No.542 1月1日号
●イベント情報館●
ホットライン ひらつか 広報
平成7年1月1日／毎月1日・15日発行／102,000部／神奈川県平塚市役所発行
編集・企画部広報広聴課／〒254 平塚市浅間町9番1号 電話23―1111・35―1111

縁起のよいナンテン

冬景色の中で、緑の葉と赤い実が美しい。中国原産で、観賞用に庭木や鉢植え、生花材料として用いられる。ナンテンは難転とかけて縁起のよい木とされ、魔除けにつかわれる。漢方では果実がせき止めの薬として用いられる。

新春に競う市内駅伝

恒例となりました新春を飾る「第四十一回市内一周駅伝競走大会」は、各地区二十二チームが参加して、一月八日（日）午前八時三十分平塚競技場を一斉にスタートします。ゴールは山城中学校で五区間三十一・九キロメートルです。市民のみなさん、各地区を代表して走る選手に、温かいご声援をお願いします。

市内一周駅伝競走大会の開会式は、午前七時四十五分から平塚競技場で行います。昨年は、スタンドの改修工事のため、野外ステージで行いましたが、今年から元の平塚競技場に戻ります。

天城湯ケ島町が出場

今年の話題は、市民休養の郷天城湯ケ島町からのオープン参加です。天城湯ケ島町とは、いままで各種団体の交流は行われていましたが、市主催のスポーツ大会駅伝に出場するのは初めてです。市民のみなさん、ぜひ温かいご声援をお願いします。

出場する選手の話題は、何といっても青森東京間駅伝に県代表で出場し、晴れのアンカーを努めて総合優勝を飾った、旭北チームの堂道誠選手です。市内一周駅伝では、毎年区間最高記録を塗り替え、今では一区・二区・四区・五区の区間最高記録を保持し、走っていない三区だけが記録なしという市内で一番強い選手です。（下表のとおり）

もう一人は、岡崎チームの早稲田大学四年生大関篤史選手です。みなさんもご存知のとおり、正月恒例の大学箱根駅伝の早稲田のエースです。

二連覇をねらう旭北チーム

二年連続優勝をねらっているのは、旭北チームです。四区間の区間最高記録を持つエース堂道選手を補欠で登録し、どの区間でもエントリーできるようにした選手配置は最強チームです。また、二区の東海大学の原田兼由選手や四区の消防署の三輪孝幸選手は、郡市対抗駅伝の市の代表選手でもあり、他チームを圧倒しています。堂道選手が何区を走るのかも興味があります。

昨年二位の港チームは、昨年と同じメンバーで臨み、一区に藤沢商業の山口力也選手を使い、その勢いでゴールしようとねらっています。昨年三位の旭南チームは、エースの神奈川大学石井直弥選手を四区に使い、昨年の雪辱を図ろうとしています。ダークホースは、東海大学の選手を一区と二区に使う金目チームと、横山俊二選手のいる富士見チームです。

六位以下は混戦で予想がつきません。

各中継所先頭通過予定時刻

第1区	平塚競技場スタート		8時30分
第2区	城島小学校前	6.6km	8時50分
第3区	大住中学校前	7.4km	9時13分
第4区	みずほ小学校前	5.0km	9時28分
第5区	吉沢小学校前	7.0km	9時49分
ゴール	山城中学校	5.9km	10時07分
全長	5区間	31.9km	

区間最高記録

第1区	堂道 誠（旭北）	19分48秒	39回大会
第2区	堂道 誠（旭北）	22分41秒	40回大会
第3区	大森 誠（旭北）	16分00秒	40回大会
第4区	堂道 誠（旭北）	19分54秒	37回大会
第5区	堂道 誠（旭北）	17分28秒	38回大会

チーム総合優勝記録 旭北 1時間41分39秒

数字はゼッケン、①は区間
㊨は補欠選手

0 天城湯ケ島町チーム
①落合 浩 船原ゴルフ
②大川 直樹 高校生
③山本 秀利 湯ケ島高原
④福田 靖 TEC大仁
⑤紅野 直人 大学生
㊨川井 強 TEC大仁
㊨鈴木 正徳 コーヒー店

1 旭北チーム
①大森 誠 藤沢商業高
②原田 兼由 東海大学
③岡元 良一 横浜ゴム
④三輪 孝幸 平塚消防署
⑤山下 勝治 平塚消防署
㊨堂道 誠 平塚市役所
㊨首藤 徹 五領ケ台高

2 岡崎チーム
①佐久間 勝 不二測量
②大関 篤史 早稲田大学
③永井 保紀 神奈川工科
④市川 孝夫 安立電機
⑤小川喜久雄 平塚市役所
㊨秋山 修 教員
㊨長谷川良平 東海大相模

3 旭南チーム
①藤原 岳久 三菱フソウ
②高橋 良和 五領ケ台高
③新村 明義 平塚消防署
④石井 直弥 神奈川大学
⑤熊野 均 鎌倉学園高
㊨高橋 邦亘 大東化学

4 松が丘チーム
①森 建己 平塚市役所
②野村 利明 学生
③広部 努 江南高
④村上 秀治 三菱樹脂
⑤窪田 正考 教員
㊨伊藤 栄 平塚消防署

5 金目チーム
①鈴木 政徳 東海大学
②望月 雅敬 東海大学
③風間 秀浩 江南高
④浅見 貴久 平塚農業高
⑤今井 了 上武大学
㊨香川 茂 高砂香料
㊨中本 亮二 江南高

6 南原チーム
①森岡 光夫 横浜ゴム
②鎌野 達雄 平塚市役所
③奥山 徹也 横浜ゴム
④吉田 裕二 横浜ゴム
⑤行天 宏二 明治大学
㊨野川 文明 北友物産
㊨杉浦 晃弘 平塚市役所

7 松原チーム
①重田 幸輝 平塚学園高
②岡本 佳也 法政二高
③杉山 邦男 古河電工
④柳下 貴幸 平塚市役所
⑤井上 悟 日立製作所
㊨出納 雅人 荏原製作所
㊨鈴木 正人 大原高

8 真土チーム
①高梨 智義 東芝
②成瀬 正幸 平塚消防署
③児玉 益弥 三菱樹脂
④長崎 大樹 大原高
⑤池田 陽一 横浜ゴム
㊨和田 幸生 東京電力
㊨金子 敏行 川崎水道局

9 港チーム
①山口 力也 藤沢商業
②山口 淳 藤沢商業
③杉原 邦洋 プレス工業
④横山 順一 フリーター
⑤清田 宏明 県庁
㊨川口 勉 五領ケ台高
㊨蛸島 康司 相洋高

10 城島チーム
①杉山 浩一 厚木市役所
②一杉 昌広 関東学院大
③山内 豊和 五領ケ台高
④長谷川 栄 平塚消防署
⑤三枝 実 神奈川県警
㊨飯田 志和 江南高
㊨池原八州男 曽我の屋

11 大神チーム
①斉藤 英樹 神奈川県警
②小原 僚文 二宮高
③青木 健太 五領ケ台高
④仲村 政樹 神田高
⑤樋口 英光 産能大学
㊨鈴木 時男 西松建設
㊨柿木 直和 西松建設

12 中原チーム
①新倉 伸一 洗濯屋
②富山 和志 大磯高
③渋谷 通尚 都団体職員
④原 正弘 平塚市役所
⑤杉山 正彦 平塚市役所
㊨遠藤 憲之 五領ケ台高
㊨小林 優 平塚農業高

13 なでしこチーム
①人見 健介 日本理科大
②臼井 淳一 五領ケ台高
③岡島 誠 教員
④河間 航平 日大藤沢
⑤佐々木 猛 産能短大
㊨村松 靖彦 会社員
㊨井出田週太郎 藤沢商業

14 土屋チーム
①簑島 正美 平塚市役所
②岩本 富男 東京電力
③山本 芳一 日本たばこ
④越光 修司 平塚農業高
⑤宮本 光一 秦野市役所
㊨福谷 忠昭 JR東日本
㊨飯野 裕二 明治生命

15 神田チーム
①斉藤 誠 高砂香料
②並木 哲也 専門学校
③原田 武彦 キャノン
④平松 章 高砂香料
⑤鈴木 隆司 平塚消防署
㊨黒川 孝男 キャノン
㊨和多 茂 日産車体

16 富士見チーム
①座間 輝泰 日本精工
②横山 俊二 神奈川県警
③長田 昭彦 会社員
④諫山 保夫 横浜ゴム
⑤小林 正一 自営業
㊨中戸川寛夫 大原高
㊨細野 義彰 高浜高

17 横内チーム
①小宮富士男 平塚市役所
②鈴木 達仁 東海大学
③柏倉 孝 葦
④関 優 三協化学
⑤金 陽二 共栄工業
㊨中村 朗 三協化学
㊨本内 克洋 三協化学

18 崇善チーム
①加藤 勝則 折芳
②田井 圭太 高校生
③平林 宣夫 東京学芸大
④諏訪 隆丸 大学生
⑤福田 毅治 東京ガス
㊨光永 正夫 東京ガス
㊨山口 由紀 平塚農業高

19 金田チーム
①樋渡 均 大原高
②池谷 充弘 明治学院大
③北山 万之 東海大
④村瀬 浩二 秦野高
⑤尾崎 俊行 自営業
㊨鈴木 康裕 大磯高
㊨金子 裕保 予備校生

20 花水チーム
①藤原 隆 神奈川県警
②大島 修 神奈川県警
③伊藤 克己 東京電力
④田上 浩 座間高教員
⑤梅坪 一利 東京電力
㊨沓掛 修一 高砂香料
㊨井上 信行 原組

21 吉沢チーム
①加藤 隆 平塚消防署
②久保田 智 江南高
③中島 勉 平塚農業高
④猪俣 栄一 トヨペット
⑤二宮 友和 大原高
㊨前野 佳樹 江南高
㊨猪俣 直也 五領ケ台高

生活HOT NEWS

縁起物の木地玩具を展示する

市民のみなさんから寄贈されたものを、分かりやすく整理・分類し、共通テーマを決めて、約一か月間紹介しているのが博物館の寄贈品コーナー。昭和五十一年の開館時から始めて、すでに百五十回を数えている。

今年の展示は、昔懐しい木地玩具の展示で、一月七日から始まる。木地玩具とは、ろくろでひいた丸い木を組み合わせてできる木製の玩具の総称で、こけし、木地だるま、各種こま、けん玉、ヨーヨー、だるま落とし（輪抜きだるま）、輪投げ、やじろべえなどのことを言う。

この玩具、もともとは、神奈川県内の箱根、小田原、大山（伊勢原）が発祥の地と言われる。

今回の展示は、一昨年の八月に、市内御殿在住の本間満さんから寄贈していただいた一千八百七点の木地玩具のうち、お正月にちなんで、縁起物のだるまの絵の描いたものを中心に展示する。

いずれもだるまの表情の豊かさ、繊細さ、微妙な味わいを感じるものばかりで、内訳は木地だるま五十二点、伝統こけし十八本、こま十点、木地玩具三十点、関連書籍類十冊。

市民のみなさん、この機会にぜひご覧いただきたい。

▽展示期間 1月7日（土）～29日（日）
▽展示場所 博物館寄贈品コーナー
▽問い合わせ先 博物館（電話33―五一一一）

昔懐かしい木地玩具。だるまの絵の描かれたものを中心に、だるま、こけし、こまなどが展示される。

写真トピックス

謹賀新年

見事な出来栄え

手作り年賀状でごあいさつ

お正月を前に、各公民館では、お飾り作り教室や年賀状作り教室、もちつき大会などが行われました。

力をこめて「よいしょっ!!」

わらを丁寧にそろえる

変貌する20世紀絵画
ファンアッペ美術館所蔵63点

パブロ・ピカソ「緑の婦人像」1909年

美術館では、企画展「オランダファンアッペ美術館所蔵―変貌する二十世紀絵画展」を開催する。

ファンアッペ美術館は、オランダのアイントホーヴェン市にあり、ヨーロッパでも早くから同時代の美術作品を収集する美術館として知られ、現代美術の優れたコレクションを築いてきた。

この展覧会では、二十世紀に入って登場したキュビスムのピカソやブラック、表現主義のカンディンスキー、幾何学的抽象画のモンドリアン、現在のアートシーンで注目を集めるキーファー、ギルバート&ジョージなどの現代美術家の作品も視野に収めながら、作品六十三点を展示し、ヨーロッパを中心に二十世紀の美術の流れをたどる。ぜひご鑑賞を。

▽会期　1月7日(土)～2月12日(日)
・開館時間　午前9時30分～午後4時50分(入場は午後4時30分まで)
▽休館日　毎週月曜日
▽観覧料　一般八百円、大学・高校生六百円、中学・小学生三百円
◇講演会「20世紀絵画とファンアッペ美術館コレクション」
▽日時　2月12日(日)午後2時～
▽会場　美術館講堂
▽講師　ファンアッペ美術館学芸員　ヤープ・フルデモンド氏(通訳付き)
▽入場料　無料
▽問い合わせ先　美術館(電話35―二一一一)

老人福祉サービスのビデオ

市では、在宅老人保健福祉サービス利用登録制度を導入し、日常生活を営むのに支障がある、六十五歳以上の在宅の高齢者に各種サービスを提供している。

今回は、このサービスをわかりやすく紹介したビデオを制作し、無料で貸し出すことになった。介護者や各種団体でぜひご利用を。

▽貸し出し場所　高齢福祉課、在宅介護支援センター(伸生会、ローズヒル)、栗原ホーム、福祉会館など
▽タイトル　平塚市在宅老人保健福祉サービス
▽問い合わせ先　高齢福祉課(内線二一九)

福祉会館まつりの競技結果

第十七回福祉会館まつりが十一月二十二日から二十四日まで開かれた。また、二十三日と二十四日は競技部門のゲートボール大会と囲碁・将棋大会が開かれ、熱戦が繰り広げられた。各大会結果は次のとおり。(敬称略)

【ゲートボール大会】24チーム出場
・優勝　花水チーム
【囲碁大会】40人出場
・福祉名人戦優勝　安松昇(中原)・福祉本因坊戦優勝　大谷光雄(八千代町)
・福祉碁聖戦優勝　春田芳蔵(纏)
【将棋大会】35人出場
・福祉王将戦優勝　青木新蔵(代官町)・福祉王座戦優勝　宮代平吉(高根)

小学校就学期の父母講座を

教育委員会では、生涯学習活動の一環として、小学校に就学する子供をもつ保護者を対象に、小学校就学期父母講座を開く。日程、会場は次のとおり。詳しくは社会教育課社会教育係(内線五二四)にお尋ねを。

▽1月24日(火)勝原・八幡、26日(木)金田、27日(金)相模・山下・旭、30日(月)城島、31日(火)豊田・大原、2月1日(水)神田・真土、2日(木)大野・横内・吉沢・松が丘・富士見、3日(金)花水・金目・岡崎、4日(土)松延、7日(火)崇善、8日(水)港、9日(木)なでしこ、14日(火)南原、15日(水)みずほ、17日(金)中原、18日(土)松原、21日(日)土屋

家賃の差額を助成

高齢者や重度障害者を抱える世帯で、民間の賃貸住宅にお住まいの方のうち、家主から立ち退き要求を受けている方へ、公共の住宅に入居するまでの間、必要な家賃等の一部を助成する。

なお、対象は世帯全員が市民税非課税で、次のいずれかの要件を満たしている世帯が該当する。

▽対象世帯
①65歳以上の単身世帯
②65歳以上の方と60歳以上の方または18歳未満の方のみの世帯
③重度障害者を抱える世帯
▽問い合わせ先　高齢福祉課(内線二一九)

1月の移動図書館の日程

金目小学校	5日	19日	13：30～14：30
みずほ小学校	5日	19日	15：00～16：00
ふじみ野商店街	6日	20日	13：00～14：00
旭陵中学校	6日	20日	15：00～16：00
港小学校	10日	24日	13：00～13：50
海宝寺	10日	24日	14：10～14：40
豊田公民館	10日	24日	15：10～16：10
松が丘公民館	11日	25日	15：00～16：00
城島小学校	12日	26日	13：00～13：30
城島公民館	12日	26日	13：40～14：30
岡崎小学校	12日	26日	15：00～16：00
浄心寺	13日	27日	13：30～14：30
金田公民館	13日	27日	15：00～16：00
土屋小学校	17日	31日	13：00～14：00
吉沢小学校	17日	31日	14：30～15：20
吉沢公民館	17日	31日	15：30～16：00
松延小学校	18日		15：00～16：00

市民プラザ

(電話23―六三二九)

【ひらつかたのしい書初展】1月5日(木)～10日(火)
【平塚観光文化展】1月12日(木)～17日(火)
【湘南書道同好会展】1月19日(木)～24日(火)
【お年寄りの趣味の作品展】1月26日(木)～31日(火)

市民ギャラリー

・中央公民館2階(電話34―二一一一)
【第55回書初展覧会】1月11日(水)～15日(祝)
【わっしょいの会展覧会(美術)】1月24日(火)～29日(日)

臨時職員(薬剤師)の募集

・資格　薬剤師免許取得者で採用時現在45歳未満の方
・勤務時間　午前10時～午後3時
・勤務場所　市民病院
・募集人員　若干名、時給1,400円
・申し込み　1月19日(木)までに履歴書と免許証の写しを市民病院庶務課(電話32-0015)へ直接持参する

21世紀へ……君の輝き　平塚市成人式

平塚市は、成人となられたみなさんをお迎えして前途を祝福するとともに、たくましく生きることを誓うつどいとして平塚市成人式を開きます。

とき　1月15日(祝)
午前10時30分～12時
会場　平塚市総合体育館
催し物　第1部　式典
第2部　アトラクション
ポップス・ファンタジックLIVE
遠野舞子・前田ナオト

・問い合わせ　青少年課(電話32―7029)

ポップス・ファンタジックLIVE
すてきな笑顔でいつまでも……

●遠野舞子プロフィール
歌手デビュー以前より、雑誌のグラビア・カレンダー等のモデルで活躍。
第25回新宿音楽祭銅賞受賞
Visual Queen of The Year '93アイドル部門に選出。ビール会社のイメージキャラクターとして活躍中

●前田ナオトプロフィール
TUBE(前田亘輝)の顔そっくり。歌まねは本物のTUBEコンサートを思わせるダイナミックさ!テレビ東京系第52回全日本そっくり大賞出場。その他各種イベントパーティーなどに出演している

眼底検査の受診を

動脈硬化や高血圧を発見

眼底検査とは、視神経、網膜、動静脈の状態を調べる検査である。一般的には、眼底カメラ検査を行うが、眼底カメラとは特殊な装置で眼底のきれいなカラー写真を撮影することができる。検査は数分で終了し、場合によっては散瞳剤（さんどうざい）という眼底を見えやすくするために、一時的に瞳を大きく開いたままにする薬を使用する。検査後、しばらくの間目がぼやけたり、まぶしかったりすることがあるが、時間がたてば元に戻る。

眼底検査をすることにより、①白内障や緑内障などの眼科的疾患 ②視神経疾患および脳腫瘍（しゅよう）などの脳内疾患 ③眼底の細い動脈が細く硬くなったり、網膜の出血やむくみがあるといった高血圧、動脈硬化 ④糖尿病や腎炎（じん）などが診断できる。

平塚市の基本健康診査では、動脈硬化による変化（S）と高血圧による変化（H）を分類し診断している。診断結果の見方は次のとおり。

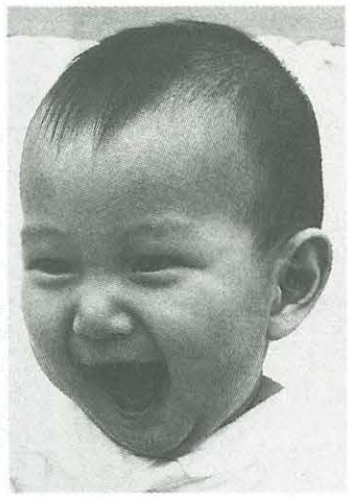
①SとHが零または一のときは異常なし ②Sが二のときは軽度の動脈硬化、Hが二のときは、高血圧による血管の変化が軽度認められるため、経過観察が必要である ③Sが三または四のときは動脈硬化、Hが三または四のときは、高血圧による血管の変化や出血が著しく認められるため、治療が必要となる。

このように眼底は、体の中で唯一動静脈の状態を直接肉眼で見ることのできる場所であり、さまざまな疾患を診断することができる。診断結果は個々に違うので、詳しいことは主治医に相談すると良い。

・担当健康課（内線二五九）

赤ちゃんのステージ

縄田拓哉（なわたたくや）ちゃん



☆平塚市平塚5-11-12エトワール中間102　朝日生命保険相互会社にお勤めの縄田圭介さん（28歳）と直子さん（29歳）の二男。平成6年5月30日生まれ。身長68cm、体重7kg。

身軽で足の強い拓哉ちゃんは、もうつかまり立ちを始めている。2歳になる郁海（いくみ）お兄ちゃんがよく遊んでくれるが、お兄ちゃんのおもちゃを欲しがりけんかすることもある。

いつもは仕事で忙しいパパも、夜はだっこしながらやさしく寝かせてくれる。

募集　はがきに赤ちゃんの氏名、性別、生年月日と両親の住所、氏名、年齢、電話番号、会社名を記入のうえご応募ください。対象は1歳未満の赤ちゃんです。応募されたはがき（1日掲載分は26日～10日締め切り、15日掲載分は11日～25日締め切り）は、抽選により広報紙に掲載します。今回は27人応募。

☆送り先　〒254平塚市浅間町9－1
平塚市広報広聴課「赤ちゃんのステージ」係

がん検診でチェック

市内にお住まいの方を対象に、がんの検診を行う。年に一度、集団検診か施設検診で自分の健康を確認しよう。

【集団検診】

▽検診名、対象、費用
胃がん（40歳以上）五百円、大腸がん（40歳以上）三百円、子宮頸がん（30歳以上）四百円、乳がん（30歳以上）百円

▽日程、会場、検診名
・2月8日（水）湘南農協大野支所（胃・大腸がん）
・2月27日（月）保健センター（胃・大腸・子宮・乳がん、結核健康診断）

▽申込方法　指定申込書（市役所、公民館、保健センターにある）または、はがきに希望する検診名、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望日を記入して、〒254平塚市浅間町9－1平塚市健康課へ

【施設検診】

▽検診名　対象、費用
子宮頸がん（30歳以上）一千円、乳がん（30歳以上）四百円、肺がん（40歳以上）四百円

▽申込方法　実施医療機関に直接申し込む。実施医療機関名は健康課（内線二六〇）にお尋ねを

健康

健康教室で糖尿病予防

市では、糖尿病を正しく理解し、予防する教室を開く。（2日のみ先着20人）

▽日程　1月18日（水）、25日（水）、2月2日（木）、8日（水）

▽時間　午後1時30分～3時（2日のみ午前10時～午後2時）

▽会場　岡崎公民館

▽内容　健診結果の見方、糖尿病の講義、糖尿病予防のための食事指導、調理実習、ウォーキングなど

▽申込期限　1月13日（金）

▽申込先　岡崎公民館（電話58－一二八六）

予防接種が任意に

予防接種法の改正に伴い、予防接種を受ける義務が努力義務となり、保護者による任意接種となった。

集団接種会場で予防接種を受けるときは、あらかじめ記入した予防接種予診票をもとにした医師の問診および状況に応じた診療、その会場での検温が必要となる。

なお、保護者はあらかじめ予防接種の手引書「予防接種と子どもの健康」（健康課、保健センター、予防接種医療機関においてある）を読んで理解し、予防接種を受けていただきたい。

詳しくは、健康課（内線二五八）にお問い合わせを。

基本健康診査年一回受診を

市では、四十歳以上の方を対象に基本健康診査を実施している。

年一回受診できるので受診を希望される方は、かかりつけの医療機関（市民病院は除く）で受診を（勤務先で健康診断を受ける機会のある方は除く）。

▽受診内容　血圧測定、検尿、コレステロール検査、肝機能検査、腎（じん）機能検査、心電図検査、貧血検査、血糖検査、肺がん検診等（ただし肺がん検診は受診できない医療機関があるので、申し込みの際確認を）

▽料金　無料

▽申込方法　実施医療機関に直接申し込む

※実施医療機関名および受診については、健康課（内線二六〇）へ。

骨粗しょう症予防セミナー

平塚保健所では、骨粗しょう症予防のためのセミナーを開く。

▽日時、内容

・1月25日（水）午後1時30分～4時、骨粗しょう症の予防と治療

・2月1日（水）午前9時30分～午後1時30分、骨粗しょう症予防の食生活の工夫

・2月7日（火）午前9時～12時、午後1時～4時、体力測定と骨密度測定

・2月15日（水）午後1時30分～4時、骨と健康

▽会場　平塚保健所

▽対象　50歳以下の全日程出席できる女性40人

▽申込先　平塚保健所（電話32－〇一三〇）予約制

経済講演会

▽日時　1月17日（火）午後2時～

▽会場　平塚商工会議所3階ホール

▽講師　スタンフォード大学客員研究員　植草一秀氏

▽内容　一九九五年日米経済の展望

▽定員　先着百五十人

▽申込先　工業労政課工業係（内線五五〇）

いきいきヘルシーライフ

アルコールはほどほどに

近年、アルコールの消費量は増え、中高校生の飲酒やアルコールの依存症といった社会問題になっている。

アルコールの及ぼす健康障害でまず思い浮かぶのは肝臓病であろう。大量の飲酒は、肝臓に脂肪が貯まる脂肪肝になったり、肝細胞が壊死を起こすアルコール性肝炎となったりする。

肝臓は、状態がかなり悪くならないと自覚症状が現れないので、定期健診が重要な役割を担う。

肝臓の状態を表す検査項目に、GOT、GPT、γ（ガンマー）－GTPなどがあり、中でもγ－GTPはアルコールの過剰摂取により上昇しやすく、四十IU以下が正常である（男性と女性では数値が若干異なる）。

この時期は、飲酒の機会が多くなるので、肝臓を守るためのいくつかのポイントを挙げてみると、①週に一日は禁酒日をつくる ②体調の悪い日は飲まない ③目安は日本酒なら一合、ウイスキーならダブルで二杯、ビールは中ビン一本まで ④肉、魚などのたん白質を多く含むつまみを食べながら飲む ⑤楽しく飲むなど、心掛けたいものである。

献血にご協力を！

◇街頭献血予定日

・1月6日㈮紅谷パールロード
・1月13日㈮　〃
・1月21日㈯　〃
・1月28日㈯㈱ダイクマ平塚店
以上献血時間は午前10時から午後3時30分まで
・1月30日㈪平塚市役所
献血時間は、午前9時30分から午後3時30分まで

◇ご協力ありがとうございました〈12月分〉

東海大学、横浜ゴム㈱平塚製造所、㈱八重椿本舗平塚工場、平塚盲学校、五領ケ台高等学校、湘南農業協同組合Aコープ旭店、平塚西工業技術高等学校、大江工業㈱平塚工場、小松電子金属㈱

平塚市消防出初式

日時　1月6日（金）
午前10時～12時

会場　平塚市総合公園
（平塚のはらっぱ）

催し物　第1部　式典
第2部　演技
・まといの振り込みとはしご乗り
・古式消防ポンプによる放水
・自衛消防隊による消防操法
・消防署部隊によるはしご演技
・一斉放水

※問い合わせ　消防本部（内線387）

スポーツ

寒さに負けない！エアロビクス教室を開催

スポーツ振興財団では、有酸素運動のエアロビクスダンスを通して、体力の向上と健康増進により、健康で明るい毎日を送っていただこうと、第四回エアロビクス教室を開催する。ぜひご参加を。

▽日程　1月27日～3月17日の毎週金曜日、全8回
▽時間　午前10時30分～11時30分
▽会場　総合体育館
▽参加資格　市内にお住まい、お勤めまたは通学している方（高校生は除く）
▽定員　50人（抽選）
▽申込方法　往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入してスポーツ振興財団へ申し込む
▽申込期限　1月9日(月)
▽参加料　四千八百円

水上安全法の講習会を開く

水の事故防止、でき者救助に関する知識や技術の習得を目的とした、日本赤十字社水上安全法講習会が開催される。

▽日程　2月28日(火)～3月5日（日）の6日間
▽時間　午前9時～午後5時
▽会場　総合体育館
▽対象　市内にお住まい、お勤め又は通学している18歳以上（高校生は除く）で、五百メートル以上泳げる方
▽定員　40人（先着順）
▽申込方法　1月9日(日)から電話または直接スポーツ振興財団へ申し込む
▽参加料　四千円

◆申し込み、問い合わせ先
◎体育課　〒254平塚市大原1―1、平塚球場内（電話31―三〇六〇）
◎平塚市スポーツ振興財団　〒254平塚市大原1―1、平塚球場内（電話35―〇一〇二）

ビギナー講習会の申込方法

総合体育館トレーニングルームを利用するには、あらかじめビギナー講習会に参加して体力測定等を行い、登録カードの交付を受けなくてはならない。

このビギナー講習会の申込方法が二月八日(水)から変更となる。ご注意を。

▽申込方法　官製はがきを持参し、トレーニングルームに用意してある指定用紙で直接申し込む（抽選）
▽申込期間　毎月8日～月末（2カ月先の予約分、月曜日は除く）
▽抽選結果の通知　申し込みの翌月の8日～14日の間
▽問い合わせ先　総合公園管理事務所（電話35―二二三三）

トレーニングルーム

市民ロードレース

平塚市陸上競技協会では、総合公園周辺コースで、第三十三回平塚市民ロードレース大会を開催する。

▽日時　2月19日（日）午前8時受付開始
▽集合場所　平塚競技場
▽参加資格　市内にお住まい、お勤めまたは通学している方（中学生以上）
▽種目　一般男子10キロメートル・5キロメートル、40歳以上男子5キロメートル、一般女子・高校女子5キロメートル、中学男子5キロメートル、中学女子3キロメートル、視覚障害者男子・女子3キロメートル
▽申込方法　体育課、平塚競技場にある申込用紙に参加料を添えて直接体育課へ申し込む。
▽申込期間　1月17日(火)～27日（金）
▽参加料　一般六百円、高校生四百円、中学生三百円

バスケット日本リーグ大会

第28回バスケットボール日本リーグ平塚大会が、総合体育館で開催される。

◆1月28日（土）
・東芝×鷺宮（女子、午後2時～）
・シャンソン×日立戸塚（女子、午後3時50分～）
◆1月29日（日）
・東芝×アンフィニ（男子、午後2時～）
◆2月19日（日）
・富士通×東京銀行（女子、午後0時30分～）
・NKK×いすず（男子、午後2時20分～）
▽入場料　3日間有効、前売り　一般二千円　高校生一千五百円　中学生一千円、当日売り　一般三千円　高校生二千五百円　中学生二千円
▽問い合わせ先　体育課

平塚あるく会　七福神を巡る

平塚あるく会では、一月の例会を行う。今回は、藤沢の七福神を巡る。

▽期日　1月15日(祝)、降水確率40パーセント以上の場合は22日（日）、以後は中止
▽集合　平塚駅北口改札付近、午前8時
▽コース　平塚駅―藤沢駅―藤沢本町駅…養命寺（布袋尊）…烏森皇大神宮（恵比須）…白旗神社（毘沙門天）…常光寺（福禄寿）…諏訪神社（大黒天）…感応院（寿老人）…藤沢駅―片瀬江ノ島駅…江ノ島神社（弁財天）、解散
▽交通費　九百円程度
▽持ち物　弁当、雨具
▽問い合わせ先　体育課

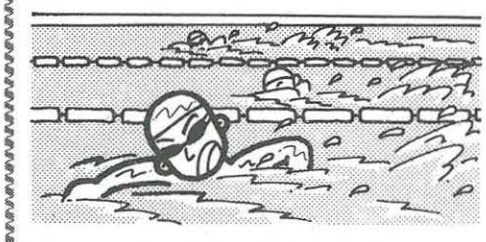
サッカー教室

初めてサッカーボールに触れる小学生を対象に、元日本代表チームの監督石井義信氏（ベルマーレ平塚）が直接指導。サッカーに興味のあるちびっ子集合。

▽期日　1月22日（日）
▽時間　午前10時～12時
▽会場　総合公園平塚のはらっぱ
▽参加料　無料
▽問い合わせ先　スポーツ振興財団
※ボール持参、雨天中止

スポーツミニ知識

楽しくスポーツ観戦するために



クロール（水泳）

水泳がスポーツとして大きく発展したのは、1900年ころオーストラリアでクロールが発明されてからである。

その後、クロールの泳法も時代と共に変化した。最初は、両腕を速く回して泳ぐことがスピードアップにつながると思われていたが、現在では、いかに少ない力で効率よく水をかくか、ということに重点が置かれている。

このような泳法の改良が他のスポーツに比べ短時間で世界記録が更新される理由のひとつである。

平塚競技場

日程　1月

◇主な大会
・2日12時15分、14時15分　全国高校サッカー選手権大会（有料）
・29日9時　少年少女マラソン大会

総合体育館

日程　1月

◇主な大会
・8日9時　県中学バドミントン大会
・15日9時　平塚市成人式
・16日9時　中ブロック中学バスケット新人戦
・21日、22日9時　ソフトテニスジャパンカップ国際大会（有料）
・21日13時、22日9時　中ブロック中学柔道新人戦
・28日、29日　バスケットボール日本リーグ平塚大会（有料）

※問い合わせは、総合公園管理事務所（電話35-2233）へ。

消費生活

個人輸入商品に挑戦

日本に居ながらにして、海外の商品が安く手に入る個人輸入が人気を呼んでいる。

しかし、個人輸入は外国企業との個人的な取り引きであるため、トラブルが生じても個人の責任で対処しなくてはならない。

平塚消費生活センターでは、このようなトラブルに対処するための知識を身に付け、良い物をより安く個人輸入できるよう、暮らしのセミナーを開講する。

申し込み、問い合わせは平塚消費生活センター（〒254平塚市紅谷町十四―二十一、Tマリン湘南ビル五階電話22―四〇九五）へ。

▽日程と内容
◆1月17日（火）「個人輸入の注文の仕方」
◆1月19日（木）「注文する時のチェックポイント」
◆1月25日（水）「実際に、欲しい商品を注文してみる」
◆3月14日（火）「注文した商品が届いてからの注意点」
▽時間　午後1時30分～3時30分
▽会場　平塚消費生活センター
▽定員　各回とも30人（先着順）
▽受講料　無料

相談の受付を

消費生活相談は、市民相談室（内線二九三）または平塚消費生活センター（紅谷町十四―二十一・電話22―四〇九五）へ。

体育館の開放日

各種目ともラケット、シャトル、ボールと、上ばき用運動ぐつの持参を。

◇見附台体育館（電話31―3057）
・開放種目　卓球、バドミントン、バスケット、ソフトテニス（～16時）、バレー（～16時）
・1月9日(月)午後1時～8時
・1月23日(月)　〃

◇金田公民館体育館（電話31―2136）
◇金目公民館体育館（電話58―0101）
◇神田公民館体育館（電話55―0239）
◇旭南公民館体育館（電話31―2255）
・開放種目　バレー（9時～13時）、バドミントン、卓球（13時～16時）、バスケット（16時～20時）
・1月16日(月)午前9時～午後8時
・2月6日(月)　〃

観光文化展

身近な自然や文化にふれて
平塚やすらぎ回廊

◇期間　1月12日(木)～17日(火)
◇会場　ひらつか市民プラザ

展示は、歩行者系コース「水と光と緑の散歩道」と自転車系コース「川と緑のそよかぜロード」をディスプレイを使いながら写真で紹介する。

【水と光と緑の散歩道】
総合公園、ヘルシーロード、金目川・野鳥・花、平塚海岸・ボードウォーク、相模川河口・野鳥、馬入緑道、文化ゾーン

【川と緑のそよかぜロード】
金目川・野鳥、鈴川・野鳥、金目観音堂周辺、熊野神社～土屋一族の墓、びわ青少年の家～関東ふれあいの道、妙覚寺～八剣神社、愛宕山等

担当　商業観光課（内線549）