

ひろつか

広報 2024 12月
No.1261 第3金曜日号

書きたいところからで
良いんですよ

10月中旬、高齢者よろず相談センターにて、高齢者が開いた終活講座。講師を務めた同センターの看護師(写真中央)が、新しいエーディングノート「わたしのノート Ver.2」を手に、参加者へ声をかけます。日頃から相談している間柄ということもあり、和やかな雰囲気、参加者のこれからと一緒に考えていました。



終活を 考える

目次

1～3面…**特集** 今から始める「終活」…これからへの不安を解消して、自分らしく生きるために準備を始めませんか。手厚くなった支援体制や相談場所などを紹介します。
4～7面…募集・お知らせ・健康と福祉

8面…「ひろつかTopics」「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 〆0463-23-9467

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

次号 1月第1金曜日号は、12月27日～令和7年1月3日に配ります。



今から始める終活

終活は、これからを「安心して過ごすために備えること」であり、「自分らしく充実した日々を生きること」です。考えを整理したり、周りの人に意思を伝えたり、できることから始めませんか？

問 高齢福祉課 ☎21-9621

これからの自分のため

市の総人口に占める65歳以上の方の割合は、約3割（令和6年1月末現在）。そのうち、一人暮らしをしている方は、7500人を超えます。

希望に応じた選択肢

市では、令和元年度に検討会を立ち上げ、終末期に向け

頼れる拠点は各地区に

令和3年に発行した平塚市版エンディングノート「わたしのノート」は、検討会の取り組みの一つ。「終末期」にマ

協定で支援が手厚く

今年3月、市は終活に特化した事業を展開する鎌倉新書（3面）と協定を結びました。

「協定により、市の関連機関だけでは解決できない事柄でも、鎌倉新書の相談サービスで、専門機関につないでもらえるようになりました」と、協定による強みを語ります。

また新たに始まったのが、各センターで終活講座の講師を務める職員に向けた研修会です。「各センターの職員が、より分かりやすく伝えたり、幅広い支援を提案したりできるようにになりました」と話します。

「最も身近にある公的な相談窓口なので、安心して利用してください。専門知識のある職員が、不安や悩みを丁寧に

た活動（終活）を支援する事業を展開してきました。検討会は、市の関係課の他、社会福祉協議会や成年後見利用支援センターなどで構成されています。主任ケアマネジャーや社会福祉士、保健師など、専門知識のあるメンバーもそろっています。「必要な医療・

介護、身寄りがあるかどうかなど、一人一人、準備すべきことが異なります」と横山さん。「支援は多角的に考えなければいけません。皆さんが望んだ終末に向けて、必要な支援を選択できるよう、関係機関との連携を強めています」と力を込めます。

配布が始まりました。各センターの講座で早速活用されています（下囲み）。

早めに整理を始める

いつ何があるのか分からないのが人生。「早いうち」に具体的な年齢はありません。「自分の考えを書き出したり周りの人に伝えたり、終活の方法は問いません」と横山さん。「自分は大丈夫だから」と後回しにするのではなく、そう判断できるときに、自分の意思を残しておきましょう」と呼び掛けます。決めておくべきことも、誰に何を伝えておくのかも、本人の希望や親族との関係性などによって、選択肢はさまざまです。

鎌倉新書との協定で、さらに手厚くなった終活支援。不安を早めに解消して、いつまでも自分らしく過ごせるよう、まずは考えを整理してみませんか。

住み慣れたまちで安心して暮らせるように 地域で広める身近な支援

終活支援の周知のため、各高齢者よろず相談センターでは老人クラブや施設に向けて「終活講座」（下写真）を開いています。伸生会が運営する同センターごてんでは、コロナ禍で中断していた講座を本年度から再開しました。10月21日の講座で、参加者に説明をする看護師の遠藤純子さん（右写真）の手元には、新しいエンディングノート「わたしのノート Ver2」。「全部書こう、と堅く考えなくて大丈夫です。家族や相続、医療、ペット……、自分が書きたいところからで良いんですよ」と呼び掛けていました。

同センターは講座での啓発だけでなく、ノートの書き方から、書いてみて出てきた困り事の相談まで、地域の方に寄り添ったサポートをしてくれます。しかし認知度が低いからか、終活支援を活用する方はあまりいないと、遠藤さんはごてんでの現状を話します。「ノートを渡すときに説明はしていますが、具体的な相談を受けたことは今までありませんでした」。さらにここ数年は、

ノートを受け取りに来る方もほとんどいなかったそう。「終活自体を不謹慎と考える方もいます。自分や周りのために、人生観や死生観をまとめておくことの大切さを、身近で話せる私たちが伝えて

いかなければいけないと感じています」と背筋を伸ばします。認知症予防運動の講座を組み合わせるなど、参加者に少しでも興味を持って参加してもらえるように、講座の内容を工夫しています。

「自分が何に困っているかが分からなくても構いません。一人で考えずに、気軽に相談に来てくださいね」

終活講座に参加してみてどうでしたか？



市販のエンディングノートを気になって買ってはいたけれど、書く場所がいっぱいで、そのままだったの。でもいつ何があるか分からないから、考えておくのは大切よね。正月に家族とも話してみようと思います。

遠藤さんにはいつもお世話になっているけど、終活支援のことは知らなかったです。子どもたちは遠方にいるし、いろいろと考えないとね。今日もらった「わたしのノート」は、夫婦で考えて書いてみますね。



ノートは終活の設計図

9月に発行された「わたしのノート Ver2」。何をいつから始めたら良いのか分からない、という時に助けになってくれるアイテムです。新しいノートは、編集を鎌倉新書が担当しました。ノートを活用した終活のポイントや、平塚市との今後の展望などを、同社の高杉祐月さん（下写真）に聞きました。



人生や思い出を振り返りながら、自分の考えを整理できるノートです。「これまで」「いま」「これから」など、五つの章に分かれているので、気になるところから書いてみてください。終活の進め方や書き方のポイントも、始めに載せています。「わたしのノート Ver2」は比較的書きやすい「これまで」を振り返る章から始まります。相続にも関

託せる人に伝えましょう

自分の「いま」の情報を記録しておくことも大切です。かかりつけ医や常用薬、資産の他、大切な品物などは、万が一に備えて、家族や信頼でき

る人に共有しておきたい情報です。また、遺族からの遺品整理の相談も多いです。大切にしていく品物の処分方法を考えて書き残したり、生前整理したりしておくことは、周囲の負担を減らすことにもつながります。

大切な個人情報がつまったノートですが、しまい込んでしまっただけでは意味がありません。これからを託せる人と一緒に見たり、保管場所を伝えたりしておきましょう。

ワンストップ支援で寄り添います

鎌倉新書では、相続・生前整理・墓など、終活で向き合う全ての情報を取り扱っているため、連続性のある支援ができます。40年間、終活に特化した企業として蓄積してきた情報量の多さも強みだと自

負しています。

増加している一人暮らしの方への支援など、これからの平塚市を見据えた支援を提案し、市民の皆さんが利用できるサービスの質を高めていけたらと思います。実際に終活を考え始めると、直面する問題はさまざまです。普段、皆さんを身近で支える高齢者よろず相談センターに寄せられた声などをつないでもらい、市と一緒に終活支援を進めていきます。

来年1月には、協定後、初めてとなる終活講座（左囲み）を開きます。講座を受けた後には、さまざまな分野のブースで相談もできます。漠然と悩んでいた事の方向性が見えるだけでも、気持ちがすっきりするのが終活です。ぜひ、イベントにお越しください。



「わたしのノート Ver2」の①表紙②③1・2章の各1ページ目。時系列ごとに考えを整理できるように章が分かれています



令和7年1月21日(火) 終活講座に参加しませんか？

二つの講座を受けてから、相談会に参加できます。相談会は相続や葬儀・墓地など、終活に関わる事業者の各ブースで開きます。希望者には「わたしのノート Ver2」などを配布します。興味のある分野の専門家に話を聞きながら、自分のこれからを考えてみませんか。

ひらしん平塚文化芸術ホール(見附町16-1)。市内在住の方100人(先着順)。

■内容とスケジュール

「相続・おひとりさま」講座 午後1時30分～2時40分。

終活に向けた「持ち物整理」講座

午後3時10分～3時40分。

終活個別相談会 午後3時50分～5時10分。

募 12月23日(月)午前8時30分から、

㊟で応募してください。問い合わせは

高齢福祉課☎21-9621へ。



講座応募フォームの2次元コード

困り事は高齢者よろず相談センターへ



市から委託された公的な相談窓口です。まずは電話で相談してください。住んでいる地域によって、相談などをできる場所が異なります(下表)。保健師・看護師、豊富な介護の知識のあるケアマネジャー、社会福祉士、認知症地域支援推進員が、連携してサポートします。生活・介護・福祉・健康・医療など、一人一人の困り事や不安

に寄り添います。詳しくは、2次元コードをご覧ください。また「わたしのノート」の書き方などを説明した上で渡しています。終活においても、市内の関連機関、鎌倉新書による支援など、幅広い支援につないでくれる頼りになる存在です。



問 地域包括ケア推進課☎20-8210

名称	電話	地区
あさひみなみ	☎31-4932	旭南(出縄・万田・高根・山下・高村)
あさひきた	☎30-3611	旭北(日向岡・公所・河内・纏・徳延・根坂間)
おおすみ	☎51-6433	城島(大島・小鍋島・下島・城所)、岡崎(岡崎・ふじみ野)
倉田会	☎53-1930	四之宮、八幡(西八幡・東八幡)、真土(西真土・東真土)
ふじみ	☎30-5010	富士見(桜ヶ丘・上平塚・達上ヶ丘・諏訪町・中里・富士見町・豊原町・平塚)
ごてん	☎31-6957	中原(御殿、中原1丁目・2丁目・3丁目20～26番)、南原
ひらつかにし	☎59-5544(金目) ☎73-5848(土沢)	金目窓口(広川・千須谷・片岡・南金目・北金目・真田) 土沢窓口(土屋・上吉沢・下吉沢・めぐみが丘)
サンレジデンス湘南	☎54-7009	田村、横内、大神(吉際・大神)
まつがおか	☎35-4465	松が丘(東中原・新町・大原・中原3丁目1～19番)
みなと	☎73-5422	港(高浜台・夕陽ヶ丘・千石河岸・札場町・幸町・代官町・久領堤)
とよだ	☎36-2501	金田(寺田縄・入野・長持・飯島・中原下宿)、豊田(豊田平等寺・南豊田・東豊田・豊田打間木・豊田小嶺・豊田宮下・豊田本郷・北豊田)
富士白苑	☎61-5050	なでしこ(唐ヶ原・撫子原・黒部丘10～30番・花水台・虹ヶ浜13～24番)、 花水(桃浜町・龍城ヶ丘・八重咲町・松風町・黒部丘1～9番・袖ヶ浜・虹ヶ浜1～12番・葦平)
ゆりのき	☎33-2334	崇善(立野町・見附町・錦町・浅間町・紅谷町・明石町・宮松町・宮の前・宝町・追分)、 松原(老松町・八千代町・天沼・堤町・中堂・榎木町・馬入本町・馬入・長瀬・須賀)

平塚をPRしませんか 織り姫セレクション

今年の織り姫の3人



「湘南ひらつか織り姫」として、市の魅力を全国に伝えます。湘南ひらつか七夕まつりをはじめとする観光行事や公的行事に出席する他、SNSなどによる情報発信を通じて市のイメージアップにつなげます。

平塚市に興味があり、七夕まつりが好きな令和7年4月1日時点で18歳以上の方3人(選考)。過去に織り姫に選出された方・タレント事務所などと専属契約をしている方・他市町村の観光大使などに選出されている方は応募できません。その他の条件など、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。右の2次元コードからもアクセスできます。



募集 湘南ひらつか七夕まつりウェブで、令和7年1月15日(水)までに、応募してください。問い合わせは商業観光課 ☎35-8107へ。

売却物件 ①黒部丘13-3、雑種地。第1種住居地域。418・35平方メートル。参考価格5330万円②諏訪町1509-17、宅地。第1種住居地域。350・08平方メートル。参考価格5427万円。

入札日時 令和7年1月23日(木)午前10時10分入札開始。参加に必要な書類など、詳しくは市ウェブをご覧ください。

募集 市ウェブや本館4階の資産経営課 ☎21-8763にある

講習会 令和7年1月18日午前9時～午後5時。2500円。再講習会 上級救命講習会の受講から3年程度経過した方。1月25日午前9時～正午。上級救命講習修了証。

募集 電話または直接、本館3階の消防救急課 ☎21-9729へ。

市有地を一般競争入札で売却します

募集

応募方法は右

■ 募集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、**12月23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

■ の場合、電子申請システム(e-canalagawa)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



就労支援 保護者相談

就労支援のプロに相談しませんか。

令和7年1月7日・21日の火曜日、午前10時・11時・午後1時・2時・3時。勤労会館(追分1-24)。15歳以上で仕事を探している方の家族、各時間帯1組(先着順)。

募集 電話で、県西部地域若者サポートステーション ☎0465-32-4115へ。

児童書リサイクルフェア

中央図書館で不要となった絵本や紙芝居などを配ります。個人の方は受け取れません。

令和7年2月20日(木)午前10時30分～午後1時30分・2時30分～5時30分、21日(金)午前10時30分～午後1時30分・2時30分～4時30分。中

お知らせ

ビブリオバトル

自分が読んで面白かった本を紹介し合い、参加者全

冬の一般映画会

福山雅治さんが主演の『そして父になる』を上映します。

令和7年1月11日(土)午前10時(15分の上映)。中央図書館(浅間町12-41)。50人当日先着順・未就学児は保護者同伴。

クリスマスランタンナイト

約200個のランタンが、クリスマス夜の夜を彩ります。

12月24日(火)午後4時30分～7時30分。雨天の場合は25日(水)に延期。ひらつかサン・ライフアリーナ屋外北側階段(中堂24-1)。

馬入ふれあい公園管理事務所 ☎25-0011

ひらつか匠の店を新たに認定

絵画の修復専門店「アートギャラリー能勢」(右下写真)を匠の店として認定しました。

市では同店の他、17店舗を認定しています。伝統の技や独自の技術を生かして、商品やサービスを販売・提供し

員で1番読みたくなった本を決めます。

令和7年1月18日(土)午前10時～正午。なぎさふれあいセンター(袖ヶ浜20-1)。小学校3・6年生8人(先着順)。紹介したい本1冊・筆記用具・飲み物。

募集 電話または直接、令和6年12月21日(土)午前9時から、袖ヶ浜20-1南図書館 ☎21-3080へ。



ている匠の店に足を運んでみませんか。

八幡山の洋館 遊館日

令和7年1月15日(水)。各回1時間。旧横浜ゴム平塚製造所記念館(浅間町1-1)。

各回60人(当日先着順)。

耳で味わうコンサート お菓子の音楽、眠りのための音楽 ピアノの独奏です。午前11時開演。

コールスプリング 陽光コンサート 女声合唱です。午後2時開演。

旧横浜ゴム平塚製造所記念館 ☎35-7114

元日に平塚八幡宮前の国道1号を横断できます

令和7年1月1日(祝)午前11時～午後3時。荒天中、

消防出初め式

令和7年1月11日(土)

伝統の木遣り・はしご乗りや消防車両のパレードの他、市少年消防クラブが訓練成果などを披露します。消防署部隊の消防演技など見応えある訓練もあります。クライマックスには豪快な一斉放水(写真)も見られます。

午前10時～11時45分。荒天中止。総合公園平塚のはらっぱ(大原1-1)。

消防総務課 ☎21-9725



花巻市を堪能しませんか

岩手県花巻市との友好都市提携40周年を記念する市民ツアーです。記念式典に参加する他、花巻市ゆかりのメジャーリーガー記念モニュメントや宮沢賢治童話村(写真)などを訪問します。花巻温泉のホテルに宿泊します。

令和7年2月1日(土)・2日(日)の1泊2日。花巻市内。市内在住・在勤・在学の方15人(先着順・10人に満たない場合は中止)。4万3,000円。

募集 市ウェブや各公民館などにある応募用紙を、郵送・ファクスで、令和6年12月23日(月)午前10時から、〒231-0021 横浜市中区日本大通18KRCビル7階東武トップツアーズ横浜支店 ☎050-9001-8749 ☎045-307-4892へ。

