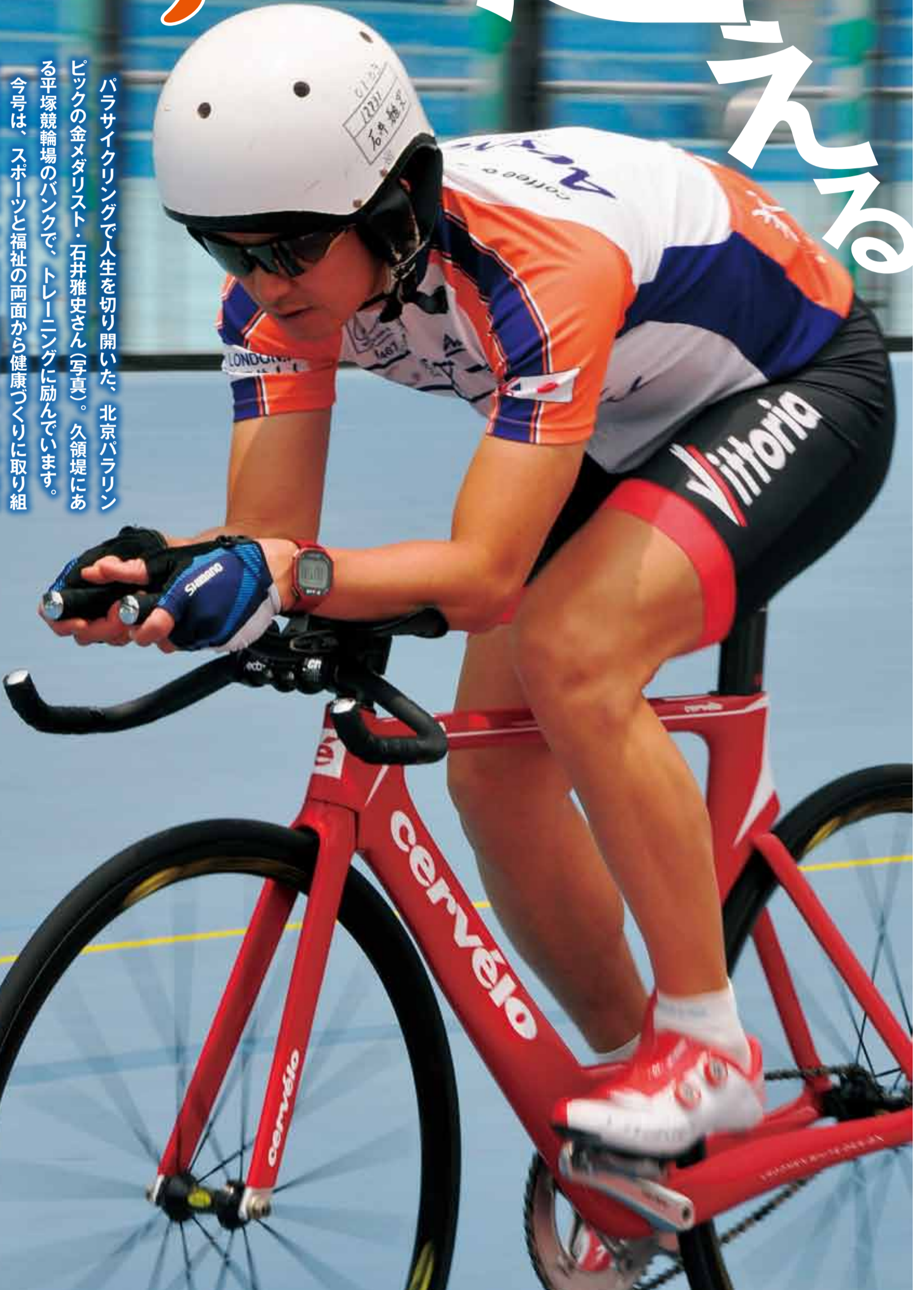


# ひらつか

広報 2014 9 月  
No.1014 第1金曜日号

# 超える

パラサイクリングで人生を切り開いた、北京パラリンピックの金メダリスト・石井雅史さん(写真)。久領堤にある平塚競輪場のバンクで、トレーニングに励んでいます。今号は、スポーツと福祉の両面から健康づくりに取り組む「手話ダンス教室」や、平塚盲学校のクライミング部などの、障がい者スポーツを紹介します。



目次	1～5面… <b>特集</b> 人生は一つじゃない…パラサイクリングや手話ダンス教室など、障がいのある方が取り組むスポーツを紹介します。	平塚市の人口と世帯数 <平成26年8月1日現在( )内は前月比>	◎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 ㊚0463-23-9467 <a href="http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/">http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/</a>
	6～7面…募集・健康と福祉・スポーツ「知って安心」「みんなの力」	人 口 257,291人…(-42)	
	8面…ヒラツカルチャー 「博物館モノ語り」	世帯数 106,148世帯…(-9)	

●●●●● 広報ひらつかが届かない場合は、ミッド☎0120-350311(月～金曜日、午前9時30分～午後5時)にご連絡ください。●●●●●

自転車競技場・伊豆ペドローム(静岡県伊豆市・写真)で1週タイムトライアルに出場した石井雅史さん。競輪選手として活躍しながらも2001年に事故に遭い、高次脳機能障害を負った。その後再度の事故から復帰し、今年4月にはパラサイクリングの2部門で日本新記録を打ち立てた。数々のアクシデントを超えて、石井さんはペダルをこぎ続ける。

# 人生は一つじゃない

## 転んだ先に見えたもの

白い天井が見えた。「今日」は、婚約者と新居に移って5日目。午前中にカーテンの業者が来た。それから、秦野市のヤビツ峠に自転車の練習に行つて……。

「どうして、ここに？」  
婚約者へ話しかけようとしたが、ろれつが回らない。新居を出て練習に向かったはずの2001年7月16日から、既に1カ月が過ぎていた。

### 1人で自由になれる

石井さんは1972年、伊勢原市生まれ。父親は平塚市出身。若いころに自転車競技をしていた叔父も平塚在住だ。「4歳のとき初めて乗った自転車は叔父の息子のお下がり。補助輪なんて付いていなくて、何度も何度も田んぼに落っこちました」

毎日取りつかれたように自転車をこいだ。友達と競走したり、遠くまで行ったり。自転車が夢中になったのは、「1こぎで自由になれる」からだ。「自転車で乗れば、全て自分の自由な時間。自分の足でどこまでも行ける感覚が好きでした。とにかく自転車で乗るのが楽しかったですね」

中学校3年生の春、叔父から誘われ、自転車競技の世界へ踏み出した。平塚のクラブチームで、年上のレーサーらと練習に励んだ。ロードレース大会にも出場し、競技にのめり込んでいった。

「高校に入学したとき、叔父が競技用の自転車を作ってくれました。叔父の知り合いのプロの方のお下がり自転車で、部品を取り付けてくれ

ました」  
初めて手に入れた本格的な自転車の姿は、今でも胸に深く刻み込まれている。

「プリダストン製で、シルバーの車体にラメが入った、ブレーキのない自転車です。車体もタイヤも全てが細くて、なんてシンプルで、スピードだけを求めた自転車なんだ、と感激しました。ペダルの1回転で6〜7分も進むのが、新鮮な感覚でした」

東京都町田市のクラブチームにも入り、東日本実業団の予選を通り全日本大会へ。国体にも出場した。

国体のときの監督の勧めで、競輪の選手を目指すことにした。毎朝6時から平塚競輪場などでトレーニングを重ねた。高校卒業から2年後の1993年に第72期生として、伊豆市にある競輪学校に入学。同年8月、20歳でデビューを果たす。全国で活躍し、8度の優勝も経験した。

### 峠の事故で脳に障がい

2001年、やっこの思いでA級からS級へランクが上がるといふ直前に、事故に見舞われた。秦野市のヤビツ峠

で車と正面衝突したのだ。伊勢原市の東海大学医学部付属病院に緊急搬送され、集中治療室に運ばれた。

意識を失っている間、夢を見ていた。「いつの間にか、どこかの沢にいました。足元に、自転車の車輪や部品の形をした石がころころ転がってくるんです。面白いなと思つていたら、『石井君、石井君』と何度も呼んでいる婚約者の声が聞こえました。『ああ、戻らなきゃ』と思つて振り返ると大きな川があつて、一歩踏み出したら真っ白なベッドの上……。あれはきつと、三途の川だつたと思います」

頭蓋骨は無事だったが、脳がダメージを受けていた。高次脳機能障害と診断された。競輪への復帰を目指しリハビリが始まった。平衡障害で椅子に座れず、車いすに縛り付けられリハビリをした。右手左足にまひが出た。

記憶障害も出た。年齢を聞かれ3歳と答えてしまう。新居の住所を書こうとしても実家の住所を書いてしまう。お見舞いに来た人が帰った途端誰だか分からなくなった。

## 事故後でまひがあつたのに、自転車にすんなり乗れました



集中治療室から一般病棟に移った。外泊の許可を受け、実家に戻った。起きていても夢の中を漂っているような現実感の無さ。ぼんやりと過ごす日が続いた。実家には、事故で壊れた自転車があつた。

「あれ? どうして自転車

行つた。

「自転車を持つて行きました。彼女が『乗つてみなよ』というので試したら、まひがあるのにすんなり乗れたんです。乗れた、乗れた! っ、まるで子どもが初めて自転車に乗れたときみたいに喜びました」

婚約者は笑つた。「やっばりね、乗れると思つてた」。

石井さんは病棟に自転車を持ち込みリハビリに励んだ。入院中の11月、外泊して婚姻届を出した。28歳だった。

復帰のため、2002年1月から再び競輪学校に行つた。しかし回転数が上がらない。バンクから落ちてしまう。まっすぐ走れない。ウォーミングアップの段階で、ついていけなくなつていった。

「競輪学校の校医は脳外科が専門で、MRI(磁気共鳴画像装置)の画像を見せたら首をかしげてしまつて、『お前、ここに来られたのも奇跡だぞ。本来なら診断書を書いて即ドクターストップだ』と言われてしまいました」

### 新たな世界を見つける

すぐに家に帰つた。復帰の可能性が絶たれ、将来への望みも生きる望みもなくなった。外に出たくない。人に会いたくない。何もする気が起きず、家に引きこもつ



た。石井さんを動かしていたのは、競輪へ復帰したいという思いが全てだったのだ。半年ほどたち、地元と同級生が訪ねてきた。「自転車乗れるだろ、競輪学校に行つたんだろ」。同級生は毎週末に欠かさず迎えに来た。厚木市の郊外まで連れて行つてくれ、石井さんは清川村の宮ヶ瀬まで50〜60歳を自転車で行つた。1年ほどが経ち、再び競技に出たいという思いが湧き上がつてきた。

「もう競技なんて出られなくてもいいと自分に言い聞かせていましたが、しっかりと乗れるようになってきたら、やっぱり競技をしたくつて」

2004年、競輪選手を引退するため、日本競輪選手会に登録選手手帳を返した。そこで障がい者自転車競技「パラサイクリング」の存在を教えられた。現在の日本パラサイクリング連盟の理事に会い、アテネパラリンピックに向けた合宿に参加した。合宿で一緒に練習した選手がアテネで銅メダルを取つ

「た。金メダルは、ロードレース大会「ツール・ド・フランス」の区間優勝者で、大事故を克服した選手だと知った。次は

### 会場で戦う選手は「障がい者」ではなく「アスリート」です



2006年から本格的にパラサイクリングを始めた。1歳のタイムは1分18秒。中学生のときのタイムは1分16秒。過去最低の記録だった。

「その年、急きよジャパンチームを編成し、スイスのIPC(国際パラリンピック委員会)世界選手権に出ることになりました。監督は元競輪選手でシドニーオリンピックの監督もした班目秀雄さん。

すごい人の指導が受けられるチャンスだ、と思いました」合宿でタイムは1分14秒まで縮まった。しかし世界の上位に食い込むには、1分10秒に迫る実力が必要だ。「1分10秒出さないと駄目だ、とスイスに向かう飛行機の中で散々

選手として出たい、と思った。主治医には「神経が伸びるまで5年は待て」と言われた。リハビリに励んだ。

監督に言われました。でも合宿を見たでしょ？ どうやってたって無理じゃん！ なんて考えていました」。

会場で衝撃を受けた。バンクは競輪場のようなコンクリートではなく、杉の板張り。距離200m、傾斜48度。400mで31度の平塚競輪場に比べるとまるで「壁」のようだった。驚いたのは設備だけではない。「腕がない人、足がない人、両腕片足がなくても走っている人もいました。競技中に落車もあつたんですよ。でも、誰も大げさにしない。障がい者ではなく「アスリート」として見ているからです」。

みんな懸命に走っていた。「自分はなんて小さかったんだろうと思いました。障がいを負ったと言うと『かわいそう』とまで言われてしまうことすらあります。一アスリートとして見てくれるのがうれしくて、それに恥じない走りをしようと思いました」結果は合宿のタイムを4秒も縮め1分10秒546。トップと0.08秒差で銀メダルを獲得した。トップは先天性脳性まひのチェコのボウシユカ選手。後々まで石井さんと競い合うことになる相手だ。



楽しくなければ続かない、と笑う石井さん

初出場での銀に驚いたが、同時に「負けて悔しい」という思いもあつた。班目監督は「来年は9秒台、再来年の北京パラリンピックでは8秒台を出し、絶対的な勝利で金メダルを勝ち取れ」と言った。

「厳しい世界だと実感しました。そこで教えられたのは大きなビジョンを持ち、段階的に計画に落とし、今やるべきことが何かを考えること。競輪選手の時になぜ気付かなかったんだとも思うけど、人

生はそういうもの。当時同じことを言われても分からなかっただろうな」そして2008年、北京パラリンピックの表彰台に立った。個人追い抜きで銀メダル、1歳タイムトリアルは目標通り8秒台1分8秒771の世界新記録で金メダル、ロードタイムトリアルでは銅メダルを獲得した(写真)。

### 再度復帰し日本新記録

2009年、イタリアでのパラサイクリング世界選手権で再び事故。ゴールまで70mの地点で、ガードレールと先頭選手に挟まれ転倒した。

「1位2位の争いで、どうしてもブレーキがかけれなかった。負けを認められなかったし、けがのことなんて少しも考えませんでした」ひどいけがだった。肋骨が刺さって肺が破れ、頸椎と胸椎は縦に裂けた。肩甲骨など全身で計12本の骨が折れ、歯も2本失った。あと数ヶ月で脊椎に骨が刺さるところで、医師は「奇跡的だ」と驚いた。脊椎を損傷しないよう体を完全に固定され、破れた肺には管を入れられた。「苦しかったです。息は吐けても吸えない。声は出ないし水も飲めない。パラサイクリング連盟の理事や妻にも迷惑を掛けました」。右腕にまひが残り、後遺症



が一つ増えた。右腕を伸ばすことができず、手は物を握れなかった。「もう自転車には乗れない」と思った。

帰国した石井さんを待つていたのは励ましの声だった。100万円以上のカンパと、多くのメッセージが届いた。「もう一度あの場所に立つてください」というメッセージを見て、競技に出て結果を出すことがお礼になる。やっぱり辞めるわけにはいかないな、と強く思いました」

理学療法士や作業療法士の力を借り、腕の可動域を広げるリハビリに励んだ。肩甲骨の筋肉の神経が切れたので、その分を周りの筋肉で補うトレーニングをした。

事故からわずか1年、2010年中国でのアジアパラリンピックで復帰を果たした。2014年4月、メキシコでのUCI(国際自転車競技連合)パラサイクリング・トラック世界選手権。4歳個人追い抜きで4分52秒896をマークし9位、1歳タイムトリアルで1分6秒124をマークし4位入賞。どちらも日本新記録だった。自転車降りると、ライバルのボウシユカ選手は「やっと戻ってきたな」と握手を求めた。2009年の事故以来、初めて彼のタイムを上回ったのだ。

### 家族や競輪仲間が支え

命に関わるけがをしても、記録を伸ばし続ける石井さん。「自分を超越するという意識で、大会に臨んでいます。ライバルに負けたくないという気持ちもありますが、自分の



平塚競輪場のバンクでの練習

### 立ち止まらない。止まったら、自転車は倒れちゃいますから



記録を上回る楽しさが一番」と気負わない姿勢を見せる。現在苦しんでいるのは記憶障害だ。「2001年の事故前の記憶は時系列で覚えていますが、それ以降の記憶は前後関係が分からず、去年の記憶と先週の記憶が入れ替わることもあります。間違った予定で動かないように手帳を見ながら行動し、仕事の予定は家のカレンダーで妻に管理して

もらっています」。右目は物が二重に見える「複視」だ。公道は危険なため、平塚競輪場のバンクで練習を重ねる。現役の競輪選手とダッシュの練習もします。競輪仲間は私の支え。競輪があつての今の私なので、パラサイクリングで結果を出すことで競輪もPRしたい。迫力やスピード……。皆さんにスポーツとしての競輪を知ってほしいです」。

石井さんは「私がこれだけいきいきと生活できるのは、パラサイクリングのおかげです。もともと多くの人にパラサイクリングを知ってもらい、普及させていきたい」と目を輝かせる。2020年の東京パラリンピックでは48歳。多くの若い選手を育成して送り出し、メダルを取りたいという夢もある。

「自転車とともに生きてきた私は、自転車で転んで世界が変わりました」好きな文字は、自転車の「転」だ。「転は、転ぶというマイナ

スイメージを連想させる文字かも知れません。転んで障がいを負ったわけですが、でも、それはマイナスだけではありません。人生は一つじゃないんだ、と気付かされました。何回でも転んで転んで自分の生きる道を見つけていくのは、とても楽しいことじゃないのかな。これからは立ち止まりません。だから、止まったら自転車は倒れちゃいますから」



わたる練習の成果の全てをステージに意味する手話。

9 湘南ひらつか七夕まつり。中央で緑色の湘南ベルマーレのリボンをしているのは、最年少で5歳の小島冬花ちゃん。



# 手話ダンス

## さまざまな受講者が集まる

「湘南ひらつか七夕まつりでの、ステージ発表が決まりました！」  
市スポーツ課の渡部亮主任の言葉に、受講者らが歓声を上げる。  
5月29日午後7時、トッケイセキユリティ平塚総合体育館。地下の第3体育室の鏡に、5歳〜70歳代の42人が向き合った。市スポーツ課が本年度から始めた「手話ダンス教室」だ。講師は手話とダンスを融合した「手話ダンス」を発信するHANDSIGN(下開み)。

「彼らを講師にすることで、健康づくりの面でも福祉の面でもユニークな教室になる」と狙いを語る渡部主任。狙い通り、聴覚障がいのある人、手話を学びたい人、健康づくりをしたい人など、さまざまな受講者が集まった。ステージで披露するのは、七夕まつりのためにHANDSIGNが作った

1 手話ダンスのポイントの一つはやはり手話の動きだ。この手話は七夕ソングの一部。まずは手の動きを練習してから、足など体の動きを覚えていく2 休憩中に、左手前の女性から手話を習う受講者ら。この教室で聴覚障がいの人と初めて触れ合い、もっと手話を勉強したい、と意欲を見せる受講者もいた3 子どもたちにダンスを教えるTATSUさん。休憩時間すら惜しむように、練習に取り組む4 教室の合間に子どもたちに手話を教えるSHINGOさん。ダンスだけではなく、学びの場にもなった5 笑顔で踊る渡部慶子さん(手前)。HANDSIGNはこの教室で初めて知ったが、踊って楽しく手話を覚えられた、と話していた6 鏡に向かって受講者に動きを教えるOzAさん。ゆっくり何回も同じ部分を繰り返し、受講者の動きを確認しながら丁寧に教えている7 左下の明かりが灯る部屋が、教室の会場である第3体育室。夜7時から9時まで、計8回のレッスンに参加者らが熱心に取り組んだ8 七夕ソングの一部。おみこしをかつぐ動作で「お祭り」を表す手話が面白く、自然と子どもたちから笑みがこぼれた。



## HANDSIGN



太洋中学校で。左からJIN, SHINGO, TATSU, ROY, OzA

平塚市出身者や市内の学校の卒業生らを含む、5人組のボーカル&パフォーマンスグループ。手話ダンス教室は「みんなで踊る楽しさを知ってもらいたいという思いで指導した」とリーダーのTATSUさん。「一緒にダンスをし、見えない『壁』を取り払えたらいいと思います」。公演では観客に手話とダンスをレクチャーする。「レクチャーが楽しかったという感想をよくもらいます。みんな体を動かして参加するのが好きなんです」。

来年で結成10周年。目標は、活動で手話を広めること。「手話は言語です。日本人でも、ありがとうは英語でThank youだと知っています。同じように、手話での『ありがとう』を知ってほしい。教育からでなくエンターテインメントという角度から、楽しく手話を学んでもらいたいです」。

の他にも、物おじせず、チャレンジしてほしいと思います」。

受講者の1人・平塚ろう学校教諭の下村宏亮さんは、耳が全く聞こえない。「音が聞こえないのは自分にとって自然なことなので、今は補聴器を着けていません。音楽も全く聞こえないので、周囲の人の動きを見ながら、手話ダン

花ちゃんを中心に囲み、頑張りをたたえた。受講者の発表の後はHANDSIGNも登場し、観客に七夕ソングをレクチャー。ステージと観客が手話ダンスでつながった。

冬花ちゃんは「楽しかった!」と笑う。母親の裕子さんは「娘が緊張して固まってしまうのでは、と心配してい



8



**色**とりどりの「ホールド」と呼ばれる突起が、黒い壁に散らばる(上写真)。手や足を掛けて登る、クライミングだ。

「左手10時、30秒、ガバ！」  
県立平塚盲学校(追分10-1)の体育館に、クライミング部顧問の鈴木剛さんの声が響く。もうすぐ頂上にたどり着く近藤凌也さん(右写真)をロープで支え、ホールドの方向・距離・形を瞬時に指示しているのだ。

「よくやった!」。登りきった近藤さんに鈴木さんが声を掛けた。今年4月から部員になった近藤さんは「登れなかった所に登れるようになって先生から褒められると、すごく達成感があります。もっと登れるようになりたいです」と笑顔を見せた。

鈴木さんは「盲学校でクライミング部があるのは、全国でもここだけです」と話す。部ができたのは15年前。部員は現在13人だ。高さ8m・横幅10mのクライミング用の壁は、教員が手作りした。「盲学校だからといって、装備・設備に特別な点はあ

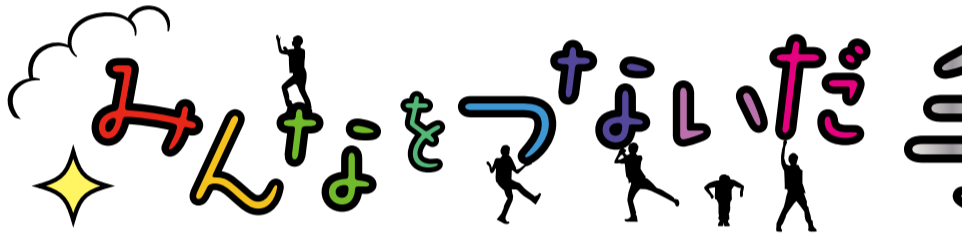
りません。下から方向を指示したり、弱視の部員のために壁を黒くしホールドを見やすくしたりする程度です」と説明する。

体力をつけるだけでなく、自立心を養う狙いもある。クライミングは上に登る役と、転落しないよう下からロープで支える役とがペアになって行うスポーツだ。「障がいがある生徒は、普段守られることが多い。ロープで支える役をすることで、相手を守る側になる」と鈴木さん。「生徒は、相手の安全が全て自分の手に掛かっていることを自覚します。また、自分の安全も自分の責任で確保できるよう、必要以上に教えず、考えさせるようにしています。クライミング部の活動を通して成長して欲しいですね。」

☎ 平塚盲学校 31-1341



10「手話ダンス教室」の生徒38人が湘南ひらつか七夕まつりでステージ発表。3か月に込め、最高の笑顔で踊りきった。曲の最後にみんなで決めポーズ。手は「I love you」



七夕ソング「星物語」など計3曲だ。「この手話は、おみこしをかつぐ動作でお祭りを表します。かつぎながら左に1周!」講師のSHINGOさんが呼び掛けると受講者らはまず、見よう見まねで踊る。音楽に合わせて踊っていると、速さについて行けなくなる人が続出。お互いの動きを見て笑った。

**聴覚障がいを知って欲しい**  
最年少の受講者は5歳の小島冬花ちゃん。聴覚障がいがあり、平塚ろう学校に通う。「家でも練習してる。ダンスはちょっと難しいけど、みんなと一緒に踊るのが楽しい」と笑顔を見せる。母親の裕子さんは「聴覚障がいは見た目では分かりません。耳が聞こえる人と娘が交流し、少しでも障がいへの理解が進んでほしいと思います」と話す。「ダンスは初めてですが、聴覚障がいに理解がある講師で助かります。ほかの受講者にもかわいがっていただき、楽しく練習しています。娘の成長

スを踊っています。手話ダンスを学ぶことが、手話の将来にもつながるので、と思って参加しました」と言う。教室は手話ダンスを学ぶ場でもあり、聴覚障がい者との触れ合いの場にもなった。下村さんは「皆さんが手話を使っているのを見ると、楽しい気持ちになります。手話や、ろう者のことをもっと多くの人が知ってもらいたいです」と、笑顔を浮かべた。

**手話ダンスで会場が一つに**  
7月6日、いよいよ本番当日。ステージ前は人でぎっしりだ。午後4時30分、おそろいの青いTシャツで受講者らがステージに登った。最初の2曲は受講者だけで踊る。バラード調の1曲目から、HANDSIGNのオリジナル曲でテンポがよく明るいポップスの「DANCE&SMILE」に。踊りきり「I love you」の手話で全員がポーズを決めると、観客から声援が飛んだ。ステージ中央のグループは冬

**障がい者は一部のスポーツ施設が無料**

身体障がい者手帳・療育手帳・精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方は無料で利用できます。利用条件など詳細は各施設にお問い合わせください。  
①トクセイセキュリティ平塚総合体育館・ShonanBMWスタジアム平塚の市内在住の方の個人利用 ☎35-2233 FAX33-4277  
②湘南ひらつかパークゴルフ場 ☎58-9300。

ました。踊っていてほっとしました」と安堵の表情を浮かべた。下村さんは「最高に楽しかった! 気持ち良く踊ることができました。HANDSIGNのパワーとエネルギーにあらためて驚きました」と笑った。  
現在は教室の第2期を開催中。第3期は11月に募集予定。参加して、楽しく手話とダンスを学ぼう。  
☎ スポーツ課 31-3060 FAX 31-9640 sports@

**スポーツで心のバリアフリー**

東海大学体育学部生涯スポーツ学科 吉岡尚美准教授

**スポーツのメリット**



スポーツには身体的・精神的・社会的なメリットがあります。障がいのある方がスポーツをするメリットを、いくつか挙げてみましょう。

まず身体的な面では、心身機能の低下や生活習慣病といった二次障がいを防げたり、活用できる体の機能「残存機能」を強化できたりします。

自分の障がいを受け入れる「障がい受容」という心の過程では、「障がいでもできない」などマイナスの考えが訪れる時期があります。障がいがあっても可能なスポーツに取り組むことは、できないことではなく、できることに目を向けられるようになる、精神的なメリットがあります。

社会的な面では、スポーツを通して人と交流する機会ができ、自分の役割を再発見する機会になります。障がいのある方の自立を促すきっかけにもなります。

**考え方の転換が鍵**

障がいの状態に合わせて道具やルールを工夫するスポーツを「アダ

プテッドスポーツ」といいます。平塚盲学校のクライミング部のように、壁の色を変えたり方向の指示を出したりするのも、その一例です。

アダプテッドスポーツでは、考え方の転換が鍵になります。例えば車いすバスケットボールは「障がいがある人が行うバスケットボール」ではなく「車いすという道具を使うバスケットボール」と考えます。その視点から見れば、障がいの有無に関わらず、誰でも参加できるスポーツとなります。「このスポーツはできないだろう」というのは健常者側の視点です。できることに目を向けることで、障がいのある方がスポーツを楽しむ機会が増えるのです。

**障がい理解の教材**

1964年の東京パラリンピックは、障がい者スポーツや障がい者への国内での認識を、大きく変えたと言われています。本学では、授業の中で車いすバスケットボールなどを実践し、学生がアダプテッドスポーツに対する認識を深める機会をつくっています。

障がい者スポーツを知ることは、障がいや障がいのある方を理解することにつながります。スポーツは心のバリアフリーを進める教材の一つとしても、とても有効だと言えます。

# 募集

応募方法の  
詳細は下段

## 市民と市長のほっとミーティング@市長室

「環境・ごみ」をテーマに市長と話してみませんか。

10月28日(火)午後7時～9時。本館4階市長室。市内在住・在勤・在学の参加者と傍聴者、各10人(抽選・本年度初めて参加する方を優先)。

必要事項・参加または傍聴を、電話・メールで、9月25日(木)までに、市民情報相談課 ☎21-8764 (E-mail: [souj@city.hiratsuka.jp](mailto:souj@city.hiratsuka.jp))。

## パートナーシップミーティングin湘南

企業・NPO・大学の、交流や情報交換の場です。

10月10日(金)午後1時～5時。市民活動センター。企業・NPO・大学や行政機関に所属する方ら60人(先着順)。

電話で、協働推進課 ☎21-7534へ。

## 起業ビジネスプラン

「Hiratsuka フレッシュユビジネス」として優秀な事業計画を認定し、支援します。

①平成25年4月1日以降に

市内で起業②平成26年度中に市内で起業を目指す、技術・商品などを開発。①または②に該当し、事業内容を所定の事業計画書で説明できる方。

詳しくは、公民館や図書館などにある応募要領や市ウェブをご覧ください。

事業計画書を、郵送または直接、10月17日(金)午後5時までに、本館5階の産業振興課 ☎21-9758へ。

## 市民花巻観光ツアー

平塚市との友好都市締結30周年式典にも出席します。

10月14日(火)～16日(木)の2泊3日。26人(先着順)。4～5人1室利用で5万3000円。1室当たりの人数によって参加費は増額します。

電話または直接、神田ツurisト(神奈川県知事登録旅行業第2種)494号・東豊田531-37 ☎55-1313へ。

## 馬入の自然を満喫しよう

馬入ふれあい公園(中堂246-1)など。先着順。筆記用具・飲み物。汚れてもいい服装でお越しください。

写真教室 9月19日(金)午前

9時～正午。雨天決行。小学生以上の方20人(小学生は保護者同伴)。デジタルカメラ。上履き・お持ちの方は三脚。自然観察会 27日(土)午前10時～正午。雨天中止。小学生以下の方15人(小学校3年生以下は保護者同伴)。

電話または直接、ひらつかサン・ライフアリーナ ☎25-0011へ。

## ネクタイでネクレス作り

9月19日(金)午後1時～3時30分。リサイクルプラザ(四之宮7-3-5)。12人(先着順)。不要なネクタイ・布ば

# 健康と福祉

## くすの木体操をしませんか

午後1時30分～3時。飲み物・タオル・バスタオル・室内用運動靴。

①9月19日(金)。崇善公民館(見附町30-2) ②26日(金)。金田公民館(入野108-1) ③10月3日(金)。神田公民館(田村3-12-5)。

## 健康課 ☎55-2111

## 高齢者の健康・教養講座

各20人(先着順)。

①初心者デジカメ講座 9月18日～10月2日の木曜日、全3回、午後1時30分～3時30分。福祉会館。市内在住の60歳以上で初めて受講する方。デジタルカメラ。

②五感で味わう茶の湯 9月25日、10月23日の木曜日、全2回、午後1時30分～3時。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。市内在住の60歳以上の

さみ・裁縫道具・筆記用具。200円。電話で、リサイクルプラザ ☎51-5301へ。

## 谷戸田で稲刈り体験

東海大学と神奈川大学の学生も参加します。

10月4日(土)午前10時～午後2時。荒天時は5日(日)に延期。里山体験フィールド(土屋1076)周辺。市内在住・在勤・在学の方。弁当・飲み物・雨具・帽子・軍手・タオル・着替えなど。作業のできる服装でお越しください。

代表者の必要事項と全員

## ガイドと巡る文化資源

平塚の東海道コース。

9月28日(日)午前9時30分～午後0時30分。約3・7キロ。荒天中止。平塚八幡宮(浅間町1-6)に集合。300円。

コース名・全員の必要事項を、はがき・ファクス・メールで、9月21日(日)までに、社会教育課 ☎35-8124 (E-mail: [k-shukai@city.hiratsuka.jp](mailto:k-shukai@city.hiratsuka.jp))。500円。

## 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。各全7回。先着順。タオル・飲み物・室内用運動靴。動きやすい服装でお越しください。

## 転倒骨折予防教室

①10月1日～11月12日の水曜日、午後1時30分～3時。四之宮ふれあいセンター(四之宮4-19-2)。20人 ②10月16日～11月27日の木曜日、午前9時30分～11時。土屋公民館(土屋1864-1)。20人 ③10月6日～12月8日の月曜日、午前10時30分～正午。直心館中西道場MPC(北金目1-9-17)。15人 ④10月8日～11月19日の水曜日、午後2時～4時。金目公民館(南金目96)。20人。

## 日赤救急法の基礎講習会

一次救命措置を学びます。検定試験があります。

10月5日(日)正午～午後4時。勤労会館。中学生を除く15歳以上の方20人(抽選)。1

## 知って安心

消費生活センター ☎21-7530

### 美容医療契約は慎重に

「しわ取り」や「二重まぶた手術」などに関心はありますか。最近、「アンチエイジング」「プチ整形」といった言葉で美容医療を身近に感じる人が増えています。しかし、消費生活センターには、「高額な料金の契約をしてしまった」「施術により顔がはれてしまった。痛みが続く」という相談も寄せられており、注意が必要です。トラブルの多くは、広告を見て、まずはカウンセリングを受けるだけのつもりで美容クリニックを訪れたのに、不安をあおられてその場で高額な契約をしてしまい、その日のうちに手術をしてしまったというケースです。また、医師による診察や説明よりも、カウンセラーと称するスタッフからの説明が長時間に及んだという相談も見られます。美容医療はリスクがあることを前提に、医師から十分に説明を受け、「施術内容が分からない」「料金に納得がいかない」といった場合は、その場で契約せずに、家に帰って考えるくらいの勇気を持ちましょう。カウンセリング当日に施術を強く勧めるクリニックとの契約は特に慎重にしましょう。

## 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、9月8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.kanagawa.jp を付けてください。

### 記入例

往復はがき		郵送・ファクス・メール	
住所	〒	イベント名	〒
氏名	〒	郵便番号	〒
	〒	住所	〒
	〒	全員の氏名	〒
	〒	住所	〒
	〒	全員の氏名	〒
	〒	電話番号	〒
	〒	その他の事項	〒
	〒	その他の事項	〒

# みんなの力

市消防団  
第1分団副分団長  
おこ黒 晋一さん

## 地域の安心安全のために

7月30日に厚木市で第49回県消防操法大会が開かれました。同大会で、小型ポンプ操法の部に出場した、市消防団第1分団副分団長の黒さんが最優秀選手賞を受賞しました。

4人で行う小型ポンプ操法は、標的を倒すまでの時間や資機材の安全な取扱いなどを審査する競技です。

「近所の人に誘われて、消防団に加入した。はじめは消極的だった」と振り返る黒さん。「続けるうちに、防災に関する技術や知識だけでなく、地域のチームワークの活性にもつながると実感し、率先して活動するようになった」と話します。

「大会に向け、昼夜を問わず週4回以上練習した成果です。地域で頑張っている消防団の存在を知ってほしい」と力を込めます。



10月3日～31日の金曜日、全3回、午後2時～4時。本

**健康課** ☎55-2111

### がん征圧月間パネル展

9月30日(火)までの平日、午前9時～午後5時。保健センター。

334へ。

知識と対応方法を学び、認知症への理解を深めましょう。

### 認知症サポーター養成講座

9月27日(土)午後2時～4時。福祉会館。市内在住・在勤の方50人(先着順)。筆記用具。

電話で、高齢者よろず相談センターゆりのき ☎33-2334へ。

午前9時から、①は訪問医療しんきゅうマツサージそう ☎67-1790 ②は足柄リハビリテーションサービス ☎465-467660、同日午前10時から③は直心館中西道場 MPC ☎090-29087674 ④はティー・シー・エス ☎59-0311へ。

### プールで健康づくり教室

①10月2日～11月20日の木曜日 ②10月7日～11月25日の火曜日、各全8回、午前9時30分～11時(初日は午前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・初心者優先)。水着・水泳帽・タオル。1回100円。

電話または直接、南部福祉会館 ☎21-3370へ。

### 認知症予防教室

管理栄養士が認知症の最新知識について話します。

10月22日(水)午後1時30分～3時。本館3階303会議室。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50人(先着順)。筆記用具。

電話で、高齢福祉課 ☎21-9621へ。

### DeNAベイスターズ イースタン・リーグ

9月19日(金)午後6時試合開始。読売ジャイアンツ戦。バッテリーングパレス相石スタジアムひらつか。当日券を試合開始2時間前から販売。大人1000円。小・中学生300円。

電話で、総合公園管理事務所 ☎35-2233

### 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。会場は①が総合公園テニスコート②③がトッケイセキョリテイ平塚総合体育館④がひらつかサン・ライフアリーナ。抽選。

①テニススクール 10月8日～12月19日の水・木・金曜日、全11回。各15人。デー(A・B)1万6450円、ジュニア(J)1万3370円、ナイト(N)1万9540円。

## スポーツ

応募方法の詳細は6面

コース	時間	水・木・金曜日
A	午前9時20分～10時50分	初心
B	午前11時～午後0時30分	初級
J1	午後3時50分～4時50分	ジュニア1
J2	午後5時～6時	ジュニア2
J3	午後6時10分～7時10分	ジュニア3
N	午後7時20分～8時50分	初級

1は小学校1・2年生、J2は小学校3・4年生、J3は小学校5・6年生と中学生。会場は①が総合公園テニスコート②③がトッケイセキョリテイ平塚総合体育館④がひらつかサン・ライフアリーナ。抽選。

②楽しいフラダンス 10月7日～12月16日の火曜日、全8回、午後1時20分～2時50分。初めの方は65歳まで、100人。4110円。

③フィットネス 10月7日～12月18日の火・木曜日、全16回、コース1は午前9時25分～10時55分、コース2は午前11時5分～午後0時35分。初めの方は65歳まで、各250人。4620円。

④火曜ストレッチ体操 10月7日～平成27年1月20日の火曜日、全10回、午後1時30分～2時45分。40歳以上の方120人。4110円。

⑤ゆつくりエアロビクス 10月8日～12月3日の水曜日、全8回、コース1は午前9時30分～11時、コース2は午後1時30分～3時。初めの方は65歳まで、各100人。3080円。

⑥すつきり・のびのび体操 10月8日～12月10日の水曜日、全8回、午前9時20分～

10時50分。80人。3590円。  
⑦水曜ストレッチ体操 10月8日～12月24日の水曜日、全10回、午前11時10分～午後0時25分。40歳以上の方120人。4110円。

⑧いきいき若返り体操 10月10日～12月12日の金曜日、全8回、午前9時15分～10時30分。60人。3080円。

⑨金曜エクササイズ 10月10日～12月12日の金曜日、全8回、午前10時45分～正午。70人。5140円。

⑩金曜ストレッチ体操 10月10日～平成27年1月9日の金曜日、全10回、午後1時30分～2時45分。40歳以上の方120人。4110円。

⑪さわやかエアロビクス 10月11日～12月13日の土曜日、全8回、午前9時30分～11時。初めの方は65歳まで、100人。3080円。

⑫産後シェイプアップ体操 10月8日～29日の水曜日、全3回、午後1時30分～2時30分。市内在住で1年以内に出産した母親と乳児25組。

⑬ノルディックウォーキング 10月30日～11月27日の木曜日、全4回、午前11時～午後0時30分。30人。1540円。

⑭リンパウオーキング 10月30日～12月18日の木曜日、全7回、午前9時15分～10時45分。80人。3080円。

必要事項・年齢(⑫は子どもの氏名と月齢も)を、はがきで、9月17日(水)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。

## 市民相談

### 市民相談室

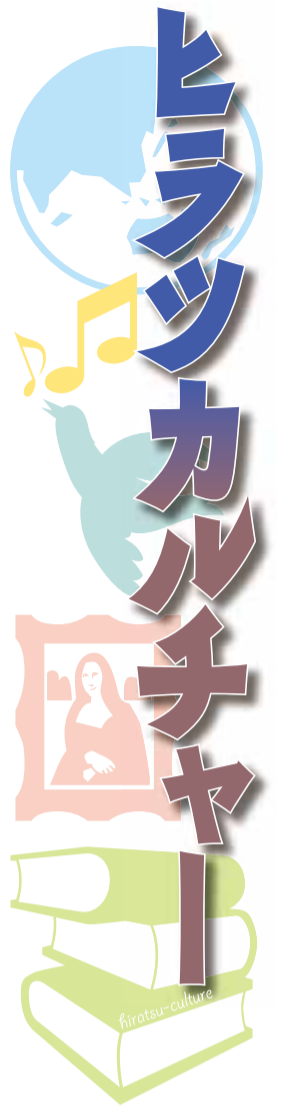
- 市民情報・相談課 ☎21-8764
- 一般市民 月～金曜日、午前8時30分～正午・午後1時～5時
- 一般法律(予約制) 水・木曜日、午後1時～4時
- 税務(予約制) 9月26日(金)午後1時～4時
- 登記・供託(予約制) 9月12日(金)午後1時～4時
- 多重債務(予約制) 9月9日(火)午後1時～4時
- 年金・社会保険・労災 9月9日(火)午後1時～4時
- 分譲マンション管理(予約制) 9月22日(月)午後1時～4時
- 不動産(予約制) 9月5日(金)・19日(金)、午後1時～4時
- 住宅(新・改築) 9月16日(火)午後1時～4時

- 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
- 保健福祉総合相談 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
- 65歳からの健康相談 高齢福祉課 ☎21-6921
- 来所(予約制) 月～金曜日、午前9時30分～午後4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
- 福祉会館 追分1-43 ☎33-2333
- 法律(予約制) 9月9日(火)、10月14日(火)、午

- 後1時～4時
- 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
- ヘルスアップ相談(来所・予約制) 9月24日(水)、10月10日(金)、午後1時～3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
- 就労支援(予約制・先着4人・1人50分) 9月10日(水)・24日(水)、午後1

- 時～4時50分
- 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
- 人権相談 人権・男女共同参画課 ☎23-1111内線2177
- 来所 9月16日(火)午後1時～4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
- 来所 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@. 返信に数日かかることがあります。

- 子ども発達支援室くれよん 福祉事業センター ☎32-2738 ☎31-1114
- 子どもの発達相談(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(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
- 子どもの総合相談 子育て家庭課 ☎21-9843
- 子ども総合相談 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



### 博物館

〒254 0041 浅間町12-41  
☎33 5111 11 33 3949  
☎8 16 22 29 30日

以上の方は無料。70人。  
☆幻の流星群を追って  
南極観測船「宗谷」が遭遇した「ほうおう座流星群」の正体に迫ります。  
9月6日(土)～10月26日(日)の土・日曜日、午前11時と午後2時。9月13日・27日の土曜日午前11時は幼児向け投影「ちきゅうをさがせ」を上映します。  
☆館長の星空解説 いつもの星空  
9月13日(土)午後3時30分。☆星空と音楽の夕べ  
ホルスト作曲の「惑星」とともに美しい星空を眺めます。  
9月21日(日)午後4時。  
ろばたばなし  
9月21日(日)午後1時20分と3時。展示室1階相模の家。富士山を宇宙・天文の視点から捉えます。  
9月6日(土)～11月30日(日)。情報コーナー。  
博物館実習生の制作展示  
9月12日(金)～28日(日)。寄贈品コーナー。

### 中央図書館

〒254 0041 浅間町12-41  
☎31 0415 31 9984  
☎8 16 22 29 30日

10月23日と30日の木曜日、全2回、午前10時～正午。3階会議室。市内在住で2日も参加できる、図書ボランティア活動をしている方ら30人(抽選)。  
読み語り講習会  
9月23日と30日の木曜日、全2回、午前10時～正午。3階会議室。市内在住で2日も参加できる、図書ボランティア活動をしている方ら30人(抽選)。

### 美術館

〒254 0073 西八幡1-3-3  
☎35 2111 35 2741  
☎8 16 22 29日

市民アートギャラリーの利用申し込み  
平成27年度前期(4月～9月)分。抽選。1日単位で最長6日間(火曜日～日曜日。月曜日が祝日または振替休日の場合は7日間)。1日当たり全室1万円・A室6000円・B室4000円。  
9月中旬から美術館や同館ウェブで配る申込用紙を、郵送または直接、10月1日(水)～10日(金)に同館へ。6日(月)は休館です。  
市民アートギャラリー  
9月9日(火)～15日(祝)平塚美術家協会展。17日(水)～21日(日)湘南の富士山 松原勇吉個展、陶芸サロン遊熙会作品展。23日(祝)～28日(日)透彩会展。24日(水)～28日(日)平塚MAC趣味の作品

## 市文化祭に出品しませんか

書道の部と工芸の部を10月15日(水)～18日(土)、写真の部と絵画・彫刻の部を21日(火)～26日(日)に美術館で開きます。開催要項と応募規定は、美術館・各公民館などにあります。中学生を除く15歳以上の方。1部門につき1人1,000円。第三者の著作物を侵害しない、自分で創作した未発表作品。ガラス表装は不可。  
書道 半紙大以上2尺×8尺以内、横物6尺×2尺以内。額装または軸装仕立て、題名と釈文を添付。1人2点以内。  
工芸 2<sup>1/2</sup>尺×2<sup>1/2</sup>尺以内、20<sup>1/2</sup>以内。額、壁掛け、タペストリーなどはすぐに展示できること。展示に必要な道具は応募者が持参。1人2点以内。  
写真 半切～全紙。組写真は半切。パネル張りまたは額装。被写体の了承を得ていること。1人2枚以内。組写真は半切3枚以内。  
絵画・彫刻 10号～50号。彫刻はおおむね1立方<sup>1/2</sup>以内。額、仮額類などですぐに展示できること。1人2点まで。  
社会教育課☎35-8123などにある応募用紙と参加料を作品に添えて、書道、工芸は10月13日(祝)午前9時30分～10時30分、絵画・彫刻は19日(日)午前9時30分～11時、写真は同日午前11時～午後0時30分に、直接、美術館へ。

## 博物館モノ語り

学芸担当 ☎33-5111-1

### タブノキの埋もれ木

博物館の受付前にある展示「博物館にようこそ」の中に、クスノキの仲間の常緑高木「タブノキ」の埋もれ木があります(写真①)。これは昭和39(1964)年の平塚駅西側の中央地下道工事のとき、深さ5・1<sup>1/2</sup>の砂層から見つかったものの一部です。長さは4<sup>1/2</sup>ほどありました(写真②)。鑑定したところ、樹齢は300年ほどで、放射性炭素で年代を測定すると、約2000年前に埋没したことが分かります。平塚駅付近から北側は、土地の高さが次第に低くなっていきます。東海道線付近は、ちょうど海岸に砂利が打ち上げられた高まり(砂州)の頂部に当たります。タブノキの年代から、この砂州は2000年前以降に作られたことになりました。東海道線から現在の海岸線までは1・4<sup>1/2</sup>あるので、単純に計算すると、1000年で700<sup>1/2</sup>、海岸線が動いたことになりました。このタブノキの埋もれ木が、過去の海岸線や地形の変遷を物語っているのです。



①博物館1階で展示しているタブノキ  
②昭和39年に見つかったタブノキ

### まちづくり財団

〒254 0045 見附町15-1(市民センター内の文化事業課)  
☎32-2237 32-2240

湘南ひらつか第九のつどい  
11月30日(日)午後2時開演。市民センター。1000円(全席自由)。ペーパートレーン交響曲第9番二短調作品125「合唱付」など。  
チケットは9月14日(日)午前10時から  
文化事業課☎32-2237  
7などで販売。電話予約は同日から  
同課で受け付け。

