

生涯 輝く

ひらつか

11月12日(土)～15日(火)に神奈川県内各地で開かれる全国健康福祉祭(ねんりんピック)。なぎなたの神奈川県代表5人のうち、^{まえざわふさこ}前澤薫子さん(写真左から2番目)と大野治子さん(写真中央)の2人は平塚市民です。

今号では、ねんりんピックに向けて練習に励む人たちを紹介しします。



目次

- 1～3面…**特集** 長寿でいきいき ねんりんピック…出場する選手を紹介します。
- 4～7面…募集・お知らせ・健康と福祉・スポーツ「きてみて! 博物館」
「しなやかな血管を保とう」「みんなの力」
- 8面…新型コロナ関連情報・ヒラツカルチャー

ひらつか
議会だより

平塚市の推計人口と世帯数
<令和4年10月1日現在 ()内は前月比>

人 □ 257,713人…(+42)
世帯数 114,746世帯…(+170)



市制90周年記念イベントは
このマークが目印!

●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 0463-23-9467

●配布のお問合せは、ミッド ☎0120-350311 (月～金曜日、午前9時30分～午後5時)



長寿でいきいき

ねんりんピック

ねんりんピックは60歳以上の方を中心にしたスポーツや文化種目の交流大会です。市内在住の方が県の代表選手として、13競技に44人出場します。

問 スポーツ課 ☎31-3060

なぎなた



り返し稽古をします。演技をしていくとき、ペアの2人は視線を外しません。呼吸を合わせて技の精度を高めていきます。

「面」にパシッ
雨が降り、肌寒さを感じる10月6日午前10時。トッケイセキユリテイ平塚総合体育館の第2武道場で、気迫のこもった声とともに、なぎなたを打ち込む音が響きます。40〜90代のはかま姿の女性16人がなぎなたを振っていました。

く鍛えられます。老若男女問わず、いくつになっても続けられるのが魅力の一つです。

「気剣体一致」で

なぎなたには「試合」と「演技」の二つの競技があります。試合は1チーム3人の団体戦と個人戦があり、防具を身に

着け、定められた部位を打突して勝負を決めます。演技は防具を身に着けず、8本の指

から指定された3本の形を2人1組の演技者が、技を仕掛ける「しかけ」と技を受ける

「応じ」に分かれ技の正確性を競います。

前澤薫子さんと大野治子さんは、演技にペアを組んで出場します。演技は試合の一部

を切り取ったものです。審査では姿勢や打突の熟練度などが見られます」と前澤さん。

技がきれいに決まるように練習

「良い仲間や応援してください

の方もいて、環境に恵まれたことに感謝しています。これからも続けていきたいです」

今までの積み重ね

2人は同時期になぎなたを始め、もうすぐ20年になります。今までの積み重ねがあっ

て、一緒にペアを組んで出場できることはうれしいと前澤さんは言います。

「良い仲間や応援してください

の方もいて、環境に恵まれたことに感謝しています。これ

からも続けていきたいです」

スポーツウエルネス吹矢

城島公民館の集會室に、スポーツウエルネス吹矢の練習のため、湘南フレンド平塚のメンバーが集まっています。10月10日で5周年を迎えた同

会は、最初は9人から始まりました。今では37人の会員が在籍しています。スポーツウエルネス吹矢は、円形的の目をかけて息を

使って矢を放つ競技です。3分以内に5本の矢を吹いて合計点を競います。性別・年齢を問わず誰でも気軽にゲーム感覚で楽しみながら健康に、



①左から木下妙子さん、山口貞夫さん、清谷佳正さん、庄司辰美さん。湘南フレンド平塚からはこの4人が県の代表として出場します②的は地面から160センチの高さにあり、真ん中の白い部分から外に向かって7点・5点・3点・1点で、最高得点は35点です③長さ120センチの細長い筒を使います④矢は長さが20センチほどあり、重さが約1グラムで柔らかく安全です⑤ねんりんピックでは8センチ離れたところからの的を狙います

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か、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。

左から中山正彦さん、田辺千恵子さん、磯田和之さん、清田浩子さん。「ねんりんピックでは茨城・鳥取・新潟と対戦します。知らないチームとできるのが楽しみです」と中山さん。清田さんは「1試合でも勝てるようにみんなで協力して頑張ります」と気合いを入れます



ゲートボール

10月16日午前8時頃、四之宮ふれあいゲートボール広場にぎやかな声が響きます。毎月第3日曜日に開いている「ふれあいゲートボール大会」です。この日は市内から10チームが参戦しました。

呼吸で健康に

健康の秘訣は特徴的な呼吸法にあります。筒の上げ下げに伴う胸式呼吸と腹式呼吸とを合わせた呼吸法を「スポーツウエルネス吹矢式呼吸法」といいます。

自分のペースで

「全国からたくさんの方が来るので、とにかく楽しみたいです」と木下さん。当日は誰でも大会を観戦することが

コロナ対策も徹底

吹矢なので、マスクを着けたままでは競技ができません。練習では感染対策のため、競技者はマスクをして所定の位置へ。「マスクを外してください」と声掛けがあつてから初めて外します。外している間は一言も発しないのがルールです。

交流を楽しむ

試合間の10分休憩には、集まった仲間と談笑します。持



ち寄ったお菓子などを食べて楽しい時間を過ごすことも。こうした時間もゲートボールの醍醐味です。「みんなと集まってわいわいできることがゲートボールの一番の魅力ですね」と笑顔で話すのは田辺千恵子さん。平塚市からねんりんピックに出場する選手の中で最高齢の81歳です。試合中の動きや、仲間への声掛けなど元気がいっぱいいます。

「全国的に狙うので、初めての方も見ていて分かりやすいと思います。的の真ん中に入ったねって。でも、見るだけよりやる方が楽しいので、体験会にも来てほしいですね」と呼びかけます。

同会からは県の代表として木下さんを含めて、4人が出場します。そのうち、山口貞夫さんと庄司辰美さんは同じチームで出場。山口さんは「自分の持っている力を発揮できるようにベストを尽くします」、庄司さんは「落ち着いてゆつくりと、周りを気にしないで楽しもうと思います」とほほ笑みます。練習時に高得点を取っていた清谷佳正さんは「こんなに大きな大会は初めてなので、出場できて光栄です。優勝目指して頑張ります」と意気込みを語ります。

ねんりんピックに遊びにきませんか

全国から集まった代表選手の試合を応援できます。大会の観戦以外にも、スポーツウエルネス吹矢・テニス・卓球・ポッチャなどのスポーツ体験や、体の状態を把握する体組成測定や認知機能のチェックができるお手軽健康チェック、名産品販売などがあります。詳しくは市ウェブなどをご覧ください。

11月12日(土)～14日(月)。トッケイセセキュリティ平塚総合体育館・総合公園テニスコートなど。
合同開始式 12日午後5時30分～6時30分。
スポーツウエルネス吹矢 13日(日)午前10時～午後4時。
囲碁 13日午前10時30分～午後2時30分、14日午前9時30分～午後1時30分。
イベント 13日・14日午前10時～午後4時(14日は3時まで)。



静かで熱い戦いをご覧ください!

市スポーツ課 尾上貴洋 主任

り、大会会場に選ばれました。スポーツウエルネス吹矢は、ねんりんピックで初めて開催する競技の一つです。県大会をしていたり、審判の講習会をしていたり、体験会を開いていることから、ぜひ平塚市で、と声掛けをもらいました。

2競技とも試合は静かな雰囲気ですが、とても熱い戦いになります。また、ねんりんピックに合わせて、会場ではさまざまなイベントを用意しています(左囲碁)。どの年代の方も楽しめると思いますので、皆さまぜひ会場にお越しください。

ねんりんピックには、60歳以上の方を中心にしたスポーツや文化種目の交流大会などをはじめ、健康や福祉のさまざまなイベントがあります。昭和63年から全国各地を会場に毎年開催され、34回目となる今回の舞台は神奈川県。県内26市町で交流大会が開かれます。

平塚ではスポーツウエルネス吹矢と囲碁

競技数は過去最多の32種目です。スポーツウエルネス吹矢と囲碁は平塚市にゆかりがあ

募 集

応募方法は
下段

市民活動推進委員会の公募委員

任期は令和5年2月1日(水)から2年間。次の条件を全て満たす、市民活動をしている方ら1人(選考)。

- ①市内に1年以上在住
- ②2月1日時点で高校生を除く18歳〜75歳
- ③他の付属機関の委員でない
- ④年に数回、平日に開く会議に出席できる

●市ウェブや市民活動センター・本館7階の協働推進課 ☎21-9618 ☎21-9756 (kayodo)にある申込書を、郵送・ファクス・メールまたは直接、令和4年12月2日(金)までに、同課へ。

相模人形芝居大会

県の無形文化財に指定されている平塚市の前鳥座(まきどり)など、

相模人形芝居の伝統を守り伝える5団体が人形芝居を披露します。今回は第50回を記念して徳島県から阿波人形浄瑠璃平成座が特別出演します。

令和5年2月12日(日) 正午〜午後4時15分。厚木市文化会館(厚木市恩名1-9-20) 1400人(抽選)。

●代表者の**必要事項**：人数・全員の氏名を、往復はがき(一通で2人まで)で、1月10日(火)までに、〒243-8511厚木市中町3-17-17厚木市文化財保護課 ☎046-225-2509へ。

講座 考古学の世界

縄文時代後期の平塚市を含む県西部の様相をテーマに、東海大学の准教授が話します。12月10日(土)午後2時〜4時。中央公民館。市内在住・在勤・在学中中学生以上の方

平塚で想定される災害や被災地での活動などを学び、災

30人(抽選)。
●**必要事項**：年齢を、はがき・ファクス・メールで、11月5日(土)〜25日(金)に、社会教育課 ☎35-8124 ☎34-5522 (k-shakai)へ。

子ども食堂・学習支援講座 受講者

社会的関心が高まっている子ども食堂や学習支援団体の、取り組み内容や課題などを学びませんか。

11月18日(金)午後2時〜4時。勤労会館。市内在住・在勤・在学の方50人(先着順)。筆記用具・飲み物。11月7日(月)午前9時から、福祉会館 ☎33-0007へ。

ボランテニア養成講座 災害時編

平塚で想定される災害や被災地での活動などを学び、災

害発生時に活動しませんか。12月10日・17日の土曜日、全2回、午後1時〜4時30分。勤労会館。市内在住・在勤・在学の方30人(先着順)。筆記用具。

アマダイ沖釣り大会

アマダイ2尾までの重量を競います。詳しくはお問い合わせください。12月3日(土)午前7時30分〜午後1時。荒天の場合は17日(土)に延期。ひらつかタマ三郎漁港(新港)。高校生以上の方100人(先着順)。竿・針・糸・おもりなど。1万円。

●電話または直接、千石河岸57-13浅丸 ☎080-11114-8181・千石河岸57-16庄治郎丸 ☎21-1312・千石河岸57-17庄三郎丸 ☎21

須賀地区の匠の店、長谷金本店(千石河岸24-8)や相模屋海苔店(札場町46-21)などを歩きます。食品サンプル作りも体験できます。

12月10日(土)午前9時〜午後1時。荒天中止。平塚駅南口広場集合。小学生以上の方20人(抽選)。小学生は保護者同伴)。500円(食品サンプル作りを体験する人は別途1500円)。

不登校・引きこもりからの自立を支援します

不登校などの元当事者親子や、ゲームで日本一になった経験がある元当事者らに、相談できます。カードゲームや体育館での運動もできます。11月19日(土)午前10時〜午後5時。青少年会館。市内在住で不登校・引きこもりの当事者と保護者ら10人(先着順)。室内履き。

●氏名・電話番号・人数、

相模湾の潮風を受けながら船釣りを楽しみます



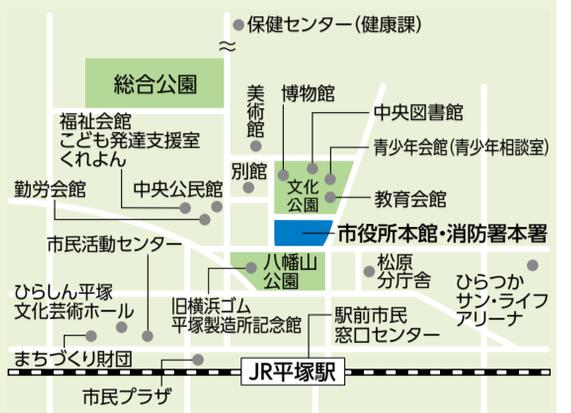
記事の内容が変更される場合があります

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、マスク持参の上、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

- 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、11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	〒	住所	〒
氏名	氏名	住所	住所
	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		

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。



電力・ガス・食料品などの価格高騰の影響を受けた方を支援

小規模事業者へ電気使用料の一部を補助

原油価格・物価高騰の影響で、電気料金が高騰しているため、令和3年度に年間5万5千時間以上10万5千時間未満の電気使用実績がある市内事業者へ事業用電気料金の一部を補助します。10万5千時間以上の電気使用実績がある事業者に対する補助制度も継続しています。補助条件や申請方法など、詳しくは市ウェブをご覧ください。

☎ 産業振興課 ☎21-9758

住民税非課税世帯などに価格高騰緊急支援給付金を支給

国の決定により①または②の世帯に5万円を給付します。①令和4年9月30日時点で市内に住民票

があり、令和4年度の住民税均等割が非課税②令和4年1月～12月に家計が急変し、世帯員の年収見込み額が住民税均等割非課税水準以下になった。①は対象と思われる世帯に、11月上旬から順次申請書類を郵送します。②は11月8日(火)から受け付け開始予定です。支給要件や必要書類など、詳しくは市ウェブをご覧ください。

☎ 価格高騰給付金コールセンター ☎79-5229

多子世帯に生活支援特別給付金を支給

18歳以下の子どもを3人以上養育している世帯に対して、3人目以降の子ども1人当たり5万円を給付します。内容が決まり次第、市ウェブでお知らせします。

☎ こども家庭課 ☎21-9844

カラーテープでクリスマスアート作り

クリスマスをテーマに、親子でカラーテープをちぎって貼ってパネルを作ります。完成した作品は、12月4日(日)

を、電話・メールで、11月5日(土)から、**ぜんしん** ☎2311777 info@zenshinpo.sakura.ne.jp。

26日(月)にひらしん平塚文化芸術ホールエントランスに展示します。12月4日午前10時～正午。ひらしん平塚文化芸術ホール。小学生と保護者14組(先着順・1組3人まで)。お持ちの方は踏み台。

☎ 電話で、11月6日(日)午前10時から、ひらしん平塚文化芸術ホール ☎20-9273

お知らせ

公民館でマイナンバーカードの出張申請支援

午前10時～午後2時。市内在住の方、各日100人(当日先着順)。交付申請書(国から郵送)、または通知カードに付属。申請書がない方は、運転免許証など顔写真付きの本人確認書類1点(顔写真付きでない場合は2点)をお持ちください。

津波避難訓練をします

平塚市沿岸は地震発生後6分で、最大高さ9・6mの津波が到達すると想定されています。地震が起きた時、自分や家族の大切な命を守るためにどのような行動をするか確認しませんか。11月5日(土)午前9時～正

自分に合った仕事を見つけませんか

自分の職業適性や興味関心がある分野を知って、仕事選びのヒントを見つけます。火曜日。午前10時～正午。勤労会館。15歳～49歳の仕事を探している方、各4人(先着順)。

へ。同ホールウェブからも申し込みます。

ガイドと巡る文化資源

岡崎四郎義実公墓(岡崎5732付近)などを歩く、岡

着順)。11月15日。興味検査 12月6日。2色ペン・定規。☎ 電話で、県西部地域若者サポートステーション ☎0465-32-4115へ。

夫婦でリフレッシュプラザへ行こう

「いい夫婦の日」に、市内在住の夫婦が一緒に行くと、水中トレーニング槽・トレーニング室・浴場が無料で利用できます。詳しくはリフレッシュプラザ平塚ウェブをご覧ください。

☎ 災害対策課 ☎21-9734

SunnSunマルシェ

11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)。

☎ アルベリアルホーム ☎31-7211

馬入水辺の楽校 湘南ヒクニック

11月13日(日)。雨天中止。相模川河川敷の馬入水辺の楽校。小学生以上の方(小学生は保護者同伴)。昼の部 クズをつる遊びや音楽パフォーマンスなど、自然

11月6日(日)はひらつかタマ三郎漁港(新港)へ集合!

新鮮な地場産農水産物が楽しめます。午前9時～正午(②は売り切れ次第終了)。荒天中止。

①JA湘南 地産地消フェア 農家応援キャンペーン

地場産の野菜や花などを販売します。野菜が当たる農業クイズや、農産物で作ったオブジェの展示もあります。

ひらつかタマ三郎漁港(新港)隣接のしおかぜ広場。

☎ JA湘南農政対策課 ☎93-8116

②湘南ひらつか魚まつり

朝獲れ地魚や、生シラス、干物などの水産加工品を販売します。水産物セットが当たるプレゼント抽選会もあります。

ひらつかタマ三郎漁港(新港)荷さばき所。☎ 農水産課 ☎21-2066



平塚の漁業をPRするキャラクター「ひらつかタマ三郎」

ひとり親家庭などに医療費を助成

ひとり親家庭、両親のいない子・その子を養育している方の医療費の自己負担額を助成します(所得制限があります)。本館1階のこども家庭課に申請してください。既に助成を受けている方は、現況届を11月30日(水)までに提出してください。児童扶養手当を受給している方は、現況届の提出は不要です。

☎ こども家庭課 ☎21-9844

健康と福祉

応募方法は4面

養育費の取得方法などを学びませんか

子どもが健やかに成長するために必要な、養育費の取得や公正証書作成の方法などを学べる講演会です。

12月14日(水)午前10時～正午。本館6階619会議室。市内在住・在勤の方15人(先着順)。

筆記用具・飲み物。

☎ 電子申請システム(e-nagawa)で申し込んでください。問い合わせはこども家庭課 ☎21-9843へ。

ブルーライトアップ

11月14日(月)の世界糖尿病デーに合わせ、7日(月)～14日に、平塚駅南口広場の噴水を青色に照らします。

☎ 健康課 ☎55-2111

くすの木体操講習会

音楽に合わせて楽しみながら体力づくりをしませんか。12月6日(火)午後1時30分

～2時50分。豊田公民館(南豊田366-1)。市内在住の方20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。動きやすい服装でお越しください。

☎ 健康課 ☎55-2111

息すつきり 口臭予防講座

口臭の原因や予防法を学びます。

11月28日(月)午後1時30分～3時。保健センター。市内在住・在勤の方15人(先着順)。

☎ 電話または直接、健康課 ☎55-2111へ。

家族介護リフレッシュ

日頃の疲れを癒やしませんか。介護者同士で交流もできます。午前9時30分～午後0時30分。市内在住で家族を介護している方。抽選。

①11月16日(水)。西部福祉会館(公所868)。9人 ②17日

(木)。福祉会館。6人 ③24日(木)。リフレッシュプラザ平塚(大神33344-4)。6人。☎ 電話で、①は11月11日(金)②は14日(月)③は18日(金)までに、福祉会館 ☎33-3100へ。

元気応援ポイント説明会

市内の高齢者施設で高齢者の話し相手や趣味を生かす活動などをするとポイントが付きます。たまったポイントは交付金などに交換できます。

11月18日(金)午前10時～11時。福祉会館。市内在住で65歳以上の方。

☎ 福祉会館 ☎33-3100

講座 バルーンアート 花

細長い風船を使って、花作りに挑戦しませんか。12月3日(土)午後1時30分～3時30分。福祉会館。市内在住で60歳以上の方20人(抽選)。

☎ 講座名・必要事項・年齢を、電話・ファクス・メールまたは直接、11月4日(金)午

前9時～18日(金)午後5時に、福祉会館 ☎33-2333 ☎33-6588(kaikan@ratsukasyakyo.net)。

講座 自分でできる腰痛対策

腰痛になりやすい姿勢や動作を知り、対策を学びます。腰痛を軽減する体操のレクチャーもあります。

11月29日(火)午後1時30分～2時30分。福祉会館。市内在住で60歳以上の方9人(抽選)。

☎ 講座名・必要事項・年齢を、電話・ファクス・メールまたは直接、11月4日(金)午前9時～18日(金)午後5時に、福祉会館 ☎33-2333 ☎33-6588(kaikan@ratsukasyakyo.net)。

未病指標チェックにご協力ください

県の未病研究の一環で、未病指標を測定する他、血液検査・生活習慣のアンケートを

スポーツ

応募方法は4面

スポーツ教室

楽しく運動しませんか。

会場は①～⑨がトッケイセキユリティ平塚総合体育館⑩～⑬がひらつかサン・ライフアリーナ⑭が馬入ふれあい公園。抽選。

①体幹コンディショニング

12月10日～令和5年3月11日の土曜日、全8回、午前9時20分～10時35分。60人。36

きょうみで！ 博物館

平塚のかたつむり

博物館 ☎33-5111

童謡にも歌われる「かたつむり」。身近な生き物の一つですが、最近見かけない気がします。今どこにいるのかを記録するために、令和元年～3年の3年間で市内のカタツムリの分布調査をしました。

博物館では昭和53年から「みんなで調べよう」と名付けた行事で、子どもから大人まで参加して、市内の自然を調査してきました。カタツムリの調査は平成11～14年に続いて2回目です。前回の調査から20年、カタツムリの分布は変化したのでしょうか？

今回の調査は参加者が見つけたカタツムリを写真で撮って博物館に報告する形でしました。この調査には51人と2団体が参加。その結果、三つのことが分かりました。

一つ目は外来種のコハクオナジマイマイが分布を広がっていること。元々西日本だけに分布していた種類ですが、今は関東や東北にも分布を広げています。平塚では平成10年に初めて見つけました。二つ目はヒダリマキマイマイ、ウスカワマイマイ、オナジマイマイの分布に変化がないこと。



(上)吉沢で撮影されたコハクオナジマイマイ(下)万田で撮影されたミスジマイマイ



みんなの力

神奈川県立平塚中等教育学校メディア部の皆さん

SDGsをもっと身近に

「どうしたら動画を気軽に見てもらえるのかを気にして制作しました」と振り返るのは、平塚版SDGs自分ごと化プロジェクトの動画を制作した平塚中等教育学校メディア部の部長、原凜太郎さん。

この動画では、市内で活動する10団体が、活動・やりがいなどを紹介しながら、10年後に向けた「ひらつかの将来像」とSDGsのゴールを関連づけて案内します。

「平塚でも多くの企業や団体がSDGsにつながる活動をしていることを知ってもらいたいです。少しでもSDGsを身近に感じてほしい」と思いを語ります。



右から部長の原凜太郎さん、副部長の金城圭悟さん、会計の大瀧睦さん



堀優衣さん



白井健三さん



田口亜希さん

市体育振興連絡協議会が、令和4年度に創立60周年を迎えました。60周年を記念して式典をします。テレビ東京系列「THE カラオケ★バトル」を中心にメディアなどで活躍している堀優衣さんによるウエルカムミニライブや、リオデジャネイロオリンピック体操競技団体に金メダルを獲得した白井健三さんと、パラリン

ピック射撃競技に3大会連続出場の田口亜希さんによるトークショーをします。令和5年1月29日(日)午後1時～3時。ひらしん平塚文化芸術ホール。1,200人(抽選・市内在住の方を優先)。
■必要事項・人数を、往復はがき(1通で2人まで)で、令和4年11月4日(金)～30日(水)に、スポーツ課☎31-3060へ。

たいしんフェスタに行こう

- ① 前11時10分～午後0時40分。60人。3600円。
- ② パワーヨガ 令和4年12月16日、令和5年3月24日の金曜日、全12回、午後7時30分～8時30分。40人。4800円。
- ③ さわやかエアロビクス 令和4年12月24日、令和5年3月18日の土曜日、全8回、午前9時30分～11時。40人。3200円。
- ④ からだ整えヨガ 令和4年12月16日、令和5年3月17日の金曜日、全12回、午前11時20分～午後0時30分。40人。4800円。
- ⑤ すっきり! エアロビクス 令和4年12月16日、令和5年3月24日の金曜日、全12回、午後6時15分～7時15分。40人。4800円。
- ⑥ ハタフローヨガ 令和4年12月16日、令和5年3月17日の金曜日、全12回、午後7時20分～8時30分。60人。5400円。
- ⑦ バドミントン 令和4年12月6日、令和5年3月14日の火曜日、全9回、午前9時30分～午後11時10分。4500円。
- ⑧ シェイプアップエクササイズ 令和4年12月14日、令和5年2月15日の水曜日、全6回、午前9時30分～10時45分。15人。3300円。
- ⑨ ZUMBAをやってみよう 令和4年12月14日、令和5年2月15日の水曜日、全6回、午後1時30分～2時45分。15人。3300円。
- ⑩ 脂肪燃焼 令和4年12月6日、令和5年3月28日の火曜日、全8回、午後7時15分～8時30分。15人。4400円。
- ⑪ ノルディックウォーキング(中級) 令和4年12月1日(木)午前9時30分～11時30分。30人。500円。

しなやかな血管を保とう

～高血圧を予防!～

健康課☎55-2111

太っていると血圧は高くなるの?

体格指数(BMI 体重(㎏)÷身長(㎝)²)が25以上の肥満の人は、血圧が上がりがやすくなります。内臓脂肪が蓄えられると、脂肪細胞から血圧を上昇させる物質が分泌されるからです。BMIが25未満でも、体重が以前より増えている場合は、高血圧の発症リスクが高くなると言われており、注意が必要です。

肥満の場合、3㎏以上の減量による降圧効果が示されています。まずは体重を定期的に測り、1日の食事と活動のエネルギー収支を確認してみましょう。体重の変化から生活習慣を振り返り、適正体重を目指しましょう。



- ⑫ ラジオ体操&ポウリング 運動不足を解消しませんか。各クラス全4回。神奈中平塚ボウル(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マイボ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。
- ⑬ 火曜日クラス 11月15日、12月6日、午後1時～2時30分。
- ⑭ 金曜日クラス 11月18日、12月9日、午前11時～午後0時30分。

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みます。
■必要事項・人数を、往復はがき(1通で2人まで)で、令和4年11月4日(金)～30日(水)に、スポーツ課☎31-3060へ。

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 11月7日(月)、午後1時～4時
- ◆税理士(予約制) 11月25日(金)午後1時～4時
- ◆司法書士(予約制) 11月11日(金)午後1時～4時
- ◆多重債務(予約制) 11月8日(火)午後1時～4時
- ◆社労士(予約制) 11月8日(火)午後1時～4時
- ◆不動産(予約制) 11月18日(金)、12月2日(金)、午後1時～4時
- ◆分譲マンション管理(予約制) 11月28日(月)午後1時～4時

- ◆住宅(新築・リフォーム) 11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
- ◆人権相談 ☎人権・男女共同参画課☎21-9861
- ◆来所 11月15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
- ◆ヘルスアップ相談 保健センター☎55-2111
- ◆来所(予約制) 11月11日(金)・18日(金)、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
- ◆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
- ◆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(ヤングケアラーなど) ☎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
- ◆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
- ◆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
- ◆就労相談 勤労会館☎32-3355
- ◆女性(予約制・先着4人・1人50分) 11月9日(水)、午後1時～4時50分
- ◆個別(予約制・先着4人・1人50分) 11月24日(木)、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) 11月22日(火)午前9時～正午

COVID-19

●オミクロン株対応ワクチンの集団接種日程(要予約)

会場	接種実施日	11月							12月							
		21月	22火	23祝	24木	25金	26土	27日	28月	29火	30水	1木	2金	3土	4日	5月
市役所本館 浅間町9-1		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
グランドホテル神奈中平塚 八重咲町6-18			●	●				●	●	●					●	
平塚プレジール 八重咲町3-8				●	●			●	●	●	●					
レンタルホール湘南平塚 宝町5-27			●	●	●	●										
ABEMA湘南バンク 久領堤5-1								●	●	●						

接種券の発送予定	
前回の接種日	接種券の発送予定日
8月 3日～8月 9日	11月 7日(月)～11日(金)
8月10日～8月16日	11月14日(月)～18日(金)
8月17日～8月23日	11月21日(月)～25日(金)
8月24日～8月30日	11月28日(月)～12月2日(金)

新型コロナウイルス関連情報

●生後6カ月～4歳の新型コロナワクチン接種

全国的にオミクロン株が流行する中、小児の重症例や死亡例の割合は、高齢者などに比べると低いですが、新規感染者全体のうち、10代未満の小児が約2割を占めています。そのため、平塚市では11月22日(火)から生後6カ月～4歳の方を対象にワクチン接種をします。接種可能な医療機関は、接種券とともに送付している一覧表や市ウェブをご覧ください。

使用するワクチンは乳幼児ファイザー社製ワクチンです。接種回数は3回で、1回目接種から原則20日以上の間隔をおいて2回目接種。

2回目接種から、55日以上の間隔をあけて3回目接種をします。接種券は11月21日(月)に発送する予定です。

●接種間隔の短縮

これまでは前回接種から5カ月経過後にオミクロン株対応ワクチンの接種ができましたが、10月21日から接種間隔が3カ月に短くなりました。接種間隔の短縮に伴い、8月2日までに接種した方には、10月31日以降、順次オミクロン株対応ワクチン用接種券を郵送しています。

☎ 新型コロナウイルス接種コールセンター ☎0120-751-738



星を見る会

秋の星空を観察しませんか

見頃を迎えている星を、望遠鏡で観察します。
金曜日の午後7時～8時30分。雨天曇天中止。博物館屋上。20組(抽選・1組4人まで・市内在住の方を優先)。
①木星と土星、秋の星を見よう 11月25日。
②最接近直後の火星を見よう 12月2日。
☎ イベント名・全員の**必要事項**を、往復はがきで、①は11月12日(土)②は19日(土)までに、博物館へ。電子申請システム(e-kanagawa)でも申し込めます。

☎ イベント名・**必要事項**を、往復はがき(一通で4人まで)で、①は11月13日(日)②は27日までに、博物館へ。電子申請システム(e-kanagawa)でも申し込めます。

①**特別投影 星空散歩** 11月に見られる星や星座、天文現象を紹介し、11月5日(土)午後3時30分、11月12日(土)午後1時～4時、講



わらを編んで作ります

■**体験学習 お飾りを作ろう** 稲わらで、正月の一文飾りや玄關飾りを作ります。12月3日(土)午後1時～4時。講

■**ろばたばなし** 平塚に伝わる昔話などを話します。11月27日(日)午後3時15分～45分。展示室内「相模の家」。15人(当日先着順・当日午後3時から相模の家前で整理券を配布)。

■**自然教室 秋の里山を歩こう** ハイキング道周辺の自然を観察します。雨天中止。11月26日(土)午前9時30分～11時30分。吉沢地区。20人(抽選・市内在住の方を優先)。
☎ イベント名・全員の**必要事項**を、往復はがきで、11月12日(土)までに、博物館へ。電子

■**神奈川県域ジオツアー入門「吾妻山」** 一宮町の吾妻山周辺の地形や地質を観察します。雨天中止。11月27日(日)午後1時30分～4時。JR二宮駅集合・解散。15人(抽選・小学生以下は保護者同伴)。
☎ イベント名・全員の**必要事項**を、往復はがき(一通で2人まで)で、11月12日(土)までに、博物館へ。電子申請システム(e-kanagawa)でも申し込めます。

■**わたしたちの絵 時代の自画像展** 現代社会の諸問題などがテーマの絵画・彫刻を約80点展示します。11月27日(日)まで。900円、高校生・大学生500円。

■**中央図書館の特集展示** 11月29日(火)まで。①科学を楽しむ 貸出室②おしごこの本 貸出室③おしごこの本 貸出室。
■**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。か、お問い合わせください。

■**中央図書館** 〒254-0041 浅間町12-41 ☎31-0415 ㊟31-9984 ☎7-14-21-28-30日

■**美術館** 〒254-0073 西八幡1-3-3 ☎35-2111 ㊟35-27741 ☎7-14-21-28日

■**特別展示解説** 担当学芸員が解説します。①11月27日(日)午後4時②12月11日(日)午前9時20分(各回40分)。特別展示室。各回20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(一通で4人まで)で、①は11月13日(日)②は27日までに、博物館へ。電子申請システム(e-kanagawa)でも申し込めます。

■**3館コラボ「平塚市制90周年」展** 12月11日(日)まで。情報コーナー。プラネタリウム 各50分。各50人(当日先着順・投影日の午前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。
①**特別投影 星空散歩** 11月に見られる星や星座、天文現象を紹介し、11月5日(土)午後3時30分、11月12日(土)午後1時～4時、講

■**幼児向け ほしみる おじさん** 果てしなく広がる宇宙の中に、私たちの地球があります。おじさんとウシくんのだんな1日をを通して、宇宙の話をつかちやくやく伝えま

■**星になった民具たち** 星の和名になった民具を紹介するとともに、日本人と星の関わりを解説します。特別展示室。令和5年1月15日(日)まで。令和5年1月15日(日)まで。

■**みんなて調べよう「平塚のかたつむり」結果報告!**(6面下段コラム) 令和元年～3年のカタツムリ調査の結果を展示します。令和4年11月3日(祝)～令和5年1月9日(祝)。寄贈品コーナー。

■**象を紹介!** 11月5日(土)午後3時30分。②**一般向け 日本の星を見上げて** 星の和名の春夏秋冬特別展に合わせて、春夏秋冬いろいろな季節の星や星並びの和名を紹介します。11月5日～27日(土・日曜日、午前11時～午後2時(土曜日は2時のみ))。

■**神奈川県域ジオツアー入門「吾妻山」** 一宮町の吾妻山周辺の地形や地質を観察します。雨天中止。11月27日(日)午後1時30分～4時。JR二宮駅集合・解散。15人(抽選・小学生以下は保護者同伴)。
☎ イベント名・全員の**必要事項**を、往復はがき(一通で2人まで)で、11月12日(土)までに、博物館へ。電子申請システム(e-kanagawa)でも申し込めます。

■**わたしたちの絵 時代の自画像展** 現代社会の諸問題などがテーマの絵画・彫刻を約80点展示します。11月27日(日)まで。900円、高校生・大学生500円。

■**美術館** 〒254-0073 西八幡1-3-3 ☎35-2111 ㊟35-27741 ☎7-14-21-28日

■**中央図書館** 〒254-0041 浅間町12-41 ☎31-0415 ㊟31-9984 ☎7-14-21-28-30日

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に付してください。

現代日本画 コレクションのあゆみ

所蔵のコレクションから、約30点の現代日本画を紹介。美術館。令和5年2月19日(日)まで。200円、高校生・大学生100円。

かなん としんこくやらいのず 瓜南直子「鬼神国夜来之図」平成12年