

きれいになるのは気持ちがいいね

いちのいき

4月6日の朝、真土一ノ城公園(東真土4-10-1)で、公園利用者が気持ちよく過ごせる環境をつくるために、自主的に掃除している人たちがいました。今号では、公園をきれいに保つために日々活動をしている公園愛護会を紹介します。

広報 2022 5月  
No.1198 第1金曜日号

# ひろつか

## 憩

## い

## の

## 場



目次

1～3面…**特集** きれいな公園に人が集う…公園愛護会の活動をご紹介します。  
4～7面…募集・お知らせ・健康と福祉・スポーツ  
「しなやかな血管を保とう」「みんなの力」  
8面…ヒラツカルチャー 「きてみて! 博物館」

ひろつか  
議会だより

平塚市の推計人口と世帯数  
<令和4年4月1日現在 ( )内は前月比>

人 □ 257,274人…(-108)  
世帯数 113,763世帯…(+355)



市制90周年記念イベントは  
このマークが目印!





日課であるラジオ体操が終わると、参加者たちは自然と公園内に散らばり、草刈りやごみ拾いを始めます



## 公園がつなぐ絆

■ 真土一ノ域公園 (東真土4-10-1)

真土一ノ域公園では、愛護会を中心に、公園を利用しての体操クラブや自治会・子ども会が協力して掃除しています。5月・8月・11月の大掃除の時には100人を超える方々が集まって掃除します。地域の子どもたちも30人くら

真土一ノ域公園は、住宅街の中にあります。午前中は高齢者が散歩の休憩に立ち寄り、午後は帰宅した小学生が遊びに来たり、地域住民に愛されている公園です。街区公園として、平成8年2月9日に開設されました。

「体操クラブの皆さんや近隣に住んでいる方も日々の清掃活動に協力してくれるんです」と話すのは、真土一ノ域公園の公園愛護会会長の山木正さん(上写真)。平成8年8月8日に、会員数8人で始まった同会は、参加者同士のつながりによって会員が増え、今では37人が活動しています。

清掃活動以外にも遊具など公園施設が壊れていないかの確認や、修理箇所の見つけ、みどり公園・水辺課に連絡します。他にも、砂場

### 安心して遊べる場所

いれてくれるんです。コロナ禍の前は、8月の掃除後に夏休みの思い出づくりとして、スイカ割り大会をしていました。毎年とてもにぎやかで、子どもたちがとても楽しそうにしていましたよ」と目を細めます。年3回の大掃除は三密回避を徹底したと山木さんは話します。「マスクをした上で距離を取り、短時間で作業しました。室内での作業ではないので、コロナ禍でも問題なくできました。いろんなイベントが中止になる中、みんなが知恵を出し合って活動を続けて来ました」と胸を張ります。

地域住民で組織され、掃除や除草のほか、花壇の手入れや遊具の点検などを行っている公園愛護会。市内には公園が282カ所あり、現在158の同会が、約180カ所の公園で活躍しています。

問 みどり公園・水辺課 ☎21-9852

# きれいな公園に人が集う

に猫のふんが落ちていたり、シャベルで丁寧に取る人が安心して使えるように細やかに気を配ります。子どもを連れてよく公園を訪れるという方は「いつも子どもたちがいっぱい遊んでいて、良い公園だと思っています。危ないものがなくて安心して遊



①



②



③

①遊具に危険がないか調べます ②作業をしながら、おしゃべりするのも楽しみの一つです  
③公園愛護会の活動によって小さい子どもたちも安心して遊べます

### 人と人の触れ合い

山木さんは「この公園は、真土地区に限らず四之宮・田村・横内地区の方などの交流の場にもなっているんですよ」と言います。朝のラジ、

「ばせることができますね」とほほ笑みます。



# 緑と花が満ちた空間に

## なでしこ公園(撫子原26-1)

才体操や防災訓練、正月には団子焼きなどに利用され、多くの方に親しまれている同公園。公園維持の活動も住んでいる地区に関係なく協力して作業しています。そう

いった交流を楽しみながら愛護活動をしているそうです。「この活動を通じて隣地区の自治会長と知り合い、同郷の後輩であることが分かりました。愛護会の活動をしてい

なければ分かりませんが、この活動を通じて、地域つながりを大切にしたいです。楽しみながら活動が続けたいです。」



一回の清掃で90%のごみ袋60袋程度の落ち葉を集めます



公園に来た人たちに「きれいだね」と言われることがやりがいです

なでしこ公園は「人・水・緑・出会いの広場」をテーマにつくられ、約400平方メートルの花壇があります。なでしこ公民館が隣にあり、日ごろから多くの人が訪れています。

同会は、平成24年4月に現在の形になりました。同会は、自分たちで「クリーンなでしこ」と愛称を付けて活動しています。クリーンなでしこができる前は、年2回のまちぐるみ大清掃のときにゴミを拾う程度で、夏になると広場は雑草が生い茂っていた状態でした。現在は同会により草取りがされ、快適さを保っています。学校が終わる

時間には子どもたちがたくさん集まって遊べる公園になっています。「やるからにはとことんきれいにしたい」と齋藤さん。木の枝を切ったり芝を刈ったりするやり方も、愛護会の活動の中で覚えていったそうです。「カッパルが来てくれるような公園にしたいと思っています。雑草がうっそうとした公園よりきれいな公園が良いですね」と笑顔を見せます。

### 四季折々の花



丁寧な作業で花壇をきれいに保っています

なでしこ公園では、緑化モデル団体であるフラワーボランティアの方々や愛護会と協力して木や芝の管理をしたり花壇の手入れをしたりしています。「公園の芝は、工事現場

から砂を運んできて、空気を混ぜて土を柔らかくして根付かせました。芝があると子どもたちが遊んでいて転んでも痛くないですからね」と話すのはフラワーボランティアの会長の柳田勝さん。

フラワーボランティアは毎月第2月曜日に、花壇の草取りや水撒きなどを行っています。それ以外にも季節に応じて作業する日を増やして対応しています。「大きいイベントとしては、年2回、花の植え替えをしています。今年は6月10日(金)にノースポールを含めて6種類、全部で4000株を植え替える予定です。植える花の種類は毎年フラワーボランティアのメンバーで決めていきます。花の特性を考えて配置も工夫しています。植え替え当日は、なでしこ小学校の5年生が課外活動の一環で毎年手伝ってくれるんです」と柳田さん。「地域の人が楽しめる場所にしたいというのが、クリーンなでしこ」とフラワーボランティアの共通した大きな目標ですね。遊びに来た人が花を見て喜んでくれる公園にしていきたいです」と意気込みます。

## 公園に来るとほっとします

市公園愛護会連絡協議会 吉川成子会長

樹木の剪定や除草・遊具の修繕などの公園の管理は市がしていますが、全ての公園に頻繁に入れるわけではありません。私たちは、行政の手が届かないところをお手伝いできたらという気持ちで活動しています。新型コロナで中止になっていますが、緑化まつりの際は、ブースで公園愛護会の説明や相談会などもしていました。

掃除をすると公園がきれいになる。結果が目に見えるのでやる気に繋がりますね。体を動かすのは気持ちがいいし、交流しながら作業をするので楽しいです。外での活動のため、密にならないのでコロナの時代は公園がうってつけ。

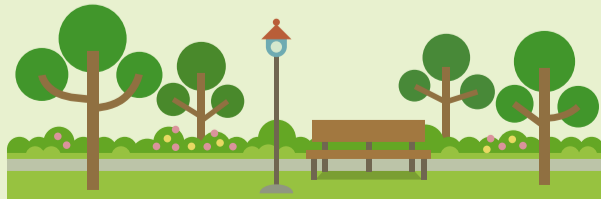
平塚市には素晴らしい公園がいっぱいあります。皆さんも自分の地域や近隣の公園に足を伸ばしてみてください。そして、そんな公園をきれいにする仲間が増えると嬉しいですね。

## 公園愛護会員として地域の公園で活動しませんか

仲間と楽しく公園の清掃や花壇の手入れなどをしませんか。愛護会がない公園では、自治会・老人会・子ども会や、公園の周辺にお住まいの地域の方で新たに結成することもできます。

愛護会が設置されている公園や参加方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎ みどり公園・水辺課 ☎21-9852



平塚の塚緑地(平塚4-10-18)の開設に関わっていた吉川さん。公園への思い入れもひとしおです



# ネーミングライツパートナークラウドファンディングを募集



総合公園のわんぱく広場の隣、平塚のはらっぱの西側エリアに、障がいの有無にかかわらず、子どもたちが楽しく安全に一緒に遊べるインクルーシブ遊具を備えた「みんなの広場」を整備します。

## 広場に愛称を付けてPR

ネーミングライツパートナーになって、みんなの広場に愛称を付けませんか。愛称には企業名や商品名を付けて宣伝できます。

募集期間は5月2日(月)～6月30日(木)です。愛称の使用期間は12月中(広場の供用開始に合わせて開始予定)から原則3年以上、募集金額は年額150万円以上、愛称は「みんなの広場」の文字を含めた25文字以内。詳しくは市ウェブをご覧ください。

☎ 資産経営課 ☎ 21-8763

## 皆さんから資金を募集

インターネット上でクラウドファンディングによる寄付を募り、みんなの広場の整備費用に充てます。

募集期間は7月26日(火)まで。目標金額は500万円。寄付した方には、みんなの広場内に設置予定の寄付者名板に名前を掲示(希望する方)、寄付金額5万円以上の方で先着60世帯にオープン前に遊具で遊べる内覧会に招待するなどの特典があります。詳しくは市ウェブをご覧ください。

☎ 総合公園管理事務所 ☎ 35-2233



完成イメージ図

# 募 集

応募方法は  
下段

## 市民大学講座 平塚市民病院の現場から

心疾患のリスクや食事の工夫など、身近な疾病や健康増進などをテーマに、医師や看護師が講義します。医療や健康の正しい知識を身に付けて自分をケアしませんか。

6月2日・9日・16日・30日の木曜日、全4回、午後3時～4時15分。中央公民館。高校生を除く、市内在住の18歳以上の方40人(抽選・初めての方を優先)。300円。

接、5月18日(水)までに、〒254-0047 追分1-20 中央公民館 ☎ 34-2111 (F) chuo-k@h.

## 農福連携コーディネーター養成講座

担い手不足に悩む農家と、働く場を探す障がい者を結びつける役割を担うのが農福連携コーディネーターです。農業の知識や障がい者の特性などを理解し、農業分野と福祉分野をマッチングする方法を学びませんか。

5月14日、6月18日の土曜日、全2回、午後2時～4時。市民活動センター。市内在住

の農業関係者・障がい福祉関係者ら20人(先着順)。筆記用具など。

☎ 本館1階の障がい福祉課・本館5階の農水産課などにある申込書を、ファクス・メールで、湘南NPOサポートセンター ☎ 070-66662-2455 (F) 35-7736 (F) snonan@snpsc.org

## 市民アカデミー リトアニアの文化を体験しよう

平塚市は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会をきっかけに、平成28年からリトアニアのホストタウンとして交流を続けています。令和2年には、両者の



ソダスを作るチェカナビチューテ・ラサさん(中央)

架け橋となるリトアニア出身の国際交流員、チェカナビチューテ・ラサさんが市に着任しました。ラサさんから、リトアニアの文化を学びませんか。

令和4年6月18日(土)・19

日(日)。中央公民館。市内在住で小学生以上の方(18歳未満の方は保護者同伴)。抽選。初めての方を優先。

☎ コルドゥナイ作り教室 水ギョーザ風のリトアニア料理です。午前10時～午後1時。各日4組(1組4人まで)。500円。ソダス作り教室 麦わらで作る伝統的な飾りです。午後2時～5時。各日20人。300円。

☎ 代表者の必要事項・全員の氏名(ふりがな)と年齢・講座名「リトアニア」・参加希望日と教室名(第2希望まで)。過去にリトアニア文化を体験する事業などへの参加の有無を、はがき・メールまたは直接、5月24日(火)までに、〒254-0047 追分1-20 中央公民館 ☎ 34-2111 (F) chuo-k@h.

## 木造住宅の耐震相談会

昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた木造住宅の耐震化を、建築士に相談できます。市の補助制度なども説明します。

令和4年5月18日(水)、午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)。本館3階302会議室。市内在住の方、各時間帯5組(先着順)。

## パブリックコメントにご意見を

令和5年4月に改正個人情報保護法が施行となることに伴い、現在の市個人情報保護条例を廃止して、新たに同法施行条例を策定するために骨子案を作りました。骨子案、

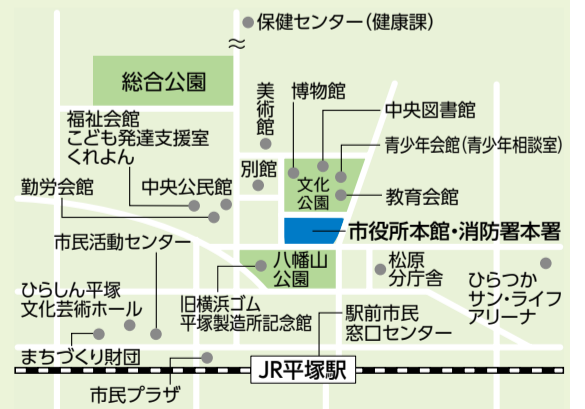
# 記事の内容が変更される場合があります

新型コロナの影響により、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。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。

また、各イベントなどに参加したり、公共施設を訪れたりするときは、出掛ける前に自宅で体温を測り、マスク着用の上、手洗い・うがいや手指消毒をするなどの感染症対策をしてください。

## 応募方法

- ☎=応募方法 (応募が必要です)
- ☎=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、5月9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(F)@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	郵便番号
氏名	〒	住所	住所
	〒	全員の氏名	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		返信	

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。





# 上級救命講習会



心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の取り扱い、外傷への手当て(写真)などを学びます。土曜日、午前9時～午後5時。消防署本署。市内在住・在勤・在学で中学生以上の方、各15人(先着順)。2,100円。  
**講習会** 6月11日。  
**再講習会** 6月18日。上級救命講習を修了してからおおむね3年を迎える方。  
 ☎ 電話または直接、5月10日(火)から、本館3階の消防救急課☎21-9729へ。

くに対する意見を募集します。骨子案は、令和4年5月6日(金)～6月6日(月)に、市ウェブで公開するほか、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と代表者名も)を、郵送・メールまたは直接、6月6日までに、本館5階の市民情報・相談課☎21-8764(☎ousou@h.kanagawa)に電子申請システム(e-kanagawa)でも提出できます。

## 創業のノウハウを学びませんか

創業塾2022と題してオンラインで開きます。経験豊富な講師が創業のポイントを分かりやすく教えます。見逃し動画も配信します。  
 6月4日・11日・18日・25日の土曜日、全4回、午前10時～午後3時。市内で創業を検討している方・創業して5年未満の方40人(先着順)。3000円。受講した方は、7月23日(土)に創業の悩みなどを解決するための個別相談を受けられます。  
 ☎ 市ウェブなどから申し込んでください。問い合わせは、平塚商工会議所☎22-2511へ。

## 就活パソコン講座

就職に役立つ基本的な技術を学びます。午前10時～午後4時(①は1時から)。勤労会館。15～49歳の仕事を探している雇用保険未加入の方、各10人(先着順)。  
 ①入門講座 マウス操作・文字入力など、基本的な技術を学びます。5月13日(金)。  
 ②エクセル 5月25日(水)・26日(木)、全2回。  
 ③ワード 5月27日(金)。  
 ☎ 電話で、県西部地域若者サポートステーション☎0465-32-4115へ。

## 伊豆市で梅狩り体験

友好都市の静岡県伊豆市の豊かな自然に触れ合いながら梅狩りをしませんか。収穫した梅は全て量り売りです。詳しくは市ウェブをご覧ください。  
 6月4日(土)午前10時～午後0時30分。伊豆月ヶ瀬梅林(伊豆市月ヶ瀬535-5)の梅びとの丘前野外ステージ集合・解散。市内在住・在勤・在学の方30人(抽選・1組4人まで)。園芸用手袋または軍手・飲み物・雨具、必要な方は昼食。動きやすい服・靴でお越しください。200円、未就学児は無料。  
 ☎ 全員の氏名・住所・当日の連絡先・性別・生年月日を、はがき・メールで、5月6日(金)～18日(水)に、文化・交流課☎25-2520(koryu@h.kanagawa)へ。

## ガイドと巡る文化資源「明治の二宮を歩く」

浄源寺(二宮町一色76)などを巡ります。  
 5月22日(日)午前9時20分～午後0時30分。荒天中止。二宮駅北口集合、知足寺(二宮町二宮1091)解散。15

# お知らせ

相模川周辺の警報所からサイレンの吹鳴やスピーカー放送、赤色回転灯の点灯などをします。放流はしません。  
 5月12日(木)・13日(金)・荒天中止。  
 ☎ 城山ダム管理事務所☎042-782-2831

## 城山ダムの洪水対応演習

市内全ての防災行政無線・防災ラジオから試験放送が流れます。全国で一斉にシステムが正しく作動しているか確認するためです。実際の災害と間違えないように、注意してください。  
 5月18日、8月10日、11月16日、令和5年2月15日の水曜日、午前11時に放送します。いずれも、10時45分に事前の案内放送をします。  
 ☎ 危機管理課☎21-9863

## 「アラートの情報伝達試験」

市内全ての防災行政無線・防災ラジオから試験放送が流れます。全国で一斉にシステムが正しく作動しているか確認するためです。実際の災害と間違えないように、注意してください。  
 5月18日、8月10日、11月16日、令和5年2月15日の水曜日、午前11時に放送します。いずれも、10時45分に事前の案内放送をします。  
 ☎ 危機管理課☎21-9863

## 街頭労働相談会

解雇・賃金・職場の人間関係など、労働に関して相談できます。  
 5月13日(金)午前11時～午後6時。荒天中止。平塚駅北口駅前広場(宝町1-1)。  
 ☎ 県かながわ労働センター湘南支所☎22-2711

## SunSunマルシェ

手作り雑貨やアクセサリが並びます。キッチンカーで

項を、はがき・アクセス・メールで、社会教育課☎35-8124(☎34-5522)k-sha@h.kanagawaへ。



作った料理やライブ演奏も楽しめる、平塚の魅力が詰まった青空市です。  
 5月8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

## 保育士就職セミナー

保育士の資格を持つ方や来春の就職を目指す方に向けたセミナーと相談会を開きます。市内の保育所などの担当者には仕事内容や雇用条件などを直接聞けます。市の就職支援制度の案内もします。  
 5月15日(日)午前10時～正午。青少年会館。  
 ☎ 保育課☎21-9612

## 相模川クリーンキャンペーン

海に漂流するマイクロプラスチックを減らすため、相模川河口で、プラごみを拾う活動に参加しませんか。  
 5月15日(日)午前9時～11時。雨天中止。相模川河口中

# 市民課の証明交付窓口でキャッシュレス決済対応

住民票の写しや印鑑登録証明書などを交付する本館1階の市民課では、証明書発行手数料などがキャッシュレスでも支払えます。利用できる決済は、クレジットカードや電子マネー(交通系を含む)などです。電子マネーは証明交付窓口ではチャージできません。残高に余裕のある電子マネーを準備してください。クレジットカードは1回払いだけ取り扱いできます。詳しくは市ウェブをご覧ください。  
 ☎ 市民課☎21-8773

ホール。1200人(当日先着順)。  
 ☎ まちづくり財団文化事業課☎32-2237

## 東京室内管弦楽団コンサート

プロのオーケストラの演奏を聞きませんか。  
 7月16日(土)。ひらしん平塚文化芸術ホール。各1200人(先着順)。チケットは5月8日(日)から同ホールウェブで、9日(月)午前10時から同ホールで販売します。  
 ぼくとわたしのコンサートデビュー! コンサートが初めての子どもも楽しめます。午前11時開演。1500円(乳幼児は膝上鑑賞無料)。  
 クラシカルシネマ 映画音楽を管弦楽で楽しめます。午後2時30分開演。2500円、中学生以下1000円。  
 ☎ ひらしん平塚文化芸術ホール☎20-9273

## 湘南ひらつかジャズフェスティバル

市内で活動するアマチュアの団体が演奏します。  
 5月15日(日)午後2時30分。ひらしん平塚文化芸術





# 健康と福祉

応募方法は4面

## お楽しみ交流会 平塚の魚をつかまよう!

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。

6月4日(土)午前10時〜正午。荒天の場合は11日(土)に延期。ひらつかタマ三郎漁港(新港)駐車場西側集合。市内在住で20歳未満の、障がい児のいる世帯またはひとり親世帯、各10世帯(抽選)。着替え・タオル・魚を入れるクーラーボックス。1000円、20歳

tsukasyakyo.net

## 精神・発達障がい者(じ)とサポーター養成講座

精神・発達障がいのある方と一緒に働いている方に向けた講座です。精神疾患の種類

## くすの木体操を体験しませんか

誰もが簡単に健康づくりができるようにと考えられた、平塚市のご当地体操「くすの木体操」の講習会です。音楽に合わせてゆっくり体を動かし、気持ちよく汗をかきませんか。受付前には健康状態の確認をします。

5月26日(木)午後1時30分〜3時。南原公民館(南原2-15-1)。市内在住の方15人(当日先着順)。飲み物・タオル・バスタオル・室内用運動靴、お持ちの方は健康手帳。動きやすい服装でお越しください。

健康課 ☎55-2111



程よい全身運動で、爽快な気持ち味わえます

未滿300円(未就学児と障がい児は無料)。  
必要事項・人数・障がい児世帯(手帳の等級も)またはひとり親世帯のいずれかを、電話・ファクス・メールまたは直接、5月27日(金)までに、  
福祉会館 ☎33-3100 FAX 33-6588 fssaeai@hira

tsukasyakyo.net

## 傾聴ボランティア養成講座

傾聴の大切さやボランティアに必要な知識を学びませんか。土曜日。勤労会館。市内在住・在勤・在学の方、各50人(先着順)。筆記用具。

① 一般公開講座 5月28日午後1時30分〜3時30分。  
② 養成講座 6月18日・25日、全2回、午後1時30分〜3時30分。①を受講した方。500円。

電話または直接、5月9日(月)午前9時から、福祉会館 ☎33-0007へ。

## 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す。介護者同士で交流もできます。市内在住で家族を介護している方。抽選。

① 5月12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3344-4)。  
② 13日(金)午前9時30分〜午後0時30分。福祉会館。9人  
③ 13日午後1時30分〜4時30分。福祉会館。9人  
④ 19日(木)午前9時30分〜午後0時30分。福祉会館。6人。

電話で、土・日曜日と祝日を除く各開催日の3日前まで

## 迷惑電話防止機能をつけませんか 特殊詐欺対策に補助

特殊詐欺の被害に遭わないために有効な、録音ができるなどの機能がある機器を購入した方に一部補助をします。対象となるのは電話機の呼び出し音が鳴る前に自動で、「通話内容を録音する」などの警告メッセージが流れ、録音機能がある機器です。詳しくは市ウェブや各公民館などにあるチラシをご覧ください。お問い合わせください。

- 対象者は次の要件を全て満たす方200人(先着順) ①市内在住で70歳以上
  - ②電話機などに録音された音声などを警察に提供できる
  - ③市税などの滞納がない
  - ④申込者または同一世帯の方が同補助を受けていない。補助額は購入費の3分の2(上限6,000円)。
- 各公民館などにある申請書兼実績報告書と必要書類を、郵送または直接、本館4階の危機管理課 ☎21-9863へ。



健康講話 睡眠時の無呼吸症候群

原因・治療・予防などを専門医が話します。6月15日(水)午後1時30分〜3時30分。保健センター。市内在住・在勤の方50人(先着順)。

電話で、健康課 ☎55-2111へ。

## 福祉事業所の合同説明会

特別支援学校などに通う子どもや保護者らを対象に、障がいのある方が働く場などを紹介します。要約筆記もあります。5月25日(水)午前10時〜午後1時。トッケイセキユリ

手話通訳・要約筆記を、

脱炭素

雇用

デジタル化

## 中小事業者を総合的に支援

脱炭素化や省エネ設備の導入、市内の就職困難者の正規雇用促進、IT化・デジタル化の促進など、事業拡大や継続を目指す企業を、さまざまな補助制度で支援します。

補助制度の詳細や必要書類、具体的な手続きなど、詳しくは市ウェブをご覧ください。

市内に事業所がある中小事業者。先着順。

①脱炭素支援パッケージ(脱炭素設備投資促進補助金・電気自動車等導入支援補助金)②正規雇用促進補助金③中小企業等デジタル化支援補助金④ECサイト構築支援補助金。

市ウェブにある申込書などを、郵送で、①〜③は産業振興課 ☎21-9758④は商業観光課 ☎35-8107へ

## しなやかな血管を保とう

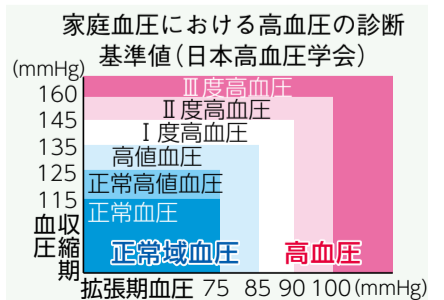
～高血圧を予防!～

保険年金課 ☎72-7266

### あなたの血圧は大丈夫?

市国民健康保険の加入者の中で脳卒中を患った7割以上の方は高血圧症でした。自分の血圧を知り、管理することは脳卒中の予防につながります。平塚市こくほ特定健診を受診した約3割の方は、受診を必要とする血圧でした。気付かないうちに血圧が高くなっていることもあります。あなたの血圧は大丈夫ですか?

日頃から、家庭で血圧を測り、家庭血圧がI度高血圧以上の方は、医療機関に相談することをお勧めします。家庭血圧は緊張や活動などの影響を受けにくく、家庭血圧を指標とした治療が推奨されています。



SNSやメールなどを通じて、市の情報を発信しています。各サービスの概要や登録方法など、詳しくは右の2次元コードからご確認ください。





# みんなの力

総合公園  
ふれあい動物園  
堺 絵里子さん

## カピバラ公開に喜びの声

「カピバラの公開を待ち望む声はとて多かったですよ」と話すのは、飼育員の堺絵里子さん。

4月10日から一般公開しているカピバラが、ふれあい動物園にやってきたのは、令和2年1月。元々は藤沢市の家庭でペットとして飼われていたが、そこから逃げ出し、約半年間放浪した後、大磯町で保護されました。

「一度人の手から離れ、野生化したことで、警戒心が強くてなかなか触ることができなくて」と大変さを話します。それでも2年以上におよぶ堺さんらの懸命な世話により、徐々に人に慣れてきました。「怖がらないよう、優しく静かに見守っていただけたら」と堺さんは呼びかけます。



ポウリングで楽しく体を動かして、運動不足を解消しま

### ラジオ体操&ポウリング

## スポーツ

応募方法は  
4面

リンパの流れを良くして、免疫力を高める体操をしま

### 健康教室 リンパ体操

希望する場合は開催日の1週間前までに、ファクスまたは直接、本館1階の障がい福祉課☎21-8774 FAX21-1213へ。問い合わせは福祉シヨップありがとうの高橋☎090-3815-7541へ。

5月30日(月)午後1時30分～2時50分。花水公民館付属体育館(袖ヶ浜20-1)。市内在住の方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ポート手帳。動きやすく素足になれる服装でお越しください。

日(土)午前11時から、神奈川平塚ポウル☎23-3786へ。  
**スポーツ教室**  
運動をして、楽しく健康づくりをしませんか。  
会場は①が総合公園②③⑥がトッケイセキユリテイ平塚総合体育館。抽選。  
①ノルディックウォーキング(中級) 6月23日(木)午前9時30分～正午。30人。500円。  
②すっきりびのび体操 6月29日～9月28日の水曜日、全10回、午前9時20分～10時50分。50人。4500円。  
③はつらつ水中体操 6月22日～9月28日の水曜日、全8回。1コースは午前10時～10時45分、2コースは11時15分～正午。各30人。3600円。  
④アクアビクス 6月23日～9月29日の木曜日、全8回、午前10時25分～11時25分。30人。5600円。  
⑤ポッチャ体験 6月11日(土)午後1時～2時45分。小学生以上の方40人。500円。  
⑥スポーツウエルネス吹矢体験

せんか。初心者向けの教室です。打球前にラジオ体操で体をほぐします。午後1時～2時30分。各クラス全4回。神奈川平塚ポウル(宝町10-4)。次の条件を全て満たす方、各クラス20人(先着順)。  
①市内在住・在勤②女性または60歳以上の男性③マイポールを持っていない。運動ができる服装でお越しください。  
月曜日クラス 5月16日～6月6日。  
火曜日クラス 5月17日～6月7日。  
☎ 電話または直接、5月7

6月11日(土)午前10時～11時45分。小学生以上の方40人。500円。  
教室名③はコース名も・必要事項・年齢を、はがきで、5月17日(火)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。同財団ウェブからも申し込めます。

北海道日本ハムファイターズ戦。雨天中止。  
5月14日(土)午後2時、15日(日)午後1時試合開始。バッティングパレス相石スタジアム平塚。チケットは当日券のみで、試合開始2時間前から同スタジアムで販売しま

### 横浜DeNAベイスターズ イースタン・リーグ

6月11日(土)午前10時～11時45分。小学生以上の方40人。500円。  
教室名③はコース名も・必要事項・年齢を、はがきで、5月17日(火)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。同財団ウェブからも申し込めます。

## 囲碁ボール交流会

年齢や障がいの有無を問わず誰もが楽しめる囲碁ボール(写真)をプレーしてみませんか。  
6月18日(土) 午前9時30分～午後1時。ひらつかサン・ライフアリーナ。市内在住・在勤・在学中、小学生以上の方3～5人で編成した40チーム(抽選・小学生は保護者同伴)。  
☎ 本館7階のスポーツ課☎31-3060 FAX34-5522 E:sports@や市ウェブ、各公民館にある申込書を、郵送・ファクス・メールまたは直接、5月27日(金)までに、同課へ。

プロ野球を観戦しましょう  
1200円、4歳～中学生500円。市内在住の小学生はドリームパスポートを使って、無料で観戦できます。  
☎ 総合公園管理事務所☎35-2233



## 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
- ◆税理士(予約制) 5月27日(金)午後1時～4時
- ◆司法書士(予約制) 5月13日(金)午後1時～4時
- ◆多重債務(予約制) 5月10日(火)午後1時～4時
- ◆社労士(予約制) 5月10日(火)午後1時～4時
- ◆不動産(予約制) 5月20日(金)午後1時～4時
- ◆分譲マンション管理(予約制) 5月23日(月)午後1時～4時

- ◆住宅(新築・リフォーム) 5月17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
- ◆人権相談 ☎人権・男女共同参画課☎21-9861
- ◆来所 5月17日(火)午後1時～3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
- ◆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

- ◆ヘルスアップ相談 保健センター☎55-2111
- ◆来所(予約制) 5月25日(水)午後1時～3時
- ◆高齢者健康相談(フレイル) ☎保険年金課☎72-7266
- ◆来所(予約制) 月～金曜日、午前9時～午後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
- ◆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
- ◆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

- ◆こども発達支援室くれよん ☎こども家庭課☎32-2738
- ◆こどもの発達相談(来所・予約制) 月～金曜日、午前8時30分～午後5時
- ◆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
- ◆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
- ◆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) E:y-soudan@
- ◆就労相談 勤労会館☎32-3355
- ◆来所(予約制・先着4人・1人50分) 5月11日(水)・25日(水)、午後1時～4時50分
- ◆外国籍市民相談 ☎文化・交流課☎25-2520
- ◆来所 15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) 5月24日(火)午前9時～正午



