

## 100年前の平塚で、グルメを追求した男は食育の実践者でもあった。

小説『食道楽』に出てくるレシピの再現料理  
(写真手前から時計回りに)鳥と米のスープ、揚げ出し豆腐、エビのサラダ、コロケ、魚のケズレー  
協力：村井弦齋の会村井弦齋料理再現チーム  
食生活改善推進団体ママの会



明治時代に書かれた村井弦齋むらいげんさいの小説『食道楽』には多くの料理が出てきます。この小説をもとに再現すると、魚のケズレーはグラタンに近い味がするなど、どこことなく今の料理の何かを連想させます。グルメ小説として有名になったこの小説ですが、「食育」という言葉を世に広めた最初の本だということはあまり知られていません。健康の基本は食事であると、世の中に伝えようとしたのです。

- ◆鳥と米のスープ(材料4人分)
- ・鳥もも正肉……………150g
  - ・白米……………30g
  - ・タマネギ……………70g
  - ・無塩バター……………7g
  - ・水……………500cc
  - ・ガラスープの素……………小さじ1
  - ・牛乳……………200cc
  - ・塩……………2g
  - ・白こしょう……………適宜
  - ・パセリ、クラッカー…適宜

＜調理方法＞

- ①なべに無塩バターを入れ、タマネギに色が付かないように30分位よくいためる。
- ②①に水とガラスープの素を入れ、皮を取り除いた鳥もも正肉を加え、あくをすくいながら柔らかくなるまで、弱火でおおよそ4～6時間煮る。
- ③②に白米を加え、少し煮込む。
- ④③をミキサーにかけてから裏ごしする。
- ⑤④に牛乳を加えて温め、塩と白こしょうで味を整える。
- ⑥パセリはみじん切りにし、クラッカーは砕き、出来上がったスープに散らす。

12面 **食べることは生きること**  
村井弦齋が伝えたかった「食育」

そのほかの再現料理のレシピは、9月25日(土)午前10時から村井弦齋公園(八重咲町22-5)で開催する村井弦齋まつりの本部などで配布します(枚数に限りあり)。

多くの方に読んでいただくために、広報ひらつかは全戸配付しています。次号発行日は10月1日(金)です。

広報ひらつかが届かない場合のお問い合わせは(株)カナオリ ☎046-228-0339(受け付け 月～金曜日午前10時～午後5時)へ





### 健康・福祉

#### 小学校入学前の健診を実施

平成23年4月に市内の小学校へ入学するお子さんを対象に入学前の健康診断を実施します。該当するお子さんがいる家庭には10月上旬に通知を送ります。なお、通知書が届かない場合や外国籍のお子さんで入学を希望する場合などはお問い合わせください。

☎ 学務課 (☎35-8118)

#### 市民病院の産科病棟が準個室ユニットで快適になりました

産科病棟の4人床を間仕切り家具で仕切り、個室風に改善しました。プライバシーの確保と快適な療養環境を提供します。詳しくは、市民病院のウェブをご覧ください。

☎ 設置病室 産科病棟の4室、16床  
☎ 病院総務課 (☎32-0015)

#### 目の健康講座と相談会

▽日時 10月3日(日)午後1時～4時

▽会場 平塚プレジール(八重咲町3-8)

▽内容 目の健康講座「白内障手術について」、眼科医による無料健康相談

☎ 健康課 (☎55-2111)

#### 神奈川デフウェイ2010

聴覚に障がいがある方と健聴者との交流イベントです。事前の申し込みは不要です。

▽日時 10月3日(日)午前9時30分～午後4時30分

▽会場 市民センター

▽内容 講演「アフリカ・ケニアの文化」、平塚ろう学校の和太鼓演奏、模擬店、福祉機器展など

☎ 障がい福祉課 (☎21-8774・☎35-5770)

#### 認知症の人の世界を知ろう

認知症の予防法や対応について学びましょう。講演会には一般の方も参加できます。

▽期日 10月10日(日)

▽内容 介護家族交流会(午前10時～正午)、講演会(午後1時～3時)

☎ 中央公民館

#### 自宅でできる簡単エクササイズ

市内在住・在勤の方が対象です。会場は保健センターです。動きやすい服装でご参加ください。

◆ストレッチ編(先着30人)

▽日時 9月30日(木)午後1時30分～3時

▽持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル、500ml以上の空のペットボトル2本

☎ 健康課 (☎55-2111)

#### くすの木体操教室

事前の予約は不要です。健康推進員が講師です。当日は動きやすい服装でご参加ください。

▽日時/会場 9月28日(火)午後1時30分～3時/金目公民館

▽持ち物 室内用運動靴、バスタオル、ハンドタオル、飲み物

☎ 健康課 (☎55-2111)

#### 地域の健康づくり講演会

講演会の参加申し込み時に希望した方には足指力測定(先着100人)を実施します。

▽日時 10月23日(土)午前10時～正午

▽会場 保健センター

▽内容 地域の仲間と一緒に楽しく健康づくりを行う秘けつなど

▽講師 岩永俊博さん(医師・ヘルスプロモーション研究センター)

☎ 9月17日(金)から健康課(☎55-2111)へ

#### 家族介護者交流教室

▽日時 10月22日(金)午前10時45分～午後2時30分

▽会場 グランドホテル神奈中(八重咲町6-18)

▽内容 メンタル面のリフレッシュ方法やフラワーアレンジメントなど

▽対象/定員 市内在住・在勤で、市内在住の高齢者を介護している方/先着30人

▽参加費 1600円(昼食代・材料費)

▽申し込み ダスキンホームインステッド大磯ステーション(☎0120-7616580)へ

☎ 高齢福祉課 (☎21-8778)

#### 口腔機能の低下とその予防

▽日時/会場 10月21日(木)午後1時30分～3時30分/中央公民館

▽対象 65歳以上の方とその家族

▽内容 歯科医師からの話と歯科衛生士による口の体操の紹介

▽講師 松井宏榮さん(歯科医師・松井歯科医院)

▽持ち物 手鏡(お持ちの方)、筆記用具



### 募

#### 明るい選挙を目指す標語

一般の部は一人3点まで、中学生の部は一人1点まで応募できます。ウェブからも受け付けています。

▽対象 一般の部・市内在住の方(中学生を除く)、中学生の部・市内の市立中学校に通学の方

▽期日 一般の部は、はがきに作品・必要事項・年齢を記入し、10月29日(金)までに選挙管理委員会事務局(☎21-8795)へ

※中学生の部は、はがきサイズの用紙に記入し学校へ提出してください

▽仕事復帰を目指す看護師・助産師さんをお手伝いします

出産や子育てなどで現在仕事をしていない看護師・助産師の資格を持つ方が対象のプログラムです。仕事

### 集

#### 明るい選挙を目指す標語

に復帰する不安を解消しませんか。

▽日時 ①10月19日(火)・20日(水)②10月21日(木)・22日(金)、午前9時30分～午後0時30分

※2日間のプログラムですが、1日のみの参加も可能です

▽会場 市民病院

▽内容 最新の医療・看護の動向や感染管理の基礎知識の話と病棟実習

☎ 市民病院看護科 (☎32-0015)

#### 子ども英語教室

歌や工作、ゲームのほか、発音やチャンツ(英語独特のリズムや抑揚の習得)を体験します。10月30日(土)はハロウィンパーティもします。

▽日時/会場 10月9日・16日・23日・30日の土曜日、午後1時30分～2時30分、全4回/青少年会館

▽対象 小学校1年生～3年生

☎ 商業観光課 (☎35-8107)

#### 市民観光サポーター

平塚の新しい観光資源の発掘のために活動しませんか。

▽対象 市内在住・在勤の方

▽申し込み 市内の公民館、市観光協会のウェブにある応募用紙を記入し、郵送またはファクスで9月30日(木)までに市観光協会(〒254-0821 松風町2-10・☎20-5150)へ

☎ 市民観光課 (☎35-8107)

**燃えろ! 湘南ベルマーレ**

FW 11 阿部吉朗 YOSHIRO ABE

阿部吉朗選手からのメッセージ

リーグ戦は、残り少なくなり一戦一戦の重みを感じます。最後までベルマーレらしく粘り強い戦いをし、J1に残留できるように戦っていきます。僕自身は、FWとしてチームを助けるゴールを決めたいと思います。

▷前売り券 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23節 9月18日(土)19:00 湘南-川崎 平塚  
第24節 9月25日(土)16:00 山形-湘南 NDスタ  
第25節 10月3日(日)15:00 FC東京-湘南 国立

▽定員 50人(先着順)

☎ 高齢福祉課 (☎21-8778)

▽転倒骨折予防教室

年度内に2回まで参加できます。動きやすい服装でご参加ください。

▽日時 10月13日・12月1日の水曜日、午後1時30分～3時30分、全7回

▽会場 サンレジデンス湘南(田村二丁目11-5)

▽対象 市内在住の65歳以上で、介護保険の認定を受けていない方

▽内容 運動機能測定、ストレッチ、筋力アップの運動

▽定員 25人(先着順) ※初めての方を優先します

▽持ち物 タオル、飲み物

▽申し込み わかば健康倶楽部(☎35-7002)へ

☎ 高齢福祉課 (☎21-8778)

▽定員 15人(抽選)

▽講師 和田ゆきかさん(オックスフォード大学認定英語指導者)

▽持ち物 筆記用具、はがみ、クレヨン

▽期日 はがき、ファクス、Eメールで、参加教室名・必要事項(氏名にはふりがな)・学年を9月27日(月)までに青少年課(〒254-0041 浅間町12-41・☎31-1441・☎32-7029・yashiroh@yashiroh.com)へ

☎ 市民観光課 (☎35-8107)

▽写真左手前から 松本知子さん(看護師) 柴咲さん(社会福祉士) 野村典子さん(社会福祉士) 坂本佳総さん(ケアマネジャー)

地域包括支援センターの呼び名が「高齢者よろず相談センター」になりました。担当地区ごとに、8つのセンターが高齢者の生活や介護、健康に関する相談を受け付けています。担当しているセンターについてはお問い合わせください。

☎ 高齢福祉課 (☎21-8778)

SCN湘南チャンネルで9月30日(木)までの毎日午前11時30分から午後9時45分からの5分間「ごてん」が紹介されます。

「ごてん」が担当する地区の高齢化の率は、市内でちょうど中間です。しかし、実際には地域により、高齢の方が多く住んでいるところもあります。民生委員などと協力し、高齢者の方の不安を取り除くために頑張っています。

最近、私たちのことを「よろずやさん」と呼んでくれる方もいます。身近な施設とってもらえとうれしいですね。高齢の方に元気でいてもらうために、まずは私たちが元気に接するように心がけています。

はつらつサロン

高齢者よろず相談センター「ごてん」

中原・南原・松が丘地区担当 (御殿二丁目17-42・☎31-6957)

# 育児教室

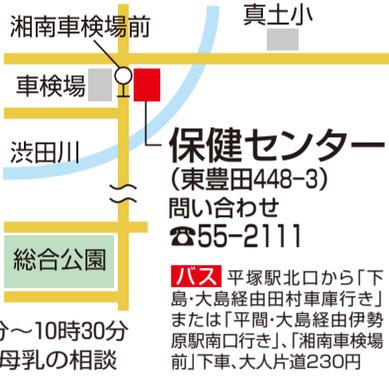
## 10月のカレンダー

母子健康手帳を忘れずにお持ちください。教室の詳細は、出生届を提出のときに配付した子育て情報ファイル「すてっぷ」や市のウェブに掲載しています。

【育児相談】毎週水曜日 午前9時30分～10時30分  
生活、歯の衛生、食事、母乳の相談

【メールで答える離乳食相談室】

http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/kenko/kodomo-soudan-mail.htm



### 母親父親教室

歯の衛生・妊娠中の過ごし方 妊婦さんご家族が対象	2日(土)13時30分～15時15分
調理実習で学ぶ妊娠中と産後の栄養 ※予約制 妊婦さんご家族が対象	9日(土)10時30分～14時
お産の進み方と産後の過ごし方など ※祖父母教室もあります 妊娠8か月以降の方ご家族が対象	15日(金)13時30分～15時15分
赤ちゃんのおふろ・妊婦体験 妊娠8か月以降の方ご家族が対象	29日(金)13時30分～15時30分
<b>離乳食の教室 ※1週間前までに予約を</b>	
ごっくん離乳食教室 5～6か月児対象	28日(木)13時30分～14時40分
もぐもぐ離乳食教室 7～8か月児対象	8日(金)・22日(金)、13時30分～15時
カミカミ離乳食教室 9～12か月児対象	7日(木)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)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	19日(火)13時30分～15時／旭北公民館

### 子育て教室 ※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	29日(金)10時30分～11時30分
すくすく子育て教室 5～6か月児対象 赤ちゃんの病気と育児、遊び方など	20日(水)13時30分～15時15分 ブックスタートも同時開催

## ピックアップ

赤ちゃんの病気のこと、応急手当の方法のほか、楽しい遊び方の紹介などを親子で楽しみながら学べるメニューがいっぱいの教室です。



歯っぴい教室 1～1歳3か月児対象 歯のお手入れ方法を学びます	5日(火)10時～11時
<b>歯科健康診査 ※予約制</b>	
2歳1か月～2歳6か月児対象	13日(水)13時30分～14時30分 28日(木)9時30分～10時30分

### ポリオ(小児まひ)生ワクチン 問 健康課(☎55-2111)

3か月～7歳6か月未満のお子さんが接種の対象です。事前の予約は不要です。

▷受け付け 午後1時30分～2時30分  
▷持ち物 母子健康手帳、体温計、筆記用具、上履き(総合体育館ではスリッパ禁止、保健センターは不要)

期日	会場
9月29日(水)	保健センター
10月1日(金)	保健センター
10月4日(月)	なぎさふれあいセンター
10月6日(水)	総合体育館
10月15日(金)	金目公民館
10月18日(月)	神田公民館
10月20日(水)	旭南公民館
10月26日(火)	保健センター
10月28日(木)	総合体育館

※次のお子さんは接種できません  
・体温が37.5℃以上ある  
・下痢をしている  
・直前に受けた予防接種および、特定の疾患が治癒してから一定期間が経過していない  
※自家用車で来場の方は、保健センターまたは総合体育館をご利用ください

# 育児相談



## よくかんで虫歯予防

よくかんで食事をすることは、口やあごの正常な発育や脳の発達、胃腸の働きを促します。

また、よくかむことでだ液の分泌量が増え、虫歯予防につながります。だ液の働きには次のようなものがあります。

- ①初期の虫歯の回復を促す
- ②口の中の汚れを洗い流す

問 健康課(☎55-2111)

③細菌の増加を防ぐ  
よくかんで食べるには次のようなコツがあります。

- ①一口の量は少なめに
- ②水分で流し込まない
- ③歯ごたえのある食材を取り入れる  
会話をしながら楽しく食事をすることも忘れずに。

## 美術館でアートにふれる一日を過ごしませんか

問 美術館(☎35-2111)

会場は美術館です。応募者多数の場合は抽選です。

### ①銅版画入門エッチングで作るオリジナルカード

銅版画の技法エッチングを学びます。

好きな絵を彫ってカードを作ります。

▷日時 10月15日(金)午後1時30分～4時30分

▷対象/定員 高校生以上/16人

▷講師 城戸宏さん(版画工房主宰)

▷材料費 800円

▷締め切り 9月30日(木)

### ②藍の絞り染め体験

自分だけの手ぬぐいを作ります。

▷日時 10月17日(日)午後1時～4時30分

▷対象/定員 高校生以上/16人

▷材料費 1,500円

▷締め切り 9月30日(木)

### ③パステルアートで自分発見

心のままにパステルの粉を使って「心が元気になる感じ」を引き出します。

▷日時 10月23日(土)午前10時～正午

▷対象/定員 中学生以上/20人

▷講師 福山恵美子さん(アートセラピスト)

▷材料費 200円

▷締め切り 10月7日(木)

### ④和の伝統書籍「折本」作りを楽しむ

長い紙をジグザグに折り畳んで、和の伝統書籍作りを体験しましょう。

▷日時 10月24日(日)午後1時30分～4時30分

▷対象/定員 高校生以上/20人

▷講師 長谷部雄三さん・小林喜代美さん(表装文化伝承支援協会理事)

▷材料費 1,000円

▷締め切り 10月9日(土)

申込みはがき、ファクス、Eメールで、プログラム名・郵便番号・住所・氏名(氏名にはふりがな)・電話番号・年齢を美術館ワークショップ担当(〒254-0073西八幡一丁目3-3 ☎35-2741・☎35-2111・✉art-muse@)へ ※メールでの申し込みは、タイトルを「ワークショップ応募」に



《バニータスII(闘病)》  
2006-07年

▷日時 9月18日(土)～11月7日(日)、午前9時30分～午後5時  
※毎週月曜日は休館。ただし、9月20日(祝)と10月11日(祝)は開館し、翌日休館  
▷会場 美術館  
▷観覧料 一般200円、高校生・大学生100円 ※65歳以上の市民の方は無料など、割引情報を美術館のウェブに掲載しています

## 湘南百番寄席 in ラスカ 春風亭小柳枝 滝川鯉昇 二人会

▷日時 11月27日(土)午後5時30分開演

▷会場 平塚ビルラスカ6階ラスカホール

▷出演 春風亭小柳枝さん、滝川鯉昇さん

▷入場料 前売り2,500円、当日3,000円 ※全席自由

▷チケット 9月26日(日)午前10時から文化事業課(市民センター内・☎32-2237)、山野楽器ラスカ店ほかで販売 ※電話予約は市民センターのみで受け付けます

問 文化スポーツまちづくり振興財団文化事業課(☎32-2237)

## 話題を追って 市民まめルポ

9月20日～26日の7日間は動物愛護週間です。人と猫が幸せに暮らせる、やさしいまちづくりを目指し活動する「平塚のら猫を減らす会」代表の小山昇さんにお話を聞きました。



平塚のら猫を減らす会代表の小山昇さん

### のら猫から「地域猫」へ

「単に猫好きの立場ではなく、猫の嫌いな人、触れない人のために『地域猫』をまちづくりにつなげていきたい」と、語る小山さん。

「地域猫」とは、のら猫を不妊・去勢手術し、元いた場所に戻しえさの管理、ふんの始末などを行うことで、生活の場を与えられた猫とすること。のら猫を「地域猫」とすることで、将来的には飼い主のいないのら猫を減らすことができるそうです。

猫は生後6か月にもなれば、約2か月の妊娠期間で4～5匹を年に3～4回

出産できます。ペットとして飼われた猫が不妊・去勢手術を受けないまま捨てられてしまった場合、大繁殖してしまうそうです。

のら猫は人間が作り出したもの、のら猫の問題は人間の問題でもあり「共生」していくことが大切です。「地域猫」活動から始まった小山さん、行政と連携して、近隣のコミュニケーションを活発にし、災害や福祉の面などにも取り組んでいきたいとのこと。(平塚のら猫を減らす会の連絡先 ☎080-5536-7746)



【リポーター】  
大塚満津子さん  
(市政モニター)