

ひらつか

体の右側を伸ばしましょう

会場に講師の声が響く、くすの木体操講習会。アルプス一万尺に合わせて参加者が体を動かします。同講習会など、市の健康推進員が開く健康教室は新型コロナウイルスの影響で中止が続いていましたが、9月に再開。運動する機会を求める

人も多く、待ち望んでいたという声も聞かれます。健康づくり運動を推進するために市が養成している、市民ボランティアの健康推進員。今号では、同推進員が開く体操教室を紹介します。



動かそう

体を

元気に

新型コロナウイルス関連記事は8面

目次

1～3面…**特集** 健康のために楽しく運動…健康推進員が開く体操教室と、家で体操するときの方法やポイントなどを紹介します。
4～7面…募集・健康と福祉・スポーツ・お知らせ・「地域の魅力再発見」・「みんなの力」
8面…新型コロナウイルス関連記事・ヒラツカルチャー

平塚市の人口と世帯数
<令和2年11月1日現在()内は前月比>

人 □ 257,532人…(-4)
世帯数 113,555世帯…(+95)



健康のために 楽しく運動

アルプス一万尺に乗せて

くすの木体操

10月30日、旭北公民館で開かれた、くすの木体操講習会。講師を務めるまちづくり財団の村田節子さんの「みなさん、こんにちは」という元気な声で、スタートします。アルプス一万尺の軽快なリズムに乗せて体を動かすこの体操は、平成14年に村田さんが考案。ターゲットは40代後半〜80歳で、気軽に体を動かせるようにと考えられています。村田さんは「アルプス一万尺は、みんなが知っている曲でテンポも良いですよ。山を登るように一步一步を積み重ねて、健康になってほしいという思いも込められています」と笑顔を見せます。

「自分の力で歩いてほしいと願って、皆さんに体操を教えています」と続けます。こう思う背景には、あるエピソードがあったからだといいます。「歩くのが好きで運動も好きだった家族が、寝たきりになってしまいました。ある時、何がしたいかと尋ねると、思い切り歩きたいと答えました。歩けるって幸せなんです。だから私は、参加してくれる人と同じ思いをしてほしくないと、強く思っています。参加者みんなで楽しく運動して、気持ち良く汗をかいて、夜ぐっすり眠る。これが生涯スポーツの大事な要素だと思っています」。

心地よい 疲れを感じる

今回、夫婦で参加した家永紀彦さんと紀子さん(1面)は、予定が合うときはなるべく参加するようにしていると

運動と休養をテーマに掲げ、市民の健康づくりをサポートする健康推進員。彼らが主催する事業のうち、2つの体操教室を紹介します。新型コロナウイルスの影響で体を動かす機会が減っていると感じる方、ぜひ取り組んでみましょう。

問 健康課 ☎ 55-2111



適度な全身運動で、気持ち良く汗をかける体操です

いいです。紀子さんは「新型コロナウイルスの影響で中止が続いて、再開したらぜひ参加したいと思っていました。だから今日は楽しみにしていました」

です。夫婦そろって元気でいられるように、夫と一緒に参加するようにしています」と話します。紀彦さんは「難しい動きはないので、誰でも気軽に始められると思います。男性の参加者が少ないので、仲間が増えたらいいですね」とほほ笑みます。

開催予定は市ウェブと 広報ひらつかでお知らせ

くすの木体操や健康ウォーキング(5面囲み)などの健康推進員が主催する教室の日程は、市ウェブや広報ひらつかでお知らせしています。

村田さんが動きを解説する、くすの木体操のDVD(写真)の貸し出しもしています。詳しくはお問い合わせください。

問 健康課 ☎ 55-2111



胸を開く運動

1・2・3・4 / 5・6・7・8



勢いをつけない
両腕を広げる時に勢いをつけると、関節や筋肉を痛める可能性があります



片脚を前に出し、4拍かけてゆっくりと両腕を広げて胸を開きます

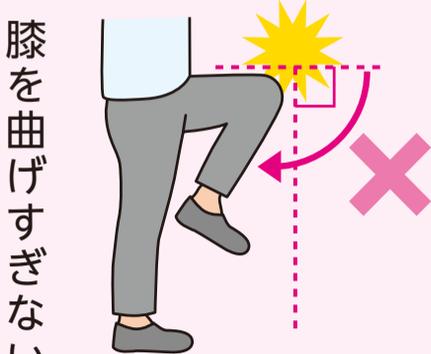


5・6で脚と腕を戻し、7・8で膝を軽く曲げて肘を軽く引きます

反対も
同様に

ももの付け根とバランス運動

1・2・3 / 4



膝を曲げすぎない
足を膝より前に出します。90度以上曲げると、膝を痛める可能性があります



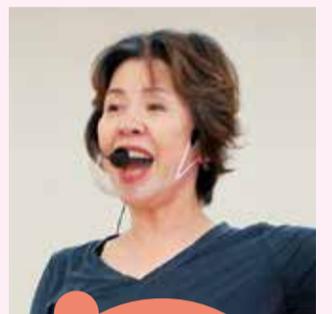
その場で3拍歩きます



4拍目で両腕と片膝を上げます

反対も
同様に

おうちでトライ



ここがポイント

足が滑らないように気を付け、手足がぶつからないようにスペースをとって試してみてください。胸を開く運動(上)は、椅子に座ってもできますよ。勢いをつけると、けがをする可能性があります。無理せず、ゆっくりと動かすことを意識してくださいね。

体操をするおすすめの時間は午前10時～午後3時。夕方以降に体を動かすと、体が興奮状態になって、眠れなくなってしまう可能性があります。

だらあ〜んと力を抜いて

ゆるる体操

カサカサカサ…。「気持ち良く〜：気持ち良く」。

11月5日の旭南公民館、参加者が手で体をさする音に講師の優しい声が重なります。ゆるる体操教室の会場が柔らかい雰囲気にも包まれ、ゆったりとした時間が流れていました。同教室は、休養をテーマに年に3回開いている教室の一つ。今回、健康推進員の教室に初めて取り入れました。「ストレスや疲労で凝り固まった体をうまく緩めていくのがコンセプトです。体が気持ち良いと感じると、自然と

体が動くようになると思うので、ぜひ一度体感して欲しいです」と話すのは、ゆるる体操インストラクターの秋山雅子さん。体をさする・体を揺らす・腕をぶらぶらするなど、非常に簡単で緩やかな動きを、ゆつくりとすることで体の力を抜き、ほぐしていきま

す。家事や仕事の合間などに、ちよつとした時間に行うため、年齢を問わずおすすめできるといいます。秋山さんは「体と脳は相互に作用していて、体が固まると脳も固まってきます。体が



簡単な動作でリラックスでき、体を緩められる体操です

固まりやすい年配の方にも、パソコンやスマートフォンが原因で凝り固まっている若者にも、良い体操だと思えます」と穏やかに話します。休憩中、参加者から「肩が軽くなってきた」という声が聞かれるな

ど、早速効果が出てきた様子でした。

ロズさんで効果アツプ

ゆるる体操の特徴の一つとして、だらあ〜ん・ぶらぶら・くるくる・もぞもぞなどの擬態語をたくさん言うことが挙げられます。秋山さんは「口ずさみながら体操することで、効果は3割ほどアツプします。だまされたと思って、試してください。効果が分かると思いますよ」とほほ笑みます。

忙しい日々の中、新型コロナにも気を巡らせて過ごしている人が多いと思います。こんな時こそ、ゆつくりと体を緩める時間を取ってみてはいかがでしょう。

はじめに手で体をさすり、腕をぶらぶらすると、体が緩んで力が抜けやすくなります。さすっている方の腕に力が入りがちなので、気を付けてください。

ゆっくり時間をかけてやることで、だんだん緩んできます。焦らず、気持ち良いという感覚を大切にしてください。

ポイント



おうちでトライ2



手で体をさすります。座って脚もさすりましょう

左右に揺れながら、腕をぶらぶらと振ります

椅子に浅く腰を掛けて、かかとを床に付け、片脚を左右に振ります

寝ながら体操 寝ゆる

脚を上げる時に使う大腰筋を効果的に刺激できる、寝ゆる黄金の3点セットを紹介します。



膝を90度に立てて、腰を左右に揺らします



片方のふくらはぎを膝の上に乗せて前後に動かします



膝のところで足をクロス。上の足の膝から下を上下に動かします

再開できてよかった

「教室に参加して、健康になりながら、友達の輪も広がってほしいです」と話すのは、市健康推進員連絡協議会の会長、本山博通さん(写真)。今年4月に会長に就任しましたが、新型コロナの影響で教室を開けず、もどかしさがあったといいます。

9月、およそ半年ぶりに教室を再開。「『久しぶりだったので、参加できて本当によかった』という声を聞いて、皆さん待ち望んでいたんだと実感しました」と頬を緩めます。

健康推進員の教室に初めて参加する人には、健康サポート手帳(下記事)を配っています。「参加記録を付けられるようになっています。夏休みのラジオ体操に参加してスタンプをもらうのと同じような楽しみを感じている方もいますよ」と話す本山会長。「記録を付けることも楽しみの一つに、健康づくりに役立ててほしいです。手帳に書いているもの以外にも教室がありますので、ぜひ参加してください」。

基礎知識を学び、記録を付ける健康サポート手帳

健康推進員が主催する教室の受付で配っています。運動の効果やストレッチ体操の方法、事業の三つの柱「健康ウォーキング」「くすの木体操」「体力チェック」の要点が書いてあるほか、参加記録などを記入できます。



バランスよく運動を

11月12日、市はハイクラスと、健康づくりの推進に係る連携協定を締結しました。同社は、企業や地域で実施する健康づくり事業を支援したり、アスリートの競技力向上をサポートしたりしています。スポーツ健康科学博士・健康運動指導士で、代表取締役の位高駿夫さん(写真)に話を聞きました。

運動は、低強度・中強度・高強度をバランスよく取り組むことが大切です。こう聞くと、面倒に感じてしまう方も多いと思いますが、実は誰でも、日常の中でも自然と運動しているんです。買い物帰りに重い物を持って、筋トレとなって高強度。通勤ルートを変えて、歩く距離を増やすとしたら中強度。家事や仕事の合間にストレッチをしたら、低強度。このように、生活する中でどんな運動をしているかを把握して、不足しているものを意識的に取り入れてみてください。

また、適度に運動することで免疫力が上がります。新型コロナが心配という人もいますが、運動そのものに感染の原因はありません。川沿いやあぜ道のような開けた場所を散歩するなど、感染リスクの少ない運動方法はあるはずです。

それから海外ではテレビの視聴時間が死亡リスクと関連しているという研究があります。動かない時間が長いことに問題があるということです。CMになったら立ちお茶を入れに行くのも運動の一つとして良いと思います。体を動かす全てのことを身体活動として捉え、体を動かしていることを自分で評価しつつ、その量を少しずつ増やしていきましょう。

厚生労働省では、毎日プラス10分間の運動を推奨しています。歩数にすると約1,000歩。エスカレーターに乗るのをやめて階段を上るなど、小さなところから運動量を増やして、健康な体にしていきましょう。



募 集

応募方法は
下段

防災ラジオの有償配布

防災行政無線の放送内容を屋内で聞くことができるラジオです。

以前に申し込みをしていない、市内在住の方と市内事業所の代表者。520台(抽選・1世帯または1事業所につき1台)。2,500円。

市ウェブや本館4階の危機管理課 ☎21-9863 などにある申込書を、郵送または直接、令和3年1月29日(金)までに、同課へ。

パブリックコメントに意見を

令和3年度から3年間の高齢者福祉や介護保険事業の進め方を定める、市高齢者福祉

計画(介護保険事業計画 第8期)素案に意見をお寄せください。案の内容は、令和2年12月4日(金)〜令和3年1月5日(火)に、市ウェブや各公民館などで閲覧できます。

意見・必要事項(団体の場合は団体名・代表者名)を、郵送・メールまたは直接、1月5日までに、本館1階の高齢福祉課 ☎21-9622 (kourai@)へ。

保育ボランティア初心者講座

未就学児を見守る保育ボランティアとして活動するための基礎知識を学びます。

令和3年1月15日〜29日の金曜日、全3回、午前10時〜正午。福祉会館。市内在住。

在勤・在学の方10人(先着順)。筆記用具・マスク。☎33-00007へ。

任期は令和3年4月1日から2年間。②は4月1日時点そのほかは申し込んだ時点で、次の全ての要件を満たす方4人(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はない④過去に同委員の経験がない⑤平日の昼間に開く会議に出席できる。詳しくは、市ウェブなどにある募集リーフレットをご覧ください。

市ウェブや各公民館、リサイクルプラザなどにある応募用紙を、郵送・ファクス・メールで、1月13日(水)まで

に、環境政策課 ☎21-9762 ☎21-9603 (kankyosevai@)へ。

午前9時30分〜午後0時30分。雨天中止。小学生以上の方、各10人(先着順・小学生は保護者同伴)。帽子・飲み物・マスク。

お散歩バーディング 相模川に飛来する冬鳥を観察します。20日(日)。相模川河川敷の馬入水辺の楽校風車前に集合。お持ちの方は双眼鏡。100円。

参加者全員の住所・氏名・年齢・代表者の電話番号を、往復はがき・メールで、みどり公園・水辺課 ☎21-9852 (midori@)へ。

女性のための無料法律相談会

弁護士に、親権・養育費・慰謝料・財産分与など、夫婦関係にまつわる法律相談ができます。

令和3年1月25日(月)。各40分。①午前9時30分②10時20分③11時10分④午後0時50分⑤1時40分⑥2時30分⑦3時20分。本館7階の人権・男女共同参画課で受け付け。同相談会に参加したことのない市内在住・在勤・在学の女性、各時間帯1人(抽選)。未就学児の保育があります。

氏名・電話番号・①〜⑦のうち来所可能な時間(保育希望の場合は子どもの人数・氏名・年齢)を、電話・ファ

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ょ変更される場合があります。各記事の内容や実施する場合の感染症対策など、詳しくは市ウェブをご覧ください。

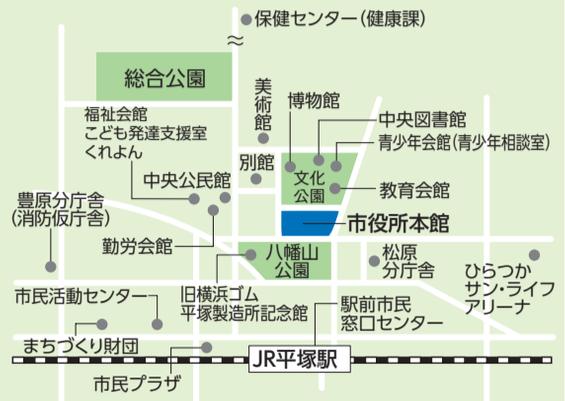
子どもの就職を考えるセミナー

「わが子の職業的自立のために親・家族からできること」をテーマに、講演会と個別相談会(6組・先着順)を開きます。講演会はZoomでも視聴できます。

12月17日(木)午後1時30分〜4時30分。勤労会館。ニートや引きこもり状態の15〜49歳の方の家族20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。同所ウェブからも申し込みます。

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、12月7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	〒000000	イベント名	〒000000
氏名	氏名	郵便番号	住所
	全員の氏名	住所	全員の氏名
	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
返信	往信		

少年消防クラブ員になりませんか



規律正しく、元気よく、消防の仕事の学びませんか

月に1回程度、消防隊員体験などをします。活動期間は令和3年4月から1年間です。

4月に小学校5・6年生に進級する市内在住・在学の方30人(選考)。

市ウェブにある申込書を、郵送または直接、2月26日(金)までに、本館3階の予防課 ☎21-9728へ。

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。右の二次元コードからアンケートページにアクセスできます。



スポーツ

応募方法は4面

ダンスと音楽でみんなをつなげよう

まちづくり財団が主催するUDダンス教室の発表と、アーティストによるトーク・パフォーマンスをします。

令和3年2月7日(日)午後3時～5時。中央公民館。抽選。小学生以下は保護者同伴、中学生は保護者の了承を得てください。

代表者の**必要事項**・全員の氏名・年齢を、往復はがき(一枚5人まで)で、1月15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。

市スポーツ優秀選手表彰の候補者

令和2年に、国際的・全国的な競技会で、優秀な成績を収めた選手や団体を表彰します。対象は、高校生以下を除く。

施設の愛称が決定

平塚競技場・平塚競輪場・平塚文化芸術ホール

のネーミングライツによる愛称が決定しました。

①施設名②ネーミングライツパートナー③愛称使用期間④年間のネーミングライツ料。

☎ 資産経営課 ☎21-8763

レモンガススタジアム平塚



①平塚競技場②レモンガス
③令和3年2月1日～令和
8年1月31日④2021
万円

ABEMA湘南バンク



①平塚競輪場②サイバー
エージェント③令和3年4
月1日～令和6年3月31日
④1500万円

ひらしん平塚文化芸術ホール



①平塚文化芸術ホール②平
塚信用金庫③令和4年3月
26日～令和9年3月25日④
330万円

ホール開館日令和4年3月26日(予定)

く、大会当日に市内在住の個人や団体で、次のいずれかの条件を満たす方。①国際大会で優勝または準優勝②全国大会で優勝③市長が①②と同等の実績と認めた。団体は市内在住の監督・選手のみ。詳しくはお問い合わせください。

スポーツ教室

スポーツをして、楽しく健康づくりをしませんか。

会場は①～⑩がトッケイセキユリテイ平塚総合体育館⑪～⑬がひらつかサン・ライフアリーナ⑭が総合公園テニスコート。抽選。

- ①フィットネス 令和3年1月19日～3月18日の火・木曜日、各コース全16回、1コースが午前9時25分～10時55分・2コースが11時5分～午後0時35分。各100人。4710円。
- ②ピラティス 1月19日～3月16日の火曜日、全8回、午後3時30分～4時30分。30人。4100円。
- ③いきいき若返り体操 1月15日～3月5日の金曜日、全8回、午前9時15分～10時30分。40人。3140円。
- ④火曜ストレッチ体操 1月19日～3月30日の火曜日、全10回、午後1時30分～2時45分。50人。4190円。
- ⑤すつきり・のびのび体操 1月13日～3月17日の水曜日、全10回、午前9時20分～10時50分。50人。3660円。
- ⑥水曜ストレッチ体操 1月20日～3月24日の水曜日、全10回、午前11時10分～午後0時25分。50人。4190円。
- ⑦金曜ストレッチ体操 1月8日～3月12日の金曜日、全10回、午後1時30分～2時45分。50人。4190円。
- ⑧楽らくヨガ 1月7日～3月18日の木曜日、全10回、午前9時20分～10時50分。50人。3970円。
- ⑨体幹コンディショニング 1月9日～3月27日の土曜日、全8回、午前9時20分～10時35分。50人。3140円。
- ⑩ウイークエンドヨガ 1月23日～3月27日の土曜日、全8回、午前11時10分～午後0時40分。50人。3140円。
- ⑪バドミントン 1月5日～3月23日の火曜日、全8回、午前9時30分～正午。50人。3760円。
- ⑫女性フットサル 1月14日～2月25日の木曜日、全6回、午後7時15分～8時45分。40人。3140円。
- ⑬ノルディックウォーキング 1月7日～3月4日の木曜日、全6回、午前11時～午後0時30分。30人。2350円。
- ⑭テニス 1月7日～3月25日の水・木・金曜日、各コース全11回。Aコース(初心・初級・初中級)は午前9時20分～10時50分・Bコース(初中級)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5年生・中学生)は午後6時10分～7時10分・Nコース(初心・初級)は午後7時20分～8時50分。各10人。A・Bコースは1万6770円、J1・J2コースは1万3370円、Nコースは1万9540円。

日の水・木・金曜日、各コース全11回。Aコース(初心・初級・初中級)は午前9時20分～10時50分・Bコース(初中級)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5年生・中学生)は午後6時10分～7時10分・Nコース(初心・初級)は午後7時20分～8時50分。各10人。A・Bコースは1万6770円、J1・J2コースは1万3370円、Nコースは1万9540円。

着衣泳・アーティスティックスイミング体験

12月20日(日)。トッケイセキユリテイ平塚総合体育館。各30人(先着順)。水泳帽、ゴーグル。各400円、小・中学生200円。着衣泳体験 午後1時～2時30分。小学生以上の方(小学校3年生以下は保護者も一緒に体験してください)。長袖、長ズボン、靴、1.5リットル以上の空のペットボトル、ビニール袋、水着。

アーティスティックスイミング体験 午後1時30分～3時30分。小学校4年生以上で、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ全てで25メートル以上泳げる方。お持ちの方はノーズクリップ。

☎ 電話または直接、12月5日(土)から、総合公園管理事務所 ☎35-2233へ。

美術館だより

宮川慶子展

美術館 ☎35-2111



「わたしがわたしとあなたのために祈りしているとき」平成26年 作家蔵

12月12日(土)から、美術館で「宮川慶子展 生命は自分自身だけでは完結できないようになっていくらしい」を開きます。宮川慶子作品の世界観に一貫しているのは、生と死に対する厳粛なまなざしです。作家は周囲の生死を見つめ、自らが夢想する内省的な世界をさまざまな作品に表現してきました。本作の題名は「わたしが」(文・市美術館学芸員 勝山滋)

わたしとあなたのために祈りしているときです。用いられているのは鹿の剥製。油彩を施し、身体から「耳」を生やして外界に聞き耳を立てています。死んで動物としての役割を終え、剥製となったはずの鹿から生まれる新たな生命というよりも、生える無数の耳はどこか痛々しく、周囲の声を聞いてじっと堪えているようにも見えます。これは作家の鋭敏な感性と裏腹な不安を表しているようでもあり、情報過多な現代人の悲しさを象徴しているようにも見えます。

お知らせ

AI総合案内サービス

市ウェブなどで、人工知能(AI)を活用した自動応答サービスを始めました。各種手続きや制度など、1500以上の質問に対応しています。

市民情報・相談課 ☎21-8764

原動機付自転車のご当地ナンバープレート交付

ご当地ナンバープレートの交付が始まります。新規・譲渡による登録のほか、既存プレートとの交換ができます。12月15日(火)・18日(金)は本館1階多目的スペース、21日(月)からは本館2階の市民税課。詳しくは、市ウェブをご覧ください。

市民税課 ☎21-8767

ひらつかビジョン

市政の動きやまちの話題を紹介する番組です。12月のテーマは「湘南のまち平塚で

テレワークを。」

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。

広報課 ☎21-8761

クリスマスビーチフェスタ

海辺ですてきなひとときを過ごしませんか。12月18日(金)・20日(日)。イルミネーションの点灯は、午後4時30分～8時。湘南ベ

ルマールひらつかビーチパーク by shonanzen(高浜台33-1)。

ひらつかウォームシェア

家庭での電力需要が高まる冬季に、暖かい公共施設などに集まって過ごすことをウォームシェアと呼びます。ウォームシェアスポットとして登録されている市内の公共施設・民間施設で過ごし、地球

温暖化を防ぎませんか。

12月18日(金)・令和3年1月31日(日)。登録施設の一覧など、詳しくは市ウェブをご覧ください。

環境政策課 ☎21-9762

建築士のしごと展2020

建築士の仕事を紹介するほか、建築相談などができます。12月19日(土)・20日(日)、午前10時～午後4時30分。市民プラザ。

県建築士事務所協会平塚支部 ☎25-1383

湘南ひらつか寄席

笑福亭鶴光・柳家花緑・三遊亭萬橋・テツアンドトモが出演します。令和3年2月21日(日)午後0時15分・4時開演。中央公民館。全席指定4000円。

チケットは令和2年12月16日(水)午前10時から、まちづくり財団文化事業課ウェブなどで販売します。

まちづくり財団文化事業課 ☎32-2237

みんなの力

サンサン SunSunマルシェ 代表 今井 啓輔さん

マルシェ再開に喜びの声

「SunSunマルシェが皆さんの心を癒やす場所になってほしいです」と話すのは、今年4月から代表を務める今井啓輔さん。

SunSunマルシェの始まりは平成23年3月。最初は10店舗ほどの小さい規模でしたが、今では約70店舗が出店しています。これまで月1回開催していたマルシェも、今年は新型コロナウイルスの影響で開催中止が続き、9月から再開しました。「お客さんから、再開するのを待っていたという声をたくさん掛けていただき、マルシェが必要とされていることを実感できて、うれしくなりましたね」と笑顔を見せます。

12月はクリスマス商品が多く並びます。開催日など、詳しくは下囲みをご覧ください。



Sun Sun マルシェ



平塚の魅力が詰まった青空市です

手作り雑貨やアクセサリ、キッチンカーで作ったできたて料理、ライブ演奏などが楽しめます。

12月13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)。

アルベリアールホーム ☎31-7211

地域の魅力再発見



社会教育課 ☎35-8124

万田貝塚(万田地区)

所在地: 万田331-3(万田貝殻坂公園付近)

万田貝塚は貝殻坂貝塚とも呼ばれ、出土遺物には、縄文時代前・中・後期の土器や石器、骨角器、獣骨、魚骨などがあります。縄文土器は地域によって文様などが違うと考えられていましたが、大正14年(1925年)の発掘調査で、これらは製作年代の違いであることが分かりました。この発見で縄文土器の研究が発展し、考古学史上に名を残しています。

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
- 行政 12月7日(月)、1月4日(月)午後1時～4時
- 税務(予約制) 12月25日(金)午後1時～4時
- 登記・供託(予約制) 12月11日(金)午後1時～4時
- 測量・境界(予約制) 12月11日(金)午後1時～3時
- 多重債務(予約制) 12月8日(火)午後1時～4時
- 年金・社会保険・労災(予約制) 12月8日(火)午後1時～4時
- 許認可各種届出(予約制) 1月5日(火)午後1時～4時

- 不動産(予約制) 12月18日(金)午後1時～4時
- 分譲マンション管理(予約制) 12月28日(月)午後1時～4時
- 住宅(新築・リフォーム) 12月15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
- 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
- ヘルスアップ相談
 - 保健センター ☎55-2111
 - 来所(予約制) 12月11日(金)・23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
- 就労相談
 - 勤労会館 ☎32-3355
 - 来所(予約制・先着4人・1人50分) 12月9日(水)・23日(水)、午後1時～4時50分
- 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
- 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
- 子ども発達支援室くれよん
 - 子ども家庭課 ☎32-2738
 - 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
 - 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@
- 子どもの総合相談
 - 子ども家庭課 ☎21-9843
 - 子ども総合相談 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
- 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
- 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
- 外国籍市民相談
 - 文化・交流課 ☎25-2520
 - 来所 14言語。対応言語や日時は市ウェブをご覧ください。
- 出入国管理・在留資格相談
 - 文化・交流課 ☎25-2520
 - 来所(予約制) 12月22日(火)午前9時～正午

新型コロナ
関連記事

感染拡大中！
基本の対策をもう一度

ご注意ください
感染リスクが高まる五つの場面

クラスターで感染が拡大するケースが多いため、次の「五つの場面」を参考に、対策を続けてください。

- ① **マスクなしでの会話** 車やバスなどで移動する際の車内でも注意が必要です。
- ② **大人数や長時間に及ぶ飲食** 大人数の飲食では、大声になって飛沫が飛びやすくなります。
- ③ **飲酒を伴う懇親会など** 飲酒の影響で、気分が高揚し、注意力が低下します。聴覚が鈍くなり、大声になりやすいのも特徴です。
- ④ **狭い空間での共同生活** 寮の部屋やトイレなど、共用部分での感染が疑われる事例があります。
- ⑤ **居場所の切り替わり** 休憩時間に休憩室や更衣室を利用するなど、気の緩みや環境の変化によって、感染リスクが高まります。

感染症に関する本を紹介

中央図書館 ☎31-0415

『笑う免疫学』 藤田紘一郎 / 著
筑摩書房 平成28年

新型コロナウイルスの感染予防の効果が期待され、関心が高まっている免疫。本書では、寄生虫学・熱帯医学・感染免疫学が専門で、「こころの免疫学」などの著書で有名な東京医科歯科大学名誉教授の著者が、中学生でも分かるようなやさしい言葉で、『免疫とは何だろうか』という疑問に答えています。心と免疫などの事例や、陽気な生き方と免疫力の関係など、興味深いコラムも含まれていて、免疫の仕組みを解説したテキストになっています。

コラム
ウィズ
with
コロナ



ヒラツカルチャー

必要事項 郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号。メールで応募する場合は、city.hiratsuka.kanagawa.jp を付けてください。

博物館

〒254-0041 浅間町12-41
☎33-511-111 33-394-9
7・14・21～1月4日

■ **村絵図を読む** 12月10日(木)～令和3年1月17日(日)。寄贈品コーナー。

■ **ポスト特別展 よみがえる少年の日々 佐草健ボールペン画展** 12月12日(土)～令和3年2月28日(日)。情報コーナー。

■ **体験学習 お飾りを作ろう** 12月20日(日)午後1時～4時。講堂。30人(抽選・市内在住の方を優先)。

■ **イベント名・必要事項を、往復はがき・メールで、12月10日(木)までに、博物館 muse-event@k.**

■ **プラネタリウム 2021年の天文現象** 12月5日～20日の土・日曜日、午後2時～2時50分。32人(当日先着順・当日午前9時から博物館の受付で整理券を配布)。200円、18歳未満と65歳以上の方は無料。65歳以上の方は年齢の分かるものをお持ちください。

■ **最新天文学講座 祝ノーベル物理学賞受賞！ 天の川銀河の中心には何がある？** 令和3年1月10日(日)午前10時～正午。講堂。30人(抽選・市内在住の方を優先)。

■ **イベント名・必要事項を、往復はがき・メールで、令和3年1月21日～28日の木曜日、全2回、午後1時30分～3時30分。3階会議室。2回**

中央図書館

〒254-0041 浅間町12-41
☎31-0415 31-9984
7・14・21～1月4日

■ **オリジナル絵本をつくってみよう!** 令和3年2月6日(土)午前10時～11時30分。3階ホール。小学校1～3年生と保護者10組(抽選)。1組当たり、中学生以上の保護者1人と子ども2人まで(2人目の子どもは年齢制限はありません)。

■ **各図書館にある申込書を、令和2年12月4日(金)～25日(金)に、直接各図書館、または郵送・ファクスで中央図書館へ。**

■ **中央図書館の映画会** 日曜日。午後2時から。3階ホール。各日20人(当日先着順)。マスク。12月13日「子ども映画会(アニメ)まんが世界昔ばなし クリスマスの贈りもの」。

■ **各図書館などにある申込用紙を、郵送・ファクス・メールまたは直接、令和2年12月4日(金)～25日(金)に、中央図書館 library@k.**

■ **初心者向け紙芝居講座** 令和3年1月21日～28日の木曜日、全2回、午後1時30分～3時30分。3階会議室。2回

■ **中央図書館の特集展示** ① クリスマスの本 12月25日(金)まで。こども室② あったかい本 27日(日)まで。貸出室③ ひらつかを旅するコー

2年12月18日(金)までに、博物館 muse-event@k.

■ **星を見る会 冬の天体を楽しもう** 令和3年1月15日(金)午後7時～8時。雨天曇天中止。屋上。15組(抽選・1組3人まで・市内在住の方を優先)。

■ **館長の歴史放談③ 古代相模国府と東海道路 古代理律** 令和3年12月19日(土)午前10時30分～11時45分。講堂。30人(抽選・市内在住の方を優先)。

■ **イベント名・必要事項を、往復はがきで、12月10日(木)までに、博物館へ。博物館ウェブでも申し込みます。**

とも出席できる、学校や保育所などで図書ボランティア活動をしている方ら10人(抽選・市内在住・市内で活動している方を優先)。

■ **各図書館にある申込書を、令和2年12月4日(金)～25日(金)に、直接各図書館、または郵送・ファクスで中央図書館へ。**

■ **中央図書館の映画会** 日曜日。午後2時から。3階ホール。各日20人(当日先着順)。マスク。12月13日「子ども映画会(アニメ)まんが世界昔ばなし クリスマスの贈りもの」。

■ **各図書館などにある申込用紙を、郵送・ファクス・メールまたは直接、令和2年12月4日(金)～25日(金)に、中央図書館 library@k.**

■ **初心者向け紙芝居講座** 令和3年1月21日～28日の木曜日、全2回、午後1時30分～3時30分。3階会議室。2回

■ **中央図書館の特集展示** ① クリスマスの本 12月25日(金)まで。こども室② あったかい本 27日(日)まで。貸出室③ ひらつかを旅するコー

ブックスタート

絵本などが入ったバッグをプレゼントします。市内在住の1歳未満の子どもと保護者。詳しくは図書館ウェブをご覧ください。

ボランティア募集

各図書館などで、絵本の楽しみ方の紹介などをします。全2回の講習会に出席でき、月1回程度の活動ができる、市内在住の方20人(抽選)。講習会は、令和3年1月22日(金)午後2時～4時・29日(金)午後2時～4時30分。中央図書館。図書館ウェブ・各図書館・各公民館などにある申込書を、令和2年12月22日(火)までに、直接各図書館、または郵送・ファクスで中央図書館へ。



美術館

〒254-0073 西八幡1-3-3
☎35-211-111 35-274-1
7・14・21～1月4日

■ **新収蔵品展 国際興業コレクションを中心に** 令和3年2月21日(日)まで。展示室。200円、高校生・大学生100円。令和2年12月11日(金)・22日(火)～27日(日)は展示替えのため、休室。

■ **ギャラリートーク** 19日、令和3年1月16日の土曜日、午後2時～2時30分。展示室。要観覧券。

■ **こども年賀状とおとな絵手紙展の作品を募集** 令和3年1月7日(木)～11日(祝)に、市民アートギャラリーに展示

■ **中央図書館の特集展示** ① クリスマスの本 12月25日(金)まで。こども室② あったかい本 27日(日)まで。貸出室③ ひらつかを旅するコー

■ **中学生・高校生の図書館ボランティア** 午前は9時30分～11時30分、午後は1時30分～3時30分。12月25日(金)午後、26日(土)午前・午後、27日(日)午前・午後、令和3年

1月5日(火)午後。初めて参加する方は、令和2年12月25日午前9時～11時30分のガイダンスに出席してください。市内在住・在学の中学生・高校生、初めて参加する方5人(経験者5人(抽選))。図書館ウェブ・各図書館などにある申込書を、直接、12月10日(木)までに、中央図書館へ。

■ **宮川慶子展 生命は自分身では完結できないように** 12月12日(土)～令和3年4月4日(日)。テーマホール。アーティストトーク 令和2年12月12日、令和3年3月13日の土曜日、午後2時～2時30分。テーマホール。要観覧券。