

AYASE

寒さも吹き飛ばす、
熱い駅伝が始まる！



主な記事

- ②資源物の持ち去りは犯罪です
- ⑫あやせ国際フェスティバル

配布期間変更のお知らせ

広報あやせは、発行日から5日以内(土・日曜日、祝日を除く)に届きます。

市駅伝競走大会〔1月19日(日)〕

新春恒例の市駅伝競走大会が開催されます。今年は88チームが参加し、綾瀬スポーツ公園と大和ゆとりの森のコースで熱いレースを繰り広げます。



広報あやせは、綾瀬市LINE公式アカウントでも配信しています。



資源物の持ち去りは犯罪です



問リサイクルプラザ ☎70・5667



**資源物収集所に出された資源物を
持ち去ることは犯罪です！
見かけたら市または警察に連絡を
お願いします。**



最近、市内の資源物収集所に出された資源物(小型家電・金属類やアルミ缶など)を持ち去る行為が多数報告されています。

綾瀬市では条例により、収集所に出された資源物の所有権は市にあるものと定めており、市および市が指定した業者以外の者が収集、運搬することを禁止しています。

資源物の持ち去り行為は条例違反となり、刑法の窃盗罪にも該当しますので、絶対に行わないでください。

持ち去り行為が多発すると

持ち去り行為によって資源物の回収量が減ると、市から自治会に対して交付している資源回収事業助成金の額が減ってしまい、地域活動の資金に影響が出てしまいます。

また、市民の皆さんの分別意識が低下したり、安心して収集所に資源物を出すことができなくなってしまいます。

持ち去り行為を見かけたら

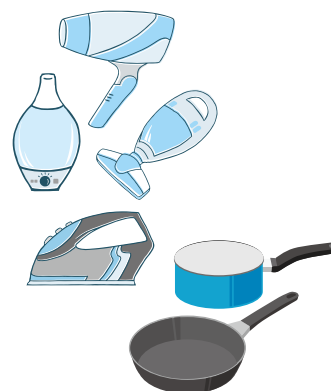
資源物の持ち去り行為を見かけた時は、警察に110番通報するかリサイクルプラザまでご連絡ください。

通報する際は分かる範囲で、次の事項を伝えてください。パトロールする時の重要な情報として活用します。

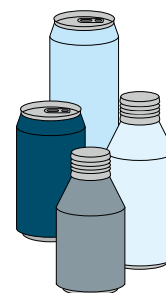
- 持ち去り行為者の特徴(車両ナンバーや車種など)
- 収集所の場所、日時、資源物の種類
- 持ち去られるまでの状況

なお、自身で持ち去り行為者に直接声を掛けたり注意をしたりすることは、危険を伴う場合があるので控えてください。

小型家電・金属類



アルミ缶



持ち去り行為を減らすためには

持ち去り行為の多くは人目の少ない夜の時間帯に目撃されています。

大切な資源を守るためにも、資源物収集日の前日に出すのは避けて、収集日の朝7時から8時30分までに出すよう、ご協力をお願いします。

持ち去りを防止するとともに、安全・安心なまちづくりにご理解とご協力をお願いします。

あやせの文化財



—どんど焼き—

問生涯学習課 ☎70・5637

お正月行事の一つとして、団子を焼いて食べることで知られるどんど焼きとは、どのような文化なのでしょう。

宮中の行事がどんど焼きに

平安時代、1月15日に京都御所清涼殿の東庭で青竹を束ねて立て、正月に使った扇子や短冊、古書などを添えて焼いた宮中の左義長という行事がありました。この火祭り行事が民間に広まり、どんど焼きになったといわれています。

どんど焼きは、セトバライのほか、団子を焼くことからダンゴヤキなどともいわれる、小正月の行事です。小正月は正月期間の節日の日で、この日を境に、日常に戻ります。小正月は、1月14日～16日の間というところが多く、綾瀬でも15日までは小正月だという記録が残っています。

無病息災を願い正月飾りを燃やす

綾瀬市内では、以前は1月14日に地区の講中や組合の人々が、集落のつじつじでまつっていた道祖神を中心に行っていました。道祖神のお祭りという側面もあり、どんど焼きのときには、道祖神ののぼり旗も立てられました。

現在では、講中の他に自治会や子ども会でも伝承されています。参加しやすいように、14日前後の日曜日に実施される傾向があります。

内容は、地域によりさまざまですが、共通しているのは、正月のしめ飾りや門松などのお飾り、書き初めを燃やす、その火で柄が長い三叉の枝に3つ刺した団子を焼いて食べるということです。

その団子を食べ、1年間の無病息災や五穀豊穡、魔よけ、盗難(ようざん)よけなどを願っていました。養蚕(ようさん)を行っている家では良い繭がとれることを願いました。



書き初めやお飾りを燃やす様子



小園古東海入口のどんど焼き
天保3年(1830年)の道祖神ののぼり旗を立てて行います。



寺尾下分のどんど焼き

書き初めを燃やすことで、習字が上達するともいわれました。子どもを見守る神様でもある道祖神に深く関係するどんど焼きには、子どもの成長に関する願掛けが多いことも特徴です。



小園赤坂のどんど焼き

団子は丸型のほか小判型や繭型も

どんど焼きで欠かせない団子は、米を洗って臼でひいた粉を湯で練り、蒸して作るものです。自分の年の数ほど作ったようで、家族の分を含めると200個ほどになることもありました。丸形のほか、小判型や繭型のものもあります。

色は、白が基本ですが食紅で赤くしたり、ヨモギで緑色にしたりしたものもあります。養蚕を行っている家によっては、質の良くない繭の色に似ていることから赤色は絶対に作らないというところもありました。

作った団子は、ミカンや、ネコやサルなどいろいろな形のものと一緒に、団子の木(クヌギやカシ)に刺し、繭玉飾りとして座敷に飾りました。ほかに、小枝に団子を刺したものを、神棚や仏壇、床の間など家中の神仏に供えるほか、鎮守の神社や道祖神など集落でまつている神仏にも供えました。



繭玉団子を供える様子

正月飾りなどを燃やすことや、その火で団子を焼いて食べることに、多くの意味があるというのは興味深いことです。時代とともにその意味合いは変化していきますが、無病息災や子どもの健やかな成長を願う気持ちは昔も今も変わりはないようです。

1/15号

けんこう
ガイド

「あやせいいき健康だより」は昨年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 問同課 ☎77・1116

あやせ24時間
健康相談 ☎

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・1192・61

健康診査結果説明会のお知らせ

問 保険年金課 ☎70・5617

健康診査結果を理解し、健康への意識を高めましょう。
時 1月28日(火)10時～11時 場 市役所313会議室 市国民健康保険加入者および県後期高齢者医療制度加入者の方で令和6年度健康診査を受けた方 母 本人確認書類と健康診査の結果 定 10人(先着順)



認知症カフェ(らくらくカフェ)

問 地域包括支援センター泉正園 ☎70・1888

認知症の方や家族が気軽に参加し、情報交換や相談ができる集いの場(途中入退場可)。時 2月7日(金)10時～11時30分 場 地域交流館はなね(上土棚南) 市内在住の認知症の方とその家族など 定 15人(申込順) 申 1月16日9時から同センター泉正園へ ☎



みんなでコグニサイズ体操

問 地域包括支援センターメイプル ☎38・5906

脳と身体の体操。主に大きな筋肉を鍛えながら運動をします。時 2月13日(木)10時～11時 場 大上自治会館 市内在住で65歳以上の方 母 飲み物 申 1月16日から同センターメイプルへ ☎

2月の乳幼児健診と健康相談

問 健康づくり推進課 ☎77・1133

区分	月日	対象など
8～10カ月児健診	生後8～11カ月になる前日。 場所は委託医療機関(市HPに一覧あり)	
1歳6カ月児内科健診	1歳6カ月～2歳になる前日。 場所は委託医療機関(市HPに一覧あり)	
4～5カ月児健診	2月6日(木)	令和6年9月生まれ
1歳6カ月児歯科健診	2月13日(木)	令和5年7月生まれ
2歳児歯科健診	2月6日(木)	令和5年1月生まれ
3歳6カ月児健診	2月13日(木)	令和3年7月生まれ
5歳児発達健診	2月10日(月) 2月17日(月)	令和元年8月生まれ
1歳児歯科育児教室	2月7日(金)	令和6年1月生まれ
子ども健康相談	2月26日(水)	9時～11時30分(予約制)

対象者には、個別に通知します

虫歯予防、離乳食完了期の話など
対象者には、個別に通知します

育児相談を希望の方 母 母子健康手帳



問 健康づくり推進課 ☎77・1133

対象者には5月下旬に受診券など送付しています。詳しくは郵送した案内かあやせいいき健康だよりをご覧ください。母 希望する検診日の申込期間の8時30分から同課 ☎77・1133、77・1111（検診申し込みの旨を申し出てください）、右の二次元コードで電子申請が直接(申込順)

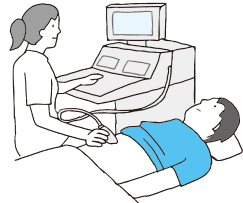


申し込み
二次元コード

※各項目につき昨年6月～3月に1回の受診です。胃がん検診はバリウム検査です。子宮がん、大腸がん検診は、生理中の受診ができません。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。マンモグラフィーは授乳中、生理前1週間～終了に受診できないほか、断乳後約6か月は受診できない場合があります。

胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

実施日 2月22日(土) 場 保健福祉プラザ 申込締切日 1月31日 他 検診車での検診時のみ未就学児対象の保育あり(要事前相談)



がんを知ろう ～がんの初期症状～

問 健康づくり推進課 ☎77・1133

がんにはそれぞれ初期症状があります。「まさか自分が」「検査で見つかったら怖い」という気持ちは誰にも共通する感覚です。もし次のような症状が続くか併発している場合は、早めに病院を受診しましょう。定期的に検診を受ければ、どの種類のがんも、がんになる前の段階で見つけることが可能です。がん検診は命にかかわる検診ですので、ぜひ受診しましょう。

初期症状の例

胃 が ん：慢性的な胸の痛み・胸やけ、腹痛や違和感、黒い便、極端な体重減少 など
大腸がん：血便や便秘、下痢などの便異常、腹痛 など
肺 が ん：咳や血痰、息切れ、呼吸時のゼーゼー音、胸痛、手足の麻痺、吐き気 など
子宮がん：出血・月経周期の乱れ、おりものの量や質の異常、排尿痛 など
乳 が ん：乳房のしこり・えくぼ、脇の下のリンパの腫れ、乳頭からの分泌物 など



「パタカラ体操」でオーラルフレイル予防

問 地域包括ケア推進課 ☎77・1116

「むせることが増えた」「かめないうが増えた」「発音がはっきりしない」というような症状が出てきたら、口の機能が弱り始めているオーラルフレイルのサインかもしれません。

オーラルフレイルを予防する方法のひとつに、「パタカラ体操」があります。方法は、①「パパパパ、タタタ、カカカカ…」とそれぞれ発音する②「パタカラ、パタカラ」と続けて発音することを数回繰り返します。その他に「パタカラ」を好きな歌のメロディーにのせて歌うこともおすすめです。この体操は、唾液の分泌を促して食事を取りやすくするだけでなく、発音を良くしたり、表情を作りやすくしたりする効果もあります。

県HPでもパタカラ体操を含む「かながわ健口体操」を動画で紹介しているので、ぜひ見てください。



県HP



情報プラザ

AYASE INFORMATION PLAZA

広報あやせ共通ルール

時=日時 **場**=場所 **対**=対象 **定**=定員
持=持ち物 **費**=費用(明記なしは無料)
主=主催 **他**=その他 **申**=申し込み方法

(明記なしは申し込み不要) **問**=問い合わせ先 **☎**=電話
FAX=ファクス **HP**=ホームページ **✉**=Eメールアドレス
👤=あやせわんぱくプラザ対象事業

不明な点などがある場合は、各記事の電話番号へ
問い合わせてください。

今月の納税など

ー納期限は1月31日(金)ー

■市県民税・森林環境税(第4期)

■国民健康保険税(第8期)

納税は口座振替が便利です。手続きは通帳
と通帳印を持参し、金融機関窓口で。

問収納課 ☎70・5612

■後期高齢者医療保険料(第7期)

問保険年金課 ☎70・5617

■介護保険料(第8期)

問高齢介護課 ☎70・5636



仕事探しはジョブスポットあやせ

- ・ハローワークの相談員が就職に関する相談に応じます。
- ・全国の求人検索と紹介ができます。

時月～金曜日(祝日・振り替え休日を除く)8時30分～12時・13時～
17時**場**市役所1階**問**☎76・0986

ライフプランニング支援窓口

資産形成(ライフプランや金融)

時月～日曜日10時～19時**場**かなしんよろず相談承り処(横須賀
市)**問**☎0120・0468・01

キャリア(スキルアップや転職など)

時火・水・日曜日10時～16時**場**市役所**問**高齢介護課 ☎70・5616(事
前予約)

催し・講座

市民ホールコンサート

問生涯学習課 ☎70・5670

高橋美佐さんのピアノによる演奏「ウィー
ンの調べ～シューベルトの名曲～」。
曲目は「魔王」「軍隊行進曲」「菩提樹」
他。**時**1月22日(水)12時25分～12時50
分**場**市役所1階市民ホール

きらめき補助金交付事業

サクソフォン・リサイタル

問ZERO SAXOPHONE ENSEMBLE

✉zero.saxophone2006@gmail.com

「メトロジレバ イヤシノ セカイ」と
題したクラシカル・サクソフォンの響
きをラージアンサンブル(サクソフォ
ン奏者10人以上からなるアンサンブル)
を通して楽しむ演奏会。地域で活
動する学生などと一緒に演奏する場も
あり。詳細は市**HP**を見て下さい**時**1月
26日(日)14時30分～16時
30分ごろ(開場14時15分)
場オーエンス文化会館**主**
同団体



Hello! えいごひろば

問図書館 ☎77・8191

友達と一緒に遊びながら、絵本や歌を
英語で楽しむ。会場となるため、学習
室は当日12時まで使用不可。**時**1月27
日(月)10時30分～11時30分**場**図書館
本館**対**0～3歳児とその保護者。プレマ
マ**定**12組(申込順)**申**1月17日9時から
同館へ☎か直接

公園で太極拳

問市太極拳協会:奥津 ☎090・2320・5242

時①2月2日②2月16日の各日曜日10時～
12時(雨天中止)**場**①市役所南側広場
②城山公園桜の広場**持**タオル、飲み物、
動きやすい服装・靴**主**同協会

おもちゃの病院

問同病院あやせ事務局 ☎080・7177・9677

「おもちゃの病院あやせ」の会員が壊
れたおもちゃを修理。修理できない場
合もあるので、詳しくは**HP**https://omo
cya-h-ayase.sakura.ne.jp**時**2月2日・
16日の各日曜日13時～15時**場**リサイ
クルプラザ

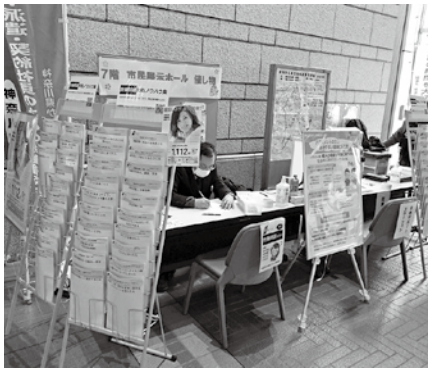
街頭労働相談会

問県かながわ労働センター県央支所

☎046・296・7311

工業振興企業誘致課 ☎70・5661

解雇・賃金不払い、雇用契約のトラブ
ル、職場のハラスメントなどの労働相
談会(職業紹介はありません)。**時**2月3
日(月)10時～16時**場**市役所1階



社交ダンス初心者教室

問市ダンス・スポーツ協会:井田 ☎78・7176

時2月6日～27日の各木曜日10時～12時
場中央公民館**対**初心者か同等の方**持**ダ
ンスシューズか運動靴(上履き)**費**1回
500円**主**同協会**申**同協会:井田へ☎

アクティブシニア体験教室～実用 的! レジンボールペン作成教室～

問市シルバー人材センター ☎70・3088

クラフト用のボールペンを使用し、色
付けされたかすみ草やビーズを透明部
分に入れてレジン液を流し込み固めて
自分だけのオリジナルボールペンを作
る。初心者でもできるよう道具は貸し
出し。**時**・**場**表のとおり**対**市内在住
で60歳以上の方**定**各6人(申込順)**申**1月
22日～2月11日に同センター(綾瀬タ
ウンヒルズショッピングセンター(深
谷中)1階)に直接

時		場
2月7日 (金)		寺尾いずみ 会館
2月14日 (金)	①10時30分～ 12時00分 ②13時00分～ 14時30分	南部ふれあい 会館
2月20日 (木)		中央公民館
2月28日 (金)		吉岡地区 センター

やさしい太極拳の実技講習

問市太極拳協会:西村 ☎080・1164・2493

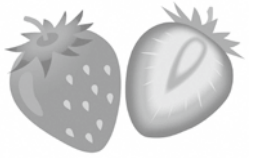
時2月7日・21日の各金曜日13時～15時
場中央公民館**対**市内在住・在勤・在学
の方**定**20人(申込順)**持**運動着、室内履
き**費**1回500円**主**同協会**申**1月16日～2月
20日に同協会:西村へ☎



いちご狩り体験

問市地場農産物消費拡大推進協議会
事務局(農業振興課内) ☎70・5622

地場農産物に対する理解を深める、市
内のいちご農家の見学といちご狩り体
験。**時**2月15日(土)10時～11時30分**場**
大塚いちご園(夢川)。市役所集合・解散
対市内在住の小学4～6年生**定**20人(抽
選。初参加の
方優先)**費**400
円**申**1月15日～
2月3日に同事
務局へ☎



人形劇「おおかみと7ひきのこやぎ」

問こども未来課 ☎70・5655

人形劇団「こぼん」による人形劇。**時**
2月22日(土)11時～12時**場**オーエンス
文化会館**対**市内在住の幼児および小学
生とその保護者(保護者在勤可)**定**50
組(申込順)**持**飲み物**主**母親クラブ**申**1
月16日～2月14日に同課へ☎



普通救命講習会 I

問消防署 ☎76・0119

心肺蘇生法・AEDの使用方法など応

公的年金・企業年金に係る確定申告

問大和税務署 ☎046・262・9411

次の要件全てに該当する場合には、確定申告は必要ありません。

- ①公的年金・企業年金(外国年金などは別)の収入金額の合計額
が400万円以下
- ②公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下

ただし、所得税と復興特別所得税の還付を受けるためには確定
申告が必要です。

確定申告をしない場合でも、市・県民税の申告は必要な場合が
あるので注意してください。

急手当ての基本を習得。**時**2月23日(日)
9時～12時**場**消防本部**対**市内在住・在
勤・在学で中学生以上の方**定**20人(申込
順)**申**1月16日～2月17日に同署へ☎か
✉wm.760119@city.ayase.kanaga
wa.jp

点訳ボランティア入門講座

問あやせボランティアセンター ☎70・3210

視覚障がい者に届ける市広報誌などの
点訳を学ぶ。**時**2月26日～3月12日の各
水曜日10時～12時(全3回)**場**保健福祉
プラザ**定**10人(申込順)**主**点訳グルー
プきさらぎ会、市ボランティア連絡協議会
申1月20日～2月14日に同センターへ☎

育児講座～子どもが幸せに生き る力を育てる～

問子育て支援センター ☎77・1121

感情と行動の上手なコントロール方法
や、集団の中でのコミュニケーション
能力の育て方を学習。講師は桜美林大
学の特任講師の梶谷久美子さん。**時**2
月28日(金)10時～12時**場**保健福祉プ
ラザ**対**市内在住で3歳～未就学児とそ
の保護者**定**20人(申込順)**他**保育あり
(**対**2カ月～未就園児**定**10
人)**申**1月17日～2月13日
に右の二次元コードで電
子申請



地域計画説明会

問農業振興課 ☎70・5622

農業者および農地所有者による座談会
の意見を集約して作成した地域計画案
についての説明会。地域計画は10年後
の市の農業のあるべき姿を示すもので、
説明会后、3月末までに策定。**時**・**場**
表のとおり**対**農業者・農地所有者**定**各
50人**申**開催の前日までに同課へ☎

開催日	場	対象地区
1月20日 (月)	市役所315 会議室	落合・上土棚・ 吉岡・中村
1月24日 (金)	市役所J1-1 会議室	春日原・早川

募集

学校給食配膳員

問学校給食センター ☎77・1717

内容小・中学校の学校給食配膳業務**勤
務地**市内小・中学校**勤務時間**週5日10時～
14時15分(夏休みなどで学校給食がな
い日は休み)**賃金**時給1170円**任用期間**4
月～8年3月**人数**若干名**他**後日面接あり
申市販の履歴書(要写真)に記入し、1月
24日までに同センターへ直接

お知らせ

IIMURO GLASS

綾瀬市民スポーツセンター情報

☎同センター☎76・9292

●同センター、野球場などの利用申し込み

4月分利用申し込み2月1日(土)8時30分から市HP公共施設予約システムか同センター

5月分の利用抽選☎登録区分が「市民」「市民1/2超」の団体☎2月1日～15日に同システムか同センター

※綾瀬スポーツ公園第1野球場の内野人工芝張替工事に伴い、1月から2月まで(予定)の期間、施設利用ができません

●トレーニング講習会(事前予約制) トレーニング室の器具の使用方法など

の講習会。☎毎日(10時、14時、19時から) ☎高校生以上(同室を初めて利用する方は必ず受講) ☎各3人 ☎持運動着、体育館履き ☎同センターへ ☎か直接

女性就労等支援事業補助金

☎市民活動推進課☎70・5657

出産や子育てで離職した女性の再就職やキャリアアップを支援するために、就職などに有利となる資格などの取得費用の一部を助成しています。詳細は市HPを見てください。☎次の要件を全て満たす女性①市内在住で18歳以下の子を扶養している②正規雇用者として就労していない③資格取得に対する他の補助金などの交付を受けていない(厚生労働省の教育訓練給付金は除く)④市税を滞納していない⑤現在無職で就職を目指しているか非正規雇用から

正規雇用への転換を目指している☎資格取得日の翌日から3カ月以内に必要書類などをそろえて右の二次元コードで電子申請か同課へ直接



7年度市奨学金の申請

☎学校教育課☎70・5654

経済的な理由で高等学校などでの修学が困難な方に奨学金を給付します。現在中学3年生で、4月から進学予定の方も申請可 ☎月額国公立5000円、私立1万円(所得制限あり) ☎市内在住の方☎2月3日～3月10日に同課にある申請書に記入し、世帯全員の所得を証明する書類、在学校の校長推薦書などを添えて、同課へ直接(申請書と推薦書は市HPからダウンロード可)

EV用急速充電器が朝7時から利用できるようになります

☎公共資産課☎70・5603

より多くの方が利用できるよう、2月1日から市役所駐車場に設置している電気自動車用の急速充電器の利用可能時間を変更します。

利用可能時間

7時～17時

最大連続充電時間

30分



— 広 告 —

毎月第3日曜日に開催の綾西バザール大市に出店していますが、1月は都合によりお休みを頂きますのでご了承ください。

* お宅の防犯対策は万全ですか？

「安心に暮らせる住まい」の為に、防犯ガラスへの交換や玄関ドアの鍵交換、後付けシャッター等のご相談が急増しています。ご心配がある方は、お気軽にご相談下さい。



窓まわり・水まわりの Specialty



有限会社 ティー・エスラウンド

〒252-1108 神奈川県綾瀬市深谷上8-3-30



0120-33-5643

省エネ製品を使いましょう

LED照明は、蛍光灯や白熱電球よりも消費電力を抑えることができます。家の照明を見直すと、節電・省エネに効果的です。☎環境保全課☎70・5619

6年度就学援助の申請期限

☎学校教育課☎70・5654

経済的理由で小・中学校への就学が困難な家庭に、給食費や学用品費などの一部を援助しています。☎2月28日までに同課か各学校にある申請書に記入し、同課か各学校へ直接



市民からのお知らせ

催し

吉岡地区センターまつり

☎中央公民館☎77・8181

同センターで活動しているグループの展示・発表 ☎2月9日(日)10時～13時 ☎同センター

こどものための選挙ワークショップ

☎あやせこども選挙実行委員会:佐藤

☎090・5218・9362

選挙の大切さを学び、綾瀬市の歴史や現状を知り「こんな街に住みたい」をみんなで話し合う。☎1月19日(日)13時～15時 ☎場PAT綾瀬あおぞらクラブ(寺尾中) ☎内小～中学生 ☎定30人(申込順) ☎主同委員会 ☎申同委員会:佐藤 ☎☎

3/15号原稿は2/7締め切り

簡単自宅でトレーニング～誰でもできる運動不足解消法～

☎スポーツ課☎70・5656

自宅でできるトレーニングを紹介します。トレーニングを行う際は、「実施のポイント」「実施の注意点」をよく読んで、安全に正しく行ってください。

在宅ワークなど自宅で過ごす時間が多くなり、体を動かす機会が減少している方は、ぜひ、体力低下予防のために取り組んでみませんか。

【実施のポイント】

- 各種目の回数や時間はあくまで目安です。自分の体力に応じて、調節をしましょう
- トレーニング実施中は、呼吸を止めないように数を数えながら行いましょう
- 正しい方法でできているか、どこを筋肉を使っているか、常に意識しましょう

【実施の注意点】

- 病気やけが、服薬などがある方は、運動制限がないか、医師の指示に従ってください
- 体調が悪い場合などは無理をせず、実施を控えてください
- 実施中に体調不良や痛みを感じたら、無理をせず、すみやかに中止してください

各20～30秒×2～3セット

体側のストレッチ

①頭上に両手を伸ばし、右手で左手の手首をつかみ、上半身を横に倒します

②頭上に両手を伸ばし、左手で右手の手首をつかみ、上半身を横に倒します。

解説

脇腹のストレッチは、姿勢の維持につながります。また、身体をひねるスポーツ(ゴルフやテニスなど)には欠かせない種目です。

【注意点】

身体が真横ではなく、前に倒れたり、後ろに倒れると、脇腹の筋肉は正しく伸びません。また、手首を強く引っ張らないようご注意ください。

監修：(株)ハイクラス 位高駿夫〔博士(スポーツ健康科学)〕

— 広 告 —

5月18日 14時開演 綾瀬でオペラを!の会 第5回公演
綾瀬市オーエンス文化会館 大ホール
全2幕 イタリア語上演/日本語字幕付き
公演監督:石川誠二 指揮:岡山美佳

L'elisir d'amore オペラ 愛の妙薬
ガエターノ・ドニゼッティ

【チケット先行販売】 オークストラ:綾瀬オペラ管弦楽団
S席: 7,500円 A席: 5,500円 B席: 4,500円
1/20から2/20まで C席: 3,000円 D席: 2,000円

■活動状況・チケット購入などの情報はホームページをチェック!
公演当日13時15分より公演監督に info@ayase-de-opera.jp
よるオペラ解説があります! https://ayase-de-opera.jp/
「綾瀬でオペラを!の会」事務局 佐藤・高橋

ふじみ式典 家族と親しい方での温もりのお見送りを

家族葬と樹木葬 綾瀬の葬儀社

ゆかりえ

火葬式 168,800 税込 円
家族葬1day 347,000 税込 円
(事前の登録で5,000円割引後の価格)

低価格でも満足で安心のお葬式

お問合せ・ご依頼は 0120-64-7764 Webはこちら

家族葬専用式場 「ゆかりえ」 寺尾釜田1-11-5

公共施設の催しなど

2月



子育て支援センター

岡同センター ☎77・1121

名 称	場	日にち	時 間	内 容	対
栄養相談	子育て支援センター サロン室	2/4(火)	9:30～11:10 13:30～15:10	栄養士による栄養相談や離乳食の相談	2カ月～幼児
	大上サロン室	2/3(月) 2/21(金)	サロン室での相談 10:00～11:10 13:30～14:40		
	綾南サロン室	2/13(木) 2/17(月)	電話での相談 9:15～9:50 14:50～16:00		
赤ちゃんデー	大上サロン室 綾南サロン室	毎週水曜日	13:30～15:30	外遊び、体操、保育園児との交流など	2～8カ月児
園庭開放	大上保育園園庭 綾南保育園園庭	2/12(水) 2/19(水)	9:30～11:30		3カ月～幼児
移動サロン	綾北福祉会館 深谷大上ふれあいの家	2/25(火) お休み	10:00～11:30		3カ月～幼児
よちよちサロン 幼児サロン 合同	中央公民館	2/10(月)	10:00～11:30	親子遊び、体操など(持靴を入れる袋)	歩行～ 1歳11カ月児
赤ちゃんサロン	中央公民館	2/27(木)	13:30～15:00	身体計測、栄養相談など	3カ月～未歩行児
公園ひろば	蓼川公園	2/6(木)	10:30～11:00	親子遊び、体操など	3カ月～幼児
	寺尾中央公園	2/13(木)			
	小園西公園	2/20(木)			

児童館

●ながぐつ児童館 ☎77・9992

名 称	日にち	時 間	定	対	持
英語絵本おはなし会	2/14(金)	10:30～11:30	親子10組	幼児(保護者同伴)	飲み物
科学教室	2/15(土)	13:30～15:00	20人	小学生	飲み物
ちびっこたいそう・ダンスであそぼう♪	2/26(水)	10:00～11:00	親子15組	幼児(保護者同伴)	飲み物

●寺尾児童館 ☎77・9993

名 称	日にち	時 間	定	対	持
ひなまつり工作	2/8(土)	14:00～15:30	15人	幼児～小学生 (幼児は保護者同伴)	飲み物
ちびっこたいそう・ダンスであそぼう♪	2/14(金)	10:00～11:00	親子10組	幼児(保護者同伴)	飲み物
英語絵本おはなし会	2/19(水)	10:30～11:30	親子10組	幼児(保護者同伴)	飲み物

●小園児童館 ☎77・9994

名 称	日にち	時 間	定	対	持
科学教室	2/8(土)	13:30～15:00	12人	小学生	飲み物
リズムであそぼう	2/14(金)	10:30～11:30	親子10組	幼児(保護者同伴)	飲み物・汚れてもよい服装
母と子のおはなし会	2/17(月)	10:30～11:20	親子10組	幼児(保護者同伴)	飲み物

※全てのイベントが申込制です

☎1月20日9時から各児童館へ電話か直接(申込順、市内在住の方優先)

※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

図書館のおはなし会



絵本の読み聞かせ、紙芝居など。最新情報は、同館HPhttps://www.ayaselib.jpをご覧ください。岡同館☎77・8191

名 称	場	日にち	時 間	対
図書館おはなし会	中央公民館	2/6(木)	10:30～11:00	未就園児
おはなしの森		2/8(土)	11:00～11:30	年長児～小学校低学年
図書館子どもおはなし会		2/15(土)	11:00～11:30	年少児～小学校低学年
北の台おはなし会	深谷大上ふれあいの家	2/22(土)	11:00～11:30	幼児～小学生
おはなしコロボックル	寺尾いずみ会館	2/1(土)	10:30～11:00	未就園児
いずみおはなし会		2/16(日)	11:00～11:30	幼児～小学生
おはなしくれよん	南部ふれあい会館	2/17(月)	10:30～11:00	未就園児

※未就学児は保護者同伴

くらし相談

相談の名称(相談無料)		時(祝日・振り替え休日・年末年始の閉庁日は除く)・相談内容など	申
予 約 制	法律相談(弁護士)	毎週水曜日13:00～16:30(予約は相談日の1週間前から)	 申し込み 二次元コード 市民課☎70・5605
	夜間法律相談(弁護士)	2/13・2/27の各木曜日18:00～20:30(予約は相談日の1週間前から)	
	司法書士相談(司法書士)	2/18(火)13:00～16:00。不動産登記、成年後見人の手続きなどに関すること(予約は相談日の1カ月前から)	
	行政書士相談(行政書士)	2/3(月)13:00～16:00。相続・遺言・各種許可の手続書類作成に関すること(予約は相談日の1カ月前から)	
	不動産相談(専門相談員)	2/17(月)13:00～16:00。不動産に関すること(予約は相談日の1カ月前から)	
	ひとり親家庭の相談(専門相談員)	毎週月～金曜日9:15～12:15・13:00～17:00。暮らし、子ども、就職、福祉資金貸し付け、養育費確保支援など	こども未来課☎70・5664
	障がい児者相談(専門相談員)	10:00～15:00。障がい児者の生活全般について。 月曜日:身体障がい・精神障がい、水曜日:発達障がい、木曜日:精神障がい・身体障がい(隔週)、金曜日:知的障がい・児童相談	障がい児者相談 支援センター☎77・1118
	障がい者就労相談(専門相談員)	毎週火曜日10:00～15:00。障がい者の就労のための相談、面接同行、職場訪問など	
	在宅療養相談(医師、薬剤師、保健師)	毎週月～金曜日8:30～17:00。在宅での医療や介護に関する心配事など	在宅療養相談室 ☎77・1115
	成年後見制度専門相談(社会福祉士)	毎月第4金曜日13:30～15:30。成年後見制度の概要、手続き方法、活動に関することなど(予約は相談日の5日前まで)	地域包括ケア推進課 ☎77・1116
在留手続き・在留資格相談		毎月第2水曜日13:00～13:50・14:00～14:50・15:00～15:50	市民活動推進課 ☎70・5682
DV専門相談(専門相談員)		毎週月～金曜日10:00～12:15・13:00～16:45。配偶者などからの暴力について	市民課☎70・5605
行政相談(行政相談委員)		2/10(月)13:00～16:00。国などの行政に関する意見や苦情	
人権身上相談(人権擁護委員)		2/10(月)13:00～16:00。近隣トラブル、いじめ、暴力など	
保育入所相談(保育コンシェルジュ)		毎週月～金曜日9:00～12:15・13:00～16:00。保育所他子どもの預け先など	保育課☎70・5615
高齢者に関する介護、福祉、健康に関する電話相談や訪問依頼、一人暮らし高齢者の心配事など	毎週月～金曜日9:00～17:00。対蓼川・大上在住の方		地域包括支援センター メイプル☎38・5906
	毎週月～金曜日8:30～17:00。対寺尾北・中・本町・南・釜田・西・台在住の方		地域包括支援センター 杜の郷☎76・8866
	毎週月～金曜日9:00～18:00。対小園、小園南、早川、早川城山、綾西、吉岡、吉岡東在住の方		道志会地域包括 支援センター☎70・1166
	毎週月～金曜日8:30～17:30。対深谷南・中・上、落合北・南、上土棚北・中・南、本蓼川在住の方		地域包括支援センター 泉正園☎70・1888
消費生活相談(専門相談員)		毎週月・火・木・金曜日10:00～12:00・13:00～16:00。 訪問販売・商品のトラブルなど(電話可)	消費生活センター ☎70・3335
教育相談		毎週月～金曜日9:00～15:00。子どもの教育・生活に関する心配事、悩みなど	教育研究所☎79・0222
青少年相談(☎wm.777830@city.ayase.kanagawa.jpでも可)		毎週月～金曜日10:15～17:00(受け付けは9:00から)。市内在住・在勤・在学で中学校を卒業した青少年・若者の悩み、非行、ひきこもりなど	青少年相談室☎77・7830
障がい児相談(専門相談員)		毎週月～金曜日8:30～17:00。発達が気になる児童や心身に障がいのある児童について	もみの木園☎76・6770
空き家相談		毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。空き家の管理や売却、相続などに関すること	都市計画課☎70・5625
自立支援相談(相談支援員)		毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。仕事、家計、健康など生活の困り事に関すること	福祉総務課☎70・5624

あやせ国際フェスティバル

見つけよう！新たに広がる世界観

問あやせ国際フェスティバル実行委員会事務局(市民活動推進課内)
☎70・5657

世界各国の文化に触れながら、さまざまな国の方との交流を楽しめる、多くの外国人市民が住む本市ならではの多文化共生イベントです。ぜひ来場してください。

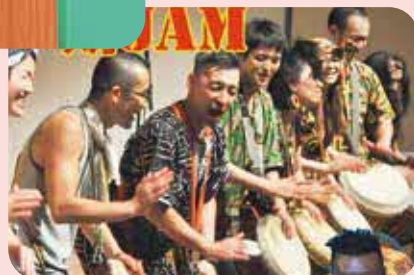
内容母国語以外を使ったスピーチ、歌や踊りのパフォーマンス、各国の雑貨や料理・お菓子の紹介、世界の民族衣装の展示・試着、西アフリカ展「ベナン共和国を身近に感じる展示」、キッズバルーンコーナー、インドネシアのかご作りのワークショップなど

時2月2日(日)11時～16時

場オーエンス文化会館、中央公民館



市HP



綾瀬市LINE公式アカウント

友だち募集中



子育て、防災・防犯、イベントなどさまざまな情報を配信しています。ぜひ、綾瀬市と「友だち」になって、市の情報をチェックしてください。

- ☐ 欲しい情報を選んで受け取る
- ☐ ごみの分別を調べる
- ☐ 電子申請をする
- ☐ 災害時の避難場所を調べる

二次元コードを読んで、友だち追加してください。

LINE ID: @ayase_city



問情報政策課DX推進担当☎55・5604

配布に関する問い合わせ

広報誌の汚損・破損や配布漏れなど、配布に関するお問い合わせは、株式会社メディア・ソリューション・センターのポスティングコールセンター(☎0120・221・523 月～土曜日9時～18時)へ問い合わせてください。

アプリとウェブサイトでも配信

行政情報アプリ「マチイロ」と、広報あやせ専用アプリ・ウェブサイト「広報プラスー広報あやせ」でも配信しています。



アプリ

