



南原公民館だより

〒254-0065 平塚市南原2-15-1

電話 33-9800 FAX 35-2536



南原公民館HP(このたよりをカラーで1年分掲載) 二次元コード↑↑



シニア向け事業
参加者募集

★南原いきいき教室

日時・会場	学習内容・定員	講師
11月21日(金) 午前10時～ 午前11時30分	健康講座 「自分の体を考える～尿ナトリウム比測定結果から見てくること～」 ※尿ナトリウム比測定とは尿中に排出されるナトリウム(塩分)とカリウム(野菜)のバランスを確認するものです。 ----- 血圧の安定や血糖値にも塩分の取りすぎは影響します。自分では「減塩に気を付けているよ」と思っている、摂れてしまうのが「塩分」。尿ナトリウム測定で確認してみよう。尿ナトリウム測定の実施を希望しない方でも、減塩(適塩)や血糖値を上げにくい食事のお話は必聴です。是非ご参加ください。 定員40名(先着順)	平塚市健康課 保健師 管理栄養士
南原公民館 2階ホール		

※当日お持ちいただいた検尿は講義中に測定し、検査結果をお渡しします。検査結果を元に「塩分」について説明させていただきます。

※講義終了後、健康課職員による個別相談・血圧測定が可能です。

※お土産あり！

●対象：南原にお住まいで60歳以上の方

●参加費：無料

●申込方法：尿ナトリウム測定を希望される場合は、検査キットを渡すので南原公民館窓口のみ
尿ナトリウム測定を希望されない場合は、南原公民館窓口または電話(33-9800)にてお申し込みください

●申込期間：10月20日(月)～11月16日(日)

●持ち物：検尿(希望者のみ)、定期健診の結果(あればお持ちください)

《この公民館だよりの紙面の内容》

1面：シニア向け公民館講座の募集
(南原いきいき教室の募集)

3面：家庭教育講演会のお知らせ

2面：地域住民向け講座の募集

ひらつかCO₂CO₂プランのお知らせ

4面：学習支援(まなび舎)、長生会モーニングカフェ、
子育て支援(ぶらんこ)、南原保育園(開放保育)、
サポートあすなろサロン

住みなれた住まいでいつまでも暮らすために知っておきたい

参加
無料



医療と救急

11月27日(木)

15:00~16:30

【会場】済生会湘南平塚病院

1階 なでしこホール

(宮松町18-1)

①在宅医療「聞きたいこと、知りたいこと」

【講師】医療法人虹のかけはし 昭和クリニック
院長 上野 善則 氏

②ひらつかの救急について

【講師】平塚市消防本部 消防救急課
救急救命担当長 瀧澤 朗 氏

③座談会

【コーディネーター】高山医院
院長 高山 秀明 氏

★福祉用具の展示・体験もあります。

■対 象：東ブロック（大野・八幡・四之宮・松が丘・
中原・大原・南原）公民館区内にお住まいの方

■定 員：70名（先着順）

■申込み：10月15日（水）から11月12日（水）までに
申込フォーム（1申込最大4名まで）または、
南原公民館に直接又は電話でお申し込みください。

■持ち物：マスク（院内着用）

■問合せ：八幡公民館 ☎23-5528

■その他：

済生会湘南平塚病院の駐車場は
使用できません。車でお越しの方は近隣の
コインパーキングなどをご利用ください。

【申込フォーム】



コツ コツ

ひらつかCO₂CO₂プラン

「ひらつかCO₂CO₂（コツコツ）プラン」とは、地球温暖化の原因となっている「温室効果ガス」の1つである二酸化炭素（CO₂）を普段の生活の中で減らすために、平塚市が提案する市民行動プランです。

お手持ちのパソコンやスマートフォンから専用受付フォーム（e-kanagawa 電子申請システム）へアクセスし、取組宣言をすることで簡単に参加ができます。

平塚市内にお住まいの参加者の中から抽選でひらつか☆スターライトマネーまたは地場産品をプレゼントします。ぜひご参加ください。

■受付締切 令和7年10月31日（金）まで

■問合せ 平塚市環境政策課 ☎21-9762

参加はこちらから →

（e-kanagawa 電子申請システムへアクセスします）



令和7年度 家庭教育講演会

共催：平塚市中央公民館・平塚市 PTA 連絡協議会

「自分で決める」 ができる子に

～子どもを信じて待てる親になる＜待ちよみ＞～



情報過多社会の中で、子育てや生き方に不安と重圧を持つ人が増えています。「知っていること」ではなく、「できること」を着実に積み重ねることで幸せに結びつく「シンプルな子育て・生き方」にアプローチします。本講演では、人間（子ども）が持つ「自ら育つ力」を尊重し、コントロールすることなく見守り待つことの大切さを、わかりやすくお伝えします。

令和7年12月5日（金） 18時30分～20時00分
（開場 18時00分 入場無料・要整理券）

＜講師プロフィール＞

会 場：平塚市中央公民館 大ホール（平塚市追分1-20）
講 師：内田 早苗 氏
定 員：700人 ※申込多数の場合、平塚市在住者を優先とした抽選
申 込：令和7年11月6日（木）までに
右記申込フォームから申込み
または市内各公民館にある申込書を
各公民館窓口にご提出ください。

申込フォーム↓



1974年大阪生まれ。流通不動産業界勤務を経て、子どもの入園を機に2011年に絵本講師資格を得て、各地で講演活動を行う。講師として自治体家庭教育事業、ブックスタート事業、読書推進事業などで講演。幼稚園や保育園での講演も多く保護者向けに加え、近年では教職員研修講師も担当する。

その他：入場整理券（抽選結果）は11月28日（金）までに郵送します。

お子様連れでもご参加いただけます。また、お子様連れでの聴講にご理解・ご協力をお願いいたします。

駐車場には限りがあります。ご来場の際は、公共の交通機関や自転車等でお越しください。

お問い合わせは、中央公民館（0463-34-2111）まで

『南原まなび舎』 参加児童・ボランティア募集

学習支援は勉強の見守りをし、子どもたちの居場所としての役割を担っています

見守りボランティア（成人、高校生、大学生）募集中！

☆対象の児童：小学校1年生～3年生

☆開催予定日：10月3日・17日、11月7日・21日いずれも金曜日

☆開催時間：午後4時00分～午後5時30分 ☆開催場所：南原公民館1階和室

☆問い合わせ：事務局 小笠原美奈子 電話35-1587

主催：南原地区民生委員児童委員協議会・南原地区社会福祉協議会 共催：南原公民館



長生会からのお知らせ

モーニング カフェへのお誘い！



☆ビンゴゲーム等で楽しいひとときを ☆会場：南原自治会館

☆毎月第2水曜日。10月8日(水)午前10時～

☆会員以外の方もどうぞ！！ ☆自宅で検温を済ませて参加してください。

お問い合わせ 南原長生会 三浦 電話34-4314

子育て支援【ぶらんこ】

☆日時 10月16日(木)

午前10時～午前11時30分

☆会場 南原自治会館（諏訪神社横）

☆対象 0歳～就学前の親子

☆内容 ハロウィン工作

☆予約 不要

※感染症予防のため中止になることがあります

主催 南原地区民生委員児童委員協議会

南原地区社会福祉協議会

連絡先 090-6250-2259 関口 あさ香



ボランティアグループ【サポートあすなろ】

サロン開催のお知らせ

初めての方、関心のある方、是非ご参加ください

☆10月15(水)午前10時～

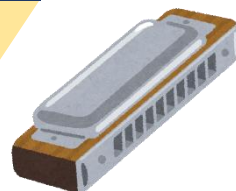
内容：ハーモニカ演奏

演者：モアシックスプラス

参加費：100円

会場：自治会館

持ち物：飲み物(お茶など)



南原保育園【開放保育】

☆日時 毎週火曜日

午前9時30分～

午前11時30分

☆場所 南原保育園(南原1-5-3)

☆対象 1歳児から就学前児

☆内容 『みんなであそびましょう』

絵本の読み聞かせもあります

☆持ち物 着替え・タオル・飲み物など

☆電話 31-5993



☆11月19(水)午前10時～

内容：フレイル

お茶飲みサロン

参加費：無料

会場：自治会館



お問い合わせ 岩崎 電話31-6095

- ・公民館事業の募集の際にいただいた個人情報は直接関係する事務や連絡のみに使用します。
- ・公民館事業では写真を撮影し、公民館だより、各種報告書、発表資料、ホームページなどに掲載することがあります。また報道機関が取材をする場合もあります。以上を予めご了承ください。