

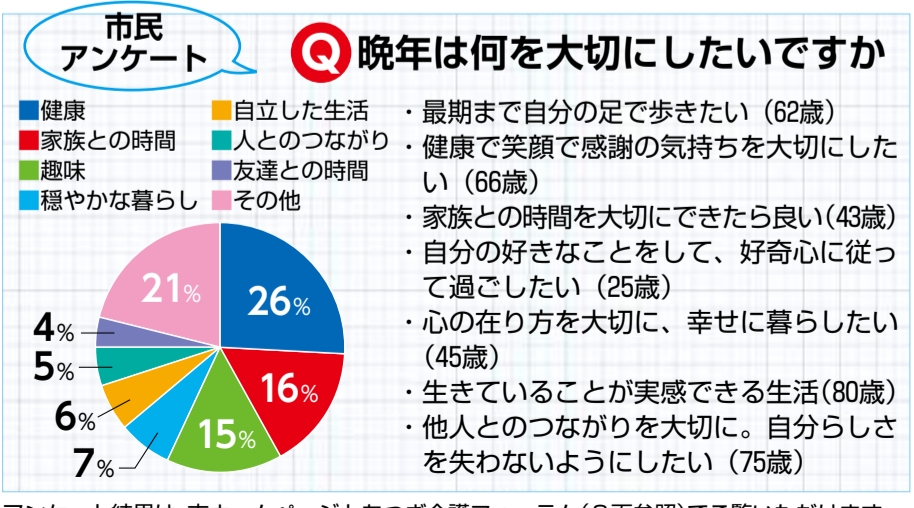
救急車の出動件数が増えています。多くの人の命を救うため、適正に利用しましょう。
 圏救急救命課 ☎223-9365



編集・発行 / 厚木市政策部広報戦略課
 〒243-8511 神奈川県厚木市中町3-17-17
 TEL.046-223-1511(代) FAX.046-223-9951
 ホームページは



晩年をどう生きたいですか



晩年、何をして、どんな時間を過ごしたいか、また人生の最期をどこでどのように迎えたいか、考えたことはありますか。2025年には、約3人に1人が65歳以上になると予測されるなど、今後高齢化は確実に進みます。医療や介護の受け方、日常生活の送り方は今、大きな見直しを迫られています。

市では、住まいを中心に医療や介護、介護予防、生活支援のサービスを一体的に受けられ、高齢者や障がい者が住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせる「地域包括ケア社会」の実現を推進。今年をその「元年」に位置付け、取り組みを本格化させていきます。

今回、「広報あつぎ」では、市民の皆さん約700人にアンケートを実施しました。次のページからは、お寄せいただいた声を基に、介護の現場や地域の取り組みを紹介。誰にでも訪れる「老い」とそれを支える社会の在り方を考えます。



利用者とスタッフが一緒にゲームや歓談を楽しむ陽だまりの家



コミュニティバス「森の里ぐるっと」が利用者を送迎



住民に向け開かれたモデル事業説明会。左が玉巻さん

緑に囲まれた閑静な住宅街にたたく、森の里小学校。その一室に、にぎやかな笑い声が響きます。空き教室を活用した地域の高齢者の憩いの場「陽だまりの家」は、「日中家族が留守なので不安」「一人で取る食事が寂しい」といった声から、地域住民でつくる森の里地区地域福祉推進委員会が、平成25年12月に開所しました。

利用対象は、地域に住む65歳以上の高齢者です。週に一度、ボランティアスタッフと共に、体操や歓談、昼食、レクリエーションなどを楽しみます。開所時間は9時30分から16時まで。半日は500円で、徒歩での来所が難しい方は、地域を巡回するコミュニティバスの送迎も利用できます。

高齢化率30%に直面

森の里の高齢化率は今年に入

「老い」や「衰え」は、誰にでも訪れるものです。サポートが必要になったとき、住み慣れた場所ですらでも自分らしく生きていくには、地域社会とのつながりが大切です。森の里では、高齢者などの暮らしを住民ボランティアで支える取り組みが進んでいます。

地域で支える



橋本さんをデイスサービスに送り出す亜希子さん

「なしてしまおうパワフルな人でした」と、かつての母の記憶を懐かしむ亜希子さん。介護を始める時、大変さは予想以上でした。橋本さんに病気の自覚はなく、受け答えはできるものの、会話したこと自体を忘れてしまっています。食事、トイレ、着替えは自分でできるつもりですが、失敗もしばしば。部屋の場所も忘れてしまったため、屋内には張り紙がいくつも貼られています。特に大変なのが夕方になると必ず「家に帰る」と言い出すことです。ひどい時は5分おきに言われ耳栓をしたほど。亜希子さんは心労で一時期、心身の不

調に悩まされました。「生活の全てを依存されていることがしんどい。母の言動にいら立って、つい怒鳴ってしまいます」と認知症介護の実感を打ち明けます。介護負担を少しでも軽く

介護負担を少しでも軽く

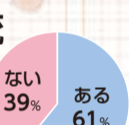
亜希子さんの支えは、介護を手伝ってくれる夫と姉、そして「厚木市認知症を抱える家族すみれ会」の存在です。介護の先輩から徘徊や繰り返される発言への対処法を教わり、同じ境遇の方と思いを共有するなど、会で過ごすひとときが心の支えになっていきます。公的支援も賢く活用していま

できる限り地域で

急速な高齢化が進む日本。2025年には高齢者の5人に1人は認知症という時代を迎えます。昨年には認知症施策推進総合戦略が策定され、「住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる社会の実現」への取り組みが全国的に始まっています。しかし、認知症介護は時に介護者の心身を追い詰めるなど、たやすいものではありません。病気の進行は止められず、住み

市民アンケート

地域のひとと交流やつながりはありますか



- ・民生委員が開く茶話会に月1回参加している(68歳)
・「ママ友」とのつながりがある(47歳)
・自治会や公民館での催しに参加するようにしている(66歳)
・今のところほとんどないが、退職したらつくっていききたい(60歳)
・今は就労しているので、あいさつ程度(60歳)
・機会はあっても自分が積極性に欠けている(72歳)

慣れた自宅で生活していても、いつか限界が訪れます。それでも亜希子さんは明るく語ります。「現実はいつも優しく寄り添って」という理想どおりにはいきません。でも、どんなにけんかしても、デイスサービスに送り出す時は必ず見送ります。そんな時、同じように母が私を笑顔で幼稚園へ送り出してくれていたことを思い出します。いずれ私のことも分からなくなってしまうかも知れません。でも、その覚悟はできています。できる限り一緒に、この家で生活していきたいです」

思いを共有できる仲間がいます

厚木市認知症を抱える家族すみれ会 会長 岡野陽子さん(妻田西)



すみれ会は、悩みや苦しみを抱えながら認知症状のある家族を介護している人と、その経験がある人たちの集まりです。月1回ほどの定例会の開催、会報の発行、研修旅行・講演会の実施などに取り組み、アットホームな雰囲気でお話しています。介護を始めた家族は、①戸惑い②否定③混乱④怒り・拒絶⑤切り切り・諦め⑥受容の一四段階の心理的ステップを踏んでいきます。会で思いを共有することができれば、戸惑いや混乱の期間を短くでき、心の負担軽減にもつながります。

末永く地域で介護をしていくためには、思いを分かち合える仲間の存在が大切です。会員からは「先輩から学べることが多い」「愚痴を聞いてもらえるので気持ちや和らぐ」「介護の情報を得られる」といった声を頂いています。悩んでいる方はぜひ、定例会に来ていただきたいと思います。

入会や見学を希望の方は、すみれ会・本部☎221-5530へ。

認知症の相談窓口

- 各地域包括支援センター(7面参照)
月～金曜=8時30分～17時
土曜=8時30分～12時30分
●厚木保健福祉事務所の精神保健・認知症相談
月3回程度、13時30分～16時 ※予約制のため、事前に保健予防課☎224-1111(代表) 内線3229にお問い合わせてください。
●かながわ認知症コールセンター
☎0570-0-78674 月・水曜=10時～20時、土曜=10時～16時
●若年性認知症コールセンター
☎0800-100-2707 月～土曜=10時～15時



5年、10年先を見据えた関係づくりを

東京大学高齢社会総合研究機構 博士 後藤純さん(36)



いつまでも住み慣れた地域で暮らしていくために、地域とのつながりはとても大切です。ただ、一言で「高齢者」と言っても、65歳と90歳とは親子ほども違いますので、地域で主催する居場所づくりや仲間づくりはターゲットを絞る必要があります。介護予防が目的のゲームや体操などの集まりに、定年を迎えたばかりの元気な方が入っていくことは考えにくいですし、地域になじみのない方がいきなり参加することも難しいでしょう。生活支援も、スタッフが近所にいるというだけでは頼みにくいはず。日頃からの信頼関係があってこそ、成り立ちます。

5年後、10年後の自分がどうなっているかは誰にも分かりません。体が元気なうちは、趣味の充実から良いので、地域に出て自分の居場所と仲間づくりをしていくと良いでしょう。仲間の姿が見えなくなれば心配しますし、困っていれば手を貸すので、自然と生活支援にもつながります。そのようなつながりができれば、サポートが必要な状態になったとしても日中の居場所に困ることはなく、地域のミニデイなどにも無理なく参加できるようになるはず。シニア世代が活気に満ちていれば、老いることに不安を抱きがちな現役世代は勇気づけられます。余生ではなく、第二の人生として、目いっぱい楽しんでいただきたいです。

利用に、市の補助が受けられます。高齢者の在宅介護の支えとして期待される住民主体サービスですが、対象者に支援を遠慮されたり、スタッフとなる負担が少なくなったりすると、事業が立ち行かません。「私たちが年を取った時、周りにあったらいいなと思うサービスを提供しているのだから、自分にもぜひ気兼ねなく、利用してほしい。スタッフとして支える側の喜びも、支援を受けることで支えられる側の安心も、ま

ずやってみないと分からない。立場に関わらず自分の生活を築き上げていくという気持ちで、思い切って一歩踏み出してもらえれば」と玉巻さん。森の里では、そこに住む人々の地元愛や支え合いの気持ちを形にする仕組みづくりが、住民の手で一歩ずつ進んでいました。



もりの応援隊による庭の草刈り支援

認知症・物忘れ予防教室

ストレッチやウォーキング、頭を使いながら体を動かす体操などの認知症予防プログラムを実施しています(8面参照)。



和やかな雰囲気のある教室

認知症高齢者等徘徊SOSネットワークシステム

行方不明時の早期保護を目的とする、警察や行政、住民が連携したネットワーク。希望者に、位置情報検索端末の貸与と見守りステッカーの配布をします。



光る素材のステッカー

認知症への市の取り組み

認知症サポーター制度 認知症サポーターは、認知症の方やその家族の理解者として支援をする制度。サポーターには市が実施する養成講座を修了した7790人(6月末時点)の方が認定されています。

認知症初期集中支援チーム

本年度から活動をスタート。専門職が、認知症の方や認知症が疑われる方を訪問し、専門医療機関の紹介、介護サービスの利用支援などに取り組みます。



サポーターの証し「オレンジリング」

医療 地域に根差した医療を提供

徳武クリニック 院長
徳武蔵さん(54)



何かあったときにすぐに相談できるような、地域の身近な医療機関を目指してクリニックを設立しました。病気で療養することになっても「家で暮らす」ことを支えるため、訪問診療を積極的に行っています。通院が困難な患者さんを支援するとともに、送迎などで介護に携わる周囲の人の負担を軽減する効果もあります。

訪問診療を実施する医療機関はまだまだ少なく、地域の医療をその地域内でカバーしきれていない場所があるのが現状です。私も市内全域、さらには市外まで足を運んでいます。

今後は、看取りまで見据えた在宅医療をさらに広め、受診しやすい環境をつくるのが私たち医師の使命だと感じています。



訪問診療では病状を問わず定期訪問をする

支援 地域のよろず相談所に

厚木南地域包括支援センター 管理者
小林三重子さん(64)



地域における相談の窓口となるのが地域包括支援センターの一番の役割です。介護が必要になった家族や子育てのことなど、誰でもいつでも相談に来れる場所です。「どんな介護サービスが受けられるの」「近所の一人暮らしのおじいちゃんの姿を最近見掛けない」「お隣の老夫婦の家にゴミがたまっている」といった日常的な相談でも構いません。受けた相談内容を吟味し、適切な機関へとつないでいきます。

センターだけでは手の行き届かないところは、企業やボランティア団体などと協力しながら、利用者やその家族にとって最善となる道を探します。

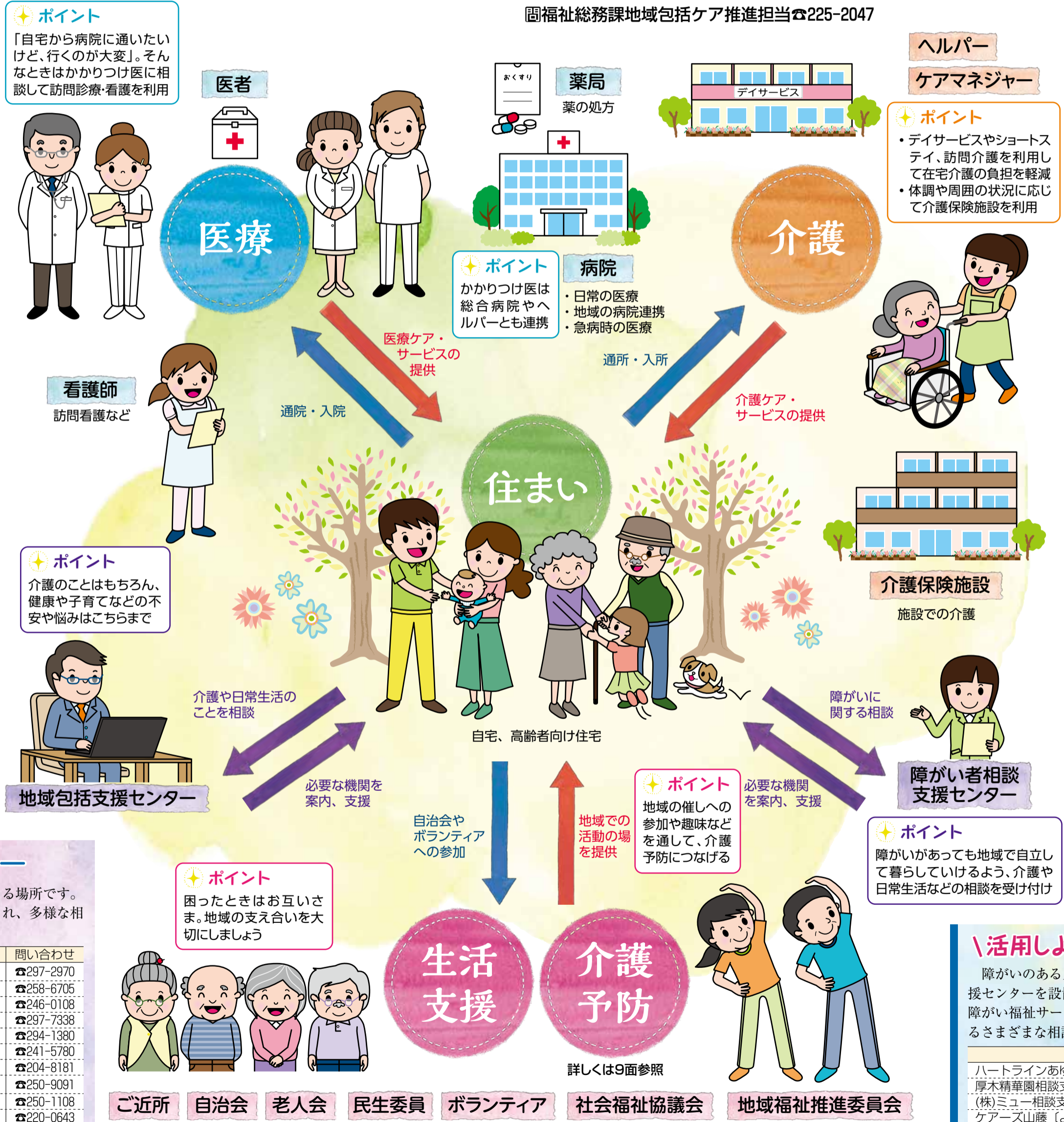


ささいな事でも親身に対応

図解 地域包括ケアシステム

地域包括ケア社会の実現に向けては、住まいを中心に医療や介護、介護予防、生活支援などさまざまな分野の人が関わり、連携を取るシステムが必要です。どんなときにどんなサービスが受けられ、どのように連携を取るのか、システムの仕組みを紹介します。

岡福祉総務課地域包括ケア推進担当 ☎225-2047



ご近所 自治会 老人会 民生委員 ボランティア 社会福祉協議会 地域福祉推進委員会

介護 三者三様のプラン作り

ケアセンターあさひ ケアマネジャー
沢尻美幸さん(53)



ケアマネジャーは、介護を必要とする方が適切なサービスを利用できるよう、利用者やその家族からの相談に応じてケアプランを作成し、関係機関との橋渡し役を担います。介護度の区分ではなく、本人の体調や置かれている環境を十分に把握した上で、最適なプランを作ります。体調の変化だけでなく、介護者の疲れや不安なども見逃さず、医師やヘルパーと連携を取り対応していくのも、ケアマネジャーの務めです。



月1回の定期訪問で近況を確認

地域 顔の見える地域づくり

依知北地区 民生委員・児童委員
大塚繁さん(67)



高齢者の自宅への見守り訪問や小学生の登校の見送りなど、地域で日常な生活支援をしています。見知らぬ顔という安心感からか、ちょっとした困り事から認知症介護の相談まで受けるため、必要に応じて地域包括支援センターや地域ボランティアと連携を取っています。医療や介護制度で補いきれない部分のフォローを役割としています。

最近「隣近所の関係が希薄になった」という話を聞きますが、もったいないことだと思います。支え合いの輪を広げていくことで、介護する一人一人の負担は軽減できます。「近所の問題は自分の問題」という意識で、これからも活動を継続していきます。



見守り訪問時には他愛もない世間話に花が咲く

活用しよう! 地域包括支援センター

介護や日常生活のことまで、地域での困り事を気兼ねなく相談できる場所です。センターには社会福祉士や主任ケアマネジャー、保健師などが配置され、多様な相談内容に対応できるよう常に連携しています。

施設名	所在地	問い合わせ
厚木地域包括支援センター	中町3-11-20本厚木ケイビル6階	☎297-2970
厚木南地域包括支援センター	旭町2-3-13	☎258-6705
依知地域包括支援センター	山際1350-1	☎246-0108
睦合地域包括支援センター	三田南2-1-1山口ビル101号室	☎297-7338
睦合南地域包括支援センター	妻田北4-3-8-101号	☎294-1380
狹野地域包括支援センター	鷹尾2-25-6-101号	☎241-5780
小鮎・緑ヶ丘地域包括支援センター	緑ヶ丘2-2-12グリーンヒルズ1F	☎204-8181
玉川地域包括支援センター	小野734-2	☎250-9091
南毛利地域包括支援センター	温水西2-27-38カーネーションパーク1F	☎250-1108
相川地域包括支援センター	愛甲東1-1-19	☎220-0643

活用しよう! 障がい者相談支援センター

障がいのある人が地域で安心して生活を営めるよう、市では4カ所に相談支援センターを設置しています。必要な施設の紹介だけでなく、居宅介護などの障がい福祉サービスの受け方や日常生活の不安、虐待の悩みなど障がいに関するさまざまな相談を受け付けています。

施設名	所在地	問い合わせ
ハートラインあゆみ	中町4-6-11山口ビル201	☎259-5713
厚木精華園相談支援事業所「ここから」	鷹尾4-9-18	☎280-4410
(株)ミュール相談支援事業所「わたしの夢」	戸室3-17-11	☎205-4026
ケアース山藤「よろずや」	三田南2-1-1山口ビル201	☎206-5905

地域包括ケア元年

厚木らしい仕組みを

誰もができる限り住み慣れた地域で、生き生きと安心して暮らすためには、社会全体で支え合う仕組みづくりが必要です。地域包括ケア社会の実現に向けた課題や展望について、東名厚木病院の医学博士で、市医療福祉検討会議の会長・野村直樹さん(58)に伺いました。

求められる新しい仕組み

——なぜ地域包括ケアシステムが必要なのでしょう。

少子高齢化で財源が厳しい現代では、これまでの医療・介護のシステムを維持しても立ち行かません。介護と医療、生活支援・介護予防などに携わる人たちが連携し、必要な人に必要な支援を提供できる新たな仕組みが求められています。しかし、異なる分野の連携は簡単ではなく、まだまだ十分とは言えません。

——医療・介護関係者にはどんなことが求められていますか。

医療の分野では、自宅での看取りも含めた在宅医療の体制づくりが必要です。内科以外の医師も往診できることが理想的で

すし、きめ細かいケアができる訪問看護の充実も重要です。

介護の分野では、元気な口を保つ口腔ケアや、食べ物を口に取り込み胃に収める「摂食・嚥下」機能の維持、栄養管理を含めた介護サービスの充実が必要です。

——行政にはどんな役割がありますか。

高齢者や障がい者の生活支援に地域で取り組む人たちは、医療や介護といった制度の中にはないため、十分なシステム化ができていません。行政は、各地で活躍するボランティアなどの地域資源をしっかりと把握し、システムの輪に取り込んでもらいたいと思います。

また、必要な財源の確保や、地域包括ケア社会の必要性の啓発にも力を入れてもらいたいと思います。

今こそ力を合わせよう

——市民に求められるものがありますか。

発想の転換が必要です。何かあれば病院に行き、医師や看護師に任せるといった時代は過去のものです。病院で看護師などが行っている患者へのケアで、自宅でもできることは、ご家族に担ってもらう必要があります。介護は精神的にも身体的にも大変なことなので、心構えが必要です。負担を軽くするサービスは数多くあるので、ケアマネジャーや地域包括支援センターなどに尋ねてほしいと思います。

——これからの展望をお聞かせください。

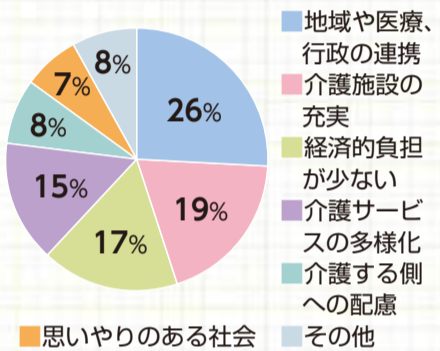
地域包括ケアシステムを担う地域資源を把握できれば、各地域の特性に合ったシステムをつくることができます。今後、高齢化はさらに進みます。今こそたくさんの人たちが力を合わせなければなりません。介護と医療、生活支援・介護予防などに携わる人たちの連携が進めば、誰もが生き生きと安心して、できる限り住み慣れた地域で暮らせる地域包括ケア社会の実現に近づけるはずです。



新たな仕組みづくりを語る野村会長

市民アンケート

Q 介護が必要になったとき、どんな社会なら安心できますか。



- ・病院や介護施設など、横のつながりがしっかりしている社会 (31歳)
- ・引け目を感じずに介護を受けられる社会 (35歳)
- ・年金で過ごせるように介護施設の費用負担が少なくなる (64歳)
- ・介護の負担が一人に偏らず、うまく分担できるような社会 (43歳)
- ・介護する側の大変さ、苦労について理解がある社会 (36歳)
- ・みんなが他人に関心を持っている社会 (54歳)
- ・相談窓口が近くにあり、気軽に相談できる (54歳)

テーマは地域包括ケア社会
あつぎ介護フォーラム'16 無料

【日時】10月2日 13時～17時
【場所】レンブラントホテル厚木 (中町2-13-1)
【内容】『このまちで最期まであなたと暮らそう!～地域包括ケア社会の実現に向けて』がテーマの講演、医療・介護相談コーナー、介護用品の展示、介護食の試食会など
当日直接会場へ。 ☎10
厚木医療福祉連絡会 ☎222-1259

みんなで楽しく若返ろう 介護予防教室

体と頭を使った運動と参加者同士の交流を通じて、若々しい生活を送りましょう。 無料



物忘れ予防・脳いきいき教室 ～おでかけプログラム～

ウォーキングを取り入れた認知症予防を学ぶ。
【日時】9月29日～11月24日の木曜 (全8回、11月3日は除く) 14時～16時

【場所】あつぎ市民交流プラザ
【対象】市内在住で65歳以上の方25人 (要介護認定者は応相談)
☎直接、電話またはハガキ、ファクスに教室名、〒住所、氏名、生年月日、電話番号を書き、9月12日 (必着) までに〒243-8511 健康長寿課 ☎225-2388・☎221-1640へ。抽選。 ☎162143 ☎1

コグニサイズ体験教室

簡単な運動と頭の体操を組み合わせた「コグニサイズ」を学ぶ。
【日時】10月5日 10時～11時30分 【場所】JAあつぎ本所4階会議室
【対象】厚木市と清川村在住の方30人 (要予約)
☎電話で9月30日までにJAあつぎ福祉課 ☎225-7716へ。先着順。 ☎10

ひとまち元氣



会話を弾ませるミニデイの参加者と

厚木市長
小林 常良

戸室老人憩の家でミニデイサービス(ミニデイ)を続けるボランティア「やすらぎの家とむろ」が開設20周年を迎え、お祝いに伺いました。
「地域でお年寄りを支えたい」「家族の負担を軽くしたい」と、月1回ほど活動。参加者の皆さん

んは「ボランティアの優しい笑顔に元気をもらえる」と口をそろえ、ボランティアの方々も参加者の「また来たよ」という笑顔に励まされているそうです。厚木市では昨年、団塊世代が65歳を超え、約4・5人に1人が高齢者となりました。そして10年後には、約3・7人に1人となるとの予測もあります。増加する高齢者が、地域で生き生きと暮らせる社会の構築は、これからのまちづくりを進める上で大きな課題です。高齢者の外出を促すミニデイのような地域ごとに行われる顔の見える取り組みは、ますます重要になってくるでしょう。ボランティアによるミニデイは、各地域で盛んに行われています。地域包括ケア社会の実現に向け、こうした活動を積極的に応援していきたいと思っています。

地域包括
ケア元年

介護
予防

日々の小さな積み重ねを大切に 元気な心と体を維持しよう

高齢者の心身を老化させる最大の要因は、「もっただから」「おっくうだから」と外出や身の回りのことをしなくなる事です。いくつになっても生き生きと暮らすためには、介護予防に日頃から取り組むことが効果的です。ここではそのポイントを紹介いたします。

「年を取って心身の機能が衰えることは仕方ない」と考えていませんか。体や頭を使わない生活を続けていると、筋力や意欲が低下し、やがて要介護状態や認知症などを招きます。定期的に運動する、しっかりと食べる、友人と交流するなど、日々活発に行動することが介護予防へとつながります。

チェックリストで確認を

介護予防の目的は「生活機能」(左欄参照)の向上を通じて、生きがいのある生活を実現することです。生活習慣病の予防と同じように、元気な時から取り組むことが大切です。

自分の生活機能に合った介護予防には、定期的に「基本チェックリスト」(下表参照)を活用することがお勧めです。気になる傾向が見つかったら、かかりつ

生活機能とは

人が生きていくための機能全体のことです。体や精神の働きだけでなく、日常生活での動作や家事、仕事、家庭・社会での役割も含まれます。



あなたの生活機能は大丈夫？ 基本チェックリスト

分野	確認内容	チェック
①運動機能	階段を手すりや壁を使わずに上れない	
	椅子から何もつかまらずに立ち上がれない	
	15分程度続けて歩けない	
	この1年間に転んだことがある	
②栄養摂取	6カ月間で2~3kg以上の体重減少があった	
	BMIが18.5未満 (BMI=体重kg÷身長m÷身長m)	
③口内状態	半年前に比べて硬い物が食べにくくなった	
	お茶や汁物などでむせることがある	
	口の渇きが気になる	
④外出状況	週に1度も外出しない	
	昨年に比べて外出の回数が減った	
⑤物忘れ	周りの人から物忘れがあるとされる	
	自分で電話番号を調べて、電話をかけない 今日が何月何日か分からないときがある	
⑥うつ病の可能性	最近、毎日の生活に充実感がない	
	以前は楽にできていたことが面倒に感じられる	
	自分が役に立つ人間だと思えない	
	最近、訳もなく疲れたような感じがする 楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	

チェックが入った箇所は、生活機能の低下が考えられます。

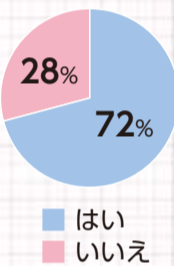
住み慣れた地域で自分らしく生き生きと生活できる地域包括ケア社会の実現には、皆さんが元気であることが前提となります。日々の生活の中でのちょっとした心掛けが老化を遅らせ、自分でできることの範囲を広げてくれます。いつまでも自分らしく暮らせるように、小さな積み重ねを続けていきましょう。

日々の取り組みを大切に

け医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

市民アンケート

Q 将来、自分が介護されることに不安はありますか。



- ・費用が不安 (40歳)
- ・自分でできることが減っていくことが不安 (21歳)
- ・老老介護になるのが心配 (68歳)
- ・家族の負担になるのがつらい (75歳)
- ・家族でシミュレーションしているから、心配ではない (52歳)
- ・想像ができない (20歳)



①運動機能の向上を

65歳以上で要介護者になる人の約3割は運動機能の低下が原因です。運動機能は年を取っても高めることができます。歩くだけでは、筋力は向上しないため、日常的にスクワットやつま先立ちなどに取り組み、足腰を鍛えましょう。

②食べることを大切に

高齢者は食事の量や回数が減り、体の基礎となるタンパク質やエネルギーが不足しがちです。食事に好きなものを取り入れ、楽しみながら食べることで心身の老化を防ぎ、感染症などの病気にもかかりにくくなります。



④外に出る機会を増やす

家に引きこもると、運動機能の低下やうつ・認知症を引き起こし、要介護状態になる危険性を高めます。掃除や料理などを積極的に行い、ボランティアや地域行事に参加することで、活動範囲を広げましょう。



介護予防の ポイント



⑤認知症を未然に防ぐ

認知症は、生活習慣を見直すことで予防ができます。ウォーキングやストレッチなどの有酸素運動、食生活の改善が効果的です。市が実施する認知症予防教室(8面参照)への参加もお勧めです。



⑥ストレスを減らす環境づくりを

つらい気持ちを周囲に話し、楽しい時間を共有することで、うつになりにくい環境が作れます。ストレスを感じたら無理をせずに休むことも大切です。

口腔体操

- 1.口を閉じたまま、頬を膨らませたり、すぼめたりする。
- 2.口を大きく開けて舌を出したり、引っ込めたりする。
- 3.舌を出して上下左右に動かす。

タウンガイド



9月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	2	3	4	5	6	7	8
4	5	6	7	8	9	10	9	10	11	12	13	14	15
11	12	13	14	15	16	17	16	17	18	19	20	21	22
18	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29
25	26	27	28	29	30		30	31					

📍 = 申し込み 📞 = 問い合わせ ☎ = 電話番号 📠 = ファクス番号 ✉ = Eメール

マイタウンクラブ
 ①印の番号で、ウェブ上から詳しい情報をご覧いただけます。「①②」と記されたものは、申し込みもできます。
www.mytownclub.com

Gポイント
 ②印は、あゆこちゃんGENKIポイント「Gポイント」の対象事業です。数字分のポイントが付与されます。

ニュージーランドのスイーツの試食を通じて、外国籍市民と市民が交流する。日本語での交流も可。200円(小学生以下無料)。④当日直接会場へ。⑤市民協働推進課 ☎225-2215。①152668 ⑥1

かけっこアカデミー

10月1・15・22日、11月5・26日、12月3・10日(全7回)。13時～15時。南毛利スポーツセンター(温水西1-27-1)ほか。全身運動を中心に走り方の基礎的な動作を学ぶ。小学1～3年生40人。7000円。④ハガキ、ファクス、Eメールに講座名、〒住所、氏名(ふりがな)、学年、電話番号を書き、9月15日(必着)までに〒243-0039温水西1-27-1市体育協会 ☎247-7212・📠248-7151・✉info@atsugi-taikyo.or.jpへ。抽選。

「大山道」厚木宿から愛甲宿を訪ねて

9月24日、9時30分～15時。厚木サンパーク(厚木バスセンター2階)集合。観光ガイドと渡辺華山ゆかりの地、大山道・青山通りを訪ねる。定員60人。500円(資料代、保険料)。④9月1日から東丹沢七沢観光案内所 ☎248-1102へ。先着順。①162242

ウィキペディア街道・大山道

10月2日、10時～17時。本厚木駅中央改札前集合。大山街道沿いの市内名所旧跡などを散策して、歴史・文化情報をインターネット上の百科事典「ウィキペディア」に掲載。定員20人。200円。④ホームページ(<http://wikipedia-road-08.peatix.com/view>)から申し込み。先着順。⑤コードフォーカナガワ・古川 ☎090-5561-4458。

第2回市民ハイキング

10月1日(小雨決行)、7時～。本厚木駅南口集合。富士双子山(静岡県)を歩く。市内在住在勤の方45人。4000円。ハイキングシューズをお持ちください。④往復ハガキに〒住所、氏名、年齢、電話番号を書き、9月15日(必着)までに〒243-0213飯山4384-4市山岳協会・紅葉 ☎

080-3549-6247へ。抽選。

食生活改善推進員育成研修会

10月6日、10時～14時。あつぎ市民交流プラザ。料理研究家を講師に招き、炊き込みご飯、和風ギョーザ、かき揚げなどを作り調理の技術や知識を学ぶ。食生活改善推進員養成講座修了証を持つ市内在住の方28人。無料。④9月26日までに健康づくり課 ☎225-2201へ。抽選。⑥10

猫背・運動不足・悪い歩き方を改善するための健康体操教室

9月27日、19時～21時。あつぎ市民交流プラザ。一人一人に合った健康体操。市内在住在勤在学の方10人。500円。④電話またはファクスに講座名、〒住所、氏名、年齢、電話・ファクス番号を書き、9月15日までに勤労者福祉サービスセンター ☎206-4151・📠206-4611へ。抽選。①600319

心あたたまる特別講座「孤立しない・孤立させない」

10月7日、13時30分～15時30分。あつぎ市民交流プラザ。自殺予防についての講演会。市内在住の方80人。無料。託児希望者は9月16日までに電話で予約。④9月5日から健康づくり課 ☎225-2201へ。先着順。⑥10

手話講習会(基礎課程編)

10月6日～平成29年3月23日の毎週木曜(全22回)、19時～21時。あつぎ市民交流プラザ、総合福祉センター。基礎的な手話の習得。市内在住在勤在学の手話奉仕員養成カリキュラム入門課程を修了(予定)している方40人。3240円(テキスト代。持っている方は不要)。④往復ハガキに講座名、〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・ファクス番号、テキストの有無、応募動機、市外の方は勤務先または学校名を書き、9月20日(必着)までに〒243-8511障がい福祉課 ☎225-2221へ。抽選。①162192 ⑥1

食品衛生責任者養成講習会

10月2日、10時～17時。厚木商

アミューあつぎに「夢未市」が特別出店

9月17日、10時～15時30分。アミューあつぎ。新鮮で安全・安心な農畜産物を販売するJAあつぎファーマーズマーケット「夢未市」が特別出店。新鮮野菜や厚木産「キヌヒカリ」などを販売。⑤商業にぎわい課 ☎225-2834。⑥1

あつぎ青春劇場

①9月3日、15時～16時。唄う！青春劇場カラオケ大会(ゲスト＝立花伸一) ②9月24日、11時～12時30分。あつぎ青春劇場落語会(出演＝林家はな平)。

いずれも会場はアミューあつぎ9階。定員100人。500円。④当日直接会場へ。先着順。⑤商業にぎわい課 ☎225-2834。⑥1

第6回あつぎ映画祭「優秀映画鑑賞推進事業」

10月5日、①11時15分～「雨月物語」 ②13時10分～「山椒大夫」 ③15時30分～「近松物語」。東京

工芸大学(飯山1583)。35mm映写機を使用し、東京国立近代美術館フィルムセンター所蔵の貴重なフィルム映画を上映。各回200人。無料。④当日直接会場へ。⑤文化生涯学習課 ☎225-2508。⑥1

アミューあつぎアコースティックライブ

9月18日、11時30分～15時。アミューあつぎ9階。若手ミュージシャンによるライブ。無料。④当日直接会場へ。ライブの合間に上映する短編自主制作映画も随時募集中。⑤商業にぎわい課 ☎225-2834。⑥1

市民ふれあいマーケット

9月18日、9時～13時30分(雨天の場合は25日)。厚木中央公園。日用雑貨や衣料品などの不用品を130店舗が販売。⑤環境政策課 ☎225-2749。⑥1

インターナショナルティーサロン

9月11日、14時～16時。あつぎ市民交流プラザ。フラダンス体験や

市内で働く若者を紹介

熱気人



信頼される自動車整備士になりたい

自動車整備士 佐藤 翔太さん(32)

祖父と父が築いてきた工場を継ぎ、山際で自動車整備士として働いています。国家試験に合格して5年、修理や車検業務などに当たっています。

ひと口に自動車と言っても、メーカーや年式が違えば、使う工具・部品も変わります。近年では、ハイブリッド車や電気自動車など、技術の進化に合わせた知識を身に付けなければならないため、日々勉強が必要です。また、お客さまへの故障箇所の説明やメンテナンスの助言など、サービス業としての接客技術も求められます。信頼関係を築くために、とても大切にしています。

自動車を預かるということは、命を預かるのと同じこと。大切に扱うのはもちろん、完璧に修理し信頼を得られた時には、大きなやりがいを感じます。私も、祖父や父のようにお客さまから信頼される自動車整備士になりたいと思います。

いざという時のために参加しよう

応急手当普通救命講習会

人命救助に必要な心肺蘇生法や大出血時の止血法、自動体外式除細動器(AED)の取り扱いなどを学びます。受講者には、応急手当普通救命講習修了証を発行します。

日時 9月24日、9時～12時

場所 消防本部

対象 市内在住在勤在学の中学生以上の方30人。

④9月12日までに救急救命課 ☎223-9365へ。抽選。

①152855 ⑥10



救急隊員が丁寧に指導

工会議所。飲食店などを始めたい方で調理師・栄養士などの資格がない方150人。1万円。9月16日、13時30分～16時に直接厚木商工会議所へ。受講料をお持ちください。先着順。厚木地区食品衛生協会 ☎222-7643。

防火管理資格取得等講習(甲種・乙種)

10月20・21日(全2回)、9時～17時。あつぎ市民交流プラザ。市内在住の方70人。4650円(テキスト代)。6カ月以内に撮影した縦4寸×横3寸の無背景、無帽、正面、上半身の写真の裏面に名前を書き、申込書(市ホームページからダウンロード可)とともに9月13日～16日に直接予防課 ☎223-9370へ。G1

親子収獲体験～ダイコン～

10月30日、9時～14時30分。七沢自然ふれあいセンター(七沢2440)。収獲体験、野外炊事。市内在住の親子50人。1人600円(保険料、食事代。3歳未満は保険料のみ44円)。直接、電話またはファクスに催し名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、大人・子どもの参加人数を書き、9月29日までに七沢自然ふれあいセンター ☎248-3500・☎248-4708へ。抽選。 ☎162351 G1

プレパパママ教室

9月25日、10時～11時30分。保健センター。「妊娠中からの心の健康について」をテーマにした講座や妊婦体験など。市内在住で初めて親になる方25組(1人でも可)。無料。9月23日までに健康づくり課 ☎225-2597へ。先着順。 ☎162193 G10

図書館基本構想を考えるワークショップ

9月17日、13時～15時30分。中央図書館。7人程度のグループに分かれて、「ネクスト・厚木ライブラリー～次の図書館を考えよう～」をテーマにしたワークショップ。市内在住在勤在学の方30人。無料。9月14日までに中央図書

館 ☎223-0033へ。 ☎162348 G1

行政改革調査委員会委員を募集

市の行政改革に関する事項を審議・検討する委員を募集します。
《対象》①市内在住在勤在学で応募日現在18歳以上②平日の会議(年2回程度)に出席できる③他の審議会などの委員でない④市の議員・職員でない⑤の全てを満たす方2人《任期》11月1日～(2年間)《報酬》1日7800円(交通費含む)。行政経営課にある申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項と応募動機(400字程度)を書き、9月30日(消印有効)までに郵送、ファクス、Eメールで〒243-8511行政経営課 ☎225-2280・☎223-4058・☎0600@city.atsugi.kanagawa.jpへ。書類選考・面接あり。

臨時福祉給付金及び障害・遺族基礎年金受給者向け給付金

消費税率引き上げによる家計への負担を軽減するための「平成28年度臨時福祉給付金」と、所得の少ない年金受給者の方を支援するための「障害・遺族基礎年金受給者向け給付金」を支給します。対象と思われる方には申請書を郵送しています。

■臨時福祉給付金

《対象》平成28年度分市民税(均等割)が課税されない方(課税されている方の扶養親族や生活保護受給者などを除く)《支給額》1人3000円。

■障害・遺族基礎年金受給者向け給付金

《対象》平成28年度臨時福祉給付金の対象者のうち、平成28年5月分の障害基礎年金または遺族基礎年金などを受給している方(高齢者向け給付金の受給者は除く)《支給額》1人3万円。

いずれも申し込みは郵送された申請書に署名・押印し、必要書類(健康保険証、振込先口座の通帳のコピーなど)を添えて、12月28日までに同封の返信用封筒(切手不要)で返送してください。市役所本庁舎、総合福祉センター、公民館などでは申請できません。受付期間

あつぎ 元気Wave 9月の広報番組 **ガイド**

ケーブルテレビ あゆチャンネル(11ch) 9月1日～15日 ◆ニュージーランドと広がる交流
放送時間(15分) ①12時～②19時30分～③22時45分～ ※内容や時間を変更する場合があります。

番組はホームページ動画配信 あつぎ元気Wave 検索 CATV放送開始後に配信

中に申請がない場合、給付金を受け取ることができませんので、お早めにご提出ください。給付金コールセンター ☎225-2766。

屋上緑化に補助金を交付

市街地の緑化を進めるため、屋上緑化整備の費用を一部補助しています。要件を満たす場合は、着工前に申請してください。

《対象区域》市街化区域全域《補助要件》建築物の屋上などを3平方メートル以上緑化《補助金額》①1平方メートルあたり2万5000円②対象経費の2分の1③1件当たりの限度額50万円一のいずれか少ない金額。公園緑地課 ☎225-2412。

国民健康保険被保険者証を更新

10月に被保険者証を更新するため、9月上旬から順次簡易書留で郵送します。保管期間満了で未受領の方は、9月28日以降に運転免許証などを持ち国保年金課で受け取るか、お問い合わせください。国保年金課 ☎225-2122。

ハチの巣駆除用防護服を貸し出し

市ではスズメバチ以外のハチの巣を駆除する方に対して、ハチ用防護服を貸し出しています。スズメバチの巣は従来通り市で駆除しますので、発見した場合は生活環境課へご連絡ください。

《貸出物品》防護服(帽子、つなぎ服、長靴、手袋)、収納用バッグ《貸出対象者》市内でハチが営巣した建物や土地の所有者・管理者、またはこれらの方から駆除について承諾を得た方《貸出期間》3日《貸出金額》無料《貸出着数》1回につき1着。事前に電話で予約後、印鑑と身分証明書(運転免

許証など)を持ち、直接生活環境課 ☎225-2750へ。

9月10日は「屋外広告の日」

屋外に設置されている広告物には、掲出位置や大きさなどのルールがあります。設置するには条例に基づく許可が必要ですので、事前にご相談ください。ルールを守ってきれいなまちをつくりましょう。都市計画課 ☎225-2401。

みんなの声で 作る まち

《パブリックコメント》

■プラネタリウムの年間パスポート導入に関する子ども科学館条例等の一部改正

《閲覧期間》9月1日～10月3日。青少年課 ☎225-2581・☎224-9666・☎8700@city.atsugi.kanagawa.jp

■敬老祝金支給に関する条例の一部改正

《閲覧期間》9月1日～10月3日。健康長寿課 ☎225-2224・☎221-1640・☎2000@city.atsugi.kanagawa.jp

いずれも閲覧場所は、各課窓口、市政情報コーナー、公民館、本厚木・愛甲石田駅連絡所、総合福祉センター、中央図書館、あつぎ市民交流プラザ、市ホームページなど。応募資格は、市内在住在勤在学の方または市内で活動する個人・法人・団体。応募方法は、閲覧場所にある用紙を備え付けの「わたしの提案」箱に投函するか、直接または郵送、ファクス、Eメールで問い合わせ先へ。

あつぎ健康相談ダイヤル24
健康相談・医療機関情報(救急含む)
さわやか1番 よいこころ
☎0120-31-4156
◎発信者番号は通知設定でおかけください

皆さんの意見を行政に

インターネットモニターを募集

毎月2回、「広報あつぎ」や市広報番組「あつぎ元気Wave」でお知らせする市の施策・サービス、各種アンケートなどについて、意見を寄せていただくモニターを募集します。

対象 市内在住在勤在学の16歳以上で、電子メールの送受信ができ、「あつぎ元気Wave」(右上参照)を視聴できる方

期間 平成28年度下半期(10月～平成29年3月)

謝礼 図書カード

9月15日までに市ホームページから申し込み。公募 ☎362010

☎広報戦略課 ☎225-2043



インターネットモニターからの意見を紹介

ホットメール

Hot E Mail

8月1日号「広報あつぎ」を読んで
◆80歳を過ぎても活躍する画家・藤田さんの姿を見られるのは非常にうれしく思う/30代女性・厚木町◆部長職が政策目標を宣言することが新鮮で良いと思った。口先だけの約束で終わらないようにしてほしい/30代女性・上落合◆道路の穴などは、市の担当課に知らせるべきであることを初めて知った。今後、報告しようと思う/40代女性・栄町◆鮎まつりのルーツやイベントの歴史を知ることができて良かった/60代男性・下荻野◆鮎まつりのポスター今昔物語を見ると、時代によって雰囲気が違う作品になっていて感慨深い/40代男性・鳶尾

厚木市 インターネットモニター結果 検索

編集後記

特集の作成に合わせて実施したアンケートでは、たくさんの方に協力を頂きました。目指したのは、情報を発信する「広報」と意見を伺う「広聴」を連動させ、今後の社会の在り方を多面的に考える広報紙作りです。皆さんの声を踏まえ取材を進めたところ、そこには地域包括ケア社会という希望に満ちた概念とは裏腹な、厳しい介護の現実がありました。両者の間に溝を感じましたが、取材した方は皆さん、前を向いて生きていました。その笑顔あふれる姿から、地域包括ケア社会の一端を垣間見たように感じました。(清水)

厚木市の人口 (8月1日現在)

人口 22万5439人
(男11万6510人、女10万8929人)
—前月比20人増—

●65歳以上=5万2865人
(男2万4711人、女2万8154人)

●外国人市民=6127人
(男3067人、女3060人)

※65歳以上と外国人市民は、住民基本台帳による

世帯数 9万6888世帯
—前月比72世帯増—



その1 暗い夜道を明るく照らす 防犯灯をLED化

市内の電柱に設置されている蛍光灯タイプの防犯灯を、長寿命で消費電力が少ないLEDに変えていきます。

メリット ①電気料金が安い ②長持ちする ③環境に優しい



その2 怖い病気を予防する B型肝炎を定期予防接種に追加

任意とされてきたB型肝炎の予防接種が、10月1日から定期予防接種に加わり費用負担なく受けられます。

◎対象者=平成28年4月1日以降に生まれた1歳未満の乳児

◎期限=生後1歳になる前日まで ◎接種回数=3回

☑母子健康手帳、2カ月健診で配られるバーコードシール、保険証を持ち、直接実施医療機関へ。☎15



予防接種で感染を防ぐんだBoo~!!



☎その1=セーフコミュニティくらし安全課☎225-2148 その2=健康づくり課☎225-2597

合言葉は「トリック オア トリート」

あつぎハロウィーン 2016

本厚木駅周辺がハロウィーン一色に染まります。みんなで仮装を楽しみながら、厚木の街をパレードしましょう。



日時 10月29日 10時~17時
※雨天の場合、パレードは中止

場所 本厚木駅周辺

内容 ①あゆコロちゃんと一緒に厚木一番街をパレード
②本厚木駅周辺の協力店を巡るスタンプラリー (先着400人)

対象 ハロウィーンの仮装をした方 (②は18歳以下、保護者同伴可)

費用 ①無料 ②300円

☑往復ハガキに代表者の〒住所、氏名、電話番号、参加者人数と年齢、スタンプラリー参加の有無を書き、9月26日(必着)までに〒243-8511商業にぎわい課へ。☎1

☎商業にぎわい課☎225-2834



楽しい企画にご期待ください

あつぎにぎわいアドベンチャー隊
日吉 マミさん(18)

にぎわいアドベンチャー隊は、市内の大学に通う学生が集まり、若者ならではの発想で中心市街地の活性化に取り組んでいるグループです。あつぎハロウィーンの開催も活動の一つで、参加者の皆さんに楽しんでもらえるよう、メンバーで議論を重ねています。今年は特に、あゆコロちゃんの仮装に力を入れるので、ぜひご期待ください。当日は、皆さんの趣向を凝らした仮装を楽しみにしています。厚木一番街でお会いしましょう。

広報 テーマ「みんなに伝えたいこの一瞬」

写真コンクール

市内の景観や行事、日常の一コマなど、多くの人に伝えたい一瞬を撮影した写真を募集します。

規格など

- ①平成28年1月1日~12月31日に撮影した写真
 - ②六つ切り、ワイド六つ切り、A4サイズにプリント(著しい合成・加工やパノラマ写真は不可)
 - ③応募は1人3点まで(組み写真は不可)、未発表作品に限る
 - ④被写体の肖像権などは、応募者が承諾を得る
- ※作品は返却しません。入賞作品の使用権は、主催者に属します。

賞 市長賞(商品券3万円分)、神奈川新聞社賞など

☑広報戦略課などにある応募票(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を書き、作品を添えて平成29年1月13日(必着)までに直接または郵送で〒243-8511広報戦略課へ。



あつぎ 元気Wave
ケーブルTV9/16~
作品の応募方法を紹介



元気な笑顔と厚木の魅力を

広報写真コンクール審査員
写真家 三栖 幸生さん(70)

コンクールでは、撮影の技術よりもそこに写る市民の元気な姿や厚木の魅力が伝わるような写真を評価しています。大きなイベントに限らず、自治会活動や文化活動、スポーツを楽しむ姿など、日常の中には魅力ある場面がたくさんあります。市民の笑顔があふれ、明るい未来を感じさせるような作品を期待しています。

☎広報戦略課☎225-2040