

ひろつか

おいしい
甘さが違うんだよねえ

自分で育てたイチゴは

週に数回、自宅でパソコンを使い、テレワークをしている西原久晃さん。通勤時間がなくなり、趣味を楽しむ時間できました。コロナ禍で家族と始めた家庭菜園で、季節の果物や野菜を育てています。

新型コロナの流行から3年目、平塚市民の働き方や暮らし方に、どんな変化があったのでしょうか。

◀ 特集 ウィズコロナの仕事と暮らし

目次

1～3面…**特集** ウィズコロナの仕事と暮らし…コロナ禍で変わった仕事と暮らしの今を切り取ります。
4～7面…暑い夏を迎える前に・募集・お知らせなど
8面…「新型コロナ関連情報」「まちの話題 写真リポート」・「市

長コラム」
広報ひろつかの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。

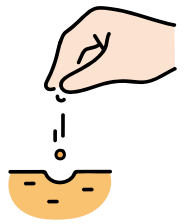
●発行 平塚市 ●編集 広報課 ●法人番号 3000020142034 〒254-8686 神奈川県平塚市浅間町9番1号 ☎0463-23-1111 FAX 0463-23-9467



市制90周年記念イベントはこのマークが目印!

マスクを着用していない写真は、十分な距離を取るなどの対策を講じた上で、一時的に外して撮影したものの、新型コロナウイルス感染症の流行前に撮影したものです。

家族と趣味の話



東京の商社で営業として働く西原久晃さん(宮松町)に、暮らしの変化を聞きました。

コロナがきっかけで、テレワークをするようになりまし
た。現在は週の半分は出勤、残り半分は在宅勤務です。テレワークには、コミュニケーションの面でデメリットを感じていますね。最低限必要な連絡はできますが、雑談から生まれるアイスブレイクがないのが問題かな、と。営業の仕事では、ちょっとした会話から、仕事につながる話が出てくることも多いですから。

「前は子どもがパパ見知りをしてたよね」なんて言っています。今では、仕事終わりに子どもとサッカーをすることもありますし、親子のコミュニケーションが増えました。仕事量が減るわけではないので、夜中までテレワークをすることもありません。でもこれまでは、夕飯と一緒に食べることもできませんでした。だから、大きな変化です。

今、家族で楽しんでるのが、以前から興味があった畑仕事です。新型コロナがはやり始めた令和2年3月から市民農園でスタートしました。最初は知識もなく右も左も分からない状態でしたが、今は収穫が楽しくてたまりませ
ん。寺田繩の市民農園には市の農園相談員さんもいるし、周囲の区画に畑仕事の大ベテランがたくさんいるので、都度アドバイスももらえ有り難いです。テレワークの日は仕事前に農園に行つて水やりをしたり、仕事終わりに収穫にいったりもします。野菜嫌いだっただ子どもも、自分で育てた野菜は甘さが違う、とよく食べるようになりました。



イチゴを収穫する西原さん一家。家族で季節ごとの果物や野菜を楽しんでいる。



見て、手がイチゴ色ー!

仕事と暮らし

新型コロナでどのように変わったのでしょうか。ウイズコロナの今を切り取りました。

コロナ禍では学校の休校や、幼稚園・保育園の休園など、日常生活の中でさまざまなイレギュラーな事態が起きました。そうした状況でも、子どもを持つ社員が業務を継続できるよう、当社では令和2年6月にテレワークを導入しました。社員13人の小規模な事業所なので、テレワークで全ての業務が完結できるわけはありません。あくまでも補助的な仕組みとしてテレワークを取り入れています。当社では会社近隣に住む社員が多いため、通勤時間の削減



といったテレワークの一般的なメリットは当てはまらないかと思えます。育児や介護など事情がある社員が仕事を続けるための一つとして考えています。実際にテレワークに取り組んだ女性社員からは「子どもがいて、コロナ禍で自分がいつ出社できなくなるのか

心配だったが、テレワークができるので安心できた」という意見をもらいました。コロナ以前の日常に多少戻りつつある現在でも、子育て中は子どもの参観日や面談、PTAの役員などさまざまな所用が発生するものです。働く親が家庭や子どもに関する責任を完全に果たすか、所用を優先するため正規雇用以外の道を選択するのか。こうした選択を迫られてしまう社会は、経営者としてとても残念に思います。当社では社員の意見を聞きながら、働く親のジレンマを解消できる方法を、都度考え、改善を図っています。創業75周年の冊子をまとめた際、OBの方々から「大変社員を大切にしている会社でした」との言葉をもらいました。今の社員が引退するときにもそう言ってもらえる会社でありたいと、努力しています。

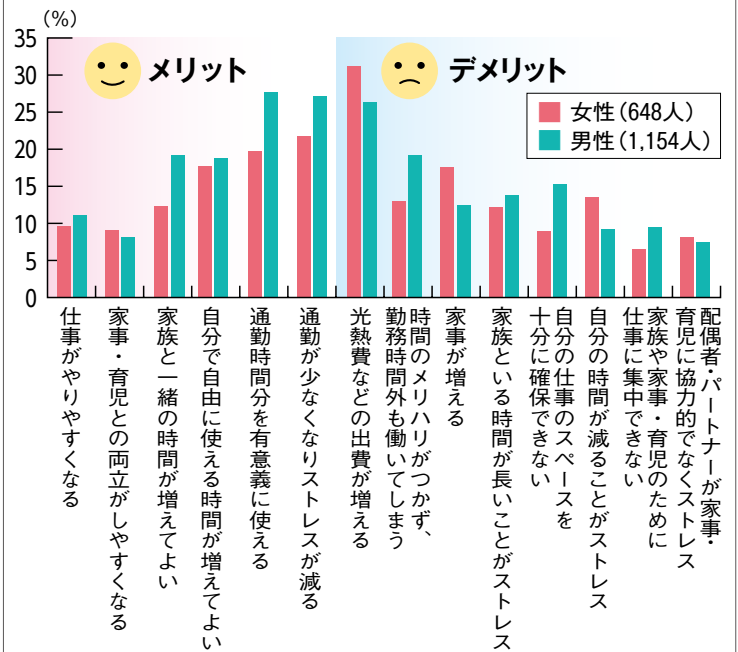
会社と社員の話



東光商会代表取締役の原田淳子さんに、社員の働き方の変化について聞きました。

テレワークを経験して感じたこと

内閣府がテレワークをした男女に調査した結果、テレワークのメリットとして特に男女差が大きかったのは「家族と一緒に時間が増えてよい」「通勤時間分を有意義に使える」で、男性が大きなメリットを感じていました。デメリットでは男性は「時間のメリハリがつかず、勤務時間外も働いてしまう」「自分の仕事のスペースを十分に確保できない」など仕事に関することが、女性は「光熱費などの出費が増える」「家事が増える」など家庭に関することが多く、感じた内容に大きな男女差が見受けられます。



「令和2年度 男女共同参画の視点からの新型コロナウイルス感染症拡大の影響等に関する調査報告書(令和2年度内閣府委託調査)」より作成



サクラ書店ラスカ平塚店で売れ筋の本を手にする、書店員の田中郷美さん。左から『キミは、「怒る」以外の方法を知らないだけなんだ』（森瀬繁智 すばる舎）『本当の自由を手に入れるお金の大学』（両@リベ大学長 朝日新聞出版）

書店と本の話



サクラ書店ラスカ平塚店店長の吉野勝美さんに、書店を取り巻く変化について聞きました。

コロナ禍で、書店として今まで経験したことのない状態が続いています。令和2年は緊急事態宣言によるステイホームで、巣ごもり需要が大きく膨らんだ年でした。しかし、当店を含め商業施設内の店舗は休業を余儀なくされ、売り上げが大きく落ち込みました。単独店舗で営業を続けている店にお客さんが一極集中し、サクラ書店高村店では、市外からもお客さんが集まる

形になりました。社会現象になった漫画のヒットもこの年で、新刊の発売日は開店前の店舗に100人以上の行列。店舗としては感染防止対策に、かなり神経をとがらされました。学校や保育園などの休校・休園中は参考書や児童書、絵本など子ども向けの本がよく売れましたが、学校指定の文房具が全く売れなくなりました。新たに増えたのが、大学生のお客さんです。通常、大

学生は大学生協で教科書を買いますが、大学もリモート授業となり登校することがなくなりました。要因ですね。また、出勤抑制でテレワークが急速に広まったときは、パソコンの実用書がよく動きました。令和3年はワクチン接種が始まった年で、コロナやワクチン関連の本が売れました。コロナ禍でコミュニケーションのあり方が変化している影響か、令和4年現在は、コミュニケーションに関する本が人気です。また生活関連の本も需要が多く、特に投資や株といった、お金の運用を学べる本も好調です。巣ごもり需要という感じの売れ方は、もうだいぶ落ち着いています。書店を取り巻く状況はコロナ以前から厳しいものでしたが、コロナに追い討ちをかけられた形です。特に当店は駅ビル内という立地上、通勤・通学で駅を利用する方が減ったあたりをもちろに受けています。令和4年現在、通学のお客さんはかなり回復してきましたが、通勤のお客さんはまだ戻ってきていません。売り上げ全体はやや回復傾向にはありますが、なお厳しい状況が続いています。

当店では、同じジャンルの本を集めて紹介するブックフェアを、定期的に開いています。これまで好評だったのは雑学フェアと、科学雑誌『ニュートン』のバックナンバーフェアです。フェアの内容は2・3カ月ごとに変えているので、店頭で本を探す楽しさを味わってもらえればと思います。

ウイズコロナの

寝て起きて食べ働いて、休みの日には趣味を楽しむ。そんな何でもない日常の過ごし方は、

子育てについて学ぼう パパの子育てはじめての1歩講座

0歳児と過ごす上での知識や、心構えを学びませんか。Zoomで開催するので、自宅から参加できます。

7月10日(日)午後1時30分~3時。市内在住で0歳児を持つ父親10人(先着順・家族での参加可)。

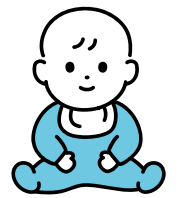
募集 氏名・電話番号・育児で不安に感じていることを、メールで、6月20日(月)から、全日本育児普及協会 event.daddy_ike2020@gmail.com へ。問い合わせは人権・男女共同参画課 ☎21-9861へ。

年間1000人以上に、育児講座や研修を行なっています。コロナ禍でオンラインでの開催が増えました。コロナの流行も3年目となり、コロナ禍での出産・育児がスタンダードになってきています。従来は、周りの親や子どもを見ることで、気づくことや学ぶことが、成長することがあつたはずですが、現在は良くも悪くも周りと比較をしないため、わが子の発達に順調なのかそうでないのかが分かりにくくなっています。公園や子育て支援施設などに行く機会

も減り、コミュニケーションの不足や人間関係の希薄化も顕著になっていきます。こうした状況が子育てに与える影響を調べるため、令和3年10月~令和4年1月に、私が認定講師を務める全日本育児普及協会で「在宅勤務増加に伴う子育て負担と子どもへ与える影響の実態調査」を行いました。結果、パートナーが専業主婦・主夫または在宅勤務の場合より出勤している場合の方が、明らかに育児の負担が増していました。自身の勤務状況より、パートナーの状況、言い換えればパートナーが何をしてくれるかが子育ての負担感に影響しています。また夫婦で回答に最も大きな食い違いがあったのが、コ



仕事と育児の話

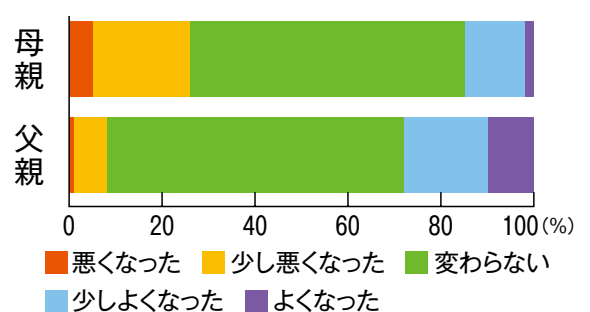


父親の育児支援に取り組む「パライフサポート」代表の池田浩久さんに、子育て世代に起きた変化を聞きました。

こうした状況が子育てに与える影響を調べるため、令和3年10月~令和4年1月に、私が認定講師を務める全日本育児普及協会で「在宅勤務増加に伴う子育て負担と子どもへ与える影響の実態調査」を行いました。結果、パートナーが専業主婦・主夫または在宅勤務の場合より出勤している場合の方が、明らかに育児の負担が増っていました。自身の勤務状況より、パートナーの状況、言い換えればパートナーが何をしてくれるかが子育ての負担感に影響しています。また夫婦で回答に最も大きな食い違いがあったのが、コ

コロナ禍で感じるパートナーへの気持ちの変化です(右表)。パートナーへの気持ちが悪化している割合が、夫婦でちょうど反対になっています。夫は妻の気持ちが悪化しているのに気づいていないとも言えますね。コミュニケーションを取り、認識のギャップを埋めてほしいと思います。子育て中の父親から多いのは、仕事と子育てに追われ、いつ息抜きできるのか、という相談です。そんなときは、子どもを寝かしつけた後の時間を活用しては？とアドバイスしています。子どもを早く寝かしつけるコツは、午前中に太陽をたくさん浴びて外遊びをさせること。夜に眠気を起こすメラトニンというホルモンが分泌され、寝付きやすくなります。平塚は広い公園や海など、屋外での遊び場に恵まれています。コロナ禍で子どもの運動不足や肥満も問題になっているので、親子で外遊びをするのもいいですね。そうして作った時間は、パートナーと話し合う時間に充ててみてはどうでしょう。

● コロナ禍で感じるパートナーへの気持ちの変化



暑い夏を迎える前に

梅雨が明けると、高温多湿な日が続く夏がやってきます。この時期に急増するのが熱中症です。危険性や今からできる対策を知って、夏を健康に過ごしましょう。

問 健康課 ☎55-2111



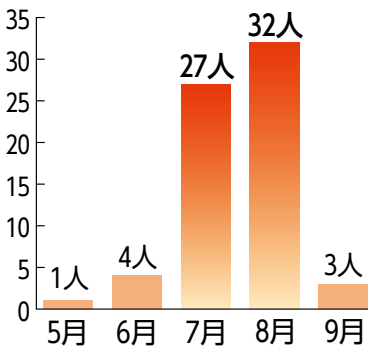
熱中症の怖さを知る

湿気が多く暑い日に、なる人が増える熱中症。原因は慣れない暑さに体の機能がついていけないことにあります。気温の変化に対して、体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくできなくなったりします。吐き気や倦怠感のほか、重症になると意識障害なども起こる危険のある病気です。



平塚市民病院内科の片山順平医師(右下写真)は「体がまだ熱に慣れていないので、暑くなり始めた時期は熱中症で受診する方が多いです」と話します。

令和3年 市内の熱中症による救急搬送人数

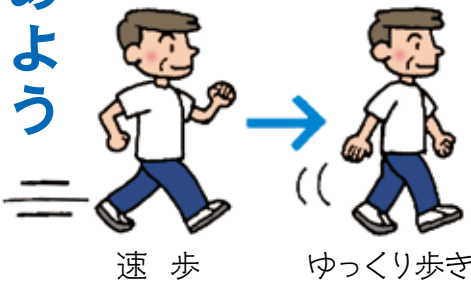


令和3年度、市内の熱中症により救急搬送された人の数が増えています。また、高齢者は熱中症になると重症化する危険性も高いと言います。若年層と比べると入院になるケースが多いです。一度食べられなくなったことで、水さえも飲めなくなる方が多く、点滴に頼るほかなくなり、入院後の生活に影響が出る方もいます。特に一人暮らしの高齢者は注意が必要だと続

暑熱順化を始めよう

人の体は大幅な環境の変化にはついていきません。暑熱順化とは、計画的にやや強めの運動を日常に取り入れ、汗をうまくかけるようにするなど、気温の変化に体がついていけるようにすることです。今から体の夏支度を始めませんか。

じんわりと汗をかく程度の運動を、1日30分間、1~4週間続けます。体力に自信がない方は、1日5回以上のインターバル速歩(イラスト)を、週4回以上、4週間続けましょう。



大腿で腕を振り、かかとで着地する速歩・ゆっくり歩きを各3分間

高齢者に限らず、気付くのが遅れると重症になり得る熱中症を防ぐことにつながります。

また暑さの感じ方には個人差があるため、体感の「暑くない」で判断するのは危険です。体調管理や小まめな水分補給が大切です。

梅雨が明けると7月から急増しました(左上グラフ)。年齢の内訳では、65歳以上の高齢者が約5割を占めています。「熱中症になる高齢者が多いのは、汗をかきにくく、体温調節がうまくできないことが影響しています。また、年齢により暑さやのどの渇きの感じ方は鈍感になります。水分を取らない・高温の部屋でも冷房をつけないことにつながり、熱中症になるリスクが上がります」

「暑さに慣れていない体は、体に必要な塩分まで、汗で体外に出してしまいます。暑熱順化(左囲み)で、少しずつ慣れてくると体は調整できるようになっていきます」

「ならないための対策」

熱中症にならないためには、6月中旬に冷房の点検・試運転を済ませたり、体を暑さに慣らしたりすることも大切だといふ片山医師。

「暑い場所でも冷房をつける」「暑く感じなくても冷房をつける」「暑い場所に長時間いない」「のどが乾いていなくても水分を取る」ように伝えていきます。自分は大丈夫と油断をせずに、対策をして夏を過ごすようにしましょう」

熱中症のリスクが高い日をお知らせします

熱中症の危険性が高くなると予測された日に注意を呼び掛ける「熱中症警戒アラート」などの情報を、「ほっとメールひらつか」「市LINE公式アカウント」などでお知らせします。右の各2次元コードから登録できます。

メールやLINEでは、生活に身近な情報や緊急情報なども配信します。詳しくは市ウェブをご覧ください。

問 デジタル推進課 ☎21-8792



ほっとメール ひらつか



市LINE公式 アカウント

補給などの対策の中で、片山医師は冷房の使用を最初に挙げます。高い気温・湿度は掛け算のように熱中症のリスクが上がります。冷房を使い、室温を28度以下に保ちましょう。気温計を使って冷房をつける基準を可視化するのが効果的な方法だと話します。「救急搬送された方には、『暑く感じなくても冷房をつける』『暑い場所に長時間いない』『のどが乾いていなくても水分を取る』ように伝えていきます。自分は大丈夫と油断をせずに、対策をして夏を過ごすようにしましょう」

湘南ひらつか七夕まつり 7月8日(金)~10日(日)は 運転にご注意

七夕まつり期間中は、湘南スターモールなどを中心に交通規制が行われます。緊急でやむを得ず、車で入る場合は、平塚警察署が発行する通行許可書が必要です。平日の正午~午後1時と土・日曜日を除く6月24日(金)までの、午前9時~午後4時に、平塚警察署(西八幡1-3-2)に申し込んでください。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。

問 商業観光課 ☎35-8107



規制区域	規制時間
駅前大通り線	7日午後9時 ~ 10日午後9時
ラスタロード	8日正午~午後7時30分 9日午前10時~午後7時30分 10日午前10時~午後6時
ラスタ北口	8日午前11時~午後7時30分 9日午前9時~午後7時30分 10日午前9時~午後6時
ラスタ南口	8日・9日、午前8時~午後7時30分 10日午前8時~午後6時 ただし混雑状況により変更あり。
ラスタ西口	8日正午~午後7時30分 9日午前10時~午後7時30分 10日午前10時~午後6時 ただし路線バス・タクシー・ハイヤーを除く。
ラスタ東口	8日午前11時 ~ 10日午後6時の各場所で指定された時間と車両。

広告

スポーツ安全保険

- 小さな掛金
- 大きな補償
- 傷害保険
- 賠償責任保険
- 突然死葬儀費用

加入受付中!

スポーツ安全協会 神奈川県支部 ☎045-311-0653(代表)

詳しくはホームページをご確認ください。ご加入はインターネットからのお手続きが便利!

スポーツ安全協会 検索

令和3年12月作成 21-TC07929

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。

