

平塚市の人口と世帯数

<平成22年1月1日現在()内は前月比>

- 人口：260,085人(-144)
男 131,915人 女 128,170人
- 世帯：104,867世帯(-64)

●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)

健康で元気な毎日をつくるのはあなた自身です

健康づくりに取り組もう



平塚市健康推進員連絡協議会会長
土方保造さん

健康推進員は市民のみなさんの健康づくりをすすめるため、健康教室を開くなどの活動を行っています。教室に参加するみなさんと一緒に、楽しみながら健康づくりに取り組んでいます。みなさんへ健康づくりについて伝えていくためには、まずわたしたち健康推進員が元気でいなければなりません。活動は、もちろん健康推進員自身の健康

管理にも役立つと思います。わたしは現在76歳なのですが、昨年3月の東京マラソンを元気に完走したんですよ。日ごろの活動と運動の成果でしょうね。だれもが願うのは、健康な日々を送り長生きをすることですよね。そのために必要なのは、毎日の運動です。みなさんぜひ、わたしたちの健康教室に参加してみてください。



わたしたちは健康推進員!

健康づくりをお手伝いします



健康教室に参加しよう

健康推進員は健康づくりをすすめるための四つの「プロジェクト」を軸に活動しています。一つ目は「くすの木体操」。転倒予防のために考案された、下半身を鍛えるくすの木体操を教えています。二つ目は「フェスタ」。公民館まつりなどで簡単な体力測定を実施しています。三つ目は「編集」。健康推進員の活動について伝える機関紙「けんこう」を年一回発行しています。四つ目は「ウォーキング」。市内を巡るコースを考え、健康ウォーキングを開催しています。

健康づくりの頼れる味方
健康推進員は、市民のみならずとも健康づくりを目指すボランティア団体です。公募で集まった市民が保健師などから養成講座を受け、健康推進員となります(平成22年度は3月に公募を実施する予定です)。現在100人ほどの方が主に各地域の公民館で開かれる健康教室などで活躍しています。

みなさんは健康な毎日を送っていますか? 健康を維持するには、食生活・運動・休養の三つの要素が大切です。平塚市ではこの三つの観点から、市民のみなさんに健康な毎日を送っていただくための様々な取り組みをしています。今回は、その中でも「運動」にスポットを当て、「自分の健康は自分で守り、自分でつくる」をモットーに活動している健康推進員の取り組みを紹介します。

ウォーキングでメタボ予防♪

理想的なウォーキングフォーム



有酸素運動であるウォーキングは、内臓脂肪や血中脂肪を減らすなど、生活習慣病の予防に効果があります。健康づくりのためには1日1万歩を歩くのが理想的ですが、まずは「いつもよりも1,000歩多く歩く(時間にすると約10分)」ことを目標に始めてみましょう。

自分の足に合った靴を選ぶのもポイントです。クッション性があり、つま先にゆとりがあるものを選びましょう。



健康づくりの頼れる味方
健康推進員は、市民のみならずとも健康づくりを目指すボランティア団体です。公募で集まった市民が保健師などから養成講座を受け、健康推進員となります(平成22年度は3月に公募を実施する予定です)。現在100人ほどの方が主に各地域の公民館で開かれる健康教室などで活躍しています。

- 上の場合は中止
- ▽集合場所 ひらつかアリーナ 正面入口前
- ▽コース ひらつかアリーナ：馬入緑道：テクノロード：前鳥神社：馬入のお花畑：ひらつかアリーナ(約6km) 2時間30分
- ▽持ち物 飲み物、タオル、帽子、お持ちの方は歩数計
- ◆ゴム体操 座ったままでもできる、ゴムを使った簡単な体操です。
- ▽日時 2月12日(金)午後1時30分～3時
- ▽会場 大原公民館
- ▽持ち物 バスタオル・飲み物・ハンドタオル・室内用運動靴
- ◆ヨガ体操
- ▽日時 2月17日(水)午後1時30分～3時30分
- ▽会場 富士見公民館
- ▽持ち物 バスタオル、飲み物、ハンドタオル



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



市民カメラ特派員が行く!

総合体育館で開催された「平塚市成人式」を山崎鈴子特派員(豊田本郷)と辻野信幸特派員(平塚三丁目)が取材しました。



成人式を企画した実行委員による乾杯



懐かしい笑顔に会えた成人式

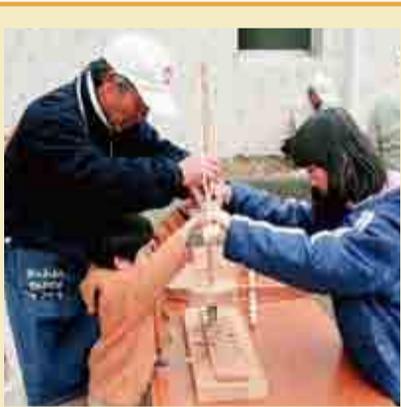
1月11日(祝) 総合体育館

新成人が全員平成生まれとなった今年の成人式。平塚市では、2,660人の新成人が誕生しました。

薄曇りの中、会場前は早くからにぎわいました。今年の成人式は、新成人が主体となって企画し、会場づくり、司会進行、演奏などを自分たちで行いました。第一部の式典に続いて、第二部では懐かしい恩師からのビデオレターに会場は沸き、抽選会では一段と盛り上がりました。

今年の新成人が、自分の目的を決め人生にチャレンジしていこうとする意気込みに、わたしたちも応援していきたいと思いました。

みなさんの笑顔がとっても印象的な成人式でした



火起こしも体験できるよ

日ごろの活動成果を紹介 博物館まつり
▼期日 2月13日(土)～28日(日)
▼会場 博物館

博物館で活動するサークルが一年間の活動成果を発表します。今年は11のサークルが展示や実演をします。期間中の週末には成果発表会や親子で参加できる体験教室を開きます。

- 成果発表会
 - ▷日時 2月20日(土)午後1時～4時
 - 実演・体験教室／企画サークル
 - ・太鼓体験&実演／お離子研究会
 - ▷日時 2月13日(土)午後2時30分～4時30分
 - ・火起こし体験・弓矢体験／古代生活実験室
 - ▷日時 2月20日(土)午前10時～正午
 - ・本『火薬廠のある街で』の朗読／平塚の空襲と戦災を記録する会
 - ▷日時 2月20日(土)午前10時～11時
 - ・スポット解説「鍔土器」「四神二獣鏡」の裏側は?／展示解説ボランティア
 - ▷日時 会期中の土・日曜日、午後1時～3時
- 園 博物館(☎33-5111)

- 合気道を学び心身を鍛えよう
小学校5年生以上、シルバード世代歓迎／毎週木曜日、午後7時～8時30分／浜岳中学校／月会費3000円／園瑞泉合気道倶楽部の蔵田☎22-4395
- 護身術で身を守ろう
第1～3火曜日、午前9時30分～11時／総合体育館／入会金1500円、月会費2500円／園菜の花合気道クラブの岸☎21-7390
- 空手の無料体験
会員も同時募集／4歳～小学生／2月15日(月)・22日(月)、午後5時～6時25分／なぎさふれあいセンター／月会費4500円／園当日会場受け付け／園空手道相模館平塚道場の中川☎24-0281
- 太極拳会員募集
体験・見学あり／月3回月曜 日、午前10時～正午／金田公民館／入会金2000円、月会費2000円／園太極拳風蘭の甲☎33-7130
- 陳式太極拳体験・会員募集
月3回月曜日、午後1時30分～3時30分／金田公民館／入会金2000円、月会費2000円／園太極拳悠悠クラブの柳田☎080-5431-6347
- スポーツ体験フェスティバル
2～4歳児向けスポーツ・サッカー・スパードッジボールの体験／2歳～小学生／2月開催(日時は問い合わせを)／ひらつかアリーナほか／園NPO法人W・O・Fの原澤☎20-8028
- スクエアダンス初心者講習会
オールディーズのメロディにのって踊る4組8人のフオークダンス／3月6日(土)午後7時～9時／青少年会館ほか／月会費1500円／園当日会場受け付け／園平塚キング&クイーンの染谷☎35-0615
- ウォーキングを始めませんか
月2回程度／次回は2月19日(金)午前9時、紅谷町公園に集合／入会金1000円、年会費2000円、参加費1回2000円
- 初心者マジック教室
第2・4土曜日、午後1時30分～3時30分／中央公民館／10人(先着順)／入会金1000円、月会費1000円／園平塚奇術クラブの西田☎33-2627
- 女性のための着付け教室
普段着／第2・4木曜日、午前10時～正午／市民センター／
- 平塚地名探訪会会員募集
平塚市内の地名や地域に関するものある方／4月からの月1回／中央公民館ほか／入会金1000円／園地名探訪会の小川☎32-3561
- 押し花サークル会員募集
70歳以上の方歓迎／第2土曜日、午後1時30分～4時／体験教室2月13日／中央公民館／参加費1回1000円／園花みずき会の斉藤☎55-4156
- 水彩画を一緒に
野外での活動もあり／第1・3木曜日、午前10時～午後3時／花水公民館／入会金1500円、月会費2000円／園柳彩会の木村☎32-3479
- ボイススクアウト入団説明会
6～10歳／2月21日(日)午後

サークル CloseUp クローズアップ

古典芸能の「能」を学ぶ 観世流謡曲同好会

約700年の歴史を持つ古典芸能の「能」。その声楽部門ともいえるのが「謡曲」です。能の題材には、源氏物語や平家物語といった古典文学が多く、いながらにして全国各地の知識が身につくのも魅力のひとつです。謡っていると歴史上の人物と話をしているような気持ちになります。大きな声を出すので健康にもいいですよ。

～このサークルの会員を募集しています～
第2・4水曜日／午前10時～午後0時10分／市民センター／5人(先着順)／月会費3,500円
園 山口勇さん(☎54-0543)

このコーナーでは、サークル掲示板に応募のあった団体を抽選で紹介しています。
◆広報・情報政策課(☎21-8761)

- 育児サークル会員募集
1歳以上のお子さんとその保護者／毎週木曜日、午前10時～正午／見学日2月25日・3月4日(見学は要事前連絡)／青少年会館／10人(先着順)／入会金500円、会費1000円(3か月分)／園星の子サークルの田辺☎090-3684-6856
- 青森県人会の会員募集
七夕飾りなどを一緒に作る／青森県出身でなくてもOK／總會を2月28日(日)正午～午後3時に開催(参加は要事前連絡)／中央公民館ほか／年会費3000円／園湘南平塚青森県人会の蓬畑☎090-4269-5676
- 親子リトミック
2～3歳のお子さんとその保護者／第1・3金曜日、午前10時30分～正午／松原公民館／月会費2500円／園ひよこリトミックの杉山☎23-4407
- ウインターコンサート
4歳以上／2月14日(日)午後2時～4時30分／市民センター／前売り5000円・当日8000円／曲目「白鳥の湖」ほか／園ウインドオーケストラ音秘の鈴木☎080-1190-7005