

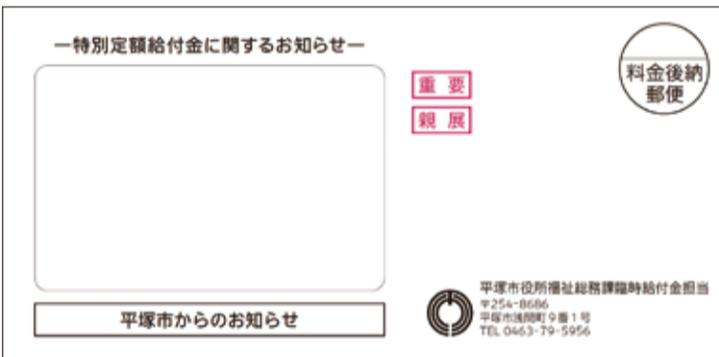
特別定額給付金(10万円) の郵送申請がスタート

9/1(火)
まで

申請書や記入例などを、5月29日に世帯主へ郵送しました。既にオンライン申請・ダウンロード申請をした方は、申請は要りません。

☎市特別定額給付金専用コールセンター ☎79-5956

この封筒で送りました



申請の手順を説明した動画をYouTubeで公開しています。左の2次元コードからアクセスできます。

▼同封してある記入例をご確認ください

4-step application form with instructions:

- 1 世帯主(申請・受給者) 必須: 氏名・生年月日・住所、裏面の「同意事項」をご確認のうえ署名または記名押印、記入日・日中に連絡がとれる電話番号を記入してください。
- 2 給付対象者 必須: 給付対象者をご確認ください。記載に誤りがあれば、朱書きで訂正してください。また、給付を「希望する」「不要」のいずれかに☑しチェックを記入してください。
- 3 受取口座 必須: 給付金の受取口座を選択、記入してください。
- 4 代理申請 代理で申請等される場合は記入してください。

同封していただくもの
申請書を郵送される際は、以下2点の書類を同封してください。

提出前に確認!
返送封筒に入れましたか?

- ① 申請書
- ② 本人確認書類(健康保険証・運転免許証・マイナンバーカードなど)の写し
- ③ 振込先口座の確認書類(キャッシュカード・通帳など)の写し

市の 施設の利用を 段階的に再開

利用者の感染リスクなどを考慮し、利用制限がある施設もあります。詳しくは、市ウェブをご覧ください。

施設名	再開日(予定)
市民プラザ、勤労会館、子ども教育相談センター、子どもの家 など	6月1日(月)
図書館、総合公園ふれあい動物園 など	6月2日(火)
ひらつかサン・ライフアリーナ、馬入サッカー場、庭球場(桃浜・田村)、大神スポーツ広場、王御住運動広場、土沢野球場、土沢多目的広場、木村植物園湘南ひらつかパークゴルフ場、バッティングパレス相石スタジアムひらつか、Shonan BMW スタジアム平塚、トッケイセキュリティ平塚総合体育館、総合公園テニスコート、総合公園温水プール など	6月12日(金)
美術館、旧横浜ゴム平塚製造所記念館、地区公民館、市民活動センター、福祉会館、南部福祉会館、西部福祉会館、リフレッシュプラザ平塚、七国荘 など	6月16日(火)
青少年会館、四之宮ふれあいセンター	6月17日(水)
博物館	6月20日(土)
中央公民館、びわ青少年の家、教育会館 など	7月1日(水)

目次

- 1・4面…新型コロナウイルス感染症に関する情報「特別定額給付金の郵送申請がスタート」「市の施設の利用を段階的に再開」「感染症対策は次のステージへ」「学校を再開しました」
- 2・3面…お知らせ・募集「地域の魅力再発見」

平塚市の人口と世帯数
 <令和2年5月1日現在()内は前月比>
 人 □ 257,670人…(+70)
 世帯数 113,085世帯…(+228)



お知らせ

ほっとメールひろつかを
ご利用ください

生活情報や緊急情報などを、あらかじめ登録した携帯電話やパソコンなどのメールアドレスに配信します。登録方法など、詳しくは市ウェブをご覧ください。

情報政策課 ☎21-8792

災害時の新型コロナウイルス対策

災害時に避難所を開設した際、密集・密閉・密接(三つの密)になる可能性があります。台風や大雨のときなどは、自宅の2階への垂直避難や親族・知人宅への避難も検討してください。

避難所では、受付時に体調

を確認し、避難者同士の間隔を空けて滞在できるようにします。避難する際は事前に自身で体調を確認した上で、マスクを着用し、必要な衛生用品をお持ちください。

災害対策課 ☎21-9734

教科書展示会

令和3年度に使う教科書の見本を展示します。

6月12日(金)～7月1日

(水)の平日、午前9時～正午・午後1時～5時。県平塚合同庁舎(西八幡1-3-1)。

教育指導課 ☎35-8120

男女共同参画のパネル展

男女共同参画週間に合わせてパネル展を開きます。

6月23日(火)～29日(月)の

平塚のお店を ウェブアプリで 紹介しています

市内にあるお店の商品の写真やサービス内容などの情報を発信しています。詳しくは平塚まち活のウェブをご覧ください。掲載を希望する店舗は、店舗情報を登録してください。

平塚お弁当まっぴ テークアウトなどができる市内の飲食店を紹介しています。

平塚まちなかお店まっぴ 平塚駅北口周辺の生活用品店や衣料品店などを紹介しています。

平塚まちなか活性化隊の八木 ☎090-7235-6004



テークアウトできる弁当の写真やメニューも見られます



▲2次元コードからアクセスできます

平日、午前8時30分～午後5時(23日は午前10時から、29日は午後3時まで)。本館1階多目的スペース。

空き家は適正に管理を

空き家の管理を怠り、近隣住民や通行人に損害を与えると、所有者の責任が問われ、賠償を求められる場合があります。市内に空き家を所有している方は、適切に維持管理してください。また近隣の空き家に不安がある方は、ご相談ください。

まちづくり政策課 ☎21-8781

生産緑地地区の追加指定

追加指定面積は300平方メートル以上です。対象は市街化区域内で農業が営まれていて、一定の条件を満たす農地です。農地の地番・面積を確認の上、6月8日(月)～19日(金)に、本館6階のまちづくり政策課にお越しください。

まちづくり政策課 ☎21-8781

情報公開制度などの実施状況 令和元年度(平成31年度)は次のとおりでした。

情報公開制度 市が持っている行政情報を知ってもらうための制度です。本館5階の市政情報コーナーで行政資料を閲覧できます。

行政文書の公開請求99件(公開41件、一部公開46件、文書不存在4件、その他8

「おうちで楽しむはくぶつかん」公開中

博物館ウェブに子ども向けのページを作りました。「いろいろ生き物」「おうちでプラネタリウム」「縄文時代のくらし」などのテーマがあり、家にいながら楽しく学べる資料や情報を公開しています。

☎ 博物館 ☎33-5111

募 集

青少年問題協議会の委員

8月1日から2年間。②は8月1日時点、そのほかは申し込んだ時点で全てを満たす方2人以上(選考)。

①市内に1年以上在住②高校生を除く18～75歳③市のほかの付属機関の委員でない④過去に同委員の経験がない⑤平日に開く会議に出席できるーなど。

青少年会館や各公民館、市ウェブなどにある応募用紙を、本人が直接、6月26日(金)

出入国管理・在留資格相談

在留資格の更新などの相談を受けます。

毎月第4火曜日、午前9時～10時・11時(各50分)。文化・交流課の外国籍市民相談窓口。各回1人(先着順)。

電話または直接、相談日前日の午後4時までに、本館1階の文化・交流課 ☎25-2520へ。

地域の魅力再発見

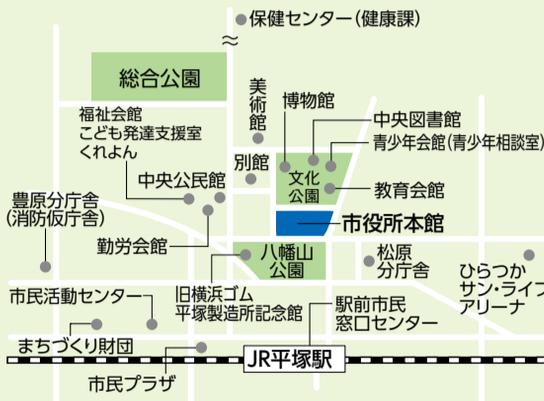
社会教育課 ☎35-8124

三浦義村と田村館(田村地区)

鎌倉時代、三浦平六左衛門尉義村は、寒川にあった梶原景時の一之宮館の対岸、田村に館を構えました。対立関係にあった景時をけん制するためともいわれています。鎌倉幕府の将軍となった藤原頼経は承久元年(1219)、鎌倉下向の途中、この館に滞在しました。現在、田村館があった場所には石碑が立っています。

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、6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 ☒@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	〒	住所	〒
氏名	氏名	氏名	氏名
電話番号	電話番号	電話番号	電話番号
その他の事項	その他の事項	その他の事項	その他の事項
返信	往信		

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次元コードからアンケートページにアクセスできます。



広げよう福祉の輪

市役所本館1階にある障がい者福祉シヨップ「ありがとう」は、市内や近隣の障がい福祉事業所で作られた製品を販売するお店です。今号から「ありがとう」に参加する事業所を不定期で紹介していきます。

サポート湘南

御殿1-3-26
☎36-2801

布ぞうりや布マスク、いすなどを製作しているサポート湘南は、平成15年に平塚盲学校の生徒たちの卒業後の受け皿として誕生しました。現在は視覚障がいのある方16人が所属し、健常のスタッフと共に作業をしています。

同事業所の自慢の製品は布ぞうりです。家庭で不要になった着物などを使用し、一つ一つ手作りで作っています。製品は「ありがとう」のほか、福祉シヨップかざぐるま(大原1-1)などでも販売しています。

また、同事業所の取り組みの大きな特徴がマッサージです。同事業所に所属する坂本昌良さん(下写真)は、もともと藤沢でマッサージの仕事をしていた経験があり、昨年、同事業所に入りました。久しぶりの

仕事でしたが、マッサージを受けた方に「気持ちよえると、やりがいを感ぜます」と笑顔を見せます。県内でマッサージの提供をしている福祉事業所は他にないとい、公民館まつりをはじめ、地域のイベントの時には無料で出張サービスをするもあります。



久しぶりの仕事でしたが、マッサージを受けた方に「気持ちよえると、やりがいを感ぜます」と笑顔を見せます。県内でマッサージの提供をしている福祉事業所は他にないとい、公民館まつりをはじめ、地域のイベントの時には無料で出張サービスをするもあります。

抵抗力を維持するために

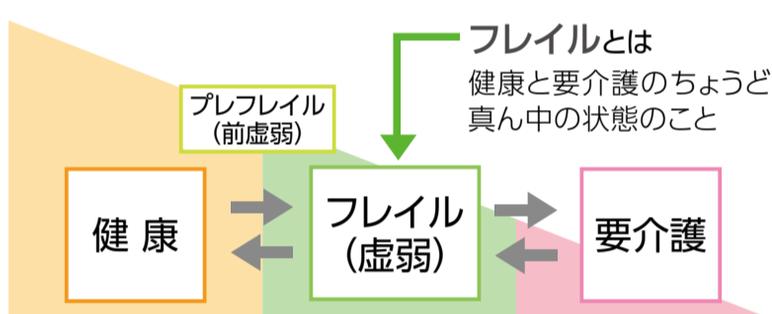
今こそ取り組みましょう！ 高齢者のためのフレイル予防

「外出しないで、家で座ってテレビを見てばかり。人と話すことも減ったし、食事も簡単なもので済ませることが多くなったな」。このようなことに思い当たることはありませんか。

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、なるべく外出せず自宅で過ごしていた高齢者も多いと思います。そのため、活動

量が低下し、筋力も衰えて疲れやすくなり、フレイルに陥ってしまうことが心配されます。自宅でのちょっとした取り組みで、誰でも簡単にフレイルを予防できますので、実践して体の抵抗力を維持していきましょう。

☎ 地域包括ケア推進課 ☎20-8217



監修 東京大学高齢社会総合研究機構
「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」

フレイルの予防には、「運動」「栄養(食・口腔機能)」「社会参加」の三つの要素が重要です。運動や食生活の改善などをすれば、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。また、フレイルは、社会とのつながりを失うことが入り口になるといわれています。不要不急の外出を控えてきたことで、人と会話する機会も減ってしまったかと思いますが、親しい人や離れた家族とすぐに会えなくても、電話やメールをするなど、人とのつながりを切らさないように意識してみましょう。

実践！自宅でフレイル予防

筋力が衰えることが、フレイルの大きな要因です。テレビ番組の合間などに実践できる簡単な運動を1つ紹介します。



方法

- ① テーブルの近くなど、すぐに手で体を支えられる場所に立つ
- ② 足を床から5センチ上げる
- ③ 1分間保つ(難しければ、20秒を3回)
- ④ 反対の足を同様に

ポイント

- ▶ 無理をしない
- ▶ 姿勢を真っすぐに
- ▶ 1日に3セット

自宅でできるフレイルの予防のポイントをまとめたリーフレットを市内の一部のスーパーマーケットなどに置いてあります。運動だけでなく、栄養(食・口腔機能)・社会参加の実践方法も載っていますので、買い物に出掛けの際に見つけたら、手に取ってみてください。

市民相談

市ではさまざまな相談窓口を設置しています。各窓口で相談できる内容や相談日など、詳しくは市ウェブをご覧ください。

- 市民相談(市民生活、消費生活、法律、行政、税務、登記・供託、測量・境界、多重債務、年金・社会保険・労災、許認可各種届出、不動産、分譲マンション管理、住宅) ☎ 市民情報・相談課 ☎21-8764
- 女性のための相談 ☎ 人権・男女共同参画課 ☎21-9611(相談専用)
- 人権相談 ☎ 人権・男女共同参画課 ☎21-9861
- ヘルスアップ相談 ☎ 健康課 ☎55-2111
- 高齢者健康相談 ☎ 地域包括ケア推進課 ☎20-8217
- 成年後見利用支援センター ☎ 栗原ホーム ☎35-6175
- 保健福祉総合相談 ☎ 福祉総務課 ☎21-8779
- 子ども総合相談・母子父子相談 ☎ 子ども家庭課

- ☎21-9843
- くらしサポート相談 ☎ 暮らしサポート相談 ☎21-8813
- 子どもの発達相談 ☎ 子ども発達支援室くれよん ☎32-2738
- 未就学児子育て相談・情報提供 ☎ 子育て支援センター ☎34-9076
- 教育相談・就学相談 ☎ 子ども教育相談センター ☎36-6013
- 青少年相談 ☎ 青少年相談室 ☎34-7311
- ヤングテレホン相談(青少年専用) ☎33-7830
- ヤングメール相談 ☎ y-soudan@
- 就労相談 ☎ 勤労会館 ☎32-3355
- 外国籍市民相談 ☎ 文化・交流課 ☎25-2520

記事の内容が変更される場合があります

新型コロナウイルス感染症の影響により、広報ひらつかに掲載している記事の内容が、急きよ変更される場合があります。

各記事の内容など詳しくは、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。

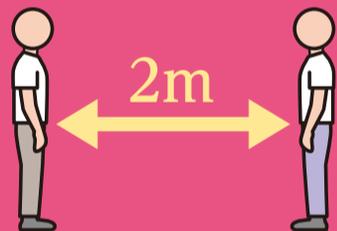
感染症対策は次のステージへ 「新しい生活様式」を実践しよう

5月25日、新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言が解除されました。外出自粛や休業の要請が段階的に緩和されていきますが、感染症が収束したわけではありません。イベントなどが再開されて人と人との交流が徐々に増える中で、流行の第2波が起こることもあります。暮らしのあらゆる場面で、「新しい生活様式」を実践しましょう。

安心して暮らせるようになってよかったと言える日が来るまで、一人一人が日常に予防策を取り入れて感染拡大を防ぎ、この危機を乗り越えましょう。

三つの基本的な対策

距離の確保



- ▶ できるだけ2人以上(最低1人)空ける
- ▶ 会話するときは、可能な限り真正面を避ける



マスクの着用

- ▶ 外出時、屋内にいるときや会話をするときには症状がなくても着用

小まめに手洗い

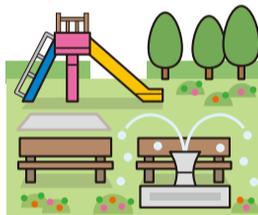


- ▶ 小まめに手洗い・手指消毒
- ▶ 手洗いは30秒程度かけて水とせっけんで

日常生活の新たなスタイル



■ 通販も利用する



■ 公園はすいた時間・場所を選ぶ



■ 小まめに換気する



■ 発症したときのために、誰とどこで会ったかをメモする

買い物

- ▶ 1人または少人数で、すいた時間に
- ▶ 電子決済を利用する
- ▶ レジに並ぶときは前後にスペースを

娯楽・スポーツなど

- ▶ 遊びに行くなら、屋内よりも屋外を選ぶ
- ▶ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用する
- ▶ 予約制を利用する

公共交通機関

- ▶ 会話は控えめにする
- ▶ 混んでいる時間帯は避ける
- ▶ 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ▶ 持ち帰りやデリバリーも利用する
- ▶ 大皿は避けて、料理は個々に分ける
- ▶ 対面ではなく、横並びで座る

冠婚葬祭など

- ▶ 多人数での会食は避ける
- ▶ 発熱や風邪の症状のある場合は参加しない

働き方

- ▶ テレワークやローテーション勤務をする
- ▶ 時差通勤をする
- ▶ 会議や名刺交換はオンラインとする
- ▶ 対面で打ち合わせするときは、換気してマスクを着用する

高齢者や持病がある方に会うときは、いつも以上に注意を

学校を再開しました

6月1日から小・中学校を再開。次のような対策などをして、学校生活がスタートしました。

基本対策 登校前の検温・体調確認、全ての児童生徒・教職員のマスク着用、三密の回避、ドアノブなどの消毒、換気の徹底など。

分散登校 6月26日(金)までは学級を2グループに分けて1日置きに登校。

学校給食・昼食 小学校2～6年生の給食は6月15日(月)、1年生は23日(火)から。中学校の昼食は、15日以降に各校の計画に基づいて実施。

修学旅行・遠足・校外学習 バスや電車を利用する場合は、

夏季休業前までは実施せず、延期または中止。

運動会 夏季休業前までは実施せず、延期または中止。時間を短縮するなどの工夫をする場合も。

部活動 6月15日から再開でき、30日(火)までは次のとおり。
①朝練習はしない②1週間のうち、平日は3日まで、土・日曜日は1日まで③対外的な活動はせず、校内で活動④1年生は平日の部活動見学のみ。

夏季休業期間 授業時間を確保するため、8月8日(土)～23日(日)に短縮。