

★各戸1部ずつお取りください



発行：平塚市立神田公民館 平塚市田村 3-12-5 電話 55-0239 FAX 51-1364

令和6年1月発行

【第10号】

田村地区の情報満載！

わたしの田村



# 謹賀新年

新春を迎え、皆様の御多幸と御健勝をお祈り申し上げます。  
旧年中は、公民館活動に深い御理解と御協力を賜り厚くお礼申し上げます。  
本年も、公民館が地域拠点として皆様から愛される公民館となりますよう  
努力してまいりますので、なお一層の御指導、御協力をお願い申し上げます。

神田公民館職員一同

## 平塚市民病院ドクターによる

# 「おなかのがんをよく知ろう」

## ～予防、見つけ方、最近の治療～

市民病院の先生から直接病気や医療に関する正しい知識を学び、  
これからの健康な生活に役立てましょう！

- 日 時 令和6年2月16日（金）15:00～16:30
- 講 師 平塚市民病院 消化器内科部長 谷口 礼央 先生
- 会 場 神田公民館 集会室
- 定 員 約30人（先着順）
- 参加費 無料
- 申込み 2月13日（火）までに神田公民館へ電話又は直接申し込みください。
- 問合せ 神田公民館（電話 55-0239）



## おしらせ

## 公民館年末大清掃のお礼

12月2日（土）に実施した年末大掃除では、地域団体や公民館利用団体から123名の皆さまに御参加いただき、館内外の清掃をしていただきました。  
御協力ありがとうございました。



## 親子で楽しく❀春のおもてなし料理教室

手早く簡単にできる春のイベントメニューをご紹介します  
親子で楽しく作ってみませんか？

- 日時 令和6年2月3日(土) 10:00~13:30
- 会場 神田公民館 調理室
- 講師 平塚市食生活改善推進団体
- 対象 神田地区在住の小学生と保護者(1組子ども2人まで)
- 持ち物 エプロン、三角きん、ふきん(食器拭き用)
- 定員 5組(先着順) ■参加費 1人500円(当日集金)
- 献立 デコレーション寿司・春風すまし汁・具たくさんつくね・桜もち  
※都合により変更することがあります。
- 申込み 1月31日(水)までに神田公民館へ電話又は直接申し込み(電話 55-0239)
- 問合せ 健康課(保健センター)管理栄養士(電話 55-2111)

無料で体組成等の健康測定ができ楽しく学べます！

### 見る・知る・わかる!! 健診教室

健診結果からあなたの体の状況を理解し、  
健康に向けて、今できることを考えてみませんか？

- 日時：2月9日(金) 14:00~15:30 (13:30開場)
- 場所：神田公民館 1階集会室(定員：25名)
- 対象：令和5年度平塚市こくほ特定健診・35歳健診・  
後期高齢者健康診査を受診した方 ●参加費：無料
- 持ち物：健康診断結果、筆記用具
- 内容：講話(健診結果やお食事について)、塩分摂取量  
チェック、測定(体組成・血圧)、健康相談
- 申込み：2月8日(木)までに保険年金課へ電話(予約制)
- 問合せ：平塚市保険年金課 電話：72-7266

保健師・管理栄養士が個別にアドバイスします！

### ヘルスアップ相談のお知らせ

普段保健センターでしか開催していないヘルスアップ  
相談(健康相談)を神田公民館で実施します！

- 日時：2月9日(金) 13:15~15:15 (1人1時間程度)
- 場所：神田公民館 1階会議室(定員：8名)
- 対象：市内在住、在勤者
- 参加費：無料
- 持ち物：健康診断結果のコピー、1日分の食事記録(メモ  
で可)、あればお薬手帳
- 内容：生活習慣病や健康についての相談
- 申込み：2月8日(木)までに健康課へ電話(予約制)
- 問合せ：平塚市健康課 電話：55-2111

**健康のために、できることから始めましょう。教室・相談への参加はその一歩です！**

## シニア向けスマートフォン体験セミナー

【市・デジタル推進課】

基本的な操作など、スマートフォンの使い方を基本から学び、体験できるセミナーを  
開催します。また、後半にはマイナンバーカードの申請方法に関する講座を行います。



- 日時・場所 令和6年2月13日(火) 13:30~16:00 市役所本館4階 410会議室
- 対象 平塚市在住の60歳以上の方 ■定員 20人(応募者多数の場合は抽選)
- 参加費 無料 ■持ち物 なし(スマホ不要) 市が用意するスマホでセミナーを行います。
- 申込み 次のいずれかの方法で、1月26日(金)までにデジタル推進課へお申し込みください。

①はがき、メールで申し込む：郵便番号・住所・氏名・(フリガナ)・電話番号・講座名「シニア向け  
スマートフォン体験セミナー」・年齢・スマートフォンの有無をご記入の上、デジタル推進課へお申  
し込みください。

②申込書で申し込む：各地区公民館にある申込書に必要事項を記入し、郵送・FAXまたは、  
直接デジタル推進課へご持参ください。

※市役所への郵便物は、〒254-8686平塚市デジタル推進課で届きます。(1月26日必着)

- 問合せ デジタル推進課  
(☎:21-8792) (FAX:21-9756) (メール:joho@city.hiratsuka.kanagawa.jp)