

ひらつか

風になる

舞い落ちる花びらの中を
高麗大橋を背に走り抜けると――。
金目川青少年サイクリングコースは、
春、サクラの花でピンクに染まります。
初夏には新緑が広がっていきます。
晴れた日は自転車に乗って、
平塚の街を楽しみませんか。

目次

1～3面…**特集** サイクリングに出掛けよう…自転車の魅力や市内のサイクリングコースなどを紹介します
4～7面…募集・お知らせ・健康と福祉・スポーツ
8面…ヒラツカルチャー「博物館モノ語り」

ひらつか
議会だより

平塚市の人口と世帯数
<平成27年4月1日現在()内は前月比>
人 口 256,440人…(－100)
世帯数 106,512世帯…(+246)

◎発行 平塚市 ◎編集 秘書広報課
〒254-8686 神奈川県平塚市浅間町9番1号
☎0463-23-1111 FAX 0463-23-9467
<http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/>



観光しやすいように自転車専用シューズではなく、トレッキングシューズを愛用する飯田さん

「風を切って走るのは気持ちがいいよ。特に、北海道のサイクリングは最高だった」と、自転車で日本一周した飯田昇治さんは笑顔を見せます。飯田さんは、定年退職後の平成11年9月～平成23年8月の12年間に、1～19日間のサイクリング旅行を22回積み重ね、日本一周を達成しました。離島などを除いて北海道・本州・四国・九州の沿岸を走り、総走行距離はおよそ1万5000㎞にも及びます。

飯田さんと自転車との出会いは、学生時代にさかのぼり

再開当初は、中原の自宅から1時間程度の近場のサイクリングを楽しんでいました。その後、自治会活動などの合

日本一周のサイクリング

間を縫って、63歳から念願のサイクリング旅行へ出掛けるようになります。

最初のサイクリング旅行では、現役時代の仕事仲間を訪ねるため、東北、三陸を走りました。遠方のサイクリングでは、自転車を分解して飛行機や新幹線に積み込み、現地で組み立てて走りました。

3回目のサイクリング旅行で、山陰地方を走り終えた時に、「このまま続ければ日本一周ができるのでは」という意識が芽生えたと言います。その後のサイクリング旅行では、日本一周を念頭に置き、走行ルートなどを綿密に計画

自動車を使わないで自転車で出掛けてみれば、普段とは違う景色が見えるかもしれません。ペダルを踏み、初夏の風を感じてみませんか。

退職後の趣味を考えた時に、お金をあまり掛けないで健康維持ができるのと理由からサイクリングを再開。「自転車は初期投資をすれば、維持費はあまりかかりません。お小遣いを減らさずに楽しむことができます」と話します。

日本一周に掛かった費用は、遠隔地までの飛行機代や新幹線代を含めて、およそ300万円。1日1万円を目安に、宿泊や観光などに使いました。飯田さんは「1回の旅行で3回楽しめます」と話します。計画を立てること、実際に現地を訪れること、旅先で撮った写真などで旅行を振り返ることです。「自動車では見落としてしまう風景や町並みも自転車なら見ることができま

ました。退職後のサイクリングに「体力の不安はなかった」と話す飯田さん。観光名所を巡りながら、1日100㎞を目安に走っていました。「自分のペースを把握し走行計画を立て、無理なく走ることができました」と振り返ります。現地で道の駅などに立ち寄った時には、同じく自転車で訪れた人と積極的に情報交換をしました。青森県むつ市にある道の駅では、ねぶた祭の情報を得て、予定を変更して見物することもできました。飯田さんは「日本一周で苦労したことは特になかった

な」と明るく答えます。それでも、坂道と向かい風には悩まされました。「三陸はアップダウンが激しくて、大変だったよ。1日中走った後に、宿泊予定の宿が海拔100mの断崖の上にあった時は、さすがに参った」と苦笑い。

5月は

目指せ！健康生活

サイクリングはペダルを回すだけなので、ジョギングのように着地の衝撃で膝や足首などに負担が掛かりません。スピードを出し過ぎなければ継続的な運動ができ、ダイエットにも役立ちます。

運動で消費されるカロリーは？

右の表は、体重60㎏の方が1時間の運動をする場合の目安です。

メッツは運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかを示しています。サイクリングは他のスポーツと比べて、体に掛かる負担の幅が広く、ちょっと汗を流したい人から、本格的に体を鍛えたい人まで、幅広い運動ニーズに応えられます。

また、消費カロリーの計算式は、

消費カロリー(kcal) = メッツ × 運動時間(h) × 体重(kg) × 1.05

です。消費カロリーは推定値なので、体格などにより誤差が出ます。

メッツ	運動種目	消費カロリー(kcal)
3.0	犬の散歩	189
4.0	サイクリング(時速16㎞未満、通勤程度)	252
7.0	ジョギング	441
8.0	サイクリング(時速20㎞)	504
10.0	水泳(クロール・分速69m)	630

自転車マナーアップ月間

平塚市は県交通安全対策協議会から11年連続で、自転車事故多発地域に指定されています。

昨年、市内の交通事故は1265件で、そのうち381件が自転車事故でした。いずれも一昨年より減ってはいますが、近隣市町と比べると多くの事故が起きています。

近年、自転車事故の加害者になり、高額な損害賠償請求が命じられる事例もあります。改めて自転車の安全運転を心掛けましょう。

●自転車の安全利用

市では自転車安全利用7則を設けています①自転車は車道が原則、歩道は例外

②車道は左側を通行③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行④安全ルールを守る⑤子どもはヘルメットを着用⑥自転車は駐輪場へ⑦自転車に鍵を掛けよう。

6月に道交法が改正

6月1日(月)に道路交通法が一部改正されます。信号無視や一時不停止、傘差し運転、携帯電話などを操作しながら自転車に乗るなどの危険行為を、3年以内

に2回以上すると、有料の自転車運転者講習が義務付けられます。

命令を受けてから3カ月以内に受講しないと5万円以下の罰金です。

交通政策課 ☎ 21—9840



スポーツバイクの選び方

お店によって、店頭に並んでいる自転車のメーカーや種類はさまざまです。いろいろなお店を回って、お気に入りの1台を見つけましょう。SBC湘南平塚店の大谷さんに、自転車を購入する時のポイントを聞きました。

「ママチャリ」では重くて乗りにくいと感じた方には、普段着でも乗ることができ、前傾姿勢もきつくないクロスバイク(1面写真)があります。タイヤが細く、多段ギアによるスピード感を体験でき、通勤や街乗りなど幅広く楽しめます。

またスポーツとして本格的に自転車を始めたい方には、ロードバイクがあります。ロードバイクは、ハンドルが下を向いているドロップハンドルなどで、早く快適に走れるよう設計されています(右写真)。レース

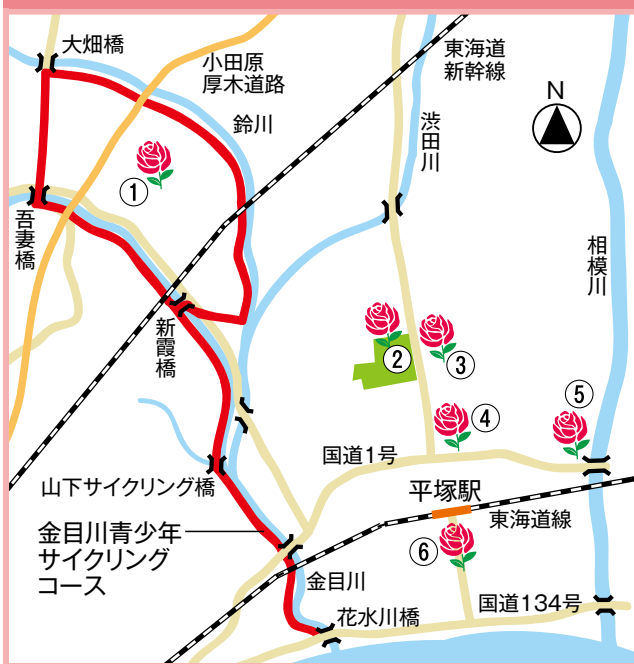
に出る方や長い距離を走る方に適しています。

自転車の性能は、フレーム(車体)の材質で大きく変わってきます。

アルミやステンレス、カーボン、チタンなどがあり、それぞれ重さや硬さに特性があります。一般的な自転車の重さがおよそ18kgに対し、クロスバイクは12kgぐらいです。カーボンフレームのロードバイクがおよそ7kgです。もちろん軽ければ軽いほど走りやすいですね。

また、自転車のサイズは自分の身長に合わせて選びます。スポーツバイクは、サドルに座った時に足が地面に着かないくらいの方が効率的に漕ぎます。乗る時にはフレームをまたぎ、ペダルを踏んだ時に体を浮かせてサドルに座ります。

お店に行くときたくさん並んでいる自転車を前に、迷ってしまうかもしれません。実際に乗ってみたいと自分に合っているか分からないので、どんな自転車でも試乗してから購入することをお勧めします。



みです。専門家の講演会や、バラ園「薔薇の轍」の見どころを解説する無料ツアーなどがあります。

②総合公園 ☎35-2233 バッティングパレス相石スタジアムひらつか北側と、野外ステージ東側の2カ所のバラ園に約800本のバラを植えています。

市内には、ほかにもバラの名所と

金目川青少年サイクリングコース(上図)は、昭和42年10月に完成した全国初のサイクリングコースです。

コースができた背景には、当時のサイクリングブームがありました。舗装された道路は休日になると、観光地に向かう自動車や、トラックなどの事故の危険がありました。そのため、自転車が安心して走れるサイクリングコースが必要でした。整備されたのは、国道134号の花水川橋から金目川や鈴川の西側をさかのぼる、全長およそ13kmです。

現在では、サイクリングのほか、散歩や通勤・通学など、多くの方が利用しています。春のサクラや初夏の新緑のほか、のどかな田園風景、富士山・大山の眺望など、豊かな自然を感じながらサイクリングできます。

「最近、クロスバイクやロードバイクなどのスポーツバイクを新たに始めたいという人が増え続けています」と話すのは、東八幡にある自転車店、SBC湘南平塚店 ☎21-3099の大谷公一さん。3月11日に八幡公民館で、市民講座「ロードバイクをはじめよう!」があり、大谷さんが自転車を選ぶポイントなどを解説しました。「イベントでは熱心に話を聞いてもらい、参加した方が後日、店舗を訪れるなどの反響がありました」と話します。

「お客さんがどのような目的で自転車を必要としているのかを、しっかりと受け止めた」と話す大谷さん。街乗りやレースへの出場、長い距離を走るなど、楽しみ方は十色です。

自転車だも目的地にまっすぐ行ってしまうがちですが、自転車は止められるところが多く、好きなところで休憩や食事ができます。駐輪場の心配が少ないことも魅力の一つです。

自転車は車の仲間なので、原則として車道の左側を走り

トラブルを防ぐ

ロードバイクでは一般に、時速25〜30km程度で走りまわります。自動車を運転する方は自転車を追いついたつもりになっていることも多くあります。「左折する時に巻き込まないために、自転車を知ってほしいですし、自転車の利用者も注意してほしいですね。」

自転車で漕ぎ出そう

軽快なスポーツバイクもいいですが、家にある自転車で気軽に走ってみませんか。海・山・川に恵まれた平塚市内を走れば、きっと気分もリフレッシュできます。

商業観光課 ☎35-8107

バラ香るサイクリング

「5月は市内各所でバラが咲きます。花菜ガーデンや総合公園などを巡っては」と勧めるのは、市商業観光課の仲手川直課長代理。バラを植えている各施設では、バラにちなんだイベントも開催しています。

開花状況や入園料金、開園時間などの詳細は各施設のウェブをご覧ください。各施設にお問い合わせください。

①花菜ガーデン ☎73-6170・寺田縄496-1 5月11日(月)〜6月14日(日)に、ローズフェスティバルを開催します。今年は約1170品種・1900株のバラが開花する見込みです。



バラが咲き誇る花菜ガーデン

サイクリングコースの先駆け

して、③パイロット通り④旧横浜ゴム平塚製造所記念館⑤ホテルサンライフガーデン⑥平塚駅南口などがあります。

広がる自転車ブーム

です。特に、おいしいお店やおしゃれなカフェ巡りなどは、女性に人気です。「自分一人で行っているお店なので、お客さんとのコミュニケーションを一番大切にしています」と話す大谷さん。お客さんの要望や予算を聞いて、車種やフレームの材質などを、選んでいきます。



取り付けた前輪をチェックする大谷さん

募 集

応募方法は
下段

おもしろリサイクルフ
リーマーケットの出店者

フリーマーケットを6月27

日(土)に総合公園で開きま
す。雨天中止。飲食物・動植
物などの生き物・リサイクル
に關係ない手作り品・電気製
品は販売できません。

プロを除く、市内在住の個
人・グループ100店(抽選)。500円。

募 必要事項・販売する品物・
当日の交通手段を、往復はが
き(1グループ1枚)で、5月
15日(金)までに、〒254-0014 四
之宮7-3-5リサイクルプ
ラザ ☎51-5301へ。



不要品を再利用しませんか

美術館協議会委員

任期は8月1日から2年
間。次の条件を全て満たす方
1人(選考)①市内に1年以上
在住し8月1日現在、高校生

を除く18〜75歳②市のほかの
付属機関などの委員でない③
平日に年2回程度開く協議会
に出席できる、など。

募 美術館 ☎35-2111や
市ウェブにある申込書を、本
人が直接、5月31日(日)まで
に、同館へ。

子ども・子育て会議委員

任期は7月1日〜平成29年
3月31日。次の条件を全て満
たす方3人(選考)①市内に1
年以上在住し平成27年7月1
日現在、高校生を除く18〜75
歳②市のほかの付属機関の委
員などでない③平日に開く委
員会に出席できる、など。

募 本館7階の保育課 ☎21-
9842 ☎21-9738 ☎
okuka@や市ウェブにある申
込書を、郵送・ファクス・メー
ルまたは直接、6月5日(金)
午後5時までに、同課へ。

谷戸で田植え体験

里山の豊かな自然に囲まれ
て、1本1本手で苗を植える
昔ながらの田植えを体験して
みませんか。

6月6日(土)午前10時〜午
後2時。荒天の場合は7日(日)

に延期。里山体験フィールド
(土屋1076)。市内在住・
在勤・在学の方。弁当・雨具・
帽子・軍手・タオル・飲み物・
着替えなど。作業のできる服
装でお越しください。

募 代表者の必要事項・参加
者全員の氏名・年齢を、はが
き・ファクス・メールで、5
月29日(金)までに、環境政策
課 ☎21-9762 ☎21-96
03 kankyo-seven@へ。

ものづくり企業を応援し
ます

中小企業診断士らの専門家
を派遣します。技術を生かし
た製品開発力の向上や、効果
的な売り込み方法の取得など
に向けた支援をします。

市内に事業所があり、もの
づくりに関わっている企業5
社程度。

募 松風町2-10平塚商工会
議所 ☎22-2512 ☎hiratu
ka@hiratsuka-ci.or.jpや同会
議所ウェブにある申込書を、
メールまたは直接、5月15日
(金)午後5時までに、同会議
所へ。

創業応援セミナー&交流会

5月22日(金)午後4時〜7
時。平塚信用金庫本店(紅谷



土屋一族の墓(写真)など、土屋
城址周辺を歩くコース。自転車や
オートバイでは同行できません。

5月24日(日)午前9時30分〜正
午。約3.6km。荒天中止。神奈中「土
屋橋」バス停に集合、妙円寺(土屋
1949)で解散。300円。中学生以下
は無料。

募 コース名・全員の必要事項を、
はがき・ファクス・メールで、5月
17日(日)までに、社会教育課 ☎35
-8124 ☎34-5522 k-shakai@へ。

保育の希望の有無を、電話・
メールで、5月8日(金)から、
市民情報・相談課 ☎20-57
75 jofnosu@へ。

市民大学講座・市民アカ
デミー

中央公民館など。高校生を
除く18歳以上の方(抽選、市
民・初めての方を優先)。各
300円②は保育があります。

①表現したい! 気持ちの人
間育成 人と場をつなげて変
えるアートの力

ユニークで創造的な美術教
育をしている2人の講師か
ら、表現活動の理念などを学
びます。6月2日〜7月28日
の火曜日、全6回、午後1時
30分〜3時(6月16日と7月
14日は午後1時30分〜3時30
分)。25人。交通費などの実
費程度を負担。

②平成ファミリーの健康づく
り 平塚市民病院の現場から
「家族の生活」をテーマに、
最新医療などについて話しま
す。5月29日〜7月24日の金
曜日、全5回、午後3時〜4
時15分。40人。希望回だけ
の参加も受け付けます。

募 希望講座名・必要事項②
は保育の希望の有無、希望回
だけ参加の方は希望回も)を、

海の放射能汚染の今を学ぶ

「水産物と放射性物質の安
全性の現状」をテーマに、正
しい知識を学びます。

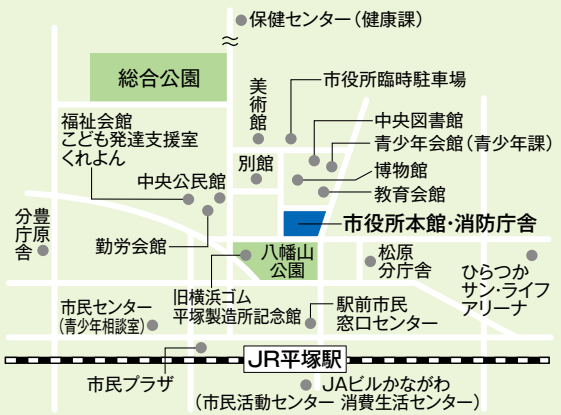
5月24日(日)午前10時〜正
午。市民活動センター。50人先
着順。1歳以上の未就学児の
保育(4人まで)もあります。

募 講座参加希望・必要事項・

応募方法

募＝応募方法
(応募が必要です)
問＝問い合わせ
必要事項とある場合、
郵便番号・住所・氏名
(ふりがな)・電話番号
をご記入ください。

市役所への郵便物は、
〒254-8686平塚市役所
〇〇課で届きます。
募集開始日の記載がない場合、
5月7日(木)午前8時30分から、
受け付けます。
メールの応募の場合 ☎以下に
city.hiratsuka.kanagawa.jp
を付けてください。



記入例

往復はがき	郵便番号 住所 氏名	イベント名 郵便番号 住所 全員の氏名 電話番号 その他の事項
返信		往信

子育て支援講座

怒鳴らずに子どもに伝える
コモンセンスペアレンティン
グ(CSP)を学びます。子ど
もとの関わり方やコミュニ
ケーションの方法を考えてみ
ませんか。

5月22日(金)午前10時〜正
午。保健センター。市内在住
で、小学生以下の子どもがい
る方25人(先着順)。

募 電話で、こども家庭課 ☎
21-9843へ。

子ども美術教室

6月6日〜27日の土曜日、
全4回、午後1時30分〜3時

布ぞつり作り教室

5月29日(金)午前9時〜正
午。リサイクルプラザ。16人
(抽選)。布・はさみ・物差し・
ピンセットなど。

募 必要事項を、往復はがき
(1人1枚)で、5月14日(木)
までに、〒254-0014 四之宮7-
3-5リサイクルプラザ ☎51
-5301へ。

全国とつながる平塚の北の玄関

ツインシティのまちづくり

平塚市大神地区と寒川町倉見地区を橋でつなぎ、両地区が機能的に連携する「双子の都市」をつくるツインシティ計画。交通網の充実に加え、快適な都市環境を整備することで、県央・湘南地域の新たな玄関となることが期待されています。

図 都市整備課 ☎21-8783

交流連携の拠点に

神奈川県・県央地域の「南のゲート」として、全国との交流連携の窓口となることが期待されているツインシティ。県では、相模原市橋本駅周辺を、対となる「北のゲート」と位置付け、リニア中央新幹線の神奈川県駅設置に向けた活動を進めています。

利便性と環境配慮を両立

厚木南ICの完成を予定している新東名高速道路、今年全線開通したさがみ縦貫道路など、さまざまな交通インフラの整備が進むツインシティ。大神地区にも、寒川町倉見地区に新駅の誘致を進めている東海道新幹線新駅の西口としての機能を持つトラ

辺の産業が活性化し、地域が元気になることが期待されています。



お知らせ

市行政手続条例を改正

行政運営をより公正・透明化するため、行政指導の方式などについて改正しました。詳しくは市ウェブをご覧ください。

図 行政総務課 ☎21-9754

天沼・宮松町地区の区域を変更します

日産車体の湘南工場第1地区跡地の土地区画整理事業に

事業計画を縦覧します

4月1日にツインシティ大神地区の事業施行者となる土地区画整理組合設立の認可申請がありました。

機関を利用できるよう環境に配慮していきます。

事業計画を5月8日(金)〜

21日(木)、午前8時30分〜午後5時に、本館6階の都市整備課(土・日曜日は、本館3階の304会議室)で縦覧します。事業に係る土地・物件・水面に権利を持つ方は、意見書を提出できます。5月8日(6月4日(木)に、都市整備課で受け付けます。

より、道路や住宅地を新たに整備します。天沼と宮松町の区域を変更し、快適なまちづくりを進めます。

詳しくはお問い合わせください。

図 都市整備課 ☎21-8783

青少年会館の利用

団体登録をすると、集会室・体育館・美術室・柔道場などを無料で利用できます。市内在住・在勤・在学の方

ゴールデンウィークは競輪場へ行こう!

5月3日(祝)〜6日(休)の連休中の午前10時〜午後5時に、平塚競輪場(久領堤5-1)へ毎日豪華なゲストが訪れます。他にも、自転車を漕ぐと、スクリーン上に映し出された画面が連動して動く体験型イベント「サイクルスピリッツ」や、沖縄そばやイタリアン、カレーにトルコアイスなどのさまざまな料理が楽しめるグルメカーもあります。

入場料100円(15歳未満は無料)。

図 平塚競輪場 ☎21-3935

- 3日 原口あきまさ ものまねライブ 午後1時5分・2時40分
- 4日 「仮面ライダーライブ&鎧武」(右上写真)ショー 午前10時・午後2時40分
- 5日 錦野旦(右下写真)オンステージ 午後1時・2時35分 マツモトクラブ お笑いライブ 午後0時30分・2時
- 6日 バイきんぐ 爆笑ライブ 午後0時45分・3時20分 バイきんぐvs宇賀すずほ スペシャルステージ 午後2時



©石森プロ・テレビ朝日・ADK・東映

広報番組ひらつかビジョン

市政の動きや市民活動などを東海大学生がリポートする番組です。5月は「平成27年度・平塚市の取り組み」を紹介し

SCN湘南チャンネル。毎

週土曜日、午後7時30分〜7

時45分。毎週日曜日、午後1

時45分〜2時。YouTube

でも配信します。

図 秘書広報課 ☎21-8761

譲ります・譲ってください

不用品の登録やあつせんを随時、電話などで受け付けま

ひらつか音楽のおくりもの

クラシックやジャズなどの団体が演奏します。

5月16日(土)・17日(日)、

午前10時〜午後6時。旧横浜

ゴム平塚製造所記念館。60人

(当日先着順)。

図

住宅の耐震補助制度

耐震シェルター設置工事

昭和56年5月31日以前に建築した2階建て以下の木造建築で、耐震診断により「耐震性なし」と判定された住宅の

湘南ひらつかふれあいマーケット朝市

地元産の魚や野菜、名産品を販売するほか、ダンベル体操などをします。景品が当たる抽選会も開催します。

5月17日(日)午前7時〜8

時。小雨決行。総合公園南駐

車場。

図 産業振興課 ☎21-975

8・当日の午前6時〜8時30分は開催本部 ☎090-3215-0106へ。

健康と福祉

応募方法は
4面

市地域包括支援センター 設置運営法人を募集

日常生活圏域の分割により、センターが増設されることから、5月1日(金)～15日(金)に設置運営法人の募集登録をします。
詳しくは、お問い合わせください。

問 高齢福祉課 ☎21-9621

訪問型家族介護教室の委託先を募集

自宅で介護をしている家庭を訪問し、介護の悩み相談などをする事業です。説明会があります。
詳しくは、市ウェブなどをご覧ください。

募 市ウェブなどにある応募用紙を、郵送または直接、5月12日(火)までに、本館1階の高齢福祉課 ☎21-9621へ。

介護保険運営協議会委員を募集します

任期は7月中旬～平成30年3月31日。4月1日現在①40～64歳②65～74歳③介護保険サービスを利用していらっしゃる各1人(選考)。
次の条件を全て満たす方①

① 4日(木)午前10時～正午

② 6月

③ 11時

④ 午後2時

⑤ 3時

⑥ 青少年会館

⑦ 6月

⑧ 4日(木)

⑨ 午前10時

⑩ ～正午

⑪ まで

⑫ 直接、5月

⑬ 20日(水)

⑭ までに、〒254-0082

⑮ 東豊田448-3健康課 ☎55-21

⑯ 11へ。

保健師・看護師を募集します

採用は6月以降。平日勤務で月12日以内。保健センター。保健師・看護師の資格がある方、各数人。保健師は時給1,420円、看護師は時給1,270円。勤務形態が選べます。

特定保健指導などの成人保健業務 午前9時～午後4時45分。
乳児訪問などの母子保健業務 1日3～7時間。

募 市販の履歴書・資格証の写しを、郵送または直接、5月20日(水)までに、〒254-0082 東豊田448-3健康課 ☎55-2111へ。

市内に1年以上在住①平日に開く会議に出席できる②市のほかの審議会などの委員でない。

募 800字程度の応募動機を書いた原稿用紙・必要事項・年齢・性別・職業・福祉活動歴・市の審議会委員の経験の有無を、郵送または直接、5月15日(金)までに、本館2階の介護保険課 ☎21-8790へ。

リンパビクス教室

リンパの流れを良くして、老廃物の運搬能力を高めます。

5月28日(木)午後1時30分～3時。旭南公民館(山下1096-1)。飲み物・タオル・バスタオル・室内用運動靴。

問 健康課 ☎55-2111

子育てを地域で支えよう

地域で子育てを手伝いたい支援会員を募集します。②③は必ず受けてください。②の午前と③は保育があります。

①説明会 ファミリー・サポート・センターの概要や支援活動を説明します。入会手続きもできます。5月21日(木)午前10時～11時または午後2時～3時。青少年会館。

②オリエンテーション 6月4日(木)午前10時～正午

③ 11時

④ 午後2時

⑤ 3時

⑥ 青少年会館

⑦ 6月

⑧ 4日(木)

⑨ 午前10時

⑩ ～正午

⑪ まで

⑫ 直接、5月

⑬ 20日(水)

⑭ までに、〒254-0082

⑮ 東豊田448-3健康課 ☎55-21

⑯ 11へ。

市民病院 看護の日



5月10日(日)～16日(土)は看護週間です。13日(水)午前10時～午後2時に、市民病院(南原1-19-1)1階の中央廊下で、専門スタッフによる体験・相談会を開きます。感染管理認定看護師による手洗い指導(写真)や血圧・体脂肪率の測定、服薬相談などが受けられます。

問 病院総務課 ☎32-0015

は午後1時30分～3時30分。青少年会館。

③講習会 6月10日(水)～12日(金)・15日(月)、全4回。午前9時30分～午後0時30分。保健センター。

募 ②③は南豊田381ファミリー・サポート・センター ☎34-7844や本館7階の保育課などにある申込書を、直接、5月29日(金)までに、同センターへ。

健康チャレンジ学習型教室

健康に長生きするための学習教室です。

各全7回。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。先着順。タオル・飲み物。動きやすい服装・靴でお越しください。

①5月13日～6月24日の水曜日、午前10時～11時30分。諏訪町会館(諏訪町28-25)。25人。筆記用具②5月25日～7月13日の月曜日、午後2時～3時30分。松原公民館(八千代町2-23)。20人③6月

4日～7月16日の木曜日、午前10時～11時30分。大原公民館(大原1-15)。20人④6月4日～7月16日の木曜日、午前10時15分～11時45分。吉沢公民館(上吉沢395)。20人。室内履き。

募 電話で、5月4日(祝)午前8時30分から①はわかば健康倶楽部 ☎35-7002、7日(木)午前9時から②はジェイレック ☎04-431-3961

③は東京体育機器 ☎03-3625-6801④は藤沢YMCA ☎04-66-26-1151へ。

家族介護教室

音楽を聞きながら体操して、リフレッシュします。

6月3日(水)午後1時30分～3時。中西道場MPC(北金目1-9-17)。市内在住で要介護高齢者の家族を介護している方ら20人(先着順・10人に満たない場合は中止)。タオル・飲み物。

募 電話で、5月7日(木)午

前10時から、中西道場 ☎2908-7674へ。

腰痛・膝痛予防教室

専門医師の話を聞きます。理学療法士による関節痛予防の体操も体験できます。

5月21日(木)午後1時30分～3時15分。本館303・304会議室。65歳以上の方50人(先着順)。

募 電話で、高齢福祉課 ☎21-9621へ。

糖尿病予防教室

6月11日・25日、7月23日の木曜日、全3回、午後1時30分～3時40分。保健セン

ター。市内在住・在勤で、医師から運動制限を受けておらず、糖尿病の薬を服用していない方25人(選考)。

募 電話で、健康課 ☎55-2111へ。

健診で……と言われたら

医師と保健師の講話です。終了後、希望者には血管年齢

の世界で使った実在しないお金」と思い込み、さらに利用を重ねてしまいます。何も知らない親は請求書が届いて初めて、子どもがゲームで高額なアイテムなどを購入していた事実気付きます。

子どもには、ゲームを始める前に、無料のゲームであってもアイテムの購入にはお金がかかることを正しく理解させ、家族の中で利用のルールを決めておきましょう。万が一、トラブルにあった場合は、すぐに消費生活センターへ相談しましょう。

知って安心

消費生活センター ☎21-7530

オンラインゲームトラブル

「オンラインゲームをしたがる小学生の息子にスマートフォンを貸した。息子は表示される内容が分からないまま画面をクリックし、ゲームに有利な有料アイテムを購入したようだ。後日、クレジットカードの高額な請求が届き、慌てて来所した」という相談が寄せられます。

インターネットにつないで遊ぶオンラインゲームの利用料金は、親のクレジットカードからの支払いになっているのが一般的です。使った金額が事業者から請求されるのは1～2カ月後になります。子どもへの請求もないため、「ゲーム

を測ります。

午後1時30分～3時。保健センター。市内在住・在勤の方、各40人(先着順)。

①血糖値注意 6月22日(月)②脂質代謝注意 27日(土)。

募 電話で、健康課 ☎55-2111へ。

プールで健康づくり教室

①6月4日～7月23日の木曜日②6月9日～7月28日の火曜日、各全8回、午前9時30分～11時(初日は8時40分から)。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。市内在住の60歳以上の方、各25人(先着順、初心者・参加回数のない方を優先)。水着・水泳帽・タオル。

募 電話または直接、5月7



プールで運動して健康になりましよう

日赤健康生活支援員の養成講習会

健やかな老年期を過ごすための知識や技術を学びます。検定試験があります。

6月13日(土)午前9時～午後4時30分・14日(日)午前9時30分～午後5時。勤労会、

みんなの力

笑顔と熱意の名物店長

JA湘南
あさつゆ広場 店長
久留主 誠さん

寺田縄にある大型農産物直売所「あさつゆ広場」は今年で開店5周年を迎えました。久留主さんは店を立ち上げるときからスタッフとして携わり、2年前から店長を務めています。「地産地消をテーマに市内で頑張っている農家の助けになりたい」と意気込みます。

おいしい野菜をもっとPRしたいと、規格外の野菜を原材料に活用してネギや小松菜などのジェラートも販売します。「食べておいしいと思ってくれたお客さんが野菜を買ってくれと嬉しいですね」と話します。「少しでも農家さんに利益を還元し、助けになればと思っています」と力を込めます。

これからも、平塚産農産物PRキャラクター「ベジ太」とともに農業を盛り上げます。



見えにくさで日常生活に不便を感じている方のための弱視レンズや遮光眼鏡、拡大読書器などの視覚補助具を展示します。

5月13日(水)午後2時～4時30分。平塚盲学校(追分10-1)。

平塚盲学校 ☎31-1341

拡大読書器の展示会

6月2日(土)平成28年3月22日の火曜日、全40回、午後6時30分～8時30分。教育会館など。市内在住・在勤・在学の18歳以上で、初めて手話を学ぶ方20人(先着順)。筆記用具。3000円。

電話で、5月11日(月)から、障がい福祉課 ☎21-8774へ。

手話講習会

館。中学生を除く15歳以上の方20人(抽選)。900円。

必要事項・生年月日・開催日・講習会名を、はがきで、5月15日(金)までに、福祉総務課 ☎21-9862へ。

スポーツ

応募方法は4面

首都大学野球春季リーグ戦

5月23日(土)午前10時30分・東海大・帝京大、午後1時・筑波大・桜美林大。24日(日)午前10時30分・桜美林大・筑波大、午後1時・帝京大・東海大。バッティングパレス相石スタジアムひらつか。

当日券を試合開始1時間前から販売します。大人1000円、大学生・高校生500円。

総合公園管理事務所 ☎35-2233

市総体ニユースポーツ大会

テニスと似たルールで、狭い場所でも手軽に楽しめるバウンドテニスの大会です。

6月28日(日)午前8時50分～午後5時。トッケイセキユリティ平塚総合体育館。市内在住の高校生以上で構成した各地区単位のチーム。

チームの編成など、詳しくは市ウェブをご覧ください。

市ウェブなどにある参加

子どもバウンドテニス教室

6月6日・13日の土曜日、全2回、午前10時～正午。青少年会館。市内在住の小学校4～6年生20人(抽選・初めて参加する方を優先)。室内用運動靴・タオル・運動着・飲み物。

教室名・必要事項・学年・教室への参加経験の有無を、はがき・ファクス・メールまたは直接、5月24日(日)までに、〒254-0041浅間町12-41青少年課 ☎32-7029 FAX 31-1441(schshonen@)へ。

スポーツ教室

市民の健康増進とスポーツの推進のため、まちづくり財

団が開くスポーツ教室です。

①はひらつかサン・ライフアリーナ②④はトッケイセキユリティ平塚総合体育館。抽選。

①産後シェイプアップ体操

6月10日・24日の水曜日、全3回、午後1時30分～2時30分。市内在住で出産して1年以内の母親と乳児25組。500円。

②アクアビクス 6月11日・7月16日の木曜日、全6回、午前10時30分～11時30分。45人。4110円。

③はつらつ水中体操 6月10日・7月15日の水曜日、全6回、コース1は午前10時15分～11時、コース2は午前11時15分～正午。各60人。2570円。

④水泳 6月23日・7月17日の火・金曜日、全8回、午後6時30分～8時。40人。5140円。

教室名(コース名)・必要事項・年齢(①は子どもの氏名・月齢も)を、はがきで、5月15日(金)までに、〒254-0074大原1-1まちづくり財団スポーツ事業課 ☎35-0102へ。同財団ウェブからも応募できます。

横浜DeNAベイスターズ

プロ野球 セントラル・リーグ公式戦

中日ドラゴンズ戦。5月12日(火)午後6時試合開始。バッティングパレス相石スタジアムひらつか。

チケットは総合公園管理事務所や各プレイガイドなどで販売しています。前売り券は、ネット裏SS指定席5,500円、S指定席4,500円、内野自由席大人2,500円・子ども500円など。

市内の小学生は、ドリームパスポートで内野自由席が無料になります。

総合公園管理事務所 ☎35-2233

豪快なバッティングで、ベ이스ターズ打線を引き上げる筒香嘉智選手



市民相談

市民相談室

市民情報・相談課 ☎21-8764

一般市民 月～金曜日、午前8時30分～正午・午後1時～5時

一般法律(予約制) 水・木曜日、午後1時～4時

行政 6月1日(月)午後1時～4時

税務(予約制) 5月22日(金)午後1時～4時

登記・供託(予約制) 5月8日(金)午後1時～4時

多重債務(予約制) 5月12日(火)午後1時～4時

年金・社会保険・労災(予約制) 5月12日(火)午後1時～4時

許認可各種届け出 6月2日(火)午後1時～4時

分譲マンション管理(予約制) 5月25日(月)午後1時～4時

不動産(予約制) 5月15日(金)、6月5日(金)、午後1時～4時

住宅(新・改築) 5月19日(火)午後1時～4時

外国籍 スペイン語：火曜日／ポルトガル語：水曜日／午前9時～正午・午後1時～4時

福祉総合相談 ☎福祉総務課 ☎21-8779

来所・電話 月～金曜日、午前8時30分～午後5時

くらしサポート相談 ☎福祉総務課 ☎21-8813

来所・電話 月～金曜日、午前8時30分～午後5時

障がいがある方の相談 ☎障がい福祉課 ☎21-8774

手話案内 ☎21-1213

月～金曜日、午前9時～午後3時45分

精神保健福祉(予約制) 月～金曜日、午前9時30分～午後3時

65歳からの健康相談

高齢福祉課 ☎21-9621

来所(予約制) 月～金曜日、午前8時30分～午後5時

消費生活センター

JAビルかながわ ☎21-7530

来所・電話 月～金曜日、午前9時30分～午後4時

ビジネス相談

産業振興課 ☎21-9758

発明・考案・特許(予約制) 5月18日(月)午後1時～4時

就労支援(予約制・先着4人・1人50分) 5月13日(水)・27日(水)、午後1時～4時50分

社会福祉協議会

栗原ホーム ☎35-6060

法律(予約制) 5月12日(火)・6月9日(火・会場は勤労会館)、午後1時～4時

こどもの総合相談

こども家庭課 ☎21-9843

こども総合相談 月～金曜日、午前8時30分～午後5時

母子・父子相談 月～金曜日、午前8時30分～午後5時

子ども教育相談センター

崇善小学校北側 ☎36-6013

来所(予約制) 月～金曜日、午前10時～午後5時

電話 月～金曜日、午前9時～午後5時

子育て支援センター

豊田分庁舎 ☎FAX34-9076

未就学児対象の子育て相談・情報提供 月～金曜日、午前9時30分～午後4時

こども発達支援室くれよん

福祉事業センター ☎32-2738 FAX31-1114

こどもの発達相談(来所・予約制) 月～金曜日、午前8時30分～午後5時

青少年相談室

市民センター ☎34-7311

青少年相談 月～土曜日、午前10時～午後6時30分

ヤングテレホン相談(青少年専用) ☎33-7830

月～土曜日、午前10時～午後6時30分

ヤングメール相談(青少年専用) my-soudan@。返信に数日かかることがあります。

人権相談

人権・男女共同参画課 ☎23-1111内線2177

来所 5月19日(火)、6月2日(火)、午後1時～3時

女性のための相談

人権・男女共同参画課 ☎21-9611(相談専用)

来所・電話 月～金曜日、午前9時30分～午後4時

健康相談

保健センター ☎55-2111

来所(予約制) 月～金曜日、午前8時30分～午後5時

ヘルスアップ相談(来所・予約制) 5月15日(金)・27日(水)・6月5日(金)、午後1時～3時

