

明日への一手



真剣なまなざしで囲碁を
打つ、浜岳中学校2年生の
星野^{かなと}叶人さん。10月13日(日)
に開く囲碁サミットの意見
交換会で、平塚市代表として
パネリストを務めます。

おわび

本市元職員が個人情報を含む電子データを許可なく
庁外へ持ち出していたことが判明しました。このよう
な行為をしたことは、公務員としての自覚が著しく欠
如していたと言わざるを得ません。

今後一層、全職員のコンプライアンス意識の向上、
服務規律の確保、個人情報に関わる職責の重要性の再

認識を促すとともに、パソコンなどのセキュリティー
機能の管理強化を行い、信頼の回復および再発防止に
全力で取り組んでまいります。市民の皆さまには、多
大なご迷惑をお掛けしてしまい、心からおわび申し上
げます。

平塚市長 落合克宏

目次

- 1～3面…**特集** 囲碁を通じて先を見る…10月に開かれる囲碁サミットに携わる方やイベ
ントを紹介します。
4～7面…募集・健康と福祉・お知らせ・スポーツ「ひらつか名産品リレー」「みんなの力」
8面…ヒラツカルチャー「MOTTO図書館」

平塚市の人口と世帯数

<令和元年8月1日現在()内は前月比>

 人 口 257,864人…(+35)
 世帯数 112,100世帯…(+117)

囲碁が未来を照らす

平成20年に第1回が平塚で開かれた囲碁サミット。それから毎年、囲碁文化の振興を進めるため、全国の自治体で開催されてきました。12回目を数える今回、再び平塚が開催地となります。

問 文化・交流課 ☎32-2235

囲碁と木谷實と平塚

みる



木谷實・星のプラザで「貴重な資料などを見て、囲碁のまちひらつかに親しみを持ちませんか」と話す丸山さん

「囲碁のまちひらつか」と聞くと、大正から昭和にかけて活躍した棋士の木谷實を思い浮かべる囲碁ファンが多いのではないだろうか。

木谷は、昭和8年にライバルである呉清源とともに新布石法と呼ばれる新たな戦法を発表するなど、囲碁界に大きな変革をもたらしました。昭和12年に横浜町に居を構えると、自宅を囲碁道場として弟子を取り、多くの棋士を育成。木谷一門はタイトルを争うトップ棋士から囲碁の普及

に専念する地方棋士まで、現代の囲碁界を支えています。

サミット 始まりの地

「同じ自治体で2回目が開かれるのは平塚が初めてです」と話すのは、囲碁サミット実行委員会副実行委員長の丸山孜さん(左写真)。

同サミットは、有名な棋士の出身地や碁石の産地など、囲碁文化の振興を進める自治体に参加。お互いの取り組みを紹介し合い、囲碁事業を一

緒に広げていくことを目的に始まりました。以来、年に1度、全国各地で開催されています。それぞれの開催地にゆかりのある棋士も参加し、目の前で囲碁を教わったり、サイン会で交流したりできるのが醍醐味です。

今年も湘南ひらつか囲碁まつりと同時開催。同まつりでは、1000面打ち大会やプロ棋士のサイン会なども楽しめます(3面下段囲み)。

プロとアマの語り合い

今回の囲碁サミットのメインイベントは意見交換会。「語ろう!『囲碁』と『こども』の未来」をテーマにパネリストカッシーンを開き、中学生プロ棋士や浜岳中学校囲碁部の星野叶人さんらがパネリストとして登壇します(3面中段囲み)。

これまで開かれてきた囲碁サミットの基調講演やパネリストカッシーンでは「子どもに囲碁を打ってもらいたい」「囲碁は子どもに人生を生き抜く力を与える」など、

横浜町の木谷道場があった場所には石碑があります

囲碁のまちを広めたい

「仲の良い友達が囲碁を習っていたんです。母に勧められたこともあって自分も始めました」と話すのは、浜岳中学校2年生で囲碁部に所属する星野叶人さん(1面・下写真左)。小学校2年生の夏、体験教室に行ったことをきっかけに囲碁を始めました。

崇善小学校に通っていた星野さんは、囲碁部がある浜岳中学校に学区を越えて通学して



います。「中学生になっても囲碁を続けたいと思っていました。入学する前に、浜岳中学校の囲碁部が全国大会に出場した記事を見て、少し遠くても通いたいと思ったんです」と当時を振り返ります。入学後、自身も全国大会に出場しました。「卒業後は、囲碁部がある高校に進学したいと思っています。大学も囲碁ができる環境のあるところに行きたいですね」と、これからも囲碁を続けたいと意欲を見せます。

囲碁の魅力を「年齢や性別を問わないのはもちろん、言葉が通じない世界中の人とも楽しめるのが良いところです。初めて会った人でも、対局すれば仲良くなれます」と笑顔で話す星野さん。「自分と相手の考えていることが違うので、良いと思って打った手が実は相手の術中にはまっていたということがあります。実力が上の方と対局するときは、自分では思い付かない攻めの手を打ってくるので、

面白いですし勉強になります」。

星野さんは、囲碁サミットのメインイベントである意見交換会に、パネリストとして登壇します(3面左下囲み)。部活動以外にも、まちづくり財団の土曜上級子ども囲碁教室に通っている星野さん。あるとき講師から、パネリストにならないかと声を掛けられました。「話を引き受けた時は、緊張するなと思いました。でも、それ以上に囲碁を広めるチャンスだとも考えました。今年の浜岳中学校の囲碁部は1年生の新入部員が3人だけでした。来年入ってくる部員を増やすためにも、囲碁の楽しさを伝えたいです」と意気込みます。

囲碁を打たない同世代の中には、平塚が囲碁のまちだということを知らない人が多いと話します星野さん。「平塚は七夕まつりが有名ですが、囲碁のまちでもあることを多くの市民に知ってもらいたいです。さらに全国にも広まったらいいなと思います」と熱を込めます。

木谷實から学んだ囲碁を次の世代へ

小林 寛 さとし 日本棋院理事長

木谷先生は、平塚や東京の四谷に自宅・道場を構え、多くの弟子を育てました。プロ棋士になった門下生は50人を超えます。私は8歳の時に入門し、内弟子として住み込みで囲碁を勉強し始めました。先生の家ですが、住んでしまえば自分の家のような居心地でした。私は四谷の道場しか知りませんが、兄弟子たちは、平塚のことをふるさとのように感じていると思います。

朝起きると、近くの公園でラジオ体操をするのが日課でした。帰ってきたら囲碁を何局か、1時間弱打ちます。それから学校へ行き、戻ったらずっと囲碁の勉強。兄弟子に教わったり、一人で勉強したり、ずっと囲碁をやっていました。先生は散歩が好きでよく付いていきましたね。

木谷先生は、多弁ではありませんでした。みんなで囲碁を打っているところを後ろからそーっと見ていることが多かったですね。兄弟子が静かになった時は、振り返ると後ろに先生がいるんです。静かに見られている時が一番緊張しました。先生がいるだけで空気が引き締まって、みんな一生懸命に囲碁を打っていました。

囲碁は碁盤に何も置かれていないところから対局が始まります。相手の手を読み、どうしたら勝てるのかを頭の中で想像し、碁盤を作り上げていきます。例えると、



真っ白いキャンバスに絵を描いていくようなものですね。熱心に取り組めば、想像力や集中力が身に付きます。子どもころに囲碁をすると、決められたことだけをするのではなく、自分で考え自分の意思で行動できる大人になっていくと思います。

囲碁サミットの意見交換会には、日本棋院に所属する中学生プロ棋士も登壇します。プロ棋士は、「試合に勝つ」「チャンピオンになる」といった明確な目標を持っています。目標に向かってどれだけ努力するかが、囲碁の世界に限らず大切なことです。この姿勢が同世代の中学生に対して刺激になったらしいと考えられています。反対に、囲碁が中心ではない



右上で立っているのが木谷實

日常を送っている中学生が、どのような将来を描いているのかを中学生プロ棋士が聞くことも、良い勉強になると思います。会場で、活発な意見交換がされることを期待します。

毎年、平塚の囲碁まつりの会場にはたくさんの方が来てくれています。なんといつても感謝しかありません。たくさんの方が集まるので、少しでも顔と名前を覚えてもらえたらうれしいです。その棋士が活躍する姿を皆さんが見て、喜んでもらえればと思っています。今年は囲碁サミットと同時間開催されるので、一層盛り上がりと思っています。ぜひ、会場へ足を運んでください。

囲碁サミット2019 in ひらつか 10月13日(日)

○意見交換会 語ろう!「囲碁」と「こどもの未来」

中学生プロ棋士の福岡航太郎初段(写真左)や上野梨紗初段(写真右)、浜岳中学校囲碁部の星野叶人さん、12の参加自治体の代表者らが、囲碁の取り組みを語ります。

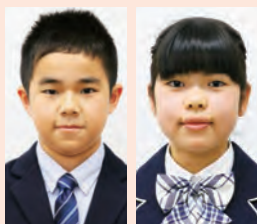
午後3時15分～4時30分。紅谷町まちかど広場(雨天時は市民活動センター)。

●木谷實・星のプラザ 特別展示

令和2年1月に15周年を迎える同プラザでは、木谷實にまつわる資料などを展示しています。囲碁サミットの開催に合わせ、特別展示をします。

令和元年10月12日(土)・13日、午前10時～午後4時30分。中央公民館2階。

☎ 文化・交流課 ☎32-2235

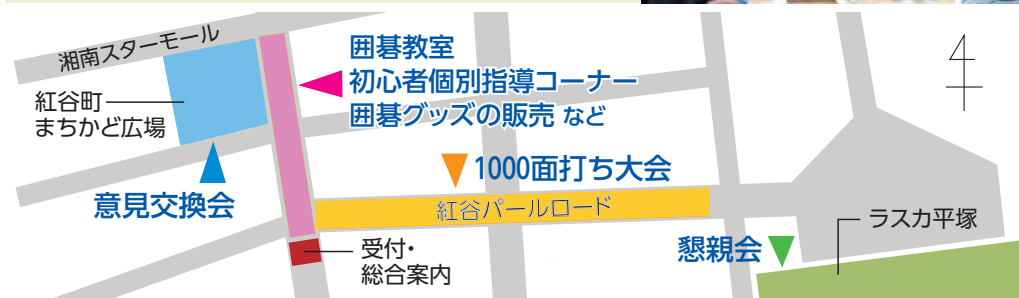


湘南ひらつか囲碁まつり 同時開催

○1000面打ち大会

午後1時～4時30分。紅谷パールロード。囲碁を打てる方800人(抽選)。当日の飛び入り参加もできます(200人・当日先着順)。①19路盤②13路盤③女性の三つの種目があります。男性1,000円、女性500円、高校生以下無料。

■必要事項・年齢・①～③のうち希望する種目・段級位か囲碁歴を、往復はがきで、9月21日(土)までに、〒254-0045見附町31-10まちづくり財団文化事業課 ☎32-2237へ。同財団ウェブでも申し込めます。



そのほか、プロ棋士との憩親会や碁教室、サイン会など、さまざまなイベントがあります。詳しくは、まちづくり財団ウェブをご覧ください。

「囲碁と子どもの関わりが話題となっていました。」

丸山さんは「今回は、パネリストに、囲碁を打つ目的や面白さを子どもの視点で語ってほしいです。どんなことを考えているのかをたくさんの人に聞いてもらい、囲碁の奥深さを改めて知ってくれたらいいですね。これからの囲碁界を引っ張っていく人は、どんな未来を思い描いているのでしょうか。本人の口から、生の声で聞くのが楽しみです」と期待を込めます。

「囲碁サミットの開催地の中でも、平塚は特に囲碁が盛んなまち。ほかの自治体の先駆けになれるように、盛大な

サミットにしたいですね。そのためには、実行委員会でも丸山さんになって全力を尽くして成功に導きます」と丸山さんは意気込みます。

囲碁が与える影響

丸山さんは、湘南ひらつか囲碁文化振興事業実行委員会の委員長も務めています。平成9年の立ち上げから委員を務め、市内に囲碁文化を普及させるため尽力しています。昨年松原小学校で、市内で初めて授業に囲碁が取り入れられました。授業を受けたのは6年生で、講師は同委員会が務め、丸山さんも教壇に立

ちました。「初めて碁石に触れた児童がほとんどでしたが、興味を持って楽しんでくれました。今年は、11月に他の学校で授業をするために、準備しています」と笑顔を見せます。

「子どもの頃に囲碁を打つと、集中力やマナーが身に付くようになります」と話す丸山さん。「囲碁は勝ち負けが付くもの。勝った喜びや負けた悔しさが自分を成長させる心も豊かにしてくれるのではないのでしょうか」と続けます。

小学生の頃に囲碁をしても、中学生になると部活動や習い事などで忙しくて、囲

碁から離れる子どもが多いといわれています。丸山さんは「それでもいいと思っています。囲碁を通じて学んだことが人生の役に立つのなら、それ以上うれしいことはありません。大人になって生活が落ち着いたら、子どもの頃を思い出してまた囲碁を始めたらいいですね」とほほ笑みます。

「囲碁は、次の手を考えることで頭を鍛えられるので、高齢になってからも認知症の予防などに役立つといわれています。囲碁を打つと、子どもにも大人にも良い影響があります。囲碁の魅力を感じてたくさんの方に打ってもらいたいですね」。

募 集

応募方法は
下段

木造住宅の耐震相談会

建築士が耐震化の疑問に答えます。

9月25日(水)、午後1時30分・2時30分・3時30分各1時間(30分)。本館3階303会議室。各回5組(先着順)。

必要事項・希望の時間帯を、電話または直接、9月6日(金)から、本館6階の建築指導課☎21-9731へ。

市民大学講座

「開国の歴史に触れる」がテーマです。①10月25日②11月8日は、県立歴史博物館や横浜美術館などを見学します。

10月4日・11月8日の金曜日、全5回、午前10時～11時30分(①は11時まで、②は午

後0時30分まで)。中央公民館など。高校生を除く市内在住・在勤の18歳以上の方40人(抽選)。300円のほか、見学する施設の入場料がかかります。

講座名・必要事項・年齢を、はがき・メールまたは直接、9月18日(水)までに、〒254-0047 追分1-20 中央公民館☎34-2111(cho-ka@h.)へ。

市民アカデミー

「レモンひとつの物語」がテーマです。レモンケーキの調理やレモンを使った化学実験、講義をします。

10月8日(火)・17日(木)・23日(水)、11月6日(水)、全4回、午前10時～正午(10月23日、11月6日は午前11時30分まで)。中央公民館。高校

村井弦斎まつり

9月22日(日) 小雨決行
午前10時～午後2時30分

村井弦斎は明治時代の人気作家です。代表作の「食道楽」は、さまざまな料理やそのレシピが登場する、この時代には珍しいグルメ小説。発表されると、たちまちベストセラーとなり、当時の嫁入り道具の必需品とまで言われました。

料理だけでなく、栄養学などの研究にも熱心だった弦斎は、明治37年に平塚市内に広大な土地を購入。そこに果樹園や畑を作り、鳥や羊、牛を飼うなどし、新鮮な食材を自給しました。

そんな弦斎の功績を広く市民に伝えていくため、地元の住民が中心となって平成12年に始めた村井弦斎まつりは、今年で20回目の開催を迎えます。村井弦斎公



園(八重咲町22-5)を会場に、弦斎の功績を紹介するパネルや写真の展示、食道楽に登場するレシピを再現した料理の試食、茶道の体験(写真)のほか、クイズや抽選会などをします。

平塚ゆかりの作家、村井弦斎の魅力の一端を感じることのできる同まつりに、ぜひお越しください。

問 社会教育課☎35-8124

生を除く市内在住・在勤の18歳以上の方30人(抽選)。エプロン・三角巾・布巾。500円。

講座名・必要事項・年齢を、はがき・メールまたは直接、9月18日(水)までに、〒254-0047 追分1-20 中央公民館☎34-2111(cho-ka@h.)へ。

子連れ孫連れ向け防災セミナー

午前10時～11時30分(11月7日は正午まで)。荒天中止。本館3階303・304会議室。各30人(先着順)。筆記用具(②はお持ちの方は非常用持ち出し袋も)。

①子連れアクティブ防災講座 10月2日(水)②防災ピクニック 11月7日(木)③防災ワークショップ 12月3日(火)。

電話または直接、9月6

日(金)から、本館3階の災害対策課☎21-9734へ。

馬入水辺の楽校 ウナギ & 川の生き物調査

ウナギの保護のために設置した石倉かごを調査します。

9月28日(土)午前9時30分～午後0時30分。雨天中止。相模川河川敷の馬入水辺の楽校風車前に集合。小学生以上の方20人(先着順・小学生は保護者同伴)。着替え・タオル・ウオーターシューズ・帽子・飲み物・軍手・ノート・筆記用具。500円。ぬれてもよい服装でお越しください。

参加者全員の必要事項・年齢・性別を、往復はがきで、みどり公園・水辺課☎21-9852へ。

みんなのまちづくり事例

市民活動や地域活動などから優れた取り組みを表彰します。応募された事例は事例集に掲載します。

市民活動団体・地域活動団体・大学・事業者などが地域課題を解決するために継続的にしている活動で営利目的ではないものが対象です。

市ウェブや市民活動センターにある申込書を、郵送・ファクス・メールまたは直接、10月11日(金)午後5時までに、本館7階の協働推進課☎21-9618(cho-ka@h.)へ。

森の収穫祭

竹を利用したバウムクーヘン作りや野菜収穫(右下写真)などを楽しみませんか。

10月19日(土)午前9時30分



午後2時。雨天の場合は20日(日)に延期。びわ青少年の家(土屋2710-1)。市内在住・在学の小・中学生と保護者30人(抽選・未就学の弟妹も参加できます)。1人600円。小学生300円・未就学児100円。

電話で、9月6日(金)18日(水)に、びわ青少年の家☎59-0871へ。

2歳までの子どもを持つ保護者向け防災セミナー

いざという時に慌てず行動できるよう防災のコツを学びます。子どもと一緒に参加できます。

10月11日(金)午前10時～11時30分。保健センター。市内在住の方30人(先着順)。筆記用具。

電話または直接、9月6日(金)から、健康課☎55-1111へ。

こども環境教室 海岸編

海岸でマイクロプラスチックの採集体験をして、プラごみの問題を考えます。

10月15日(火)午前10時～正午。なでしこ公民館 撫子原12-54。市内在住・在学の小・中学生20人(抽選・保護者、

市文化祭に出品しませんか

書道の部を10月16日(水)～19日(土)、絵画・彫刻の部と写真の部を11月6日(水)～10日(日)に美術館で開きます。工芸の部はありません。

中学生を除く15歳以上の方。1部門につき1人1,000円。第三者の著作権を侵害しない、自分で創作した未発表の作品。ガラス表装不可。②③は被写体の了承を得ていること。

①書道 サイズは半紙大～2尺×8尺。額装または軸装仕立て。題名と釈文を添付。1人2点まで。

②絵画・彫刻 サイズは10号M～50号S。彫刻はおおむね1立方尺以内。そのまま展示できる額・仮額など。1人2点まで。

③写真 サイズは半切～全紙またはA3判～A2判(組み写真は半切またはA3～A3ノビ)。パネル貼りまたは額装。1人2枚まで(組み写真は3枚まで)。

作品に、参加料と本館7階の社会教育課☎35-8123や美術館、各公民館にある申込書を添えて、本人が直接、①は10月14日(祝)午前9時30分～11時30分②は11月3日(祝)午前9時30分～11時③は11時～午後0時30分に、美術館へ。



応募方法

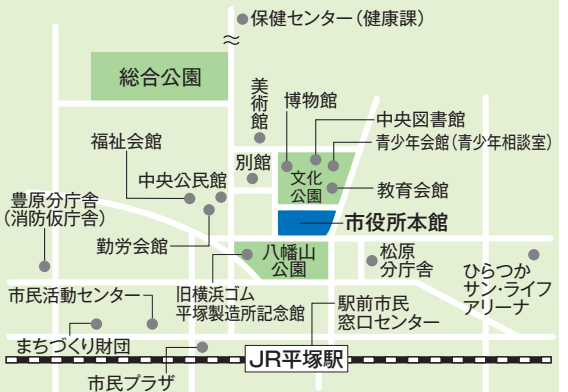
募＝応募方法
(応募が必要です)
問＝問い合わせ

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9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(cho-ka@h.)以下に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	
氏名	住所	イベント名	郵便番号
	住所	住所	住所
氏名		全員の氏名	全員の氏名
氏名		電話番号	電話番号
氏名		その他の事項	その他の事項
返信		返信	返信

広報紙をより良いものとするために市ウェブでアンケートを実施しています。ご意見をお寄せください。右の2次元バーコードからアンケートページにアクセスできます。



／同伴。
【イベント名・必要事項・年齢・保護者の氏名を、はがき・ファクス・メールで、9月27日（金）までに、環境政策課 ☎21-9762 FAX 21-9603 kankyo-seven@k. 03 kankyo-seven@k.】

サポートステーション ☎0465-32-4115へ。
講座 考古学の世界

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月18日（水）・20日（金）。
電話で、県西部地域若者

パソコン講座

就職に役立つパソコンの技術を学びます。午前10時～午後4時。勤労会館。学生を除く15～39歳で仕事を探している方、各10人（先着順）。
ワード 9月18日（水）。
エクセル 19日（木）・20日（金）。
電話で、県西部地域若者

健康と福祉

応募方法は4面

健康推進員と一緒に歩こう

花菜ガーデンや豊田の田園風景などを巡るコースです。
10月8日（火）午前9時30分～正午。約8時。当日午前7時のNHKの天気予報で横浜の降水確率が50%以上の場合、9日（水）に延期。9日も50%以上の場合、中止。保健センター集合・解散。タオル・飲み物・帽子・雨具・お持ち

高齢者の住まいを考える

先着順。

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月18日（水）・20日（金）。
電話で、県西部地域若者

① 高齢者住まい探し相談会
賃貸住宅を探している高齢者に相談員がアドバイスします。9月19日（木）午後1時30分～4時。福祉会館。5人。
② 高齢者住まい講座
介護施設の違いなどを学びま

ルまたは直接、9月20日（金）までに、本館7階の社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。メールでの応募はタイトルを講座名に。
八幡山の洋館 遊館日

9月18日（水）。旧横浜ゴム平塚製造所記念館。

① 琴の風 午前11時～正午。60人（当日先着順）。
② カイロプラクティクによる健康講座 午後1時～2時。30人（先着順）。
③ ギターと歌う 午後2時～2時30分。60人（当日先着順）。
【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

くすの木体操講習会

音楽に合わせて体を動か

し、健康づくりをしませんか。
10月4日（金）午後1時30分～3時。松が丘公民館（東中原2-17-19）。飲み物・タオル・バスタオル・室内用運動靴。
【健康課 ☎55-2111】

プールで健康づくり教室

体への負担が少ないプールで健康づくりをしませんか。
① 10月8日～12月3日の火曜日
② 10月10日～11月28日の木曜日、各全8回、午前9時

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

ガイドと巡る文化資源

「中世平塚宿から近世大磯宿へ」コースです。

9月22日（日）午前9時30分～午後0時30分。約4時。荒天中止。なでしこ公園（撫子原26-1）に集合、延台寺大磯町大磯1054で解散。小学生以下は保護者同伴。300円、中学生以下は無料。

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

【必要事項・年齢・参加希望日（学生は学校名と学年も）を、はがき・ファクス・メールで、9月15日（日）までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 keshaka@k.へ。】

フレイルサポーターを募集します

加齢により心身の活力が低下した状態をフレイルといいます。養成講座に参加して、フレイルを予防するための測定会の補助などをするサポーターになります。

11月7日・21日の木曜日、全2回、午後2時～4時。本館3階303・304会議室。2日間とも参加でき、11月28日、12月12日の木曜日または、令和

初めてつくる男の料理教室



10月23日・30日の水曜日、全2回、午前9時30分～午後1時。松原公民館（八千代町2-23）。市内在住・在勤の65歳以上で2回とも参加できる男性16人（先着順）。エプロン・三角巾・布巾。800円。
【電話で、地域包括ケア推進課 ☎20-8217へ。】

長寿のお祝い

敬老祝い品を9月中旬に郵送または持参して届けます。
9月16日現在、88歳（米寿）・99歳（白寿）・100歳以上の方。
【高齢福祉課 ☎21-9622】

認知症力フェの登録をしませんか

市内で、認知症の方と家族が地域住民や介護・福祉・医療の専門家と交流できる場を提供している方は市に登録してください。登録すると、市ウェブなどを通じて活動を周知できます。

元氣応援ポイント説明会

市内の介護保険施設などで高齢者の話し相手や趣味を生かす活動をするポイントが付き、市の名産品などと交換できます。
9月27日（金）午後2時～3時。福祉会館。市内在住の65歳以上の方。
【福祉会館 ☎33-3100】

健康な口を保ちましょう

歯科医師の講話や口の健康体操などをします。
10月10日（木）午後1時30分～3時30分。本館3階303会議室。市内在住・在勤の65歳以上の方30人（先着順）。筆記用具・手鏡・飲み物。
【電話で、地域包括ケア推進課 ☎20-8217へ。】

障がい者就労支援施設見学バスツアー

障がい者の採用を考えている方向けに、障がい者の就労を支援している施設を見学します。
10月2日（水）午後1時～5時。市役所本館前に集合。市内の企業・事業所の経営者や人事担当者10人（先着順）。
【氏名・電話番号・会社名

認知症のことを学びませんか

認知症の方や家族を支援する団体が活動内容や経験などを話します。
9月27日（金）午後1時30分～3時30分。福祉会館。市内在住の方48人（先着順）。筆記用具。
【電話または直接、9月6日（金）午前8時30分から、福祉会館 ☎33-2333へ。】

家族介護リフレッシュ

「腰痛肩こり予防プログラム」で疲れを癒やしませんか。介護者同士の交流もします。午前9時30分～午後0時30分。市内在住で家族を介護している方、各9人（先着順）。
① 9月19日（木）。福祉会館
② 25日（水）西部福祉会館（公所868）。
【電話で、福祉会館 ☎33-3100へ。】

地元平塚の愛されグルメ 最新版!

人気グルメガイドブックのびあ食本シリーズから「平塚食本」の第2弾が出ました。市内の人気の飲食店など160店舗を掲載しています。書店、コンビニエンスストアのほか、インターネットでも販売しています。

【秘書広報課 ☎21-8556】

お知らせ

下水道と農業集落排水の使用料が上がります

10月1日の消費税率引き上げに伴い、1カ月の基本使用料(水量8立方メートル以下)が、税込み714円から728円に上がります。水量ごとの使用料など詳しくは、市ウェブをご覧ください。

問 下水道経営課 ☎21-8786

マイキーID設定の特設窓口を開設

マイナンバーカードを持っている方だけが設定できるマイキーIDを作成するための特設窓口を、令和2年3月31日(火)まで、本館1階に開設します。

マイキーIDを作成すると、今後、自治体ポイントの活用やマイナンバーカードの保険証としての利用などの便利な

サービスを使うことができますようになります。

問 市民課 ☎20-9123

消防団の消防操法大会

市の消防団全19分団が日頃の訓練成果を披露します。

9月22日(日)午前9時～正午。総合公園平塚のはらっぱ。

問 消防救急課 ☎21-9729

特定失踪者パネル展

北朝鮮による拉致被害への理解を深めませんか。

9月9日(月)～20日(金)、午前8時30分～午後5時(9日は午後1時から、20日は正午まで)。本館1階多目的スペース。

問 人権・男女共同参画課 ☎21-9861

保育士就職セミナー

保育士の資格を持つ方や来春の就職を目指す方向けのセ

ミナーと相談会を開きます。

市内の保育所などの担当者に仕事内容や条件などを直接聞けます。市の貸付金・就職支援金の制度の案内もします。

9月28日(土)午後1時30分～4時。本館3階303・304会議室。

問 保育課 ☎21-9612

ごみは必ず分別を

本年度、リサイクルプラザで2件の火災が発生しています。電池やライター、スプレー缶などが分別されずに他のごみと混ざっていると、出火の原因になる可能性があります。ごみは必ず分別して出してください。

問 リサイクルプラザ ☎51-5301

親子で楽しむオータムコンサート

絵本の世界をピアノやチェロの演奏で表現します。

9月29日(日)午前10時30分

運動・サッカー教室

各全8回。小雨決行。馬入ふれあい公園サッカー場(中堂246-1)。先着順。詳しくは同公園ウェブをご覧ください。

①未就園児親子運動 10月2日～11月20日の水曜日、午前10時30分～11時20分。市内在住で平成28年4月2日以降生まれの2・3歳の未就園児と保護者25組50人。

②親子サッカー(写真) 水曜日コースは令和元年10月2日～11月20日、金曜日コースは10月4日～11月22日、午後3時10分～4時10分。市内在住の平成26年4月2日～28年4月1日生まれの幼児と保護者30組60人。

③レディースサッカー 令和元年10月4日～11月22日の金曜日、午前10時30分～正午。市内在住・在勤の18歳以上の女性50人。

募 教室名・全員の必要事項・年齢(①②は子どもの生年月日②は子どもの年中・年長の区別とコース名)を、メールで、9月9日(月)正午から、馬入ふれあい公園サッカー場 ☎24-1137 ☐banyuu-soccer-ground@mf.scn-net.ne.jpへ。



犬・猫の譲渡会



ボランティア団体が保護している犬・猫の新たな飼い主になりませんか。

9月16日(祝)午前11時～午後3時。荒天中止。本館前・本館1階多目的スペース。

問 環境保全課 ☎23-9969

生きがい事業団の入会説明会

仕事内容などを紹介します。

9月17日(火)午前10時～11時30分。西部福祉会館(公所868)。市内在住の60歳以上の方。

問 生きがい事業団 ☎33-2335

ほんぼり市

大門通り(明石町)を小さくまざまなほんぼりの明かりで照らします。浴衣で来場した方にはプレゼントを差し上げます。

9月14日(土)～16日(祝)、午後5時～9時。15日(日)には出店もあります(小雨決行)。

問 大門会 ☎21-1044

公共施設のあり方を考える説明会

公共施設を取り巻く現状や課題などを話します。①③⑥は午後7時②⑤⑦は2時④⑧は午前10時から。市内在住・

在勤・在学の方、各30人(当日先着順)。

①9月19日(木)。なでしこ公民館 撫子原12-54 ②20日(金)。西部福祉会館(公所868) ③25日(水)。神田公民館(田村3-12-5) ④10月5日(土)。金目公民館(南金目96) ⑤8日(火)。本館5階59会議室 ⑥9日(水)。旭南公民館(山下1096-1) ⑦16日(水)。保健センター ⑧19日(土)。大野公民館(東真土2-12-1)。

問 資産経営課 ☎21-8763

市民意識調査にご協力ください

男女共同参画やセクシュアルマイノリティに関する調査票を、市内在住の18～69歳から無作為に抽出した3000人に送付しました。調査票が届いた方は9月30日(月)までに回答してください。

問 人権・男女共同参画課 ☎21-9861

競輪場でハワイアンイベント

ハワイの音楽や料理、ワークショップなどが楽しめる、

広報番組 ひらつかビジョン

市政の動きやまちの話題などを、東海大学の学生リポーターが紹介する情報ドキュメンタリー番組です。9・10月のテーマは「平塚の魅力」を写真に撮ろう!」です。学生リポーターが市内の写真映えるスポットなどを巡ります。



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。

問 秘書広報課 ☎21-8761



弦斎カレーパン

平塚ゆかりの作家・村井弦斎のベストセラー「食道楽」に出てくるカレーのレシピとパンを融合させました。生地に米を混ぜることで、もちもちの食感に仕上がっています。高久製パン(老松町10-18) ☎21-2614

ひらつか名産品リレー

産業振興課 ☎21-9758



本格芋焼酎 くりまさり

「栗より味が勝る」と称され、江戸時代から大野地区で栽培されてきた幻の芋「くりまさり」。この芋を原料に使った、まろやかで深みのある芋焼酎です。平塚酒販協同組合(河内477-3) ☎34-1120

みんなの力

愛護の心で命をつなぐ

「6月に施設と名称が新しくなり役割も『動物を処分するための施設』から『生かすための施設』へ変わりました」と話すのは、県動物愛護センター(土屋401☎58-3411)の上條光喜さん。

同センターでは、犬は平成25年度から、猫は26年度から殺処分ゼロを継続しています。「センターに来る動物がゼロになることが理想だと思っています。動物にとって、一番の幸せは、飼い主に最後まで面倒を見てもらうことです」と力強く語る上條さん。

「誰でも動物たちを見学することができますし、譲渡会も定期的に開いています。ぜひ気軽に足を運んでください」と呼びかけます。9月16日(祝)には市役所本館でも譲渡会を開きます(6面囲み)。

イベント「HirALOHIA 湘南バンク」を開きます。

9月21日(土)〜23日(祝)、午前10時〜午後4時(23日は6時まで)。平塚競輪場(久領堤5-1)。入場料100円、14歳以下は無料。

平塚競輪場 ☎21-3935

漏水調査をします

9月下旬〜令和2年3月中旬に水道管の水漏れの調査をします。県営水道が発行した証明書と腕章を持った職員が

少年少女剣道大会

団体戦(小学生)と個人戦があります。

10月6日(日)午前9時〜午後5時。市内在住・在学の小学生。9月25日(水)午後7時から、監督会議と団体戦組み合わせ抽選会があります。

市ウェブや本館7階のスポーツ課 ☎31-3060 FAX 34-5522 E: sports@city.hirakata.lg.jp などにある申込書を、郵送・ファク

各家庭に伺います。

平塚水道営業所 ☎22-711

東海大学医療技術短期大学 公開講座

「若々しい脳と心の生活習慣」をテーマに同大学の教授が話します。

10月12日(土)午前10時〜正午。東海大学医療技術短期大学(北金目4-1-2)。

東海大学医療技術短期大学 ☎58-1211

応募方法は4面

スポーツ教室

会場は①が湘南ベルマーレひらつかビーチパーク②〜⑥がひらつかサンライフアリーナ⑦〜⑭がトッケイセキユリティ平塚総合体育館⑮が総合公園テニスコート。抽選。

①スタンドアップパドルボード体験 9月28日(土)、コース1は午前9時〜10時45分、コース2は午前11時〜午後0時45分。27日(金)午後4時の海上風速の予測が6以上の場合は29日(日)に延期。各7人。3000円。

②男性フットサル 10月31日〜12月19日の木曜日、全7回、午後7時15分〜8時45分。40人。3080円。

③楽しくリズムウォーキング 10月31日〜12月19日の木曜日、全7回、午前9時15分〜10時45分。50人。3080円。

④産後シェイプアップ体操 10月30日〜11月27日の水曜日、全3回、午後1時30分〜2時30分。25組。800円。

⑤アンチエイジングリンパ体操 10月9日〜令和2年1月15日の水曜日、全8回、午前9時30分〜11時。20人。3080円。

⑥ノルディックウォーキング(中級) 令和元年10月24日(木)午前9時30分〜正午。約7組。30人。500円。

⑦楽しいフラダンス 10月29日〜12月24日の火曜日、全8回、午後1時20分〜2時50分。75人。4110円。

⑧親子エアロビクス 10月1日〜12月10日の火曜日、全8回、午後3時30分〜4時30分。20組。4110円。

⑨さわやかエアロビクス 10月5日〜12月14日の土曜日、全8回、午前9時30分〜11時。100人。3080円。

⑩すっきり・のびのび体操 10月2日〜12月4日の水曜日、全10回、午前9時20分〜10時50分。100人。3590円。

⑪火曜ストレッチ体操(右下写真) 10月8日〜12月24日の火曜日、全10回、午後1時30分〜2時45分。120人。4110円。

⑫水曜ストレッチ体操 10月9日〜12月11日の水曜日、全10回、午前11時10分〜午後0時25分。120人。4110円。

⑬金曜ストレッチ体操 10月4日〜12月13日の金曜日、全10回、午後1時30分〜2時45分。120人。4110円。

⑭ウィークエンド・ヨガ 10月19日〜12月21日の土曜日、全8回、午前11時10分〜午後0時40分。70人。3080円。

⑮テニス 10月16日〜12月27日の水・木・金曜日、各全11回。各15人。Aコースは午前9時20分〜10時50分、Bコースは午前11時〜午後0時30分。J1コース(小学校2〜4年生)は午後5時5分〜6時5分、J2コース(小学校5年生〜中学生)は午後6時10分〜7時10分、Nコースは午後7時20分〜8時50分。A・Bコースは1万6450円、J1・J2コースは1万3370円、Nコースは1万9540円。

教室名・必要事項・年齢を、はがきで、9月13日(金)までに、〒254-0045見附町31-10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申し込みます。

10月15日(日)・16日(祝)、午後1時試合開始。チケットは当日券のみで、試合開始2時間前から同スタジアムで販売します。1000円、小・中学生300円。市内在住の小学生はドリームパスポートを使って無料で観戦できます。

首都大学野球秋季リーグ戦 9月21日(土)午前10時30分・桜美林大〜成城大、午後1時・東京経済大〜玉川大。22日(日)午前10時30分・玉川大〜東京経済大、午後1時・成城大〜桜美林大。

総合公園管理事務所 ☎35-2233

スポーツ教室

会場は①が湘南ベルマーレひらつかビーチパーク②〜⑥がひらつかサンライフアリーナ⑦〜⑭がトッケイセキユリティ平塚総合体育館⑮が総合公園テニスコート。抽選。

①スタンドアップパドルボード体験 9月28日(土)、コース1は午前9時〜10時45分、コース2は午前11時〜午後0時45分。27日(金)午後4時の海上風速の予測が6以上の場合は29日(日)に延期。各7人。3000円。

②男性フットサル 10月31日〜12月19日の木曜日、全7回、午後7時15分〜8時45分。40人。3080円。

③楽しくリズムウォーキング 10月31日〜12月19日の木曜日、全7回、午前9時15分〜10時45分。50人。3080円。

④産後シェイプアップ体操 10月30日〜11月27日の水曜日、全3回、午後1時30分〜2時30分。25組。800円。

⑤アンチエイジングリンパ体操 10月9日〜令和2年1月15日の水曜日、全8回、午前9時30分〜11時。20人。3080円。

⑥ノルディックウォーキング(中級) 令和元年10月24日(木)午前9時30分〜正午。約7組。30人。500円。

⑦楽しいフラダンス 10月29日〜12月24日の火曜日、全8回、午後1時20分〜2時50分。75人。4110円。

⑧親子エアロビクス 10月1日〜12月10日の火曜日、全8回、午後3時30分〜4時30分。20組。4110円。

⑨さわやかエアロビクス 10月5日〜12月14日の土曜日、全8回、午前9時30分〜11時。100人。3080円。

⑩すっきり・のびのび体操 10月2日〜12月4日の水曜日、全10回、午前9時20分〜10時50分。100人。3590円。

⑪火曜ストレッチ体操(右下写真) 10月8日〜12月24日の火曜日、全10回、午後1時30分〜2時45分。120人。4110円。

⑫水曜ストレッチ体操 10月9日〜12月11日の水曜日、全10回、午前11時10分〜午後0時25分。120人。4110円。

⑬金曜ストレッチ体操 10月4日〜12月13日の金曜日、全10回、午後1時30分〜2時45分。120人。4110円。

⑭ウィークエンド・ヨガ 10月19日〜12月21日の土曜日、全8回、午前11時10分〜午後0時40分。70人。3080円。

⑮テニス 10月16日〜12月27日の水・木・金曜日、各全11回。各15人。Aコースは午前9時20分〜10時50分、Bコースは午前11時〜午後0時30分。J1コース(小学校2〜4年生)は午後5時5分〜6時5分、J2コース(小学校5年生〜中学生)は午後6時10分〜7時10分、Nコースは午後7時20分〜8時50分。A・Bコースは1万6450円、J1・J2コースは1万3370円、Nコースは1万9540円。



市民相談

市民相談室

市民情報・相談課 ☎21-8764

市民生活 月〜金曜日、午前8時30分〜正午・午後1時〜5時

法律(予約制) 水・木曜日、午後1時〜4時

税務(予約制) 9月27日(金)午後1時〜4時

登記・供託(予約制) 9月13日(金)午後1時〜4時

多重債務(予約制) 9月10日(火)午後1時〜4時

年金・社会保険・労災(予約制) 9月10日(火)午後1時〜4時

許認可各種届出(予約制) 10月1日(火)午後1時〜4時

不動産(予約制) 9月20日(金)、10月4日(金)、午後1時〜4時

住宅(新築・リフォーム) 9月17日(火)午後1時〜4時

消費生活センター

市民情報・相談課 ☎21-7530(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

市人権・男女共同参画課 ☎21-9861

来所 9月17日(火)、10月1日(火)、午後1時〜3時

女性のための相談

市人権・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

ヘルスアップ相談

保健センター ☎55-2111

来所(予約制) 9月13日(金)・25日(水)、午後1時〜3時

高齢者健康相談

地域包括ケア推進課 ☎20-8217

来所(予約制) 月〜金曜日、午前9時30分〜正午・午後1時30分〜5時

成年後見利用支援センター

栗原ホーム ☎35-6175

来所・電話 月〜金曜日、午前9時〜正午・午後1時〜5時

ビジネス相談

産業振興課 ☎21-9758

就労(予約制・先着4人・1人50分) 9月11日(水)・25日(水)、午後1時〜4時50分

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

青少年相談室

青少年会館 ☎34-7311

青少年相談 火〜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

火〜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@

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8時30分〜午後5時

精神保健福祉相談(予約制) 月〜金曜日、午前8時30分〜午後5時

くらしサポート相談

くらしサポート相談 ☎21-8813

来所・電話 月〜金曜日、午前8時30分〜午後5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10時15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10時〜午後3時

こども発達支援室くれよん

こども家庭課 ☎32-2738

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

教育相談・就学相談

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

外国籍市民相談

文化・交流課 ☎25-2520

来所 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



美術館

〒254-0073 西八幡1-3-3
☎35-2111 FAX 35-2741
※9月17・24・30日

■所蔵品展 鳥海青児とその時代 半世紀ぶりの公開 瀬戸の山 9月23日(祝)まで。200円・高校生・大学生100円。
■体験アートセラピー 大人のための「心をほぐす」パステルアート 10月5日(土)午前10時～正午。アトリエB。18歳以上の方20人(抽選)。300円。
■イベント名・実施日・必要事項・年齢を、はがき・メールで、9月19日(木)までに、美術館 art-muse@へ。メールはタイトルをイベント名・実施日にしてください。
■市民アートギャラリー 9月13日(金)～16日(祝) 青い鳥アートスクール・アールヴィ

博物館

〒254-0041 浅間町12-41
☎33-5111 FAX 31-3949
※9月17・24・30日

ヴァン湘南美術館。18日(水)～23日(祝)公募第34回湘南市民美術展。25日(水)～29日(日)第25回旭彩会水彩画展・私小説 平塚 TAMURA MI 写真展 半径2キロの光。
■市民アートギャラリーで展示しませんか 令和2年度前期(4月～9月)分の申し込みを受け付けます。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。平塚市・秦野市・伊勢原市・大磯町・二宮町・中井町以外の方は5割増し。
■美術館や同館ウェブにある申込書を、郵送または直接、令和元年10月1日(火)～10日(木)に、同館へ。7日(月)は休館です。
■夏期特別展 平塚学入門 9月29日(日)まで。特別展示室。
■展示解説 22日(日)午前10時～10時50分。特別展示室。
■ピンホール写真体験教室 ピンホールカメラを作り、カメラの仕組みを学びます。作ったカメラで撮影し、現

11月1日(金)まで
プラネタリウムを
休演

投影機を一部更新しています。

問 博物館 ☎33-5111

デッサン教室

所蔵彫刻作品を
描いてみよう



館内の彫刻作品を、木炭でデッサンします。10月13日(日)午前10時～午後4時。美術館。中学生以上の方16人(抽選)。500円。
■ イベント名・実施日・代表者の必要事項・全員の氏名と年齢を、はがき・メールで、9月5日(木)～26日(木)に、美術館 ☎35-2111 art-muse@へ。メールはタイトルをイベント名・実施日にしてください。

中央図書館

〒254-0041 浅間町12-41
☎31-0415 FAX 31-9984
※9月17・24・30日

■ブックスタート 赤ちゃんとの絵本の楽しみ方を話します。絵本などが入ったバッグのプレゼントもあります。市内在住の1歳未満の子と保護者。午前10時～11時30分。
①9月8日(日)中央図書館
②11日(水)北図書館(田村3-12-5) ③10月9日(水)西図書館(山下760-3) ④12日(土)中央図書館 ⑤23日(水)南図書館(袖ヶ浜20-1)。
■電話または図書館ウェブで、中央図書館へ。
■中央図書館の特集展示 ところと命のサポートのための本 9月29日(日)まで。貸出室。
■中央図書館 映画会 日曜日。午後2時。3階ホール。
9月8日「子ども映画会 アニメ」にいろいろのさかな・14ひきのおつきみ。15日「こ



大淵修一編著 「70歳からの筋トレ&ストレッチ」

9月に入りましたが、まだまだ日は厳しい暑さの日が続いています。夏バテ気味だという方も多いのではないのでしょうか。特に連日の暑さは、高齢者の方には大きな負担になります。夏バテを解消するには、自律神経の働きを整えて体温調節機能の乱れを回復する必要があります。そのために最も効果的といわれているのが、規則正しい生活と軽い運動です。運動不足が続くと、筋肉やそのほかの器官の機能が低下し、その結果、夏バテに拍車をかけてしまうからです。そこで、70歳を過ぎた方でもできる筋トレとストレッチで、心身共にシャキッとさせて夏バテを防止する内容を紹介します。一昔前では考えられないようなことですが、現在ではさまざまな研究からむしろ高齢者こそ筋トレが有効と考えられるようになってきました。実際に、90歳以上の方や介護老人保健施設に入所している方にも効果があることが確認されています。期待できる効果は若返りやダイエットのみならず、骨粗しょう症・認知症・尿失禁などの予防や改善。筋トレとストレッチは健康長寿の秘密兵器です。高齢だからとあきらめずに取り組んでみましょう。

本書では、自宅などで今すぐ簡単にできるものを、写真やイラストで分かりやすく解説しています。内容は幅広く、自分に合った難易度から挑戦できます。この本をきっかけに、日常生活に筋トレとストレッチを取り入れ、夏の疲れをリフレッシュしましょう。

法研 平成29年発行
中央図書館所蔵

