

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 3月1日(月)13時～16時
 - ◆多重債務(予約制) 3月2日(火)・9日(火)、13時～16時
 - ◆発明・考案・特許 3月8日(月)10時～15時
 - ◆年金・社会保険・労災 3月9日(火)13時～16時
 - ◆税務(予約制) 3月5日
- (金)13時～16時
- ◆登記・供託(予約制) 3月12日(金)13時～16時
 - ◆土地境界・測量 3月12日(金)13時～16時
 - ◆建築設計・耐震・バリアフリー 2月15日(月)・3月15日(月)、13時～16時
 - ◆下請取引 2月16日(火)・3月16日(火)、13時30分～16時
 - ◆住宅(新・改築) 2月16日(火)・3月16日(火)、13時～16時
 - ◆不動産 2月19日(金)・3月19日(金)、13時～15時
- 月19日(金)、13時～15時
- ◆分譲マンション管理 2月22日(月)13時～16時
 - ◆許認可届け出 2月23日(火)・3月23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 2月16日(火)・3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
- 福祉社会館** (電話1-43) ☎33-2333
- ◆法律(予約制) 3月9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

- 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** (東豊田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

- 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～17時
- 子育て支援センター** (南豊田381・豊田分行舎) ☎・☎ 34-9076
- ◆子育ての相談・情報提供 毎週月～金曜日、9時30分～16時

- 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
 - ◆母子相談 毎週月～金曜日、9時～17時
- 療育相談室** (電話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) 2月15日(月)13時30分～17時・3月23日(火)13時30分～17時
- 子ども教育相談センター** (東豊田小学校北側) ☎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

心と命のサポート

全国で年間3万人を超える人の尊い命が自殺で失われてしまっています。自殺まで思いつめてしまっている人は、苦しみながらも周りにサインを出しています。だれにも話せず一人で悩みを抱え込んでいても、本当はだれかに話を聞いてもらいたいと思っている人がたくさんいます。つらい思いも言葉にして伝えられ、気持ちをはかりやすくなります。だれかに気持ちを受け止めてもらおうと、安心して感を得られるのです。周囲の人がこのサインに気づき、相談機関へつながることが、気づき、つながり、見守ることがあります。

みんなの相談室



大切な人を守るために 気づいてください こころのサイン

- ◆こころの健康相談
- ◆心身の悩みや病気でお困りの方、ひきこもりや依存症などの問題を抱えている方、そのご家族を対象に、平塚保健福祉事務所 所予防課 ☎32-0130(0)で相談を行っています。
- ◆21-9844(0)

●子育て支援センター(南豊田381・☎34-9076)
広いスペースを使って親子が自由に遊んだり、おしゃべりを楽しんだりしています。手遊び歌などを楽しむ「ジョイフルタイム」が人気です。
▷利用日時 月～金曜日、午前10時～午後3時

●ファミリー・サポート・センター(南豊田381・☎34-7844)
「保育所や学校の終了時間後に子どもを預かってくれる人がいたら…」「出勤時間が早く保育所への送迎ができなくて困っている」など、子育て中の悩みはいろいろです。ファミリー・サポート・センターは、子育ての支援を受けたい方と、子育ての援助をしたい方が相互に助け合う会員組織を運営しています。

●子どもの総合相談(市役所1階子ども家庭課・☎21-9843)
子育てに関するいろいろな情報提供や相談など、子どものことなら何でもOKです。実施日時は左の「市民相談」欄でご確認ください。

子育てするなら、やっぱり平塚

今は情報誌やインターネットなどの情報が充実していることから、子育ての情報を得ることは容易になりました。その反面、核家族化が進んだり、近所付き合いが減ったりして、子育てのことを気軽に相談できる相手が身近にいないという方も多いようです。このような社会の中で、子育てに役立つような情報を手に入れるにはどうしたらよいでしょうか。

「つどいの広場」は、子育て中の親子が集い、交流を楽しむ場を提供しています。また、みなさんがお住まいの各地域では、地域のみなさんが中心になって子育ての集いが開かれています。子育て仲間と交流し、先輩や専門家から話を聞くことで、みなさんの子育ての幅は広がると大きく広がるといえます。



パパやママの交流の場には、子育てのイベントがいっぱい



「つどいの広場」は子育てで満開
ママが大集合
子育て中の親子が気軽に集い、交流を図る場として、市が開設している「つどいの広場」。間もなく4回に「つどいの広場」の開催が予定されています。これまでに先駆けて平成17年、紅谷町の湘南スターモールに誕生し、子育て中のみなさんに好評を得ている「つどいの広場」もこの予定です。これは日々、小さいお子さんを連れてお父さん・お母さんが立ち寄り、情報交換や子育て談義に花を咲かせています。

湘南スターモールにある「つどいの広場もこもこ」。いつもたくさんの親子連れでにぎわっています。◆つどいの広場もこもこ(紅谷町3-18・☎21-0995)

ひらつか 子育て情報を満載!!

ひらつか 子そだてマップ

ひらつか子そだてマップ

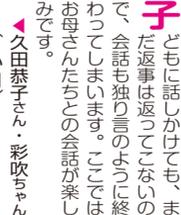
子育て支援センター、ファミリーサポートセンター、児童館、公民館、子育ての相談、情報提供、母子相談、子どもの総合相談、療育相談室、子育て支援センター、ファミリーサポートセンター、児童館、公民館、子育ての相談、情報提供、母子相談、子どもの総合相談、療育相談室

宝くじは豊かさ薬チカラ持ち。

家だ二人きりで遊びも同じようなものばかり。子どももわたしも飽きてしまいます。ここでも同じ年ごろの子たちから刺激を受けて、とても楽しく過ごしています。
▶帯刀マキさん・澁明ちゃん (8か月)

子どもに話しかけても、まだ返事は返ってこないのわ、会話も独り言のようになってしまっています。ここには日々、小さいお子さんを連れてお父さん・お母さんが立ち寄り、情報交換や子育て談義に花を咲かせています。
◆久田恭子さん・彩吹ちゃん (6か月)

手作りのおもちゃなどがあるので、遊びのアイデアとしてとても参考になっています。子ども同士も大話話感を感じて遊んでいるようです。
▶豊田純子さん・匠ちゃん (10か月)



つどいの広場、もこもこで聞きました



ご家族そろってどうぞ
つどいの広場では0歳から3歳くらいのお子さんが遊べる環境を用意しています。気軽に立ち寄りお話をしたり、友達を作ったりしていただければと思います。もちろんお父さんも大歓迎です。ファミリーで遊びに来てください。
▶つどいの広場もこもこ 保育士 高木文子さん

話題を追って 市民まめルポ

全日本大学女子サッカー選手権で準優勝 神奈川大学女子サッカー部



土屋の湘南ひらつかキャンパスを拠点に活動している神奈川大学女子サッカー部が全日本大学女子サッカー選手権で準優勝。選手のみなさんが平塚市役所を表彰訪問しました。

創設は2001年と比較的歴史の浅い神奈川大学女子サッカー部。しかし、今シーズンの活躍は目覚ましいものがありました。昨年11月には強豪早稲田大学を破り、関東大学女子サッカーリーグ戦で初優勝。その結果進出した全日本大学女子サッカー選手権。決勝で宿敵早稲田に惜しくも敗れましたが準優勝の栄冠に輝きました。

「チームに特出した選手がいるわけではないのにここまで頑張れたのは、スタッフ、選手が一丸となって最後まであきらめず戦ってきたからです。そう語ってくれたのは、新キャプテンに任命されたミッドフィルダーの市原伶香さん(国際経営学科3年)。

市原さんをはじめ選手のみなさんが一番感動したのは、国立競技場の観衆の前で決勝戦を戦ったこと。サッカーをやってきた本当によかったと思ったそうです。

新しく始まるシーズン、今度こそ優勝を目指して頑張ってください。わたしも応援しています。

神奈川大学女子サッカー部の市原伶香さんとレポーターの高橋英夫さん(市政モニター)

桜が満開 2泊3日で行こう! 春の高山祭市民ツアー

日本三大美祭の一つ春の高山祭と、人気のゆるキャラひこにゃん。でも有名な桜の名所彦根城などを巡ります。

参加者 大募集 先着30人 (最少催行20人)

▷主な行程

- 4月13日(火) 7:00am平塚発—彦根城—長浜(散策)—長浜温泉泊
- 4月14日(水) 美濃(散策)—樹齢1100年臥龍桜見物—高山祭夜祭見物—飛騨高山温泉泊
- 4月15日(木) 高山祭見物(自由散策)—7:30pm平塚帰着

▷参加費 4万3,500円(4名1室利用)/4万4,500円(2名1室利用)
▷申し込み先 小田急トラベル(☎22-8866)
團 文化・交流課(☎25-2520)

▶飛騨高山の民芸品「さるぼろ」

健康福祉

高齢者世帯に火災警報器購入費を助成

火災警報器と電磁調理器の購入費用を助成します。製品を購入する前にお問い合わせください。

▽対象 家族全員が65歳以上の方で構成する市民税非課税の世帯

▽助成額
・火災警報器 1台につき4000円を上限(1世帯2台まで)



一人で悩まず 専門家に相談を

◆女性のための無料法律相談会

夫婦にまつわる法律相談(親権・慰謝料・財産分与など)を受け付けます。相談時間は一人40分です。

▷期日 3月15日(月)・17日(水)

▷開始時間 ①午前9時30分②午前10時20分③午前11時10分④午後0時50分⑤午後1時40分⑥午後2時30分⑦午後3時20分

▷会場 教育会館(浅間町12-41)

▷相談員 篠崎百合子さん(弁護士)

▷対象 市内にお住まい、お勤め、通学の女性

▷定員 各回1人(抽選)

お申し込みは、希望日と時間(第2希望まで記入)、住所・氏名・電話番号、保育を希望する方は子どもの名前と年齢を3月8日(月)までに人権・男女共同参画課(〒254-8686浅間町9-1・☎21-9736・内線2172)へ。

◆暮らしの講座 相続と遺言書の話(入門編)

税理士で、行政書士でもある講師のお話を聞きます。希望する方には個別相談もあります。

※0歳児を除く未就学児の保育あり

▷日時 3月13日(土)午前10時~正午

▷会場 市民活動センター

▷講師 近藤伸一さん(税理士、行政書士、ファイナンシャルプランナー、遺言NPO理事長)

▷定員 50人(先着順)

お申し込みは、講座名・氏名・電話番号を市民情報・相談課(☎jousou@city.hiratsuka.kanagawa.jp・☎20-5775)へ。

・電磁調理器 販売価格(税抜き)の2分の1(1万円を上限・1世帯1台まで) お問い合わせは、高齢福祉課(☎21-8778)へ。

精神保健家族教室を開きます

家族の心と身体の健康をテーマにした茶話会です。

▷日時 3月16日(火)午後1時30分~3時30分

▷会場 平塚保健福祉事務所豊原町6-21

お問い合わせは、障がい福祉課(☎21-8774)へ。

食生活改善推進員として活動しませんか

市民の食生活を改善するために活動する「食生活改善推進員」の養成講座を開きます。一緒に活動できる方、ぜひご応募ください。

▷受講期間 4~12月(調理実習を含む全12回)

▷対象 市内にお住まい、お勤めの方

▷定員 35人(先着順) お申し込みは、健康課(☎55-2111)へ。

健康推進員と一緒に歩きましょう

吉沢公民館を起点に歩きます。飲み物、帽子、歩数計などを持ってご参加を。

▷日時 3月9日(火)午前9時30分スタート(受け付けは午前9時開始)

※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

▷集合 吉沢公民館

▷コース 吉沢公民館・延命寺・レクリエーション広場・金目観音光明寺・五



子どもの「食べる力」を育てる講演会

子どものかむ力、飲む力に合わせた食事のとり方についてお話しします。

▷日時 3月24日(水)午前10時~正午

▷会場 勤労会館

▷テーマ 子育て支援講演会「食べるチカラ」は「生きるチカラ」の原動力

▷講師 芳賀定さん(芳賀デンタルクリニック院長)

▷対象 子育て中の方、地域で子育て支援活動をしている方など

▷定員 80人(先着順)

お申し込みは、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、未就学児の保育を希望の方はお子さんの名前(ふりがな)

保健センター健康教室を開きます

保健センターが会場の健康教室。市内にお住まい、お勤めの方が対象です。健康であるための、正しい知識を身に付けませんか。

①パラレストレーニング教室

▷日時 3月5日(金)午後6時45分~8時15分

▷定員 30人(先着順)

▷持ち物 運動できる服装・室内履き・タオルなど

②骨コツフェスタ

▷日時 3月6日(土)午後1時30分~4時

▷内容 ③専門医の話と骨密度の測定(先着80人)、④運動体験、⑤食生活の話と試食、⑥パネル展示

な・年齢をほかぎ、フアク入またはメールで、ご自宅家庭課(〒254-8686浅間町9-1・☎21-9738・☎Kodomokatei@city.hiratsuka.kanagawa.jp・☎21-9842)へ。

肝臓機能障害の方の障害者認定を開始

認定基準に該当する肝臓機能の障害がある方と、肝臓移植と免疫療法を受けている方への身体障害者手帳の交付が4月から始まります。

お問い合わせは、障がい福祉課(☎21-8774)へ。

ボランティアの入門講座を開きます

ボランティア活動の大切さの話を聞いて、活動への参加のきっかけ作りになります。

お問い合わせは、障がい福祉課(☎21-8774)へ。

▷日時 3月6日(土)午後1時30分~3時30分

▷会場 市民活動センター

▷講師 番野和敏さん(NPO法人NEWEVERY副理事長)

▷定員 60人(先着順)

お申し込みは、市民活動センター(☎22-13701・☎hira-sc@mh.scnet.ne.jp・☎21-7517)へ。

弱視レンズ展示会を開きます

弱視レンズ(近用・遠用)、遮光眼鏡、拡大読書器など視覚補助具の展示会を開きます。見えにくさで日常生活に不便を感じている方に情報を提供します。

▷日時 2月26日(金)午後2時~4時30分

▷会場 平塚盲学校(追分10-1)

お問い合わせは、障がい福祉課(☎21-8774)へ。

ボランティア活動の大切さを聞いて、活動への参加のきっかけ作りになります。

※③は事前申し込み制。20歳以上の方が対象で骨密度測定費として500円が必ず要です

③骨コツ親子プログラム

▷日時 3月6日(土)午後1時30分~2時30分

▷内容 保健師・栄養士の話と骨密度測定

▷参加費 500円

▷対象 就学前のお子さん

▷定員 40人(先着順)

④ウーマンボディエクササイズスクール

▷日時 3月8日(月)午後1時30分~3時

▷定員 35人(先着順)

生活習慣病 Q&A

Q.11 たばこと生活習慣病との関係は?

たばこは生活習慣病と密接な関係があります。喫煙は交感神経を刺激し血圧を上げ、血管を収縮させて心臓に負担をかけます。また、血栓をできやすくし、動脈硬化を進行させる働きもあります。

厚生労働省は生活習慣病の合い言葉として「1に運動、2に食事、3に禁煙、最後に薬」を掲げています。それほど、生活習慣病の予防のために禁煙はとて大切なのです。禁煙したいけれど自分の努力だけでは難しいという方は、医師などの専門家にご相談ください。禁煙外来のある医療機関もあります。保健センターでも生活習慣病対策の一つとして、禁煙相談を実施しています。



◆健康課(☎55-2111)

備えて安心 防災一口メモ

第11回 家でできる災害時のトイレ対策

地震などの災害時、住んでいる家に被害がなくても、断水になれば水洗トイレは使用できません。そのため、家庭におけるトイレ対策は、日ごろからの大切な備えの一つです。通常、1回のトイレで流す水の量は約8ℓです。これだけの水を、常に浴槽にためていけばトイレを流すことができます。でも、下水管に被害があればトイレを流すことができません。

このようなときのために、汚物をためる方式の「災害用トイレ」が市販されています。また、このようなものが無いときにはスーパーでもらうビニール袋を2、3枚重ねてバケツや段ボール箱にはめ、その都度縛ってごみ袋にためておきます。ごみの収集が始まったら出すというような対応がよいでしょう。



◆防災危機管理課(☎21-9734)

国保特定健診受診券の発送用封筒でアピールを

封筒に広告を募集

◆申し込み先 保険年金課(☎21-8766)

市では国民健康保険の特定健康診査対象者に約5万通の封書を発送しています。この封筒に企業や商店のPRを掲載しませんか。発送の時期は5月下旬です。

▷掲載料 1枠2万円 ▷掲載サイズ 縦65mm×横52mm ▷募集数 3枠(抽選)

▷締め切り 3月15日(月)

情報館

内閣府青年国際交流事業の参加者募集

【交流事業】

世界各国を訪問し、国際的な視野を身につけます。
※①③④は交流活動ができる英語力が必要です

- ① 国際青年育成交流事業 (アジア、ヨーロッパ、中南米などのうち1か国)
- ② 日本・中国青年親善交流事業、日本・韓国青年親善交流事業
- ③ 世界青年の船
- ④ 東南アジア青年の船

【青年社会活動コアリーダー育成プログラム】

非営利団体の運営に現在携わっている、または将来携わる意欲のある方向けのプログラムです。

▽対象 23～40歳で、これまで高齢者、障がい者、青少年などにかかわる活動の経験が3年以上ある方

◆申し込み 青少年会館にある応募用紙を3月19日(金)までに県青少年課(〒231-8588 横浜市中央区日本大通1-045-210-384 4へ)

お問い合わせは、青少年課(☎32-70209)へ。

地域の行事で役立つイベント用品を貸し出します

自治会や子ども会など、地域で活動する団体にイベント用品を貸し出しています。今回は、4～9月までの利用申し込みを受け付けます。

貸し出し品

綿菓子の製造機、焼きそば台、発電機、紅白幕、ワイヤレスマイク、アンブ、テントなど

※希望日が重なった場合は抽選

▽申し込み期間 2月22日(月)まで

お申し込みは、協働推進課(☎21-96108)へ。

競輪場内の売店に出店しませんか

出店を希望する方を募集します。なお、2回続けて出店した方は除きます。

▽出店期間 4～9月

▽募集店舗 飲食売店2店舗

▽応募資格 次の要件をすべて満たす方

①市内に1年以上お住まい

で住民登録または外国人登録をしている

②調理師、ふく包丁師、食品衛生責任者のいずれかの資格がある

③出店する業務を市内で1年以上営業し、生計を立てている

④市税などの滞納がない

▽申込書 平塚競輪場で2月22日(月)まで配布

▽申し込み 2月26日(金)午後3時までに直接事業課(平塚競輪場内)へ

※申込書の提出時に簡単な面接を行います

お問い合わせは、事業課(☎21-96055)へ。

オカリナの音色を楽しみましょう

オカリナのほか、ハンドベル、アコーディオンなどの演奏もあります。

▽日時 3月20日(土)午後1時30分開演

※開演は午後1時

▽会場 市民センター

▽出演 オカリナ大原、コロネット、コロン、オカリナM&K

▽定員 80人(先着順)

※2月16日(火)午前8時30分から市民センターで整理券を配付します

お問い合わせは、文化財団(☎32-22267)へ。

わらべうた・手遊びの会の参加者を募集します

お子さんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

▽日時 3月3日(水)午前

STOP 地球温暖化 エコライフのすすめ

第11回 エコクッキングを学ぼう



おいしい料理と環境問題を一緒に学べます

食べ物やエネルギーを大切に、水を汚さず、ごみを減らすなど、地球環境を考えながら料理するエコクッキング教室を開きます。食器の汚れを古布でふき取ってから洗ったり、使った水の量やごみの重さを計ったりします。買い物から料理、片付けに至るまで、環境に配慮した食生活を提案します。

◇日時 3月17日(水)と19日(金)、午前10時～午後2時

◇会場 中央公民館調理室

◇内容 講義、調理(パエリアなど)、試食

◇対象/定員 市内にお住まい、お勤め、通学の方/各日24人(先着順)

◇申し込み先 環境政策課(☎21-9762)

11時～正午

▽会場 北図書館

▽対象 市内にお住まいの、0歳から未就園のお子さんとその保護者

▽定員 30組(先着順)

お問い合わせは、中央図書館(☎31-0415)へ。

総合公園の施設利用ができません

当日は、電気と水道が止まるため園内の全施設(公衆トイレを含む)の利用ができません。

▽期日 2月22日(月)

お問い合わせは、総合公園管理事務所(☎35-12233)へ。

中高年の方を対象に就職支援セミナーを開催

就職活動の進め方や応募書類の書き方などの話を聞きます。

▽日時 3月13日(土)午前10時～午後5時と14日(日)午後1時～5時(全2回)

▽会場 勤労会館

▽講師 加藤敏明さん(NPOかながわ就職支援研修センター理事長)

▽対象 市内にお住まい、お勤めの40～60歳の方

▽定員 30人(先着順)

お申し込みは、産業振興

しゅりぶらいんぐ

平塚市と周辺市町のイベント情報をお届けします

全国削ろう会(秦野市)

日時 2月20日(土)午前11時～午後4時
21日(日)午前9時～午後3時30分

場所 秦野市総合体育館(秦野市平沢101-1)

全国から集まる職人の技をご覧ください

かなでどれだけ木材を薄く削れるかを競う職人の全国大会。イチロー選手のバットを作っている職人の実演などイベントも盛りだくさんです。

◆秦野市商工課(☎82-9646)



緑化まつり 市民花壇コンクール参加団体募集

毎年4月下旬に総合公園で開催している緑化まつり。今年もおまつりの中で花壇コンクールを実施します。

お勤め、通学の方で構成する3人以上のグループ

▽募集区画 7区画(抽選・縦1.5m×横2.5m)

▽費用補助 材料費として1団体3万円まで

お申し込みは、3月12日(金)までにみどり公園・水辺課(☎21-96055)へ。

広報ひらつかに広告を出しませんか

広報ひらつかに広告を掲載し、お店や施設などをアピールできます。市民の方への周知にぜひ、ご利用ください。詳しい掲載条件は、お問い合わせください。

▷ 広報ひらつかの発行部数 9万9,000部(平成22年1月現在)

▷ 1枠1回あたりの掲載料

縦9.9センチ×横23.6センチ	15万円
縦9.9センチ×横11.7センチ	7万5,000円(右の広告の大きさ)
縦4.8センチ×横11.7センチ	3万8,000円(下の案内の大きさ)

☎ 広報・情報政策課(☎21-8761)

2010プロ野球オープン戦開幕

横浜ベイスターズ VS 福岡ソフトバンクホークス

有名選手のプレーが平塚で見られます。みなさんおそろいで平塚球場にお越しください。

▷ 日時 3月9日(火)午後1時プレーボール

▷ 会場 平塚球場

▷ 入場料 ネット裏 大人2,500円、小人1,500円
内野席 大人2,000円、小人700円 外野席 大人1,000円、小人300円
※すべて自由席。小人は小・中学生

☎ 総合公園管理事務所(☎35-2233)

平塚信用金庫

ご融資ご返済相談窓口 設置のお知らせ

～中小企業貸出・住宅ローンのご返済に関する日曜相談～

厳しい経済環境が続くなか、事業資金融資をご利用のお客さま及び住宅ローンをご利用のお客さまからの、ご返済に関するご相談に迅速かつ適切に対応するため、相談窓口の設置と日曜相談を実施しております。お気軽にご利用ください。

○日曜日のご返済相談窓口
実施日：平成22年3月28日までの毎曜日
◆時間：午前9時～午後4時
◆場所：本店営業部 平塚市紅谷町11-19 TEL0463-23-1234
厚木支店 厚木市中町1丁目5-10 TEL046-221-2811
・日曜日にお受けしたご相談は、引き続きお取引の店舗で対応させていただきます。

○窓口営業日のご返済相談窓口
窓口営業日の営業時間に各店舗でのご相談をお受けしております。ただし、サテライト店舗(本宿支店、南口支店、南原支店、四之宮支店、ひばりが丘支店、相模原中央支店)を除きます。

TRiBank Hiratsuka
平塚信用金庫 <http://www.shinkin.co.jp/hiratuka/>

赤ちゃんの健康メモ

3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

妊婦さんご家族が対象。

【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
- 13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)
- 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
- 27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】

- 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・11日・18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

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、25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、5日(金)午後1時30分～3時

育児ひとことアドバイス

冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、赤ちゃんの肌はカサカサになりがちです。デリケートな肌を守るため、毎日のスキンケアを心がけましょう。

1日1回は泡立てた石けんでやさしく洗い、汚れやすいほっぺたや口元はこまめにふいてあげましょう。きれいにしたあとは保湿剤を塗り、乾燥を防ぎます。入浴後やお出かけ前にも、

その都度保湿してあげましょう。

さらに、暖房で室内の空気が乾燥するので、お部屋に加湿器を置いたり、濡れたタオルを干したりして適度な湿度(50～60%)を保つようにしましょう。



小宮陽菜乃ちゃん
平成21年3月11日生まれ
(出縄)



長谷部幹太ちゃん
平成21年4月10日生まれ
(西八幡一丁目)



野田堂太ちゃん
平成21年6月7日生まれ
(御殿三丁目)

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・

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)。



加藤颯涼ちゃん
平成21年3月11日生まれ
(万田)



斎藤恵美里ちゃん
平成21年6月1日生まれ
(見附町)



今泉優里ちゃん
平成21年3月7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★

【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

【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をダイジェストで紹介。

●5か月～1歳6か月児対象。20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)。

【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)・27日(土)、午前10時～11時

【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。

●17日(水)午後1時30分～3時15分

【のびのびキッズ2歳児教室】

開催時間はいずれも午前10時30分～11時30分です。

●2歳児の特徴と接し方、親子遊び 5日(金)

●楽しい食事と好き嫌い 12日(金)

●むし歯予防とブラッシング実習 19日(金)

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

3月3日は桃の節句です。ちらしずしに地元でとれた春の食材を色とりどりに飾り、女の子の成長と幸せを祝いましょう。

◆材料(4人分)

- すし飯 米…2カップ
- A 酢…大さじ3、砂糖…大さじ2
- 塩…小さじ2/3
- ちらし具
- B しいたけ…2枚
- たけのこ・にんじん・れんこん…各30g
- C しいたけの戻し汁+水…200ml
- しょう油・酒…各小さじ2、砂糖…大さじ1
- 薄焼き卵
- 卵…2個
- D 砂糖…大さじ1
- 塩・油…少々
- 飾り具
- ゆでた絹さや…適量
- きゅうり薄切り…1/2本
- ゆでた芝えび…8～12尾
- 桜でんぶ…適量

今月の一品 ひな 雛ちらし

【作り方】

- ①米を硬めに炊き、Aを合わせてざっくりと切るように混ぜる。
- ②Bを長さ2～3センチの薄切りにし、Cで煮る。
- ③Dの材料で薄焼き卵を焼く。半分は錦糸卵に、半分は結びずしの包み用にする。
- ④①と②を混ぜ合せ、型で盛り付ける。その上に飾り用の材料をのせ色よく飾る。薄焼き卵で包んだ結びずしも盛り合わせる。



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

梅の香りに誘われて

春まだ浅いこの時季に咲く花という、何を思い浮かべますか。水仙や菜の花、それとも梅...? そう、忘れてはならないのが梅の花です。まだまだ風の冷たい日が続くものの、各地から梅の開花の便りが届くようになりました。総合公園の梅園でも、梅が大きくつぼみを膨らませています。日当たりのよい場所では、ちらほらとほころぶちよつと気の早い花も。周りのつぼみも、今か、今かと花開くときを待っています。この号が出るころには、きつと見ごろを迎えているでしょう。梅は、春告草(はるつげくさ)とも呼ばれます。穏やかに晴れた日、青空を背にして可憐に開く花に、春の訪れを感じずにはいられません。そうそう、忘れてはならないのが、そのかぐわしく漂う香り。匂草(においぐさ)とも呼ばれる梅の香りに誘われ、出歩く機会が増えるのもこの季節です。

絵 吉川嘉郎さん

