

ひらつか

始めよう、フレイル予防

「フレイル予防のために運動は欠かせないですね」と話しながら、湘南ベルマーレひらつかビーチパーク by shonanzoenのボードウオークを歩く、小林定^{さだじゆ}壽さん(右)と松尾雅信さん。

2人は、市のフレイルサポーターとして活動しています。「フレイル」は介護予防の新しい段階として、注目されています。



目次

1～4面…**特集**「フレイル」は健康長寿のキーワード…介護予防で注目されるフレイルを紹介します。
5～7面…募集・お知らせ・健康と福祉
「子どもの健康」「お知らせ掲示板」など

8面…「写真リポート」「市長コラム」
「リトアニア×平塚 ホストタウンNavi」
広報ひらつかのPDF版は市ウェブからご覧いただけます。
アプリ「マチイロ」「Catalog Pocket」からもご覧いただけます。



市地域包括ケア推進課の職員とフレイル対策を話す田中先生(左)

多面的な衰えを意識する

「ある日突然、事故や病気により要介護状態になる場合もありますが、多くの人は、体や認知の機能が徐々に衰える時期を経て要介護状態になります。年を取って、筋力や認知機能、社会とのつながりが低下した状態をフレイルと呼びます」と解説する、東京大学高齢社会総合研究機構の田中友規先生。同機構はフレイル研究のパイオニアとして、平塚市をはじめ多くの自治体が進めるフレイル対策を支援しています。

皆さんはフレイルという言葉を知っていますか。フレイルは、要介護状態になる前の段階を指します。正しく理解、予防していつまでも元気に過ごしましょう。

「フレイル」は健康長寿のキーワード

問 地域包括ケア推進課 ☎20-8217

元に戻れる状態でもある

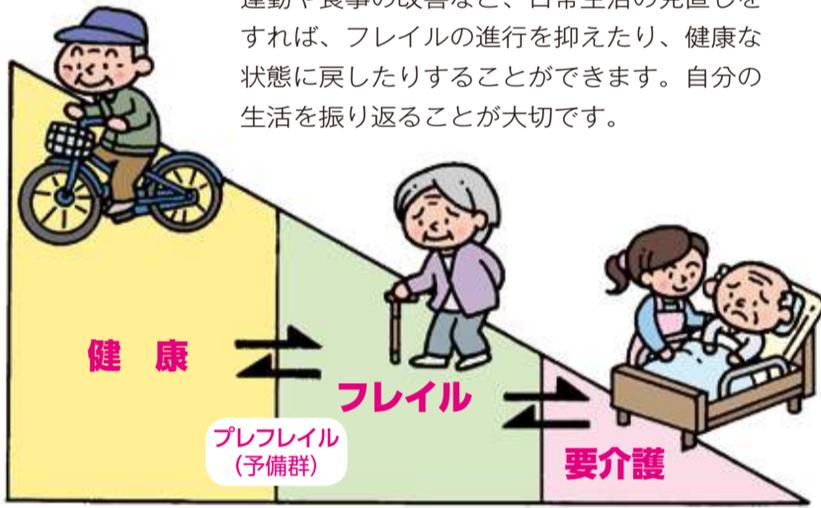
機能の衰えだけではなく、さまざまな要因が絡み合った状態です。また、一日中、家こもって誰とも接点がなかったり、経済的に困窮していたりという社会的要因にも注目すべきです。そして『病気ではない』という点も正しく理解してほしいです」と田中先生は強調します。

「予防が大切ですが、フレイルになったからといって、すぐに介護が必要になるわけではありません。元に戻る状態でもあるんです。フレイルの兆候(下段参照)がある場合でも、適切な対応をすることで、健康な状態に戻れる可能性が十分あります」。

そのためには、「早め早めの気づきが必要」と田中先生は話します。これまでは、本人が老いを自覚した時や、介護が必要と感じる状態になった時、または周囲の人が気づき始めてから、介護予防に取り組み始める傾向がありました。しかし、要介護状態になっ

フレイルのイメージ

健康と要介護の中間の状態をフレイルと呼びます。フレイルの兆候を早くに発見して、運動や食事の改善など、日常生活の見直しをすれば、フレイルの進行を抑えたり、健康な状態に戻したりすることができます。自分の生活を振り返ることが大切です。



監修 東京大学高齢社会総合研究機構

若い人もフレイルを意識

「高齢者だけの問題と捉えがちですが、若い世代の方や、むしろ子どものうちから、フレイルを意識してください」と呼び掛ける田中先生。

「将来自分にも起こり得ることとして、介護やフレイル

の予防を意識していく必要があります。フレイルになるかどうかは、日頃どのような生活を送ってきたかが影響します」と若い時からの健康づくりの重要性を訴えます。

「自治体には高齢者福祉以外のさまざまな部署とも連携して横断的に取り組んでほしいです。当事者である高齢者も参加して、フレイルにならないまちづくり、フレイルに優しいまちづくりが実現すると理想ですね」と田中先生は期待を込めます。

自宅でできる、簡易チェックを紹介します。「イレブン・チェック」をやってみよう

回答欄の右側に付いた○を一つでも減らしていきましょう。

- Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けていますか はい・いいえ
- Q2 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか はい・いいえ
- Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみきれますか はい・いいえ
- Q4 お茶や汁物でむせることがありますか いいえ・はい
- Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上していますか はい・いいえ
- Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上していますか はい・いいえ
- Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか はい・いいえ
- Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか いいえ・はい
- Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか はい・いいえ
- Q10 自分が活気に溢れていると思いますか はい・いいえ
- Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか いいえ・はい

「イレブン・チェック」「指輪っかテスト」の典 東京大学高齢社会総合研究機構

筋肉量を指で測る

指輪っかテスト

①両手の親指と人差し指で輪を作り②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲みます。この時、足は床につけた状態で測ります。囲める人は筋肉量が少なくなる可能性があります。また、隙間ができた人は、転倒や骨折などのリスクも高まっています。しっかり食べて運動する習慣を付けましょう。



気軽に試してみましょう

「知る」・「気付く」・「予防と改善」で対策

平塚市でフレイル対策が始まったのは、昨年から。「元気に自立して生活できる健康寿命を延ばすためには、フレイルは重要な段階であり、注目する必要がありますと考えました」と話す市地域包括ケア推進課の樹本京子主管。「フレイルは誰かに言われてではなく、自分の『気づき』が大切。気づきの促しに重点を置いて、事業を進めています」と続けます。

対策の軸は「知る」「気付く」「予防と改善」の3点。フレイルとは何かを知ってもらうため、市ウェブに開設したフレイル専用サイトや通いの場

へ高齢者よろず相談センターの職員が出向く出張フレイル講座などを通じて、啓発を進めています。「気づき」のためには、フレイルチェック測定会(3面)を実施。自身の状態を客観的に知ってもらいます。改善すべき項目があったら、市が開くフレイル改善教室「ご長寿食事会」などに参加してもらい、改善を図ります。「今後は、測定の機会を増やし、『気づき』をさらに促進していきます。フレイルの考えを広く、そして多くの人に根付かせたいですね」と樹本主管は力を込めます。



高齢者よろず相談センターの職員による出張フレイル講座など、啓発を進めています

測定会で詳しく チェック

2面のチェックを試した方は、結果をどう感じましたか。もっと詳しく自分の筋肉量などを知りたい方は、フレイルチェック測定会に参加してみてもはどうでしょうか。これまでに、100人近い方が測定会に参加しています。

⑦ 体組成計を使い筋量を計測します。測定結果と体重や身長、性別から手足の筋肉量を計算します。

⑥ チェックの結果で好ましい状態には青シール、そうでない場合には赤シールを貼ります。赤シールでも不合格ではありません。改善すべき点に気付くのが重要です。

⑤ 足腰の筋力とバランスを知るため、椅子から片足で立ち上がります。転倒しないようにフレイルサポーターが脇を固めます。



① 測定会では始めに、生活状況などを記入して、測定票を作ります。ライトグリーンのシャツを着たフレイルサポーターが手伝います。

② 口の機能をチェックするため滑舌を測定。計器に向かい5秒間になるべく早く発音し、回数をカウントします。

③ ふくらはぎの太さ測ります。指輪つかテスト(2面)と同じく、利き足ではない方の足を測定します。

④ 「うっ」と力を込める男性。筋力低下のリスクを調べるために、利き腕の握力を測ります。

「参加してよかった」体験者の声を紹介

7月23日に保健センターで開かれた測定会には26人が参加。初めて参加したという金子香代子さんと有村皖さんは、測定の結果に興味深げに眺めます。「フレイルという言葉は知っていましたが、詳しくは知りませんでした。今日初めて測定し、運動習慣で赤マークがありました。他は良好でしたが、過信せず、健康に注意します」と話す金子さん。一方有村さんは、「片足立ちができなかったのがショックだったな。広報ひらつかを見て参加したけど、また機会があれば参加して、状態をチェックしたいですね」と笑顔を浮かべます。



測定結果を見ながら談笑する有村さん(左)と金子さん(中央)

フレイルチェック測定会を開きます

10月16日(水)午後2時~4時。本館1階多目的スペース。市内在住の65歳以上の方20人(先着順)。筆記用具・飲み物。素足になりやすい服装でお越しください。
☎ 電話で、9月24日(火)から、地域包括ケア推進課☎20-8217へ。



測定会開始前に、進行を確認する小林さんらフレイルサポーター

昨年、妻がケガをして要介護認定を受けたんです。健康の大切さを実感していたところ、広報ひらつかでフレイルサポーター募集の記事を見て、応募しました。もともと健康には注意していましたが、講習会に参加して、正しい食事や効果的な運動の知識が身に付きました。健康づくりへの意欲が右肩上がりに向上したと感じています。サポーターは市内各地から集まっています。これか

ら、それぞれが地域に向いて、もっと身近な場所で測定会を開き、フレイル予防の意識を広めるのが目標です。測定会では、参加者の前向きな姿勢に、サポートする側の自分が勇気づけられますね。ずっと活動を続けていきたいと思いますが、それにはまず自分が健康でなければいけません。サポーターの仲間同士で互いに励まし合いながら頑張りたいです。

フレイルチェック測定会の会場で、解説や測定するのは市の職員ではなく、ボランティアのフレイルサポーターです。昨年、市ではサポーターの養成講習会を初めて開き、33人のサポーターが誕生しました。その1人、小林定壽さん(上写真右から2番目)に話を聞きました。

参加者に寄り添い測定を支援 ● **フレイルサポーター**

← 次ページでフレイル予防の秘訣をチェック

社会参加

外出して仲間と笑顔で



楽譜を手に笑顔でコーラスの練習をするコーラス同好会のメンバー

社会との接点がなくなることがフレイルへの入り口と言われています。外出して人が集まる場所に行くことは、フレイル予防にはとても大切です。

大野公民館のホールに響く、軽やかなピアノの音色と歌声。真土地区の高齢者クラブ、真寿会しんじゆかいのコーラス同好会が、発表会に向けて練習しています。

同会の会長、森下齊ひとしさんは「高齢者にとって、外出する機会がなくなることが一番よくないと思っています。メンバーは、この場所へ来ることが楽しみ、目的になっています。ずっと続けていきたいですね」と話します。

3年前から参加しているという佐藤喜代子さんは「10年前に市内に引っ越してきた当時は友達もいなくて、家にいることが多かったんです。そんな時に、近所の人に誘われて参加するようになりました。今では生活に欠かせない場所です」と笑顔を見せます。

社会参加

栄養(食・口腔機能)

運動が

フレイル予防の3本柱

健康でいるための大切な三つのポイントを紹介します。皆さんの生活には足りていますか？もう一度見直してみましょう。

通いの場はあなたの身近に

皆さんも、通いの場を見つけませんか。自宅の近くのサロンを知りたいときは、各地区の高齢者よろず相談センターや市地域包括ケア推進課にお問い合わせください。

運動

毎日プラス10分 体を動かそう



室内でできる有酸素運動の足踏み。無理なく楽しく運動します

フレイル予防には、激しい運動は必要ありません。今より10分多く、運動したり歩いたりすることを心掛けてみましょう。

高浜台にあるマンション、パークサイド平塚では、第2火曜日に、体操などの運動をするサロンを開いています。

8月13日の集まりでは、ゴムを使った体操や3分間の足踏みなどを実施。「ゆっくり体を動かすので、高齢のメンバーでも無理なく続けられます。一通り終わると体が熱くなって、運動したな、と実感しますよ」と笑顔で話す、浅野充士あさのみつしさん。「フレイル予防という目標を持って、続けていきます」と参加者とうなずき合います。

栄養

食・口腔機能

高齢期はタンパク質を意識

健康で元気に過ごすためには、栄養は過不足なくが基本です。高齢期はエネルギーとタンパク質をしっかり取りましょう。成人が1日に取りたいタンパク質は約50~60g。食品の目安は次の通りです。これで約50gのタンパク質が摂取できます。意識して毎日の食事に取り入れてください。

食べる時はよくかむと唾液が出て、飲み込みやすくなります。また、1人ではなく、誰かと一緒に食事をする「共食」の機会も積極的に設けましょう。

牛乳 200ml
タンパク質 6.6g

チーズ 20g
タンパク質 6.6g

豚肉 40g
タンパク質 12.9g

サバ 40g
タンパク質 6.2g

納豆 1パック
タンパク質 6.6g

卵 1個
タンパク質 6.2g

豆腐 100g
タンパク質 5.4g

9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症を予防しよう・理解しよう



脳活性化運動の認知サイズを実践

認知症は、誰でもなり得る身近な病気です。65歳以上の4人に1人が認知症、または予備軍と言われています。よく耳にするアルツハイマーも認知症の一つです。市では予防だけでなく、周囲の理解を深めるための取り組みも進めています。

各公民館などで定期的に開いている認知症予防教室(左写真)では、65歳以上の方や、その家族を対象に、認知症に関する講話や予防運動の認知サイズ体験などをし、楽しく認知症予防を学びます。

認知症を正しく理解

自分が認知症になった時、必要なのは家族や地域の人の理解です。市では、認知症の症状や対応方法を理解し、支援する認知症サポーターの養成講座も開いています。

夏休み中の7月29日には、親子を対象とした養成講座を市役所本館で開催。クイズをしたりビデオを見た



りして、認知症の正しい知識を学びました。

同講座に参加した国吉くによしさん親子(上写真)は、「義理の父が認知症と診断され、娘にも理解を深めてほしいと思って参加しました」「おじいちゃんに会う時に、今日勉強したことを思い出して、優しく接したいです」と口々に話していました。

これからも、市では予防と啓発の両面で認知症対策を推進します。

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。



募 集

応募方法は
左側

くらしの講座

テーマは「自転車を点検・お手入れで快適に」です。

10月19日(土)午前10時～正午。市民活動センター。市内在住・在勤・在学の方50人(先着順)。1歳未満就学の子ども4人までの保育もありません。

【先着順】自転車の取扱説明書。
【講座名・必要事項・保育希望の有無を、電話・メールで、市民情報・相談課 ☎2015775(jousou@)へ。

バウンドテニス教室

10月25日～11月29日の金曜日、全6回、午後7時～9時。ひらつかサン・ライファアリーナ。18歳以上の方20人(先着順)。

順)。室内用運動靴。3000円。

八幡山の洋館 遊館日

10月16日(水)。旧横浜ゴム平塚製造所記念館。
①カイトプラクティクによる健康講座 午前11時～正午。30人(先着順)。
②尺八の響きを楽しむ 午後2時～3時。60人(当日先着順)。

八幡山の洋館 遊館日

10月16日(水)。旧横浜ゴム平塚製造所記念館。
①カイトプラクティクによる健康講座 午前11時～正午。30人(先着順)。
②尺八の響きを楽しむ 午後2時～3時。60人(当日先着順)。

【必要事項】年齢・スポーツ歴を、往復はがきで、9月20日(金)から、スポーツ課 ☎31-3060へ。問い合わせは、市バウンドテニス協会の吉川 ☎33-3011へ。

ゴム平塚製造所記念館 ☎3517114へ。

児童虐待の現況と予防地域社会ができること

児童虐待から子どもを守るためにできることを考えます。10月27日(日)午後1時30分～3時30分。市民活動センター。60人(先着順)。

馬入水辺の楽校 子ども水族館づくり

魚を捕った後に、ミニ水族館を作ります。この水族館は10月20日(日)午前9時30分～正午に、市民活動センターで展示します。

就活応援相談

10月1日・8日・15日・29日の火曜日、各日午前10時～11時・午後1時～2時・3時開始。勤労会館。15～39歳の求職中の方、各時間帯3人(先着順)。相談内容など、詳しくはお問い合わせください。

里山体験ワークショップ

10月13日(日)午前9時30分～午後3時。雨天中止。相模川河川敷の馬入水辺の楽校風展示します。

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)。弁当・飲み物・着替え・タオル・ウォータースニューズ・帽子・軍手・ノート・筆記用具。ぬれてもよい服装でお越しください。500円。

就活応援相談

10月1日・8日・15日・29日の火曜日、各日午前10時～11時・午後1時～2時・3時開始。勤労会館。15～39歳の求職中の方、各時間帯3人(先着順)。相談内容など、詳しくはお問い合わせください。

湘南ひらつかふれあいマーケット 朝市

今回は「厚木市民朝市」から数店舗が出店します。9月22日(日)午前7時～8時。平果地方卸売市場(四之宮1-7-1)。

10月から地方税共通納税システムが始まります

地方税共通納税システムはパソコンから複数の地方公共団体へ一括して電子納税ができる仕組みです。納税できるのは、企業などが納める、法人市民税と個人住民税(特別徴収分・退職所得分)です。利用できる金融機関など、詳しくはお問い合わせください。

日本女子プロ野球リーグ

9月23日(祝)。午前11時・京都フローラー愛知デイオーネ、午後1時30分・埼玉アストライアー愛知デイオーネ。バッテリーパレス相石スタジアムひらつか。雨天中止。2500円、中学生・高校生800円。チケット購入など、詳

あります。活動後には懇親会を開きます。

湘南ひらつかふれあいマーケット 朝市

今回は「厚木市民朝市」から数店舗が出店します。9月22日(日)午前7時～8時。平果地方卸売市場(四之宮1-7-1)。

10月から地方税共通納税システムが始まります

地方税共通納税システムはパソコンから複数の地方公共団体へ一括して電子納税ができる仕組みです。納税できるのは、企業などが納める、法人市民税と個人住民税(特別徴収分・退職所得分)です。利用できる金融機関など、詳しくはお問い合わせください。

日本女子プロ野球リーグ

9月23日(祝)。午前11時・京都フローラー愛知デイオーネ、午後1時30分・埼玉アストライアー愛知デイオーネ。バッテリーパレス相石スタジアムひらつか。雨天中止。2500円、中学生・高校生800円。チケット購入など、詳

カメラまたはカメラ機能付き携帯電話②は作業に適した長ズボン・長袖シャツ・靴など)。

湘南ひらつかふれあいマーケット 朝市

今回は「厚木市民朝市」から数店舗が出店します。9月22日(日)午前7時～8時。平果地方卸売市場(四之宮1-7-1)。

10月から地方税共通納税システムが始まります

地方税共通納税システムはパソコンから複数の地方公共団体へ一括して電子納税ができる仕組みです。納税できるのは、企業などが納める、法人市民税と個人住民税(特別徴収分・退職所得分)です。利用できる金融機関など、詳しくはお問い合わせください。

日本女子プロ野球リーグ

9月23日(祝)。午前11時・京都フローラー愛知デイオーネ、午後1時30分・埼玉アストライアー愛知デイオーネ。バッテリーパレス相石スタジアムひらつか。雨天中止。2500円、中学生・高校生800円。チケット購入など、詳

湘南ひらつかふれあいマーケット 朝市

今回は「厚木市民朝市」から数店舗が出店します。9月22日(日)午前7時～8時。平果地方卸売市場(四之宮1-7-1)。

10月から地方税共通納税システムが始まります

地方税共通納税システムはパソコンから複数の地方公共団体へ一括して電子納税ができる仕組みです。納税できるのは、企業などが納める、法人市民税と個人住民税(特別徴収分・退職所得分)です。利用できる金融機関など、詳しくはお問い合わせください。

日本女子プロ野球リーグ

9月23日(祝)。午前11時・京都フローラー愛知デイオーネ、午後1時30分・埼玉アストライアー愛知デイオーネ。バッテリーパレス相石スタジアムひらつか。雨天中止。2500円、中学生・高校生800円。チケット購入など、詳

湘南ひらつかふれあいマーケット 朝市

今回は「厚木市民朝市」から数店舗が出店します。9月22日(日)午前7時～8時。平果地方卸売市場(四之宮1-7-1)。

カメラまたはカメラ機能付き携帯電話②は作業に適した長ズボン・長袖シャツ・靴など)。

湘南ひらつかふれあいマーケット 朝市

今回は「厚木市民朝市」から数店舗が出店します。9月22日(日)午前7時～8時。平果地方卸売市場(四之宮1-7-1)。

10月から地方税共通納税システムが始まります

地方税共通納税システムはパソコンから複数の地方公共団体へ一括して電子納税ができる仕組みです。納税できるのは、企業などが納める、法人市民税と個人住民税(特別徴収分・退職所得分)です。利用できる金融機関など、詳しくはお問い合わせください。

日本女子プロ野球リーグ

9月23日(祝)。午前11時・京都フローラー愛知デイオーネ、午後1時30分・埼玉アストライアー愛知デイオーネ。バッテリーパレス相石スタジアムひらつか。雨天中止。2500円、中学生・高校生800円。チケット購入など、詳

湘南ひらつかふれあいマーケット 朝市

今回は「厚木市民朝市」から数店舗が出店します。9月22日(日)午前7時～8時。平果地方卸売市場(四之宮1-7-1)。

10月から地方税共通納税システムが始まります

地方税共通納税システムはパソコンから複数の地方公共団体へ一括して電子納税ができる仕組みです。納税できるのは、企業などが納める、法人市民税と個人住民税(特別徴収分・退職所得分)です。利用できる金融機関など、詳しくはお問い合わせください。

日本女子プロ野球リーグ

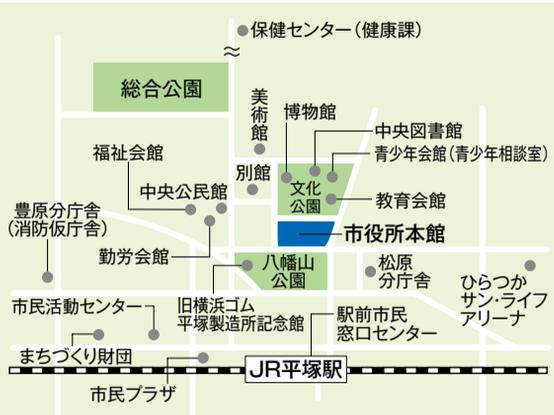
9月23日(祝)。午前11時・京都フローラー愛知デイオーネ、午後1時30分・埼玉アストライアー愛知デイオーネ。バッテリーパレス相石スタジアムひらつか。雨天中止。2500円、中学生・高校生800円。チケット購入など、詳

湘南ひらつかふれあいマーケット 朝市

今回は「厚木市民朝市」から数店舗が出店します。9月22日(日)午前7時～8時。平果地方卸売市場(四之宮1-7-1)。

応募方法

- 応募方法 (応募が必要です)
- 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24日(火)午前8時30分から、受け付けます。
- メールでの応募の場合(jouso@)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
住所	イベント名
氏名	郵便番号
	住所
	全員の氏名
	電話番号
	その他の事項
返信	返信

子ども大学ひらつか

子どもが楽しめる理科の実験教室を開きます。11月9日(土)・10日(日)、午前10時30分～午後2時30分。東海大学湘南キャンパス(北金目4-1-1)。保護者が送迎できる市内在住・在学の小学校4～6年生、各日50人(抽選)。



参加希望日(両日でも可)・必要事項・学校名・学年・保護者の氏名を、はがき・ファクス・メールで、10月15日(火)までに、社会教育課 ☎35-8123 FAX34-5522@k-shaka i@へ。

子ども大学ひらつか

子どもが楽しめる理科の実験教室を開きます。11月9日(土)・10日(日)、午前10時30分～午後2時30分。東海大学湘南キャンパス(北金目4-1-1)。保護者が送迎できる市内在住・在学の小学校4～6年生、各日50人(抽選)。

湘南ひらつかふれあいマーケット 朝市

今回は「厚木市民朝市」から数店舗が出店します。9月22日(日)午前7時～8時。平果地方卸売市場(四之宮1-7-1)。

10月から地方税共通納税システムが始まります

地方税共通納税システムはパソコンから複数の地方公共団体へ一括して電子納税ができる仕組みです。納税できるのは、企業などが納める、法人市民税と個人住民税(特別徴収分・退職所得分)です。利用できる金融機関など、詳しくはお問い合わせください。

日本女子プロ野球リーグ

9月23日(祝)。午前11時・京都フローラー愛知デイオーネ、午後1時30分・埼玉アストライアー愛知デイオーネ。バッテリーパレス相石スタジアムひらつか。雨天中止。2500円、中学生・高校生800円。チケット購入など、詳

広告

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!

宝くじ公式サイトはコチラから

STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索! メールアドレスの登録(仮登録)

STEP2 会員情報の入力(会員登録)

STEP3 決済情報の入力

お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

宝くじ助成金で機材を整備

城島地区自治会連絡協議会が、自治総合センターの宝くじ助成金で、イベント機材を整備しました(左写真)。

湘南ひらつかふれあいマーケット 朝市

今回は「厚木市民朝市」から数店舗が出店します。9月22日(日)午前7時～8時。平果地方卸売市場(四之宮1-7-1)。

健康と福祉

応募方法は5面

小学校入学前の健康診断

令和2年4月に市内の小学校に入学する子どもが対象です。該当する子どもがいる世帯には、令和元年9月下旬に通知書を送ります。

通知書が届かない場合や外国籍の方で入学を希望する場合は、お問い合わせください。
学務課 ☎ 35-8118

がん検診をもっと知ろう

10月はがん検診受診率50%達成に向けたキャンペーン期間です。がんに関するパネルを展示するほか、乳がん触診のモデル体験もできます。

10月1日(火)～31日(木)の平日、午前9時～午後5時。保健センター。
健康課 ☎ 55-2111

家族介護リフレッシュ

腰痛肩こり予防プログラムや介護者同士の交流で、心と体をリフレッシュしませんか。市内在住で家族を介護して

いる方。先着順。

① 9月30日(月)。福祉会館

② 午前9時30分～午後0時30分。12人

③ 10月1日(火)～4日(木)午前9時30分～午後0時30分。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。

④ 9日(木)午前9時30分～午後0時30分。リフレッシュプラザ平塚(大神334-4)。

⑤ 6日(金)～11日(金)。福祉会館(午前9時30分～午後0時30分)。

⑥ 12日(土)～13日(日)午前9時30分～午後0時30分。9人。

電話で、福祉会館 ☎ 33-3100へ。

市民病院 整形外科の初診・再診の受付変更

10月1日(火)から。詳しくは同病院ウェブをご確認ください。

初診の方は完全紹介制に初診での整形外科の受診は、原則として他院からの紹介状をお持ちの方に限ります。ただし、緊急診療が必要と判断された場合は、この限りではありません。

平塚まちゼミ

10月1日(火)～31日(木)に、平塚駅北口の中心商店街の店舗を会場に、店主らが商品に関連した専門知識などを教えます。

申し込みは9月21日(土)から、各店舗へ。実施店舗など詳しくはお問い合わせください。

問 平塚商工会議所 ☎ 22-2512



少人数制で楽しく学べるミニ講座です

再診の方は完全予約制に予約がなく再度来院された方は、次回の予約をお取りになるか、ほかの保険医療機関への受診をお願いすることがあります。

問 医事課 ☎ 32-0015

わかちあいの会

身近な方・大切な方を自死(自殺)でなくされた方の集いです。参加者がお互いのプライバシーを尊重し、気持ちをわかちあいます。

10月1日(火)午後2時～4時。旧横浜ゴム平塚製造所記念館。
問 福祉総務課 ☎ 21-8779

アルツハイマーデーの普及啓発イベント

9月21日の「世界アルツハイマーデー」にちなみ、湘南ベルマーレと市がコラボレーションして、キングベル1世のうちわ作りや認知症のパネル展などをします。
9月29日(日)午後3時～7

時。荒天中止。総合公園大池付近。

問 地域包括ケア推進課 ☎ 20-8210

介護施設見学会・就職相談会を開催します

10月9日(水)。ハローワーク平塚(浅間町10-22)に①は午前9時②は午後1時15分集合。

① 豊田敬愛ホーム(南豊田85-1) ② 陽だまりの丘(岡崎4015-1)。
電話で、ハローワーク平塚 ☎ 24-8609へ。

お楽しみ交流会 in 平塚海岸

平塚海岸で地引き網や魚にまつわるレクリエーションなどをします。地引き網で取れた魚は、プレゼントします。

10月26日(土)午前10時～11時30分。荒天の場合は11月2日(土)に延期。ひらつかタマ三郎漁港(新港)駐車場西側に集合。20歳未満の、障がいのある子どもがいる世帯または1人親世帯各10世帯25人(抽

選)。飲み物。汚れてもよい服装でお越しください。1000円、20歳未満の方300円、未就学児と障がい児は無料。

必要事項・障がい児者世帯(手帳の等級)または1人親世帯のいずれかを、はがき・電話・ファクス・メールまたは直接、10月4日(金)午後5時までに、〒254-0047 追分1-43 福祉会館 ☎ 33-3100 FAX 33-6588 sasaeai@hira-tukasyakyou.net。

手書き要約筆記入門講習会

要約筆記の基礎知識・表記法の実習などをします。
10月23日(土)11月27日(水曜日)、全6回、午後1時30分～3時30分。福祉会館。20人(先着順)。500円。
電話または直接、9月24日(火)午前9時から、福祉会館 ☎ 33-0007へ。

ひこうき雲 最近の治療のお話

口唇口蓋裂の子どもの保護者の交流会をします。口唇、

広告

テニススクール 10/31まで受付 初心者も大歓迎!

秋の入校キャンペーン

一般クラス選べる入校特典
初月会費0円
YONEX テニスシューズ
ジュニアクラス入校特典 YONEX Tシャツ プレゼント

一般クラス:月4回 8,640円/キッズクラス:月4回 3,240円~

日本テニス協会公認 平塚市万田549
湘南平テニスクラブ
☎ (33) 9969 湘南平テニスクラブ 検索

子どもの健康 10月

会場は保健センターです。母子健康手帳をお持ちください。詳しくは市ウェブをご覧ください。

問 健康課 ☎ 55-2111

◆母親父親教室(予約制) 各30人(先着順)。

★妊娠中の過ごし方・妊婦体操など 5日(土)午前10時30分～午後1時30分。妊娠している方と家族。

★出産までのプロセス・育児のポイントなど 25日(金)午後1時30分～3時30分。妊娠8カ月以降の方と家族。希望する方は妊婦体験などもできます。

◆乳児の個別健康診査

実施医療機関へ直接お申し込みください。4カ月児・8～10カ月児。実施医療機関の一覧表は、市ウェブなどにあります。

◆歯科健康診査(予約制) 9日(水)午後1時～2時30分、24日(木)午前9時～10時30分。2歳1カ月児～2歳6カ月児。

◆産後メンタルヘルス(予約制) 臨床心理士による個別相談です。23日(水)午後。育児の悩みなどがあり、主治医のいない方または家族3人(先着

順)。

◆産後ルーム「ママはぐ」(予約制) 赤ちゃんとの触れ合い遊びなどをします。4日(金)・23日(水)午前10時～午後1時30分。4カ月以内の乳児がいる初産婦で、育児に不安がある方ら20組(先着順)。500円。

◆離乳食教室(予約制) 離乳食の進め方など成長に合わせたコースです。100円。

★5・6カ月児 7日(月)午後1時30分～2時40分。
★7・8カ月児 18日(金)午後1時30分～2時45分。
★ダイジェスト版 19日(土)午前10時30分～正

午。5カ月児～1歳6カ月児。
★9カ月児～1歳6カ月児 21日(月)午前10時30分～正午。

◆育児相談 身体計測や生活・食事・母乳などの育児相談。2日・9日・16日の水曜日、午前9時30分～10時30分受け付け。

◆7カ月児相談 成長発達の確認・触れ合い遊びの紹介や各相談。1日・15日の火曜日、午前9時～10時受け付け。

◆歯つびい はみがき教室(予約制) 歯の手入れについて学べます。
★歯みがき準備期編 8日(火)午前10時～11時。8カ月児～1歳0カ月児。

産前・産後の子育て家庭にヘルパー派遣を開始します



10月1日(火)から、育児への不安や負担が生じやすい産前・産後の子育て家庭にヘルパーを派遣し、生活をサポートします。平日の午前9時～午後5時。市内在住の妊婦・産後5カ月以内の方。1回(2時間以内)1,200円。詳しくはお問い合わせください。☎ 254-0082東豊田448-3健康課☎59-9570や市ウェブにある申込書を、郵送または本人が直接、同課へ。

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ます。たまたまポイントは市内の名産品や地場産の農水産物を使った加工品を詰め合わせた「元気応援セット」のほか、交付金などに交換できます。

元気応援ポイント説明会

10月9日(水)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

町内福祉村の活動を紹介

各地区福祉村の活動の紹介パネルやサロン活動で作成した作品などを展示します。

家族介護教室

認知症の理解とサポートを学ぶための講話を聞き、簡単な体操をします。

10月24日(木)午後2時～4時。なでしこの里リハビリひらつか(東八幡4-19-3)。福祉・介護事業所関係者を除く、市内在住の要介護者を介

精神保健福祉ボランティア講座

精神障がいや正しく理解し、精神疾患がある方たちの良き理解者になりませんか。11月2日・16日の土曜日、全2回、午前10時～正午。福祉会館。40人(先着順)。筆記用具・飲み物。300円。☎ 電話または直接、9月24日(火)午前9時から、福祉会館☎33-0007へ。

お知らせ掲示板

湘南市民美術展 公募による平面作品と立体作品を展示します。誰にでも楽しんでもらえる「さわれる美術コーナー」も設けます。9月18日(水)～23日(祝)、午前9時30分～午後4時50分(18日は午後1時から、23日

次回納期の市税・手数料

- ①固定資産税(第3期) ②国民健康保険税(第4期) ③後期高齢者医療保険料(第3期) ④介護保険料(第4期) ⑤清掃し尿従量手数料(第6期) ⑥清掃し尿定額手数料(第2期) 納期限 9月30日(月) ⑦納税課☎21-8769 ⑧保険年金課☎21-8775 ⑨保険年金課☎21-9768 ⑩介護保険課☎21-8790 ⑪収集業務課☎21-8796

湘南ベルマーレ

わがまちのプロサッカーチーム「湘南ベルマーレ」をみんなで応援しましょう。チケットは、梅屋・コンビニエンスストアなどで販売。市内の小学生は、ドリームパスポートを使うと無料で観戦できます。9月29日(日) 19:00 VS 清水 BMWス 10月6日(日) 19:00 VS 川崎 BMWス

秋の特設相談会

①②④は午後1時～4時③は午前10時～午後4時。①③④の受け付けは午後3時30分まで。②は予約が必要です。①③④は本館1階多目的スペースに、直接お越しください②は本館5階相談室。①行政書士 相続・成年後見・許認可申請など。10月1日(火)。②公証人 遺言・金銭消費貸借・任意後見など。2日(水)。③社会保険労務士 年金の受給・労務管理・雇用保険など。8日(火)。④行政相談委員・人権擁護委員 国への要望や意見・家庭や相隣、職場などでの人権に関する事など。15日(火)。☎ ②は電話または直接、市民情報相談課☎21-8764へ。

9月19日(木)～24日(火)、午前11時～午後5時(9日は午後3時まで)。元麻布ギヤラリー平塚(明石町1-1)。☎ 元麻布ギヤラリー平塚☎22-7625

旭彩会水彩画展 風景画を主とした水彩画を展示します。9月25日(水)～29日(日)、午前9時30分～午後4時50分(25日は午後1時から、29日は午後3時30分まで)。美術館。☎ 旭彩会の佐土☎33-9160

慶展 三つの目出度き事 夫婦による木彫とちりめん細工を展示します。10月4日(金)～9日(水)、午前11時～午後5時(9日は午後3時まで)。元麻布ギヤラリー平塚(明石町1-1)。☎ 元麻布ギヤラリー平塚☎22-7625

企業祭 コマツ湘南工場 フェア 建設機械によるデモンストラーションや建設機械の展示、キャラクターショーなどを開催します。10月13日(日)午前10時～午後3時。小松製作所湘南工場

日産車体 企業祭 遊人 びあ キャラクターショーや子ども用の遊具、各種模擬店などがあります。10月6日(日)午前10時～午後3時。日産車体本社第2地区(堤町2-1)。

広告

今、築10年のお家の方へ「失敗しない外壁塗装」

9月は塗装を考える人が増える時期。しかし、業者の選び方や費用の相場などの不安が後を絶ちません。そこでグループ創業51年のユーコーコミュニティが「失敗しない外壁塗装セミナー」を開催。信頼できる業者の見極め方や正しい塗装工事の仕方など、業者選びのポイントを分かりやすく解説します。

参加無料 15組限定!

【日時】9/23(月・祝)10:00~11:30
【会場】平塚市勤労会館(平塚市追分1番24号)
【参加費】無料

セミナーの予約はこちらから ☎0120-81-0344
受付時間 9:00~19:00(土・日・祝もOK)
ユーコーコミュニティ(株) 住所:伊勢原市伊勢原1-33-17 3F

15組限定なので、お申込みはお早めに。

爪切り講座 意外と知らない爪切りのコツ! 安全に使える爪切り器具の紹介をしたり、爪切りのポイントを実際に見ながら学んだりします。10月24日(木)午後2時～3時。平塚十全病院(出縄550)。☎ 平塚十全病院の木村☎32-8511

済生会健康フェスティバル 講演会や健康相談などを企画しています。10月19日(土)午前9時～正午。済生会湘南平塚病院(宮松町18-1)。



夜空を染めて

湘南ひらつか花火大会が8月23日、湘南潮来(いたこ)でありました。スターメインや願掛け花火など、約3000発の花火が打ち上がり、夏の夜空を彩りました。

まちの話題 写真レポート

嬉しいな、駅長賞

文化財写生コンクール入選者の表彰式が8月29日、本館1階多目的スペースでありました。幼児から小学生まで、51点の力作の応募があった同コンクールは今年で記念すべき50回目。特別に平塚駅長賞が設けられ、文化公園内のD52型蒸気機関車を描いた作品の中から、二つの作品が選ばれました。



市民を守る救助技術

全国消防技術大会が8月25日に岡山市で開かれ、海岸出張所消防・水難救助隊、佐渡隆宏主任が水中での行方不明者の捜索を想定した「複合検索」の競技で、7位に入賞しました。「海や川で水難事故があった際には、自分の能力を生かす救助活動をしたい」と佐渡主任は力強く話します。

夏休みに力士と勝負

高砂部屋力士とのふれあい相撲が8月23日、総合公園相撲場でありました。毎年恒例となっている同イベントで、朝稽古を終えた力士と対決するのは、3人1組の小学生たち。自分の何倍もの大きさの力士に果敢に挑む勇姿に、集まった観衆からは大きな声援が送られました。



星と演劇を楽しむ

「雑貨団シアトリカル・プラネタリウムmission.39 茶の間にアポロは入らない」の公演が8月30日、博物館でありました。同団は、幻想的な音響や夜の場面での星空投影など、プラネタリウムという環境を生かした演劇を披露。迫力のラストシーンでは、思わず歓声を上げる観客の姿も見られました。



高校生が描く未来

高校生がこれからのまちづくりの在り方などを提言する「ひらつかスクール議会」が8月20日、本館8階の議場で開かれました。3回目となる今年のテーマは「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」。市内9校から27人の高校生が参加し、「外国人にも分かりやすい案内が必要」「バリアフリー化の推進を」などと、それぞれが考えた平塚の未来への提言を発表しました。



登校を見守るボランティアなどでも活躍

高山先生によると、家の外に出て地域活動や趣味、ボランティアなどで、人と交流したり達成感を味わったりすることは、体力の維持や心身の健康など、多くの面で効果的なのだとか。さらに、家族や地域の方々から感謝の気持ち

高齢でも、若々しい方もいれば、そうでない方もいます。この差はなぜできるのでしょうか。実は、健康長寿の3本柱「栄養」「運動」「社会参加」に

市長コラム 落合克宏 健康長寿の秘訣

や温かい言葉を掛けられると、喜びや生きがいにもつながるそうです。この社会参加の面で、平塚は「恵まれてる」と先生は話します。町内福祉村など、地域での活動の場、共に助け合う場が充実しているからです。一方で、引きこもりがち

な独居の方や、骨折で外に出られなくなった方のケアなど、課題も指摘されました。そこで、市では、民生委員の皆さんや高齢者よろず相談センターなども連携し、孤立の防止や見守り体制の整備に取り組んでいます。ところで、毎年9月には長寿の皆さんを訪問し、お祝いのメッセージカードを手渡ししています。その場の話題はさまざまですが、驚かされるのは「肉が好き」という方が多いこと。かむ力や飲み込む力などがしっかりとっていて、食事を楽しめているのでしょう。食は、元気の源となるため、市でも歯や口の機能が衰えないよう、啓発や予防に力を入れています。



8月1日現在、市内の99歳以上の方は227人となるなど、年々増加傾向にあります。「スマイル100歳社会」へ向けて、誰にも訪れる老いをどう豊かに迎えるか、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

リトアニア×平塚
ホストタウンNavi
教育分野で交流 カウナス市

リトアニア第2の都市、カウナス市を紹介します。同国のほぼ中央に位置し、交通の要所であることから、コミュニケーションの中心地と呼ばれています。第2次世界大戦中に多くのユダヤ人を救った外

交官・杉原千畝(ちうね)が勤務した旧日本領事館があった市としても知られています。平塚市は昨年10月、教育分野を中心とした協定を同市と締結。先月にはフォークダンスグループ「スクティニス」を迎えて公演を行ったほか、10月には同市の教員と小学生らが平塚を訪問する予定です。今後も平塚市とカウナス市は教育を中心に交流を進めていきます。
☎ オリンピック・パラリンピック推進課 ☎ 20-8700



昨年10月にもカウナス市から児童が訪れ、授業に参加しました