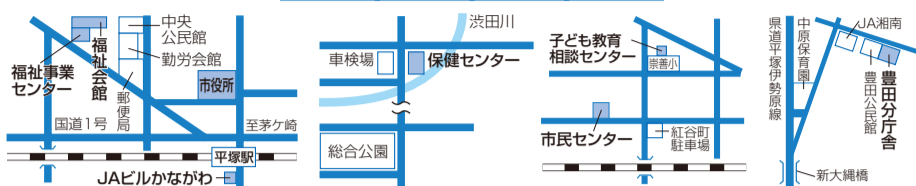


# 市民相談



- 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 2月1日(月)13時～16時
  - ◆多重債務(予約制) 2月2日(火)・9日(火)、13時～16時
  - ◆税務(予約制) 2月5日(金)13時～16時
  - ◆下請取引 1月19日(火)・2月16日(火)、13時30分～16時
- ◆発明・考案・特許 2月8日(月)10時～15時
- ◆年金・社会保険・労災 2月9日(火)13時～16時
- ◆登記・供託(予約制) 2月12日(金)13時～16時
- ◆土地境界・測量 2月12日(金)13時～16時
- ◆建築設計・耐震・バリアフリー 1月18日(月)・2月15日(月)、13時～16時
- ◆住宅(新・改築) 1月19日(火)・2月16日(火)、13時～16時
- ◆不動産 1月15日(金)・2月19日(金)、13時～15時
- ◆分譲マンション管理 1月25日(月)13時～16時
- ◆許認可届け出 1月26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1階・男女共同参画課) ☎23-1111・内線2172
- ◆来所 1月19日(火)・2月2日(火)13時～16時
- 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
- 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1階・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** (東通448-3・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
- 子育て支援センター** (南豊田381・豊田分庁舎) ☎・☎ 34-9076
- ◆未就学児対象の子育て相談・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～16時
- 子ども教育相談センター** (南豊田小学校北側) ☎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

- 療育相談室** (通分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** (市役所南附属庁舎2階・高齢福祉課) ☎21-8778
- ◆来所(予約制) 1月15日(金)9時30分～12時30分・2月15日(月)13時30分～17時

- 保健福祉総合相談** (市役所南附属庁舎1階) ☎21-8779
- ◆来所(予約制) 1月15日(金)9時30分～12時30分・2月15日(月)13時30分～17時

## 保健福祉総合相談



市では、市民のみならず保健福祉に携わっている様々な相談を受けています。どのような相談を受けたいのか分からないことや、相談の窓口にかかわる相談は、まず保健福祉総合相談窓口へどうぞ。相談内容をお聞きし、活用できる福祉サービスや制度を紹介いたします。プライバシーにかかわる相談も、専用の相談室があるので安心してご利用ください。

◆多くの相談が寄せられています  
平成20年度、当相談窓口には

**住宅手当緊急特別措置事業**  
昨年10月に住宅手当緊急特別措置事業が始まりました。これはリストラなどで職を失ったのが就労能力と意欲のある方のうち、住宅を失った方や失うおそれのある方に住宅費を支給するものです。また、ハローワークと連携した就職支援をするのと、必要に応じて社会福祉協議会の貸付制度を使い、住宅と就労機会の確保に向けた支援を行います。

◆住宅手当緊急特別措置事業の詳しい内容は、保健福祉総合相談窓口にお問い合わせください。

◆保健福祉総合相談窓口 市役所南附属庁舎1階 ☎21-8779

# J1リーグデビュー、J2陥落、そして今年11年ぶりのJ1へ 湘南ベルマーレ J1 復帰への軌跡

## 平塚とともに歩むベルマーレ

- 1968年 藤和不動産サッカー部として創部  
1975年 フジタ工業へチームを移管。チーム名をフジタ工業サッカー部に改称し練習グラウンドを平塚市に移転。  
1993年 J1リーグ正会員に加盟。チーム名をベルマーレ平塚に改称。  
1994年 J1リーグ年間総合5位(全12チーム)。第74回天皇杯優勝。  
1995年 J1リーグ年間総合11位(全14チーム)。第6回アジア・カップウィナーズカップ選手権優勝。  
1998年 フジタが撤退を表明。  
1999年 (株)ベルマーレ平塚からチーム経営を引き継ぎ、(株)湘南ベルマーレ発足。J2へ降格。サポーターや地域の方々による存続運動が展開された。  
2000年 チーム名を湘南ベルマーレに改称し、ホームタウンを平塚市から7市3町(平塚・厚木・伊勢原・小田原・茅ヶ崎・秦野・藤沢・大磯・寒川・二宮)に拡大。J2リーグ8位。  
2001年 J2リーグ 8位  
2002年 J2リーグ 5位  
2003年 J2リーグ10位  
2004年 J2リーグ10位  
2005年 J2リーグ 7位  
2006年 J2リーグ11位  
2007年 J2リーグ 6位  
2008年 J2リーグ 5位  
2009年 J1リーグ3位となり、2010シーズンのJ1昇格を決める。

ついに、ついにやってくれた！ 昨シーズン、サッカーJ2リーグを戦った湘南ベルマーレが最終成績を3位とし、悲願のJ1昇格を決めた。J1への昇格を心待ちにしていたのは、なにもベルマーレサポーターだけではない。これからJ1で待ち受けるライバルチームサポーターが、そして日本中のサッカーファンが、「緑と青の勇者」の復活を待ち望んでいたはずだ。



▶▶ 昨年12月5日、水戸での最終戦。相手チームの2点の先制をはねのけて大逆転勝利を収めた湘南ベルマーレ。スタジアムに詰めかけたサポーターに、そして平塚で待つたくさんの仲間に向けて勝利とJ1昇格を報告した。

## 湘南ベルマーレ、それはもう体の一部 サポーターズボイス 湘南ベルマーレサポーター 大久保祐三さん



湘南ベルマーレのJ1昇格を信じ、応援を続けたサポーター。そして迎えた勝利の瞬間。最後に神様はほほえんでくれた。(右端が大久保祐三さん)

水戸でJ1昇格を決めた瞬間、言葉にするのは難しい感情だったんです。応援し続けて、気がついたら11年。ひと言でうれいって言うのは簡単ですが、湘南ベルマーレにはいろいろな歴史や思いが詰まっているんです。「ベルマーレは生活の一部ですか?」とよく聞かれます。でも、ちょっと違うんです。湘南ベルマーレは、わたしの体の一部なんです。

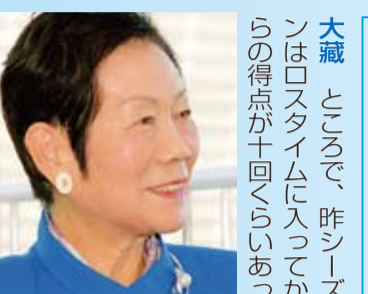
小さいころから平塚に住んでいて、地元意識というものが強かったんだと思います。サッカーはもちろん好き。でも、何よりもテレビをつけたときに「平塚×川崎」だとか「平塚×浦和」だとかの試合をやっている、自分の「まち」が戦っている。もうこれは応援しないとだめだと思ってたわけです。

反町監督も言っていますが、J1に昇格しても、現時点で湘南ベルマーレは最下位、18番目のチームなんです。そこからスタートし、この一年でどこまで上げられるのかということが今シーズンの戦いです。サポーターとしてそのためにどういった応援ができるのかを考えていると思います。そしてJ1に定着して、日本代表の選手がまたここから生まれて、平塚から世界に羽ばたくような、そういうチームになってほしいと考えています。

## 平塚が好き。だから応援せずにられない

一面からの続き  
大藏 平塚市民には地元湘南ベルマーレを応援したいという思いがすごく強いんです。わたしも平塚競技場を毎回満杯にしたい。反町 平塚のみならず、皆さんのサポートをしていただき、望み通りにJ1昇格できたことをうれしく思っています。そして今年試合をしていかなければならない。ホームゲームのアドバンテージを生かすには、たくさんの方に平塚競技場に来ていただいて、大きな声で応援していただくことが最高なんです。

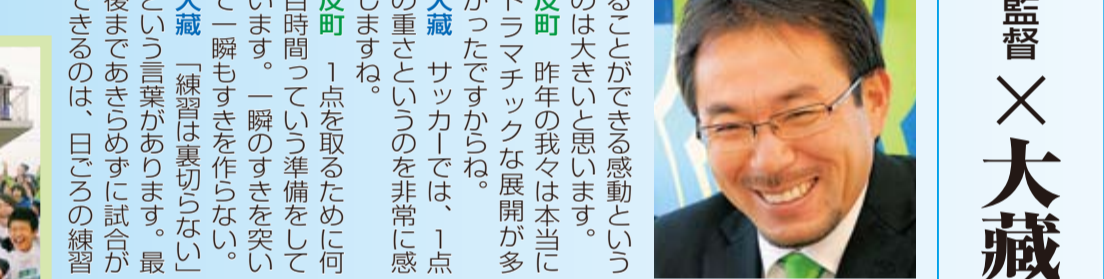
大藏 今まで試合を見に来ていなかった方も、「試合を見に行こう」と応援に行こうと願ってくれるようなチームになってほしいと思います。熱心なサポーターはもちろん、よ多くの市民に愛されるチーム作りをぜひ、やってもらいたい。そして市民のみならずには



**みんなに愛されるチームに**  
大藏 ところで、昨シーズンはロスタイムに昨シーズンの得点が十回くらいあったとお聞きしました。最後まで絶対にあきらめてはダメだということをおっしゃったのが、昨シーズンの湘南ベルマーレであったと、わたしは評価しています。市民に、そして子どもたちに元気が勇気を与えてくれました。頑張った選手たちの姿をスタジアムで直接見

**対新 湘南ベルマーレ 反町康治 監督 × 大藏律子 平塚市長**  
選手と一体になって一生懸命応援してほしいですね。反町 みなさんは試合をしながら応援していただけているのと同じように、私も応援したいです。大藏 サッカーといえば、選手は45分走りっぱなしです。反町 昨年のわがチームは、ほかのチームよりも走れることを大きな武器にしてやってきました。今年もそれを武器に、トレーニングをしっかり積んで、相手よりも走力では回るチームにしたいです。大藏 強いチームがいつぱいありますからね。もし負けるようなことがあっても、ベルマーレの選手はあんなに走り一生懸命やっています。あれを応援しないでどうするって言うような、熱気が伝わってくる試合をしてください。

## TALK of Yasuharu SORIMACHI & Ritsuko OHKURA



反町 1点を取るために何百時間という準備をしています。一瞬のすきを突いて一瞬もすきを作らない。大藏 「練習は裏切らない」という言葉があります。最後まであきらめずに試合ができるのは、日ごろの練習が

大藏 最後に今シーズンの湘南ベルマーレ、どういった方をしようか、どんなところまで行きたいか。監督さんの夢を教えてください。反町 すつとJ1の舞台でやっていたら、最初は判断のスピードが、走る速さだとかJ2と違い、戸惑うことが多くなると思います。我々はいつくばってJ1の舞台で生き残って、J1定着ということを頭に入れないで、挑戦者として全力でぶつかっていかないと、思っています。

大藏 今、監督から「J1

反町 全体がそろう練習がなければいけません。反町 全体がそろう練習がなければいけません。反町 全体がそろう練習がなければいけません。

大藏 最後に今シーズンの湘南ベルマーレ、どういった方をしようか、どんなところまで行きたいか。監督さんの夢を教えてください。反町 すつとJ1の舞台でやっていたら、最初は判断のスピードが、走る速さだとかJ2と違い、戸惑うことが多くなると思います。我々はいつくばってJ1の舞台で生き残って、J1定着ということを頭に入れないで、挑戦者として全力でぶつかっていかないと、思っています。

大藏 今、監督から「J1

## 湘南ベルマーレ反町康治監督のサイン色紙を3名の読者にプレゼント

住所・氏名を2月10日(水)までに広報・情報政策課(〒254-8686浅間町9-1・present@city.hiratsuka.kanagawa.jp)へ。◆当選者の発表は色紙の発送をもってさせていただきます

## あの名選手と一緒に キャッチボール

横浜ベイスターズOBの懐かしの名選手と一緒にキャッチボールを楽しみませんか。だれが来るのかは当日のお楽しみ。

▶日時 2月20日(土)午前10時～正午  
▶会場 桜ヶ丘公園多目的広場  
▶内容 キャッチボール教室、バッティング教室、選手との記念撮影会など  
▶対象 小学生とその家族  
▶定員 150組(先着順)  
▶参加費 300円  
團 みどり公園・水辺課(内線2515)

## 話題を追って 市民まめルポ

ビーチサッカー日本代表コーチ 吉井勝宏さん

ビーチサッカーと聞いて、??と思った方も多いのではないのでしょうか。吉井さんいわく、「まだまだマイナーなスポーツ」だというビーチサッカー。でも、南米やヨーロッパなど世界中でプレーされているそうです。吉井さんはそのワールドカップに選手として何度も出場し、引退した昨年はコーチとしてUAEドバイに渡ったそうです。チーム監督はヴェルディ川崎でプレーしたあのラモス瑠偉さん。また、湘南ベルマーレに在籍した前園真聖さんも選手として参加したそうです。結果は準々決勝で敗れたもののベスト8。なかなか立派な成績です。ビーチサッカーには、一般的なサッカーと異

なる点はいくつかあります。まずチームの人数。サッカーの11人に対して、ビーチは5人。試合中の選手交代は何度でもOKで、12分×3回のピリオドを戦います。驚いたのは、はだしてプレーすること。慣れるまではちょっと痛いとか。吉井さんは湘南ベルマーレスポーツクラブの一員で、ビーチパークの管理人として忙しい日々を送られています。ビーチに出かけたときは声をかけてみてほしい。面白いお話が聞けるかもしれません。

【レポーター】 亀井光司さん(市政モニター)



# 健康福祉

## 福祉会館で開く講座

○介護予防「肩こり・腰痛 予防教室」

肩こりや腰痛がひどくなつて悩む前にご参加ください。

▽日時 2月3日～24日の毎週水曜日、午前10時～11時30分(全4回)

▽対象 市内にお住まいで、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方

▽定員 20人(先着順)  
▽持ち物 動きやすい服装、運動用の靴、タオル、飲み物

### ○要約筆記入門講習会

耳の聞こえない方などに音情報を伝える方法を学びます。

▽日時 2月3日～3月10日

## 健康教室にご参加ください

市内にお住まい、お勤めの方が対象です。会場は、

①③④⑥は保健センター、②は美術館、⑤は中央公民館です。

①ストップ！メタボリック教室

▽日時 2月3日(水)午後1時30分～3時  
▽定員 40人(先着順)

②レディスセミナー(全2回コース)

▽日時 2月25日(木)と3月4日(木)、午後1時30分～3時30分

▽定員 30人(先着順)  
③ウォーキング&ストレッチ教室(全2回コース)

▽日時 2月19日と26日の

日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分(全6回)

▽対象 市内にお住まい、お勤めの方

▽定員 15人(先着順)

▽参加費 5000円  
お申し込みは、福祉会館(☎30-3312・☎33-2333)へ。

## 一命の大切さを考えませんか 「1リットルの涙」の上映と主人公の母の講演

15歳で難病におかされた木藤亜也さんの壮絶な闘病生活を描いたこの映画。主人公の母、木藤清香さんの講演とあわせてご覧ください。

▷日時 2月20日(土)午後1時30分～4時30分

▷会場 中央公民館

▷定員 700人(先着順)

※講演会には要約筆記、映画は聴覚障がい者用字幕が付きます。

お申し込みは、住所・氏名・電話番号を、**くらし安全課**(〒254-8686浅間町9-1・☎21-9619・✉anzen@city.hiratsuka.kanagawa.jp・☎21-9840)へ。



金曜日、午後6時45分～8時15分

▽定員 35人(先着順)

▽持ち物 運動できる服装、室内履き、飲み物など

④バランストレーニング教室

▽日時 2月24日(水)午後1時30分～3時

▽定員 30人(先着順)

▽持ち物 運動できる服装、室内履き、飲み物など

⑤料理教室・糖尿病の食事まるわかり(実践編)

▽日時 2月20日(土)午前10時～午後1時

▽定員 25人(先着順)

▽参加費 4000円

▽持ち物 エプロン、三角布、手ふき

⑥男性のための簡単健康クッキング(中華編)

▽日時 2月10日(水)午後6時30分～8時15分

▽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、①②③④は電話で、⑤⑥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448-3・☎55-2111)へ。

## 障害者控除対象者認定書を発行できます

障害者手帳などをお持ちでなくても、障害者控除対象者の認定書の発行を受けたい65歳以上の本人とその扶養者は、確定申告をすることで障害者控除を受けることができます。

▽認定書発行要件

・要介護4か5で、要介護認定の「障害高齢者の日常生活自立度」がB1以上

・要介護認定の「認知症高齢者の日常生活自立度」がB1以上

・要介護認定の「認知症高齢者の日常生活自立度」がB1以上

年齢の日常生活自立度」がⅢ以上  
・身体障害者1～6級に準じると医師に診断された  
お問い合せは、高齢福祉課(☎21-8778)へ。

## 子どもの心を育む運動の講演会

「シルクロードと子どもにあなたがい心を育む運動」と題した講演会です。

▽日時 1月30日(土)午後2時開始

▽会場 フォーラム246(伊勢原市石田350)

▽講師 仁志田博司さん(東京女子医科大学名誉教授)

お問い合せは、病院総務課(市民病院内・☎32-0015)へ。

## 口の中の健康を考える公開講座

わかりやすい口の中の話です。

▽テーマ 「えっ！お口の中にもがん？」

▽日時 2月7日(日)午後1時～3時

▽会場 平塚商工会議所(松風町2-10)

▽講師 太田嘉英さん(東海大学教授)

お問い合せは、健康課(☎55-2111)へ。

## 子育て支援の計画にご意見を

市では、家庭や地域において子育てへの理解がさらに深められるように「次世代育成支援行動計画」を策定しています。

▽計画案の閲覧場所 市役所1階市政情報コーナー、公民館など ※市のウェブ

## ひきこもり家族教室を開きます

社会的ひきこもりの方がいる家族の茶話会です。

▽日時 2月19日(金)午後2時～4時

▽会場 平塚保健福祉事務所(豊原町6-21)

お申し込みは、平塚保健福祉事務所(☎32-0130)へ。

## 精神障がいの支援プログラム

重い精神障がいを持つ方のケアプログラムACTについての講演会です。

お問い合せは、保険年金課(☎21-8776)へ。

▽日時 1月31日(日)午後1時30分～4時

▽会場 市民活動センター

お問い合せは、障がい福祉課(☎21-8774)へ。

## 色彩セラピーのワークショップと講演会

色彩の楽しさを学んで生活に生かしましょう。

▽日時 2月7日(日)午後1時30分～3時30分

▽会場 市民活動センター

▽定員 50人(先着順)

お申し込みは、市民活動センター(☎21-7517・☎22-3701)へ。

## 特定健診の実施期限にご注意を

国民健康保険に加入する40歳以上の方の特定健診の実施は2月末までです。まだ受診をしていない方は、ぜひ受診してください。

お問い合せは、保険年金課(☎21-8776)へ。

## 新型インフルエンザ予防接種スケジュール(1月8日現在)

※詳細はかかりつけ医にご確認ください

対象	1月	2月	3月
①基礎疾患がある方のうち、入院患者など重症の方	→		
②妊婦	→		
③基礎疾患がある①以外の方	→		
④小児(1歳～小学校3年生に相当する年齢の方)	→		
⑤1歳未満の小児の保護者など	→		
⑥小学校4～6年生の方	→		
⑦中学生に相当する年齢の方	→		
⑧高校生に相当する年齢の方	→		
⑨65歳以上の方	1/18～		

※中学生と高校生に相当する年齢の方は、1月8日から接種を開始しました。また、65歳以上の方は、1月18日から開始します。

※基礎疾患：慢性呼吸器疾患／慢性心疾患／慢性じん疾患／慢性肝疾患／神経疾患／神経筋疾患／血液疾患／糖尿病／疾患や治療に伴う免疫抑制状態／小児科領域の慢性疾患

健康課(☎55-2111)

## 生活習慣病 Q&A

### Q.10 睡眠障害と生活習慣病の関係は？

睡眠障害はうつなどの精神疾患や生活習慣病をはじめとする様々な病気を悪化させます。例えば、睡眠時無呼吸症候群はメタボリックシンドロームになりやすく、高血圧や糖尿病、胸やけ(逆流性食道炎)などを引き起こします。

よい睡眠をとるためには、規則正しい生活と適度な運動が大切です。特に習慣として運動することは、睡眠の維持に効果があります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしま

まうので逆効果です。生活習慣を改善したり、寝具や寝室などの環境を整えたりしても不眠や日中の眠気が1か月以上続く場合は、睡眠障害の可能性がります。そのようなときは医師にご相談ください。

◆健康課(☎55-2111)



## 備えて安心 防災一口メモ

### 第10回 屋外の地震対策

地震の揺れが収まったからといって安易に外に飛び出すと、意外なものが思わぬ危険を招き、大けがをすることがあります。実は、屋外の地震対策も非常に重要なのです。

大規模地震では、一見頑丈そうに見えるブロック塀でも簡単に崩れることがあります。また、マンションのバルコニーに置いてある植木鉢なども、大地震のときには落下し凶器へ

と変わります。避難の際には、落下物に注意し、ブロック塀などには近づかないようにしましょう。そのほか、屋根がわらやガスボンベの転倒防止など、みなさんもぜひ一度、家の周りの地震対策を見直してください。いざというときに自分や家族を傷つけないため、また、他人を傷つけないためにも、屋外の地震対策を行ってください。

◆防災危機管理課(☎21-9734)



## 大切な文化財を火災から守りましょう 1月26日は文化財防火デー

◆お問い合わせ先 社会教育課(☎35-8124)

1月26日は文化財防火デーです。全国的に文化財の防火運動を行っています。昨年は、県内で貴重な文化財が火災により消失してしまうことが相次ぎました。平塚市にも国指定の重要文化財「光明寺本堂内厨子」をはじめ、多くの文化財があります。未来の子どもたちに大切な文化財を伝えるために、文化財を火災から守っていきましょう。



# 情報館

### お店に役立つ商業経営セミナー

自分のお店をホームページを作りませんか。

▽日時 2月9日(火)・12日(金)・16日(火)・19日(金)・23日(火)、午後7時～9時(全5回)

▽会場 神奈川ビジネスカレッジ(代官町11-39)

▽内容 ホームページの基礎知識を学び、オリジナルホームページを作成

▽対象 市内にお住まい、お勤めの商業従事者で、パソコンの基本操作ができる方

▽定員 25人(先着順)

▽テキスト代 10000円

### シネマ劇場世界の名作を観る

- ▷日時 3月6日(土)午後1時上映開始
- ▷会場 市民センター
- ▷タイトル 「ローマの休日」、「剣岳 点の記」
- ▷入場料 大人1,000円ほか ※全席自由
- ▷チケット 1月19日(火)午前10時から市民センターなどで販売



文化財団 ☎32-2237

お申し込みは、商業観光課(☎35-8107)へ。  
湘南について一緒に語り合いませんか

「みんなで語り合おう私たちの湘南」と題した県民交流討論会です。

▽日時 2月13日(土)午後1時30分～4時30分

▽会場 大磯プリンスホテル(大磯町国府本郷546)

お申し込みは、市民情報・相談課(☎21-8764)へ。

就職に悩んでいる方、就業支援相談にご参加を

経験豊富なキャリアカウンセラーが答えます。

相談時間は一人50分です。

▽日時 1月27日(水)・2月24日(水)、午後1時～6時

▽会場 勤労会館

▽定員 各日5人(事前予約制・先着順)

お申し込みは、産業振興課(☎21-9758)へ。

学校給食物資納入業者の登録が始まります

平成22年度に学校給食で使用する食材料の納入を希望する業者の申請を受け付けます。※平成21年度に登録済みの方の申請は不要

▽申請用紙配布期間 1月18日(月)～25日(月)

▽受け付け期間 1月26日(火)～2月3日(水)

※土・日曜日は除く

▽用紙配布と受け付け場所 学校給食課(豊原分庁舎1号館2階)

お問い合わせは、学校給食課(☎35-8109)へ。

高等学校進学者を対象とした奨学金を支給します

希望する方は、在籍出身(中学校に申請してください)。

程度

お申し込みは、商業観光課(☎35-8107)へ。

湘南について一緒に語り合いませんか

「みんなで語り合おう私たちの湘南」と題した県民交流討論会です。

▽日時 2月13日(土)午後1時30分～4時30分

▽会場 大磯プリンスホテル(大磯町国府本郷546)

お申し込みは、市民情報・相談課(☎21-8764)へ。

就職に悩んでいる方、就業支援相談にご参加を

経験豊富なキャリアカウンセラーが答えます。

相談時間は一人50分です。

▽日時 1月27日(水)・2月24日(水)、午後1時～6時

▽会場 勤労会館

▽定員 各日5人(事前予約制・先着順)

お申し込みは、産業振興課(☎21-9758)へ。

学校給食物資納入業者の登録が始まります

平成22年度に学校給食で使用する食材料の納入を希望する業者の申請を受け付けます。※平成21年度に登録済みの方の申請は不要

▽申請用紙配布期間 1月18日(月)～25日(月)

▽受け付け期間 1月26日(火)～2月3日(水)

※土・日曜日は除く

▽用紙配布と受け付け場所 学校給食課(豊原分庁舎1号館2階)

お問い合わせは、学校給食課(☎35-8109)へ。

高等学校進学者を対象とした奨学金を支給します

希望する方は、在籍出身(中学校に申請してください)。

▽日時 1月31日(日)午後

支給条件 次のすべてに該当する方 ①市内にお住まい②市内の中学校を卒業(見込みを含む)し、今年高等学校に入学する③学費の支払いが困難④学業成績と品行がよい⑤返還義務のないほかの奨学金を受けていない

▽支給額 1万5000円(月額)

▽締め切り 2月10日(水)

お問い合わせは、学務課(☎35-8108)へ。

世界農業センサスを実施します

2月上旬までに、農林業を営むお宅を調査員が訪問します。

お問い合わせは、企画課(☎21-8797)へ。

債権資産の申告は2月1日までに

平成22年1月1日現在、事業用資産をお持ちの方は申告してください。

▽対象 土地・家屋を除く事業用債権資産で、その減価償却費が所得の計算上損金または必要経費として算入されるもの

お問い合わせは、固定資産課(☎21-8768)へ。

2月22日から真田・北金目地区に住居表示

詳細は、市のウェブサイトをご覧ください。なお、郵便番号に変更はありません。

お問い合わせは、まちづくり事業課(☎21-8783)へ。

湘南里川づくりフォーラムを開催します

市民と行政が協働で金目川水系の環境を保全、活用する取り組みを紹介します。意見交換会やパネル展などを行います。

▽日時 1月31日(日)午後

1時30分～4時30分

▽会場 東海大学湘南キャンパス13号館

▽定員 200人(先着順)

お問い合わせは、企画課(☎21-8760)へ。

## STOP 地球温暖化 エコライフのすすめ

### 第10回 ふろしきをエコバックに



エコバックとして、おしゃやかなふろしきを使ってみてはいかがでしょうか

ふろしきは、物を運んだり贈り物を包んだりするなど、昔から広く使われてきました。特徴としては、①形や大きさに合わせて包める②軽くて小さくたためる③破れにくい④用途により色や柄が選べるなどがあります。レジ袋が普及して、ふろしきを使うことが少なくなりましたが、最近では様々な素材、デザインがあり、手軽に洗濯できるもの、洋服に合うような色や柄のものもあります。何度でも使えて、ごみにならないふろしきを「エコバック」として使うのも、おしゃやかなひとつかもしれませんね。

◆環境政策課(内線2266)

\*\*\*\*\*

1時30分～4時30分

▽会場 東海大学湘南キャンパス13号館

▽定員 200人(先着順)

お問い合わせは、企画課(☎21-8760)へ。

二留学生と語る30分のお話の参加者募集

東海大学・神奈川大学の留学生と交流しませんか。

▽日時 2月6日(土)午後1時30分～4時

▽会場 ホテルサンライフガーデン(榎木町9-41)

▽定員 70人(先着順)

▽参加費 10000円(当日徴収)

お申し込みは、文化・交流課(☎25-2520)へ。

便利な住基カードを作ります

身分証明書や国への電子運転免許証など、官公署発行の写真付き身分証明書を所持したと即日発行が可能です。健康保険証などでは発行までに日数がかかります。

▽住基カード取得の方法

- ・印、身分証明書、写真1枚(写真付きカードを希望の方)を持って市民課市役所1階①番窓口へ

発行手数料 500円

お問い合わせは、市民課(☎21-8773)へ。

駅前地下道広告板使用者を募集します

▽使用期間 4月1日～平成23年3月31日

▽募集数 48か所(先着順)

▽使用料 年額8万4000円～14万4000円

お申し込みは、土木調整課(市役所新館3階・☎21-9847)にある申込書(☎21-8765)へ。

### スポーツで寒さを吹き飛ばそう!

運動不足になりがちな冬こそ、スポーツで体を動かしませんか。

・少年少女マラソン大会参加者募集

完走者全員に記録認定証を授与します。

▽日時 3月7日(日)午前8時30分受け付け開始

▽会場 平塚競技場と総合公園周辺

▽対象 市内にお住まい、通学の小学校5年生～中学校3年生

お申し込みは、スポーツ課にある申込書(市のウェブサイトからダウンロード)

お問い合わせは、ひらつかアリーナ管理事務所(☎25-0001)へ。

平成22年度  
中学生  
高校生

# 学生服・制服

市内全中学校と近隣高等学校の制服は「実績」と「信頼」のトキワヤでお得なキャンペーン開催中!

広告

### 中学校通学服

お買い上げ価格より

**10%OFF!!**

さらにお得に!

step 1 通学服一式をご購入で

step 2 お友達3人以上でもれなく

男子には Yシャツ&ベルト または スポーツバッグ

女子には 学校指定ブラウス または スポーツバッグ

店頭でカタログご用意!

### 高校生通学服

主なお取扱高校

山北	小田	吉田	大井	西田	小田	茅ヶ崎	茅ヶ崎	寒川	鶴岡	茅ヶ崎	大船	深沢	七里	鎌倉	藤沢	藤沢	湘南	二宮	大磯	平塚	平塚	平塚	高塚	大塚	平塚	
ビジネス	原	島	島	原	原	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎	崎

その他の学校については、店頭にお問い合わせ下さい!

割引 や プレゼント もご用意!

中学生

体操服も おまかせください! 3人以上集まれば **5% OFF**

平塚中等教育学校もお取扱しております!

School SHOP

## トキワヤ

平塚店

OPEN 10:00  
CLOSE 19:00  
平塚市紅谷町12-29

JUSCO 秦野店・茅ヶ崎店

MYCAT SATY 厚木店

お求めは最寄のトキワヤへ ☎0120-06-0262

携帯・PHSの方は0463-21-0203

トキワヤ平塚店 新店舗

セブ通り

一まちかど広場

旧店舗

旧長崎屋

パールロード

至大磯

西口

平塚駅



# 赤ちゃんの健康メモ

## 2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】

- 1日(月)午後1時30分～3時15分 歯の衛生・妊娠中の過ごし方
- 8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)
- 15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
- 22日(月)午後1時30分～3時30分 赤ちゃんのおふろ、妊婦体験
- 27日(土)午前10時30分～正午 大人の食事と離乳食の調理実習・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 2日・9日・16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 4日・18日・25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

●10日(水)午後1時30分～2時30分

●25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、26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、5日(金)・19日(金)、午後1時30分～3時



吉川大翔ちゃん  
平成21年1月19日生まれ  
(万田)



磯村寧音ちゃん  
平成21年3月8日生まれ  
(高村)



伊藤愛佳ちゃん  
平成21年2月19日生まれ  
(中原一丁目)

### 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・



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)。



白見凜桜ちゃん  
平成21年1月24日生まれ  
(岡崎)



目黒史真ちゃん  
平成21年3月20日生まれ  
(天沼)



漆原茉柚ちゃん  
平成21年7月2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★

### 【カミカミ離乳食教室】

●9～12か月児対象、4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、23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、離乳食開始から卒業まで、3日(水)午後1時30分～3時、金目公民館で開催

### 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、育児のこと、遊び方など。絵本を読んで赤ちゃんに手渡す「ブックススタート事業」を同時開催。

●17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。

●2日(火)午前10時～11時

### 【のびのびキッズ2歳児教室】

●12日(金)午前10時30分～11時15分、楽しい食事と好き嫌い

### 【おっぱい教室】

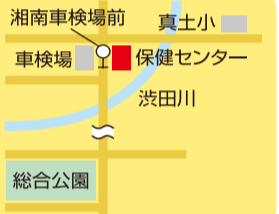
母乳で育てたい方が授乳方法などを楽しく学べる教室です。

●12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



## 旬の食材で健康メニュー

落花生に多く含まれるビタミンEには、冷え性の予防改善効果などがあります。「相州落花生」としてかながわの名産100選に名を連ねる平塚の落花生。さっぱりした食材に合わせてコクと甘みをお楽しみください。

### 【作り方】

- ①野菜はすべて千切りにし、水にさらしてパリッとさせたあと水気を切る。
- ②白身魚は薄いそぎ切りにする。
- ③落花生は荒みじんに切っておく。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせて調味液を作る。
- ⑤皿に野菜を盛り付け白身魚をのせる。その上から荒みじんの落花生をふりかける。
- ⑥食べる直前になったら調味液をかける。

## 今月一品 中華風カルパッチョ落花生ソース

### ◆材料(2人分)

- 白身魚(刺身用)……160g
- 大根……1/4本
- セロリ・にんじん・きゅうり……各1/2本
- 炒り落花生……40g
- 酒……大さじ2
- A しょうゆ・酢……各大さじ1
- 砂糖・ごま油……各小さじ1
- 塩・こしょう……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

### 赤ちゃんの冬場の環境

生まれたての赤ちゃんは、うまく体温調節をすることができません。大人が調整してあげましょう。

◆暖房時の注意点 暖房をかけると体の水分が奪われやすくなります。直接温風が当たらないところに寝かせ、適度に換気をするようにしましょう。

◆衣服の注意点 生後2か月ごろまでは、大人より一枚多く着せるのが目安で

す。手足が冷たく感じますが、室内では靴下や手袋はいりません。寒いときは布団などの掛け物で調整しましょう。

大切なのは、その日の室温や赤ちゃんの様子を見ながら調整することです。



## ひらつかスケッチブック

### 街の向こうに大きな富士山

年が明け、寒さも大分増してきました。吹きさらさぶ寒風に、外に出るのをためらってしまいう冬。でも、この季節になると、真っ白に雪をいだいた富士山の姿を見られる日がぐっと増えます。実は、平塚は富士山のグッドビュースポット。有名なのは平塚海岸や湘南平、土屋の七国峠などからの眺めでしょうか。変わったところでは、豊田の田園を流れる水路に映る逆さ富士なども。風がない穏やかな日、富士山に向けてまっすぐに延びる水面に見事なシールドアップが浮かび上がります。相模川に架かる橋からも、富士山の雄大な姿を望むことができます。中でも湘南銀河大橋がお勧め。白い大きなタワーを持つ橋を対岸の寒川側から渡れば、行く手に広がる平塚の街。そして、その向こうに大きな富士山が。脇に丹沢や箱根の山々を従えて貫禄たっぷり。寒さを忘れ、しばらく立ち止まって眺めていたくなるほどの美しさです。

絵 吉川嘉郎さん

