



暑さも飛ばす全カスマイル

児童館へようこそ!



主な記事

- ④24時間365日 AIを活用した電話応答が市民課と保険年金課でスタートします
- ⑥令和8年度文化財ミニ企画展 綾瀬の縄文時代-遺跡はどこにある? 土器ってどんなもの? いろいろ見比べてみよう-
- ⑧第49回 綾瀬市花火大会



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。

特集

暑さも飛ばす全力スマイル 児童館へようこそ！

各館の
開館時間など、
詳しくは
こちらから



このたび、綾瀬市の児童館運営がシダックス大新東ヒューマンサービス(株)へ一部業務委託され、新たな企画や充実した施設環境でさらに魅力的な児童館へと進化しました。児童館は子どもたちの成長や交流の場として、地域に欠かせない存在です。安心して遊べるだけでなく、今後も多彩なプログラムを通じて学びの機会を提供します。綾瀬の子どもたち一人一人の可能性を広げる拠点として、ぜひ一度足を運んでみてください。
園児～18歳の方(園児は要保護者同伴) 園児青少年支援課 ☎70・5655

- ながづつ児童館
場綾西2-11-14
- 寺尾児童館
場寺尾北2-2-1
- 小園児童館
場小園401-1

1 スポーツ

卓球、バスケットボールやバレーボールにフリースビー！小学生から中学生までみんなで楽しむことができますよ。

2 えいが

いつものお部屋を暗くしてドキドキの映画観賞会！お友達と感動や驚きを共有できる特別な時間になること間違いなし。

魅力がいっぱい！

児童館では、季節ごとにさまざまな行事を開催しています。夏祭りや水遊び、工作イベント、スポーツ大会など、魅力的なプログラムが盛りだくさんです。毎日の生活がもっと楽しくなるような場所を目指して、幅広い年齢層の子どもたちが楽しめる企画を、職員一同心を込めて考えています。ぜひ一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

3 幼児のあそび場

幼児と保護者向けの行事も各館で開催しています。歌、ダンスや読み聞かせなど多彩なプログラムで楽しい時間をお届けします。

4 おたのしみ会

幼児から小学生まで一緒に参加できる工作やビンゴ大会など、たくさんのイベントが盛りだくさん。お友達を誘って参加してね！

私たちが見守っています

笑顔あふれる児童館を目指して！！

4月から綾瀬市立児童館(寺尾・小園・ながづつ)の運営の一部を担当することとなりました。

私たちは、子どもたち一人一人が安心・安全に過ごせる居場所づくりを大切に、笑顔あふれる児童館を目指しています。

また、季節を感じられる工作や体を動かして楽しめる運動遊びなど、子どもたちの興味や成長につながるさまざまなイベントを企画、実施していきます。ぜひ、気軽に遊びに来てください。

シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社



県内公共事業の管理・運営担当

横浜営業所 所長
大手 雄一郎さん

小さい頃から野球一筋で体を動かして遊んでいました。最近はゲームなどで遊んでいる子が多く、寂しい気持ちがございます。体を動かし、仲間と触れ合う楽しさを感じていただけるよう、お子様たちの意見を取り入れ楽しい企画を実施できればと考えております。

特技はルービックキューブとコマ回し。見てみたい人、勝負したい人あつまれ！

綾瀬市立児童館 統括責任者
長嶋 唯奈さん

児童館は昔ながらの遊びから最近のおもちゃや本、運動できる場所などをたくさん揃えています。保護者から子どもまで自由に楽しめる場所ですので、ぜひ遊びに来てください。



児童館の過ごし方

まずは受付に名前を書こう！登録は不要

入館料は無料！

ルールを守って楽しく遊ぼう！

さようなら～

ほかにも！

読書

マンガも読める！

麦茶

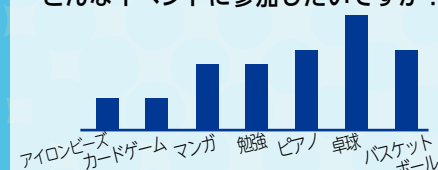
キンキンに冷えてる～

うめえ～

工作

卒業しても待ってるよ！

どんなイベントに参加したいですか？



6月に中高生を対象とした「参加したいイベント」アンケートでは、1位卓球、2位バスケットボール・ピアノでした。この結果をもとに、まずは卓球大会を計画中！

直近のイベント

場小園児童館

水遊び

児童館の玄関前で開催
8月7日(金) 11時～12時
天候により内容変更あり
持ち物 水筒 タオル 着替え
自由参加
対象・未就園児・小学生
水鉄砲などで遊ぼう

24時間 365日 AI を活用した電話応答が 市民課と保険年金課でスタートします

図情報政策課 ☎ 55・5604



「夜間に手続きの方法を確認したい」「仕事の合間に問い合わせをしたいけれど電話が繋がらない」そんな経験はありませんか？市では、市民の皆さまの「今知りたい」にいつでもお応えできるよう、AIを活用した新しい電話案内サービスを8月17日(月)8時30分に開始します。夜間や休日など、窓口が開いていない時間帯でも、AIが電話で対応します。ぜひご利用ください。

■AI を活用した電話応答サービスの3つのポイント



①24時間365日いつでも回答

閉庁後の夜間や土・日、祝日でもAIが自動で回答します。時間を気にせず、いつでも問い合わせできます。



②自然な「会話」でスムーズに

説明に従って番号を入力する操作は不要です。電話口で質問したい内容をそのまま話だけで、AIが音声で案内します。



③必要な情報をスマホへお届け

スマートフォンの場合、AIが回答した内容や手続きページのURLなどを通話終了後にSMS(ショートメッセージ)で受け取ることも可能です。

■効果的な運用に向け

本サービスは、手続きの方法や必要な持ち物などの一般的な問い合わせに分かりやすくAIが回答するものです。市民の皆さまに正確な案内を行うため、市では職員を含めた以下の体制で運用します。

①個人情報に関することや複雑な相談などは職員が対応します

AIは個人情報に関する応対はできません。開庁時間内の個人情報に関わる問い合わせや、職員による判断が必要な場合は、職員に電話をつなぎ直接対応します。

②問い合わせの内容をSMSでいつでも確認できます

AIが案内した手続き内容のURLなどをスマートフォンへ

SMSで送信します。電話を切った後でも手元で情報を再確認できます。

③会話内容を分析し、さらなる市民サービス向上に役立ちます

市民の皆さまの「お困り事」や「ニーズ」を把握するため、AIとの会話内容を文字データとして記録・蓄積します(個人情報を収集・蓄積することが目的ではありません)。「どのような質問が多いか」「案内は分かりやすかったか」を分析し、AIの応答精度の向上や市HPの改善など、より便利な仕組みづくりに活かしていきます。なお、AIが学習した会話内容を外部へ利用することはありません。

■対応可能な問い合わせ(例)

①市民課 ☎ 70・5668

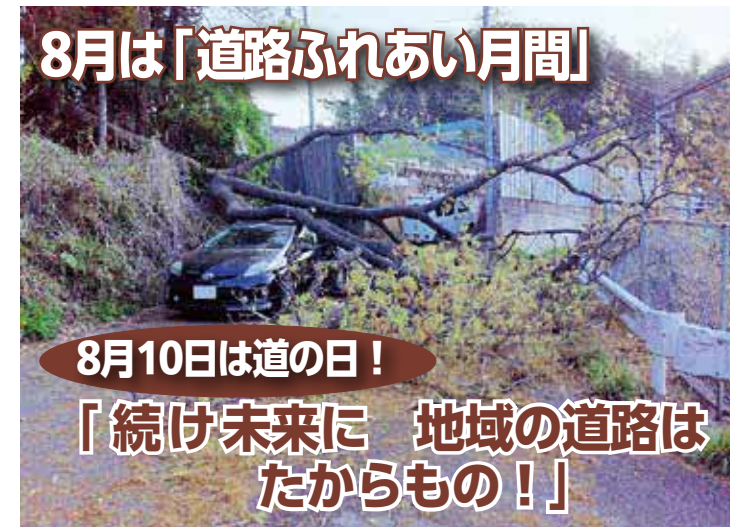
- ・住民票の写しや印鑑登録などの証明書発行
- ・引っ越し(転入・転出)の手続き
- ・マイナンバー

②保険年金課 ☎ 70・5617(保険に関すること) ☎ 70・5618(年金に関すること)

- ・国民健康保険
- ・後期高齢者医療制度
- ・国民年金



市HP



図道路管理課 ☎ 70・5630

「倒木」が社会問題化

近年の日本では、気候変動の影響により台風や豪雨が年々増加しています。今年もすでに台風が相次いで発生し、市内でも倒木事故が発生しました。

そのような中、道路への倒木は交通を遮断し、緊急車両の通行を妨げる恐れがあります。電線への接触による広域停電、家屋の損壊、さらには通行人や車両への直撃による人身事故など、被害は多岐にわたり、その影響は計り知れません。

倒木で山林所有者が負う法的責任とは

倒木による損害賠償の根拠となる中心的な法律が、民法第717条です。この条文では「樹木の管理が不十分で倒木などの事故が発生し、他人に損害を与えた場合、樹木の所有者などが損害賠償責任を負う」旨が定められています。



倒木リスクに備えるための具体的な対策

【定期的な整備】

現地を巡回・確認し、危険な木の伐採は台風シーズン前(8月下旬ごろ)までに実施しましょう。

- ・立ち枯れや傾きの木がないか
- ・幹に穴や木くず(ナラ枯れの兆候)がたまっていないか
- ・根元の地盤が緩んでいないか

- ・枝が道路や隣接地に張り出していないか

道路に倒れた樹木の撤去だけでも数百万円の費用がかかることもあります。私有地内の樹木などを所有している方には、安全で良好な道路環境を維持するため、樹木の点検や剪定、伐採など適切な管理義務があります。

【保険の加入】

万が一の倒木事故に備え、火災保険や自動車保険に付帯できる個人賠償責任保険への加入も有効です。所有地の倒木による第三者への賠償がカバーされる場合があります。

道路破損等通報アプリ「あやびいあやパト隊 レポーター」を募集



道路破損等通報アプリ「あやびいあやパト隊」では、市民の皆さんがレポーターとなり道路の不具合を、スマートフォンなどの携帯端末で撮影してアプリへ投稿し、市に通報ができます。投稿するには、アプリをダウンロードし、利用規約に同意の上、レポーター登録をしてください。

「あやびいあやパト隊」のダウンロードはこちら

●iOS端末をお使いの方
対応端末：iOS11.0以降



iOS

●Android端末をお使いの方
対応端末：Android7.0以降



Android

令和8年度
文化財
ミエ企画展

●綾瀬の縄文時代
-遺跡はどこにある？ 土器ってどんなもの？
いろいろ見比べてみよう-

岡生涯学習課 ☎ 70・5637

市内各地の遺跡や、そこから出土したさまざまな模様や形の石器・土器などの展示を行います。約1万年以上続いたといわれる縄文時代に、いつの時期にどこに人が住んでいたのか、どんな道具を使って暮らしていたのか、土器の変化はあるのかなどを見比べて、市域の縄文文化の一部を知ることができます。

遺物の展示は、山崎遺跡・道場窪遺跡(吉岡)、深谷柳川遺跡(大上)、中尾遺跡(寺尾)、早川天神森・早川城山遺跡(早川)、No.10遺跡(小園)、上土棚南遺跡(上土棚)を中心に行います。魅力ある綾瀬の遺跡をぜひご覧ください。

時8月3日(月)～12月25日(金)

場市役所3階渡り廊下文化財展示コーナー



上土棚南遺跡出土土器



早川天神森遺跡出土土器



中尾遺跡 出土土器



道場窪遺跡出土土器



早川城跡



伊勢山遺跡 出土

●石造物が語る綾瀬の歴史と文化
-新指定記念「蓮光寺の徳本名号塔」
文化財紹介「大久保家の神楽道具」-

岡生涯学習課 ☎ 70・5637

江戸時代から近現代にかけて市内で確認できた石造物(本蓼川地区と墓石を除く)は、1038基に上ります。その内、特に江戸時代後期の民衆の文化や宗教に大きく影響した念仏聖「徳本」の名号塔を指定文化財としました。それを中心に、市内のバラエティに富んだ石造物をパネルにより紹介します。石造物は神社や寺院以外にも街角や道路沿いにひっそりと私たちの生活を見守り、時を刻んでいます。地域の歴史や人々の暮らしを現代に伝える石造物を通して江戸時代以降、市内の歴史や文化に触れてみませんか。

また、文化財紹介として大久保家の神楽道具である衣装と能面を同時に展示します。展示期間は「みんなで調べた綾瀬の石造物」を販売します。

時8月3日(月)～23日(日)10時～16時(初日は13時～16時。11日(火・祝)は見学できません)

場市役所7階市民展示ホール



蓮光寺の徳本名号塔



駒井不動(吉岡)



地神(武神像 上土棚)



耕地整理記念碑(深谷)

〈関連イベント〉

展示品の解説を実施します。

時8月3日(月)15時～16時、9日(日)11時～12時

アヤセ・プロムナード・コンサート

ピアニストの田所光之マルセルさんを迎え、ピアノソロと神奈川フィルハーモニー管弦楽団とのコンチェルトを披露します。曲目はピアノソロ：モーツァルト「トルコ行進曲」、ショパン「英雄ポロネーズ」他、コンチェルト：ベートーヴェン「ピアノ協奏曲第5番『皇帝』」。「海老名市・座間市・綾瀬市文化振興プロジェクト」の一環で開催します。



田所光之マルセルさん

岡生涯学習課 ☎ 70・5670

時12月13日(日)14時開演(開場は13時30分)場オーエンス文化会館 4歳以上の方(小学生以下は要保護者同伴)定900人(先着、全席指定) 2000円(別途チケット発券手数料などがかかる場合があります。公演中止となった場合を除き、購入後の払い戻しはできません)チケット購入方法下表のとおり(先行販売は海老名市・座間市・綾瀬市に在住・在勤・在学の方のみ) ※この事業は、市町村振興宝くじ「サマージャンボ宝くじ」の収益金が充てられています

	販売期間	販売場所	座席選択	手数料
先行販売	9月3日9時30分～16時	市役所1階J1-1会議室	可	無
一般販売	9月14日～11月1日 ※発売初日は10時から	チケットぴあサイト(https://t.pia.jp/) ※会員登録(無料)が必要 セブンイレブン店舗 ※マルチコピー機を利用しキーワードで検索	可	有
	11月9日～12月12日9時～17時 (毎週火曜日・毎月第3水曜日は休館)	オーエンス文化会館	不可	有

※車いす席を希望の方は同課に問い合わせください

公民館のイベント情報

岡中央公民館 ☎ 77・8181

時8月5日10時から講座名・氏名・電話番号を同館へ ☎、FAX 79・0141 か直接

「フローミュージックヨガ」
～音楽に合わせて、やさしく楽しく整えるヨガ～

ヨガのポーズや呼吸法に音楽を組み合わせ、体と心の調和を深める。指導はヨガインストラクターの村岡葉月さん。時9月14日、10月5日の各月曜日(全2回)10時～11時30分 場北の台コミュニティプラザ 市内在住・在勤の16歳以上の方。未就園児の同行は要相談 定10人(申込順) 場ヨガマットか大きめのバスタオル、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装 他駐車場が少ないため、公共交通機関の利用をお願いします

「五感で味わう綾瀬の魅力」第1弾
～お茶屋さんで癒しのテーブル茶道～

お茶の点て方や基本的な作法を学び、お茶を味わう。椅子とテーブルで行うため、正座が苦手な方も安心。講師はJTAテーブル茶道協会 雪月花 認定講師の佐野ルリ子さん。時①8月31日(月)か②9月28日(月)のいずれか10時～12時。①のみ要約筆記あり 定2人(申込順、必要な方は8月10日までに申し込み) 場お茶と器の庭

吉祥(吉岡東) 市内在住・在勤で60歳以上の方 定①5人②6人(申込順) 他靴下着用にて参加 費1500円

シニアライフの情報活用と対策講座
～相続・資産運用・介護～

60歳からの暮らしに役立つ情報と活用方法について、事例も用いながら説明。講師はソニー生命保険㈱のファイナンシャルプランナー。時下表のとおり10時～12時(全6回) 場中央公民館 市内在住・在勤で60歳以上の方 定30人(申込順)

日にち	内容
9/2(水) 9/23(水・祝)	・シニアライフを考えるうえでの必要な視点と全体像 ・相続について
10/9(金) 10/30(金)	・おさえておきたい資産運用の基本 ・資産運用について
11/6(金) 11/27(金)	・介護する側からされる側へ。必要な視点と全体像 ・介護について

募集

公民館講座保育ボランティア
養成講習会「みんなで子育て！
保育ボランティア入門」

乳幼児への接し方、絵本の読み聞かせ、手遊びなどの保育ボランティア活動に携わるための学習。時9月3日(木)・18日(金)10時～12時 場中央公民館 16歳以上で保育付き公民館講座のボランティア活動に関心がある方 定20人(申込順) 時8月5日～9月2日に講座名・氏名・電話番号を同館へ ☎、FAX か直接





第49回 綾瀬市花火大会

岡同花火大会実行委員会(市商工会内) ☎78-0606

時 8月22日(土)16時～21時
(花火打ち上げは19時30分～20時)
場 オーエンス文化会館周辺

「夏の限られた思い出」をテーマに綾瀬市の夏の終わりを飾る、市花火大会を開催します。約2500発の花火を30分で打ち上げるスピード感ある演出と、会場から至近距離で打ち上がる花火は圧巻です。限られた夏の思い出作りに、家族や友人と遊びに来てください。

〈有料観覧席のご案内〉

場 オーエンス文化会館(屋外ステージ)、JAさがみ綾瀬集出荷所
費 チケットペイ販売分4000円、当日販売分5000円
※詳細は右のHPを確認



HPはこちら

あやせ創業スクール

参加者募集

岡市商工会 ☎78-0606



体験講座は8月にオンライン開催、本講座は10・11月に対面で開催。講師は、雄山商会(株)中小企業診断士の高田佳昭さん。本講座を1か月以上の期間かつ4回以上受講した方は、法人設立時の登録免許税の軽減などの支援や、市の事業者支援事業補助金(店舗開業事業(創業枠))公募にエントリー可。

対 創業を考えている方か、創業後5年未満の方
定 30人(申込順)
費 体験講座は無料、本講座は税込5500円(全5回分)
主 同会
申 下のHPから電子申請



HPはこちら

	時	内容	開催方法
体験講座	9/13(日) 13:00～15:00	【導入】創業の心構え	オンライン
本講座(全5回)	10/4(日) 13:00～17:00	【経営】オリエンテーション/ビジネスアイデア	対面
	10/18(日) 13:00～17:00	【販路開拓】マーケティングの基本/実践的販売促進	対面
	10/25(日) 13:00～17:00	【販路開拓/財務】WEBマーケティング/価格設定と収支計画	対面
	11/1(日) 13:00～17:00	【財務/人材育成】資金計画・税務の基本/人材採用	対面
	11/8(日) 13:00～17:00	【販路開拓】ビジネスモデルの確認/ビジネスプラン発表会	対面

くらしを応援！ ayaseギフトクーポン(あやPon!) 利用期限は8月末まで

岡コールセンター ☎050-1794-6421

利用期限迫る！

物価高騰の影響を受けた市民と市内事業者を支援するための「くらしを応援！ ayaseギフトクーポン(あやPon!)」を実施中です。最終のご利用期限は8月31日まで、残り期間はわずかです。まだお使いでない方はぜひご利用ください。また、受け取っていない紙商品券がある方は、同センターまで問い合わせてください。



※商品・価格イメージです

生活困窮者自立支援制度 生活の「困った」をサポートします

岡生活支援課 ☎70-5624

困り事に合わせて必要なサポートを行います



「仕事がなかなか決まらない」「仕事を辞めてから時間がたっており、新たに仕事を始めることが不安」「家族がひきこもっていて、今後の生活が心配」などの悩み事に対し、市では生活困窮者支援相談窓口を設置しています。本人からだけでなく、家族や周りの方からの相談も受け付けています。

仕事に関すること

「仕事をするために面接を受けていても、なかなか採用にならない」「仕事の探し方がわからない」「病気がちで働きたくても働くことができない」

就労支援事業・就労準備支援事業(はたらっく・あやせ)

仕事探しだけでなく、個別の状況に合わせて必要な基礎能力を養うためのプログラムや就労体験を行います。



生活のこと

「家にこもりがちになっている」「ひきこもりの家族がいる」
ひきこもりサポート事業(みんなの居場所ぽーこ・あ・ぽーこ) 外出するきっかけを作るための居場所の提供、自宅以外で過ごすことができる場所の案内、相談などを行います。

お金に関すること

「計画的にお金が使えない」「借金や滞納が続いてしまっている」

家計改善支援事業 家計の状況を把握するための取り組みや家計の管理を行うことができるようにするための支援などを行います。

相談の流れ

電話か来所にて相談

利用申し込み
支援プラン作成

課題解決に向けた
取り組みの開始

課題を解決しながら、自立を目指しましょう



本人や家族などから困り事を聞き取ります。



支援員が相談者の自立に向けたプランを一緒に考えます。



個別の状況に合わせて、支援する機関と一緒に課題解決に向けて支援を行います。



広告

余熱利用で一年中あたため 高圧施設組合
屋内温水プール
Indoor warm water swimming pool

利用料金: 大人400円 小人100円 幼児無料
利用時間: 9:30～20:30
休館日: 月曜・月曜が祝日の時は翌日

綾瀬市在住65歳以上の方は、
半額(200円)で利用可
※身分証明書(コピー不可)必要

綾瀬市 保健福祉プラザ 高圧プール
無料シャトルバス運行中!!

成人・子供向け
水泳教室実施中!!
詳しくはホームページにて!
神奈川県海老名市本郷20-1
TEL 046-238-8780

AYASE BAND × DANCE INFINITY
綾瀬市の中学生・高校生による
バンドとダンスの熱いコンテスト、開催...!!

2026. 8/30 日
詳細は文化会館HPをチェック!!

会場: 綾瀬市オーエンス文化会館 大ホール 観覧料: 500円

お問合せ/電話予約 綾瀬市オーエンス文化会館
TEL 0467-77-1131 受付時間 9:00～17:00
(休館日 火曜日・第3水曜日)

8/1号

けんこう

ガイド

「あやせいきいき健康だより」は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・119・261

コグニバイク体験講習会

問地域包括ケア推進課☎77・1116

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8月18日(火)10時～12時(各15分) 場保健福祉プラザ 市内在住で40歳以上の方 定6人(申込順) 申8月3日から右の二次元コードで電子申請が同課へ☎



離乳食ゴックン教室・カミカミ教室

問こども家庭センター☎77・1133

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。ベビーフードなどのお土産付き。時8月21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 市内在住で4～8カ月児の保護者 ②8～12カ月児の保護者 定各15人(申込順) 申母子健康手帳、抱っこひも 申8月5日から右の二次元コードで電子申請



歌って、笑って、脳も体もいきいき！
最新カラオケ機器で介護予防

問地域包括支援センター泉正園☎70・1888

音楽に合わせて脳トレや軽い運動を行う、楽しい健康づくり教室。時9月2日(水)10時～11時30分 場地域交流館はなね(上土棚南) 市内在住の60歳以上の方 定20人(申込順) 申8月3日から同センターへ☎



地域からだスマイル教室～親子の睡眠編～

問こども家庭センター☎77・1133

子どもの成長に睡眠は欠かせませんが、親のこころの健康にとっても睡眠は非常に重要です。専門家である東京家政大学教授岡島義さん(臨床心理士)から、親子の睡眠について学んでみませんか。講演後には出張ミニ健康相談会を実施し、骨健康度や血管年齢などの測定もできます(希望者のみ)。時9月5日(土)10時～12時 場保健福祉プラザ 市内在住で、高校生までの子の保護者、子どもに関わる支援者 定25人(申込順) 時筆記用具 申8月3日～9月4日に右の二次元コードで電子申請が同課へ☎



介護に関する入門的研修～介護の基本を学ぼう～

問高齢介護課☎70・5636

介護に関する基本的な知識や技術を学ぶ。全日程を修了した方には市長名入りの修了証を発行。時下表のとおり 場市役所314・315会議室 市内在住・在勤・在学(高校生以上)で研修の全日程を受講できる方 定40人(申込順) 申8月3日～10月16日に同課にある申込書(市HPからダウンロード可)に必要事項を記入し、同課へ郵送、直接か 70・5702

時	
10月26日(月)	10:00～16:10
10月29日(木)	10:00～14:50
10月30日(金)	10:00～14:50
11月2日(月)	10:00～15:10
11月4日(水)	10:00～16:10

健康相談

問こども家庭センター☎77・1133

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	場
予約制	大人のなんでも健康相談	8/4(火)・19(水)9:30～11:45(45分間の予約制)。保健師、管理栄養士による健康、食事、聞こえなど、さまざまな内容の相談	保健福祉プラザ
	こころの健康相談	毎週金曜日9:00～16:00。保健師による心の健康相談(来所か訪問)	
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)	
いきいき健康・食事相談		毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。保健師、管理栄養士による健康や食事の相談(電話か直接)	



睡眠とれて
いますか？

問こども家庭センター☎77・1133

5年度に市民を対象として実施した、健康・食に関するアンケートによると、睡眠が十分に確保できている人の割合は20～59歳で48.7%、60歳以上で44.5%と半数以下という結果になっています。

睡眠は、健康増進・維持に不可欠で、心身の疲労回復、成長、記憶の定着を促すため、十分な睡眠時間と質を確保することが大切です。



健康日本21
アクション
支援システム

適正な睡眠時間

- ・3～5歳 …… 10～13時間
- ・小学生 …… 9～12時間
- ・中学・高校生 … 8～10時間
- ・成人 …… 6時間以上
- ・高齢者 …… 横になっている時間は8時間未満



睡眠5原則

- ・適正な長さの睡眠を確保
- ・光、温度、音に配慮した睡眠環境
- ・朝食を食べる、適切な運動、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- ・カフェイン、アルコール、タバコは控えめに
- ・眠りの不安は専門家に相談を



市内医療機関の臨時休診

問医療健康課☎55・8161

医療機関名	臨時休診日
綾瀬かわせみ眼科	8/10～8/15
さとうこどもクリニック	8/10～8/17
あやせ耳鼻咽喉科	8/11～8/16
みんなのおうちクリニック綾瀬	平常通り
かしわざ健幸クリニック	受診前にHPをご確認ください
綾瀬厚生病院	平常通り
とうめい綾瀬腎クリニック	平常通り
綾瀬ライフスタイルクリニック	8/9～8/16
綾瀬消化器内科クリニック	8/10～8/15
うえだ皮ふ科	8/13～8/15
紀医院	8/10～8/15
きくち総合診療クリニック	7/31
比留川医院	8/11～8/15
共ヶ岡診療所	8/4～8/11
あやせ眼科	8/11～8/16
佐々木クリニック	8/6～8/11 8/24～8/28
原クリニック	平常通り
市川医院	8/11～8/13 8/20～8/24
菅原医院	8/11～8/16
あやせ整形外科・眼科	8/11～8/17
あやせ訪問クリニック	8/8～8/12
矢崎胃腸外科	平常通り
綾瀬藤沢原クリニック	平常通り
島田外科・内科	8/13～8/15

※通常休診は除く。詳細は、各医療機関に問い合わせてください

— 広 告 —

* お宅の防犯対策は万全ですか？

例えば玄関ドアのディンプルキーや防犯ガラスなど、防犯対策に有効な商品がたくさんあります。すべり出し窓の防犯対策には、室内面格子が有効です。また、長いブラケットを使う方法もあります。採風タイプの後付けシャッターなら、シャッターを閉めたまま換気ができます。

ご心配の方はお気軽にご相談ください。

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

毎月19日は食育
の日

朝ごはんには、エネルギーを補給する役割と体内時計のスタートボタンの役割があります。早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムを整えていきましょう。問こども家庭センター☎77・1133

情報プラザ

AYASE INFORMATION PLAZA

寄付ありがとうございました

弁護士法人ファーマ法律事務所
企業版ふるさと納税として「あやせ工場プロジェクトにおけるあやせ工場技能継承事業(あやせ工匠塾)」のため10万円。**問**商工振興課☎70・5661

催し・講座

湘南梨品評会

問農業振興課☎70・5622
綾瀬市、海老名市、大和市、寒川町の梨生産農家が栽培した湘南梨が一堂に集まる品評会。審査後、一般観覧と出品物の販売あり。**時**8月18日(火)一般観覧11時30分～13時30分**出品物販売**13時30分～14時30分(売り切れ次第終了)**場**寒川町民センター

おはなし会と読み聞かせ講座

問①大上サロン室☎77・3739
②子育て支援センター☎77・1121
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**末就学児と保護者(②はプレママ、プレパパの参加可)**注**図書館

時	場
①8/20(木) 10:50～11:20	大上サロン室
②8/20(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をお願いします

図書館のイベント

問図書館☎77・8191
●図書館の達人講座・としょかんたんけん ●
謎解きをしながら図書館の使い方や調べ方を知る。**時**8月17日(月)①10時～11時30分②14時～15時30分**場**同館

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

「学校と保護者の良い関係づくり」。詳しくは市**HP**を見てください。**時**8月26日(水)13時50分～16時50分**場**オーエンス文化会館**対**市内在住の方と教職員

親子で食育体験教室～鎌倉女子大生おすすめ！おいしく学ぼうワクワク親子料理教室～ ●

問こども家庭センター☎77・1133
鎌倉女子大学管理栄養学科の先生や学生と親子で食育を学び、調理と試食を楽しむ。お父さんの参加也大歓迎。**時**8月30日(日)10時～13時**場**保健福祉プラザ**対**小学生と保護者1人(1人につき子ども2人まで。対象年齢児以外の同席不可。保育なし)**定**20人(申込順)**持**エプロン、三角巾、布巾、手拭き、飲み物**申**8月5日～21日に下の二次元コードで電子申請か同センターへ☎



問文書法務課☎70・5631

情報公開制度

行政活動の透明性を高め、開かれた市政を推進するため、市が保有する行政情報(個人情報などを除く文書他)を請求に応じて公開しています。昨年度の公開請求は44件(市長35件、選挙管理委員会1件、教育委員会8件)で、公開は40件(うち一部公開27件)、非公開は4件でした。市役所2階情報公開コーナーでは、行政資料の閲覧、市刊行物の有償頒布を行っているので利用してください。

個人情報保護制度

個人情報の適正な取り扱いを確保し、個人の権利利益を保護するため、市が保有する個人情報の取り扱いについて法律で定められています。これにより、市が保有する自分の個人情報の開示、訂正、利用停止を請求することができます。昨年度の開示請求は7件(市長5件、教育委員会2件)で、開示は7件(うち一部開示5件)、不開示は0件でした。訂正、利用停止の請求はありませんでした。今後も個人情報の適正な取り扱いを徹底していきます。また、市民の皆さんも個人情報の保護を心掛け、他人の個人情報の取り扱いについても、そのプライバシーを侵害しないよう努めましょう。

(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

太極拳初心者教室

問市太極拳協会：柳瀬☎090・5542・7685
時①9月3日(木)②9月10日(木)各9時～11時**場**IIMURO GLASS 市民スポーツセンター**対**市内在住・在勤・在学の方**定**20人(申込順)**持**運動着、上履き、飲み物**注**同協会**申**8月31日までに同協会：柳瀬へ☎



9月の親子で楽しむランチ会

問子育て支援センター☎77・1121
「楽しい」「うれしい」経験を通して食べることを親子で楽しむ講座(軽食あり)。軽食のメニューは「タコライス」「きらきらゼリー」。①②とも内容は同じ。②は簡単な調理あり。**時**①9月8日(火)11時～12時②9月19日(土)11時～12時30分**場**保健福祉プラザ**対**市内在住で①2歳～3歳11カ月の子どもと保護者(子どもが1歳7カ月～1歳11カ月の保護者のみの参加も可)②3歳以上の末就学児と保護者(子どもが1歳7カ月～2歳11カ月の保護者のみの参加も可)**定**各10組(申込順)**持**飲み物、子どもの食具、手拭き**他**①は保育あり(**対**2カ月～1歳11カ月の子ども**定**4人)同一メニューの参加は年度内1回のみ。**申**8月5日～各講座前日17時に右の二次元コードで電子申請



くらしの足を支える外出支援(運転・添乗・付き添い)担い手養成講座

問市社会福祉協議会☎77・8166
住民参加型移動支援団体育成のための講座。基礎知識や心構え、リスクマネジメント、車いすの扱い方などを講義や介助・運転実習で学ぶ。同講座は、国土交通大臣が認定する福祉有償運送運転者講習。講師は認定NPO法人かながわ福祉移動サービスネットワーク他。**時**9月5日(土)9時～18時**場**保健福祉プラザ**対**市内在住・在勤の方(住民参加型移動支援団体の活動者を優先)**定**18人(申込順)**申**8月4日～25日に同協議会へ☎

**LED照明へ
取り替えましょう**

令和9年で蛍光灯(ランプ)の製造が中止になります。LED照明は、蛍光灯や白熱電球よりも消費電力を抑えられ、電気代の節約やCO2の削減にもつながります。**問**環境保全課☎70・5619

最新情報は市**HP**を確認してください。不明な点や電話での申し込みは、各記事の電話番号へお問い合わせください。

レインボー健康体操の担い手になりませんか ～指導者養成講座 受講生募集～

問地域包括ケア推進課☎77・1116

同体操は、椅子とタオル一本でできる、誰でも楽しく続けられる介護予防の体操です。今回は、この体操を地域に広げるための担い手養成講座を開催します。「地域の仲間と一緒に体を動かしたい」「これからの時間を、地域の役に立つ活動に使ってみたい」そんな思いをお持ちの方にぴったりの講座です。特別な経験や資格は必要ありません。体操の基本や効果を実際に体験しながら学び、地域で体操を続けていくための関わり方も、全10回でじっくり身につけられます。講座で学んだことを活かして、新たに仲間と体操のグループを始めたり、地域の自主グループの活動に加わったりすることができます。健康づくりの輪を、あなたの手で広げてみませんか。

時10月1日～12月10日(11月26日は休み)の毎週木曜日(全10回)14時～16時30分**場**中央公民館**対**市内在住・在勤の方**定**15人(申込順)**持**動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具
申8月4日から右の二次元コードで電子申請か同課へ☎



募集

あやせ環境展出展団体

問あやせ環境展実行委員会事務局(環境保全課内)☎70・5619
11月22日(日)に市役所1階市民ホールで開催する同展に出展する団体。同展は、工作教室や環境保全活動の紹介をしながら、環境保全を広めるもの。**募集要件**環境に関する普及啓発活動を行っている市内の市民団体や学校、県内で事業を営む個人や法人(環境啓発を目的とした製品などの紹介は可、営業活動は不可)**募集内容**体験型講座の実施やパネル展示**他**応募者多数の場合は抽選**申**8月27日までに右の二次元コードで電子申請



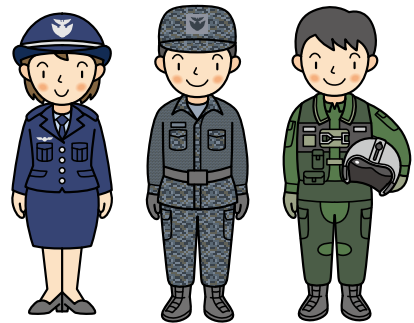
自動販売機設置事業者

問医療健康課☎55・8161
保健福祉プラザへの飲料の自動販売機設置を希望する事業者に、施設の一部を8年10月～11年9月の3年間貸し付

け。入札日は8月27日(木)。詳しくは、同課にある案内書(市**HP**からダウンロード可)参照。**申**8月21日までに同課へ直接

自衛官(一般曹候補生)

問自衛隊厚木募集案内所☎046・400・2486
時①1次試験9月16日(水)～27日(日)②2次試験10月17日(土)～11月1日(日)のうち指定する日**対**18歳～32歳の方(採用予定月の末日に33歳に達していない方)**受付期間**9月1日まで**詳細**要問い合わせ



放送大学10月入学生

●放送大学神奈川学習センター
☎045・710・1910
心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から選択可能。**申**同センターに資料請求し、第1回期限8月31日、第2回期限9月9日までに資料に従って出願

市立小・中学校の臨時的任用職員及び会計年度任用職員(短時間勤務)

●学校教育課☎70・5654
勤務場所市立小・中学校**対**教員免許状(小・中学校、養護教諭)を有する方**対**教員免許状の原本とコピー1部(更新している場合は証明書の原本も)、履歴書1部、写真2枚(履歴書と同じもの)、健康診断の結果(1年以内の健診結果がある場合のみ)**申**同課へ連絡の上、直接

お知らせ

全国大会など出場選手に奨励金を交付

●スポーツ課☎70・5656
国際・全国的規模のスポーツ大会(国や日本スポーツ協会などが主催し、県予選、選考会などを経るもの)の出場者に、奨励金を交付。**対**市内在住の個人、市内に所在する団体(正規の選手、監督、

コーチなど団体競技の構成員の5人以上が市内在住者)。部活動など対象にならない場合あり**申**予選・本選の、大会開催要項、大会結果が確認できる書類、出場者名簿と振込先の口座が確認できる書類を、大会出場後30日以内に右の二次元コードで電子申請(申請は当該年度内で1人1回)か直接



「ドクターイエロー」マンホールカード配布

●商工振興課☎70・5066
「ドクターイエロー」マンホールカードを抽選により配布します。**申**8月3日～28日に、市公式LINEで抽選。詳しくは、市**HP**をご覧ください



全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

●横浜地方法務局厚木支局☎046・224・3163
子どもの人権問題は、周囲の目に付きにくいところで起こっています。法務局では、学校でのいじめや家庭内にお

ける児童虐待など、子どもを巡るさまざまな人権問題について、相談を受け付けています。期間中は、相談受付時間を平日夜間や休日に拡大します。一人で悩まず相談してください。相談はこどもの人権110番☎0120・007・110かLINEじんけん相談(@linejinkensoudan)**時**8月28日(金)～9月3日(木)8時30分～19時(土・日は10時～17時)右の二次元コードから友だち追加



環境学習プログラム集を活用しよう!

●環境保全課☎70・5619
環境に関する正しい理解を促進し、環境保全の取り組みへのきっかけづくりをするため、環境に関する活動を実施している市民団体や企業から環境学習プログラムを集めて、同プログラム集を発行しました。地域での環境学習会やPTA、子ども会などでのイベントプログラムとして活用してください。

高座グリーンセンター展望室夜間開放

●環境プラザ☎046・238・3172
期間限定、夜景が楽しめるイベントです。普段は見ることのできない360度の夕夜景をお楽しみください。来館の際は3階受付へ来てください。**時**8月18日(火)～23日(日)17時～20時**場**同プラザ10階展望室(海老名市)**HP**https://kouzakankyoplaaza.jp

児童扶養手当など受給者は年1回の届け出を

●児童青少年支援課☎70・5664
子育てを支援する次の制度を利用している場合、継続して利用する資格があるか審査するため、年1回の届け出が必要です。届け出をしないと手当や助成を受けられなくなります。対象者は、同課へ直接届け出てください。詳しくは、7月下旬～8月上旬に郵送される書類を確認してください。

●児童扶養手当(現況届)**対**児童扶養手当(ひとり親家庭などの方への手当)を受けている方(所得制限での支給停止者を含む)**期間**8月1日～31日

●特別児童扶養手当(所得状況届)**対**特別児童扶養手当を受けている方(所得制限での支給停止者を含む)**期間**8月12日～9月11日

●ひとり親家庭等医療証(現況届)**対**ひとり親家庭等福祉医療証を受けている方**期間**8月12日～9月11日**他**児童扶養手当の現況届を行った方は、同医療証の届け出を省略可**臨時窓口を開きます**

上記の各届け出の手続きのみを受け付けます。**時**8月1日(土)・30日(日)8時30分～12時15分・13時～17時

国民年金保険料口座振替で前納しませんか

●保険年金課☎70・5618か厚木年金事務所☎046・223・7171
同保険料は、口座振替で前納すると他の方法で前納するよりも割引額が高くなります。6カ月前納(10月～9月3月)の申請を希望する場合は手続きが必要です。**申**同保険料口座振替納付(変更)申出書(各年金事務所や市役所に設置。日本年金機構**HP**https://www.nenkin.go.jp/からダウンロード可)を、8月31日までに〒243-8688厚木市栄町1-10-3厚木年金事務所へ郵送(必着)。市役所提出希望の場合は、8月14日までに〒252-1192市役所保険年金課へ郵送か直接**対**本人確認書類(国か地方公共団体の機関が発行した写真付1点が写真なし2点)、基礎年金番号通知書か年金手帳、代理申請する場合は委任状を添え、同課へ直接(マイナポータルから電子申請も可)**他**前納した期間の途中で厚生年金などに加入した方は、加入した月以降の同保険料が還付されます

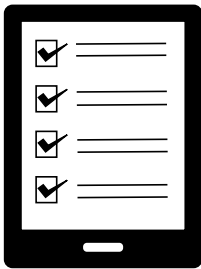
働き方改革のため夏季休業中に小・中学校を閉庁します

●学校教育課☎70・5654
子どもたちと向き合う時間や授業改善の時間を確保し、より良い教育を行っていくためには、教職員の負担を軽減し、時間外業務削減につなげる職場環境の改善が必要です。市では「学校における働き方改革に関する方針」に基づき、学校業務の精選などに取り組んでいます。ご理解とご協力をお願いします。**◆「学校閉庁日」について**
教職員が夏季休業中に連続した休暇を取得できるよう、学校閉庁日を実施しています。今年は8月10日(月)～14日(金)に小・中学校を閉庁するため、教職員は不在となります。**◆学校業務時間外の留守番電話について**
学校業務の時間外は留守番メッセージが流れます。子どもに係る事故や事件などの重大な事態により、学校(校長)への緊急連絡が必要な場合は、市の代表番号を案内し、必要に応じた対応を行っています。

立地適正化計画オープンハウス開催・Webアンケートを実施します

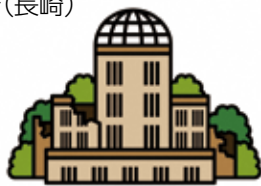
●都市計画課☎70・5625
市では、少子高齢化や人口減少に対応するため「立地適正化計画(仮称)」を現在策定中です。**●オープンハウスを開催**
市民の皆さんの意見を広くお聞きする機会として「オープンハウス」を開催します。計画の説明や展示の他、質問

や意見も気軽にお寄せください。どなたでも参加できます。**時**8月12日(水)～14日(金)**場**市役所1階市民ホール**●Webアンケートを実施**
匿名で回答できるWebアンケートも実施しています。今後のまちづくりに役立てるため、ぜひご協力をお願いします。
※アンケートに最後まで回答いただいた方には、抽選で特典をプレゼントします
※抽選の都合上、回答は1回限りです。記入漏れがないか確認の上回答してください
※デジタル機器の操作が難しい方は、同課まで問い合わせてください
アンケート回答方法
10月20日までに下の二次元コードから回答してください



原爆の日に黙とうを

●市民課☎70・5605
原爆死没者の慰霊と、世界恒久平和の実現を祈念するため、原爆投下時刻から1分間の黙とうをお願いします。**時**8月6日(木)8時15分(広島)・9日(日)11時2分(長崎)



市民からのお知らせ

催し

夏の絵画体験会

●綾画会**対**綾画会
●羽渕☎090・6934・8676
●絵画の基礎
構図を学ぶ。**時**8月7日(金)13時～15時**場**中央公民館**対**中学生以上の方**定**20人(先着順)
●油絵体験
ペインティングナイフで誰でも描けます。作品は額に入れて持ち帰り。**時**8月8日(土)13時～16時**場**

中央公民館**対**3歳児以上の方**定**30人(先着順)**費**700円(材料・額縁代など)

あやせ伝統文化いけ花親子教室

●福谷☎77・6333
親子のいけ花体験。**時**7月11日～12月26日の各土・日曜日(全10回)14時～15時30分**場**中央公民館**対**幼児～高校生(小学生以下は要保護者同伴)**定**20人(申込順)**持**筆記用具・タオル(2本)**費**1人1回900円**対**同教室**申**開催日までに福谷へ☎

10/1号原稿は8/25締め切りです

フードリンクあやせ

●市社会福祉協議会☎77・8166、生活支援課☎70・5624

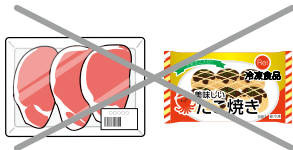
フードロス削減に貢献するとともに、さまざまな理由で食料などを必要とする方へ無償で提供する活動です。1世帯につき、米、レトルト食品、缶詰などを提供します。生活などでお困りの方の相談も受け付けします。**時**8月15日(土)10時～12時**場**保健福祉プラザ**対**食料提供を希望する方**対**同協議会、市内食料支援団体、市※駐車場が少ないので、公共交通機関の利用をお願いします

フードドライブ(食品寄付)

常温保存が可能で、賞味期限が過ぎていないものなどの提供をお願いします。

×寄付できない食品

- ・賞味期限が過ぎているもの
- ・開封しているもの
- ・生鮮食品(生肉、魚介類、野菜)
- ・アルコール(みりん、料理酒を除く)
- ・冷凍食品
- ・食品表示がないもの



募集期間8月14日まで(土・日、祝日は同プラザ管理人室で受け付け。毎月第2土曜日は除く)8時30分～17時**場**同協議会、同課

ボランティア募集

フードリンクあやせの準備や運営を行います。**申**8月9日までに右の二次元コードで電子申請



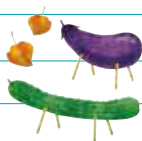


カレンダーに反映されていないイベントもあります。より詳しい情報は右の二次元コードから市HPを見てください。



イベントカレンダー

1	土	8月の親子で楽しむランチ会(別日程あり)
2	日	●朝一番徳の市 ●ツカエルフェア(～9日※3日は休み)
3	月	●文化財ミニ企画展(～12/25) ●石造物が語る綾瀬の歴史と文化(～23日※11日は休み)
4	火	大人のなんでも健康相談
5	水	
6	木	
7	金	親子で楽しむ子育て講座『Show Mee!!のファミリーコンサート』
8	土	ノルディックウォーク教室(4月～9月開催)
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	AI電話応答サービススタート
18	火	
19	水	大人のなんでも健康相談
20	木	市民ホールコンサート
21	金	●地産地消フェア ●離乳食教室
22	土	第49回綾瀬市花火大会
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	ayaseギフトクーポン利用期限 まもなく終了!!



署名記事は、まちかど特派員から。
市HPの「あやせネットニュース」とフェイスブックで配信中。
皆さんからの写真・情報もお待ちしております。
問秘書広報課 ☎70・5606



皆で楽しく雀卓囲んで健康に! 綾瀬・大和健康麻雀サークル交流会

6月21日、寺尾天台自治会館で開催され、32人が参加しました。来賓の橘川佳彦市長は、綾瀬と大和両市の交流に祝辞を述べました。健康麻雀は、脳の活性化や多世代間の交流を目的とした頭脳スポーツ。参加者の一人は「おしゃべりしながら楽しめ、脳のトレーニングにもなる」と笑顔で語ってくれました。

【深澤 利彰】

第22回春季レクリエーション大会

6月14日、綾北小学校の体育館で開催されました。種目はスカットボールとボッチャ。難しいと言いつつも、老いも若さも競技を楽しんでいました。梅雨の合間のすがすがしい1日でした。

【関杉 美知子】



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、有限会社ウイズパルのポスティングコールセンター(☎046・244・3384 月～金曜日9時～17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

