

# 花は無心

花は無心で蝶を招くように、みんな自然の成り行きに従っている……。右の書は江戸時代の名僧・良寛の漢詩の一句で、自宅で介護を受けている鷺尾英子さんが6年前に書いたものです。現在98歳で要介護5の英子さんは、体を十分に動かせません。この日は訪問看護師の小林由華さんが、口の中を歯ブラシできれいにしたり、髪を洗ったりしました。高齢者を支える介護について、考えてみませんか。



目次	1～5面… <b>特集</b> 平塚で過ごす老後…家族を介護する人の話や、高齢者福祉の政策を紹介します。		平塚市の人口と世帯数 <平成24年7月1日現在( )内は前月比>	◎発行／平塚市 ◎編集／広報・情報政策課 〒254-8686 神奈川県平塚市浅間町9番1号 tel 0463-23-1111 fax 0463-23-9467 <a href="http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/">http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/</a>
	6～7面…募集・お知らせ・健康と福祉・スポーツ		人 口 259,606人…(-92)	
	8面…ヒラツカルチャー「今、会いたい作品」		世帯数 105,281世帯…(-17)	

## 在宅介護

# 母に寄り添う7年



母のベッド周りには、孫が書いた「絆」の書や孫夫婦が贈ったアサガオ、ひ孫と撮った写真なんかを飾っているんですよ。

大切な家族が倒れてしまったとき、あなたはどんな選択をしますか。確かに介護はきつくてしんどい。でも、つらいだけではありません。在宅介護を決めた家族の、思いやりに満ちた日々を追いました。

### お母さん、おはよう

「今日も晴れて暑くなるっで。そうそう、今朝のニュースでね……」……。南金目に住む鷺尾博子さんの1日は、母親の英子さんに話し掛けることから始まりです。英子さんは、呼び掛けに対してわずかに表情を変えるときもあれば、全く反応を示さないときもあります。かつて英子さんがしたためた書や、英子さんとひ孫のツーショット写真、介護サービス事業所の職員が贈ってくれた入浴サービス利用200回記念の寄せ書き……。英子さんへの温かな思いが満ちた部屋に、ラジオの音楽が柔らかに響きます。

まるく拘縮状態の英子さんを介護するのは、容易ではありません。「母のリハビリをしてくれる方に教わって、手の指の間には、手袋の中にスポンジを詰めたものを挟んでいきます。そうしないと、自分のかける力で内出血を起こしてしまふんです」。着替えも大変なため、寝間着は袖から脇腹まで開くように

### 穏やかな老後が変わる

小学校の先生だった英子さんは、人と話すことと外に出掛けることが大好きでした。趣味の書道や琴などにも長年打ち込み、市内外へ稽古に通っていました。「勉強しなきゃ勉強しなきゃ、と口癖のように言っていましたね。書道も琴も、母にとっては勉強なんです。昔の人らしいでしょう」と博子さんはほほ笑みます。「喜寿のお祝いで、趣味を楽しむための部屋を2階に作ったんです。そうしたら、あちこちに墨を付けちゃって。部屋の中は自分だけの世界だったんですね」。

昭夫さんは「教育番組や時代劇が好きでね。よく、テレビの前の特等席で、お気に入りの水戸黄門を見ていました」と振り返ります。「水戸黄門の主題歌の歌詞を気に入っていて、座右の銘のように思っているみたいです。あんなに長い座右の銘を持っている人は、なかなかいないでしょうね」。



固く握りしめた指で内出血してしまうのを防ぐために、スポンジを中に入れた手袋を、手の指の股に挟んでいます。

### 初めて見る母に困惑

平成19年の秋、英子さんは長年かかりつけの医師に、アルツハイマー型認知症と診断されます。その診断を聞き、昭夫さんは落ち込んだそうです。10月には要介護3の認定を受けました。自分の意見や信念を持っていて、しっかり者だったという英子さん。認知症になってからは、不安を訴えたり、物忘れがひどくなったりという症状が現れました。博子さんは「こんな状態の母と対面するのは初めて」と戸惑いを感じました。「気を紛らわすのに、書写をしたらどうかなと思いましたが、徒然草や方丈記を書き写す本をあげたんです」。いったん書写を始めると、驚くほどの集中力を見せた英子さん。「放っておくと、1日中書き続けるんです。字を書くのは苦にならないんですね。本の最後の方は、字が線から大きくはみ出してしまっていましたけれど……」。博子さんは、いとおしそくに書写の本をめくります。「たまたま書けたのかどうなのか。倒れる直前の平成20年1月9日、夫の古希のお祝いに、母が再び書を書いて贈ったんです。以前は紫彩という雅号を使っていました。このときは実名の英子の名を添えていました」。平成20年1月下旬から、

## 家族に迫る二つの選択

は、ほぼ寝たきりの状態になった英子さん。それから間もなく、2月1日に要介護5の認定を受けます。体に異変を感じてから約2年、94歳の時でした。

英子さんは、勝ち気ではつ

一つ目の選択を迫られたのは、英子さんが倒れてすぐの平成20年2月のことでした。

介護をする場所は家か、病院か、施設か。兄弟らと話し合った結果、夫妻は自分たちの手で英子さんを介護する決断をします。

昭夫さんは「大変だから施設にお任せすればいい、とは考えませんでした」と力を込めます。「私たち夫婦が仕事を続けられたのは、子どもが小

きりした性格だったといえます。「倒れてしまつてからは、とても穏やかな性格になりましたね。まだ話ができたところに、私のことをお母さんと呼んだこともあって、驚いたものです」。

さいころ、代わりに面倒を見てくれていた母のおかげです。できる限り、自宅で介護をしたいという気持ちがありました」。

決断には、かかりつけ医の岡村雅生医師の影響もあつたと言います。「年齢も年齢ですし、介護をする家族やスタッフが確保できるなら、精神的な安定が得られる在宅介護がいいのでは、とアドバイスをいただきました」。

博子さんは「介護をする人が働いていたり、離れて暮らしていたりと状況はそれぞれです。入所は決して悪いわけではないと思います。私たちの場合は二人とも定年退職していますし、岡村先生が往診もしてくださいます。適切な介護サービスを考えてくれるケアマネジャーにも恵まれました」。

英子さんのケアマネジャーを務めるのは、土屋にあるロースビルケアセンターの佐藤奈都子さんです。「英子さんは重い介護状態のため、ご家族の負担軽減を考えました」と佐藤さんは隔週で医師の往診を受けているほか、ケアプランに基づき週3回の訪問看護とマッサージ、週1回のリハビリと入浴、月5日のショートステイを利用していきます。「岡村先

生の往診が可能だったのが、スムーズにケアプランを立てられたポイントですね。ご家族が倒れてしまったら、在宅介護は成り立ちません。あまり無理はしないでほしいと思っています」。

### 一言に救われる思い

二つ目の選択に直面したのは、自宅で介護を始めてから2年後のことでした。

当初は食べやすい食事を博子さんが手作りしていましたが、英子さんお気に入りのカステラを焼き、カボチャのポタージュを寒天で固める。卵汁を蒸して茶わん蒸しを作り、季節の野菜を柔らかく煮る。「毎食、5、6品は出していました。小さくてかわいい器に少しずつ盛るんですよ」と博子さん。「見た目が華やか

だと楽しいでしょう。それに、一品一品が早く減る方が、食べさせる側も励みになりますし。料理は全く苦になりませんでした」。

しかし、平成22年8月、飲み込む力が弱くなった英子さんは、誤嚥性の肺炎を患ってしまいました。「肺炎にかかり、食べ物を受け付けなくなった時は本当にショックで



夫は優しいの。母が元気だった頃から夫と母は仲良しでした。実の娘である私の方が、よく言い合いをしていくくらい。家事でも何でも、夫婦で一緒にやっています。

## 置かれた場所で生きる

「介護は大変じゃないなんて言ったら、それはうそになりますよ」。そう話す博子さんの顔は穏やかです。「でも、こうして介護ができるのは、98歳の母の人生で、ほんの数年間だけなんです。今は介護をするべき時期なんだと思っています」。

夫は、一番大変なのは介護をすること自体ではないと言います。「社会生活の制限が一番のストレスです。自分たちの健康面も心配ですね」と博子さん。「もし母の具合が悪くなつたらと考えると、一人

きりにするのは不安です。外出できるのは、せいぜい1時間。介護者の社会生活が制限されるのは事実です」。昭夫さんも「今年の1月には私が腰を痛めてしまったので、母を抱え上げるのがつらくなつてしまいました。二人とも疲れていると、やりきれない気持ちになるときもあります」。そんな夫妻の支えとなつてくるのは、置かれた場所で生きるという言葉です。25年前、博子さんは私立短大の講師をしていました。一緒に働

だを探したり、野菜ジュースを搾ったりと、博子さんは地道に頑張つて食事を作っていました。当時はかなり落ち込んだんじゃないかな」。岡村医師は「経管栄養をしてからは非常に状態がよくないです。一時は体重も増えたくらいです」と語ります。しかし、博子さんの思いは複雑でした。「単なる延命措置ではないのか、果たして正しい選択だったのか、と……。今でも考えるときがありますね」と、胸の内を明かします。

正解のない問題に悩んでいた博子さん。気持ちを軽くしたのは、佐藤ケアマネジャーの一言でした。「経管栄養をしたおかげで、生きるか死ぬかという最悪の状態から回復できたじゃないですか、それでいいんじゃないですか、って言うてくださったって。本当に救われる思いでした」。

いていたスペイン語講師が、帰国するときに講演で話したこの言葉に、感銘を受けたのだと言います。

博子さんは「つらいときもあるけど、なるべく明るくやっていこうね、という気持ちを込めて、夫婦の合言葉にしています。マイナス面ばかり言っていたら暗くなっちゃうでしょう」と、笑います。「ひ孫が遊びに来ると、おおばあちゃん、おおばあちゃんって呼んで、手をさすってくれるんです。若い者にとつても、生きていてくれるだけで意味のある、大切な存在なんだと思いますね」。



朝は必ず、今日は晴れているとか雨が降っているとか、母とテーブルで朝食を一緒に食べていたところと同じようなことを話します。ごく普通の家族の日常的な話です。今日の予定やニュース、困ったことや、親戚の病気とかそういう話。その方が自然かなと思ってね。

# もっと知ろう 介護の方法



## 介護の負担を減らす

毎日の介護で腰や肩を痛めたり、介護がうまくできずに困ったりという経験はありませんか。市では、体の負担を減らす動作や正しい介護の方法を学んでもらうため、家族介護教室を開いています。

7月5日に花水公民館で開いた教室には、男性2人と女性6人が参加しました。腰痛と肩こりを予防するストレッチや、重い道具を持ち上げるときの注意点、おむつや車いすの使い方などについて、介護福祉士から説明を受けました。

意見交換の時間には「親を介護した経験があるけれど、自分が介護を受ける側になったときのことを学びたい」「家にこもりがちの夫が心配なので、介護について知ろうと

## 正しい知識を付ける

「91歳の母を自宅で介護しています。介護を始めて、もう17年になります」。この教室に参加した、黒部丘の平脇靖子さん。肩を痛めて生活に不自由している母親を、介護しています。

「介護を始めた当初は、母が排せつで失敗しようものなら、後始末がうまくできず大騒ぎでした。でも家に来るヘルパーさんは、何ということもなく、素早くきれいにしてくれて」と振り返ります。

「普通は他人が一番嫌がることなのに、娘の私ができないなんて。ああ、恥ずかしいと思ったんです」。正しい介護の方法を教わるのが大切だと、平脇さんが痛感した瞬間でした。

「これまで介護の方法について、いろいろ学んできました」という平脇さん。「介護をする側も、常に勉強をしなければいけませんよね。家族介護教室で、介護のこつをもっと教わりたいと思います」。



家族介護教室

「おむつにも種類があるんですよ」と介護福祉士が紹介します。

## よろずに相談しよう

介護をする家族は多かれ少なかれ、身体的、精神的、あるいは経済的な悩みを抱えています。そうした悩みを相談できるのが、市内8カ所にある高齢者よろず相談センター（左表。地域包括支援センター）です。主任ケアマネジャーや社会福祉士、保健師らに、介護の悩みや介護サービスの手続きなどを相談できます。

ひらつかにし管理者の石井浩さんは「高齢者を地域で支援できるよう取り組んでいます」と話します。悩みは一人で抱え込まず、お近くの高齢者よろず相談センターで相談してみませんか。また、健康に関する悩

## 一人で抱え込まないで



みや悪質な訪問販売、高齢者の虐待など、介護以外の問題も相談できます。困ったら、気軽にドアを開いてみてください。

## 地域で暮らす仕組み

「たとえ介護が必要になっても、住み慣れた地域でできるだけ自立して生活したい」。そうした願いを実現できるよう、市では介護や医療、生活支援などのサービスを地域内で提供する「地域包括ケアシステム」の仕組みづくりを進めています。中心となるのは、高齢者よろず相談センターです。30分以内で駆け付けられる日常生活圏内で必要なサービスが受けられるよう、取り組んでいきます。

## 外に出て介護予防



## ひらつか元気応援ポイント事業

### 趣味のように楽しむ

「きれいにセットできましたよ。仕上げにツバキ油を付けましょうか」。月曜日の袖ヶ浜デイサービスセンター。鈴木記久子さんの明るい声に、髪をセットされている女性がついてきます。

市では老人ホームやデイケアセンターなど、指定された介護保険施設での活動でポイントが付く「ひらつか元気応援ポイント事業」を実施しています。施設により異なりますが、クラブ活動の講師や配膳の補助、話し相手になることなどが主な内容です。

鈴木さんは昨年10月からこ



鈴木さんのファンは多く「髪のセットは鈴木さんに」と指名する人も。

の事業に参加しています。かつては鈴木さんの夫も、袖ヶ浜デイサービスセンターを利用していました。介護の大変さはよく分かります。私自身、夫と二人きりの生活は切なかつたですからね」。

鈴木さんは、人と接するのが大好きだと話します。「活動は思いやりの精神を持つのが第一です。利用者の方のお世話をするのは、趣味のように楽しんでいられるんですよ」と笑顔を絶やしません。同センターの介護福祉士・西宮慶さんは「鈴木さんが利用者に積極的に声を掛けてくれるの

## 介護予防にも期待

ひらつか元気応援ポイント事業には、65歳以上で介護保険料の未納がない方が登録できます。1時間の活動につき1ポイントが付き、1年間で50ポイントまでためられます。1ポイント100円で、年間5000円を上限に交付金が受け取れます。

市高齢福祉課の萩原洋一主事は「定年を迎え、これから何をしようかと考えている方が、社会参加や地域貢献をするきっかけになれば」と期待を寄せます。「外へ出て活動

です。センター全体の雰囲気がよくなりまします」と、施設側のメリットを語ります。

以前、鈴木さんはここでの活動中に、全治1カ月ほどのけがをしたことがあるそうです。でも、ひらつか元気応援ポイント事業では、活動で起こった事故に対する保険があるので安心でした。休んでいる間、利用者が心配してくれただけでよかったという鈴木さん。「待っていてくれる人がいるから、早く元気にならなくちゃ、と思いましたね。私の方が、利用者から元氣をもらっているんです」。

することは、その方自身の健康づくりや生きがいづくりになり、介護予防にもつながります」と萩原主事。「交付金は少額ですが、少しでも活動する方の励みになればと思います。まずは会員に登録していただきたいですね」。

この事業の説明会は社会福祉協議会のボランティアセンターで毎月開催しています。8月の説明会は24日（金）午前10時からです。今後の開催日程は、〒254-0047 追分1-43 福祉会館2階ボランティアセンター ☎33-0007 にお問い合わせてください。

## 高齢者よろず相談センター

センター名	連絡先	担当地区
あさひ	高村203-13-104 ☎31-4932	旭南・旭北
倉田会	東真土4-4-31 ☎53-1930	四之宮・八幡・真土
ごてん	御殿2-17-42 ☎31-6957	中原・南原・松が丘
サンレジデンス湘南	田村2-11-5 ☎54-7009	田村・横内・大神
とよだ	南豊田85-1 ☎36-2501	金田・城島・岡崎
ひらつかにし	土屋2198-7 ☎59-5544	金目・土沢
ふじしろえん苑	唐ヶ原1 ☎61-5050	なでしこ・港
ゆりのき	立野町31-20 ☎33-2334	松原・崇善・富士見

# 過ぎる老後



平塚を代表するイベントといえば、湘南ひらつか七夕まつりです。今年は20の福祉施設から訪れた利用者や入居者が、七夕飾りを楽しみました。華やかな七夕飾りを見上げ、ある入居者は「平塚で生まれ育ったから、毎年七夕を楽しみにしているのよ」とほほ笑みます。市民の皆さんが住み慣れた平塚で暮らし、健康で生きがいを持って生活ができるように、市ではさまざまな事業を展開しています。

高年齢福祉課 ☎21-8778

## 本格的な高齢社会

内閣府の高齢社会白書によると、平成23年の日本の高齢化率は23.3%。5人に1人が高齢者、9人に1人が75歳以上という、本格的な高齢社会を迎えています。平塚市の平成23年度の高齢化率は21.9%で、全国的に見るとやや低い状況です。

平成17年度からの推移を見ると、徐々に高くなっているのが分かります。



す。団塊の世代が高齢期を迎える平成27年以降は、急速に高齢化が進むと見込まれています。

## 市内の高齢化率

65歳以上の方が占める割合は、古くからの住人が多い金田・城島・豊田・岡崎地区で23.1%で最高。四之宮・八幡・真土地区では18.5%で最も低くなっています。

地区	高齢化率 (%)		
	総合	65~74歳	75歳以上
旭南・旭北	20.2	12.3	7.9
四之宮・八幡・真土	18.5	10.9	7.6
中原・南原・松が丘	21.3	12.6	8.7
田村・横内・大神	22.5	14.3	8.2
金田・城島・豊田・岡崎	23.1	14.3	8.7
金目・土沢	21.6	12.9	8.7
なでしこ・花水・港	21.7	10.5	11.2
松原・崇善・富士見	21.9	10.9	10.9

# 介護予防は 転ばぬ先のつえ

## 若いうちから介護予防

1〜3面で紹介した鷺尾さんのように、要介護認定を受けている人は、市内で6000人を超えています。

介護が必要な状態に陥る原因のトップは、脳卒中などの脳血管疾患です。しかし、年

を取ると、認知症や関節疾患、転倒・骨折などの原因も増えてきます。

平塚市の場合、介護が必要



となった原因は脳卒中が27.8%で最も多く、高齢による衰弱が26.6%、転倒・骨折が23.9%と続きます。介護を予防するには、若いうちから健康づくりに取り組み、身体機能や生活機能の低下を防ぐことが大切です。

## 今の状態をチェック

高齢福祉課の大内康子保健師は「なるべく介護が必要にならないことを目標にして、

# 平塚で



特別養護老人ホーム・陽だまりの丘の皆さん

健康づくりに取り組んでいた「自分では元気だから送らな

だきたいですね」と強調します。「もし必要になったとしても、それ以上悪化しないようにするの

「自分は元気だから送らなかつた」と話しています。しかし自分では元気だと思っ

市では65歳以上の方に生活機能のチェックとして「週に1度は外出しているか」「転倒に対する不安はないか」など、25項目を確認してもらって

生活機能チェックの結果を見て、自立した生活が送れる方には一次予防事業を、生活機能の低下が見られる方には二次予防事業を進めてい

## 口腔機能向上教室



「口の動きや飲み込む機能をチェックします。簡単な取り組みをこつこつ続けるのが大切なんです」と歯科衛生士の金城美栄子さん(下写真右)。

この教室では毎回宿題が出ます。長谷川さんは、教えられたことを毎日欠かさず実践しているそうです。特に、水を口に含んで30秒ぶくぶくとうがいをする取り組みには効果を感じています。とてもすすきりするので、家族にも薦めているんですよ。

健康教室の日程などは、広報ひらつかや市のウェブでお知らせします。

健康教室の日程などは、広報ひらつかや市のウェブでお知らせします。



## 転倒骨折予防教室

「はしごひもに沿って歩きながら、足を左にステップ、次は右、手拍子を打って、さあもう一度……」。講師が教える動きをまねて、参加者は全身を使って歩く練習をします。



ましよう。

9月13日(木)、10月11日(木)、11月5日(月)、全3回、午後1時30分〜3時30分。南附属庁舎2階E会議室。市内に在住・在勤の65歳以上で、2日間以上参加できる方40人(先着順・3日間参加できる方を優先)。筆記用具。

電話で8月6日(月)から高齢福祉課 ☎21-8778へ。

# 募集

## 地域防災計画への意見

地域防災計画(地震災害対策計画)改訂素案は8月3日(金)から本庁舎1階の市政情報コーナー、公民館、市ウェブなどでご覧いただけます。

郵送・ファクス・メールまたは直接、意見・必要事項・メールアドレス(団体は代表者名)を、9月3日(月)までに、消防庁舎2階の防災危機管理課 ☎21-9734 FAX21-1525 ②bousai.keikaku@city.hiratsuka.jp

## 観光風景写生コンクール

市内の景勝地などがテーマ。中学生以下の方、1人1点。画材は自由。サイズは四つ切りで、版画ははがき以上。

郵送または学校・団体を通じて、作品の裏側に画題・学校名・学年・氏名を記入し、9月6日(木)までに〒254-0812 松風町2-10市観光協会 ☎205110 または 〒254-8686 豊原町2-21豊原分庁舎2号館

1階の商業観光課 ☎35-8107へ。

## 明るい選挙啓発標語

中学生以下を除く市内在住の方。1人3点まで。

はがきで、作品・必要事項・年齢を、9月28日(金)までに、明るい選挙推進協議会事務局 ☎21-8795へ。選挙管理委員会ウェブからも応募できます。

## コンクールに応募しよう

市内在住で市内の学校に在学している方。

①少年の主張作文コンクール 小学校5・6年生と中学生。400字詰め原稿用紙3枚以内。題名・学校名・学年・組・氏名を記入してください。  
②あかるい家庭写真コンクール 小学生。本人が前年9月以降に撮影した家族のしり写真。1人1点。  
③学校で配る応募作品票を作品に添えて、9月5日(水)

# 事業仕分けをします

市民の視点に立ち成果を重視した行政経営を展開するため、構想日本と連携し、事業仕分けを始めます。公募市民・学識経験者らが2班で20事業を仕分けします。皆さんも傍聴してみませんか。詳細は市ウェブをご覧ください。8月11日(土)午前9時30分～午後5時15分。教育会館。

**午前** 青少年団体育成事業、老人入浴サービス事業、老人理療助成事業、剪定枝資源化事業、住民実態調査事業、CATV湘南チャンネル提供番組制作事業、職員福利厚生事業、生活交通確保対策事業。

**午後** 市民組織育成事業、市民文化振興補助事業、団基文化振興事業、子ども読書活動推進事業、サッカー文化の振興によるまちづくり事業、博物館教育普及活動推進事業、幹線道路整備事業、勤労者共済会支援事業、工業振興補助事業、担い手総合対策事業、商店街共同施設整備促進事業、商店街共同施設維持管理事業。

☎ 行財政改革推進課 ☎21-9604

までに学校を通じて、青少年課 ☎32-7029へ。

## 秋冬野菜の栽培ポイント講習会

8月25日(土)午前10時～11時30分。農の体験・交流館ホール(寺田縄457-5)。市内在住の方30人(先着順)。

電話で、8月4日(土)午前9時から、農の体験・交流館 ☎58-5201へ。

## ニートの相談会など

勤労会館。市内在住・在勤の方①15人②各6人。先着順。  
①親のためのセミナー 地域若者サポートステーションに



## お知らせ

### 防災マップを配ります

地震による建物全壊率や津波浸水の予測、水位変化の時刻表など、役立つ防災マップを掲載した「市地震防災マップ・津波ハザードマップ」を8月上旬に、ポストインで全戸にお届けします。

避難所の確認や避難経路の検討など災害への備えにご活用ください。

届かない場合は、防災危機管理課までご連絡ください。

☎ 防災危機管理課 ☎21-9734

## 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

NHKラジオで全国へ生中継されます。

8月18日(土)午前6時～6時40分。Shonan B M

についても説明します。8月25日(土)午後1時～4時30分。

②個別相談会 1人1時間程度。9月1日(土)・2日(日)、午前10時～午後5時。

産業振興課 ☎21-9758  
市民活動センターの講座  
市民活動センター。先着順。

①市民活動活性化のためのフェイスブック・ツイッター活用講座 8月25日(土)午後2時～4時30分。80人。

②民事調停制度の紹介 9月8日(土)午前10時～11時30分。100人。

③NPOマネジメント講座 9月8日、15日の土曜日、午

後2時～4時。各30人。  
④介護保険と障がい福祉サービス 9月9日(日)午後1時30分～3時30分。90人。

電話・ファクス・メールで、必要事項③は希望日をも、協働推進課 ☎21-7517 FAX22-3701 ④hrtsuka@mbscn-net.ne.jp

就職力UPセミナー  
8月22日(水)～24日(金)の3日間、午前9時30分～午後4時30分。勤労会館。3日間とも出席できる30歳代までの方30人(先着順)。

県合同就職面接会等運営事務局 ☎045-227-6075

## 健康と福祉

### 湘南ひらつかふれあいマーケット朝市

地元産の魚・野菜の販売やダンベル体操など。500円以上  
☎ 行政総務課 ☎21-9754

自宅でのしあわせな介護  
午後1時30分～3時30分。平塚共済病院(追分9-11)。各20人(先着順)。筆記用具。

①介護保険制度の利用のポイント。9月12日(水)②ベッド上での介護。20日(木)。

電話で、午前9時以降に

身体障がい者の補装具などの相談  
社会生活に必要な補装具の作製・修理の相談を受け付けます。必ず本人がお越しください。9・11月は車いすの、

# 応募方法

☎ 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、8月6日(月)午前8時30分から受け付けます。

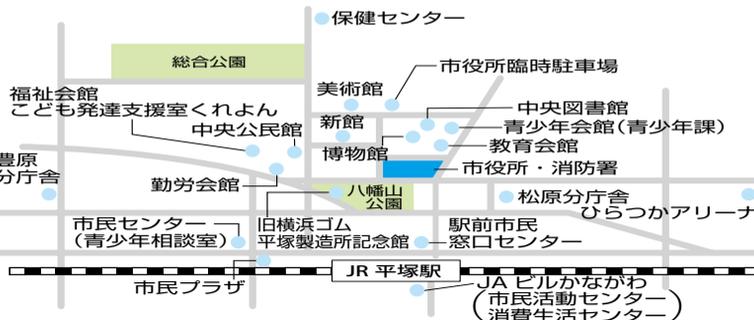
メールの応募の場合 @city.hiratsuka.kana Gawa.jp を付けてください。

## 記入例

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

住所  
氏名  
名  
返信

往復はがき



# すこやかサポート 市民病院

## 産婦人科

4月から2人の女性医師が加わり、柔らかく明るい雰囲気になりました。全7人のスタッフにより、産婦人科診療のほぼ全ての領域を診療できる体制になりました。昨年度の分娩件数は555件で、本年度も増加傾向にあります。

自然分娩を主とし、計画出産は基本的にはしていません。完全母児同室制、立ち会い分娩、フリースタイル分娩を取り入れています。特筆すべき点は、助産師外来で継続的に産後ケアができること



手術は腹腔鏡に特化し、卵巣嚢腫、子宮筋腫などの良性腫瘍性疾患の大半を腹腔鏡で治療します。内膜症病変切除術、子宮筋腫切除、腹腔鏡補助下子宮脱手術など多岐にわたる手術をしています。

がんに対しては、手術療法、放射線療法、化学療法、放射線併用化学療法、緩和医療を、認定看護師や薬剤師と連携して、取り組んでいます。

更年期障害、高脂血症、骨粗しょう症などの閉経前後に起こりやすい症状に対しては、漢方療法、ホルモン補充療法などを個々の症例に応じて扱っています。

市民病院 ☎32-0015

相談もできます。3回程度かかる場合もあります。

8月24日、9月28日、10月26日、11月16日の金曜日、午後1時～3時。南附属庁舎2階E会議室。18歳以上で身体障がい者手帳を持っている方。身体障がい者手帳・印。現在使っている補装具。

前日までに、障がい福祉課 ☎21-8774 5770へ。

親子で朝ごはんクッキング教室

8月23日(木)午前10時30分～午後1時。中央公民館。5・6歳の就学前の子どもとその保護者12組(抽選)。エプロン・三角巾・タオル。1人100円。



スポーツ

プレナスでしりとりゲーム グループB

日テレ・ベレーザ対岡山湯郷ベル。8月25日(土)午後7時開始。ShonanBMWスタジアム平塚。前売りは、一般でメインスタンドS席1000円・自由席500円など。

大相撲高砂部屋の夏合宿

8月25日(土)・26日(日)、午前8時ごろ、朝稽古開始。総合公園相撲場。 総合公園管理事務所 ☎35-2233 力士とふれあいわんぱく相撲子どもたちが力士と対戦し

で〒254-0822東豊田448-3健康課 ☎55-2111へ。

転倒骨折予防教室

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。応募は年度内3回まで。室内用運動靴・飲み物・タオル。

9月4日～10月16日の火曜日、全7回、午後2時～4時。旭北公民館(河内40)。20人

9月7日～10月19日の金曜日、全7回、午前10時～正午。ニチケアセンター平塚(宝町3-1)。15人

9月9日～10月21日の土曜日、全7回、午後2時～3時30分。八幡公民館(西八幡1-10-22)。20人。

9月5日～11月7日の水曜日、全12回、午前9時20分～10時50分。70人。

9月6日～11月18日の火曜日、全10回、午前9時20分～10時50分。75人。

9月7日～11月30日の金曜日、全12回、午後6時20分～7時20分。60人。5000円。

9月7日～11月14日の水曜日、全7回、午後7時35分～8時35分。80人。5000円。

9月17日(水)～10月12日(水)のコース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。2500円。

9月13日(土)～10月11日(土)のコース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。2500円。

9月19日(土)～10月17日(土)のコース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。2500円。

9月19日(土)～10月17日(土)のコース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。2500円。

9月19日(土)～10月17日(土)のコース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。2500円。

9月19日(土)～10月17日(土)のコース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。2500円。

9月19日(土)～10月17日(土)のコース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。2500円。

日、全9回、午前10時～正午。レオスイミングスクール旭校(根坂間187)。30人

9月5日～10月27日の水曜日、全9回、午前9時30分～11時30分。レオスイミングスクール岡崎校(岡崎5815)。30人

9月5日～10月31日の水曜日、全9回、午前10時30分～正午。キッツウエルネス平塚(代官町1-16)。20人。

9月5日～10月19日の金曜日、全7回、午後9時～午後6時。ニチケアセンター平塚 ☎25-6251

9時30分以降にキッツウエルネス平塚 ☎24-7997へ。

だれにでもできる健康体操

8月27日(月)午後1時30分～3時。神田公民館(田村3-12-5)。飲み物・タオル。バスタオル・室内用運動靴。

健康課 ☎55-2111

西部福祉会館の教室

西部福祉会館(公所868)。先着順。 ①ペットボトルと牛乳パックで夏休みアイデア工作 8月18日(土)午前10時～午後1時。市内在住の小学生20人。軍手。

9月2日(日)、午前10時～正午。午後1時～3時。市内在住の60歳以上の卓球経験者で、中

10月25日の木曜日、全6回、午前10時30分～11時30分。45人。4000円。

9月4日～12月18日の火曜日、全10回、午前9時30分～正午。60人。4500円。

9月13日～10月18日の木曜日、全6回、午後7時15分～8時45分。40人。3000円。

9月19日～11月14日の水曜日、全7回、午前9時30分～正午。初心・初級・中級の計100人。4700円。

9月15日(水)～10月11日(水)まで、電話・必要事項・年齢を8月15日(水)までに〒254-0074大原1-1文化スポーツまちづくり振興財団 ☎35-0102

9月15日(水)～10月11日(水)まで、電話・必要事項・年齢を8月15日(水)までに〒254-0074大原1-1文化スポーツまちづくり振興財団 ☎35-0102

9月15日(水)～10月11日(水)まで、電話・必要事項・年齢を8月15日(水)までに〒254-0074大原1-1文化スポーツまちづくり振興財団 ☎35-0102

9月15日(水)～10月11日(水)まで、電話・必要事項・年齢を8月15日(水)までに〒254-0074大原1-1文化スポーツまちづくり振興財団 ☎35-0102

級・上級レベルの方、各10人(先着順)。飲み物・ラケット。室内用運動靴。運動できる服装でお越しください。

平日ボランティアスクール

8月31日～10月5日の金曜日、全6回、午後1時30分～3時30分。福祉会館。40人(先着順)。

電話または直接、福祉会館 ☎33-0007へ。

点訳(点字)基礎講習会

9月11日～10月9日の火曜日、全5回、午前10時～正午。福祉会館など。市内在住の方15人(先着順)。筆記用具。1650円。

日赤救急法基礎講習会

9月9日(日)正午～午後4時。中央公民館。中学生を除く15歳以上の方30人(抽選)。検定試験があります。

子育て応援サロン

発達障がいなどのミニ講座。9月18日(火)午前9時30分～正午。保健センター。里親・保護者ら120人(先着順)。

電話・ファクスで、必要事項・人数・保育の有無を、心泉学園家庭養育支援センター ☎71-0077 73-3000へ。

生活支援 月～金曜日、午前8時30分～午後5時
ボランティア 月～金曜日、午前8時30分～午後5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
保健福祉総合相談 南附属庁舎1階 ☎21-8779
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 ☎35-5770 金曜日、午前9時～午後0時30分
精神保健福祉(予約制) 月～金曜日、午前9時30分～午後4時
65歳からの健康相談 高齢福祉課 ☎21-8778
来所(予約制) 8月21日(火)午前9時30分～正午

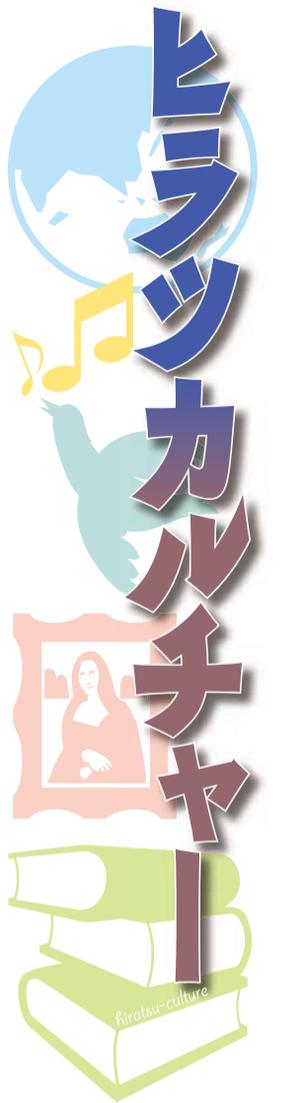
ビジネス相談 産業振興課 ☎21-9758
発明・考案・特許(第2木曜日までに予約) 8月20日(月)午後1時～4時
下請取引 8月21日(火)午後1時30分～4時
就労支援(予約制・先着5人・一人50分) 8月22日(水)午後1時～5時50分
女性のための相談 人権・男女共同参画課 ☎21-9611
来所・電話 月～金曜日、午前9時30分～午後4時
人権相談 人権・男女共同参画課 ☎23-1111内線2172
来所 8月7日(火)・21日(火)、9月4日(火)、午後1時～4時
福祉会館 追分1-43 ☎33-2333
法律(予約制) 9月11日

分譲マンション管理 8月27日(月)午後1時～4時
許認可各種届け出 8月24日(金)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/中国語:第2・4木曜日、午後1時～4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
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
母子相談 月～金曜日、午前9時～午後5時
こども発達支援室くれよん 福祉事業センター ☎32-2738 31-1114
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
子育て支援センター 豊田分庁舎 ☎34-9076
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
子ども教育相談センター 崇善小学校北側 ☎36-6013
来所 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
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) y-soudan@. 返信に数日かかります。

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 8月6日(月)、9月3日(月)、午後1時～4時
多重債務(予約制) 8月14日(火)・28日(火)、午後1時～4時
税務(予約制) 8月3日(金)、9月7日(金)、午後1時～4時
年金・社会保険・労災 8月14日(火)午後1時～4時
登記・供託(予約制) 8月10日(金)午後1時～4時
住宅(新・改築) 8月21日(火)午後1時～4時
不動産 8月17日(金)午後1時～4時

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 8月6日(月)、9月3日(月)、午後1時～4時
多重債務(予約制) 8月14日(火)・28日(火)、午後1時～4時
税務(予約制) 8月3日(金)、9月7日(金)、午後1時～4時
年金・社会保険・労災 8月14日(火)午後1時～4時
登記・供託(予約制) 8月10日(金)午後1時～4時
住宅(新・改築) 8月21日(火)午後1時～4時
不動産 8月17日(金)午後1時～4時



### 博物館

〒254-0041 浅間町12-41  
☎33-5111 ㊟31-3949  
㊟6 13 20 27日

#### 夏休みを楽しもう

①体験学習 縄文人になろう  
8月21日(火)午前10時～午後4時。野外・科学教室。20人(抽選)。小学校4年生～中学生。  
②自然観察会 金目川の鳥を見よう  
金目川で夕方に見られる鳥を観察します。市民の鳥のシラサギも探してみましよう。  
8月26日(日)午後3時30分～5時30分。金目川周辺(南原土手集合)。20人(抽選)。  
往復はがきで**必要事項**・年齢を①は8月10日(金)②は15日(水)までに博物館へ。  
■プラネタリウム投影  
200円。18歳未満の方と65歳

以上の方は無料。  
☆エレンの宇宙

9月30日(日)までの水・木曜日と土・日曜日。水・木曜日は8月29日(水)まで。午前11時と午後2時。  
■雑貨団プラネタリウム公演  
「いつかそらへと」  
8月31日(金)午後2時30分と6時30分。各60人(先着順)。  
☎ 電話で8月7日(火)から

### 中央図書館

〒254-0041 浅間町12-41  
☎31-0415 ㊟31-9984  
㊟6 13 20 27 31日

#### 中央図書館 8月の特集展示

平和の本。8月30日(木)まで。2階貸出室。北・西・南の各図書館でも開催。  
■中央図書館 平和映画会  
3階ホール。日曜日午後2時。8月5日(金)からさんし

博物館へ。

#### ろばたばなし

8月19日(日)午後1時20分と3時。展示室1階相模の家。  
■夏期特別展 レンズが見たひらつか あの日、あの場所、あのくらし  
9月9日(日)まで。特別展示室。関連行事①連続講座「古写真を読み解く」。8月11日～25日の土曜日、全3回、

ん(アニメ)。12日あした元気になれ!(アニメ)。19日ヒロシマナガサキ(実写)。26日クロがいた夏(アニメ)。  
■夏休みは西図書館へ行こう  
会場はいつでも西図書館1階視聴覚室(山下760-3)。  
・夏休み子ども映画会  
火曜日午前10時30分。8月7日フォックスウッド物語(アニメ)。14日ムーミン落ちてきた星の子(アニメ)。21日



馬入川 昭和28年 石田修一さん提供

午後2時～3時30分。講堂。  
②展示解説 8月4日(土)午後3時～4時、23日(木)午後6時～7時、9月2日(日)午後3時～4時。特別展示室。  
■寄贈品コーナー 描かれた平塚空襲 空襲体験絵画展  
平塚空襲の体験者が描く、空襲の絵画を展示します。  
9月5日(水)まで。

### 美術館

〒254-0073 西八幡1-3-3  
☎35-2111 ㊟35-2741  
㊟6 13 20 27日

#### 上村松園と鏗木清方展

京都画壇を代表する上村松園と、江戸情緒を感じさせる鏗木清方。二人の巨匠の美人画をご覧ください。会期中は午後6時まで開館します。  
9月2日(日)まで。一般900円、高校生・大学生500円。  
■美術の中のこどもたち展  
9月17日(祝)まで。一般200円、高校生・大学生100円。  
■市民アートギャラリー  
8月5日(日)まで 明翠書芸展。7日(火)～12日(日) JPR 湘南支部写真展、平塚美術家協会小品展。14日(火)～19日(日) 湘南工房作品展、前川正明展。21日(火)～26日(日) 金田絵画サークル展、平塚書道協会展。28日(火)～9月2日(日) 入木展。

## 今、会いたい作品

鏗木清方「朝涼」



1925年

この作品のモデルは、当時16歳の長女です。毎年夏に避暑に訪れた、金沢八景の朝の情景を描いています。鏗木清方は浮世絵系の作家で、現代風俗を重要なテーマとしました。すらっとした姿勢と、淡い色調の中に映える三つ編みは、普遍的で洗練された時代の都会人の趣が感じられます。

風景はどうでしょうか。清方は関東大震災を目の当たりにしています。単なる夏の情景というだけでなく、大切な家族を見つめる画家の目が感じられます。戦後、鎌倉に住むなどした清方は「湘南に遊び文人として描く」画家の代表格といえます。帝展の運営に心を奪われていた当時、この作品は「全く自分を取り戻した」という転換期となりました。この後は決意を新たに、失われゆく下町の風趣を回顧する作品をテーマにしています。

女性の着物を見ると、はやりのファッションや装飾品は用いられず、柔らかな特徴的な着物の文様は涼しげな情景を描写しています。現在の猛暑とは別物の、爽やかな風まで感じられるようです。

実際の作品は縦2メートルを超す異例の大きさです。人気の挿絵画家として認められた清方は、あらためて大正期に風景表現の研究を重ねます。人物画を昇華させ、美人画の質を高めていく清方の決意と、画業の到達点を示しています。

この作品を描く2年前、清方は関東大震災を目の当たりにしています。単なる夏の情景というだけでなく、大切な家族を見つめる画家の目が感じられます。戦後、鎌倉に住むなどした清方は「湘南に遊び文人として描く」画家の代表格といえます。帝展の運営に心を奪われていた当時、この作品は「全く自分を取り戻した」という転換期となりました。この後は決意を新たに、失われゆく下町の風趣を回顧する作品をテーマにしています。

本作品は、9月2日(日)まで上村松園と鏗木清方展で展示します。  
(文：市美術館学芸員 勝山)



## イブニングミュージアムウィーク

8月21日(火)～26日(日)

午後7時まで開館し、楽しいイベントやプラネタリウムの特別投影をします。  
・プラネタリウム特別投影  
ゴッホが描いた星空 8月25日(土)・26日(日)、午後5時30分～6時30分。70人(先着順)。200円。18歳未満の方と65歳以上の方は無料。当日午前9時から観覧券を販売。  
・講演会  
いずれも午後6時～7時。70人(先着順)。プラネタリウム。①星空の古代史 8月22日(水)②暦と伝統的七夕 8月24日(金)  
・星を見る会「夏の星を見よう」  
夏の星座を観察します。  
雨天曇天中止。8月16日・23日の木曜日、午後7時～8時30分。科学教室・屋上。  
・民家で聞く落語「宿屋の富・船徳」  
8月21日(火)午後6時～7時。展示室1階 相模の家。  
㊟ 博物館 ☎33-5111

### 文化スポーツまちづくり振興財団

〒254-0045 見附町15-1 (市民センター内)  
☎32-2237 (文化事業課)

■ワークショップ 能楽入門  
能の歴史や能舞台、七騎落の謡と仕舞、その登場人物について学びます。  
9月23日(日)、10月6日(土)・21日(日)、11月10日(土)