



新型コロナワクチン接種コールセンター

☎0570-098-894

午前8時30分～午後5時

土・日曜日もつながりますが、回線数が限られます

電話のかけ間違いにご注意ください

新型コロナワクチン 3回目接種

市は、新型コロナワクチンの2回目接種を終えた日から8カ月以上が経過した方を対象に、3回目の接種を始めます。接種券の送付時期・接種開始時期の目安は下の日程表のとおりです。国からの方向性が示されるなどにより、接種が前倒しとなる場合があります。

☎ 健康課 ☎55-2111

予約方法

個別接種 約100の医療機関があります。各医療機関に予約してください。一部、市の予約サイトや接種コールセンターで予約できる医療機関もあります。

集団接種 市の予約サイトや接種コールセンターで予約できます。

市役所や接種会場となる公民館(神田・金目・旭南)で、高齢者などを対象に、予約の相談サポートをする予定です。

集団接種の会場(予定)

駅周辺 平塚プレジール(八重咲町3-8)・グランドホテル神奈中平塚(八重咲町6-18)・ラスカ平塚(宝町1-1)

公民館 神田公民館(田村3-12-5)・金目公民館(南金目966)・旭南公民館(山下1096-1)

その他 保健センター・市役所本館

予約開始日や会場の開設期間は決まり次第お知らせします

	令和3年11月	12月	令和4年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
2回目接種の時期	令和3年3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
医療従事者など	11月22日 から送付	→							
医療従事者など・ 高齢者施設入所者		→	→						
一般(個別・集団)	→ 接種券送付	→ 接種	→ 接種可能となる日のおおむね1週間前に送付						
			→ 接種は2月からを予定						

12月9日時点の予定。接種が前倒しとなる場合があります。

新たに12歳になった方などへの接種

- ① 新たに12歳になった方 接種券を順次送付しています。以下の日程で接種できます。
- ② 接種回数が1回以下の方 今まで一度も接種を受けていない方・2回目の接種を終えていない方も、以下の日程で接種できます。

いずれも市内在住の方が対象で、会場は市役所本館です。①は市の予約サイトまたは接種コールセンター②は接種コールセンターで予約してください。予約開始日などは、決まり次第市ウェブでお知らせします。

●接種日程● 令和4年1月8日(土)・9日(日)

複数のワクチンは同時に接種できません

新型コロナワクチンと、インフルエンザワクチンをはじめとするその他のワクチンは、原則として同時に接種できません。接種する場合は、前後に13日以上の間隔を空けてください。

ワクチン接種証明書(電子版)・5～11歳が対象の小児接種

詳しいことが決まり次第、市ウェブや広報ひらつかでお知らせします。

目次	1面…新型コロナワクチン情報	8面…新型コロナ関連情報・「市長コラム」など
	2・3面… 特集 食生活を改善しよう…年末年始に乱れがちな食生活で、気を付けたいポイントなどを紹介します。	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」や「Catalog Pocket(10言語対応)」からも最新版がご覧いただけます。
	4～7面…募集・お知らせ・健康と福祉など	



食生活を改善しよう

年末年始は食生活が乱れやすい時期です。バランスの良い食事を取り、健康な身体づくりをしませんか。

健康課 ☎ 55-2111



「年末年始は外食や、お家でのパーティー食など、普段とは違う食生活になることが多いと思います。食事を楽しむこと自体は良いことなので、前後の食事でバランスを取るようになってほしいですね」と話すのは、市健康課の平田智子課長代理(右写真)。

「翌日の食事は意識して野菜を取ったり、脂っぽい料理は控えたりするなど、バランスの良い食事をするように心がけましょう」と続けます。

現状を知って見直す

コロナ禍で家にいる時間が増えたり、年末年始で休暇が続いたりすると、食事は変わらずに運動量が減るので、肥満になりやすいといわれています。肥満は糖尿病などの生活習慣病につながる一番の要因。適度に運動などをして、健康的な身体づくりをしてほしいと、平田

市食育推進計画(第2次)

食育基本法により、市で策定した計画です。五つの基本方針と七つの基本施策に基づいて、子どもの朝食欠食率の改善・食生活改善推進団体のボランティア活動の充実などに取り組んでいます。

課長代理は力を込めます。「特に生活習慣病の予防に取り組んでほしいのが働き盛りの30〜50代。忙しさを理由に、健診を受けなかったり健診結果で気になる数値があっても放置したりする方や、体調が悪くなつてはじめて病院に行く方が多いからです。悪化する前に自分の健康状態を知り、改善につなげてほしいです」。市は食生活改善や生活習慣病を予防するため、市食育推進計画(第2次)(左囲み)を基にさまざまな取り組みをしています。昨年以降のコロナ禍で、事業が縮小・自粛する中、感染症対策を万全にして、糖尿病予防教室や腹囲マイナス教室を開くなど、啓発活動は続けています。また、食生活改善推進団体(下段)が地域で啓発活動をするための情報を提供するなど、後方支援もしています。平田課長代理は「市

の呼び掛けでは伝わりにくいことでも、近所の方からの情報だと伝わりやすいことがありますよね。公民館での料理教室などを含め、草の根的な活動を担ってくれている食生活改善推進団体はなくてはならない存在です。今後も積極的に支援していきます」と、地域に根付いた活動の重要性を語ります。

何を食べるか考える

食生活の改善で呼び掛けている「主食・主菜・副菜をそろえる」「野菜を食べる」などは、大人も子どもも気を付けたいこと。家庭などで子どもの食育が話題に上がることで、なかなか変えられない大人の食生活を改善するきっかけにもつながると、平田課長代理は話します。「食育を難しく考える必要はありません。例えば子どもに『この野菜はおなかの中をきれいにしてくれるよ』など話してみてください。自分で考えて食べるものを選ぶきっかけ作りになればそれも食育です。食育に限らず、食生活で気になることがあれば電話などで相談してくださいね」と呼び掛けます。

食事・栄養のことを相談したいときは健康課 ☎ 55-2111へ。

◆電話での食生活・栄養相談 平日、随時。 ◆ヘルスアップ相談(予約制・先着順) 毎月第4水曜日、午後1時~3時。保健センター。

地域の健康は みんなで守り合う

市食生活改善推進団体 角田恵子会長



食生活改善推進団体は地域の健康づくりを身近で支えるボランティア団体です。平塚には現在227人の食生活改善推進員がいて、市から依頼された生活習慣病予防などの料理教室、離乳食教室の手伝いのほか、各公民館での料理教室など独自の活動をしています。

家庭から地域へ

私は地域の方に誘われたのをきっかけに、平成18年から推進員として活動しています。推進員になって食生活で一番気にするようになったのは塩分の量ですね。みそ汁は塩分量を抑えて、だしなどのうま味を味わえるように工夫しました。家族からも「うちのみそ汁は薄いけどおいしいよね」と言われます。ほかに、年齢や性別に応じて、ご飯の量や食材の切り方を変えるなど、学んだことをまずは家庭で取り入れています。食べることは生きることの基本で楽しいこと。普段から気を付けながらも、楽しい食生活

を送れるような考えを持ち、地域の方にも食の大切さを伝えていきます。

今できるやり方で

コロナ禍で昨年の料理教室などは全て中止になり、今も公民館での活動再開は難しい状況です。しかし地域の健康づくりのために、今できることを続けています。

現在は料理教室という形にとらわれず、近所の方に減塩を考えてもらうアンケートをお願いするなどして、生活習慣病予防の啓発に取り組んでいます。話しを聞いてみると「外出を自粛して家での食事が増えたので、作るものがマン

ネリ化してしまう」「栄養バランスなどを考えることが面倒になってしまう」といった悩みが多く、献立などの相談にも乗っています。一緒に調理実習ができなくて寂しいですが、啓発と同時に話しできるだけでもうれしいです。

今後はやはり料理教室を再開したいですね。毎回テーマを決めていて、1人分の栄養価が載ったレシピも配るので、食を数値で意識してもらうきっかけにもなります。さらに、薬膳に詳しい講師を招いたり、リトアニア料理を作ったりと教室の種類はさまざま。私たちも地域の方も再開できるのを楽しみにしています。新型コロナウイルスの状況を見定めながら、1年通して教室を開き、食の楽しさ・大切さを伝える身近な存在として、地域の健康づくりを支えていきたいです。

推進員になるために

健康課の今年度の養成講座を受講している関口利恵子さん(写真左)に話を聞きました。

料理を通して地域とつながりを持つようと思って、講座に参加しています。元々食事や栄養には興味があり自ら学んでいました。推進員になったら、人との交流を楽しみながら、子どもからお年寄りまで、みんなが健康でいられるように、積極的に活動していきたいです。



料理教室では丁寧に教えます

できることから始めてみましょう

健康課 河野直美 主査 (管理栄養士)



食物に含まれる栄養素はそれぞれ違うので、一つのものだけを食えばよいわけではありません。いろいろな栄養素を取り入れることが、体の免疫力を上げ、代謝を良くすることにつながります。

人が1日で必要とする栄養素は2回の食事では取り切れません。朝食を抜くなどせず、主食・主菜・副菜の三つをそろえて、3食で栄養素をバランスよく取ることが大切。何品も考えるのが大変な時は、野菜や肉を入れた炊き込みご飯にしたり、麺類などにカット野菜やわかめを入れたりして、1品で三つがそろよう工夫してみてください。

健康に気を付けながら、おいしく楽しく食べることは大切です。今回紹介する減塩や調理方法のポイントを、普段の食事に取り入れてみてください。

献立のポイントを紹介



今回の献立は日頃不足しがちな野菜を170gと多めに使います。野菜は1日350gが目標値。野菜に多く含まれる食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑えてくれます。塩分を体外に出す働きをするカリウムも豊富なので、積極的に食べるのがおすすめです。この献立は1食約500kcalです。

2 豚肉と野菜のオイスターソース炒め

174kcal たんぱく質14.3g 脂質9.3g 食塩相当量1.2g

ポイント

★**とろみのあるタレで減塩** 少量の水溶き片栗粉でとろみを付けることで、少ない調味料でも食材にタレがよく絡み、味を感じやすくなります。

★**ロース肉を選び適量を使う** 肉や魚は量が多くなりがち。適量は1食70g前後です。含まれる栄養素やカロリー面から、脂肪が少ない部位を選ぶことが大切です。

材料

- 豚ロース薄切り120g
- 酒小さじ2 ● 玉ねぎ100g
- ピーマン2個
- にんにく・しょうが みじん切りを各少々
- ごま油小さじ1
- 水・片栗粉を各小さじ1 (水で溶く)
- 万能ねぎ小口切り小さじ2
- 七味唐辛子適量
- タレ(酒小さじ2 しょうゆ・オイスターソース各小さじ1と2分の1 砂糖小さじ2分の1 水130cc)



4 切り干し大根のごま風味

59kcal たんぱく質2g 脂質1.7g 食塩相当量0.8g

ポイント

★**かみ応えを残す** 切り干し大根を水で戻す時間は少し短めの10分に。歯応えがあるとよくかむので、満腹になりやすいです。食物繊維の量などは変わらないので、かむのが難しい場合などは戻し時間を長くしてください。

★**戻し汁の甘さを使う** 切り干し大根の甘さが出ている戻し汁を使うと砂糖が少量で済みます。

材料

- 切り干し大根20g ● にんじん30g
- 切り干し大根のもどし汁80cc
- しょうゆ小さじ1と2分の1 ● すりごま6g
- 酢小さじ1 ● 砂糖小さじ2分の1



塩分を取り過ぎていませんか？

塩分量の多い食事は高血圧につながり、高血圧は放置すると脳出血などの疾病を引き起こすこともあります。ごはん・焼き魚・煮物・みそ汁という定番の日本食は、実は塩分が多すぎるという一面も。ポイントをおさえて、今日から減塩を始めましょう。

★みそ汁は1日1回

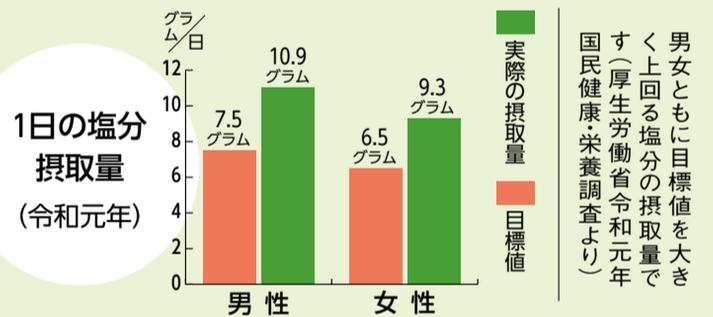
1杯で1.5gほど食塩を含むみそ汁。3食飲むとみそ汁だけで1日の塩分摂取量(下グラフ)は目標値の半分以上を超えます。野菜の小鉢に置き換えたり、具をたくさん入れて汁の量を少なくしたりする工夫を。

★香味野菜などの風味を楽しむ

しょうがなどの香味野菜、香辛料、レモンなどの柑橘類を風味付けに使うと、少ない調味料でもおいしく食べられます。下の献立4で使うすりごまも香り付けに適しています。

★鍋物の汁を飲み干さない

手軽に使える「鍋の素」などにも塩分はたくさん。野菜などを多く食べられる良さは生かして、汁はできるだけ飲まないなど工夫して鍋物を楽しんでください。



1 雑穀入りごはん(150g)

233kcal たんぱく質5.4g 脂質0.8g

ポイント

★**食物繊維が豊富な雑穀を入れて炊く**

雑穀を入れることで、白米だけを食べるより血糖値の急上昇を抑えられます。主食がパンの時は小麦粉だけのパンより全粒粉などを含むものを選ぶと同じ効果があります。



3 もやしときのこの粒マスタードあえ

36kcal たんぱく質2.7g 脂質1.8g 食塩相当量0.2g

ポイント

★**味付けはマスタードだけ** マスタードには酸味と少しの塩分があるので、味を十分に感じます。水気が多いと味が薄まるので、あえる直前にペーパータオルで野菜の水気をしっかり取ります。さらに油を使わない電子レンジ調理(もやし・きのこ類を600Wで3分加熱)でカロリーも抑えられます。

材料

- もやし80g ● しめじ25g
- まいたけ25g ● ミニトマト4個
- 粒マスタード12g
- こしょう少々



材料は2人分、カロリー・栄養素は1人分。詳しい作り方などは健康課へお問い合わせください。

募集

応募方法は
下段

市有地を一般競争入札で売却します

①高浜台9-1、宅地。第1種中高層住居専用地域。438・40平方メートル。参考価格5597万円
②長持22-2外3筆、宅地。第1種中高層住居専用地域。1582・23平方メートル。参考価格6559万円。

入札の条件・日時など、詳しくは市ウェブなどをご覧ください。

市ウェブや本館4階の資産経営課 ☎21-8763 にある申込書に必要書類を添えて、直接、令和4年1月5日(水)～14日(金)の午前9時～午後5時に、同課へ。

NPPO@リレートーク

市内のNPPO法人や市民活動団体と交流できるイベントです。8回目の今回は、女性目線で防災を推進する団体が講演します。

令和4年1月22日(土)午後2時～3時30分。市民活動センター

シナリオ。市内在住の方20人(先着順)。

氏名・ふりがな・電話番号・メールアドレス(市民活動団体に所属している方は団体名も)を、メールで、令和3年12月17日(金)午前9時から、市民活動センター ☎31-7571 info@hiratsuka-shimin.net

職業適性を測ろう

仕事に必要な能力を測り、職業への適性を分析します。

令和4年1月18日(火)午前10時～正午。勤労会館。仕事を探している15～49歳の方4人(先着順)。

電話で、県西部地域若者サポートステーション ☎0465-32-4115 へ。

落語で学ぶ事業承継セミナー

終了後に個別相談(1人30分・先着2人)もできます。

令和4年2月9日(水)午後2時～3時30分。平塚商工会

議所。事業承継を検討している中小企業の経営者ら30人(先着順)。オンライン視聴もできます。

市ウェブや ☎254-0812 松風町2-10 平塚商工会議所 ☎22-2512 24-0079 などにある申込書を、郵送・ファクスまたは直接、同会議所へ。

八幡山の洋館 遊館日

レコードやCDでクラシック音楽などが楽しめます。

令和4年1月19日(水)午後2時～4時。旧横浜ゴム平塚製造所記念館。20人(抽選)。
全員の必要事項を、往復はがき(一通で2人まで)で、令和3年12月28日(火)までに、〒254-0041 浅間町1-1-1 横浜ゴム平塚製造所記念館 ☎35-7114 へ。

販路開拓セミナー

電子商取引(EC販売)による販路開拓の方法を学びませんか。

火曜日。午後2時～4時。市内に店舗がある事業者、各30人(抽選)。セミナーはZoom

女流棋聖戦第1局の大盤解説会



上野愛咲美女流棋聖がタイトル防衛を懸けて、鈴木歩七段と対局します。

令和4年1月20日(木)午後1時～4時。ホテルサンライフガーデン(榎木町9-41)。70人(抽選)。

必要事項を、往復はがきで、1月10日(祝)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。同財団ウェブからも申し込みめます。

上級救命講習会

土曜日。消防署本署。市内在住・在勤・在学の中学生以上の方、各15人(先着順)。動きやすい服装でお越しください。

講習会 令和4年1月22日午前9時～午後5時。筆記用具。2,100円。

再講習会 応急手当技能を継続するための講習です。29日午前9時～正午。上級救命講習修了証(受講日から3年以内のもの)をお持ちの方。

ガイドライン2015対応の上級救命講習テキスト。
電話または直接、令和3年12月21日(火)から、本館3階の消防救急課 ☎21-9729 へ。



いざという時に役立つ知識を学びます

基礎編 EC販売の始め方を学びます。令和4年1月18日。

応用編 EC販売を取り入れている事業者向けに、客により使ってもらいやすくするための工夫などを解説します。

1月25日。

市ウェブや本館5階の商業観光課 ☎35-8107 35-8125 shokan@などにある申込書を、郵送・ファクス・メールまたは直接、令和3年12月17日(金)～令和4年1月7日(金)に、同課へ。

市長と語ろう ほっとミーティング

「もつと子育てしやすい平塚に」をテーマに、オンラインで開きます。

令和4年1月28日(金)午前10時～11時30分。市内在住・在勤・在学で小学生の子や

がいる保護者ら7人(抽選)。

市ウェブで、1月5日(水)までに申し込んでください。

問い合わせは市民情報相談課 ☎21-8764 へ。

新ホールの開館イベント ボランティア

令和4年3月27日(日)～31日(木)に開く、ひらしん平塚文化芸術ホールの「オープンニングウィーク」を運営するボランティアです。

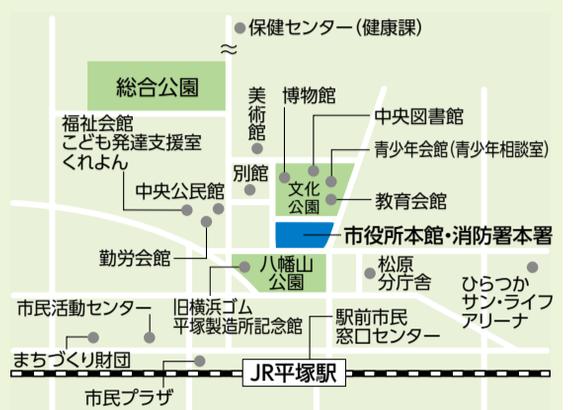
午前9時～午後4時または3時～9時。ひらしん平塚文化芸術ホール(見附町16-1)。

15歳以上の方35人(先着順)。事前説明会への参加が必要です。詳しくは市ウェブなどをご覧ください。

〒254-0045 見附町4-15 ひらしん平塚文化芸術ホール 開館準備室 ☎79-9907 eve nt@hiratsuka.hall-info.jp

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、12月20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 @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	氏名	イベント名	郵便番号
〒	姓	郵便番号	住所
	名	住所	全員の氏名
		電話番号	電話番号
		その他の事項	その他の事項
返信	往信		

お知らせ

ネーミングライツ展

市内の公共施設に導入しているネーミングライツの、パートナー企業や事業の取り組み内容を、ポスターなどで紹介します。

12月20日(月)～24日(金)、午前8時30分～午後5時(24日は4時まで)。本館1階多

1DAY子ども囲碁講座

プロ棋士による多面打ち指導の体験などができます。

令和4年2月6日(日)午後3時～9時。ひらしん平塚文化芸術ホール(見附町16-1)。

総合体育館の温水プールが利用できなくなります

トッケイセキユリティ平塚総合体育館の温水プールは、清掃や定期点検をするため、12月20日(月)～令和4年1月15日(土)は利用できません。

広報紙をより良いものとするためにウェブ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次元コードからアンケートページにアクセスできます。



市の職員数・給与などの状況

市民のため、誠実に仕事に取り組みます



人事行政の透明性を高め、公平性を確保するために、職員数や給与・手当など、市の人事行政の運営状況をお知らせします。引き続き、適正な人員配置と人件費の抑制、職員の資質向上に努めていきます。

☎ 職員課 ☎21-8762

①職員数

令和3年4月1日現在の職員数は2,499人で、前年に比べて1人減りました。内訳は、一般行政部門で2人の増加、教育・消防の特別行政部門で3人の減少です。病院などの公営企業等会計部門では変化がありませんでした。また、市民1万人当たりの職員数は97人です。

②給与などの状況

1 人件費

市の会計のうち、病院事業会計などを除いた令和2年度普通会計決算における人件費は162億5,452万円です。特別職に支給する給与・報酬なども含まれます。人件費率は、対前年度で4.1ポイント減少しました。

歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)
1,148億4,764万円	30億7,439万円	162億5,452万円	14.2%

2 職員給与費

職員に支給する給与の総額です。職員手当には、退職手当を含みません。令和2年度普通会計決算では112億7,562万円で、職員1人当たりの給与費は、令和2年4月1日現在の普通会計の職員数1,714人で計算しました。

給与費			計	職員1人当たり給与費
給料	職員手当	期末・勤勉手当		
62億9,288万円	20億7,550万円	29億724万円	112億7,562万円	658万円

3 平均給料月額と平均年齢

令和3年4月1日現在の平均です。

区分	一般行政職		技能労務職	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
平塚市	322,004円	40.9歳	355,299円	51.7歳
国	325,827円	43.0歳	286,947円	50.9歳

4 初任給の状況

令和3年4月1日現在の状況です。

区分	一般行政職		技能労務職
	大学卒	高校卒	22歳
平塚市	193,000円	163,600円	179,100円

③各種手当の状況

民間企業のボーナスなどに相当する「期末手当」「勤勉手当」、全国各地の民間企業の賃金や物価などを考慮して支給する「地域手当」、

危険な業務や困難な業務などに支給する「特殊勤務手当」、退職時に支給する「退職手当」、勤務時間を超えて勤務したときに支給する「時間外勤務手当」などのほか、「扶養手当」「住居手当」「通勤手当」などがあります。

1 期末・勤勉手当(令和2年度実績)

区分	平塚市		国		
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当	
期末・勤勉手当の支給割合	6月期	1.300月分	0.95月分	1.300月分	0.95月分
	12月期	1.250月分	0.95月分	1.250月分	0.95月分
	計	2.55月分	1.90月分	2.55月分	1.90月分
1人当たりの平均支給額	166万円		-		
加算措置の状況	役職加算	5~20%	役職加算	5~20%	
			管理職加算	10~25%	

2 退職手当(令和2年度実績)

1人当たりの平均支給額は、令和2年度に退職した職員に支給した平均額です。支給率は平成30年4月1日から適用のものです。

区分	平塚市		国		
	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年	
支給率	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	47.709月分	47.709月分	47.709月分	47.709月分
	そのほかの加算措置	・定年前早期退職特例措置(2~45%加算) ・調整額		・定年前早期退職特例措置(0~45%加算) ・調整額	
1人当たりの平均支給額	377万円	2,132万円			
平均勤続年数	11.2年	34.0年			

④特別職の給与と報酬

市長と副市長の給料月額は令和3年4月1日~令和4年3月31日の間、市長は10%、副市長は7%減額しています。また、令和2年6月1日~令和3年9月30日の間、議長・副議長・議員の報酬を5%減額していました。

令和3年4月1日現在の市長・副市長の給料月額および議員報酬の額は次のとおりです。

区分	給料月額など		期末手当(令和2年度支給割合)
	給料	市長 897,300円 副市長 770,970円	計 4.2月分 (6月期2.125月分+12月期2.075月分)
議員報酬	議長 584,250円	計 4.2月分 (6月期2.125月分+12月期2.075月分)	
	副議長 513,000円		
	議員 476,900円		

⑤人事評価制度

職員は、日常の勤務状況などを通じて、人事評価制度によって評価されます。その結果をもとに、職員の能力開発や育成をし、処遇にも反映しています。

年末年始 市の主な施設の休館日

施設名など	12月					1月			
	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
※印の付いた施設の開館時間などは下記のとおりです。									
勤労会館、市役所、各市民窓口センター(駅前を除く)、福祉会館、南部福祉会館※、栗原ホーム、七国荘、市民病院外来	休			休	休	休	休	休	休
市民活動センター、ひらつかサン・ライフアリーナ、馬入サッカー場、レモンガススタジアム平塚、地区公民館、木村植物園湘南ひらつかパークゴルフ場			休	休	休	休	休	休	休
駅前市民窓口センター※、西部福祉会館、保健センター、子どもの家				休	休	休	休	休	休
リフレッシュプラザ平塚、青少年会館※、博物館、美術館		休	休	休	休	休	休	休	休
びわ青少年の家、トッケイセキュリティ平塚総合体育館※、ふれあい動物園、中央公民館	休	休	休	休	休	休	休	休	休
中央図書館、北図書館、西図書館、南図書館	休	休	休	休	休	休	休	休	休

証明書のコンビニ交付サービス：12月29日~1月3日はシステムメンテナンスのため、利用できません。
 南部福祉会館：温水プールは、12月28日は利用できません。
 駅前市民窓口センター：12月26日・28日、1月4日は午前9時~午後5時に開館します。
 青少年会館：12月28日、1月4日は午前9時~午後5時に開館します。
 トッケイセキュリティ平塚総合体育館：温水プールは清掃や定期点検をするため、12月20日(月)~1月15日(土)は利用できません。詳しくは4面をご覧ください。

ん。また、令和3年12月19日(日)の利用は午後4時30分までです。
 ④ 総合公園管理事務所 ☎351-2233
 競輪場 オリジナルグッズワークショップ
 競輪開催中に開きます。エコバッグなどに自分のデザインをプリントし、オリジナルグッズを作ります。か。
 令和4年1月8日(土)~10

日(祝)、午前10時開始。A
 BEM(湘南バンク)久領堤5-1。各日90人(当日先着順)。入場料100円、保護者同伴の15歳未満の方は無料。
 ④ 湘南ひらつかふれあいマーケット 朝市
 12月26日(日)午前7時~8時。平塚地方卸売市場(四之宮1-7-1)。
 ④ 産業振興課 ☎21-9758

健康と福祉

応募方法は4面

生活困窮の一日相談窓口を設置します

生活困窮の相談やくらしサポート相談などができます。12月29日(水)午前8時30分～午後5時。本館1階多目的スペース。内容により別途手続きが必要な場合があります。

福祉総務課 ☎21-8779

成年後見申し立て手続きの説明会

申立書の書き方・必要書類の集め方などを話します。

令和4年1月17日(月)午後1時30分～3時。平塚栗原ホーム(立野町31-20)。市内在住・在勤・在学の方30人(先着順)。筆記用具。
電話で、市成年後見利用支援センター ☎35-6175へ。

くすの木体操講習会

令和4年1月6日(木)午後1時30分～3時。豊田公民館(南豊田366-1)。市内在住の

方20人(当日先着順)。飲み物・タオル・バスタオル・室内用運動靴、お持ちの方は健康サポート手帳。
健康課 ☎55-2111

口臭予防講座

口臭の原因や予防のポイントを伝えます。

令和4年1月19日(水)午後1時30分～3時。保健センター。市内在住・在勤の方15人(先着順)。歯ブラシ。
電話で、健康課 ☎55-2111へ。

免疫力向上ストレッチ・脳トレ教室

免疫力を上げるために血行を良くし、同時に筋トレ・脳トレもします。

令和4年1月14日(金)午後1時30分～2時50分。なぎさふれあいセンター(袖ヶ浜20-1)。市内在住・在勤の方50人(当日先着順)。飲み物・タオル・バスタオル・室内用運動靴、お持ちの方は健康サ

ゆめクラブ湘南平塚 趣味の作品展



力作が並びます

会員が制作した、絵画・書道・写真・手工芸などの作品を展示します。

12月21日(火)～24日(金)、午前9時～午後5時(24日は正午まで)。本館1階多目的スペース。

市老人クラブ連合会事務局 ☎36-7227

「前鳥神社へ初詣」コースです。令和4年1月11日(火)午前9時30分～午後0時30分。約7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12日(水)に延期。12日も同様の場合は中止。総合公園野外ステージ前集合・解散。市内在住・在勤の方。飲み物・タオル・帽

健康ウォーキング

令和4年3月31日(木)まで。福祉会館 ☎33-3100

社会福祉展

市社会福祉協議会の会員の作品を、同協議会ウェブで公開します。

ポルト手帳。動きやすい服装でお越しください。健康課 ☎55-2111

平塚波力発電所 見学会



令和4年1月5日(水)午後1時30分～3時。荒天中止。ひらつかタマ三郎漁港(新港)集合・解散。自力ではしごを上り下りできる方(中学生以下は保護者同伴)。

産業振興課 ☎21-9758

子どもの健康 1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。

健康課 ☎55-2111

◆乳児の個別健康診査 4カ月児・8～10カ月児。実施医療機関へ直接お申し込みください。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) フッ素体験塗布などもできます。12日(水)午後1時～2時30分・27日(木)午前9時～10時30分。2歳1カ月児～2歳6カ月児。

◆育児相談(予約制) 身体計測や生活・歯の衛生・食事・母乳などの育児相談。12日・26日の

水曜日、午前9時30分～10時30分受け付け。

◆産後ルーム ママはぐ(予約制) 赤ちゃんとの触れ合い遊びや仲間づくりなどをします。7日(金)午前10時～11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・近くに支援者がおらず日中1人になりがちの方10組(初めての方を優先)。電話で、ひらつかネウボラルームはぐ ☎59-9570へお申し込みください。

◆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。26日(水)午後。育児や生活の悩みなどがあり、主治医のい

ない方または家族3人(先着順)。

◆歯っぴい はみがき教室(予約制) 午前10時～11時。

★準備期編 18日(火)。8カ月児～1歳0カ月児。

★イヤイヤ克服編 13日(木)。1歳3カ月児～1歳6カ月児。

◆離乳食教室(予約制) 離乳食の進め方など、子どもの成長に合わせたコースです。各15組。1組100円。

★5・6カ月児 24日(月)午後1時30分～2時30分。

★7・8カ月児 14日(金)午後1時30分～2時30分。

★9カ月児～1歳6カ月児 31日(月)午前10時30分～11時30分。

家族介護リフレッシュ

腰痛肩こり予防プログラムで、日頃の疲れを癒やしませんか。市内在住で、家族の介護をしている方。抽選。

①12月20日(月)午前9時30分～午後0時30分。福祉会館。9人②20日1時30分～4時30分。福祉会館。9人③令和4

子・雨具、お持ちの方は歩数計と健康サポート手帳。健康課 ☎55-2111

年1月6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334-4-4)。6人④7日(金)午前9時30分～午後0時30分。福祉会館。9人⑤7日1時30分～4時30分。福祉会館。9人⑥12日(水)午前9時30分～午後0時30分。南部福祉会館(袖ヶ浜20-1)。6人⑦13日(木)午前9時30分～午後0時30分。福祉会館。6人。

電話で、土・日曜日と、

広告

平塚市のみなさん ご葬儀費用の準備は大丈夫? -葬儀のための保険-

ご葬儀で家族に負担を掛けたくないという人が増えています。そんな万が一に備えてご家族の経済負担をサポートする保険が生まれました。サン・ライフ・ファミリーの「ご葬儀サポートプラン」なら、あなたの万が一に備えて、大切なご家族への負担をサポートいたします。満40歳から84歳までが加入でき、95歳まで一年単位で更新が可能で、持病があっても、通院中でも、規定の告知事項に該当しなければどなたでもご加入いただけます。

保険料は月額2,000円からで、死亡保険金は60歳女性の場合167万2千200円支払われます。また、介護の準備金として、要支援から支払い対象となる介護一時金付定期保険もごございますので、まずは資料請求!お気軽にお電話ください。

資料請求・お問合せ TEL.0463-22-2953

サン・ライフグループ 関東財務局長(少額短期保険)第50号

株式会社 サン・ライフ・ファミリー 〒254-0024 平塚市馬入本町13-2

サン・ライフ・ファミリー 検索

初心者歓迎 テニススクール



冬の入学キャンペーン(1/31まで)

2・3月レッスン受け放題

初月無料

ジュニアクラス入校特典 YONEXテニスシューズプレゼント 一般クラス・ジュニアクラス 体験レッスン 参加無料(予約制)

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



元日に平塚八幡宮前の国道1号を横断できます

令和4年1月1日(祝)午前11時～午後3時。荒天中止。大門通り(明石町)から平塚八幡宮(浅間町1-6)まで。国道1号の混雑状況により、横断できない場合があります。

平塚八幡宮表参道を復活させる会の八田 ☎21-2658





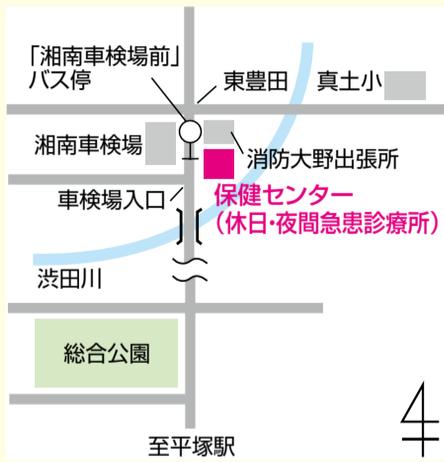
年末年始や休日、夜間に急に体の具合が悪くなったときは

保健センター内の休日・夜間急患診療所で診察が受けられます。12月29日(水)～令和4年1月3日(月)は、下記の診療科目・時間で開所します。受診時は保険証をお持ちください。

診療科目 内科・小児科・外科・歯科(歯科は①②の時間帯に限りです)。

受付時間 ①午前9時(歯科は9時30分)～11時30分 ②午後1時30分～4時30分 ③7時～10時30分。

問 休日・夜間急患診療所 ☎55-2145(歯科以外) ☎55-2176(歯科)、受付時間外は消防署テレホンガイド ☎21-3340



休館日を除く各開催日の3日前までに、**福祉会館** ☎33100へ。

終活講座

市販のエンディングノート「わたしのノート」を使い、介護や医療などで必要な準備を確認します。

令和4年1月28日(金)午後1時30分～3時30分。福祉会館。市内在住の60歳以上の方20人(抽選)。筆記用具、お持ちの方は「わたしのノート」。

必要事項・年齢を、電話・ファクス・メールまたは直接、令和3年12月17日(金)午前9時～令和4年1月14日(金)午後5時に、**福祉会館** ☎33100へ。3333 ☎33165888 kaika n@hiraitsukasyakyo.net。

家族介護教室

在宅介護における感染予防を学びます。

令和4年1月27日(木)午前10時30分～正午。介護老人保健施設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・在勤の要介護者を介護している方ら8人(先着順)。筆記用具。

設なでしこの里リハビリひらつか ☎2317045へ。

バリアフリー映画会

音声ガイド・日本語字幕付きの「武士の家計簿」を上映します。

令和4年1月30日(日)午後1時～3時15分。西部福祉会館(公所88)。市内在住の60歳以上の方または障がいがある方20人(先着順)。室内履き。

認知症予防教室

脳活性化運動のヨガニサイズも体験できます。

令和4年1月23日(日)午後1時30分～3時。神田公民館(田村3-12-5)。市内在住・在勤の65歳以上の方または家族15人(先着順)。筆記用具。

飲み物・室内用運動靴。動きやすい服装でお越しください。

認知症サポーター養成講座

令和4年1月26日(水)午後1時30分～3時。平塚栗原ホーム(立野町31-20)。市内在住・在勤の方20人(先着順)。

筆記用具・飲み物。電話で、高齢者よろず相談センターゆりのき ☎3312334へ。

生きがい事業団 入会説明会

12月27日(月)午前10時～11時30分。横内公民館(横内2506)。市内在住の60歳以上の方9人(先着順)。

必要事項・性別・生年月日を、電話・ファクス・メールで、生きがい事業団 ☎3312335 ☎351744 kaika gai@mascn-net.ne.jp。

令和4年成人式



令和2年の成人式の様子です

令和4年1月10日(祝)、第1部は正午～午後0時30分、第2部は2時30分～3時。トッケイセキュリティ平塚総合体育館。市内在住の平成13年4月2日～14年4月1日生まれで、第1部は浜岳・春日野・江陽・土沢・大野・大住・金目中学校と平塚中等教育学校を卒業した方、第2部はそれ以外の中学校を卒業した方。案内状。要約筆記もあります。過去に市内に住んでいて出席を希望する方は、市ウェブから申し込むか、お問い合わせください。

問 青少年課 ☎71-5950

記事の内容が変更される場合があります

詳しくは市ウェブをご覧ください。記事の末尾に記載している電話番号へお問い合わせください。各イベントなどに参加・公共施設を訪れるときは、自宅で検温・マスク着用の上、感染症対策をしてください。

お知らせ掲示板

フォト花水写真クラブ展

約40点の写真作品を展示します。

令和4年1月4日(火)～10日(祝)、午前9時30分～午後4時50分(4日は1時から、10日は4時まで)。美術館。

次回納期の市税・手数料

納付には、口座振替を利用すると納め忘れがなく便利です。

- ①市県民税(第4期)
 - ②国民健康保険税(第7期)
 - ③後期高齢者医療保険料(第6期)
 - ④介護保険料(第7期)
 - ⑤清掃し尿従量手数料(第9期)
 - ⑥清掃し尿定額手数料(第3期)
- 納期限 12月28日(火)
- 問 ①納税課 ☎2118769
 - ②保険年金課 ☎2118775
 - ③保険年金課 ☎2119768
 - ④介護保険課 ☎7115238
 - ⑤収集業務課 ☎2118796

広告

URとUR以外の近居でも **サンヴァリエ平塚** の家賃が5年間おトク! ※1 ※2

近居割 WIDE
NEIGHBORS DISCOUNT

11/30(火)～1/31(月) お申込みで 1ヶ月家賃相当額 **フリー** ※2 / ご契約でJCBギフト券 **30,000円プレゼント** ※2

11/30(火)～3/31(木) お申込みで **敷金1ヶ月でOK** ※2

お部屋探しは **UR** であ——る。

陽当たりが良く開放的なお部屋です



詳しいお問い合わせは **UR賃貸ショップ湘南**

営業時間 / 9:30～18:00 定休日 / 水曜日

TEL **0463-23-6700**

神奈川県平塚市明石町10-1 KADOKURA10 1階

JR東海道線「平塚」駅北口徒歩3分

※1 最長5年間最大5%家賃減額。
※2 一定の条件がありますので、お問い合わせください。住戸内写真は一例です。



JR東海道線「平塚」駅 バス20分 徒歩1～3分

礼金ナシ	仲介手数料ナシ
更新料ナシ	保証人ナシ

UR UR賃貸住宅



ご存じですか?
B型肝炎給付金

☑ B型肝炎ウイルスに感染している
☑ 昭和16年7月2日
☑ 昭和63年1月27日生まれ
2つとも当てはまる方は、国から給付金を受けられる可能性があります。対象者から母子感染した方や、ご遺族(相続人)も対象となります。すでに給付金を請求した方は全国で8万5千人以上(令和3年10月31日現在)。対象者かも?と思われた方は、下記 **無料電話相談**までお気軽にお問い合わせください。来所相談も可能です。

給付金の例	死亡・肝がん・肝硬変(重度)	3600万円
	肝硬変(軽度)	2500万円
	慢性B型肝炎	1250万円

※その他症状に応じて支給

無料 電話相談 (平日9時～17時30分)

0120-918-862

神奈川県弁護士会所属 / 弁護士法人マイタウン法律事務所
【マイタウン法律事務所茅ヶ崎事務所】
神奈川県茅ヶ崎市元町4-1 山口ビル2階

伝統を次の世代へ

ひらつか民俗芸能まつりが11月28日、中央公民館でありました。

市内で受け継がれる伝統芸能である、人形浄瑠璃と祭りばやし披露された同イベント。人形浄瑠璃の部では、人形を巧みに操り、細やかな仕草をする演技に、観客は惜しめない拍手を送っていました。



11月下旬、総合公園では紅葉がピークを迎えました。肌寒さを感じながらも、色づく木々を見ていると心地よさを感じました。

色づいたまち



まちの話題 写真リポート

気分はパラリンピアン



ニュースポーツを体験できる「ニュースポーツのチカラ」が11月16日、中央公民館でありました。全3回の講座で、1回目の今回は今年のパラリンピックでも話題になったポッチャを体験。参加者は初めてながらも徐々にコツをつかみ、自ら審判のジャッジに参加するなど、白熱した試合を繰り広げていました。

子育て世帯に臨時特別給付(先行給付金5万円)を支給

国は新型コロナの影響などを考慮し、子育て世帯に対して児童1人当たり5万円の先行給付金を支給します。対象は、平成15年4月2日以降に生まれた子どもを育てていて、所得基準を満たす方です。

児童手当を受給している方(公務員を除く)には、年内に郵送で通知し、給付金を振り込みます(申請は必要ありません)。振込日は市ウェブなどでお知らせします。また、高校生などの子どもがいる方および公務員は、年内に送付する予定の申請書に必要事項を記入し、郵送で申請してください。

なお、対象となる子どもと別居している方や、家庭内暴力で避難している方々には、通知が届かない場合があります。居住している市町村などに直接、お問い合わせください。

☎ 子育て家庭課 ☎ 21-9844

住民税非課税世帯などに臨時特別給付金を支給

国は住民税非課税世帯などを対象に、臨時特別給付金を支給する予定です。支給時期など、詳しいことが決まり次第、市ウェブなどでお知らせします。

☎ 福祉総務課 ☎ 21-8779

新型コロナ関連情報

市長コラム 落合克宏

地道な活動の成果



先月、友好都市の岩手県花巻市を訪問したところ、最初に聞かれたのが「軽石の被害は大丈夫ですか」でした。平塚市の軽石対策が取材され、テレビニュースで流れていたのを見たそうです。小笠原諸島、南硫黄島近海の海底火山「福徳岡ノ場」から8月に噴出した軽石は沖縄県などに流れ着き、漁業や観光業の被害が報告されています。この場所では1986年にも噴火がありました。5年後の1991年9月、平塚市虹ヶ浜の海岸で、帯状に打ち上げられた軽石(左写真右側)が博物館の活動で発見されました。その後の調査で、この軽石は福徳岡ノ場由来であることが判明しています。一度どこかに漂着した軽石が台風などの影響で海に戻り、5年がかりで相模湾にた

どり着いたと考えられます。今回の「軽石問題」で平塚市に取材があった理由の一つは、博物館がこのような過去の活動記録を公開しているからです。1991年に発見された軽石も今回の事態を受け、常設展示で公開しています。1976年に開館した平塚市博物館は「地域博物館」として、地域の資料や情報を収集・蓄積し、研究してきました。それは価値が定まったものばかりでなく、それぞれのテーマに沿って資料の収集状況や情報などを詳しく記録しています。研究によって新たな価値が見いだされることや、何年後にも重要な意味を持つこともあります。

例えば、軽石は噴出した時代や場所が異なる数種が保存されており、今回、その一つが日の目を見ることになりました。また、市民とともに続けてきた調査で採取され、収蔵されていたキノコの標本は、19年の歳月を経た後、2014年に専門家の研究で新種と認められました。

軽石やキノコだけでなく、古文書や石仏、土器や流星の記録などは、市民の共有財産です。長年にわたる地道な活動の成果は現在に生かされ、未来の市民へと伝えられています。



平塚海岸に漂着した軽石など。色調はさまざま(左上は沖縄で採取)

リトアニア あれこれ vol.13

リトアニアのクリスマス

リトアニアのクリスマスは伝統的に、家族と静かな夜を過ごします。カトリックでは祝日に当たるため、多くの方が夕方に教会に行き、その後家族で食事をします。クリスマス当日の朝には、クリスマスツリーの下に置いてあるプレゼントを、家族の中で一番年齢が下の人が皆に配ります。その後、ごちそうを食べながらにぎやかに祝い

ます。リトアニアではクリスマスの食べ物といえば伝統的に豚やイノシシでしたが、最近はカモや鶏が一般的です。クリスマスの時期には家の中だけでなく、街中も飾り付けられます。それぞれの街で広場に豪華なクリスマスツリーを飾る習慣もあります。

☎ 文化・交流課 ☎ 25-2520



リトアニア、カウナス市のクリスマスツリー