

ひらつか

広報 2017 3月
No.1074 第1金曜日号

健康やかに かに行こう。

「太陽を浴びて歩くのが一番」。

健康ウォーキングを先導する、健康推進員の中尾圭作さん(中央)と西田久枝さん(右)から思わず笑顔がこぼれます。地域の健康づくりをサポートするボランティアとして、自身も楽しみながら、日々活動しています。



目次

1~3面…**特集** 運動で健康…健康づくりのために地域で活動する、健康推進員を紹介します。
4~7面…募集・お知らせ・健康と福祉・スポーツ「集まろう！総合公園」「みんなの力」
8面…ヒラツカルチャー「博物館モノ語り」

平塚市の人口と世帯数
<平成29年2月1日現在()内は前月比>

人 口 258,017人…(-124)
世 帯 数 108,687世帯…(+8)



運動で健康

「自分の健康は自分でつくり、守る」をテーマに活動する健康推進員連絡協議会。平成8年に発足した同協議会は、地域でボランティア活動を行っています。体と心の健康のために、この春から参加してみませんか。

問 健康課 ☎55-2111

リズムに乗って楽しくくすのき体操

「辛かったら無理しなくていいので、自分のペースで続けましょう」。豊田公民館（南豊田366-1）で1月20日に開かれた「くすのき体操講習会」で健康推進員が声を掛けます。小雪がちらつく天気にも関わらず、会場には多くの参加者が集まりました。取り組んでいる「くすのき体操」は、平成14年に生まれた平塚の当地体操です（右下囲み）。

経験を生かせる活動

くすのき体操は地区の公民館などで、年10回開く教室で体験することができます。体操を広めるのは、くすのき体操プロジェクトのメンバー29人。リーダーの宮田美穂子さんは、3年前に健康推進員になりました。「認知症だった義理の父母の介護が終わり、自



「自分も相手も楽しくがモットー」と宮田さん



体を動かすうちに、参加者は自然と笑顔に

由な時間ができたんです。元気なうちにボランティア活動をしたかったと考えていた時に、たまたま広報ひらつかを見て健康推進員を知りました。「きっかけを振り返ります。「40年以上、趣味で続けていたヨガの経験も生かせるかも、と思ったからです」と続けます。

喜びの声がいかに

「教室では指導するだけでなく、参加者と一緒に、自分も毎回楽しむように心掛けています」と宮田さん。「体操が終わった後、体が軽くなった

みたい」「今晩はぐっすり眠れそう」という参加者の皆さんの一言で、私も元気をもらい、自信につながります」。

教室には毎回、初めての参加者がいます。「また次も参加したい」と思ってもらえるように、宮田さんは初参加の方に積極的に声を掛けます。教室の目的は、体操を通じた健康づくりですが、「まずは、会場に来てもらうことが重要」と力を込めます。教室の参加者の多くは、高齢者です。中には家にこもりがちになってしまいう人も。「教室に出てき

て、周りの参加者と話をすることで、最初はいいと思うんです。健康づくりはまず心から」と笑顔を見せます。

地域で親しまれる体操

プロジェクトのメンバーには、各地区で指導者として個別に活動している人もいます。公民館だけでなく、自治会館などにも出向き、その回数は年間160回を超えます。「公民館まで来られない人のために、地域でも教室を開いています。老人クラブなどで口コミで広がり、自分の地区でも開いてほしいという依頼が寄せられます」と宮田さんは話します。

「くすのき体操が、ラジオ体操のように広く地域に浸透すればいいなと思っているんです」と宮田さん。「ご当地体操として、もっと多くの人、世代に浸透させて、お手本がなくても動けるようにしたいです。そのために、活動を続けていきます」と意気込みます。

安全第一 みんなで歩くウォーキング

湘南海岸公園（高浜台34-1）に集まった、約40人の参加者。健康推進員と一緒に歩く、健康ウォーキングが1月10日にありました。平塚八幡宮（浅間町1-6）まで歩き、

スタート地点へ戻ってくる、約7歳のコース。参加者にはリボンが配られます。「参加者の安全を確保するために、目印としてつけてもらいます」と話す中尾圭作さん（1面中

ウォーキング

央）は、ウォーキングプロジェクトのリーダーです。

季節を感じるコース

平成14年12月の第1回以来、これまでに延べ157回を、

三つの柱が活動の要

「心の健康も大切にしたい」と平松会長



「健康推進員の役割は市民の健康に対する意識を高めること。健康で明るい生活の実現を、側面からサポートする事なんです」と健康推進員連絡協議会の平松廣幸会長は力を込めます。

「『くすのき体操』『ウォーキング』『フェスタ』の三つのプロジェクトが活動の柱です」と話す平松会長。現在76人いる健康推進員は、いずれかのプロジェクトに所属します。さらに、住んでいる地区ごとに、市内を東西南北、四つのブロックに分けて活動します。

それぞれのプロジェクトを合わせると、月に10回以上の活動があることも。「忙しいですが、多くの会員が、熱意を持って活動に取り組んでいます」と笑顔で話します。

個々の思いが一つの目標へ

「健康推進員の多くは、子育てや仕事を終えてきた人たちなので、皆それぞれの意見をしっかりと持っています。完璧に意見を統一するのは難しいですね」と話す平松会長。「でも、『多くの人に健康な生活をしてほしい』という目的は全員同じ。いろいろな意見を聞きながら、これからも目的に向かって活動を進めていきます」と力強く語ります。

『くすのき』の大樹のように

くすのき体操の生みの親 村田節子さん



「間違えたっていいの。楽しみましょう」と声を掛ける村田さん

誕生から15年間、地域で多くの人に続けられているくすのき体操。考案者で講習会の講師も務める村田さんは、「誰にでも親しみやすいように、ラジオ体操の動きを取り入れました」と当時を振り返ります。

腕を上げて体を横に曲げたり、片足立ちでバランスをとったり、「アルプス一万尺」の曲に合わせて、六つの動きを繰り返しながら下半身の筋力を強化します。「太ももの筋肉を使いながら、少し息が上がり、鼓動が早くなる程度の負荷がかかる運動を目指しました」と話す村田さん。「受講者の『病院に行く回数が減った』『気分がすっきりした』という話を聞くと、体操が役に立っているのかなど、うれしく思います」とほほ笑みます。

樹木のクスノキが地面に根を張るように、体操が地域に根付いています。「健康推進員、そして市と手を取り合って、クスノキのような太い幹となり、活動していきたいですね」と話します。

身近な運動◎ウォーキング

「平塚には健康への意識が高い方が多いですね」と話すのは、湘南ベルマーレトリアスロンチームの中込英夫コーチ。健康推進員主催のウォーキング講座で講師を務めた経験もある中込さんに、効果的な取り組み方を聞きました。

「ウォーキングには二つのポイントがあります」。一つは腕の振り方。「肘を後ろにしっかり引く事が重要です」。肘を後ろに引くと腰が前に出て、足が自然に動きます。「足の裏全体が地面に付いた時に、上体が真上に来るような歩き方が良いですね。膝や腰を痛める危険が少ない姿勢です」。二つ目は視線。「顔を前に向けて、遠くを見るように心掛けて」と話します。普段歩く速度よりスピードを上げて、体に刺激を与えるのも有効です。「電信柱2本分を早歩きで、次の2本分は速度を落とすなど、変化を付けると良いですね」と解説します。

さらに「歩かなければ、と義務的に思わずに、寒い日は家の中で階段の上り下りをするだけでもいいんです。晴れた日には、少し外に出てみては」と呼び掛けます。

幅広い年齢参加者が集まる健康ウォーキング



「数える健康ウォーキング。『毎回テーマを決めています』と話す中尾さん。市内の桜やアジサイ、コスモスなどの季節の花を見物したり、吉沢にある霧降りの滝など市の名所

を巡ったりします。

作ったコースは全部で37コース。全てをまとめた冊子「湘南ひらつか健康ウォーキングマップ」も作製し、保健センター内の健康課で配っています。「一人でも歩けると、読んだ方に喜ばれています」。マップでは、橋の下をくぐる場所など、道順が分かりにくい箇所もありました。その欠点を補う機能を持った地図を、昨年から、ひらつかスポーツナビのウェブで公開しています。「GPS(衛星利用測位システム)を使って現在地を正確に確認できたり、歩いた距離、高低差が確認できるので、より便利になっています」と中尾さんは笑顔を見せます。

当日までに準備を重ねる

コースは、各ブロックの推進員が地区ごとのウォーキングに適した道、見てほしい景色などを選んで作っています。



測定の指導をする中野さん

「はい、息を止めて、一気に吐き出して」。2月2日に保健センターで開かれた健康推進員の研修会で、参加者が肺年齢を測っています。健康推進員のフェスタプロジェクトは、肺活量や握力などの体力測定を行っています。「測定の結果は、自分の体の状態を客観的に知るための大切な情報です」と話すのは、プロジェクトリーダーの中野さん。

自分を知って健康にフェスタ

楽しんでもらうのが一番

イベント当日には、参加者の安全に何よりも注意を払い

一緒に歩きませんか

- 健康ウォーキング 火曜日。午前9時～午後0時30分。当日午前7時ごろの横浜の降水確率が50%以上の場合は翌日に延期、翌日も50%以上の場合は中止。飲み物・タオル・帽子・雨具・お持ちの方は歩数計。
- ①**渋田川堤を散策 桜三昧コース** 3月28日。約7.5km。総合公園野外ステージ前集合・解散。
- ②**春風に誘われて旭の里を歩こう** 4月11日。約6.2km。旭南公民館(山下1096-1)集合・解散。
- 体験ウォーキング入門** 準備運動のやり方や、自分に合った歩き方・速度などを、初心者には指導します。3月7日(火)。午前9時～正午。総合公園野外ステージ前集合・解散。当日午前7時ごろの横浜の降水確率が50%以上の場合は中止。動きやすい服装でお越しください。

す。見どころだけでなく、トイレ休憩ができる場所があるか、参加者が集まりやすいバス停が近くにあるかなども重要なポイント。開催前には、イベント当日と同じ時間帯に試し歩きをし、交通量や休憩場所の確認をします。

「安全に気を付けてもらえます。列の先頭・中間・最後の3ヶ所で健康推進員がトランシーバーを使い連絡を取り、信号待ちや遅れた人へ配慮します。」

「安全に気を付けてもらえば、参加者同士で少し世間話をしながら歩いてほしいと思っています。次もまた参加したいと思ってもらえればそれが一番」と中尾さんは声を弾ませます。

幸枝さん。公民館まつりなどのイベントで活動する他、地域の集まりに向いて測定をすることもあると話します。「測定機器を扱える会員をもっと増やして、活動の回数を増やしたいと思っています」と中野さん。「健康への意識を根付かせる貴重な機会なので、もっと多くの人に体験



反射神経の測定をする参加者

体力測定をしよう

公民館まつりで測定できます。午前10時～午後3時。①3月4日(土)大原公民館(大原1-15)②5日(日)神田公民館(田村3-12-5)。

してほしいですからね」とほほ笑みます。

健康推進員になりませんか

市では毎年、新しく健康推進員を養成するための講座を開いています。「退職して時間ができたので、ボランティアで地域の役に立ちたいと思っていました。そのときに、公民館で健康推進員募集のポスターを見て応募したんです」と話す櫻井彰さん。「退職後、地域とのつながりがもっと欲しい、と考えていた時に、広報ひらつかで目に付いた講座に参加しました」と話す石井邦彦さん。2人は、平成27年度の養成講座の受講生です。

養成講座では、各プロジェクトの活動を体験しながら、グループワークにも取り組みます。「私たちの講座では、『血糖値が高めの方が地域で生き生きと暮らすためには』というテーマで、意見を出し合ったね」「初めての経験だったから、けっこう苦労したな」と思い返します。



グループワークで作成した資料を見る櫻井さん(左)と石井さん

「養成講座は、頭も体も使うので、自分の健康づくりにつながる、良い機会だった」と話す櫻井さん。「新しい事を始めたいと考えている人は、ぜひ講座に参加してみてください」と2人は呼び掛けます。

健康推進員養成講座が始まります 講座を受講して、活動を始めませんか。4月～10月、全12回。保健センターなど。市内在住の方20人(先着順)。

☎ 電話で、健康課 ☎55-2111へ。

機関紙で活動をお知らせ

今年で21号になる機関紙「けんこう」。「創刊当時は、紙面に文字が多かったのですが、もっと雰囲気伝わるようにと、今は写真を多く使うようにしています」と話すのは、編集担当の高橋佳子さん。「以前は、後ろ姿の写真ばかりでしたが、今は参加者の方も活動を理解してくれて、正面から撮影ができるようになってきました。皆さんの生き生きとした表情を伝えたいですね」と続けます。

「1年の活動の成果を載せています。多くの人に読んでもらい、健康への関心を高めるきっかけになれば」と期待を込めます。公民館、健康推進員のイベントで配布しています。



「健康に関するコラムも載っています」と高橋さん

募集

応募方法は
下段

女性防災コミュニティ講座

災害時を生き抜くための実践型講座です。身近なものを使った、救出や救護の方法を学びます。

3月18日(土)午後1時30分～3時30分。本館3階302会議室。市内在住・在勤・在学の女性30人(先着順)。
電話または直接、災害対策課 ☎21-9734へ。

子ども英語教室

歌や工作、ゲームを通して、英語に親しみませんか。
4月1日～22日の土曜日、

全4回、午前10時～11時15分。青少年会館。4月1日現在、市内在住の小学校1・2年生20人(抽選・初めての方を優先)。筆記用具・色鉛筆・クレヨンなど。100円。

教室名・必要事項(氏名は漢字とローマ字も)・学年・参加経験の有無を、はがき・ファクス・メールで、3月17日(金)までに、〒254-0041浅間町12-41青少年課 ☎32-7029 FAX 31-1441 seishone@city.hiratsuka.jpへ。

ガイドと巡る文化資源

「金田の史跡を歩く」コースです。自転車・オートバイで

七夕飾りを作ませんか

7月7日(金)～9日(日)に開く湘南ひらつか七夕まつりで掲出する七夕飾りを作ませんか。くす玉・吹き流し・ロープなどの材料は支給します。抽選。

市民飾り 湘南スターモールに掲出します。市民グループ・団体など30組。

子ども飾り(左写真) 紅谷町まちかど広場(紅谷町12-21)に掲出します。保育所・幼稚園・小学校など園児や児童を含む団体20組。

豊原分庁舎2号館1階の商業観光課 ☎35-8107や湘南ひらつか七夕まつりウェブなどにある申込書を、郵送または直接、4月28日(金)までに、同課へ。



は同行できません。
3月26日(日)午前9時30分～午後0時30分。約4・3歳。荒天中止。神奈中バス停「東橋」に集合し、明珠院(飯島505)で解散。300円、中学生以下は無料です。

コース名・全員の必要事項を、はがき・ファクス・メールで、3月19日(日)までに、社会教育課 ☎35-8124 FAX 34-5522 kishakata@city.hiratsuka.jpへ。

七夕まつりでボランティアをしませんか

事前説明会を6月17日(土)午前10時から、平塚商工会議所で開催します。①は高校生を除く18歳以上の方②③は高校生以上の方。

①七夕飾り 市民飾りの掲出や撤去の補助など。
②クリーン 会場内の清掃やごみの分別指導など。
③観光案内 プログラムなどの配布や観光案内など。

業務内容など詳しくは、湘南ひらつか七夕まつりウェブをご覧ください。

同ウェブなどにある申込書を、郵送・ファクス・メールまたは直接、6月3日(土)までに、〒254-0812松風町2-10平塚商工会議所内の湘南ひらつか七夕まつり実行委員会事務局 ☎22-2510 FAX 24-0079 tanabata@hiratsuka-city.jpへ。同ウェブからも応募できます。

リサイクルプラザのボランティア運営委員

リサイクルプラザで開く体験教室や「くるりんまつり」で活動するボランティア運営委員

びわっ子クラブの会員

自然豊かな、びわ青少年の家(土屋2710-1)で、他校や他学年の子どもと交流しながら、作物の収穫体験や工作、炊事などの野外体験活動をする「びわっ子クラブ」の会員になりませんか。

4月～平成30年2月に9回程度活動します。市内在住・在学で1年間活動できる、29年4月1日現在、小学校4年生～中学生32人(抽選、初めての方・経験年数の少ない方を優先)。



自然豊かなびわの里で活動しませんか

2,000円。キャンプなどは別途費用がかかります。電話で、3月3日(金)～22日(水)に、びわ青少年の家 ☎59-0871へ。

員になりませんか。

次の条件を全て満たす方5人(選考)。①市内在住・在勤・在学で、高校生を除く18歳以上②平日の昼間に開く会議などに出席できる、など。

必要事項・年齢・応募動機を、はがき・ファクス・メールで、3月3日(金)～31日(金)に、〒254-0014四之宮7-3-5リサイクルプラザ ☎51-5301 FAX 54-6530 kurumi@city.hiratsuka.jpへ。

NET119の登録説明会

音声による通報が困難な方のために、スマートフォンや携帯電話などを活用して119番通報ができるシステムを導入しました。

①3月11日(土)午前10時～正午と午後2時～4時②13日(月)午後2時～4時と7時～9時。①は本館3階302会議室②は消防庁舎2階の屋内訓練室。市内在住・在勤・在学の方、各30人(先着順)。手話通

訳者もいます。

必要事項・メールアドレス・ファクス番号・希望日時を、郵送・ファクスで、消防総務課 ☎21-9725 FAX 21-9607へ。市ウェブからも応募できます。

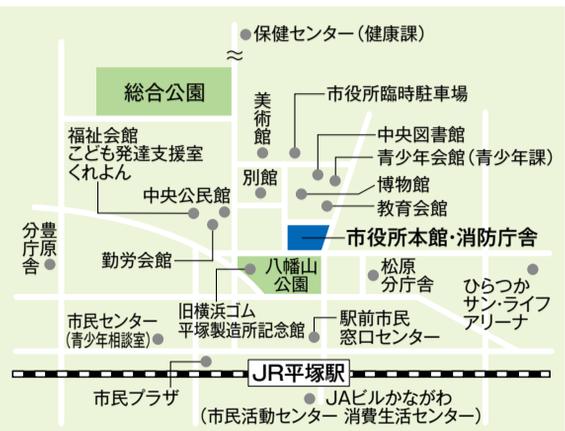
布ぞうり作り教室

不要な布を再利用して作ります。

3月17日(金)午前9時～正午。リサイクルプラザ(四之宮7-3-5)。16人(抽選)。布はさみ・物差し・ピンセット。電話で、3月9日(木)までに、リサイクルプラザ ☎51-5301へ。

馬入花畑の会のボランティア

イシックス馬入のお花畑(右下写真)で月4～8回程度の草取りや種まき、年2回のポピーやコスモスの摘み取りイベントをします。年500円。必要事項を、電話・メール



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、3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@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 住所 全員の氏名 電話番号 その他の事項
返信	返信



ルまたは直接、本館6階のみどり公園・水辺課 ☎21-9852 midori@city.hiratsuka.jpへ。

市長と語ろう！ほっとミーティング

地域で提案したいことを市長と話してみませんか。①子育て②高齢福祉③安心・安全の三つがテーマです。

4月26日(水)午後7時～9時。花水公民館(桃浜町34-34)。花水・なでしこ地区に、在住・在勤・在学の方15人(抽選)。傍聴を希望される方は

直接、会場にお越しください。必要事項・①～③の中から希望するテーマを、電話・メールで、3月24日(金)までに、市民情報・相談課 ☎21-8764 jousou@city.hiratsuka.jpへ。

生きがい事業団の寺子屋

生きがい事業団(西八幡1-3-2)へ。先着順。

①おさらい教室(説明会・体験教室) 3月23日(木)が新6年生、30日(木)が新5年生、午後4時～6時。500円。
②初めてのパソコン入門 パソコンがない方も参加できます。29日(水)～31日(金)、全3回、午前9時30分～正午と午後1時～3時30分。各12人。3000円。
③ニットソーイング教室 27日(月)午前9時～午後3時、

祝ユネスコ登録

友好都市提携35周年記念 高山市市民ツアー

昨年12月に「高山祭の屋台行事」がユネスコ無形文化遺産に登録された岐阜県高山市との友好都市提携35周年を記念して、市民ツアーをします。ユネスコ登録を記念して、55年ぶりに春と秋の全ての「祭屋台」が集まる行事を見学する他、江戸時代の面影を残す古い町並みの散策などをします。

4月28日(金)・29日(祝)の1泊2日。25人(先着順)。20人に満たない場合は中止。2人1室利用で大人1人3万5,000円(1人1室利用で4,320円・3人1室利用で3,240円・4人1室利用で2,160円、増額します)。

1日目 平塚駅北口(午前7時貸し切りバスで出発)→郡上八幡・大滝苑→郡上八幡市内散策→高山市・太平山安国寺経蔵(国宝)→友好都市提携35周年式典→ひだホテルプラザ。

2日目 高山市内自由散策(ユネスコ登録記念奉祝行事見学など。荒天の場合は見学先が変更となります)→おぎのや諏訪店→平塚駅北口(午後7時30分到着予定)。

電話で、3月3日(金)午前10時から、近畿日本ツーリスト株式会社湘南支店(観光庁長官登録旅行業第1944号・宮の前1-13甲南アセットビル9階)☎23-2811へ。



見どころ満載の高山市を堪能しませんか(写真提供/高山市)

4時。5人。3000円。
④兜のくるみ絵教室 4月4日(火)午後1時〜3時。10人。1500円。
その他の教室や詳しい内容などはお問い合わせください。
電話で、生きがい事業団☎33-2335へ。

市民アートギャラリーで 展示しませんか

平成29年度後期(10月〜平成30年3月)分の利用申し込みを受け付けます。
抽選。1日単位で最長6日間(火〜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。
☎254-0073 西八幡1-3-3 美術館☎35-21111や同館ウェブにある申込用紙を、

洋館でマリンバとピアノのクラシックコンサート

3月12日(日)午後2時開演。旧横浜ゴム平塚製造所記念館。60人(先着順)。1500円。
必要事項を、電話・メールで、記念館企画委員の田村☎090-9346-4099(☎tanurayukiko@icloud.com)。

ひらつか環境ファンクラブの活動発表会

「捨てられるはずのモノを、環境に役立てる」をテーマに講演もします。
3月18日(土)午後1時30分〜4時35分。教育会館。60人(先着順)。
必要事項を、電話・ファクス・メールで、環境政策課☎35-21111へ。

馬入水辺の楽校 エコアップ隊に入隊しよう

楽しく平塚の自然と触れ合う活動をします。
3月20日(祝)午前9時30分〜午後0時30分。相模リバーセンター(中堂26-2)。雨天時は説明会のみ。30人(先着順)。小学生以下は保護者同伴)。筆記用具。100円。
参加者全員の氏名・年齢・学年・電話番号・メールアドレスを、往復はがきで、みどり公園・水辺課☎21-9852へ。

子育てママの再就職準備セミナー

出産・育児で仕事にプランクがある母親のためのセミナーです。
3月16日(木)午前9時30分〜11時30分。青少年会館。子

育て中の女性20人(先着順)。6カ月以上の未就学児の保育もあります(6人・先着順)。
必要事項・メールアドレス・保育を希望する方は、子どもの氏名・生年月日・性別を、電話・ファクス・メールで、人権・男女共同参画課☎21-9861☎21-9736(☎danjo@)。市ウェブからも応募できます。

緑化まつり野外ステージの出演団体

4月29日(祝)・30日(日)に総合公園で開く緑化まつりで、野外ステージに出演しませんか。
次の条件を全て満たす10団体(選考)。
①市内在住・在勤・在学中で、アマチュアの芸能グループ
②代表者が成人
③営利・政治活動が目的の団体でない、など。
市ウェブなどにある応募

春の勾玉作り教室

粘土や石を使って、色鮮やかな勾玉を作ります。
午前9時30分〜正午。市埋蔵文化財調査事務所。小学生以上の方、各30人(抽選・小

お知らせ

不燃ごみ・有害ごみの収集運搬を民間事業者に

4月1日から、市内全域の不燃ごみ・有害ごみの収集運搬を民間事業者者に委託します。ごみの分け方・出し方・収集曜日は変わりませんが、収集時間が変わる場合があります。収集漏れを防ぐため、必ず午前8時30分までに集積所へお出しください。
☎ 循環型社会推進課☎21-8796

公益信託ひらつか市民活動ファンドの助成審査会

市内で活動する市民活動団体を助成金で支援する制度です。平成29年度の助成事業を審査します。
3月18日(土)午後2時〜5時30分。市民活動センター。
☎ 協働推進課☎21-7534

どっと・市場 飛騨高山まつり

塩せんべいや赤かぶら、高山ラーメンなど、平塚の友好

学生は保護者同伴)。筆記用具・エプロン・布・タオル・軍手など。汚れてもよい服装でお越しください。
①粘土で作る勾玉コース 3月28日(火)。250円②サクラ石で作る勾玉コース 29日(水)。350円。
☎ 希望コース・必要事項・参加人数(児童・生徒は学年も)を、はがきで、3月13日(月)までに、〒259-1215 寺田縄43-1 市埋蔵文化財調査事務所☎59-3981へ。



市民生活ガイドブックを 発行しました

防災や福祉、子育てなどのさまざまな行政情報や、観光、スポーツなどの市の魅力を伝える「ひらつか市民生活ガイドブック2017」を2万部発行しました。
転入者に窓口で配布する他、希望者には本館1階総合案内や公民館などで配ります。
☎ 秘書広報課☎21-8761



「もなかでひらつかを食べよう」展

平塚産の米で作られたもなかの皮を使った、平塚産の食材を味わうオリジナルもなかを開発しました。同展では、市内の飲食店がそれぞれのオリジナルもなかを出品します。オリジナルもなかの試食

SunSunマルシェへ行こう

手作り雑貨やアクセサリの販売など、平塚の魅力がたくさん詰まった青空市です。平塚海岸でサンドアート(砂の彫刻)体験もできます。
3月12日(日)午前10時〜午後2時。小雨決行。湘南海岸公園(高浜台34-1)。同公園東側の臨時駐車場をご利用ください。
☎ アルベリアールホーム☎31-7211

3月3日(金)〜5日(日)、午前10時〜午後3時。市民プラザ。
☎ 農水産課☎35-8102

みんなの力

ピアニスト
木崎 二郎さん

横内を象徴するメロディーに

「平塚の七夕おどりのように、横内を代表する曲になってほしい」と話すのは、横内の歌「YOKOUCHI」を作曲したピアニストの木崎二郎さん。15年ほど前に、横内中学校の教員として赴任して以来、地域の活動に携わるようになり、退職した現在も小学生らと一緒に音楽を楽しむ活動を続けています。

「YOKOUCHI」はロックを基調とした軽快なメロディーに和太鼓の響きが加わり、ダンスも合わせます。歌詞には、「横内ふるさとかるた」を参考に、「家紋だこ」や「六兵衛土手」などの言葉が並びます。「1年前からみんなで練習を重ね、2月26日の公民館まつりで披露しました。多くの方が曲に関わり、地域で受け継がれてくれれば」と木崎さんは笑顔を見せます。



健康増進とスポーツの推進のため、まちづくり財団が開きます。

スポーツ教室

年間使用料(中学生・高校生は学生証も)を、直接、平成29年3月17日(金)から、月曜日を除く午前8時30分～午後5時に、総合公園管理事務所 ☎35-2233 へ。



- ① 真向法体操 4月8日～6月24日の土曜日、全9回、午前9時20分～10時50分。50人。5140円。
- ② はつらつ水中体操 4月12日～5月24日の水曜日、全6回、コース1は午前10時15分～11時、コース2は11時15分～正午。各60人。2570円。
- ③ ジュニア新体操 4月11日～平成30年3月13日の火曜日、全32回、コース1は午後5時～6時、小学校1～3年生、コース2は午後6時～7時、小学校4～6年生と中学生、各20人。前期16回分で8220円。
- ④ アクアビクス 平成29年4月20日～6月1日の木曜日、全6回、午前10時30分～11時30分。45人。4110円。
- ⑤ 火曜太極拳(左写真) 4月11日～7月4日の火曜日、全12回、午後1時20分～2時50分。70人。5650円。
- ⑥ 水曜太極拳 4月12日～7月5日の水曜日、全12回、午前9時20分～10時50分。70人。5650円。
- ⑦ フィットネス 4月11日～6月22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11時5分～午後0時35分。初めての方は60歳まで、各250人。4620円。
- ⑧ すつきり・のびのび体操 4月12日～6月28日の水曜日、全10回、午前9時20分～10時50分。100人。3590円。
- ⑨ いいき若返り体操 4月14日～6月16日の金曜日、全8回、午前9時15分～10時30分。60人。3080円。
- ⑩ ゆつくりエアロビクス 4月12日～6月14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。初めての方は65歳まで、各100人。3080円。
- ⑪ すつきりエアロビクス 4月21日～7月21日の金曜日、全12回、午後6時20分～7時20分。60人。5140円。
- ⑫ 金曜エクササイズ 4月14日～6月16日の金曜日、全8回、午前10時45分～正午。初めての方は65歳まで、70人。5140円。
- ⑬ ウイークエンド・ヨガ 4月8日～6月24日の土曜日、全8回、午前11時10分～午後0時40分。70人。3080円。
- ⑭ パワーヨガ 4月21日～7月21日の金曜日、全12回、午後7時35分～8時35分。80人。5140円。
- ⑮ さわやかエアロビクス 4月8日～6月17日の土曜日、全8回、午前9時30分～11時。初めての方は65歳まで、100人。3080円。
- ⑯ 親子エアロビクス 4月11日～6月13日の火曜日、全8回、午後3時30分～4時30分。4歳～小学校3年生と保護者20組。4110円。
- ⑰ 火曜ストレッチ体操 4月11日～6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。
- ⑱ 水曜ストレッチ体操 4月12日～6月21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。
- ⑲ 金曜ストレッチ体操 4月14日～6月23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。
- ⑳ テニススクール 4月12日～6月30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1万9540円。J1は小学校2～4年生、J2は小学校5～6年生と中学生。

- ① 真向法体操 4月8日～6月24日の土曜日、全9回、午前9時20分～10時50分。50人。5140円。
- ② はつらつ水中体操 4月12日～5月24日の水曜日、全6回、コース1は午前10時15分～11時、コース2は11時15分～正午。各60人。2570円。
- ③ ジュニア新体操 4月11日～平成30年3月13日の火曜日、全32回、コース1は午後5時～6時、小学校1～3年生、コース2は午後6時～7時、小学校4～6年生と中学生、各20人。前期16回分で8220円。
- ④ アクアビクス 平成29年4月20日～6月1日の木曜日、全6回、午前10時30分～11時30分。45人。4110円。
- ⑤ 火曜太極拳(左写真) 4月11日～7月4日の火曜日、全12回、午後1時20分～2時50分。70人。5650円。
- ⑥ 水曜太極拳 4月12日～7月5日の水曜日、全12回、午前9時20分～10時50分。70人。5650円。
- ⑦ フィットネス 4月11日～6月22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11時5分～午後0時35分。初めての方は60歳まで、各250人。4620円。
- ⑧ すつきり・のびのび体操 4月12日～6月28日の水曜日、全10回、午前9時20分～10時50分。100人。3590円。
- ⑨ いいき若返り体操 4月14日～6月16日の金曜日、全8回、午前9時15分～10時30分。60人。3080円。
- ⑩ ゆつくりエアロビクス 4月12日～6月14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。初めての方は65歳まで、各100人。3080円。
- ⑪ すつきりエアロビクス 4月21日～7月21日の金曜日、全12回、午後6時20分～7時20分。60人。5140円。
- ⑫ 金曜エクササイズ 4月14日～6月16日の金曜日、全8回、午前10時45分～正午。初めての方は65歳まで、70人。5140円。
- ⑬ ウイークエンド・ヨガ 4月8日～6月24日の土曜日、全8回、午前11時10分～午後0時40分。70人。3080円。
- ⑭ パワーヨガ 4月21日～7月21日の金曜日、全12回、午後7時35分～8時35分。80人。5140円。
- ⑮ さわやかエアロビクス 4月8日～6月17日の土曜日、全8回、午前9時30分～11時。初めての方は65歳まで、100人。3080円。
- ⑯ 親子エアロビクス 4月11日～6月13日の火曜日、全8回、午後3時30分～4時30分。4歳～小学校3年生と保護者20組。4110円。
- ⑰ 火曜ストレッチ体操 4月11日～6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。
- ⑱ 水曜ストレッチ体操 4月12日～6月21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。
- ⑲ 金曜ストレッチ体操 4月14日～6月23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。
- ⑳ テニススクール 4月12日～6月30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1万9540円。J1は小学校2～4年生、J2は小学校5～6年生と中学生。

- ① 真向法体操 4月8日～6月24日の土曜日、全9回、午前9時20分～10時50分。50人。5140円。
- ② はつらつ水中体操 4月12日～5月24日の水曜日、全6回、コース1は午前10時15分～11時、コース2は11時15分～正午。各60人。2570円。
- ③ ジュニア新体操 4月11日～平成30年3月13日の火曜日、全32回、コース1は午後5時～6時、小学校1～3年生、コース2は午後6時～7時、小学校4～6年生と中学生、各20人。前期16回分で8220円。
- ④ アクアビクス 平成29年4月20日～6月1日の木曜日、全6回、午前10時30分～11時30分。45人。4110円。
- ⑤ 火曜太極拳(左写真) 4月11日～7月4日の火曜日、全12回、午後1時20分～2時50分。70人。5650円。
- ⑥ 水曜太極拳 4月12日～7月5日の水曜日、全12回、午前9時20分～10時50分。70人。5650円。
- ⑦ フィットネス 4月11日～6月22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11時5分～午後0時35分。初めての方は60歳まで、各250人。4620円。
- ⑧ すつきり・のびのび体操 4月12日～6月28日の水曜日、全10回、午前9時20分～10時50分。100人。3590円。
- ⑨ いいき若返り体操 4月14日～6月16日の金曜日、全8回、午前9時15分～10時30分。60人。3080円。
- ⑩ ゆつくりエアロビクス 4月12日～6月14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。初めての方は65歳まで、各100人。3080円。
- ⑪ すつきりエアロビクス 4月21日～7月21日の金曜日、全12回、午後6時20分～7時20分。60人。5140円。
- ⑫ 金曜エクササイズ 4月14日～6月16日の金曜日、全8回、午前10時45分～正午。初めての方は65歳まで、70人。5140円。
- ⑬ ウイークエンド・ヨガ 4月8日～6月24日の土曜日、全8回、午前11時10分～午後0時40分。70人。3080円。
- ⑭ パワーヨガ 4月21日～7月21日の金曜日、全12回、午後7時35分～8時35分。80人。5140円。
- ⑮ さわやかエアロビクス 4月8日～6月17日の土曜日、全8回、午前9時30分～11時。初めての方は65歳まで、100人。3080円。
- ⑯ 親子エアロビクス 4月11日～6月13日の火曜日、全8回、午後3時30分～4時30分。4歳～小学校3年生と保護者20組。4110円。
- ⑰ 火曜ストレッチ体操 4月11日～6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。
- ⑱ 水曜ストレッチ体操 4月12日～6月21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。
- ⑲ 金曜ストレッチ体操 4月14日～6月23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。
- ⑳ テニススクール 4月12日～6月30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1万9540円。J1は小学校2～4年生、J2は小学校5～6年生と中学生。

馬入サッカー場人工芝グランドの利用を再開

馬入ふれあい公園(中堂246-1)にある、馬入サッカー場人工芝グラウンドの人工芝張り替え工事が完了し、3月4日(土)から利用を再開します。再開当日は、午前9時～午後1時に、人工芝グラウンドを無料で利用できます。詳しくは同公園ウェブをご覧ください。

馬入ふれあい公園管理事務所 ☎25-0011

教室名(コース名)・必要事項・年齢(⑬は子どもの氏名・年齢も)を、はがきで、3月15日(水)までに、〒254-0074 大原1-1-1 まちづくり財団スポーツ事業課 ☎35-0110 2へ。同財団ウェブからも応募できます。

⑬ バドミントン 4月4日～6月27日の火曜日、全10回、午前9時30分～正午。60人。4620円。

コース	時間	対象
A	午前9時20分～10時50分	初心・初級
		初中級
B	午前11時～午後0時30分	初中級
J1	午後5時5分～6時5分	ジュニア1
J2	午後6時10分～7時10分	ジュニア2
N	午後7時20分～8時50分	初心・初級

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 3月6日(月)、4月3日(月)午後1時～4時
 - 登記・供託(予約制) 3月10日(金)午後1時～4時
 - 多重債務(予約制) 3月14日(火)午後1時～4時
 - 年金・社会保険・労災(予約制) 3月14日(火)午後1時～4時
 - 許認可各種届出 3月7日(火)、4月4日(火)午後1時～4時
 - 不動産(予約制) 3月17日(金)、4月7日(金)、午後1時～4時
 - 分譲マンション管理(予約制) 3月27日(月)午後1時～4時

- 住宅(新・改築) 3月21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
- 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

- 精神保健福祉相談(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 保健センター ☎55-2111
- 来所(予約制) 3月10日(金)・29日(水)、午後1時～3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
- 65歳からの健康相談 ☎高齢福祉課 ☎21-9621
- 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
- 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
- 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)3月8日(水)・22日(水)、午後1時～4時50分
- 社会福祉協議会 福祉会館 ☎33-3100
- 法律(予約制・先着6人) 3月14日(火)、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
- 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
- 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
- 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
- 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@. 返信に数日かかることがあります。
- 人権相談 ☎人権・男女共同参画課 ☎21-9861
- 来所 3月7日(火)・21日(火)、4月4日(火)、午後1時～3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



博物館

〒254-0041 浅間町12-1-41
☎33-5111 ㊟31-3949
㊟6-13-21 27-4月3日

■春期特別展 女の子と男の子のお雛さま 桃と端午の節句人形 5月7日(日)まで。特別展示室。

☆展示解説 3月5日(日)午後1時～1時50分。

☆記念講演会 相模の節句行事 3月25日(土)午後1時30分～3時。講堂。50人(当日先着順)。

■平塚の太陽観測と最新の太陽像 開館以来、40年間続けてきた、太陽黒点のスケッチ観察などの成果を展示します。3月30日(木)まで。寄贈品コーナー。

■ひらつか星空調査隊 ☆3年間のあゆみ 市内と周辺地域の夜空の明るさを調べた調査隊の3年間のあゆみと

光害について紹介します。3月4日(土)～5月7日(日)。情報コーナー。

☆活動報告会 3月26日(日)午後3時30分～5時。講堂。50人(当日先着順)。

■雑貨団シアトリカル・プラネタリウムMISSION.35 宇宙でチョコは食べられません 演劇・ダンス・音楽とプラネタリウムが融合した世界をお楽しみください。宇宙開発の「初めて」をたどる物語です。

3月31日(金)午後2時30分～4時と6時30分～8時。プラネタリウム。60人(先着順)。200円、18歳未満の方と65歳以上の方は無料です。

☎ 電話で、3月10日(金)午前10時から、博物館へ。

■プラネタリウムの投影 70人(当日先着順)。200円。18歳未満の方と65歳以上の方は無料です。

☆東日本大震災祈年投影 星

◆◆◆ 全天周CG番組 ◆◆◆ 銀河鉄道の夜

美しいCGで再現された世界(下写真)をお楽しみください。

4月2日(日)までの土・日曜日と3月29日(水)・30日(木)、午前11時(3月11日と25日は除く)と午後2時。プラネタリウム。70人(当日先着順)。200円。18歳未満の方と65歳以上の方は無料です。

㊟ 博物館 ☎33-5111



必要事項 郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号

空とともに 3月11日(土)・12日(日)、午後3時30分。

☆幼児向け番組 ほしみる おじさん 3月11日・25日の土曜日、午前11時。

☆星空と音楽の夕べ 木管のひびき 金管のかがやき 3月18日(土)午後4時。

■ワークショップ 綿であそぼう 綿や綿花の茎でオーナメントを作ります。3月5日(日)、午前10時～

美術館

〒254-0073 西八幡1-3-3
☎35-2111 ㊟35-2741
㊟6-13-21 27-4月3日

■ロビー展 黒川弘毅の彫刻 4月9日(日)まで。

作家によるギャラリートーク 黒川弘毅さんが話します。3月5日(日)午後2時～2時30分。テーマホール。

■東京都現代美術館コレクション 近代日本画の名品展 3月4日(土)～4月9日(日)。

200円、高校生・大学生100円。学芸員によるギャラリートーク 3月19日(日)午後2時～2時30分。展示室。観覧券が必要。

■市民アートギャラリー 3月8日(水)～12日(日)有雅陶展。7日(火)～12日大磯絵画同好会作品展。14日(火)～20日(祝)樟の会作品展。15日(水)～19日(日)陶芸サロン遊

正午と午後1時～4時。科学教室。

■星を見る会 月面Xを見よう ある時間にだけ月に現れる不思議な模様を観察に挑戦します。

3月5日(日)午後7時～8時30分。雨天曇天中止。科学教室・屋上。

■天文学入門講座 太陽系と惑星 ⑩惑星たちの身体測定 太陽系の惑星の大きさや重さの測り方を解説します。

3月18日(土)午後3時30分～5時。講堂。50人(当日先着順)。

■野外観察入門講座 相模川流域ジオツアー入門 ④江の島と相模川の関係 3月19日

熙会作品展。22日(水)～26日(日)银杏カルチャー教室絵画展・アート21油彩画展。28日(火)～4月2日(日)湘南市民美術小品展・陶悠会作品展。4日(火)～9日(日)湘南芸術家協会展。

中央図書館

〒254-0041 浅間町12-1-41
☎31-0415 ㊟31-9984
㊟6-13-21 27-31 4月3日

■特別整理休館 中央図書館は3月8日(水)まで休館します。

■ブックスタート 市内在住の1歳未満の子どもと保護者。午前10時～11時30分。

①3月8日(水)南図書館(袖ヶ浜20-1) ②12日(日)中央図書館 ③4月5日(水)西図書館(山下760-3) ④15日(土)中央図書館 ⑤19日(水)南図書館。

☎ 電話または図書館ウェブで、中央図書館へ。3月2日～30日の木曜日、午前10時～

(日)午前9時～午後4時。江の島・龍口寺藤沢市片瀬3-13-37。雨天中止。20人(抽選)。

■郷土史入門講座 ③相模川・相模湾の水運と須賀の繁栄 3月26日(日)午前10時30分～正午。講堂。50人(当日先着順)。

■ろばたばなし 3月19日(日)、午後1時20分と3時。相模の家。

■星を見に行こう! 星空観察入門講座 ①星の情報を得る 4月1日(土)午後3時30分～4時30分。プラネタリウム。50人(当日先着順)。

11時に、中央図書館でも開きます(当日先着順)。

■みんなあつまれ特別おはなし会 3月29日(水)午前11時～正午。中央図書館3階会議室。40人(当日先着順)。

■中央図書館の特集展示 ころと命のサポートのための本 3月9日(木)～30日(木)。貸出室・こども室。

■北図書館 小さな展示会 知られざる福井準造 平塚出身で、社会問題研究者や農政家、政治家として活躍した同氏の業績を紹介します。4月16日(日)まで。

■中央図書館 映画会 日曜日、午後2時。3階ホール。

3月12日「子ども映画会」1人ぼっちの狼と7ひきの子やぎ(アニメ)・ごめんね、ミィちゃん(アニメ)。19日「一般映画会」金星(実写)。26日「子ども映画会」花さき山(アニメ)・おおきなな(アニメ)。

博物館モト語り(終)

学芸担当 ☎33-5111

御殿飾りのお雛さま

3月3日の桃の節句を祝う飾られるひな人形は、時代とともに、姿や種類が移り変わってきました。明治の内裏びなは大きく、大正・昭和初期は御殿飾りの流行で人形は小型化し、昭和30年代からは大きな七段飾りが人気を集めました。写真は、大正3年に初節句を迎えた方の御殿飾りのひな人形で、博物館で所蔵している、8点の御殿飾りの中で、最も古いものです。

御殿飾りは、江戸時代に京都で生まれ、江戸へと伝えられました。ひな人形の御殿は、天皇の御所、現在の皇居にあたる内裏の紫宸殿を模しています。紫宸殿は、即位礼や大嘗祭などの礼で、昭和3年、即

洋式に皇后の右側へ立たれました。それにならい、東京のひな人形業界が左右の並びを変えて売り出し、現在まで続いています。

現在、開催中の特別展「女の子と男の子のお雛さま 桃と端午の節句人形」では、江戸から昭和のひな人形と五月人形を三十組以上展示しています。



御殿を源氏棟といひます。写真のように屋根がない『源氏物語絵巻』の絵のように、上から屋内を見下ろすような構造から名付けられました。昭和初期には屋根付きの御殿へと変化していきます。