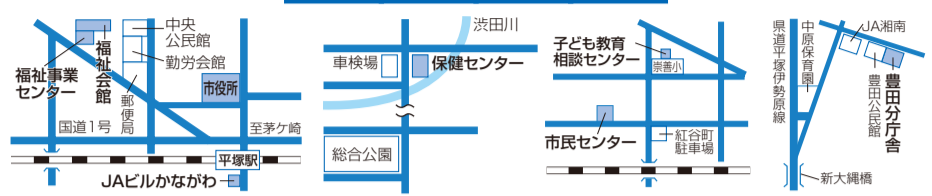


市民相談



- 市民相談室** (市役所1階) ☎21-8764
 - ◆一般市民相談 毎週月～金曜日、8時30分～12時・13時～17時
 - ◆一般法律相談(予約制) 毎週水・木曜日、13時～16時
 - ◆行政相談 4月5日(月)13時～16時
 - ◆多重債務相談(予約制) 4月13日(火)・27日(火)、13時～16時
 - ◆税務相談(予約制) 4月2日(金)13時～16時
- 住宅(新築・リフォーム)**
 - 3月16日(火)・4月20日(火)、13時～16時
 - ◆不動産 3月19日(金)・4月16日(金)、13時～15時
 - ◆分譲マンション管理 4月26日(月)13時～16時
 - ◆許認可届け出 3月23日(火)・4月27日(火)、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 ※4月から変更あり。詳しくは6面に掲載。
- 下請取引相談** 3月16日(火)・4月20日(火)、13時30分～16時
- 発明・考案・特許** 4月12日(月)10時～15時
- 年金・社会保険・労災** 4月13日(火)13時～16時
- 登記・供託(予約制)** 4月9日(金)13時～16時
- 土地境界・測量** 4月9日(金)13時～16時
- 建築設計・耐震・バリアフリー** 3月15日(月)13時～16時

- 人権相談** (市役所人権男女共同参画課) ☎23-1111・内線2172
 - ◆来所 3月16日(火)・4月6日(火)13時～16時
- 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
- 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) 4月22日(木)9時30分～12時30分・5月18日(火)13時30分～17時
- 保健福祉総合相談** (市役所南側庁舎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
- こどもの総合相談** (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
- 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
- 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
- 子ども教育相談センター** (新築小学校北側) ☎21-8778
 - ◆来所 毎週月～金曜日、10時～17時
 - ◆電話 毎週月～金曜日、9時～17時

みんなの相談室



民生委員児童委員

401人の委員が活躍中
民生委員児童委員は、市民と行政や関係機関をつなぎ、連携しながら、住民の立場に立って支援するボランティア。民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱されています。また、民生委員は児童委員を兼ねています。民生委員児童委員と併せて、民生委員児童委員児童委員には、区域を担当する委員と児童福祉に関する問題を専門に担当する主任児童委員がいます。平塚市では現在、

民生委員の活動は?
民生委員は、子育ての悩み、家族の介護についての相談など、福祉に関する生活上の様々な相談相手になります。また、市役所や関係機関とのパイプ役として活動します。高齢者が一人で行っている家がある「子ども泣き声がよく聞こえるけれど大丈夫?」「生活が苦しくて...などといった相談を受け、そのような家庭への声かけや見守りをします。

相談の秘密はもろろ守ります
民生委員には守秘義務があります。ご相談いただいた内容は、決して口外しません。安心してご相談ください。

民生委員を知りたいときは
お住まいの区域を担当する民生委員児童委員を知りたいときは、福祉総務課 ☎23-1111・内線2151までお問い合わせください。

臨時ごみの収集がチケット制になります

4月1日から

◆申し込み先 環境業務課(☎21-8796)

おまかせください!

まずは電話で収集日の予約を。このときごみの大きさなどを伺ってチケットの購入枚数をご案内します。

収集をお願いします

「臨時ごみ等納付券販売所」の表示があるコンビニで臨時ごみ収集手数料納付券(チケット)を購入してください。

こちらがチケットです

チケットに予約した収集日とお名前を忘れずに記入し、臨時ごみに張り付けてください。

名前を忘れずに書いて...

収集日朝8時30分までに申し込み時に指定された収集場所へ搬出してください。
※家電リサイクル券が必要な家電を排出する場合は立ち会いをお願いします。

責任を持ってお引き取りします

チケットはこの表示があるコンビニでお願いします

ごみ処理にかかる費用をみなさんに適正に負担していただくため、4月1日から通常の収集以外にかかるごみ処理手数料を改定します。

●特定ごみ・事業所などから出るごみ
●市が収集する場合 1kgあたり26円・33円
●処理施設へ持ち込む場合 1kgあたり200円・220円

▼大型ごみの排出方法
①事前に電話で収集日を予約してください(環境業務課 ☎21-8796)・受付時間は月～金曜日の午前8時30分～午後5時。収集日は月～金曜日、祝日を除く。収集場所は指定のコンビニです。
②指定販売店(コンビニ)で「手数料納付券」を購入してください。

さわやかで清潔なまちづくり条例

4月1日 路上喫煙禁止区域を平塚駅南口周辺に拡大

路上喫煙禁止区域

路上喫煙禁止区域 (赤線) 喫煙場所(3か所) (青丸)

湘南スターモール、市民プラザ、まなか広場、MNBビル、紅谷パルロード、北口、南口、至茅ヶ崎、中央地下道

今の時代、歩きタバコはマナー違反です

果、多くの方が条例に定める路上喫煙禁止区域をさらに広げていくべきだと考えていることがわかりました。

平塚市では、お店や会社などの事業活動で出るごみのうち、生ごみや紙(燃せるごみ)とプラスチック(プラスチック製容器包装類)について、少量排出事業所に限り、届出により有料で定期収集する特定ごみ制度を実施してまいりました。この制度を3月31日で廃止します。移行期間として今年12月28日まで猶予期間を設け、収集を行います。4月以降速やかに民間処理業者へ収集を依頼したり、処理施設へ直接搬入したりするなど、自己処理に切り替えていただくをお願いします。

ごみの自己処理の方法は、平塚市ウェブサイトなどでご確認ください。
お問い合わせ先 環境業務課 ☎21-8796

平塚市では、お店や会社などの事業活動で出るごみのうち、生ごみや紙(燃せるごみ)とプラスチック(プラスチック製容器包装類)について、少量排出事業所に限り、届出により有料で定期収集する特定ごみ制度を実施してまいりました。この制度を3月31日で廃止します。移行期間として今年12月28日まで猶予期間を設け、収集を行います。4月以降速やかに民間処理業者へ収集を依頼したり、処理施設へ直接搬入したりするなど、自己処理に切り替えていただくをお願いします。

ごみの自己処理の方法は、平塚市ウェブサイトなどでご確認ください。
お問い合わせ先 環境業務課 ☎21-8796

お問い合わせ先 資源循環課(☎21-9766)

燃えろ! 湘南ベルマーレ

熱い戦いが繰り広げられるJ1のステージ。勝利に向けてがんばれベルマーレ!

ジャン選手からのメッセージ

ベルマーレのよいところは「チーム力」です。チームがまとまって相手の強豪チームを倒す姿をぜひ、スタジアムで見てください。

ジャン選手からのメッセージ

自由席 大人2,500円、小中学生・高校生・シニア 800円ほか
※チケットは梅屋本館1階サービスカウンター、コンビニなどで販売します

第3節 3月20日(土)13:00 湘南一広島 平塚
第4節 3月27日(土)13:00 湘南一新潟 平塚
第5節 4月3日(土)19:00 浦和一湘南 埼玉

DF 3 ジャン JEAN CARLO WITTE

話題を追って 市民まめルポ

中田英寿さんが平塚に

湘南ベルマーレJ1昇格記念試合

2月20日(土)、湘南ベルマーレのJ1昇格を記念し、ベルマーレの歴代OB選手で構成するWe're back F.C.と、かつてベルマーレに所属していた中田英寿さん率いる往年のスタープレーヤーチームTAKE ACTION F.C.が平塚競技場で対戦しました。

この日の平塚競技場は、試合開始1時間前にはほとんどの席が埋まり熱気むんむん。選手が入場すると、一気にボルテージアップ! 今回出場した選手はみな、20~40代のすでに引退した選手。体が動かない、体重が増えたといながら、自主トレでこの日に備えたそうです。試合はWe're back F.C.が先取点をあげましたが、TAKE ACTION F.C.が2点を返して逆転勝利。TAKE ACTION F.C.でプレーした中田さんは後半、懐かしい緑と青のユニフォームに着替えるとWe're back F.C.に。そのボールさばきに大きな歓声が上がりました。不用になったサッカーボールを回収し、世界

ベルマーレOBの野口幸司さん(右)と会話を交わす中田英寿さん(左)

この子どもたちに送る取り組みが続いているという中田さん。この日もたくさんのボールが集まりました。また、今年1月12日に発生した大地震により死者15万人以上を出したハイチ共和国の支援活動に役に立てばと、チャリティグッズが販売されました。

久しぶりの平塚競技場から見守りが懐かしかったという中田さん。活躍の場はますます広がっているようです。

【レポーター】 大野正枝さん(市政モニター)

家具や家電製品などの臨時ごみはチケットを貼って収集場所へ

わたしたちが日常生活の中で、日々大量に排出しているごみ。その処理には、ほとんどのコストが家からかかっています。ごみ処理にかかるコストを市民のみならず適正に負担していただくため、4月1日から持ち込みごみなどにかかる処理手数料を改定します。

また、有料で収集している大型臨時ごみの排出方法を変更し、コンビニエンスストアで購入できるチケット(手数料納付券)を導入します。

お問い合わせ先 環境業務課(☎21-8796)

ごみ処理手数料を値上げします

ごみ処理にかかる費用をみなさんに適正に負担していただくため、4月1日から通常の収集以外にかかるごみ処理手数料を改定します。

●特定ごみ・事業所などから出るごみ
●市が収集する場合 1kgあたり26円・33円
●処理施設へ持ち込む場合 1kgあたり200円・220円

8時30分までに決められた収集場所へお持ちください。
なお、ごみ収集作業員は屋内からの搬出作業などを行いません。

事業ごみの収集は廃止

平塚市では、お店や会社などの事業活動で出るごみのうち、生ごみや紙(燃せるごみ)とプラスチック(プラスチック製容器包装類)について、少量排出事業所に限り、届出により有料で定期収集する特定ごみ制度を実施してまいりました。この制度を3月31日で廃止します。移行期間として今年12月28日まで猶予期間を設け、収集を行います。4月以降速やかに民間処理業者へ収集を依頼したり、処理施設へ直接搬入したりするなど、自己処理に切り替えていただくをお願いします。

ごみの自己処理の方法は、平塚市ウェブサイトなどでご確認ください。
お問い合わせ先 環境業務課 ☎21-8796

お問い合わせ先 資源循環課(☎21-9766)

健康福祉

市民病院の嘱託員を募集します

- ▽職種 視能訓練士
- ▽募集人数 1人
- ▽応募資格 視能訓練士免許のある方
- ▽勤務条件 平日5日勤務(週33時間45分)
- ▽雇用期間 6月1日～平成23年8月31日
- お問い合わせは、病院総務課(市民病院内) ☎3210015(へ)。

高齢者に対する感染症のお話

高齢者がかかりやすい感染症の自宅での対処方法などを話します。また、座談会もあります。

▽日時 3月27日(土)午後2時～3時30分

▽会場 ユーミーメディアカールタウン湘南四之宮1階(四之宮一丁目3-157)

高齢者世帯の軽度な作業を手伝います

生きがい事業団の会員が軽度な作業を手伝います。

▽対象 日常生活に支障がある、高齢者のみでお住まいの世帯

▽支援内容

- ・2時間程度でできる掃除や草むしり
- ・通院の付き添い
- ※介護保険の給付対象となるものを除く

▽利用料(1時間) 作業員



地域包括支援センター協議会委員を募集

高齢者の総合的なサービスの拠点となっている地域包括支援センターの運営を話し合います。会議は、年3回程度開きます。

▽対象 次の①～④のすべてに該当する方

心身障害者福祉手当を受給している方へ

4月は心身障害者福祉手当の振り込み月です。受給者本人が、転居、死亡、施設入所したり、振り込み口座を変更したりする場合は、届け出が必要です。

お問い合わせは、障がい福祉課 ☎21-8774(へ)。

心身障害者福祉手当を受給している方へ

1人あたりの利用料は次のとおりです。

- ・生活保護を受けている世帯：無料
- ・市民税非課税の世帯：250円
- ・市民税課税世帯：500円

▽申し込み 担当のケアマネージャーが、各地区の地域包括支援センターへお問い合わせは、高齢福祉課 ☎21-8778(へ)。

ご相談ください 障害児福祉手当 特別障害者手当

重度の障がいがある方を対象とした手当です。身体障害者手帳などをお持ちでなくても申請できます。支給対象となる障がいの程度など、詳しくはお問い合わせください。

【障害児福祉手当】

20歳未満で、常に特別な介護を必要とする障がいがあるが、施設に入所していない方を対象とした手当です。

▷主な支給要件

- ①障がいによる支給事由とするほかの公的年金を受けていない
- ②毎年の所得が基準以下

▷支給額 月額1万4,380円

【特別障害者手当】

20歳以上で、障がい二つ以上あり常に特別な介護を必要とするか、これと同程度以上の肢体不自由や精神障がい、知的障がいなどがある方を対象とした手当です。

▷主な支給要件

- ①施設に入所していない
- ②現在3か月以上入院していない
- ③毎年の所得が基準以下

▷支給額 月額2万6,440円

☎ 障がい福祉課 ☎21-8774

てに該当する方

- ①市内に1年以上お住まい
- ②平日に開催する会議に出席できる
- ③市のほかの附属機関の委員になっていない
- ④4月1日現在40～75歳

▽募集人数 4人(40～64歳2人・65～75歳2人)

▽任期 2年(4月1日～平成24年3月31日)

▽応募方法 市役所1階案内窓口や公民館などにある募集案内をご覧ください

▽締め切り 3月31日(水)

お問い合わせは、高齢福祉課 ☎21-8778(へ)。

食育推進計画を策定しました

この計画は、次の世代を担う子どもたちによりよい食生活環境を継承することを目標にしています。

▽計画の閲覧場所 市役所1階市政情報コーナーなど

※市のウェブサイトでもご覧いただけます

お問い合わせは、健康課 ☎55-2111(へ)。

腹囲マイナス教室を開催します

一緒にメタボ予防をしませんか。運動しやすい服装でご参加ください。

▽日時 4月20日・27日・5月11日・25日・6月8日・22日・7月6日の火曜日(全7回)

▽会場 保健センター

▽対象 市内にお住まい、お勤めの方

▽定員 25人(先着順)

※すべての回に参加できる方を優先します

▽参加費 1,000円(初日に徴収)

▽持ち物 室内用運動靴・飲み物・タオル

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、健康課 ☎254-0082 東豊田448-13 ☎55-2111(へ)。

けます。

▽場所 西部福祉会館1階(公所868)

▽利用日時 水・土曜日、午前10時～午後4時

※祝日と年末年始は休み

お問い合わせは、こども家庭課 ☎21-9842(へ)。

新しいごとの広場がオープン

子育て中の親子をサポートする施設「ごとの広場」を、4月1日(木)にオープンする西部福祉会館内に開設します。親子が自由に集えるスペースがあり、アドバイザーが子育てに関する相談を受



外国籍の方の相談がしやすくなります

市役所の手続きをスムーズにするための通訳や日常生活の相談事に支援をしているのが外国籍市民相談です。4月から相談日が増えるなどさらに便利になります。

▽言語/相談日 スペイン語/毎週火曜日、ポルトガル語/毎週水曜日、中国語/第2・4木曜日

▽相談時間 午前9時～正午、午後1時～4時

お問い合わせは、市民情報・相談課 ☎21-8776(へ)。

ひろつか市民活動ファンド助成団体を募集

市民活動団体を活動資金の面から支援する制度が「ひろつか市民活動ファンド」です。応募する団体は、事前に連絡をして申請書を市民活動センターにお持ちください。また、助成団体の募集に向けて説明会を開催します。

▽募集期間 3月27日(土)～4月23日(金)

▽助成限度額

- ①入門コース 10万円(過去にひろつか市民活動ファンドの助成を受けていない団体が対象)
- ②発展コース 50万円(これまでの活動を発展させる

▽申請書 3月27日(土)から市民活動センターほかで配布

▽応募申請説明会・助成金講座

・日時 3月27日(土)午後6時～8時

・会場 市民活動センター

・定員 40人(先着順)

・内容 申請書の書き方とプレゼンテーションのポイントの説明、「かながわボランティア」活動推進基金21の説明

お申し込みは、協働推進課(市民活動センター内) ☎21-7534(へ)。

生活習慣病 Q&A

最終回 健康診断は毎年受けるべき?

健康診断は年に1回、継続して受けることをお勧めします。

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の多くは、初期の段階では自覚症状がありません。健康診断では自覚症状のない段階から、体の状態を知ることができます。

受診後は1回の結果だけではなく、過去数年間の結果の変化も合わせて見るのが大切です。結果が正常範囲内で「異常なし」といわれた場合でも、年齢とともに血液検査など

の数値が上がっているようであれば注意が必要です。健康診断の結果は、普段の活動や食習慣を振り返る目安にもなります。結果の見方が分からない方、生活習慣の改善方法を知りたい方は、市の健康相談をご利用ください。



◆健康課 ☎55-2111

備えて安心 防災一口メモ

最終回 災害時に家族の安否を確認するには

災害発生時は被災地への電話が殺到して一か所に込み合い、電話がかかりにくくなります。しかし、被災地から外部への電話は比較的つながります。ですから、震災時に安否情報の取り次ぎをしてくれる遠隔地の親戚や知人を中継地点として利用する方法もあります。

また、震災時における家族や知人の安否確認の手段として、NTTの

災害用伝言ダイヤル「171」や携帯電話からの「災害用伝言板」があります。災害用伝言ダイヤルは、毎月1日に有料で体験することができます。もしものときのために、家族や知人で互いに話し合っけて連絡方法を決めておきましょう。

防災は事前準備が大事です。いざというときに使える知識を身につけて、みなさんも災害に備えましょう。

◆防災危機管理課 ☎21-9734



定例会を毎月開催しています

教育委員会を傍聴しませんか

◆問い合わせ先 教育総務課 ☎35-8113

学校教育や社会教育に関する事を教育委員が話し合います。会場は豊原分庁舎1号館1階会議室、開会時間は午後2時です。

▷期日 3月30日(火)、4月22日(木)

※会議は原則として、どなたでも自由に傍聴できます。

情報館

軽自動車の廃車手続きはお済みですか

車両本体を処分しても、3月31日までに廃車手続きが済んでいないと、平成22年度の軽自動車税が課税されます。業者などに依頼して車両を処分した方は、廃車手続きが済んでいるか確認してください。盗難に遭った方も手続きが必要で、なお車の種別によって手続き場所が異なります。

- 125cc以下の原動機付き自転車や小型特殊自動車：市民税課(市役所1階⑧番窓口)
- ▽持ち物 ナンバープレート、標識交付証明書、印
- ★そのほかの車両
- 二輪車(125ccを超えるもの)：湘南自動車検査登録事務所(東豊田369-10・☎050-555401-2038)
- 三輪・四輪軽自動車：軽

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

渋田川桜まつり(平塚市)

日時 4月4日(日)午前10時～午後3時
※ライトアップ 4月1日(木)～5日(月)午後6時～9時

場所 渋田川鷹匠橋上流(豊田打間木・西真土)

約500本の満開の桜の下で、春を楽しみませんか。和太鼓の演奏、模擬店、フリーマーケットなどイベントが盛りだくさんです。

◆みどり公園・水辺課(☎21-9852)



自動車検査協会湘南支所(東豊田369-13・☎54-8825)へ。
お問い合わせは、市民税課(内線2267)へ。

平塚競技場の年度会員になりませんか

年間を通して陸上競技の練習ができる平塚競技場の年度会員を募集します。

▽利用日 4月1日～平成23年3月31日のうち平塚競技場が設定した日

※平成23年1月と2月は改修工事のため使用不可

▽利用できるもの 競技場トラック(インフィールドは除く)、練習用具、ロッカー、シャワー

※トラックではスパイクが使用できません

▽使用料 年間2500円(小学生～高校生は1600円)

お申し込みは、3月24日(水)以降に、使用料と学生証(中学生・高校生のみ)を

持って、総合公園管理事務所(☎35-22200)へ。

青年海外協力隊の参加者を募集します

国際協力機構(JICA)の「青年海外協力隊」と「シニア海外ボランティア」に参加する方を募集します。説明会では経験者の体験談を聞くこともできます。

▽募集期間 4月1日(木)～5月17日(月)

▽説明会(事前申し込みは不要です)

○青年海外協力隊(20～39歳対象)

・日時 3月28日(日)午後2時30分～4時30分

・場所 JICA横浜(横浜市中区新港2-3-1)

○シニア海外ボランティア(40～69歳対象)

・日時 4月5日(月)午後6時30分～8時30分

・場所 かながわ県民センター(横浜市神奈川区鶴屋町2-24-1)

お問い合わせは、文化・交流課(☎25-2520)へ。

児童保育の指導員として働きませんか

市内に32か所ある児童保育所では、共働きの家庭や母子・父子家庭の小学生を預かり、子どもたちの安全と保護者の安心をお手伝いしています。現在、その指導員を募集している児童保育所があります。

お問い合わせは、青少年課(☎32-7029)へ。

緑豊かなびわの里で野外体験活動をしよう

土屋にあるびわ青少年の家で年間を通して野外体験をする「びわっ子クラブ」の会員を募集します。夏休みにはキャンプもします。

▽活動期間 4月～平成23年2月の土曜日(全10回程度)

市役所

お申し込みは、3月28日(日)までにびわ青少年の家(☎59-0871)へ。

スポーツ振興審議会の委員を募集します

市のスポーツ振興について話し合います。スポーツ経験が豊富な方の応募をお待ちしています。

▽対象 次の①～⑤のすべてに該当する方

- ①市内に1年以上お住まい
- ②6月1日現在18～75歳
- ※高校生は除く
- ③市のほかの附属機関などの委員になっていない
- ④平日に開催する審議会や休日などに開催する市民総合体育大会、駅伝競走大会などに出席できる

⑤これまでにこの審議会の公募委員になっていない

▽募集人数 2人(選考)

▽任期 6月1日～平成24年5月31日

▽報酬 1回あたり1万円1300円

お申し込みは、市役所

STOP 地球温暖化 エコライフのすすめ

最終回 身近な自然観察を始めよう

水辺の楽校生きもの調べの会

草木が芽吹き、鳥がさえずる春となりました。春は、自然観察を始めるのによい季節です。

身近な自然の観察を続けていると、環境の変化や生きもの同士のつながりなどが見えてきます。「オレンジ色のツマグロヒョウモンというチョウが飛んでいる」「夏休みにクマゼミが鳴いていた」など、20年前には平塚で見られなかった動植物も記録されています。こうした変化に気を配ることは、環境問題を考えていく出発点にもなります。

自然に親しんだり、環境を学んだりする活動はいろいろあります。例えば、博物館では「自然教室」や「水辺の楽校生きもの調べの会」などの活動があります。まずはこうした活動に参加してみたいかどうかがでしょうか。

◇環境政策課(☎21-9762)



お申し込みは、市役所

お申し込みは、市役所

お申し込みは、市役所

お申し込みは、市役所

お申し込みは、市役所

お申し込みは、市役所

お申し込みは、市役所

お申し込みは、市役所

お申し込みは、市役所

お申し込みは、市役所

お申し込みは、市役所

お申し込みは、市役所

平塚市内に話し方教室を開設して満25年！

新規開講につき 受講生募集！

日時：4月10日(土)午後1:30～
場所：平塚商工会議所 2F会議室
後援：平塚商工会議所(無料体験できます)

より良き 家庭人 として
より良き 職業人 として
より良き 社会人 として

人材を人財にする！

湘南話し方センター http://www.8740.co.jp
所長 松永 洋忠 ☎0463(58)8740

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 ◆ 居宅介護支援(ケアマネジメント)
デイサービスおあしす ◆ 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
株式会社ハートウィル

赤ちゃんの健康メモ

4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。



【妊娠中の方】

- 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
- 17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

【妊婦8か月以降の方】

- 16日(金)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
- 23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 8日・15日・22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

【ごっこ離乳食教室】

●5～6か月児対象、30日(金)



遠藤 輝斗ちゃん
平成21年4月4日生まれ
(北豊田)



山下 姫加ちゃん
平成21年11月24日生まれ
(東八幡二丁目)



原田 夏希ちゃん
平成21年7月15日生まれ
(西八幡二丁目)

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)。



三浦 心夏ちゃん
平成21年4月7日生まれ
(豊原町)



浦野 颯太ちゃん
平成21年10月8日生まれ
(御殿二丁目)



押見 実莉ちゃん
平成21年4月4日生まれ
(上平塚)

★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★

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、9日(金)・23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、8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

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。

●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。

●13日(火)午前10時～11時

【のびのびキッズ2歳児教室】

●16日(金)午前10時30分～11時15分、楽しい食事と好き嫌い

●30日(金)午前10時30分～11時15分、2歳児の特徴と接し方・親子遊び

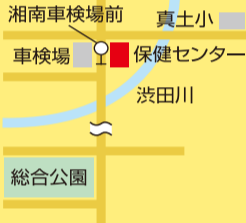
保健センター

東豊田448-3 ☎55-2111

バス 平塚駅北口から「下島・大島」由田村車庫行きまたは「平間・大島」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

始めよう朝ごはん

「朝は親子ともに時間に追われ、食べるのがやっと…」そんな朝ごはんになっていませんか?

平塚市の調査では、理想的なバランスで朝食を食べている5歳以下のお子さんは全体の45%しかいませんでした。子どもにとって朝食は成長の基本。食事・睡眠・遊びが連動してすこやかな成長につながります。

ごはんなどの穀類、卵な

どたんぱく質のおかず、具たくさんみそ汁でとるたっぷりの野菜。これらの三つがそろった「バランス朝ごはん」を、春から始めてみましょう。



旬の食材で健康メニュー

平塚でもたくさん栽培されているいちごは、果物の中でも特にビタミンCが多く、抗酸化作用やかぜの予防効果があります。小粒ないちごから手軽にジャムが作れます。甘酸っぱい春の風味を楽しみましょう。

【作り方】

- ①いちごは洗ってへたを取り、大きめの耐熱容器に入れてスプーンで軽くつぶす。
- ②①のいちごにレモン果汁とグラニュー糖をまぶし、ふたをせずに電子レンジ(600W)で6分程度加熱する。
- ③一度取り出してあくをすくい、吹きこぼれないように注意しながら5～6分間加熱する。煮詰めすぎずにトロトロに仕上げる。
- ④冷めたら保存びんに移す。

今月の一品 かんたんいちごジャム

◆材料

- いちご……………300g
- グラニュー糖……………150g
- レモン果汁……………大さじ1



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

春を迎えた

崇善公民館

市民センターの西隣、旧東海道の通りから少し奥へ入ったところに、ちよつと古びた、変わった造りの建物があります。個性的な風情を持つこの建物が、地域のひとと人を結びつけている崇善公民館です。

古い寺院を思わせる入母屋造りのかわら屋根に白い壁。足を踏み入れると、館内は洋風の造り。歴史に磨かれた床や階段がギシギシと音をきかせ、訪問を歓迎してくれます。

崇善公民館は、戦後間もない昭和25年(1950年)に平塚市の議事堂として建設されました。そして東京オリンピックの開かれた昭和39年(1964年)、平塚新館、現在の錦町にあった平塚市役所庁舎が移転して新しい議事堂が造られたことに伴い、この旧議事堂は地域の公民館として生まれ変わったのです。

時代は流れ、暮らす人の顔ぶれは変わっても、ずっと愛され続けてきた崇善公民館。もうすぐ61度目の桜の季節を迎えます。

絵 吉川嘉郎さん

