(金)午後1時30分～3時、松原公民館で開催

### 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。赤ちゃんの病気、育児や遊び方など。絵本を読んで手渡す「ブックスタート」事業を同時開催。

●21日(水)午後1時30分～3時15分

### 【歯っぴい教室】

1歳～1歳3か月児が対象。歯の手入れなど。

### 【のびのびキッズ2歳児教室】

●9日(金)午前10時30分～11時30分、楽しい食事と好き嫌い

## 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



## 育児ひとことアドバイス

### 夜ふかししていませんか

子どもにとって、睡眠はとて大切。夜遅くまで起きていると、睡眠不足や慢性的な時差ぼけ状態、イライラなどの元になることも。また、心身の成長が妨げられ、生活習慣病の危険が高まるなど、体に悪影響が及びます。

生活リズムを改善させるには、朝

は8時ごろまでに起こし、日中は散歩や外遊びを多く取り入れましょう。また、幼児の昼寝は、3時ごろには切り上げ、早寝ができるようにしましょう。

夜寝るときは部屋を暗くし、眠りにつきやすい雰囲気づくりも大切です。元気一杯に過ごせるよう、生活リズムを整えてあげましょう。



## 旬の食材で健康メニュー

旬のサンマには、動脈硬化に予防効果のある脂肪酸DHAが多く含まれています。光沢があり目が充血していない新鮮なものを選びましょう。

### 【作り方】

- ①小松菜は4等分し、盛り付け直前にサラダ用調味料をなじませる。
- ②しいたけは石づきを切り落とす。
- ③サンマは3枚におろし、中骨を抜き2等分にする。塩を振って5分程度おき、ペーパータオルで水分をふき取る。
- ④サンマに小麦粉を薄く振り、油を入れたフライパンでしいたけと共に焼く。両面こんがり焼けてきたらフライパンにたれ用調味料を入れ炒りつける。
- ⑤皿に①と④を盛り合わせ、お好みで山椒を振ればできあがり。

## 今月一品 サンマのさっぱり蒲焼き

- サンマ……………中2尾
- 塩……………少々
- 小麦粉……………適量
- サラダ油……………適量
- たれ用調味料  
酒・砂糖・しょうゆ・酢……………各大きじ1
- しいたけ……………4枚
- 小松菜(生食用)…2株
- サラダ用調味料  
オリーブ油……………小さじ1  
塩……………ひとつまみ



協力 平塚市食生活改善推進団体ママの会

## ひらつかスケッチブック

### 秋の空へと続くサイクリングコース

近ごろの健康志向に乗って、手軽に楽しめるサイクリングがちょっとしたブームなのだそう。いわれれば街や海沿いの通りを、カラフルなウェアに身を包んだサイクリストがたくさん行き来しています。そんな彼らのお気に入りの道が、平塚にあると。花水の河口から、上流に向かって続く一本の道。1967年秋、全国初の本格サイクリングコースとして誕生した「金目川青少年サイクリングコース」です。金目川沿いの地域と海岸とを結ぶこの道。本格的なロードバイクから、子どもたちの自転車まで、だれでも気持ちよく走ることができます。この日は海岸からスタート。高麗山を正面に見ながらペダルをこぎだせば、さわやかな風が通り過ぎていきます。高麗大橋を過ぎ、桜並木のトンネルをくぐり抜けると景色は開け、大山や丹沢の峰々の向こうに青く秋の空が広がりました。

吉川喜郎さん

