

いつ来てもおかしくない

巨大地震への一十つの備え

8月9日、南海トラフ地震臨時情報が初めて発表されました。地震大国である日本では、 これまでも一定の間隔で巨大地震が起きています。被害を最小限に抑えるため、日頃から地震に備えましょう。 問 危機管理課☎ 70.5641

こうなる前の備え、できていますか?

照明、冷暖房、情報の入手、携帯電話の充電など、停電が発生するとさまざまな支障が出ます。特に 冬時期の停電対策は身の安全にも直結する重要な課題と言えます。



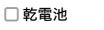
情報の入手

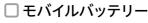


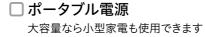




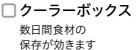












□ 保冷剤



断水が発生すると、飲料水以外にもトイレや手洗いなど、日常生活に支障が出ます。衛生環境の悪化 による感染症や、不快感・ストレスなどの心理的負担を軽減するために事前の準備をお願いします。



水分補給

□ カセットガスコンロ、

ボンベ

給水バッグ

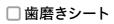
トイレパックの



□トイレパック 水がなくても用を 足せます

先面・歯磨き

□ ウエットティッシュ



□ 液体歯磨き 水がなくても口の中を 清潔に保てます

炊事(洗い物)

□ ポリ袋

□ ラップ

食器などに貼って使うと 水洗いが不要になります

□ ウエットタオル

□ 水のいらない シャンプー

避難時に覚えておきたい2つのこと

(1) だれでもできる避難所開設!

まずは防災行政無線で暗証番号を聞いて、防災倉庫を開ける

災害発生時は、防災行政無線などで4桁のダイヤ ルキーの暗証番号を放送します。

ダイヤル式キーボックスを開けると防災倉庫の鍵 が入っています。避難所(市内小・中学校)に最初に 着いた人は、まずは防災倉庫の鍵を開けましょう。



FMB(ファーストミッションボックス)を使って、避難所を開ける

防災倉庫を開けると、FMB※があります。 その中にある指示カードに従い体育館の鍵 をあけて、避難所を開設してください。

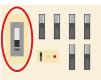
※避難してきた地域の方が誰でも避難所を開設することが できるように、必要な鍵と開設までの行程を示した指示カー ドや避難所運営マニュアルなどをまとめた箱



(2) 避難時は ブレーカーを切って!

停電復旧時における通電火災 (破損した電気コードのショート による出火など)を防ぐため、避難 する際にはブレーカーを落として ください。感震ブレーカー※などを

設置すること でも対策が できます。



OFFの状態

※あらかじめ設定した震度以上の地震が発生 した場合に、自動的に電気の供給を遮断する

乳幼児がいる家庭

□ 粉・液体ミルク、離乳食

□幼児用おやつ

□哺乳びん

災害時には流通が回復するまでに時間がかかり、食料が手に入りにくくなります。1週間 から10日分の食料を備蓄しましょう。



□ 1人1日3リットル×家族分

(水以外にも好きな飲み物があると◎)

□ アルファ米の炊き込みご飯 レトルト食品

□即席のおみそ汁 □缶詰





ローリングストック法は 好きな食べ物ばかりでいい!

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足し、常に ·定量の食料を家に備蓄しておきましょう。ポイントは家族が好きな飲み物、好きな食べ物を蓄 えること。期限切れが来る前に備蓄食料を定期的に食べる習慣が生まれます。





近年の地震による負傷者の30~50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因です。固定されて いない家具は全て凶器になるので命を守るためにしっかり家具を固定しましょう。

□ 転倒対策器具

●地震動に対する対策器具の効果

転倒防止器具は、震度6強の揺れを再現した実験で その効果を測定しました。



ストッパー式 ポール式 L型金具 (スライド式) ベルト式 チェーン式 マット式 ***** -家具と天井に







家具、壁面や器具に十分な強度が必要

十分な強度が必要





出典:東京消防庁

あやせのこと、もっと知りたい

「スマートミール」を食べてみませんか

間健康づくり推進課☎77・1133

「健康な食事・食環境」 認証制度(通称:スマートミール)を知っていますか。 厚生労働省も支援している制度で、栄養バランスが良く、野菜がたっぷり、 減塩にも配慮した食事を継続して提供している事業者を認証しています(詳 細は二次元コード参照)。8月から中食部門として初めて市内のキッチンカー が認証され、認証事業者が3店舗となりました。対象のメニューは、市管 理栄養士が監修・支援しています。ぜひ「スマートミール」で健康に良い食 事のおいしさを体験し、日々の食事の参考にしてください。

来年度の新規店舗も募集しているので、詳細は市

□か同課に電話で確認 してください。





←スマートミール詳細



市田「健康な食事・食環境」認証制度

認証事業者

MON RÊVE (モンレーヴ) 新規



☎ 090·5435·1975

※キッチンカーのため営業場所などの詳細は二次元 コード・電話で確認してください

認証期間:6年8月~8年7月



ソイミートタコライスwith 焼きポテト

Farine et vin KaZe

(ファリーヌ エヴァン カゼ)

吉岡東4-12-36 ☎38・5357

認証期間:6年8月~8年7月



ターキー&チーズチャバタのヘルシープレート

Italian ristorante Casa·Mille

(イタリアンリストランテ カーサ・ミッレ)

寺尾中3-12-28 大硬ビル102 ☎39・5717

認証期間:5年8月~7年7月





納豆ときのこのスパゲッティーニ チキンソテーとサラダのセット

あやせ目久尻川歴史文化ゾーン事業 ~神崎遺跡でお月見を(十五夜)~

神崎遺跡公園で「神崎遺跡でお月見を(十五夜)」を開催します。

市学芸員による月と考古学の話、町田加代子さんによる津軽三味線の演奏や綾瀬ささら踊り保存会による県 指定無形民俗文化財のささら踊りの実演と参加者による体験を行います。1800年前の弥生人も見ていたかもし れない十五夜の月を見て、昔と今のつながりに思いをはせます。

関 9月17日(火) 17時30分~18時40分(雨天中止) 場神崎遺跡公園 2 30人(申込順、中学生以下は要保護 者同伴) ■ 9月2日9時から生涯学習課☎70・5637

※駐車場には限りがあります







SC相模原が綾瀬市ホームタウンデーに市民を無料招待

問スポーツ課☎70・5656

市をホームタウンとするSC相模原が、綾瀬市ホー ムタウンデーを開催し、試合に市民の皆さんを招待 します。

時 10月6日(日) イベントは11時30分から・試合は 14 時から **場** 相模原ギオンスタジアム (相模原市) **対** 市内在住・在勤・在学の方定 500人(抽

選) 主 SC相模原 申 9月17日までに右 の二次元コードから電子申請。9月19 日に当選発表





市ふれあい探検ウォークラリー大会参加者募集

チームでコマ地図を頼りに、夕方から夜にかけてクイズなどのアトラクションを楽 しみながらコースを歩きます。

時 11月2日(土) 16時から時差で受け付け開始(小雨決行)場市役所周辺(初級 (約3km)か上級(約5km)のコース) 対市内在住・在勤・在学で中学生未満の方

と保護者か、中学生以上の方で作った1組2人~5人のチーム屋 100組(抽選) 持運動靴、筆記用具、時計、懐中電灯、雨具、飲み 物、帽子甲チーム名、チーム全員の氏名・年齢、代表者の住所・ 電話番号を9月2日~20日に右の二次元コードから電子申請問こど も未来課270・5655





あやせのこと、もっと知りたい

市職員募集

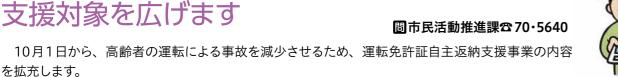
間職員課☎70.5607



次のとおり市職員を募集します。 19月10日~17日に市から電子申請。詳細は受験案内参照

試験区分 (試験のレベル)	受験資格		採用予定 時期	時	場
土木 (大学卒程度)	平成6年4月2日〜平成15年4月1日生まれで、第 る大学の土木に関する学部か学科を卒業か7年 込みの方、もしくは同程度の知識を有する方				
保育士 (短大卒程度)	平成3年4月2日以降生まれで、保育士の資格を存までに保育士資格取得見込みの方 ※神奈川県で実施の地域限定保育士試験における 含む			10月20日 (日)	市役所 会議室 など
行政 (高校卒程度)	平成18年4月2日~平成19年4月1日生まれの方		7年4日		
行政 [障がい者] (大学卒程度・民間 企業など経験者)	業や公共機関などにおいて、職務経験を通算5 年以上有する方	(ア)身体障害者手帳の交付を受けている (イ)都道府県知事		10月12日 (土) 20日(日)	webテスト(各 自のパソコン・ スマートフォン などで受験)
行政 [障がい者] (大学卒程度)	昭和59年4月2日~平成15年4月1日生まれで 次の(ア)~(ウ)のいずれかに該当する方	か政令指定都市市長 が発行する療育手帳 の交付を受けている (ウ)精神障害者保			
行政 [障がい者] (高校卒程度)		健福祉手帳の交付を 受けている			

高齢者運転免許証自主返納支援事業の 支援対象を広げます



対免許証返納時・交付申請時、市に住民登録されていて年齢が65歳以上の方申自主返納手続きから1年以内に申請書 兼請求書に身分証明書の写し、運転免許証の取消通知書の写し、支援対象が表の(1)(2)の場合、乗車券などを購入し た日・内容と購入額を確認できる書類かその写し、振込先の口座が確認できる書類かその写しを添えて同課へ直接(5年 4月1日以降に返納した方は経過措置あり)※支援内容は表参照

支援対象	支援の方法	金額
(1) 路線バス会社が発行する高齢者向け定額乗車券であって、次に掲げるもの (購入金額が5000円以上のものに限る) の購入費ア かなちゃん手形 (69歳以上)、イ ほほえみ会員証	購入費の補助	5000円
(2) ICカード乗車券の保証金と入金額(合算した額が5000円以上である場合に限る)	保証金と入金額の補助	5000円
(3) 綾瀬市コミュニティバス無料乗車券	無料乗車券の交付	5000円相当分

児童手当の制度が改正されます

間こども未来課☎70・5664

10月1日から児童手当の制度が一部変更されます。

▶ 図 申請が必要な世帯には9月1日以降に通知を送付します。詳しくは市**団**を確認してください

▶ ● 9月30日までに通知に記載の二次元コードから電子申請(一部申請ができないものがありま

す) か〒252-1192こども未来課へ郵送(必着) か直接

	改正前	改正後
支給対象 15歳到達後の最初の年度末までの児童		18歳到達後の最初の年度末までの児童
所得制限	所得制限限度額、所得上限限度額あり	所得制限なし
手当月額	・3歳未満 一律:15,000円 ・3歳~小学校終了 第1子、第2子:10,000円、第3子以降:15,000円 ・中学生 一律:10,000円 ・所得制限以上 一律:5,000円(特例給付)	・3歳未満 第1子、第2子:15,000円、第3子以降:30,000円 ・3歳以降 18歳到達後の最初の年度末までは第1子、 第2子:10,000円、第3子以降:30,000円
第3子の算定	18歳到達後の最初の年度末までの子を含む	22歳到達後の最初の年度末までの子を含む※
支払期月	3回(2月・6月・10月)(各前月までの4カ月分を支払)	6回(偶数月)(各前月までの2カ月分を支払)

※例:20歳の子を第1子、15歳の子を第2子と数え、10歳の子に第3子以降の手当額が適用 ※第3子の算定に「監護相当・生計費負担についての確認書」の提出が必要な場合あり

子育て短期支援事業

間保育課☎70.5615

10月1日から、保護者の病気や育児疲れ、冠婚葬祭などで一時的に家庭での保育が困難になる場合に子どもを 預かる子育て短期支援事業を開始します。

國市内在住の生後1カ月~小学6年生場ドルカスベビーホーム(吉岡)、唐池学園(吉岡)市開課窓口で事前登録 後、利用希望日の1カ月前~7日前に希望施設へ予約(予約方法は登録時に案内)

実施施設	ドルカスベビーホーム (0歳~1歳)		唐池学園(2歳以上)
利用区分	デイステイ ショート		トステイ
利用可能日時	月・水・金・土曜日 (10:00 ~ 16:00)		
利用料	4500円	9000円	6000円
定	2人/日		2人/日

※世帯状況により利用料の減免有り





C D D D

あやせのこと、もっと知りたい

9月9日は 「救急の日

救急業務・医療に対して理解と認識を深め、救急医療関係者の意識を高めるため、 9月9日は「救急の日」と定められました。この日を含む9月8日(日)~14日(土) の1週間を「救急医療週間」としています。

間消防署☎76·0119

救急車の適正利用をお願いします

救急車は、病気やけがなどで緊急性が高い傷病者を医療機関 へ搬送するためのものです。昨年の救急出動件数は5141件で一 昨年と比べて225件増加し、搬送人員は4816人でした。このうち、 約半数を軽症者が占めています。

緊急性がない人による救急車の利用が増えると、本当に救急搬 送が必要な傷病者への処置や治療の遅れにつながりかねません。 救急車の適正利用にご協力をお願いします。

判断に迷った時は「あやせ24時間健康相談(☎0120・119・261)」 を利用してください。

大切な人の命を救うために

呼吸や心臓が止まってしまった人の治療は1 分1秒を争います。救急車が到着するまでの間 に、現場に居合わせた人が人工呼吸や胸骨圧迫 などの心肺蘇生法を行うことが重要です。救急 隊よりも早く市民の方がAEDを使用することで、 命が助かる可能性が高くなります。

いざというときのために、救命講習会に参加し て応急手当てやAEDの使用方法についての知識 や技術を身に付けてみませんか。

あやせ救急フェア

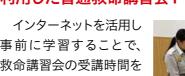
心肺蘇生法やAED体験、子ど も用防火衣着用体験、救急車と消 防車を展示する他、骨健康度の測 定など健康相談を実施します。

時9月7日(土)10時~15時**場**綾 瀬タウンヒルズショッピングセンター(深谷中)







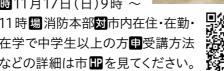


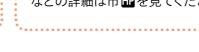
11時場消防本部对市内在住・在勤・ 在学で中学生以上の方甲受講方法



応急手当web講習(eラーニング)を 利用した普通救命講習会Ⅰ

通常3時間のところ、2時 間に短縮して実施します。 **廚**11月17日(日)9時 ~





オーエンス文化会館の主催事業ご案内

松竹大歌舞伎











11月25日(月)





60歳以上、シニア世代の方々へ 広告 施設入居や入退院 万が一の時に駆 のサポートなど けつけます 身元保証支援 緊急支援 日常のお困りごと 相続・葬儀 納骨など ご相談ください 葬送支援·死後事務 ↑こんな時には身元保証人が必要です! 私たち、「たていとの会」にお任せ下さい!!

9月10日は 「下水道の日」

間下水道課☎70.5634

○由来

「下水道の日」が9月10日と定められたのは、下水道の役割である雨水の排除 を念頭に、古くから台風シーズンとされる二百二十日が適当とされたことによ ります。二百二十日とは雑節の一つで、立春から数えて220日目にあたります。

下水道クイズ

Q1 下水処理場では、どの ようにして汚水をきれいにし ているでしょうか?

- 1. 水道水で薄める
- 2. 微生物がきれいにする
- 3. 消毒する

A1 2 · 3

解説:微生物が汚れを餌とし て食べることできれいになり ます。さらに、塩素で殺菌し てから川へ放流しています。

Q2 市浄水管理センター (下水処理場)では、汚水 をきれいにする過程で発生した汚泥はどのように活用 しているでしょうか?

- 1. 燃料になる
- 2. 肥料になる
- 3. セメント原料になる
- 4. 発電に使う

A2 1・2・3・4の全て

解説:汚泥は熱風で乾燥させて化石燃料に替わる燃料 として売却するほか、肥料やセメントの原料としても再 利用されます。また、汚泥から発生する消化ガスを民 間事業者に売却し環境にやさしい発電をしています。

○災害時の下水道利用について

大きな地震が起きたときは、 電気・ガス・水道のほかにも、 下水道が損傷していないか確認 が必要です。トイレなどを無理に 使ってしまうと汚水が逆流するな どトラブルにつながります。

詳しくは、市田 奥紫嶺 を見てください。





粗大ごみ戸別収集オンライン決済を開始

9月2日(月)から、粗大ごみを戸別収集した際の手数料の支払いを、電子申請システム [LoGoフォーム] を活用し たオンライン決済でできるようになります。収集後に郵送される納入通知書に記載されている二次元コードを読み取り、 指示に従って支払いしてください。決済方法は、クレジットカード(VISA、ICBなど)か Pav Pav です。現在の支払い方 法(収集時に直接現金払い・金融機関での支払い・リサイクルプラザ窓口での支払い)も、引き続き利用できます。

間同プラザ☎76・9522



「わたしの!我が家の!生ごみ減量 大作戦!」を募集!!

家庭から出される可燃ごみの量は減っていますが、ど うしても出てきてしまうのが生ごみです。

家庭ごみの重量の約4割が生ごみです。生ごみは焼 却処理しており、その焼却には多額の処理費用がかかっ ています。ごみの減量をより一層進めるために、家庭で の工夫や協力が欠かせません。生ごみの減量方法を紹 介するので、ぜひ試してみてください。

①生ごみの水切り

生ごみの約80パーセントが水分です。この水分をひ と絞りするだけでごみ減量に効果があります。

②未利用食品の回収

リサイクルプラザでは、未開封で利用しなくなった食 品や賞味期限切れ食品(レトルト食品、カップ麺など) を集めています。

③生ごみ処理容器の活用

生ごみを電力で処理するものや、微生物などの活動 を利用し分解させて、その量を減量するものがありま す。市では、生ごみ処理容器を設置した方の購入費 用を補助しています。(詳しくは市日を見てください) 以上三つの減量方法を紹介しましたが、他にもある はずです。そこで皆さんの生ごみ減量の取り組み、「わ たしの!我が家の!生ごみ減量大作戦!」を9月30日ま で募集します。下の二次元コードから回答してください。 インターネットなどの通信環境がない場合、電話で問 い合わせてください。

回答があった減量方法は、10月中旬頃、 市田や次回以降のコラムで公表します。

皆さんでアイデアを共有し、ごみの減量 化を推進していきましょう。



あやせ 9/1号 健康ガイ

「あやせいきいき健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないとき は地域包括ケア推進課(保健福祉プラザ内)へ 間同課☎77・1116

あやせ24時間 医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じ ます。フリーダイヤル☎0120·119·261

健康度見える化コーナー相談会

6種類の機器を使用し、体組成・脳年齢・骨健康度・血管年 齢・血圧・推定野菜摂取量の測定と結果の印刷。希望者に は結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養 士からのアドバイスあり。時9月17日(火)9時30分・10時・

10時30分・11時 場保健福祉プラザ 定各5人 (申込順) 持筆記用具 申9月2日から右の二 次元コードで電子申請個健康づくり推進課 **☎**77·1133



自分の体を知ろう

今の健康状態を知るために血管年齢や骨密度などの測 定。 59月20日(金)10時~11時30分場地域交流館はな ね(上土棚南) 図市内在住で60歳以上の方屋20人(申 込順) 申9月2日9時から地域包括支援センター泉正園 **☎**70·1888

ノルディックウォーク教室

2本の専用ポールを交互に地面に突いて歩く、運動効率の 高い歩行運動。▶閱 9月22日(日・祝)初級コース10時~ 11時、中級コース11時~12時▶場 風車公園ふれあい広 場▶図 16歳以上の方▶屋 各コース20人▶ 飲み物、 タオル、持っている方はポール**▶その他** 動き

やすい服装で来てください▶
■ 右の二次元 コードから電子申請か IIMURO GLASS 市民 スポーツセンター☎76・9292



コグニバイク体験講習会

フィットネスバイクと脳 年齢計を組み合わせた、 脳と体を同時に使うこ とができるコグニバイク の体験。講習修了後は、 月~金曜日の平日8時 30分~17時で、自主利 用可(講習会実施中は 講習会優先)。時9月17



日(火)10時~12時(各15分間)場保健福祉 プラザ 対市内在住で40歳以上の方定6人(申 込順) 中9月2日から右の二次元コードで電子 申請か地域包括ケア推進課☎77・1116



離乳食ゴックン教室・カミカミ教室

各時期の離乳食と育児の話、 計測など。講師は管理栄養 士、保健師。時9月20日(金) ①ゴックン教室10時~10時 45分②カミカミ教室10時45 分~11時30分場保健福祉プ ラザ対①4~8カ月児の保護 者②9~12カ月児の保護者



定各15人(申込順) 持母子健康手帳、抱っこ ひも 19月2日から右の二次元コードで電子 申請 間健康づくり推進課 277・1133



9月の健康相談

相談の名称など(無料)		時(祝日・振り替え休日は除く)・相談内容など	問
予	成人健康相談	9/3(火)・9/18(水)9:30~11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	
約	保健師による心の健康相談	9/26(木)9:00~11:30。心の健康相談	
制	聴覚相談	数 9/26(木)9:00∼11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。 図40歳以上の方	
妊娠・出産・子育て総合相談		毎週月~金曜日8:30~12:15·13:00~17:00。 妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	健康づくり推進課 277・1133
いきいき健康・食事相談		毎週月~金曜日8:30~12:15・13:00~17:00。 健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談		9/10(火)・9/25(水)10:00~12:00。健康相談、心の健康相談。	

人生 100 年シニア健康教室

シニアライフを健康に楽しく過ごし続けるために、ココロと カラダの機能低下を防ぐ方法について学ぶ。教室では、認 知症予防、健康管理、食事、口腔ケアの講義に加えて、身体 機能の低下を防ぐための体操や試食を実施。▶時 10月 3日・10日・17日の各木曜日9時30分~11時30分(全3回。 10日のみ11時45分まで) ▶ 場 市役所会議室 ▶ 対 市 内在住で65歳以上の方▶ 2 15人(申込順)▶ 3 飲 み物、タオル**▶その他** 動きやすい服装で来

てください▶申 9月2日から右の二次元コー ドで電子申請▶問 地域包括ケア推進課☎

市国民健康保険加入中の方の日曜健診の 実施について

特定健診とがん検診(胃・大腸・肺など)を同時に受診でき る日曜健診を実施します。▶ 個 11月17日(日)。受付時間 は実施日の1週間前をめどに案内書で通知▶場 市役所会 議室他▶屆 80人程度(申込順)▶■ 9月12日~10月 3日に右の二次元コードから電子申請、健康づくり推進課☎ 77・1133、77・1111(健診申し込みの旨を伝えてください) か直接**▶その他** 詳しくはあやせいきいき健康だより、市国 民健康保険特定健康診査受診の案内か市・・を見てください。 風しん追加的対策事業対象者で風しん抗体検査を希望する

方は、申込時に伝えてください▶問 保険年 金課☎70・5617(特定健診に関すること)、健 康づくり推進課☎77・1133(がん検診に関する

こと)

※がん検診のみの受診はできません。時間の指定はできません。 申込開始日は電話がつながりにくいことがあります。各項目 につき6月~7年3月に1回の受診です。大腸がん・子宮がん 検診は生理中の受診ができません。肺がん検診は、やむを 得ず特定健診をキャンセルした場合、負担金が変わります。 マンモグラフィーは、授乳中、生理前1週間~生理終了に受 診できない他、断乳後約6カ月は受診できない場合がありま す。乳がん検診は、ペースメーカー使用者、乳房内に注入物 がある方の受診ができません。検診車での検診時のみ未就 学児対象の保育があります(要事前相談)。混雑が予想さ れますので当日は公共交通機関を利用してください

未病改善イベント 猫背や肩こり解消!スキマ時間ストレッチ講座

▶時 10月7日(月)10時~11時▶場 ルネサンス海老名 ビナガーデンズ (海老名市) ▶ 2 40人 (申込順) ▶ 5 飲 み物、タオル**▶その他** 動きやすい服装で来てください**▶** 申 9月1日~10月5日に二次元コードで電子 申請 ▶ 問 神奈川県いのち・未来戦略本部室 未病産業グループ☎045・210・2715

口腔がん検診

大和綾瀬歯科医師会会員と口腔外科学会専門医による口 腔がん検診と口の相談。 関11月7日 (木)10時~16時30 分場大和歯科診療所(大和市) 定45人(抽選) 申はがき に住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、「口 腔がん検診希望 | を明記し、10月15日までに〒242-0018 大和市深見西2-1-25大和綾瀬歯科医師会事務局(☎ 046・263・0681) へ郵送(必着)。 当選者にははがきで通知

メンタルヘルスチェック 「こころの体温計」はじめました

間健康づくり推進課☎77・1133

健康状態や人間関係、住環境などの質問 に回答すると、金魚鉢の中で泳ぐ赤や黒の 金魚、猫など複数のキャラクターが登場し、 ストレス度や落ち込み度がイラストで確認 できます(利用料は無料、通信料は自己負担)。



自らのこころの状態を知る「本人モード」の他に「家族 モード」、赤ちゃんがいるママ向けの「赤ちゃんモード」、 「アルコールチェックモード」や「ストレス対処タイプテ スト」の五つのメニューがあります。



■健康ひとくちメモ

自殺予防週間~

間健康づくり推進課☎77・1133

9月10日~16日は自殺予防週間です。県内では、1日 当たり3~4人の大切ないのちが自殺で失われています。 この数は、交通事故で亡くなった方の約12倍です。

自分の周りの方がいつもと違う様子があったら、まず は声を掛け、話を聞いてあげましょう。もしも「死にた い | と相談されたら、まず 「死にたいくらいつらい気持ち |

であることを理解し、真剣に耳を傾けて、話を聞いてく ださい。必要に応じて、公的相談機関や医療機関など の専門家へ相談しましょう。健康づくり推進課でも保 健師が相談を受けています。もしあなたが悩みを抱えて いたら、相談してみませんか。

広報あやせ共通ルールー

詩=持ち物 **費**=費用(明記なしは無料)

主=主催 申=申し込み方法(明記なしは

Ⅲ=ホームページ **図**=Eメールアドレス ■=あやせわんぱくプラザ対象事業

申し込み不要) **問**=問い合わせ先 **☎**=電話 **™**=ファクス

ファクスでの問い合わせは、記事にファクス番号を 記載してあるもの以外は、宛先に担当課名を明記し M70·5701へ送信してください

催し・講座

英語のおはなし会と読み聞かせ 講座

楽しい英語絵本の選び方や読み方のコ ツの学習と実演。前半はおはなし会、 後半は講座。講師は英語絵本インスト ラクターの大矢悠卯さん。時・場表の とおり対未就学児と保護者主図書館 問①子育て支援センター☎77・1121 ②大トサロン室☎77・3739

時	場
①9月5日(木) 10:50~11:20	子育て支援センター
②9月12日(木) 10:50~11:20	大上サロン室

※駐車場が少ないので、公共交通機関 の利用や乗り合いのご協力をお願い します

市民ホールコンサート

加藤孝子さんのピアノと本間啓子さん のフルートによる演奏。曲目は「フルー トソナタBWV1034より第1楽章、第2 楽章 | 他。 時 9月13日(金)12時25分~ 12時50分場市役所1階市民ホール 問生涯学習課☎70.5670



きらめき補助金交付事業 不登校生と保護者の居場所

学校に行きづらい、登校しぶりの子ど もと保護者が、登校に関する悩み相談 や情報交換など好きな事をして自由 に過ごせる場。時①9月14日(土)10 時~12時②9月21日(土)10時~12 時場①早園地区センター②保健福祉 プラザ対小学生~高校生の子どもと 保護者童ふい一か申同団体: 齋藤☆ 090.6188.2202 **Ifikafika3atm@** gmail.com

あやせ将来の農業を創る座談会

10年後の綾瀬市農業のあるべき姿を 示す地域計画策定に向けた、地区ごと の農業者などによる座談会。時・場 表のとおり対農業者・農地所有者定 各30人 甲開催の3日前までに農業振 興課☎70⋅5622

対象地区	時	場
落合・上土棚	9/17(火) 18:00~20:00	落合 自治会館
春日原·早川	9/25(水) 18:00~20:00	市役所 6階
吉岡	9/26(木) 18:00~20:00	吉岡地区 センター
中村	9/27(金) 18:00~20:00	中村地区 センター

おはなし会と読み聞かせ講座

楽しい絵本の選び方や読み方のコツの 学習と実演。前半はおはなし会、後半 は講座。講師は絵本作家・絵本コー ディネーターで語り手の「こがようこ」 さん。時・場表のとおり対未就学児 と保護者(②はプレママ・プレパパの

参加も可) 主図書 館間①大上サロン 室☎77・3739②子 育て支援センター **☎**77·1121



時	場
①9/19(木) 10:50~11:20	大上サロン室
②9/19(木) 14:50~15:20	子育て支援センター

※駐車場が少ないので、公共交通機関 の利用や乗り合いのご協力をお願い します

市総合スポーツ大会

●ダンスパーティー&競技

時9月21日(土)13時30分~16時場 IIMURO GLASS市民スポーツセンター

持女性は新品のヒールカバー費300円

主市ダンス・スポーツ協会申同協会: 井田☎78・7176

●ターゲット・バードゴルフ競技

 時9月7日(土)場IIMURO GLASS
 市民スポーツセンター対市内在住・在

勤の方費1000円 申9月6日までに住 所、氏名、性別、電話 番号を市ターゲッ ト・バードゴルフ 協会事務局:金子☎ 090.7320.2592



▮ひきこもり講演会〜私が私らし ■く地域で暮らすためには~

ひきこもり状態にある方との関わり 方などを学び、ひきこもりへの理解を 深めるための講演会。講師は精神保健 福祉士で相談オフィスわーくすけあ 管理者の池田陽子さん。時9月25日

(水)14時~15時30 分場保健福祉プラ ザ間みんなの居場 所[ぽーこ・あ・ ぽーこ I ☎73·7482



シニア向けスマホ相談会

スマートフォン(ス マホ)の所持を問わ ず、スマホに関す る悩み・不安の解 消や、さまざまな 活用など、個々の ニーズにあった支 援。対市内在住で



60歳以上の方 19月2日~6日に参加 者の氏名、年齢、住所、電話番号を高 龄介護課☎70.5616

時		場	定
9/26	10:00~12:15 (各回45分)	市役所 304会	各回
(木)	13:15~14:45 (各回45分)	議室	
10/10	10:00~12:15 (各回45分)	市役所	(抽選)
(木)	13:15~14:45 (各回45分)	305会 議室	

公民館のイベント情報

1子育てサロン「ひよこサロン」 ~英語絵本読み聞かせ~

手遊び、体操、歌など。 時9月26日(木) 10時~11時場早園地区センター対 未就学児と保護者間中央公民館

2 すくすくスクール「産後ママを応援!!| ~子育てはボチボチいこーよ!~ 子どもの五感を刺激する発育ダンス と母親の心身のケア、子どもとの関わ り方について学ぶ。講師は発育ダンス

認定講師のachak®さんとフードコー ディネーターの春山みどりさん。▶ 時 表の10時~12時(全5回) ▶場 中央公民館 対 市内在住・在勤で 5年12月~6年5月生まれの子の保護 者(第1子優先) ▶ 定 8人(申込順)。

④⑤は生後6カ月以上の子どもの保育 あり▶ 詩②③抱っこひも、飲み物④ エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾 ▶ 貫 4 1000円 ▶ その他 動きやすい 服装で来てください▶ ■ 9月2日 10時から講座名、氏名、電話番号を同 館へ277・8181、1279・0141か

kouza@avase-manavi.net 月日

保育説明会

10/11/4) +++++++

10/11(金)	・持ち物などの説明
② 10/25(金)	産後のケア(1) 〜親子で踊っちゃおー!〜 ・ママも赤ちゃんも元気になる"発育ダンス" ・ピラティス(上半身ケア) ・子育てトーク
③ 11/1(金)	産後のケア(2) 〜親子で踊っちゃおー!〜 ・ママも赤ちゃんも元気に なる"発育ダンス" ・ピラティス(下半身ケア) ・子育てトーク
④ 11/8(金)	産後のケア(3)(保育付き) 〜味噌玉で美容デトックス・ 免疫力アップ!〜 ・味噌玉づくり ・発酵と栄養のお話
⑤ 11/27(水)	産後のケア(4)(保育付き) ∼子育てはボチボチいこーよ!〜 ・まずはママの身体ほぐし (ストレッチ) ・「自分らしい子育て」を見つけて…

少年リーダー研修会

野外炊事やレクリエーションゲームな どさまざまな体験活動を行い、自主 性・協調性を身に付け、子どもの代表 として地域の青少年活動の手助けをす る少年リーダーとして必要な資質を育 お研修会を開催。時(1)9月29日(日)10 時~15時②10月26日(土)10時~27 日(日)15時(宿泊研修)場①市役所 315会議室②厚木市七沢自然ふれあい センター対全日程参加できる市内在 住の小学4~6年生定30人(抽選)持 ①弁当、水筒、筆記用具など(②は決定 者へ別途連絡) 費950円申9月2日~ 18日に右の二次元コード 回機(回 から電子申請問こども未 来課☎70・5655



■人材バンク登録者支援プログ ラム

●高座豚まん作り教室

高座豚を使った豚まんと中華スープ 作り。講師は高座豚研究班。 時9月 28日(土)9時30分~12時場中央公

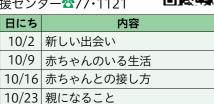
民館定10人(申込順) 持エプロン、 三角巾、マスク、布巾、持ち帰り用容 器費500円(材料代) 申9月2日から 遠藤☎77・9070(17時以降)

||子育て講座 親子の絆づくりプ || ▓ログラム「赤ちゃんが来た!」

育児の喜びや困り事、親としての迷い などを話し合いながら、これからの子 育てに必要な知識を学習。講師は日本 BPプログラムセンター認定ファシリ テーター。 時表の各水曜日10時~12

時(全4回)場保健福祉プラ ザ対市内在住で、6年4月3 日~8月2日生まれの第1子 を育てている母親と子定 16組(申込順) 🖶 9月2日~ 25日に右の二次元コード から電子申請問子育て支 援センター277・1121





厚木基地に関する要望書提出

8月2日に市と市議会、市基地 対策協議会が厚木基地に起因す る諸問題の解決を求める要望書 を、防衛省や外務省などの政府 関係機関に提出しました。

要望書では厚木基地の「整理 縮小・返還」を求めるとともに、 騒音対策、市民の安全対策、住



宅防音工事助成を含めた周辺環境対策、上土棚地区の移転補償による 移転跡地対策などを求めました。

また、基地の地域資源としての活用実現に向けた協議の場の設置 についても要望しました。市と市議会、同協議会ではこれらの問題 解決に向け、引き続き取り組んでいきます。

問基地政策課、同協議会事務局☎70・5604

ースポーツ体験会

易しいルールで年齢や体力にかか わらず誰もが楽しめるニュースポーツ を体験できます。

種目は、キャッチング・ザ・スティック、 バンブーダンス、だるま落とし、輪投げ、 ビーンボウリング、カローリングです。 申し込み不要で、どの時間でも参加 可能です。



場IIMURO GLASS市民ス ポーツセンター

持体育館シューズ

主市スポーツ推進委員協議会

問スポーツ課☎70・5656





親子の絆を深めるコミュニケー ション〜親子の対話の時間〜

子どもが必要としている安心感の持た せ方と接し方について学習。講師は桜 美林大学特任講師の梶谷久美子さん。 時表の各金曜日10時~12時(全5回) 場保健福祉プラザ対市内在住で1~2 歳11カ月の子どもと保護者。初めて受 講する方のみ定20組(申込順) 申9月2 日~25日に右の二次元コー ドから電子申請問子育て



時	内容	
10/4	聴く力と話す力の育て方	
10/11	共感力と思いやりの心の育て方	
11/8	前向きな心の育て方	
11/22	感性の育て方と個性の伸ばし方	
12/6	粘り強く頑張る心の強さの育て方	

支援センター☎77・1121

秋季卓球大会

14 広報あやせ 2024.9.1

①男子ダブルス②男子シングルス③女 子ダブルス④女子シングルス⑤初心者 男子、女子シングルス(中学1年生以下 を含む)。2種目出場可。時10月13日 (日)9時から場IIMURO GLASS市民 スポーツセンター対市内在住・在勤 の方、市卓球協会会員費①③1600円

(同協会員800円、小 中高校生400円)② 4/5/800円(同協会 員400円、小中高校 生200円)(大会当日 に支払い) 主同協会 申参加種目、氏名、



住所、電話番号、性別、所属団体名を はがきか封書に明記し、9月13日まで に、〒252-1106深谷南3-2-29綾瀬 市卓球協会:中山(276・3253)へ郵 送(必着)か同協会₩からメール

母親クラブ主催 ||「お外であ・そ・ぼ|

親子でレクリエーションを楽しんだ後、 カレーを食べる(ルーの提供あり)。 時 10月8日(火)10時~12時(雨天中止) 場綾南公園対市内在住の幼児と保護 者定30組(申込順) 持飲み物、レジャー シート、ごはん、スプーン 申9月2日~ 20日にこども未来課270・5655



市シルバー人材センター ▓ 一緒に働く元気な仲間(会員)を大募集│

時月~日曜日10時~17時場綾瀬タウ ンヒルズショッピングセンター(深谷中) 1F対市内在住の60歳以上で健康で働 く意欲のある方甲市シルバー人材セ ンター(同センター1階。☎70・3088) へ直接

市民活動センターあやせ勤務ス タッフ

▶勤務日時 週3日程度9時~16時か 16時~21時 ▶内容 NPO・ボラン ティアなどの市民活動の支援と印刷機 器などの管理など▶人数 若干名▶賃 金 時給1112円▶申 詳細は同セン ター(中央公民館内。☎70・1232)か 履歴書を持参の上直接



お知らせ

綾瀬スポーツ公園に駐車場事 前精算機が設置されました

出庫時の混雑解消のため、綾瀬スポー ツ公園レストハウス内に駐車場の事前 精算機を設置しました。事前精算機で の支払い後は15分以内に出庫してく ださい。 問スポーツ課☎70・5656



第8回線引き見直しに関する都市計画 の素案の閲覧と公述申し出の受け付け

第8回線引き見直しについて、都市計 画区域の整備、開発及び保全の方針な どの都市計画の変更の素案の閲覧と公 聴会での公述申し出の受け付けを行い ます。▶素案の閲覧と公聴会での公述 申し出の受け付け ▷ 時 9月6日(金) ~27日(金) ▷陽 県都市計画課(☎ 045·210·6175)、市都市計画課(公述 申し出の受け付けは市のみ)▶公聴会 ▶ 間 10月23日(水)19時~21時(公 述申し出がない場合は中止) ▷ 場 市 役所314・315会議室 ▷ 問 都市計 画課☎70・5625

就学時健康診断

詳細は9月下旬までに対象者の保護者 へ通知します。受付時間は個別通知で お知らせします。対市内在住で平成 30年4月2日~平成31年4月1日生まれ の子ども場就学予定の小学校問学校 教育課☎70.5654

学校名 実施日		受付時間
綾瀬小学校	10/17(木)	①13:45~14:10 ②14:15~14:40 ③14:45~15:00
綾北小学校	10/24(木)	①14:00~14:15 ②14:15~14:30
早園小学校	10/25(金)	①14:10~14:25 ②14:30~14:45
北の台小学 校	10/29(火)	①13:45~14:00 ②14:05~14:20
綾南小学校	11/1(金)	①13:45~14:00 ②14:05~14:20
天台小学校	11/21(木)	①13:30~13:50 ②13:50~14:10
綾西小学校	11/22(金)	①13:10~13:25 ②13:30~13:45
落合小学校	11/27(水)	①13:25~13:35 ②13:35~13:45
寺尾小学校	11/28(木)	①13:50~14:00 ②14:00~14:10
土棚小学校	11/29(金)	①13:45~14:00 ②14:00~14:15



【相模川流域下水道に関する都】 市計画変更の案の縦覧

同期間に意見書も受け付けます。 時9 月3日(火)~17日(火)場県都市計画 課(☎045・210・6175)、市都市計画課 (**270** · 5625)

綾瀬都市計画生産緑地地区変 更案の縦覧

牛産緑地地区を変更する都市計画案の 縦覧。同期間に意見書も受け付けます。 時9月6日(金)~20日(金)場・問都市 計画課☎70・5625

図書館特別整理休館

9月7日(土)~12 日(木)、図書館本 館と各分室は蔵書 点検のため休館し ます。返却ポスト は利用できます。



ご理解とご協力をお願いします。問同 館☎77・8191

予約本や貸し出し可能な資料を載せ た移動図書館の運行。詳しくは図書 館ホームページをご覧ください。▶ 陽 原則毎週日曜日10時~11時30分 (荒天中止)▶場 綾瀬こばと幼稚園 図書館の利用者カード▶その 他 9月8日は実施なし▶問 図書館 **277.8191**







市民からのお知らせ

催し

●2024秋季作品展

市美術協会会員の絵画、版画作品 を発表展示。時9月11日(水)~16日 (月・祝)10時~16時(11日は13時か ら、16日は15時まで)場中央公民館 **主**同協会間安西☎090·3226·5001

●あやせ音楽祭

キッチンカーなど飲食店の出店や和 太鼓、吹奏楽、ダンス、DI、バンドな どのステージパフォーマンス。 時9 月7日(土)10時20分~19時(開場 10時) 場オーエンス文化会館 主あ やせ音楽祭実行委員会問井田☎ 090.8053.1451

会員募集

●英語でしゃべり隊(英会話)

時毎月第2・4金曜日13時20分~ 14時50分場中央公民館对英会 話初級者費3カ月6000円 **主**AIFA あやせ国際友好協会■高橋☎ 090.8344.2643

●HAVE FUN(英会話)

時毎月第1·2·3日曜日10時~12時 場中央公民館費月額3000円間外 立☎77・6717

●レッツスタート(英会話)

時毎週金曜日10時~12時場中央 公民館対初心者の方費月額4000 円間寺本☎77·4182

●遊画会(油絵、水彩、デッサン)

厨毎月第2⋅4土曜日13時~16時 場中央公民館など費月額3500円

問谷川☎090・3099・1769

11/1号原稿は9/27締め切り

四季折々

署名記事はまちかど特派員から。 市ホームページの「あやせネットニュース」にも掲載中。 皆さんからの写真・情報もお待ちしています。 『砂書広報課☎70・5606





水玉をまとった白バラが夏の日差しに照らされて

7月14日、城山公園(早川城山3-4-1)でバラを撮影しました。「ピース」という品種の白いバラには水玉がついており、日差しに照らされ輝いて見えました。 【深澤利彰】



サルスベリ

7月9日、寺尾公園 (寺尾北1-2255) でグラウンドゴルフの休憩中、ベンチ越しに諸岡さん宅の庭で若いサルスベリの白い花が咲いているのが見えました。【篠塚常夫】



寺尾児童館の夏祭り

7月27日、寺尾児童館で夏祭りが行われていました。とて も暑かったですが、盆踊り大会や輪投げ、金魚すくいなどで 参加者は楽しんでいました。【篠塚常夫】



デジタル・トランスフォーメーション

DXに関する意見募集の オンラインプラットフォームを開設しました

綾瀬市デジタル・トランスフォーメーション (DX) 推進計画 (仮称)の策定に先立ち、市のデジタル化に向けた課題、現状と要望を把握するため、意見募集のオンラインプラットフォームを開設しました。ぜひあなたの意見を聞かせてください。

※氏名や住所などの個人情報は収集しません

- ▶回答方法 右の二次元コードから回答
- ▶問 情報政策課**☎**55·5604



D…データとデジタル技術を利用して

X…人々の生活をより良い方向へ 変化させること

人口と世帯

人口 82,808人(前月比+26) **世帯数** 35,998世帯(前月比+76)(令和6年8月1日現在)

広報あやせNo.1259 (2024年9月1日) 編集・発行 綾瀬市市長室秘書広報課 〒252-1192 綾瀬市早川550番地 ☎0467·77·1111 (代表) FAX 0467·70·5701 広報のウェブ・アプリ配信、 外国語翻訳は市HPで案内

開庁時間 原則(月)~(金)8時30分~17時

綾瀬市 HP https://www.city.ayase.kanagawa.jp