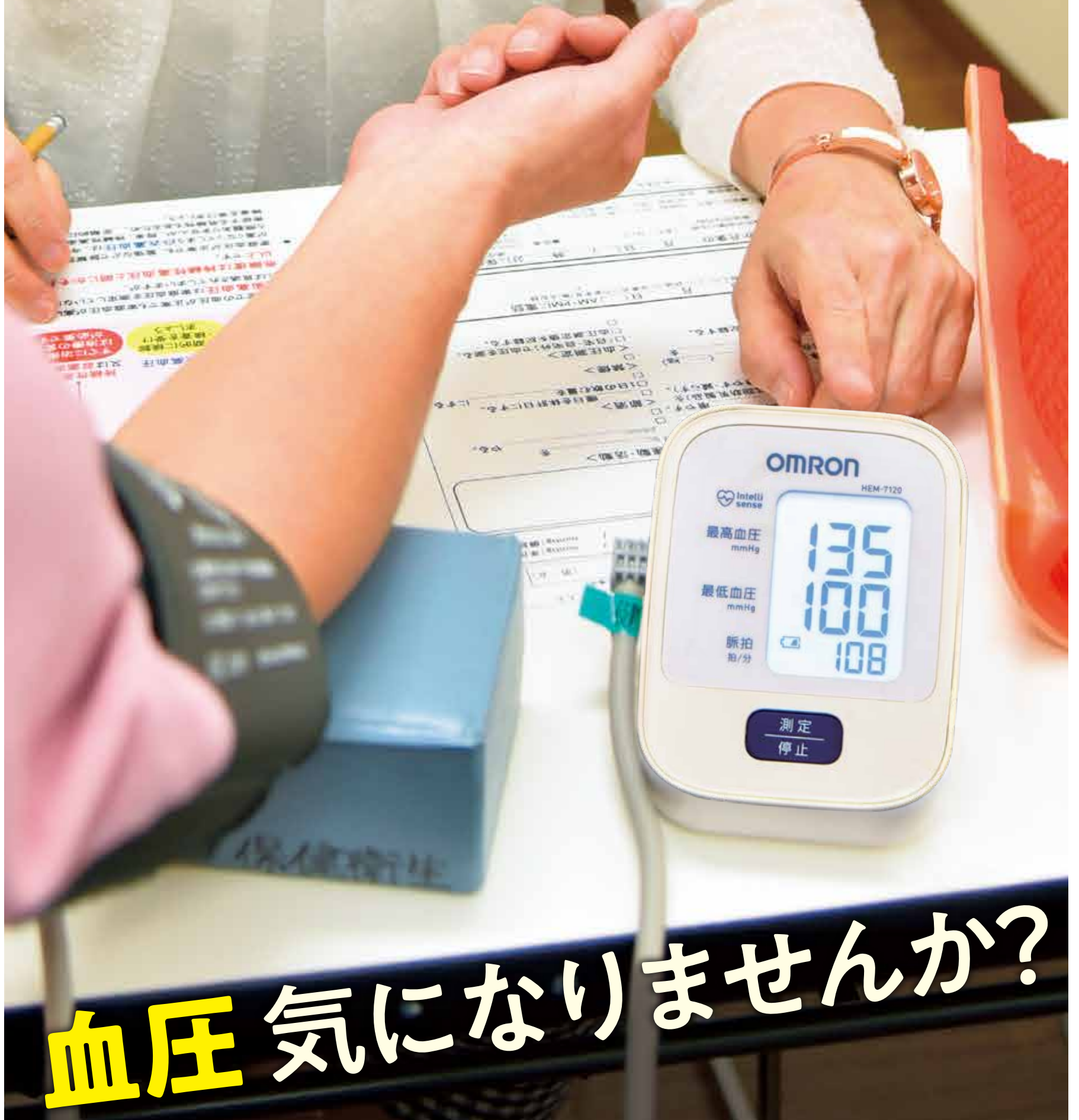


ひらつか

あれ、こんなに血圧高かったんだ。
塩辛いもの好きで結構食べちゃうし、
これといって運動もしてないなあ。でも、
どこも体調悪くないし、まあいいか……。

いいえ、良くありません！ 高血圧は、
放っておくと命を脅かす病気を発症する
可能性があります。血圧は自分では気付
かない体の状態を、いち早く教えてくれ
るサインです。



血圧 気になりますか？

目次

1～3面…**特集** 知ってほしい、高血圧予防のこと…市では高血圧を健康課題とし、血圧プロジェクトを立ち上げました。子どもから大人までライフステージに応じた高血圧予防対策を展開しています。
4～7面…募集・お知らせ・健康と福祉・スポーツ 「気軽にスポーツ」[119番！ もしものときに]
8面…ヒラツカルチャー 「ひらしん平塚文化芸術ホールへ行こう」

平塚市の推計人口と世帯数
<令和6年9月1日現在 ()内は前月比>

人 口 258,283人…(-115)
世帯数 118,116世帯…(+15)

●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

知ってほしい、高血圧予防のこと

市では高血圧を健康課題とし、血圧プロジェクトを立ち上げました。子どもから大人まで健康づくりに親しみを持ってもらうため、ライフステージに応じた高血圧予防対策を展開しています。

国民健康保険特定健康診査は**保険年金課**☎72-7266・高血圧対策事業は**健康課**☎55-2111

高血圧予防相談(3カ月継続相談です)

血圧が気になっている方や、降圧薬を飲んでいられるけど、食事や生活などの対策方法が分からない方などに、保健師と栄養士が一緒に対策を考えます。日程など、詳しくは市ウェブ(2次元コード)をご覧ください。

保健センター(東豊田448-3)。市内在住・在勤の74歳以下で血圧130/80mmHg以上の方。

☎ 電話で、健康課☎55-2111へ。



決して人ごとではない高血圧

9月13日、保健センターで高血圧予防相談(左囲み)が開かれていました。「3年程前から、会社の健康診断で「血圧が高いから気を付けないといけないよ。年齢を考えると急に倒れることもあり得るからね」と医師から言われていたんです」と話すのは、相談者の市橋利文さん(下写真)。高血圧を認識していたものの何も症状はなく、仕事は普通にできるし、運動だってできる……。自分には関係ないと、喫煙や不摂生な生活などを改めなかったと言います。

そんな市橋さんが高血圧と向き合い始めたきっかけは、生死をさまよう友人の姿を見たことでした。「同世代の友人がゴルフをしている最中に倒れて、病院に運ばれたんです。高血圧による脳卒中でした。奇跡的に回復しましたが、これはしやれにならない。自分の健康をちゃんと考えないといけないなと思わされました」

「降圧薬での治療を始め、生活面を相談したいと思った市橋さん。市公式LINEで



早めの血圧コントロールを意識

市国民健康保険加入者の特定健康診査結果を見ると、平塚市は国や県に比べて血圧130mmHg以上の方が、ここ数年多い傾向にあります(左グラフ)。130は高血圧の診断基準(左下囲み)より低い血圧ですが、高血圧の一步手前の高血圧といわれます。120未満の正常血圧の方に比べて1.5〜2倍、脳卒中や心臓病にかかるやすいことが分かっています。「血圧130は高血圧と診断されない数値だからと安心するのは危険です」と、市保険年金課の五十嵐郁子保健師(右写真)は話します。五十嵐保健師は続けて、「市国民健康保険加入者で、令和2〜4年度に新規脳血管疾患で入院した患者の健診・医療受診状況を見ると、健康診査を受けていた方は約2割。発症前に高血圧で医療機関に通院していた方は約4割。このようなことから発症者は、健康診査



届いたお知らせの中に、高血圧予防相談を見つけ、予約しました。

「予防相談で『今は自覚症状がなくても、このまま何もしなければ、この先良いことはない』と直接言われ、ハッとさせられました」と、話します。相談1回目は、塩分コントロールや、朝食をとることの大切さを学んだそう。「カリウムを多く含むバナナを朝食で取る、サラダにかけるド

高血圧の診断基準

診察室血圧	140/90mmHg以上
家庭血圧	135/85mmHg以上

医療機関で測った血圧(診察室血圧)が140/90mmHg以上、または家で測った血圧(家庭血圧)が135/85mmHg以上で、高血圧と診断されます。

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より



人まで、高血圧予防の取り組みを、より一層進めていきます」と力を込めます。

子どもの頃から習慣づくり

高血圧は子どもの頃からの生活習慣が深く関わります。市健康課の田邊道代保健師は「規則正しい生活や運動習慣を身に付け、バランスの良い食事をするのが、将来の高血圧リスクを下げることにあります」と、幼少期からの健康づくりの重要性を話します。市では、血圧プロジェクトを立ち上げ、キャラクターズ「元気な血管をいつまでも」とロゴマーク(左絵図)を作りしました。「子どもから大人まで、高血圧予防の取り組みを、より一層進めていきます」と力を込めます。

レッシングの量の半分をレモン果汁に変えれば塩分摂取も半分になるなど、気付きの多い内容でした」と、充実した表情を見せます。多くのメディアで高血圧の怖さを周知しても、人ごとに感じてしまいがち。「この相談は自分の食生活などを話した上で、自分のための対策と一緒に考えてくれます。説得力があるし、真剣になりますよね。良い機会になりました」。

サイレントキラー

市の高血圧予防対策に専門家の立場から協力いただいている、湘南いいたハートクリニック(公所436-7)の飯田吉則医師に話を聞きました。



高血圧症は、脂質異常症・高尿酸血症・糖尿病と並ぶ、生活習慣病の一疾患です。生活習慣病を放っておくと動脈硬化が進行していきます。初期は症状を伴わないことが多く、気付いたら心筋梗塞や脳梗塞、慢性腎臓病を発症するため、サイレントキラーと呼ばれています。

まずは自分の血圧を知ることが大切です。血圧は多くの環境要因の影響を受けるので、医療機関や健康診断での血圧以上に、家庭での血圧を重視します。可能であれば、家庭で毎日起床後と就寝前に2回ずつ測定するのがお勧めです。元々、血圧測定習慣のない方は、血圧測定そのものがストレスになってしまう場合もあります。まずは週2〜3回から無理のない範囲で始めてみましょう。

治療の土台は減塩と運動

高血圧の治療は、減塩と運動療法から始まります。日本のガイドラインで推奨されている一般的な減塩療法では、塩分摂取量の目標値は1日6g未満です。中には厳格な減塩が好ましくない方もいるので、身近なかかりつけ医に相談することが大切です。運動療法では、週に3回以上、1回20〜30分連続して散歩や体操などの有酸素運動をすると効果を得られるといわれています。運動強度としては、軽く汗ばんで息が「ハアハア」する程度の「ややきつい」と感じる負荷量を目安にしてみてください。

高血圧と向き合う

薬を飲み続けなければいけないという都市伝説

減塩と運動療法でも血圧コントロールが難しい場合に、薬での治療もします。患者さんから「二度薬を始めるとやめられないと聞くので飲みたくない」と言われることがありますが、年齢とともに動脈硬化は進むので、血圧もそれに伴って上がっていくことは避けられません。しかし、減塩と運動療法に積極的に努めて、薬が不要になった患者さんも当院では少なからずいらっしゃいます。重要なのは、「血圧を患者さん個々の適正な値にコントロールすることです。薬を飲みたくないのに高血圧をそのまま放置するのではなく、薬を飲まずに血圧を適切にコントロールするにはどうしたら良いかという点から考えてみると、高血圧との付き合い方がまた変わってくるのではないかと思います。」

ライフステージと高血圧予防対策

市では、一人一人が生涯にわたって健やかで心豊かに生活できるよう、継続的に健康づくり・食育を推進しています。

適塩・減塩

肥満予防・改善

血圧測定

妊娠
(胎児)期

乳幼児期
0～5歳

学童・思春期
6～17歳

青年期
18～39歳

壮年期
40～64歳

高齢期
65歳～

適切な食習慣・生活リズムの確立

塩分管理



母子健康手帳発行 初産婦に管理栄養士からバランスの良い食事や適塩の食習慣を指導します。



子どもの生活習慣病予防対策事業巡回教室

規則正しい食生活を身に付けることを目指し、管理栄養士が幼稚園・保育所・認定こども園などを回り、園児に食べることの大切さを話します。

減塩普及料理教室 公民館を拠点に、健康づくりボランティアの食生活改善推進員が、生活習慣病予防の料理教室などを開いています。

調味料を工夫 だしを効かせたり、ショウガやシソなどの香味野菜や香辛料を活用して味にアクセントをつけたり、ユズやレモンなどの柑橘類でさっぱりとした味付けにしたりするのも良いでしょう。減塩調味料も活用しましょう。

素材本来の味を楽しむ 漬物や練り製品、干物などの加工食品には塩分が多めに含まれています。旬の食材や新鮮な食品を選ぶことで、薄味でもおいしく食べられます。

減塩と一緒に意識したいカリウムの摂取 カリウムにはナトリウム(塩分)を体内から排出する働きがあります。海藻類・野菜・豆・きのこなど生鮮食品に多く含まれます。水に溶けやすい性質で、煮たりゆでたりすると溶け出ししまうので、みそ汁などの汁物で塩分が気になる場合は、カリウムが多く含まれる食材をたっぷり入れましょう。腎臓病などでカリウムの制限がある方は除きます。

適正体重の自己管理・運動習慣・生活習慣病の重症化予防

思春期講座 中学生に将来の妊娠・子育てに備えた健康な体づくりや、適正体重の大切を、管理栄養士などが講義します。

ヘルスアップ相談 健康診断結果や生活習慣病予防、栄養、運動などを相談できます。

肥満改善教室 30代から壮年期の肥満者を対象とした教室を開いています。肥満を改善することで高血圧発症・重症化のリスクを軽減できます。

運動習慣のきっかけ作り 健康づくりボランティアの健康推進員が「健康ウォーキング」(下写真)や「くすの木体操教室」(下囲み)を開いています。



測定前は喫煙やカフェインを避け、1日朝夜の2回、椅子に座って1～2分安静にしてから測りましょう。
朝 起床後1時間以内でトイレに行き、朝食・服薬の前。
夕 入浴や飲酒直後は避け、寝る直前。

家庭血圧の計り方



就労世代への健康教育 働く世代に見過ごされがちな血圧管理。企業は従業員の健康意識向上に努める必要があります。健康教育を希望する市内企業に、保健師などが出向いて講義や血圧測定などをします。

地域での普及啓発 通いの場や福祉会館などで、家庭血圧測定を呼び掛けています。

日々の血圧管理・年に一回健康診査を受診

健康・食育フェスタ

健康に関心を持つきっかけづくりとなる体験型イベントです。

10月27日(日)午前10時30分～午後3時。②③は荒天中止。ジ アウトレット 湘南平塚(大神8-1-1)。

①**各種測定や食のブース** 血圧や血管年齢、脳年齢などの測定や、さまざまな健康チェックができます。

②**湘南ベルマーレ親子運動教室** 午前11時～11時40分。幼児～小学校低学年と保護者20組(当日先着順)。

③**足裏チェックで気づくあなたの癖や体の使い方** ストレッチ・ヨガで健康改善しませんか。午後1時～1時30分・2時～2時30分。各時間帯30人(当日先着順)。

㊟ 健康課 ☎55-2111

ご当地体操「くすの木体操」で楽しく健康づくり



午後1時30分～3時。市内在住の方。飲み物・タオル・バスタオルまたはヨガマット・室内用運動靴、お持ちの方は健康サポート手帳。

くすの木体操講習会 10月31日(木)。富士見公民館(中里11-21)。

くすの木体操教室と高血圧予防の話 体操の前に高血圧予防の話をして。希望者は血圧測定ができます。11月1日(金)。松が丘公民館(東中原2-17-19)。

㊟ 健康課 ☎55-2111

「アルプス一万尺」の曲に合わせて、太ももを上げたり股関節を広げたり、簡単な六つの動きを繰り返す有酸素運動です。リズムに合わせて楽しく体を動かします(写真)。

● ボランティアの健康推進員が中心となっていて、くすの木体操教室。
● 昨年からは健康課保健師による高血圧予防講習もしています。

● 「体操をする前に血圧測定をしたり、クイズ形式で分かりやすく血圧の知識を得られたりするので、参加者から好評なんです」と、健康推進員のくすの木体操プロジェクトリーダー・鳥海貞子さんは話します。同じく健康推進員の向井妙子さんは、「私自身は、当たり前のように朝晩血圧を測っていましたが、ほとんどの方は日常的に測っていないことを知り驚きました。くすの木体操で運動の大切さを、高血圧予防講習で自分の血圧を知ることの大切さを学べますよ」と参加を呼び掛けます。

中勘助の平塚時代

『銀の匙』の作家・中勘助。大正13(1924)年から約8年、現在の龍城ヶ丘付近に居を構えました。昭和7(1932)年、平塚でのつれづれの記に詩や短歌を織り交ぜた『しづかな流』を発行しました。中勘助の居住100年を記念したイベントを開きます。休館日などは、各施設ウェブをご覧ください。

◆記念講演&コンサート

「中勘助の贈り物」と題した講演と、『しづかな流』の詩を基に作曲

した曲を、歌(テノール)とピアノで演奏します。

11月9日(土)午後1時30分～3時30分。美術館(西八幡1-3-3)。市内在住・在勤・在学の方150人(先着順・未就学児は入場できません)。

募 中勘助を知る会のウェブにある申込書を、郵送・メールで、10月5日(土)午前8時30分から、〒254-0013田村2-4-11中勘助を知る会の**大蔵** ☎55-6825 kamidouzono@mub.biglobe.ne.jpへ。上の2次元コードからもアクセスできます。

◆中勘助の小宇宙 『銀の匙』と『しづかな流』

二つの著作の関連資料を展示します。中勘助の、繊細で豊かな感

性を通して、作品へのこだわりと平塚での作家活動の一端を紹介し

ます。10月5日～11月10日(日)。美術館。

募 美術館 ☎35-2111
◆中勘助が平塚に居を構えて100年
中勘助に関連する本などを展示

します。11月1日(金)～12月3日(火)。中央図書館(浅間町12-41)。

募 中央図書館 ☎31-0428
◆中勘助と鳥、の物語

『しづかな流』の詩や随筆を基に、中勘助が平塚で過ごした時期の海岸地区の自然を紹介し

ます。11月23日(祝)～令和7年1月13日(祝)。博物館(浅間町12-41)。

募 博物館 ☎33-5111

応募方法

- 募のある記事は事前に応募が必要です
- 必要事項は郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号です
- 受付開始日の記載がない場合、10月7日(月)午前8時30分から、受け付けます
- メールの場合、@以下に、city.hiratsuka.kanagawa.jpを付けてください
- eの場合、電子申請システム(e-city.hiratsuka.kanagawa.jp)で応募できます。右の2次元コードからもアクセスできます
- 市役所への郵便物は、〒254-8686平塚市役所〇〇課で届きます



各種証明書のコンビニ交付サービスが一時停止

10月20日(日)午前11時～21日(月)午前6時30分に、各種証明書のコンビニ交付サービスを停止します。20日は駅前市民窓口センター(宝町1-1)の休業日です。証明書が必要な方は、早めに取得をお願いします。

募 市民課 ☎21-8773

募

集

上 応募方法は

小・中学校の適正規模などを検討する委員

委員会名は「市立小学校及び中学校適正規模等基本方針検討委員会」です。

任期は令和7年2月上旬、令和8年3月31日(予定)。次の条件を全て満たす方2人(選考)。

①市内に1年以上在住②令和7年2月時点で高校生を除く18～75歳で、平日に開く会議に出席できる③市の他の付属機関などの委員ではないーなど。

募 市ウェブや各公民館・図書館、市民活動センターにある申込書を、郵送・メールまたは本人が直接、11月11日(月)までに、本館7階の教育総務課 ☎35-8113 kyozoku@umu.jpへ。

能楽ワークショップ

重要無形文化財の総合認定保持者で、平塚出身の能楽師・加藤眞悟さん(観世流シテ方)が講師となり教えます。能の歴史を学び、謡・仕舞を体験

します。12月14日(土)午後2時～4時。ひらしん平塚文化芸術

ホール(見附町16-1)。学生を除く18歳以上の方30人先着順。能楽用舞扇(貸し出しもあり)・足袋または白い靴下。1500円。

募 ひらしん平塚文化芸術ホール ☎20-9273 ウェブ・電話で、10月6日(日)午前10時から、同ホールへ。

図書館ボランティアでひきこもり改善

図書館でのボランティア体験を通し、自立を支援します。

11月15日(金)午後1時30分～4時。中央図書館(浅間町12-41)。不登校・ひきこもりの方ら8人(先着順・初めての方を優先・小学生は保護者同伴)。

募 電話・メールで、ぜんしん ☎23-1177 kyozoku@festyle-cps.sakura.ne.jpへ。

ガイドと巡る文化資源

「みち草東海道」コースです。火薬廠専用線跡や江戸見附跡、四十瀬川公園などを歩きます。

10月27日(日)午前9時30分～午後0時30分。荒天中止。平塚駅北口バス降車場(宝町3

職員を募集します



市の任期付職員

採用は令和7年1月1日以降(予定)。選考。1次試験の教養試験は令和6年10月26日(土)。11月中旬頃に、1次試験の合格者を対象に2次試験の面接をします。

一般事務5人、一般事務(障がい者対象)数人。

募 市ウェブにある申込書に写真を貼り、郵送または直接、令和6年10月17日(木)までに、本館4階の職員課 ☎21-8762へ。

市のパートタイム会計年度任用職員

雇用期間は令和7年1月1日(祝)～3月31日(月)。選考。受験資格や応募方法など、詳しくは市ウェブをご覧ください。

助産師(健康課)1人、療育・訓練保育士(こども家庭課)2人。募 市ウェブにある申込書に写真を貼り作文を添えて、郵送または直接、令和6年10月11日(金)までに、本館4階の職員課 ☎21-8762へ。

県教育委員会の教職員

勤務地は市内の小・中学校です。①～③は登録制④は選考。県の任期付職員・臨時的任用職員・会計年度任用職員として採用されます。

①教諭②養護教諭③事務職員④スクール・サポート・スタッフ(教員の事務や授業準備を補助します)。①②は教員免許状のある方。取得見込みの方はお問い合わせください。

募 履歴書を、事前に電話連絡の上、本人が直接、本館7階の教職員課 ☎35-8116へ。

就活応援相談

面接で緊張してしまう、就職活動のやり方が分からない、応募書類の書き方が分からないといった、就職活動の悩みを相談できます。自分らしい働き方を、キャリアコンサルタントや産業カウンセラーらが支援します。Zoom面談もできます。

10月8日・15日・22日・29日の火曜日、午前10時～11時・午後1時～2時・3時(各時間50分)。勤労会館(追分1-24)。15～49歳の就労を目指す方。15～49歳の就労を目指す方。

湘南ひらつか七福神 秋の七草俳句コンテスト

「七福神と秋の七草」をテーマにした俳句を詠みませんか。一人3句まで。

募 必要事項・年齢・作品・お持ちの方は俳号を、郵送または直接、10月31日(木)までに、〒254-0043紅谷町18-8市観光協会 ☎20-5110へ。同協会ウェブでも応募できます。

オンライン講演会 仕事と育児・介護の両立支援

「明日から仕事を見直すチャンス」と題した講演会です。イクボスの考え方やワークライフバランスの実現、男性育休などをテーマに話します。動画の配信期間は11月8

錦絵を観ながら馬入川から平塚新宿・平塚宿を歩く

馬入の渡し跡や大門通り、お菊塚などを歩きながら、平塚の今昔を探ります。

11月16日(土)午前9時～午後0時30分。約5・5歳。小雨決行。平塚駅北口ラスカ平塚前(宝町1-1)集合、京方見附跡(平塚4-33)解散。30人(抽選)。500円。歩きやすい服装と靴でお越しください。募 市観光協会 ☎20-5110 ウェブで、11月1日(金)までに、応募してください。

お知らせ

市民意識調査にご協力ください

市民生活やまちづくりの満足度などへの意識調査です。

9月1日時点で、市内在住の16歳以上の方の中から、無作為に抽出した3000人に調査票を郵送します。10月31日(木)までに、郵送か㊟で回答してください。

㊟ 企画政策課 ☎21-8760

市文化祭

市文化連盟に加盟する団体が、10月12日(土)～11月10日(日)に、中央



公民館(追分1-20)・美術館(西八幡1-3-3)・ひらしん平塚文化芸術ホール(見附町16-1)などで舞台公演(上

写真)や写真・絵画・書道などの作品展示をします。スケジュールなど、詳しくは、市ウェブをご覧ください。

㊟ 社会教育課 ☎35-8123

病児保育施設を開所

11月1日(金)に、新たな病児保育施設「こいこ すまいるーむ(岡崎238-1)」を開所します。利用には登録が必要です。利用条件など、詳しくは市ウェブをご覧ください。くか、お問い合わせください。

㊟ 10月3日(木)まではあり

がとうみんなファミリークリニック平塚 ☎59-3739、4日(金)からはこいこ すまいるーむ ☎79-5139

中学校の入学説明会

令和7年4月に市立中学校に入学する子どもの保護者が対象です。日程など、詳しくは市ウェブをご覧ください。くか、各中学校にお問い合わせ

ください。㊟ 学務課 ☎35-8118

消費者キャンペーンパネル展

デジタル関係の消費者トラブルや、悪質商法の手法などをパネルで紹介いたします。

㊟ 10月7日(月)～16日(水)、

午前8時30分～午後5時(7日は正午から・16日は午後1時まで)。本館1階多目的スペース。

㊟ 市民情報・相談課 ☎20-5775

幼稚園・認定こども園への入園

令和7年4月に、市内の幼稚園や認定こども園(幼稚園部分)に入園を希望する方。私立は3～5歳児・市立は4歳児。入園願書は令和6年10月15日(火)から配布します。私立は11月1日(金)から、市立は1日にだけ、各園で受け付けます。詳しくは、入園を希望する園にお問い合わせ

CHIGASAKI × CRAFT BEER

茅ヶ崎市と年に一度、広報紙の相互掲載をしています

茅ヶ崎市内には、多くのブルワリー(ビール醸造所)があります。職人が手作りする、魅力的なクラフトビールを楽しみませんか。茅ヶ崎市ウェブでもブルワリーを紹介しています。右の2次元コードからアクセスできます。



㊟ 茅ヶ崎市産業観光課 ☎0467-81-7144



▲左から湘南ビール(熊澤酒造)、バーバリックワークス、マッケンディーブルワリー、辻ブルーイング、パシフィックブリュエイング、マツナミベース

ださい。ひばり幼稚園は募集人数の要件があります。

㊟ 私立は直接各幼稚園または認定こども園、市立は直接各幼稚園または学務課 ☎35-8118、港こども園は直接

同こども園または保育課 ☎21-9612

Sun Sun マルシェ

手作り雑貨の販売や、グルメなどを楽しみませんか。

㊟ 10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

オープンライブ S P E C I A L

元保育士で紙芝居師の「ゴリラせんせい」が、オリジナルの紙芝居を読み聞かせます。秋空の下で、物語を楽しみませんか。

㊟ 10月20日(日)午前10時～10時30分。小雨決行・雨天延期。見附台公園(見附町16-3)。

㊟ ひらしん平塚文化芸術ホール ☎20-9273

生ごみ自家処理相談会

堆肥の作り方を学べます。㊟ 10月16日(水)午前10時～午

後3時。本館1階多目的スペース。

㊟ 環境政策課 ☎21-9762

フードドライブ

賞味期限が2カ月以上あり

常温で保存できる、未開封の食品を寄付しませんか。㊟ 10月16日(水)午前10時～午後1時。本館1階多目的スペース。

㊟ 環境政策課 ☎21-9762

市民講座 地球にもお財布にもやさしい暮らし

省エネのコツなどを話します。㊟ 10月20日(日)午前10時～11時45分。中央図書館(浅間町12-41)。

湘南ひらつか魚まつり

当日水揚げされた魚やシラスの販売、プレゼント抽選会などをします。

㊟ 10月20日(日)午前9時。荒天中止。ひらつかタマ三郎漁港(新港)。

㊟ 農水産課 ☎21-2066

ひらつかシングス

今回のテーマは「湘南の和傘作家」です。市内の工房で、県内で唯一の手作りの和傘を

秋の製品展示即売会



障がい福祉事業所の製品を展示・販売します。

10月17日(木)・18日(金)、午前9時～午後4時30分(18日は4時まで)。本館1階多目的スペース。

㊟ 障がい福祉課 ☎21-8774

サンタクロースの贈り物

ディズニー&世界の名曲を



山田姉妹



岩崎由紀子さん

さまざまな名曲を歌で楽しみませんか。

12月15日(日)午後1時30分開演。ひらしん平塚文化芸術ホール(見附町16-1)。1,200人(先着順・2歳以下は入場できません)。2,000円、3歳は膝上鑑賞無料。チケットは10月4日(金)午前10時から、まちづくり財団ウェブ・ファミリーマート店内マルチコピー機・同ホールで直接、販売します。

㊟ まちづくり財団文化事業課 ☎32-2237

制作する「湘南和傘 英遊」の杉崎英紀さんを紹介します。

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。YouTube市公式チャンネルでも配信します。

㊟ 広報課 ☎21-8761

ひらつか国際交流フェスティバル

世界の音楽や踊り、模擬店などを楽しみませんか。

㊟ 10月27日(日)午前10時～午後3時30分。小雨決行。総合公園平塚のはらっぱ(大原1-1)。

㊟ 文化・交流課 ☎25-2520

TOKAI グローカルフェスタ

東海大学の広大なキャンパスを地域の方に開放する、オープンキャンパス型のイベントです。芸術体験など、東

海大学の特徴を生かした企画を楽しみませんか。

㊟ 10月12日(土)午前10時30分～午後3時。東海大学湘南キャンパス(北金目4-1-1)。

下水道ふれあいまつり

下水処理場の見学や微生物の顕微鏡観察、簡易水質実験などが楽しめます。

㊟ 10月19日(土)午前10時～午後3時。小雨決行。柳島水生センター(茅ヶ崎市柳島1900)。

水道管の漏水調査

10月上旬～令和7年3月下旬。腕章をした職員が県営水道が発行した証明書を持ち、道路から民家の水道メーターまでの漏水調査をします。

㊟ 県企業庁平塚水道営業所 ☎73-6122

健康と福祉

応募方法は
4面

袖ヶ浜デイサービスセン ターの運営事業者を募集

令和8年度から、袖ヶ浜デ
イサービスセンター（袖ヶ浜
20-1）で、通所介護事業を
する法人を募集します。応募
資格など、詳しくは10月4日
（金）～11日（金）に高齢福祉課
や市ウェブで配布する、募集
要項をご覧ください。

募集 市ウェブや本館1階の高
齢福祉課 ☎21-9622 にあ
る応募用紙を、直接、11月5
日（火）～8日（金）に、同課へ。

年末慰問金などを支給

12月に支給します。市内
住の方（生活保護世帯と②は
保護者が再婚した場合や養子
縁組がある場合・交通事故死
である場合を除きます）。す

でに支給を受けている方は申
し込み不要です。

①年末慰問金 生計が困難な

世帯の方。5000円、2人
以上の世帯は1万円。
②一般遺児激励金 平成18年
4月2日以降生まれで、病気
などにより保護者と死別した
方。1万5000円。

募集 電話で、令和6年10月25
日（金）までに、各地区の民生
委員児童委員または福祉会館
☎33-3100へ。

高齢者住まい探し相談会

賃貸住宅を探している高齢
者に、相談員がアドバイスし
ます。
10月17日（木）午後1時30分
～4時。中央公民館（追分1
-20）。5人（先着順）。

募集 電話で、かながわ住まい・

高齢者の予防接種



新型コロナワクチンの接種は、令和6年秋冬
から、インフルエンザと同様の定期接種に位置付けられました。
市では予防接種の費用を補助しています。医師の説明を聞き、予
防接種の必要性や副反応を理解した上で、接種を受けてください。
実施医療機関や費用が無料になる条件など、詳しくは市ウェブ
などをご覧ください。市外の医療機関で接種をする場合は、接種
前に健康課にご連絡ください。

健康課 ☎55-2111

ワクチン	インフルエンザ	新型コロナ
対象	市内在住で65歳以上の方、または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器などに重い病気（身体障がい者手帳1級程度）のある方	
助成回数	1回。2回目以降は全額自己負担	
自己負担額	1,600円	2,800円
接種期間	10月16日（水） ～令和7年1月31日（金）	10月16日 ～令和7年3月31日（月）

まちづくり協会 ☎045-664-6
896へ。問い合わせは高齢
福祉課 ☎21-9621へ。

福祉会館まつり

福祉会館を利用している
サークル・団体が、活動の成
果を披露します。
10月18日（金）・19日（土）、
午前9時30分～午後3時30
分。福祉会館（追分1-43）。

福祉会館 ☎33-2333

社会福祉展

福祉施設の利用者や園児の
作品を展示します。
10月17日（木）～21日（月）、
午前9時30分～午後4時30
分。中央公民館（追分1-20）。

福祉会館 ☎33-3100

精神保健福祉ボランティア 養成講座

精神障がい者への接し方な
どを教えます。当事者の体験
談を聴いたり、アルコール依
存症を学んだりもできます。
11月2日・9日・16日の土
曜日、全3回、午前10時～正
午。福祉会館（追分1-43）。

募集 市内在住・在勤・在学の方30
人（先着順）。300円。
募集 電話または直接、福祉会
館 ☎33-0007へ。

初めてのスマホ体験講座

スマートフォンを持ってい
ない方または、持っているけ
れど活用できていない方に向
けた講座です。基本操作など
を学んで、苦手意識をなくし
ませんか。

福祉会館（追分1-43）。市
内在住で60歳以上の方。抽選。
①②は10人③は5人。①②は

福祉学習 指導者の 養成講座



市内の小・中学生、高校生らに
向けた福祉学習で、車いす体験や
高齢者疑似体験などを指導するボ
ランティアになりませんか。

11月13日（水）午後2時～4時。福
祉会館（追分1-43）。市内在住で、
介護福祉士・訪問介護員などの資
格があり、介護事業所・福祉施設
での実務経験がある方5人（先着
順）。

募集 電話または直接、福祉会館 ☎
33-0007へ。

8人③は3人に満たない場合
中止します。②③はスマート
フォン。

①スマホ入門編貸し出し端末
利用 10月29日（火）午後2時
～4時。

②スマホ入門編アンドロイド
31日（木）午前10時～正午。

③スマホ入門編 아이폰
31日午後2時～4時。

募集 必要事項・年齢・講座名
（①～③のいずれかも）を、電
話・ファクス・メールまたは
直接、10月7日（月）午前9時
～18日（金）午後5時に、福祉
会館 ☎33-2333 ☎33-6
588 ☎kaikan@hiratsuka
syakyo.netへ。

口臭予防教室

11月25日（月）午後1時30分
～3時。保健センター（東豊
田48-3）。市内在住・在勤
の方20人（先着順）。歯ブラシ。

募集 電話または直接、健康課
☎55-2111へ。

スキマ時間でちょいトレ 太もも強化編

オンラインで開きます。安
全な場所で、動きやすい服装
で参加しましょう。
11月30日（土）午前10時～11

初心者向け陶芸教室

花入れを作ります。

11月7日・21日・28日の木
曜日、全3回、午前10時～正
午。西部福祉会館（公所88）。

募集 市内在住で60歳以上の方10人
（先着順）。エプロン・タオル。
汚れてもよい服装でお越し
ください。2000円。
募集 電話または直接、10月5
日（土）午前9時から、西部福
祉会館 ☎50-5525へ。

元気応援ポイント説明会

趣味を生かしたさまざまな
活動で、健康づくりや社会貢
献をしませんか。

10月18日（金）午後2時～3
時。岡崎公民館（岡崎363
4）。市内在住で65歳以上の方。
募集 福祉会館 ☎33-3100

Vitality（ヴィタリティ）かんオーク

専用のアプリを使って運動
ポイントを獲得し、目標を、

気軽にスポーツ

スポーツウエルネス吹矢

スポーツウエルネス吹矢
は、5～10メートル離れた円形の
的を目掛けて息を吹いて矢
を放ち、得点を競うスポー
ツです。使用するのは筒と
矢と的。性別・年齢を問わ
ず誰でも気軽に楽しめます。
試合方法は1ラウンド

3分以内に5本の矢を吹い
て、数ラウンドの合計点を
競います。
スポーツウエルネス吹矢
の健康効果にも注目です。
呼吸に関わる筋肉全てを活
用するので、内臓機能の活
性化や血行促進による動脈
硬化の予防に役立ちます。
呼吸を意識することで、精
神力・集中力の強化やスト
レス解消にもなります。
10月20日（日）に開くひら
つかパラスポーツフェスタ
（7面上囲み）でも、スポー
ツウエルネス吹矢などの
ニュースポーツが体験でき
ます。



、前8時30分～午後5時

就労相談

勤労会館（追分1-24） ☎32-3355

●来所（予約制・先着4人・1人50分）
10月9日（水）午後1時～4時50分

子育て支援センター

豊田分庁舎（南豊田381） ☎☎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

こども発達支援室くれよん

市こども家庭課 ☎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

青少年相談室

青少年会館（浅間町12-41） ☎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@

こどもの総合相談ヤングケアラーなど
市こども家庭課 ☎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

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
（浅間町4-39） ☎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

119番! もしものときに

情報指令課☎21-9733

10月1日からLive119の試験運用を開始

「Live119」は、119番通報者のスマートフォンで撮影した映像を、消防の指令センターに送るシステムです。通信指令員が必要と判断したとき、通報者のスマートフォンにショートメッセージを送ります。このメッ



セージのURLをタップすると、自動的にスマートフォンのカメラが起動し、撮影が開始されます。Live119は通報者が電話のやりとりで伝えることが難しいような場面でも、通信指令員が現場の状況を映像で確認できます。火事や救急などで、確実な対応に役立つと期待しています。事前登録やアプリは必要ありませんが、映像送信にはデータ通信料がかかりますのでご了承ください。映像送信を依頼した場合、ご協力をお願いします。



ひらつかパラスポーツフェスタ

スポーツウエルネス吹矢や、車いすバスケットボール(写真)、ボッチャ、ブラインドキックなどのパラスポーツを体験しませんか。要約筆記もあります。

10月20日(日)午前9時50分～午後3時。ひらつかサン・ライフアリーナ(中堂246-1)。室内履き。運動ができる服装でお越しください。

㊟ スポーツ課☎31-3060

スマートフォンでの操作が不慣れな方に向けた、セミナーです。12月2日(月)・4日(水)、午後1時30分～4時。本館6階619会議室。市内在住で60歳以上の方、各日20人(抽選・初めての方を優先)。

シニア向けのスマホ体験セミナー

スマートフォンでの操作が不慣れな方に向けた、セミナーです。

達成すると特典がもらえます。取り組み期間は10月21日(月)～12月15日(日)です。市内在住・在勤でスマートフォンを持っていて、Vitality健康プログラムに加入していない18歳以上の方150人(先着順)。

腰痛肩こり予防プログラムで、日頃の疲れを癒やしませんか。介護者同士での交流や情報交換もできます。午前9時30分～午後0時30分。市内在住で家族の介護をしている方。抽選。

家族介護リフレッシュ

本館7階のデジタル推進課☎20-8804㊟21-9756 h.joho@e

慢性腎臓病予防の講話

慢性腎臓病は自覚症状がないうまま進行する、新たな国民病ともいわれます。原因・予防・治療を、専門医や管理栄養士が話します。先着30人で、血管年齢の測定もできます。12月1日(日)午前9時～午

健康ウォーキング教室

筋力向上を目指しませんか。11月3日(祝)午後2時～3時30分。雨天中止。馬入ふれあい公園のはらっぱ(中堂246-1)。40歳以上の方50人(先着順)。ウォーキングシューズ・タオル・飲み物。

スポーツ

スポーツ教室

会場は①②がトッケイセキュリティ平塚総合体育館(大原1-1)③④がひらつかサン・ライフアリーナ(中堂246-1)。抽選。

①すっきり! エアロビクス 11月29日(金)令和7年3月28日の金曜日、全12回、午後6時25分～7時25分。50人。4800円。
②コンディショニングヨガ+筋膜リリース 令和6年11月29日(金)令和7年3月28日の金

調整給付金などの申請をお忘れなく

「調整給付金」「物価高騰重点支援給付金」の申請期限は10月31日(木)までです。内容など、詳しくは市ウェブをご覧ください。お問い合わせ

生きがい事業団まつり

工作体験やハンドメイド作品の販売、ふすまや障子の貼り替え実演などをします。10月10日(木)～15日(火)、午前10時～午後3時。市民プラザ(紅谷町18-8)。

応募方法は4面

かけっこ教室

11月4日(休)午後5時30分～6時30分。ひらつかサン・ライフアリーナ(中堂246-1)。小学生30人(先着順)。室内用運動靴・タオル・飲み物。

馬入ふれあい公園ウェブで、10月7日(月)正午から応募してください。問い合わせは馬入サッカー場☎24-1137へ。

市民相談

市民相談室

☎市民情報・相談課 ☎21-8764

- 予約制の相談は11月分までを受け付けています。
- 市民生活 月～金曜日、午前8時30分～11時30分・午後1時～4時30分
 - 弁護士(予約制) 水・木曜日、午後1時～4時
 - 行政 第1月曜日、午後1時～3時30分
 - 税理士(予約制) 第4金曜日、午後1時～4時
 - 司法書士(予約制) 第2金曜日、午後1時～4時
 - 測量・境界(予約制) 偶数月の第2金曜日、午後1時～3時

- 多重債務(予約制) 第2火曜日、午後1時～4時
- 社会保険労務士(予約制) 第2火曜日、午後1時～4時
- 行政書士(予約制) 第1火曜日、午後1時～4時
- 不動産(予約制) 第1・3金曜日、午後1時～4時
- 分譲マンション管理(予約制) 第4月曜日、午後1時～4時
- 住宅(新築・リフォーム・予約制) 第3火曜日、午後1時～4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
- 電話 月～金曜日、午前9時～午後5時

ヘルスアップ相談

保健センター(東豊田448-3)☎55-2111

- 来所(予約制) 10月11日(金)午前9時30分～10時30分、30日(水)午後1時30分～2時30分
- 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
- くらしサポート相談 ☎市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
- 女性のための相談 ☎市人権・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

人権相談

☎市人権・男女共同参画課☎21-9861

- 来所 10月15日(火)午後1時～3時
- 出入国管理・在留資格相談 ☎市文化・交流課☎25-2520
- 来所(予約制) 10月22日(火)午前9時～正午
- 外国籍市民相談 ☎市文化・交流課☎25-2520
- 来所 17言語。対応言語や日時は市ウェブをご覧ください。
- 保健福祉総合相談 ☎市福祉総務課☎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 平塚栗原ホーム(立野町31-20)☎35-6175
- 来所・電話 月～金曜日、午

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以下にcity.hiratsuka.kanagawa.jpを付けてください。

②電子申請システム(e-kanagawa)にも応募できます。右の2次元コードからアクセスできます。

博物館

〒254 0041 浅間町12-41
☎ 33 51 11 FAX 31 39 49
⑦ 7 15 21 28 日

■秋期特別展 お家をまわる子育て地蔵 市内各地の家を回っていた子育て地蔵と、庚申講や大会念仏など家や地域を回っていた講の道具などを紹介します。10月19日(土)～12月22日(日)。特別展示室。

■特別展展示解説 見どころを学芸員が紹介します。10月26日(土)午前10時～11時。特別展示室。

■特別展記念講演会 廻り地蔵とその周辺「めぐりのフォークロア」家々を回る廻り地蔵の習俗は全国的に見られます。

■特別展展示解説 見どころを学芸員が紹介します。10月26日(土)午前10時～11時。特別展示室。

す。廻り地蔵を中心に、モノが地域内をめぐる民俗信仰を、成城大学名誉教授の松崎憲三さんが話します。11月9日(土)午後1時30分～3時。講堂。80人(当日先着順)。

■市指定重要文化財展 修復された正福寺木造薬師如来立像などを公開します。10月4日(金)～11月4日(休)。寄贈品コーナー。問い合わせは社会教育課 ☎ 35 81 24 へ。

■神奈川プラネタリウム大集合 11月17日(日)まで。情報コーナー。

■ろばたばなし 10月20日(日)午後3時15分～3時45分。展示室内「相模の家」。

■高根・上山下の石仏めぐり 石仏を調べる会が案内します。11月3日(祝)午前9時30分まで。10月16日(水)までに、

分。展示室内「相模の家」。

■高根・上山下の石仏めぐり 石仏を調べる会が案内します。11月3日(祝)午前9時30分まで。10月16日(水)までに、

分。展示室内「相模の家」。

■高根・上山下の石仏めぐり 石仏を調べる会が案内します。11月3日(祝)午前9時30分まで。10月16日(水)までに、

分。展示室内「相模の家」。

■高根・上山下の石仏めぐり 石仏を調べる会が案内します。11月3日(祝)午前9時30分まで。10月16日(水)までに、

分。展示室内「相模の家」。

■高根・上山下の石仏めぐり 石仏を調べる会が案内します。11月3日(祝)午前9時30分まで。10月16日(水)までに、



大正・昭和のモダニスト

落谷虹児展

《表紙原画(『令女界』第27巻第2号)》昭和24(1949)年、落谷虹児記念館蔵

大正時代から昭和時代にかけて、少女雑誌の表紙絵や挿絵にモダンな女性像を発表して人気を博した落谷虹児。文化や芸術が大衆のものとして浸透していく過程で、出版界の花形作家として彼が果たした役割は大きいものでした。本展では、60年にわたる虹児の画業を約450点の作品で回顧します。10月5日(土)～11月24日(日)。800円、高校生・大学生500円。

■学芸員によるギャラリートーク 10月19日(土)午後2時～2時40分。展示室I。観覧券。

■落谷虹児が構成・原画を担当した短編アニメ『夢見童子』上映 展覧会会期中の午前9時30分～午後4時30分(1回約15分で繰り返し上映)。ミュージアムホール。上映場所は変更になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

博物館へ。②は18日(金)まで。

■星を見る会 月、木星、土星、秋の星を見よう 11月15日(金)午後7時～8時30分。雨天曇天中止。屋上。80人(抽選・市内在住の方を優先)。

■イベント名・日時・全員の必要事項を、往復はがき(一通で4人まで)で、11月1日(金)までに、博物館へ。②は3日(祝)まで。

■プラネタリウム 各50分。各70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。

①一般向け リフトオフ！ロケット打ち上げを見よう 10月27日までの土・日曜日、午前11時～午後2時(土曜日は2時だけ)。

②幼児向け すいせいゴエモンのぼうけん 12月28日まで土曜日、午前11時。

③特別投影 星空散歩 10月11月の星空 10月6日(日)午後3時30分。

④特別投影 星空タイムトラベル 歴史を騒がせた彗星 10月12日(土)午後3時30分。

美術館

〒254 0073 西八幡1-3-3
☎ 35 21 11 FAX 35 27 41
⑦ 7 15 21 28 日

■おしゃべり美術館 ひらびあーつまくれ10年記念展 平成27年から市内小学生を対象に活動してきた「対話による美術鑑賞」事業を振り返ります。令和7年2月16日(日)まで。200円、高校生・大学生100円。おしゃべり美術館にあーつま

ひらしん平塚文化芸術ホールへ行こう

小粋な音楽人へ室内楽

ひらしん平塚文化芸術ホール
見附町16-1 ☎ 20 09 27 3

ひらしん平塚文化芸術ホールの音楽アンバサダー・加藤昌則さん(写真左)がプロデュースする「小粋な音楽人へ 室内楽」を、12月22日(日)に開きます。加藤さんは作曲者が生きた時代背景や、作曲された当時の事情などをトークに織り交ぜながら、クラシック音楽を「数百年前のポップス音楽」として、その魅力を解説します。

今回の「室内楽」は、弦楽四重奏、ピアノ五重奏などで編成された名曲をお届けします。解説のあとで聴くと、クラシック音楽が数百年にわたって愛され、演奏され続ける理由がきっと分かると思います。

当日は、オーディションを通過した若手演奏家が、プロの演奏家と共演するのも見どころの一つ。クラシック界の未来を担う若者を応援する気持ちで、フレッシュな演奏を楽しんでみませんか。公演に先立ち、11月29日(金)には公開リハーサルもします。

12月22日(日)午後3時開演。800人(先着順・未就学児は入場できません)。全席指定3,000円、22歳以下1,000円。チケットは、10月14日(祝)午前10時からひらしん平塚文化芸術ホールウェブで、15日(火)午前10時から同ホールで直接、販売します。

中央図書館

〒254 0041 浅間町12-41
☎ 31 04 15 FAX 31 99 84
⑦ 7 15 21 28 31 日

■中央図書館特集展示 10月30日(水)まで。①足元の深い世界 参考室②秋は鉄道旅行 貸出室③スポーツの本 貸出室④秋がもりもり こども室⑤スポーツの本 こども室⑥秋、みつけにこう 1階

ろい。展示作品の前で思ったことや感じたことをひらびあーつまくれのメンバーと一緒に話しませんか。令和6年11月30日(土)午前11時～11時40分。展示室II。25人(先着順)。観覧券。

■ハロウィーンこども映画会 『バッグス・バニー イタズラなウサギ』から4話を上映します。10月26日(土)午前10時～11時。3階ホール。70人(当日先着順・未就学児は保護者同伴・当日午前9時から、こども室で整理券を配布)。

■西図書館 本の世界に入ってみよう 合成撮影技術で、まるで本の中に入ったかのよう

■北図書館 ハロウィーン英語おはなし会 10月27日(日)午前11時～11時45分。北図書館(田村3-12-5)。小学生15人(先着順)。

■電話または直接、10月5日(土)午前9時から、北図書館 ☎ 53 11 23 2 へ。