

- 2面…職員給与の状況
- 3面…YouTubeで平塚市の広報番組を配信

特集(4・5面)  
年末年始のごみ収集



●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)



これはがき、牛乳パックから作ったんだよ

松延小学校5年2組のみなさんが世界に一枚の年賀状を作りました。



**牛** 乳パックから作ったのはがきに子どもたちが描いたのは、夏の思い出でした。松

クールへの参加は、今年で4年目になりました。初年度は審査員特別賞、一昨年は優秀賞を受賞した同校。そして昨年、今年

この秋、市立松延小学校の子どもたちが手作りした絵はがきが、第6回手作り絵はがきコンクール(日本製紙連合会主催)で最優秀団体賞を受賞しました。インターネットが発達し、手紙を書く機会が少なくなつた今の時代に文字や絵で自分の気持ちを伝えることの大切さを学んだ子どもたち。そんな彼らが、新しい年に向けて心のこもった年賀状を書いてくれました。

## まごころ込めて送ります 世界に一枚の年賀状

**11**月16日、同校がコンクール主催者から表彰を受けました。晴れの舞台にちよつと緊張気味の子もたち。このコン

と2年連続して最優秀団体賞の栄誉に輝きました。コンクールに参加する児童の数も年々増え、今年は374人が参加。給食の牛乳パックから紙をすいて、世界に一枚しかない絵はがき作りに取り組みました。



▲コンクールに参加した仲間たちを代表して受け取る表彰状。おめでとう！松延小学校のみなさん。

**新**しい年の訪れも近づいた11月下旬、松延小学校の子どもたちが美術館で開かれる「子ども年賀状展」に送る年賀状を作りました。先生の提案もあり、今回は古代エジプト文字のヒエログリフや象形文字の一種トンパ文字などを使ってチャレンジ。すてきな絵や古代文字のメッセージとともに、「勉強やスポーツをがんばりたい」「下級生にもっと優しくしたい」「今年もいい年でありませうように」などの言葉が添えられました。一言のメッセージが人の心を温める年賀状——。

クールに参加することで、彼らは資源をリサイクルして使っていくことの大切さをより深く考えるようになりました。また、手作りの手紙に魅力を感じ、絵や文字を使って人に気持ちを伝えることのすばらしさを知りました。

## 古紙は何に生まれ変わるの？

平塚市で分別収集をしている新聞や雑誌、段ボールなどの古紙。これらの紙はこんなものに生まれ変わっています。

※4・5面で古紙のほかにもいろいろな資源再生物、ごみの出し方を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

**牛乳パック**  
切り開いてゆすぎ、乾かしてから出してください。

紙質の良い牛乳パックはトイレットペーパーやティッシュペーパーなどに生まれ変わります。

→トイレットペーパーなど

**新聞紙**  
広報ひらつかも古新聞などから作った古紙を使っています。

古新聞は週刊誌や再び新聞紙に。また再生コピー用紙などにも使われます。

→新聞紙、雑誌など

**段ボール**

段ボールのリサイクルマーク

段ボールは紙筒などや再び段ボールに再生しています。

→新しい段ボールなど

**雑誌・その他の紙類**  
小さな紙片も大切な資源。きちんとリサイクルしましょう。

お菓子の箱や絵本などの厚紙に再生されます。

→紙パッケージなどの厚紙

## 美術館でこども年賀状展

みなさんから届いた年賀状をギャラリーに展示します

イラストや版画、はり絵など、どんな作品でもOK。すてきな年賀状を待っています。  
▷応募方法 はがきなどに作品を描き、あて名面に氏名(ふりがな)・学校名・学年を記入して美術館「こども年賀状係」(〒254-0073 西八幡一丁目3-3 ☎35-2111)へ  
▷締め切り 平成22年1月3日(日) ※応募作品は返却しません  
▷展示期間 1月6日(水)～11日(祝)午前9時30分～午後4時50分 ※最終日は午後4時で終了



湘南ベルマーレ、J1昇格おめでとう！平塚市は湘南ベルマーレを応援しています  
サッカーJ2リーグを戦ってきた湘南ベルマーレが今季最終成績3位に。1999年以来11年ぶりとなる来季のJ1昇格を決めました。



# お知らせします 市職員の給与の状況

職員の給与や勤務時間などの状況について、市民のみなさんに広く知っていただくことを目的に「平塚市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき公表します。

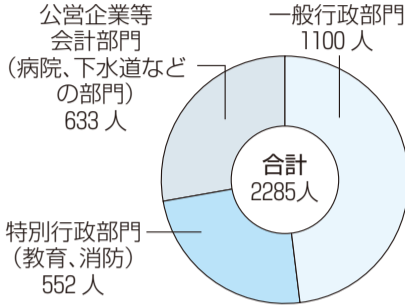
◆問い合わせ先 職員課(☎21-8762)



▲子どもたちの夢を育てる保育士

## ①職員数

事務職員、技術職員、保育士、医師、看護師、ごみ収集や学校給食などに携わる技能労務職員、消防士など、2285人の職員が市民生活にかかわる様々な業務に携わっています。



(平成21年4月1日現在)

いざというときに備え、日ごろから実践的な訓練を行う消防職員



安心・安全な未来を  
創っていきます

## 市民の方との最前線 窓口業務を大切にしています

### 窓口で住民異動を担当する市民課職員▶

出生届や婚姻届を出された方には「おめでとございます」と声をかけるようにしています。人生の節目の手続きで、幸せそうな方を担当すると自分もうれしくなりますね。



## ②給与などの状況

### 1. 人件費

特別職に支給される給与・報酬なども含んでいます。  
(平成20年度普通会計決算)

歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)
727億9234万円	30億4523万円	163億7171万円	22.5%

### 2. 職員給与費

職員に支給する給与の総額をいいます。  
(平成20年度普通会計決算)

職員数(A)	給与費			計(B)	一人あたりの給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当		
1662	67億6902万円	23億6640万円	30億279万円	121億3822万円	691万円

### 3. 平均給料月額と平均年齢 (平成21年4月1日現在)

区分	一般行政職		技能労務職	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
平塚市	336,646円	40.9歳	315,725円	44.2歳
国	325,521円	41.5歳	285,548円	49.2歳

●職員給与の状況については、市のウェブサイトで詳しく紹介しています。

<http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/shokuin/shokuinkakyuuyoujohou.htm>



## ③各種手当の状況

民間企業のボーナスに相当する「期末手当・勤勉手当」、民間賃金や物価などを考慮した「地域手当」、危険な業務などに対して支給する「特殊勤務手当」、「時間外勤務手当」、「通勤手当」などがあります。

### 1. 職員手当(期末・勤勉手当) (平成20年度実績)

区分	平塚市		国		
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当	
期末・勤勉手当	6月期	1.40月分	0.75月分	1.40月分	0.75月分
	12月期	1.60月分	0.75月分	1.60月分	0.75月分
	合計	3.00月分	1.50月分	3.00月分	1.50月分
1人あたりの平均支給額	172万円		—		
加算措置の状況	役職加算5~20%		役職加算5~20% 管理職加算10~25%		

### 2. 退職手当

調整額は職務・職責に応じて支給するものです。

(平成20年度実績)

支給割合	平塚市		国		
	自己都合	勤奨・定年	自己都合	勤奨・定年	
支給割合	勤続20年	23.50月分	32.76月分	23.50月分	30.55月分
	勤続25年	33.50月分	41.34月分	33.50月分	41.34月分
	勤続35年	47.50月分	59.28月分	47.50月分	59.28月分
	最高限度額	59.28月分	59.28月分	59.28月分	59.28月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置(2~20%加算)、調整額		定年前早期退職特例措置(2~20%加算)、調整額		
全職種の平均支給額(平成20年度決算)	自己都合 139万円	勤奨・定年 2674万円			
平均勤続年数	6年	36.34年			

## ④特別職の給与・報酬

(平成21年4月1日現在)

区分	給料・報酬月額	期末手当(平成20年度支給割合)
給料	市長	(6月期2.05月分+12月期2.30月分) 合計4.35月分
	副市長	
報酬	議長	(6月期2.05月分+12月期2.35月分) 合計4.35月分
	副議長	
	議員	

## ミュージアムコンサート クワットロディーヴェ QUATTRO DIVE ~4人の女神たち~

普段は静かな美術館が、この日はコンサート会場になります。

- ▷日時 2月14日(日)午後2時開演
- ▷会場 美術館テーマホール
- ▷出演 河村潤子(ソプラノ)、露木有美子(メゾソプラノ)、山田淳子(ソプラノ)、小森美穂(ピアノ)
- ▷曲目 アメイジンググレース、オペラ蝶々夫人より「ある晴れた日に」ほか
- ▷定員 200人(抽選)
- ▷申し込み 往復はがきに住所、氏名(2人まで記入可)、連絡先を記入して、12月27日(日)までに美術館(〒254-0073西八幡1-3-3)へ。

☎ 美術館(☎35-2111)



## いきいきひらつか企業紹介 ~ものづくりの現場から~

### 第7回 株式会社ブレスト

(株)ブレストは、「循環型社会の形成」を目指す企業です。本来ならば捨てられてしまうプラスチックを石油に戻す装置を開発、製造、販売しています。

同社の装置を使うと、プラスチック1キログラムを約1%の石油に戻すことができます。1日1200キログラムを処理する大型タイプや世界で



「環境授業」でペットボトルのキャップが石油に変わってびっくり!

唯一、車に積める小型のものも製品化しています。

また、市内外で児童や生徒を集めた廃棄プラスチックを石油に戻す「環境授業」を実施しています。学校に眠る資源「スクール油田」を開拓しながら、子どもたちにごみ分別の大切さを伝えていきます。

◆産業振興課(☎21-9758)

## おむつ交換や車いすの操作などを学びます

### 介護のコツを学びませんか

◆問い合わせ先 高齢福祉課(☎21-8778)

自己流の方法で介護は大変と悩んでいませんか。この講座で介護する側もされる側も幸せになる介護の知識をお伝えします。

- ▷日時・会場 1月27日(水)午後1時30分~3時30分、平塚栗原ホーム(立野町31-20)
- ▷対象 市内に在住、在勤で、要介護高齢者を介護する家族など、30人(先着順)
- ▷申し込み先 平塚栗原ホーム(☎35-6060)



年末年始は  
広報番組で

# 世界に向けて発信 YouTubeで平塚を見せよう

みなさんは、平塚市の広報番組をご覧になったことがありますか。これまでもケーブルテレビやインターネットを使ってご覧いただいていた市の広報番組をさらにたくさんの方に見ていただくため、インターネットで人気の動画サイトYouTube(ユーチューブ)での配信を始めました。

## 平塚市の広報番組をご覧ください

市が制作した広報番組は、ケーブルテレビや市ウェブサイトでまた、市の図書館で貸し出ししているDVDで楽しむことができます。これに加えて、1月15日(金)まで、インターネットで話題の動画サイトYouTubeでもご覧いただけます。

「ひらつかNOW」(6分) 申し込みあり。



「ひらつかNOW」では市民アナウンサーが体当たりレポート

<http://www.youtube.com/user/kohohiratsuka/>

## 言わせて、教えて みんなの声

### 質問

冬になり、日暮れが早くなりました。自宅への帰り道が暗く、防犯面で不安です。街路灯を新しく設置してもらえないでしょうか。

### お答え

犯罪者は、犯行を目撃されないように暗い場所を好みます。そのため、市では防犯街路灯の設置を進め、安全で安

## 安心・安全な地域づくりに 防犯街路灯が役立っています

心して生活できる地域づくりを進めています。防犯街路灯の新規設置の要望については、自治会や町内会を通じて地域の声として要望してください。担当者が現場を確認し、優先度の高い場所から設置していきます。また、市では、「一戸一灯運動」を推進しています。これは、家庭の玄関灯や門

灯を朝まで点灯しましょうという運動です。みなさんの力で自分たちの地域の安全を守ることもできます。最近では、LEDを使用した省エネ型の照明も普及してきました。市でも今後、環境に配慮した防犯街路灯の導入を進めていきます。

◆くらし安全課(☎21-9840)

## 平塚市の企画番組

### 「にぎわい運ぶ道」 (平成21年制作)

明治以降の平塚の発展には道の存在が関わっています。平塚から放射状に伸びる道と平塚駅開業がもたらした平塚の発展を紹介しています。

### 「平塚消防発足60周年 終わりになき歩み」 (平成20年制作)

災害の大規模化・多様化に伴い、より高度な防災体制の確立が求められている今、いざというときに備え様々な訓練に励む消防隊員たちの姿を、彼らの熱い思いとともに紹介します。

ほかにもいろいろ!

## 年末年始はビーチが楽しい! クリスマスビーチフェスタ & 初日の出を見る会

### ★クリスマスビーチフェスタ

市の取り組みを市民アナウンサーが体験レポートします。体を張ったレポートをぜひ、ご覧ください。

- 平塚の過去と現在がよくわかる企画番組(16分) 平塚の歴史や自然、人物

ビーチパークがイルミネーションでロマンチックな雰囲気に包まれます。

▽日時 12月23日(祝)〜25日(金) ※イルミネーションの点灯は午後5時〜9

など、様々なジャンルを深く掘り下げた番組を配信します。今まで知らなかった平塚を、きくと発見することができます。

◆ひらつかヒットMAP(15分) 市内で活動している「人物」に焦点を当てたシリーズ番組です。

## ▶▶ 年末年始の主な施設の休館日 ◀◀

年末年始は施設の休館が不規則になります。ご利用の際には事前にご確認ください。

	平成21年12月					平成22年1月			
	26	27	28	29	30	1	2	3	4
	土	日	月	火	水	木	金	土	日
市役所、市民病院外来、保健センター、消費生活センター、福祉会館、駅前市民窓口センター、子どもの家	←→					←→			
市民活動センター	←→					←→			
図書館(中央、北、西、南)、市民センター、美術館、青少年会館、博物館、公民館、ひらつかアリーナ、勤労会館、総合体育館、ふれあい動物園	←→					←→			

※市役所は12月26日(土)午前8時30分〜正午の間、住民異動窓口などを開きます  
※福祉会館の会議室と老人福祉センターは、26日(土)も利用できます



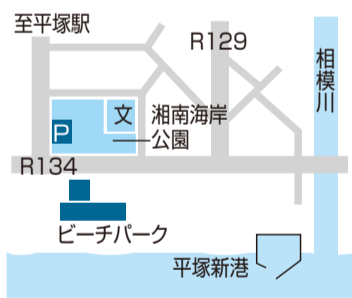
初日の出の時刻は6時50分ごろ

## 耐震個別相談会も開催 耐震化普及講演会

「大地震到来!あなたの自宅は家族を守るのか?」と題して、宮澤健二(さん)工学院大学教授の講演会や個別相談会などを行います。耐震改修の必要性と改修の手法などを専門家から直接聞けるチャンスです。

お申し込みは、建築指導課(☎21-9731・FAX 21-9907・E kenshi@city.hiratsuka.kanagawa.jp)へ。

よる太鼓の演奏(午前6時30分〜日の出など) お問い合わせは、湘南ひらつかビーチセンター(☎23-4781)へ。



## ●12月納期の市税・手数料●

- ・市県民税 (第4期)
- ・国民健康保険税 (第7期)
- ・後期高齢者医療保険料 (第6期)
- ・介護保険料 (第7期)
- ・清掃し尿従量手数料 (第9期)
- ・清掃し尿ごみ定額手数料(第3期)

◆納期最終日 12月28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)

## ●子どもたちに大人気のイベントが今年もあります●

### 南図書館 冬休みこども人形劇場



「びんぼう神とふくの神」  
貧乏神と若い夫婦のほのぼのとしたところあたたまるお話です。

- ▷日時 12月24日(木)  
午前の部 午前11時〜正午  
午後の部 午後1時30分〜2時
- ▷会場 なぎさふれあいセンター2階集会室(南図書館と同じ建物)
- ▷演目 びんぼう神とふくの神、おばあちゃんの着物
- ▷定員 70人(先着順)
- ▷入場方法 各上演20分前からなぎさふれあいセンター2階ロビーで整理券を配付します  
☎ 南図書館(☎21-3080)

## 女流棋聖戦 前夜祭と大盤解説会の参加者募集

市内で女流棋聖戦が開催されることにちなんだイベントを開催します。

- ①前夜祭(レセプションの時間は、午後7時〜8時30分)  
▷日時・会場 1月20日(水) ホテルサンライフガーデン(榎木町9-41)  
▷コース 多面打ち指導碁とレセプション参加  
Aコース(指導碁午後4時20分〜5時30分)、Bコース(午後5時40分〜6時50分)、Cコース(指導碁なし・レセプションのみ参加)  
▷定員 Aコース30人、Bコース30人、Cコース20人  
▷参加費 一般5000円ほか ※全コース先着順
- ②大盤解説会  
▷日時・会場 1月21日(木)午後1時開始 ホテルサンライフガーデン  
▷定員 200人(先着順)



梅沢由香里女流棋聖も参加します

お申し込みは、往復はがきに住所・氏名・年齢・希望コースを記入し、文化財団(〒254-0045 見附町15-1・☎32-2237)へ。

## 家庭の不用品、捨てずに再利用

### お譲りします・譲ってください

◇問い合わせ先 リサイクルプラザ(☎51-5301)

▷譲ります ベビーバス、ベビー組みふとん、シングルベッド、ダブルベッド、オイルヒーター、剣道着(中学生・高校生用)、子ども用自転車、女性用自転車  
▷譲ってください ベビーベッド、マッサージ用ベッド  
※不用品の登録やあっせんは、随時電話などで受け付けています(先着順)。なお、不用品の譲り渡しは無償で、交渉は当事者同士でお願いします。



# 市民相談



- 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 1月4日(月)13時～16時
  - ◆多重債務(予約制) 1月5日(火)・12日(火)、13時～16時
  - ◆税務(予約制) 1月8日(金)13時～16時
  - ◆年金・社会保険・労災 1月12日(火)13時～16時
- ◆登記・供託(予約制) 1月8日(金)13時～16時
- ◆土地境界・測量 1月8日(金)13時～16時
- ◆建築設計・耐震・バリアフリー 12月21日(月)・1月18日(月)、13時～16時
- ◆下請取引 12月15日(火)・1月19日(火)、13時30分～16時
- ◆住宅(新・改築) 12月15日(火)・1月19日(火)、13時～16時
- ◆不動産 12月18日(金)・1月15日(金)、13時～15時
- ◆分譲マンション管理 12月28日(月)13時～16時
- ◆許認可届け出 12月22日(火)13時～16時
- ◆外国籍 スペイン語: 第1・3水曜日、9時～12時・13時～16時/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

- 人権相談** (市役所人権男女共同参画課) ☎23-1111内線2172
- ◆来所 12月15日(火)・1月5日(火)13時～16時
- 保健福祉総合相談** (市役所南側庁舎1階) ☎34-8779
- ◆来所・電話 毎週月～金曜日、8時30分～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

- 女性のための相談** (市役所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** (平塚駅前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** (東田449-3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

- 子育て支援センター** (南豊田381・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
- 障がいがある方の相談** (市役所南側庁舎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～16時

- 子どもの総合相談** (市役所1階・子ども家庭課) ☎21-9843
- ◆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** (区分1-43・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

- 65歳からの健康相談** (市役所南側庁舎2階・高齢福祉課) ☎21-8778
- ◆来所(予約制) 12月16日(水)9時30分～12時30分・1月15日(金)9時30分～12時30分
- ◆来所 毎週月～金曜日、10時～17時
- ◆電話 毎週月～金曜日、9時～17時

**教育相談**

いい子でない自分

A子は小さいころから、周りの期待にこたえない子でした。あるときA子は「人の悪口を絶対に言わないB子ってすごいよね」と友達が話しているのを聞き、人に対するネガティブな考えは消さなければならぬものと思ひ込んでしまいました。

A子のクラスには私が強く、クラスメイトに敬遠されているC子という女の子がいました。A子もC子の傍若無人ぶりが嫌でした。

**みんなの相談室**

期待にこたえない子でした。あるときA子は「人の悪口を絶対に言わないB子ってすごいよね」と友達が話しているのを聞き、人に対するネガティブな考えは消さなければならぬものと思ひ込んでしまいました。

A子のクラスには私が強く、クラスメイトに敬遠されているC子という女の子がいました。A子もC子の傍若無人ぶりが嫌でした。

**子ども教育相談センター** (崇善小学校北側) ☎36-16013

が、そんな思いを心の奥深くに閉じ込め、いつもC子と仲良く過ごしていました。A子は自分の感じるままに行動するC子に、どこかひかれていたのかもしれません。しばらくたつと、A子は母親に「実は野菜が嫌いだと打ち明けたんです。A子にしたら、これは勇気のいる行動です。あんまりおいしくないものじゃないよね」と答えた母親。嫌がらずに食べなさいと言われ、A子は驚き、心が通じる感じがしたそうです。そうやって少しずつ、いい子でない自分も表現できるようになるといいですね。

# 年末年始のごみ収集

## 年末年始も普段どおりの分別を燃せるごみ・燃せないごみなど

◆燃せるごみ  
生ごみは、よく水を切って出してください。じゅうたんなども座布団大に切ってひもで束ねれば、燃せるごみに出せます。

◆燃せないごみ  
束ねるか袋に入れて出してください。水銀体温計、ライターは乾電池と一緒に集積所の専用容器へ。リチウム・ニカド・ボタン型電池は販売店に返してください。

◆資源ごみ  
◆スプレー缶など  
使い切ったスプレー缶やカセットボンベは、風通しのよい場所で穴を開けて中身を空にしてから出してください。

◆プラクル(プラスチック製容器包装類)  
プラクルとして資源化収集するのは、のマークがあるプラスチック製容器包装類です。残りがすや汚れを取り除き、半透明のポリ袋などに入れて排出してください。

◆ペットボトル  
ふたとラベルをはずし、中をゆすぎ、つぶして袋に入れて出してください。キャップやラベルは「プラクル」です。

◆臨時ごみ・大型ごみ  
たんすやふとんなどの大型ごみは、地域の集積所に出すことはできません。市に引き取りを申し込みか、右下の「ごみを自分

◆臨時 し尿のくみ取り  
年末年始(12月30日～1月4日)は、し尿のくみ取りがありません。この期間がくみ取り予定日にあたる次の家庭に限り臨時くみ取りをします。12月22日(火)までにお申し込みください。

▶対象 12月10日(木)～15日(火)にくみ取りをした家庭

▶申し込み先 環境業務課(☎21-8796)

◆家電のリサイクル費用

- 冷蔵庫・冷凍庫 171ℓ以上 .....4,830円
- 170ℓ以下 .....3,780円
- エアコン .....2,625円
- テレビ 16型以上 .....2,835円
- 15型以下 .....1,785円
- 洗濯機 .....2,520円
- 衣類乾燥機 .....2,520円

◆家電6品目  
【排出方法】 次のいずれかの方法で排出を。

- ①廃棄する製品を購入した店に依頼する
- ②新品に買い替えた小売店に依頼する
- ③郵便局で「家電リサイクル券」を購入し、引き取り場所へ直接搬入する

※①～③の方法が困難な場合は市が有料で収集します。環境業務課(☎21-8796)にお問い合わせください。

【排出にかかる費用】  
家電6品目を処理するためには、リサイクル費用と収集運搬費用がかかります。

▶リサイクル費用  
製品ごとに次の表のようになります(主要メーカー・税込み)。引き取りを依頼する小売店に直接支払うか、郵便局で「家電リサイクル券」を購入して支払います。

▶収集運搬費用  
小売店ごとに異なります。店頭などでご確認ください。なお、引き取り場所へ直接持ち込む場合、この費用はかかりません。

【直接持ち込む場所】  
次の2か所ですべてのメーカーの家電を受け入れます。郵便局で「家電リサイクル券」を購入し、搬入してください。

◆所在地・電話番号 茅ヶ崎市萩園730-3・☎0467-84-6785

▶営業日時 月～土曜日(祝・休日、12月31日の午後～1月4日は休み、土曜日は不定休)、午前8時～正午・午後1時～5時

◆西濃運輸株茅ヶ崎支店  
▶所在地・電話番号 茅ヶ崎市萩園2730・☎0467-87-1305

▶営業日時 月～土曜日(祝・休日、12月31日の午後～1月4日は休み)、午前9時～正午・午後1時～5時

◆パソコン  
メーカーに引き取りを依頼してください。平成15年9月30日以前に購入したパソコンは廃棄時に料金がかかります。また、自作パソコンや輸入販売会社のパソコンなどはパソコンや輸入販売会社のパソコンなら

◆燃せるごみ  
●持ち込み施設 環境事業センター (大神3230・☎55-6615)

▷受け付け日時 月～土曜日午前9時～正午、午後1時～4時(土曜日、祝日、休日は午後3時まで)

▷年末年始 年末は12月30日(水)正午まで、年始は1月4日(月)から

◆燃せないごみ・大型ごみ  
●持ち込み施設 粗大ごみ破砕処理場 (堤町3-5・☎22-4557)

▷受け付け日時 毎日(毎月29日～31日は休み)、午前9時～正午、午後1時～4時(土・日曜日、祝・休日は午後3時まで)

▷年末年始 年末は12月28日(月)まで、年始は1月4日(月)から

◆少量のコンクリート片・がれき  
●持ち込み施設 遠藤原一般廃棄物最終処分場 (土屋585・☎58-8466)

▷受け付け日時 月～金曜日、午前9時～正午・午後1時～4時

▷年末年始 年末は12月28日(月)まで、年始は1月4日(月)から

※持ち込めるのは家庭から出た少量のコンクリートやがれきのみです

## 話題を追って 市民まめルポ

11月12日に皇居前広場で天皇陛下御即位20年をお祝いする国民祭典が開かれました。そのステージによさこいチームとして唯一出演したのが、平塚を拠点に活動する「疾風乱舞」です。

2005年に結成し、中学生から大学生まで男女総勢65人で活動しているよさこいチーム「疾風乱舞」。代表で振り付けなどの指導もしている佐藤理恵さんにお話を聞きました。

今回の国民祭典出演へのきっかけとなったのは、夏に横浜開港150周年を記念して開かれた「ヨコハマカーニバルハマこい踊り」への出演だったそうです。この大会で参加179チーム中1位となる大賞を受賞したことから、国民祭典出演へのオファーが舞い込んできたそうで、歌をささげた大人気のダンスボーカルユニットEXILE(エグザイル)など豪華な顔ぶれにとっても驚いたそうです。出演が決まってからは、大きな舞台に合わせたフォーメーションなど、毎日2時間以上の猛練習を重ね、11月12日の祭典を迎えました。緊張感の中にも元気に楽しく踊ることができ、大満足だったそうです。

勉強や部活動を両立させたいという、日々の厳しい練習をこなしている疾風乱舞のみなさん。さらに自分を磨き、これから一層活躍されることを願っています。

写真はレポーターの佐藤美さん(市政モニター)と疾風乱舞の指導者 佐藤理恵さん

# 確認してください お住まいの地域の収集日

地区名	年末(2009年12月最後)				年始(2010年1月初)			
	燃せるごみ	燃せないごみ	資源再生物	ペットボトルプラクル	燃せるごみ	燃せないごみ	資源再生物	ペットボトルプラクル
紅谷町、宝町、錦町、明石町、宮の前、見附町	28日(月)	15日(火)	22日(火)	24日(木)	4日(月)	5日(火)	12日(火)	7日(木)
立野町、浅間町、追分、宮松町	28日(月)	22日(火)	15日(火)	23日(祝)	4日(月)	12日(火)	5日(火)	6日(水)
港	28日(月)	15日(火)	22日(火)	23日(祝)	4日(月)	5日(火)	12日(火)	6日(水)
富士見、南原、松原	28日(月)	18日(金)	25日(金)	23日(祝)	4日(月)	15日(金)	8日(金)	6日(水)
花水、なでしこ	28日(月)	25日(金)	18日(金)	23日(祝)	4日(月)	8日(金)	15日(金)	6日(水)
土屋、金目	29日(火)	21日(月)	28日(月)	23日(祝)	5日(火)	4日(月)	11日(祝)	6日(水)
旭南	29日(火)	17日(木)	24日(木)	23日(祝)	5日(火)	7日(木)	14日(木)	6日(水)
旭北、吉沢	29日(火)	23日(祝)	16日(水)	24日(木)	5日(火)	13日(水)	6日(水)	7日(木)
金田、岡崎、豊田	29日(火)	24日(木)	17日(木)	23日(祝)	5日(火)	14日(木)	7日(木)	6日(水)
真土、四之宮、八幡	28日(月)	16日(水)	23日(祝)	29日(火)	4日(月)	6日(水)	13日(水)	5日(火)
大神、田村、横内、城島	29日(火)	28日(月)	21日(月)	23日(祝)	5日(火)	11日(祝)	4日(月)	6日(水)
中原、松ヶ丘、新町	28日(月)	22日(火)	15日(火)	23日(祝)	4日(月)	12日(火)	5日(火)	6日(水)

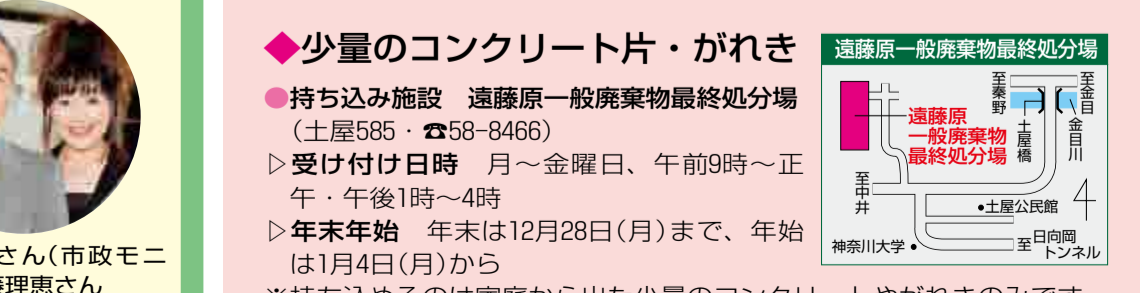
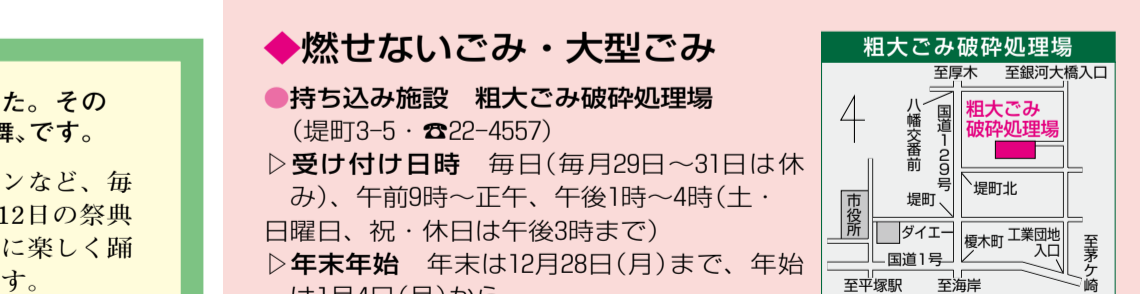
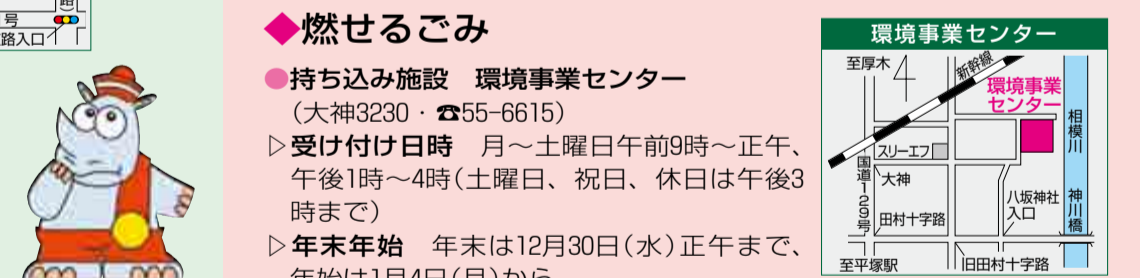
◆オートバイ  
「廃棄二輪車取扱店」のマークのあるバイク店や、「指定引き取り窓口」(近隣では(株)サトウ・茅ヶ崎車庫730-3・☎0467-84-6785)にお申し込みください。

詳しくは、二輪車リサイクルコールセンター(☎03-3598-8075)にお問い合わせいただくか、同センターのウェブサイトをご覧ください。



ごみを自分で持ち込むには

家庭から出たごみ(燃せるごみ、燃せないごみ、大型ごみ)は市の処理施設に持ち込むことができます。料金は10kgあたり60円です。持ち込める日時や物品に制限がありますので、事前に各施設にお問い合わせください。





# 健康福祉

## ボランティア活動の基礎を学びませんか

ボランティア活動を始める方など対象です。基礎知識を学び、福祉活動を体験します。

▽日時 2月1日～3月15日の毎週月曜日、午後1時30分～3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。

## 手話であいさしができるようになろう

市内にお住まい、お勤め、通学の高校生以上の方が対象です。自己紹介やあいさつなど手話の基礎を学びませんか。

▽日時 1月14日～3月11日の木曜日、午後7時～8時

▽会場 平塚保健福祉事務

時30分(全8回)  
▽会場 福祉会館  
▽定員 20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。

## 認知症ってなに？理解のためのお話と座談会

市内にお住まい、お勤めで高齢者の介護をしている方などが対象です。

▽日時 12月19日(土)午前10時15分～11時30分

▽会場 ユーミーメディアカ  
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 ユーミーメディアカ  
ルタウン湘南四之宮  
(☎20-5535・☎20-5536)

## 精神保健家族教室を開きます

医療機関とのかかわり方についてのお話です。

▽日時 1月19日(火)午後1時30分～3時30分

▽対象 平成21年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる方

所(豊原町6-21)  
お問い合わせは、障がい福祉課(☎21-8774)へ。

## 不登校・ひきこもりの講演会を開催

NPO法人アンガージュマンよこすか理事長の滝田衛さんを講師に迎え話を聞きます。

▽日時 1月15日(金)午後2時～4時

▽場所 平塚保健福祉事務所(豊原町6-21)

▽定員 100人(先着順)  
▽申し込み先 平塚保健福祉事務所(☎32-0130)  
お問い合わせは、障がい福祉課(☎21-8774)へ。

## 成人歯科検診受診期限にご注意を

対象の方には、6月初めに受診指定医療機関を記したはがきをお送りしています。未受診で検診をご希望の方は直接指定機関で予約のうえ受診してください。

▽対象 平成21年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる方

## 最近、体力が低下したと感じていませんか 転倒骨折予防教室を開きます

市内にお住まい、お勤めの65歳以上で、介護保険の認定を受けていない方を対象に教室を開きます。

◆転倒骨折予防教室  
筋力アップの運動などを行います。

▷日時 ①1月15日～2月26日の毎週金曜日、午前10時～正午、全7回 ②1月19日～3月2日の毎週火曜日、午後2時～4時、全7回

▷会場 ①ニチイ学館(宝町3-1)②平塚栗原ホーム(立野町31-20)

▷定員 ①15人(先着順)②25人(先着順)  
※初めての方を優先

▷申し込み先 ①ニチイケアセンター平塚(☎25-6251)②平塚栗原ホーム(☎35-6060)

◆プールで転倒骨折予防教室  
腰痛などのお話を聞き、プールで運動をします。

▷日時 1月21日～3月25日の木曜日、全9回、午前9時～10時30分

▷会場 レオスイミングスクール平塚校(平塚五丁目22-18)

▷定員 35人(先着順)

▷持ち物 水着、水泳帽、タオル、印(初回のみ)  
▷申し込み先 レオスイミングスクール平塚校(☎34-3575)※受け付けは午前10時以降  
☎ 高齢福祉課(☎21-8778)へ

## 大腸がん検診を実施しています

平成21年度の集団検診のうち、大腸がん検診を実施中です。なお、胃がん、子宮がん、乳がんの検診は受け付けを終了しました。

お問い合わせは、健康課(☎55-2111)へ。

## 糖尿病の食事を学びませんか

「糖尿病の食事をまるわかり」と題し講座を開きます。調理実習も行いますのでぜひ、ご参加ください。

▽日時 1月18日(月)午前10時～午後1時

▽会場 保健センター

▽対象 市内にお住まい、お勤めの方

▽定員 40人(先着順)  
▽参加費 4000円  
▽持ち物 エプロン、三角布、手ふき  
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448-1)

## ◎新型インフルエンザ予防接種スケジュール(11月17日更新)

慢性呼吸器疾患、慢性心疾患などの基礎疾患をもたない小児で重症化する事例が見られるようになってきたため、これまでの接種開始時期を前倒しすることになりました。

接種開始	12月	1月	2月	3月
11/5～11/16	基礎疾患を有する方	入院患者のみ11/5～		
11/16～	妊婦			
12/7～	基礎疾患を有する方(その他)			
12/7～	小児(1歳～小学校3年生)			
12月下旬	12月7日～に前倒し	1歳未満の小児の保護者など		
12月下旬		小学校高学年に相当する年齢の人		
1月前半		中学生に相当する年齢の人		
1月後半	国産ワクチン接種可能	高校生に相当する年齢の人		
1月後半	2月後半～国産ワクチン接種可能	高齢者(65歳以上)		

※詳細は、かかりつけ医にご確認ください。  
☎ 健康課(☎55-2111)

## 来年少4月入園希望園児を受け付け中です

サン・キッズ平塚(仮称・八重咲町1-30・定員90人)が4月1日に開園を予定しています。なお、市内保育園の4月1日からの入園を受け付け中です。

締切 12月28日(月)  
受付時間 午後8時30分～午後5時  
受け付け場所 こども家庭課(市役所1階⑩番窓口)お問い合わせは、こども家庭課(☎21-9621)へ。

## 生活習慣病 Q&A

### Q.9 夜遅い食事は太りやすい?

わたしたちの体は、夜10時を過ぎると脂肪をためようとしします。そのため、夜遅くに食事をとると太りやすくなります。生活習慣病の原因になる肥満を予防するには、遅い時間の食事を避けることが効果的です。残業などで夕食が遅くなるときには職場でおにぎりなどの炭水化物を食べ、帰宅後は油物を避けて豆腐や魚、野菜を中心としたおかずで一食とすることが理想です。



「それでは、おなかぐすいて眠れない」という方は、温めた牛乳などを少量飲んで、リラックスして布団に入るようにしてみましょう。翌朝の朝食をしっかりおいしく食べることも、体重コントロールの秘けつです。

◆健康課(☎55-2111)

## 備えて安心 防災一口メモ

### 第9回 避難生活に役立つもの

震災後の避難所では、ライフラインも停止し、とても不自由な生活が予想されます。工夫とアイデアで避難生活の不便さを少しでも緩和できるよう、自分に合う備えが必要です。災害時は身近にあるものが役に立ちます。

- ・トイレトーパー 食器の汚れをふくなど、タオルの代わりに使用できます。
- ・ラップ 食器にかぶせて使えば、洗わなくて済みます。
- ・ビニール袋 水の運搬などのほかにも中央に穴を開けてカップの代わりにしたり、段ボール箱にかぶせてトイレにしたりできます。
- ほかにも、テントやバーベキューセットなどのアウトドアグッズは、避難生活でも役に立つといわれています。



◆防災危機管理課(☎21-9734)

## 1月1日からスタート 社会保険庁が日本年金機構に変わります

◆問い合わせ先 保険年金課(☎21-8777)

一層のサービス向上を目指し、社会保険庁は「日本年金機構」となります。現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。日本年金機構の設立に伴い、みなさんに何らかの手続きをしていただくことは一切ありません。



# 情報館

## ★しゅりやぶらいいん★

平塚市と周辺市町のイベント情報をお届けします

### 江の島展望灯台ライトアップ(藤沢市)

日時 12月12日(土)~27日(日)  
午後5時~9時(ライトアップ時間)  
場所 江の島(片瀬江ノ島駅から徒歩20分)

江の島の灯台が、華やかにライトアップされます。期間中は、ライトアップコンサートや打ち上げ花火などのイベントが行われます。



◆藤沢市観光協会(☎0466-22-4141)

◆馬入ふれあい公園サッカー場でスポーツ教室

▽教室名 ①レディーサッカー教室②親子サッカー教室③未就園児親子スポーツ教室

▽日時 ①1月29日~3月19日の金曜日②1月27日~3月17日の水曜日、または1月29日~3月19日の金曜日③1月27日~2月17日の水曜日、または2月24日~3月17日の水曜日

▽対象 ①市内にお住まい、お勤めの18歳以上の女性②市内にお住まいで4~5歳の未就学児とその保護者③市内にお住まいで2~3歳の未就園児とその保護者

▽定員 ①50人②各30組③各25組 ※いずれも先着順

お申し込みは、住所・氏名(ふりがな)・年齢、電話番号・フックス番号を、馬入ふれあい公園サッカー場

(☎24-1137・FAX25-1010)・banyu-soccer-ground@mf.scn.net・ne.jp)。  
※Eメールは件名に教室名を記入

◆野鳥観察入門編に参加しませんか

「お散歩バーディング」と題した野鳥観察会です。

▽日時 12月20日・1月17日・2月21日の日曜日、午前9時30分~正午

▽集合場所 馬入水辺の楽校風車前

▽持ち物 筆記用具、帽子、雨具、お持ちの方は双眼鏡

お問い合わせは、みどり公園・水辺課(☎21-9852)へ。

◆教育委員会の嘱託員を募集します

4月1日採用予定の嘱託員を募集します。

▽職種 ①校務作業(5人)②給食調理(共同調理場)(7人)③給食調理(自校方式)(7人)

▽勤務日時 ①週5日、午前8時~午後2時45分②週4日、午前8時~午後4時15分または午前8時~午後4時③週5日、午前8時30~午後3時15分

▽月給 ①11万7100円②③12万3000円

▽一次試験 1月16日(土)

▽応募方法 教育総務課

どこにある申込書(市のウェブサイトからダウンロードすることもできます)を直接同課(豊原町2-21豊原分庁舎1号館2階)へ

▽締め切り 1月6日(水)

お問い合わせは、教育総務課(☎35-8113)へ。

◆女と男のフェスティバル作家 家田荘子さん講演会

「取材現場から」私の出逢った人たち」と題し、お話を聞きます。

▽日時 2月7日(日)午後1時30分~3時

▽会場 中央公民館

▽定員 300人(先着順)

お申し込みは、講演会名・住所・氏名・電話番号、保育希望の場合は子どもの名前と年齢を記入して、人権・男女共同参画課(〒254-8686浅間町9-1・FAX21-9736・内線2172)へ。

◆幼稚園・小中学校の特別支援学級助員を募集

1年間の登録制です。

▽応募資格 市内にお住まいで、昭和29年4月2日~59年4月1日生まれの方

▽面接日 1月16日(土)

▽申し込み 市販の履歴書(A4版、写真付き)を本人が直接子ども教育相談センター(浅間町4-39)へ

▽締め切り 12月22日(火)

お問い合わせは子ども教育相談センター(☎36-6012)へ。

◆公共下水道への接続開始はお早めに

公共下水道が供用開始した次の区域に建物をお持ち



◆普通救命講習開催のお知らせ

毎月9日開催の講習会の日程を1月に変更します。

▽日時 1月19日(火)午前9時~正午

▽対象 市内にお住まい、お勤めの13歳以上の方

▽定員 30人(先着順)

お申し込みは、消防救急課(☎21-97729)

◆花巻市で開催のわんこそば大会代表メンバーを募集

▽対象 市内にお住まい、お勤め、通学の中学生以上の方で構成したチーム

▽期日 2月10日(水)午前8時出発、11日(祝)大会出場、同夜帰着

▽募集数 3人一組と男女ペアの2チーム(抽選)

▽参加費 一人1万4000円(交通費など)

お申し込みは、1月7日(木)までに文化交流課(☎25-2520)へ。

## STOP 地球温暖化 エコライフのすすめ

### 第9回 紙の分別にもうひと工夫



紙類は資源再生物の収集に出してください

市内で出される燃せるごみ、を調べると、約4割が紙・布類です。名刺以上の大きさの紙は、分別すれば再生紙などの資源になり、燃せるごみの量も減らせます。

菓子などの紙箱、包装紙、ノートなどは紙類です。また、ティッシュペーパーの箱(取り出し口のビニールはプラクルへ)も紙類です。分別のポイントは、ごみ箱の隣に紙類専用の分別箱を置いて、分別を生活習慣にすることです。

これから何かとごみが増える年末年始を迎えます。大掃除の前にぜひ、ひと工夫をお願いします。

◆資源循環課(☎21-9763)

◆もしものために着衣泳法を学びませんか

服を着たままで泳ぐことは、泳ぎの得意な人でも難しいものです。実際の事故ではパニックになることがあります。いざというときにきつと役立つ立ちます。

▽日時 1月11日(祝)午後1時30分~3時と、午後3時30分~5時(全2回)

▽対象 水深1.2mで立つことのできる小学校4年生以上の方

▽定員 各回50人(先着順)

▽持ち物 着衣泳で着る長そでのシャツと長ズボン、水着、靴、空のペットボトル(1.5リットル以上)、ビニール袋 ※かならず着替えを

◆ひらつかアリーナを無料開放します

▽日時 1月5日(火)~19日(火)、午前9時~午後5時

▽種目 卓球、バドミントンなど(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(☎25-0001)

◆工業統計調査を製造業の事業所を対象に実施

製造業の事業所を対象に調査員が訪問します。統計法に基づく調査ですので、ご協力をお願いします。

お問い合わせは、企画課(☎21-8797)へ。

## 総合公園の温水プールで講習会を開催

◆申し込み先 総合公園管理事務所(☎35-2233)

お持ちください。

▽参加費 4000円(小・中学生は2000円)

◆シンクロナイズドスイミングにチャレンジ

▽日時 1月11日(祝)、午後2時~4時

▽対象 クロール・背泳ぎ・平泳ぎのすべてで25m以上泳げる小学校4年生以上の方

▽定員 50人(先着順)

▽持ち物 水着、水泳帽、お持ちの方はノーズクリップ

▽参加費 4000円(小・中学生は2000円)

◆施設点検のため総合公園の温水プールが臨時休業

▽休業期間 1月12日(火)~29日(金)

入浴、認知症など、お困りのこと、様々な介護のことに、心を込めてケアマネージャーがご相談をお受けいたします。お気軽にお問い合わせ下さい。

**おあしす**  
ハートフルケア

一人一人が自分らしく、自由に生きるためのお手伝いをさせていただきます。

まずはお電話下さい。☎0120-658-374

おあしすハートフルケア  
デイサービスおあしす

◆居宅介護支援(ケアマネジメント)  
◆訪問介護(ホームヘルプサービス)  
◆通所介護(デイサービスおあしす)

〒254-0044 平塚市錦町3-21 市民センター斜め前

Heart&Will 株式会社ハートウイユル

平塚信用金庫 ●キャンペーン期間● 平成21年11月2日(月)~平成22年1月29日(金)

環境配慮型定期預金

**エコスーパー定期Ⅳ**

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り扱いとさせていただきます~

本商品ご契約の方に  
これ1本でかんたん分別リサイクルはさみプレゼント!  
お一人さま1個とさせていただきます。

◎初回満期日まで右記金利を適用いたします。  
◎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。  
◎お利息に一律20%の分離課税が適用されます。

【募集金額50億円】キャンペーン期間中でも募集金額に達した場合には、お取扱いを終了させていただく場合がございます。※詳細は店頭窓口までお問い合わせください。

スーパー定期単利型  
期間1年(自動継続)  
預入日のスーパー定期 店頭表示金利  
+年0.05%

TRiBank Hiratsuka  
平塚信用金庫  
http://www.shinkin.co.jp/hiratsuka/

前回キャンペーンでは、終了時(平成21年9月4日)の募集金額の0.02%に相当する金額120万円を、当金庫の営業店所在地である8市1町(平塚市、厚木市、相模原市、大和市、座間市、海老名市、伊勢原市、茅野市、寒川町)へ寄付いたしました。おかげさまでこれまでの寄付金額は、合計331万円となりました。

第1回	平成20年	9月	91万円
第2回	平成21年	5月	120万円
第3回	平成21年	10月	120万円

これまでの寄付金合計金額 **331万円**



# 赤ちゃんの健康メモ

## 1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】

- 15日(金) 午後1時30分～3時15分 歯の衛生・妊娠中の過ごし方
- 23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)
- 25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(土) 午前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 5日・12日・19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 7日・14日・21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

●13日(水) 午後1時30分～2時30分

●28日(木) 午前9時30分～10時30分

#### 【ごっくん離乳食教室】

●5～6か月児対象、28日(木) 午後1時30分～2時40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、28日(木) 午後1時30分～2時40分

## 育児ひとことアドバイス

### 体調が悪いときの離乳食

風邪のひき始めは新しい食材を避けて、食べ慣れたもの中心に与えましょう。熱があるときは、湯ざましや麦茶などで水分補給が必要ですが、授乳量に影響のない程度にします。食欲がない場合はおかゆ程度で様子を見るといいでしょう。

便がゆるくても、機嫌がよく元気なら離乳食は休まずに与えます。少量のおか

ゆやうどん、野菜や豆腐などを食べさせるようにしましょう。

体調が悪いときは消化機能が弱まるので、離乳食の量は普段より少なめにしておきましょう。



福岡美咲ちゃん  
平成21年3月17日生まれ  
(天沼)



佐藤亮輔ちゃん  
平成21年1月20日生まれ  
(ふじみ野一丁目)



久永里桜ちゃん  
平成21年4月22日生まれ  
(上吉沢)

### みんなの笑顔、待ってます

▶対象 市内にお住まいの1歳未満(掲載時)の赤ちゃん

▶応募方法 写真に赤ちゃんの氏名(ふりがな)・生年月日・

### 赤ちゃんのステージ

みんな元気に育ってね

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

▶締め切り 前月の20日(応募多数の場合は抽選)。



澤山恵里奈ちゃん  
平成21年1月7日生まれ  
(めぐみが丘一丁目)



福田華ちゃん  
平成20年12月17日生まれ  
(中原三丁目)



根岸幸輝ちゃん  
平成21年3月23日生まれ  
(御殿一丁目)

★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★

### 【もぐもぐ離乳食教室】

●7～8か月児対象、8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、14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、26日(火) 午前10時30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。16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】

●楽しい食事と好き嫌い 15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 22日(金) 午前10時30分～11時30分

●2歳児の特徴と接し方、親子遊び 29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。

●20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。

●12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](http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/kenko/kodomo-soudan-mail.htm)



## 旬の食材で健康メニュー

平塚特産の小松菜は、これから寒くなる時季が旬。鉄分、カルシウム、カロテンなどの栄養が豊富に含まれています。成長期のお子さんや妊婦の貧血予防、生活習慣病予防や美容などにお勧めの食材です。

### 【作り方】

- ①小松菜はゆでて水気を絞り、しょうゆを回しかける。軽く絞って長さ4センチに切る。人参は千切りにしてさっとゆで、塩をひとつまみふり、しばらくして水気を切る。
- ②豆腐は4～5個にちぎって熱湯で
- ③②をボウルに入れ、ゴムベラでなめらかにつぶし、Aを加え混ぜる。固さはだし汁の量で調整。
- ④③のあえ衣で小松菜と人参をあえて器に盛る。

## 今月一品 小松菜の白あえ

### ◆材料(2人分)

- 小松菜……………1/2束
- にんじん……………1/3本
- 木綿豆腐……………1/2丁
- A 白すりごま……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- だし汁……………大さじ1～1と1/2
- 下味調味料
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ



協力 平塚市食生活改善推進団体のママの会

## ひらつかスケッチブック



クリスマスといえば、ロマンチックに輝くイルミネーション。いつごろからか、わたしたちの暮らしにそんな習慣が定着したようです。全国各地からクリスマスイルミネーションの点灯を伝えるニュースが届いています。あの東京原宿・表参道のケヤキ並木にも、十数年ぶりにイルミネーションが復活したとか。電球に消費電力の少ないLEDを使うなど、環境への配慮もしつつか行われているようです。平塚でも、各地の商店街や住宅の庭先などがたくさんのイルミネーションで飾られています。駅周辺でも、空中に浮かぶシンボリックな飾りや、木々を照らすやわらかい光など、それぞれの通りに特徴あるイルミネーションがともされています。わたしたちの心を温かくもてなしてくれるイルミネーション。小さな光の粒が集まり、重なり合ってつくり出す美しいハーモニーをしばらくの間楽しみましょう。

絵 吉川嘉郎さん

## 夜空をともす イルミネーション