



健康相関 健康で ずっと元気



医療講座で病気の予防を学ぶ



寝たきり予防に効果的な体操を実践



健診結果などの管理に便利な健康手帳は公民館などで配布

かかりつけ医を持ちましょう

林医院・院長

林 正博さん (65・下荻野)



自分の健康状態を的確に把握するためには、身近な診療所などにかかりつけ医を持つことが大切です。ちょっとした体調不良でも気軽に相談しましょう。過去の病歴なども把握できるため、迅速で的確な治療が受けられます。意思疎通をしやすいことも利点です。安心して健康管理ができ、病気の早期発見・治療につながります。

大きな病気にかかった時、かかりつけ医がいれば総合病院などへの紹介状をスムーズに書いてもらえます。かかりつけ医は、皆さんの健康の心強いパートナーです。

3月 まちの移動保健室
日時 3月3日 9時30分～11時30分
会場 総合福祉センター 当日直接会場へ
問健康づくり課 ☎225局2201

「血 圧も正常範囲。大丈夫ですね」。荻野公民館で開催された「まちの保健室」。相談に訪れた難波愛子さん(86・中荻野)は、保健師の言葉にほっとした表情を見せます。「和やかで相談しやすい。健診を受けることの大切さもよく分かった」と、難波さんはほほ笑みます。まちの保健室では、保健師が健康や食生活に関する相談を受けるほか、血圧測定、尿検査などを実施。高齢者向けの「長寿健診」や、生活習慣病の原因となるメタボリック症候群の早期発見につながる「特定健診」などの受診方法も説明しています。健康への第一歩は、自分の体の状態を知ることです。かかりつけ医などで定期的に健診を受ければ、病気を早く見つけること

ができ、医療費の節約や生活習慣の改善にもつながります。市では生涯現役健康都市の実現に向け、平成23年に「健康食育あつぎプラン」を策定しました。昨年10月には、玉川・荻野地区を推進モデル地区に指定。モデル地区ではまちの保健室のほか、健診受診率のさらなる向上を目指して医療講座などを開催しています。「公民館まつり」などの地域の行事でも啓発を実施。市民の皆さんや関係機関と協働し、健康増進に向けた取り組みを進めています。元気で笑顔あふれる生活は誰もが望むことです。いつまでも生き生きと暮らすため、年に1度は必ず健診を受けましょう。問健康医療課 ☎225局2174

自然歳時記

シジュウカラ シジュウカラ科

全長15センチほどで黒い頭に白い頬、首から胸や腹に伸びる黒いネクタイ模様が美しい。雄のネクタイ模様は太くて長い。留鳥で巣箱でも繁殖する。愛甲、金地橋付近で見つけた。 写真・文/吉田文雄



水底まで透き通った清流の玉川とヨシの茎をつつき、中にある虫を食べていた。スズメたちもそれをまねていた。小さな鳥はお互いに生きる知恵を学び合っていたのだ。しばらくして、つがいのシジュウカラはそろって仲良く飛んで行った。もうすぐ春、新しい生活が始まる。

ヨシの茎をつつき、中にある虫を食べていた。スズメたちもそれをまねていた。小さな鳥はお互いに生きる知恵を学び合っていたのだ。しばらくして、つがいのシジュウカラはそろって仲良く飛んで行った。もうすぐ春、新しい生活が始まる。

こちらから

快適な生活環境を保つために

下水道使用料を改定します

下水道は生活用水の排水など、私たちが快適に暮らしていくために重要な役割を担っています。市は下水道事業を良好に運営するため4月から使用料を改定し、適正な維持管理と川や海などの水質保全に取り組んでいきます。

水は、私たちの生活に欠かすことのできない大切な資源です。私たちが生活で使用し汚れた水は、下水道管を通して下水処理場に集められ、きれいな水となって川や海へと流れていきます(右下図参照)。下水道使用料は、汚水の処理や下水道管の修理・維持管理などの費用に充てられています。

4月1日から下水道使用料を改定

市が公共下水道の供用を始めたのは昭和40年代。当時の普及率は4.9%でした。整備が進み、今では89.2%まで普及率が高まりましたが、一方で維持管理費用などを下水道使用料で賄い切れないという課題も生じています。

現在、使用料の不足分は市税などで補っていますが、下水道財政の健全化と適正な維持管理を進めるために、4月1日から下水道使用料を平均9.92%引き上げさせていただくことになりました。標準的な排水量の家庭(2カ月で40立方メートル)では、2カ月分の使用料が3433円から3877円(※)となり、444円(使用料改定分320円、消費税増税分124円)の値上げとなります(下表参照)。

新使用料は4月1日から適用されますが、使用期間が4月1日をまたぐ場合は、新・旧使用料の使用日数に応じた日割りで算出します。

市では今後も、効率的な下水道事業の運営と経費節減に努めていきます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

下水道を正しく使いましょう

下水道は、私たちの快適な生活環境を支えています。間違った使い方は、下水道管の詰まりや悪臭、故障などの原因になるほか、重大な事故につながる危険もあります。ルールを守って、正しく大切に使いましょう。

- 食器や調理器具などに付いた油污れ(マヨネーズやケチャップを含む)は、洗う前に拭き取る
- 風呂の排水口に髪の毛を流さない
- 水洗トイレでは、トイレットペーパーまたは「水に流せる」などと表記されている紙以外は使わない
- ごみや落ち葉などを排水口に捨てない
- 汚水管に雨水を流さない(雨のときに汚水があふれ出てしまいます)
- 薬品やアルコール、ガソリン類を流さない(爆発する危険があります)

☎下水道総務課 ☎225局2361

※算定例(排水量が2カ月で40m³の場合)
 {1406円(基本使用料) + (40m³-16m³) × 91円(従量料金)} × 1.08(消費税) = 3877円



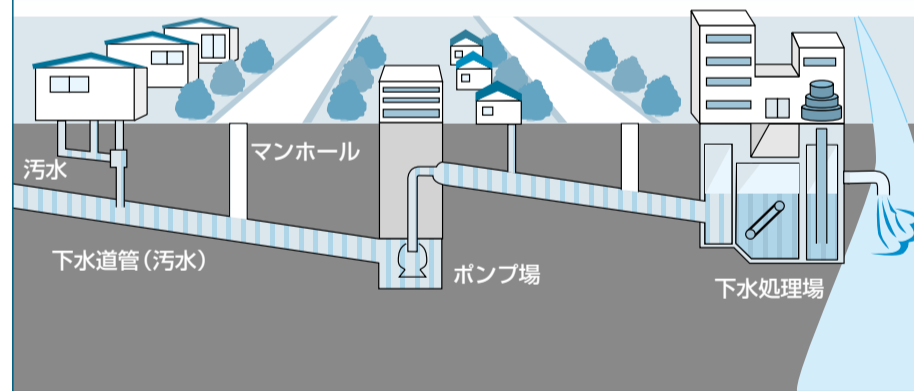
キッチンや風呂などの生活排水に下水道は不可欠

下水道使用料表

(2カ月分。消費税抜き)

| 区分 | 排水量 | 現行使用料 | 改定使用料 | |
|------|--------------------------------|---|-------|-------|
| 一般汚水 | 基本使用料 | 16 m ³ 以下の分 | 1278円 | 1406円 |
| | 従量料金 (1 m ³ 当たり) | 16 m ³ を超え 40 m ³ 以下の分 | 83円 | 91円 |
| | | 40 m ³ を超え 60 m ³ 以下の分 | 85円 | 93円 |
| | | 60 m ³ を超え 100 m ³ 以下の分 | 90円 | 99円 |
| | | 100 m ³ を超え 200 m ³ 以下の分 | 99円 | 109円 |
| | | 200 m ³ を超え 600 m ³ 以下の分 | 107円 | 118円 |
| | | 600 m ³ を超え 2000 m ³ 以下の分 | 126円 | 139円 |
| | | 2000 m ³ を超え 1万m ³ 以下の分 | 142円 | 156円 |
| | 1万m ³ を超える分 | 166円 | 182円 | |
| 浴場汚水 | 1 m ³ 当たり | 5円 | 5円 | |

下水道の仕組み



市制60周年を祝おう!

厚木市は、平成27年2月1日に市制施行60周年を迎えます。みなでお祝いし、60年の節目を盛り上げましょう。

■ 記念事業を募集

市内で実施するイベント名に「厚木市制60周年記念」などと付けていただける事業や、ロゴマークを使用していただける事業を募集します。対象は、市内で活動する市民、団体、企業が4月1日~28年1月31日に実施する事業です。対象事業は、市ホームページや広報あつぎなどでPRします。詳細は市ホームページをご覧ください。

■ ロゴマークが完成

ロゴマークには、市制60周年のキャッチフレーズ「げんき! きらめき! だいすき! あつぎ60」と「あゆコロちゃん」をデザインしています。還暦をイメージし、赤いチャンチャンコを羽織ったあゆコロちゃんが、おめでたい「タイ」に乗っています。

☎企画政策課 ☎225局2450



31 学校紹介

学NAVI舎

東名中学校
205人(1月現在)
☎228局4052

12月の全校集会で、毎年恒例となっている「全校写真」を撮影しました。全校写真は、人権週間に合わせて学級委員会が実施しています。全生徒と教職員が一堂に会し、「笑顔の写真を撮ろう」という取り組みです。

撮影前、生徒の代表者があいさつをしました。「この1年間、個人的な壁だけでなく、集団として生活する難しさやつらさを感じたこともあったと思います。これをみんなで乗り越えて、一つの感動を分かち合いましょう。ここで生まれた笑顔は、集団としての成長を表します。一人では笑顔になれなくても、みんながいれば笑顔になれます」。

今回の全校写真も、全生徒の最高の笑顔が撮れました。



全生徒で撮影した全校写真

市立小学校(23校)・中学校(13校)の特長や自慢話を紹介するコーナー

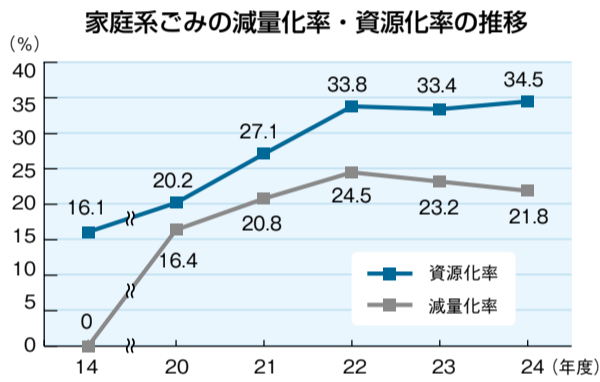
環境に優しいまち ごみ減量を 進めましょう

私たちが生活する上でごみは必ず発生しますが、環境のためには減らす努力が必要です。ごみの減量化は、ちょっとした心掛けで大きな効果を上げることができます。一人一人が意識を高め、将来にわたって快適に暮らしていけるまちをつくりましょう。

市は循環型社会を形成していくため、平成21年から5年間でごみの資源化率35%、減量化率30%を目指す「ミッション35」を策定しました。期間終了まで残り1年。市民の皆さんと協働で、目標達成に向けた取り組みを進めています。

ごみの減量化が課題

市民の皆さんが徹底して分別に取り組んだ結果、24年度のごみ資源化率は34.5%になりました。10年前と比べると2倍以上にまで伸びています（下表参照）。一方、減量化率は20%を超えているものの、目標を達成するには1人当たり1日84gの減量化が必要です。日ごろ



の生活を見直し、ごみそのものの量を減らすことが大切です。

市では、市内のごみ集積所から約100ヶ所のごみを集め、内容物を調べる検査を定期的実施。現状を把握・分析し、さらなる減量化に向けた対策を検討しています。

合言葉は「卵1個分のごみ減量」

検査の結果から、家庭から出る「もえるごみ」の中には年間4340トンの手付かずの食品が含まれると推測されています。この量は、もえるごみの総量の約1割に当たります。多くの乳製品や肉、野菜、インスタント食品などが、封を切らないまま捨てられています。食品は本当に必要な分だけ、計画的に購入することが大切です。

市ごみ対策協議会広報啓発推進部会長の尾崎常雄さん（76）は「ごみの減量をさらに進めるためには、一人一人の心掛けはもちろん、地域で声を掛け合うことも必要。卵1個分のごみ減量を合言葉に、みんなで意識を高めてほしい」と呼びかけます。市民全員で協力し、いつまでも住みよいまちをつくりましょう。

環境総務課 ☎225局2780



もえるごみに含まれていた手付かずの食品



食品はメモを持参するなど、計画的に購入を



地球にも、家計にも優しく 省エネを見直そう

電気やガスなどのエネルギーを使用すると、地球温暖化の原因となる二酸化炭素（CO₂）が排出されます。エネルギーの使用は、光熱費として家計にも影響します。この機会に、ライフスタイルを見直してみませんか。

Check 省エネ家電を上手に利用

家庭生活では、さまざまなエネルギーを消費しています。CO₂排出量の約5割を占めるのは電気。電力を一番消費している家電は、昼夜を問わず稼働する冷蔵庫です（右図参照）。

一方で家電の省エネ性能は、数年間で飛躍的に向上しています。冷蔵庫の消費電力量は、10年前と比べて約3分の1に減少。消費電力量が減れば、その分電気料金も減らせます。エネルギー消費量の大きい家電は、古い物を使い続けるより新しく買い替えた方が経済的なこともあります。

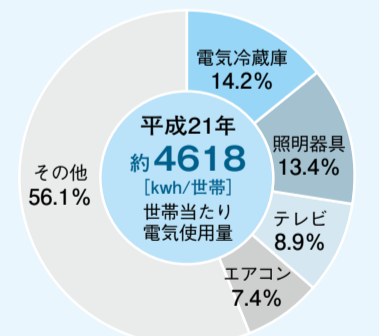
太陽光発電システムや、高寿命で消費電力が少ないLED（発光ダイオード）照明、給湯熱効率を高めたガス給湯器のエコジョーズなどを取り入れることもお勧めです。

Check 「でんき家計簿」を活用

「でんき家計簿」を使うと、毎月の電気使用量や料金の推移がグラフで確認できます。省エネへの取り組みがどれだけ電気料金に反映されているかなどを、目で見て確かめることができるため、省エネへの意欲も高まります。ライフスタイルに合った省エネ方法なども確認しましょう。

詳しくは [東京電力 でんき家計簿](#) 検索

環境総務課 ☎225局2746



省エネに有効な太陽光発電

あつぎの防災13の柱

市では平成23年度に地域防災計画を見直し、13の柱を立てました。このコーナーでは、柱に基づき実施した事業などを紹介します。

9 協定などの締結

①災害時における飲料の確保に関する協定

事業者は、備蓄用として公共施設（指定避難場所の小中学校など）に飲料水を提供し、賞味期限ごとに入れ替えます。



昨年10月の締結の様子

②災害支援型自動販売機の設置等に関する協定

事業者は、在庫飲料製品を災害時に無償で提供できる機能を持った自動販売機を公共施設などに設置します。

③災害時における一時滞在施設に関する協定

事業者は、地震や風水害といった大規模災害発生時に、市民や帰宅困難者に一時滞在施設を提供します。この協定に基づき市では、愛甲石田駅周辺に帰宅困難者が発生したという想定で、伊勢原市との合同訓練を実施します。

《日時》2月19日 10時～（参加不可、見学自由）

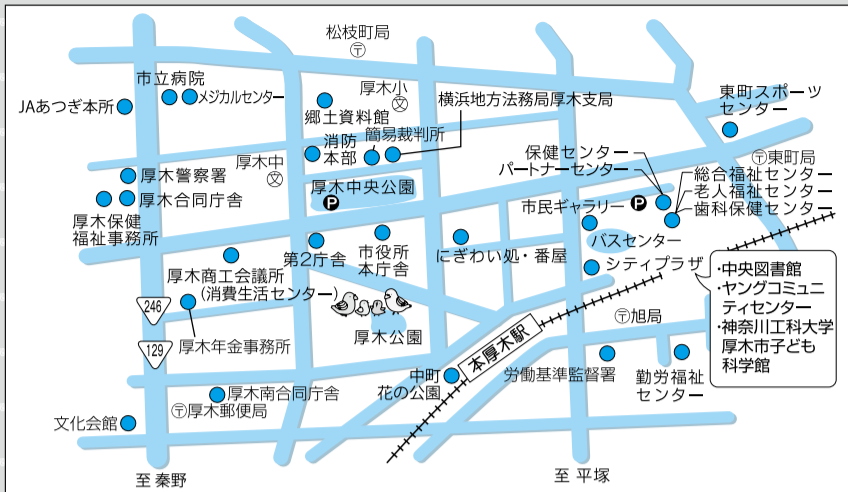
《会場》愛甲石田駅周辺

《避難場所》株式会社レンブラントホテル厚木、日産自動車株式会社テクニカルセンター、株式会社アマダ、株式会社ジャパンニューアルファほか

危機管理課 ☎225局2190

タウンガイド

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



「真冬の休日」
かい ちあき
甲斐 千晶さん
東京工芸大学マンガ学科3年

マイタウンクラブ 印の番号で、ウェブ上から詳しい情報がご覧いただけます。
「印」と記されたものは、申し込みもできます。
www.mytownclub.com [携帯電話は末尾に/cpを]



神奈川工科大学 厚木市子ども科学館の催し
■銀河クルージング
2月23日、13時30分～14時10分。双眼鏡を使ったプラネタリウムの星空視察。定員90人。200円(中学生以下50円)。当日9時から観覧券を発売。130122
■ミニ工作教室「ビーズ顕微鏡」
3月9日、①13時30分～②14時30分

分～。小さなビーズで顕微鏡を作る。定員各回70人。無料。当日13時20分～14時に整理券を配布。申し込み順。130124
■おもしろ実験「ミクロの世界」
3月9日、13時30分～14時30分。顕微鏡で小さな世界をのぞく。定員70人。無料。当日直接会場へ。申し込み順。130125
■科学工作教室「マジックおもちゃ」
3月15日、13時30分～15時30分。不思議なおもちゃを作る。定員30人。無料。3月1日(市外の方は翌日)、9時から受け付け。申し込み順。130126
いずれも会場は子ども科学館。
◎子ども科学館 ☎221局4152。

斎場施設見学会
3月1日、①10時30分～②13時30分～。斎場(下古沢548)。施設の見学と葬儀の説明。「市民の葬儀プラン」の個別相談もできます。現地集合。定員各回50人。無料。2月15日～28日に斎場 ☎281局8595へ。申し込み順。

健康づくり大学
《飯山》3月13日、9時30分～14時30分。飯山温泉「美登利園」(飯山5157) 集合。旅館内での運動と食事、入浴。定員20人。130711《七沢》3月19日、9時30分～14時30分。東丹沢七沢観光案内所(七沢751-1) 集合。ノルディックウォーキングと七沢温泉「七沢荘」での食事、入浴。定員40人。130714
いずれも費用は3000円(食事、入浴料ほか)。2月15日から東丹沢七沢観光案内所 ☎248局1102へ。申し込み順。

いずれも定員は20人。1000円(入浴料ほか)。弁当、飲み物、タオル(入浴用)、トレッキングシューズなどをお持ちください。2月15日から東丹沢七沢観光案内所 ☎248局1102へ。申し込み順。

3月のあつぎ青春劇場
1日＝唄う！青春劇場カラオケ大会(ゲスト・井上まりこ)。17時～18時。定員100人。500円。15日＝ほんわかオカリナコンサート。13時～16時。オカリナ愛好家による童謡やアニメソング、Jポップなどの演奏。無料。22日＝あつぎ青春劇場落語会(出演・林家たけ平)。11時～12時30分。定員50人。500円。
いずれも会場はイオン厚木店8階。
◎商業にぎわい課 ☎225局2840。

3月のギャラリー ◎市民ギャラリー ☎225局0771
※ミニギャラリーは奇数月の1日～15日に受け付け。

| 会場 | 日程 | 催し名 |
|--|--------------|----------------------------|
| 市民ギャラリー (イオン厚木店7階) 10時～18時30分 (最終日は14時まで) | 3月 4日～ 10日 | あつたらしいなこんなロボットコンテスト'14(絵画) |
| | 11日～ 17日 | 蘭友会厚木第18回蘭展 |
| | 18日～ 24日 | 第23回野外彫刻造形展写真展 |
| | 25日～ 31日 | 絵画友の会水彩画展(第20回展) |
| ロードギャラリー (厚木地下道) | 2月20日～ 3月18日 | つつじが元気に咲きました パネル紹介 |
| | 3月20日～ 4月15日 | 厚木市文化協会美術会会員展(絵画、陶芸、手工芸) |
| ミニギャラリー (市役所1階ホール) | 2月 4日～ 3月31日 | 第7回写甲会フォトギャラリー展 |

森林セラピー体験と温泉
《七沢》3月12日、9時30分～15時30分。東丹沢七沢観光案内所集合。見城ハイキングコースを歩き七沢温泉「福元館」で入浴。130710《飯山》3月18日、9時30分～15時。飯山トレイルランニングステーション(飯山5547) 集合。飯山白山森林公園を歩き飯山温泉「ふるさとの宿」で入浴。130709

「渡辺華山と厚木宿」歴史探訪
3月1日、9時30分～12時30分。本厚木駅北口交番前集合。厚木の渡し(渡辺華山来遊記念碑)～厚木神社(烏山藩陣屋跡)～保安寺～最勝寺～熊野神社～旧智恩寺～きりん橋跡(約2.5キロ)を歩く。定員25人。300円(保険・資料代)。電話またはEメールに参加者全員の住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書き、2月15日～24日に東丹沢七沢観光案内所 ☎248局1102・e-mail = atsugi-kankou@ai.ayu.ne.jpへ。申し込み順。130699

移動図書館 わかあゆ号 貸し出しは1人10冊まで。雨天中止。 ◎中央図書館 ☎223局0033

| 日 | 巡回先 | 時間 |
|--------|-------------|-------------|
| 4・18日 | エステスクエア本厚木 | 13:30～14:00 |
| | 勝見公園 | 14:30～15:00 |
| | 緑ヶ丘北公園 | 15:30～16:00 |
| 5・19日 | たちばな幼稚園前 | 13:15～13:45 |
| | そりだ公園 | 14:15～15:00 |
| | 妻田東児童館 | 15:30～16:00 |
| 6・20日 | 愛名第二公園 | 13:50～14:20 |
| | 西ノ久保公園 | 15:20～16:00 |
| 7日 | 宮の里公園 | 10:30～11:30 |
| | 下戸田菅原神社 | 14:00～14:45 |
| | 中戸田八幡神社児童遊園 | 15:15～16:00 |
| 11・25日 | まつかげ台中公園 | 13:30～14:00 |
| | 大谷公園 | 14:15～15:00 |
| | 鷹尾児童館 | 15:30～16:00 |
| 12・26日 | 七沢病院 | 13:00～14:00 |
| | 愛甲宮前公園 | 14:45～15:15 |
| | 愛甲児童館 | 15:30～16:00 |
| 13・27日 | 長谷公園 | 14:30～15:10 |
| | 毛利台児童館 | 15:30～16:00 |
| 14・28日 | 子合児童遊園 | 10:30～11:30 |
| | 本厚木スカイハイツ | 14:00～14:45 |
| | 山際児童館 | 15:30～16:00 |

移動子育てサロン ◎子育て支援センター ☎225局2922

| 日 | 巡回先 | 時間 |
|-----|-----------------|--------------|
| 3日 | 荻野 | 13日 飯山中部・及川 |
| 4日 | 荻野新宿 | 14日 鷹尾・上荻野 |
| 5日 | 上依知・妻田 | 17日 愛甲・小野 |
| 6日 | 森の里・戸室 | 18日 中依知 |
| 7日 | 緑ヶ丘・古松台・愛名老人憩の家 | 19日 下古沢・温水恩名 |
| | | 20日 愛甲原・上落合 |
| 10日 | 中戸田 | 24日 浅間山 |
| 11日 | 三田・まつかげ台 | 25日 毛利台・吾妻町 |
| 12日 | 宮の里 | |

愛名老人憩の家以外は全て児童館。時間は10時15分～11時45分。保護者同士、子ども同士の交流と子育て相談の場。6歳までの子どもと保護者。無料。当日直接会場へ。

古民家岸邸の ひな 雛まつり 無料 ☎130718

《日時》2月19日～3月16日
10時～15時(月・火曜は休館)
※3月1日は、座敷人形浄瑠璃を上演。
《会場》古民家岸邸(上荻野792-2)
◎当日直接会場へ。
◎郷土資料館 ☎225局2515

たくさんの雛飾りが古民家を彩る

春季ネイチャーゲーム

3月21日、10時～12時。ほうさいの丘公園(温水783-1)。五感を使って自然を感じるネイチャーゲームを体験。市内在住の小中学生と保護者30人(小学生は保護者同伴)。無料。☎直接またはハガキ、ファクスに講座名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学校名、学年を書き、2月28日(必着)までに〒243-0018中町1-1-3青少年課 ☎225局2580・FAX224局9666へ。抽選。☎☎130698

2014トレイルチャレンジ・スプリント10^キ in飯山温泉

4月5日、10時30分スタート。飯山グラウンド(飯山3981)。飯山トレイルランニングコース(距離約10^キ、制限時間150分)を走る。16歳以上の健康な方200人。3000円。☎2月1日～3月18日に「スポーツエントリー」ホームページで受け付け。☎市観光協会 ☎228局1131。申し込み順。



講座

応急手当普通救命講習会

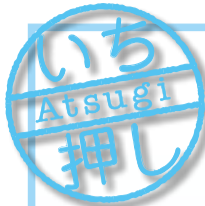
3月15日、9時～12時。睦合分署(三田1475-1)。心肺蘇生法、大出血時の止血法、自動体外式除細動器(AED)の取り扱いなど。市内在住市内在勤在学で中学生以上の方30人。無料。☎2月13日までに救急救命課 ☎223局9365へ。抽選。☎☎120906

厚木産の鉢花を使ったフラワーアレンジ教室

3月14日、13時～15時。パートナーセンター。定員40人。1500円。☎往復ハガキに教室名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書き、2月28日(必着)までに〒243-8511農業振興課 ☎225局2801へ。抽選。☎☎230020

就職準備講座

～知っておきたいビジネスマナー～
3月6日、9時30分～16時30分。勤労福祉センター。仕事の進め方や



外遊びの見本市に出掛けよう

あつぎアウトドアショーケース2014

多彩なアウトドア用品が緑のフィールドを埋め尽くします。見て触れて、楽しみながらアウトドアの魅力を満喫できる2日間、ぜひ家族そろってお越しください。

《日時》3月1日 10時～20時 3月2日 10時～16時

《会場》荻野運動公園多目的広場(中荻野1500)

《内容》大手アウトドアメーカーによるテント、タープ、アウトドアウェアなどの展示。マウンテンバイク、ラジコンカーなどの体験。各種ワークショップ、フードコート

《申し込み》当日直接会場へ

入場無料

詳しくは

☎市観光協会 ☎228局1131



来客時の対応などを学ぶ。市内在住市内在勤在学で就職・転職予定の方30人。無料。☎電話またはファクスに講座名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書き、3月5日正午までに産業振興課 ☎225局2585・FAX223局7875へ。申し込み順。☎☎130576

歯周病予防教室
～口は「災い」のもと!?～

3月13日、13時30分～15時30分。パートナーセンター。歯周病の怖さや予防ケアに関する医師の講演と「8020運動」推進員による「健口体操」。市内在住の方80人。無料。☎3月6日までに健康づくり課 ☎225局2201へ。抽選(落選者のみ3月7日以降に電話連絡)。☎☎130166

情報プラザのパソコン講座
■文書作成中級講座

3月5・7・12・14日(全4回)、14時～17時。文書作成ソフトの活用方法や便利な書式設定などを学ぶ。マウス操作・ウィンドウの切り替えができ、メニューバーを理解している方16人。1380円(テキスト代ほか)。☎☎130687

■就職・仕事に役立つ文書作成講座

3月9日、9時30分～16時30分。文書作成ソフトの基本的な操作や見栄えの良い文書作成方法を学ぶ。マウス操作・文字入力・ウィ

ンドウの切り替えができる就職活動中または社会人の方16人。580円(テキスト代)。☎☎130688

■就職・仕事に役立つ表計算講座

3月16日、9時30分～16時30分。表計算ソフトの基本的な操作や実用的な操作を学ぶ。マウス操作・文字入力・ウィンドウの切り替えができる就職活動中または社会人の方16人。580円(テキスト代)。☎☎130689

■ブログ入門講座

3月4・11日(全2回)、9時30分～12時30分。ブログ(日記風ウェブサイト)の開設方法を学ぶ。マウス操作・文字入力などができ、インターネット経験がある方16人。2500円(テキスト代ほか)。☎☎130690

いずれも対象は、市内在住市内在勤在学の方。申し込みは1人1講座。☎往復ハガキに講座名、☎☎番号、〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、市外在住の方は勤務先または在学先を書き、2月22日(必着)までに〒243-0021岡田3050情報プラザ ☎220局2711へ。抽選。

■歯ぐきのセルフケア達人講座

3月25日、13時30分～14時。厚木保健福祉事務所。40歳未満または妊娠中の方10人。無料。☎3月18日までに厚木保健福祉事務所 ☎224局1111へ。



子育て

親子ふれあい遊び

■7カ月から歩き始めの子ども

3月7日、①10時～10時40分②11時～11時40分。子育て支援センター。親子で「ふれあい遊び」を楽しむ。市内在住の生後7カ月～歩き始めの子どもと保護者15組。既受講者を除く。無料。☎2月28日までに子育て支援センター ☎225局2922へ。抽選。☎☎130703②130704

■1歳児

3月14日、①10時～10時40分②11時～11時40分。総合福祉センター。親子で「ふれあい遊び」を楽しむ。市内在住の1歳児と保護者20組。無料。☎3月7日までに子育て支援センター ☎225局2922へ。抽選。☎☎130705②130706

おひざにだっこのおはなし会

2月19・20日、3月19・20日。①10時30分～②11時～(各30分)。中央図書館。歌遊び、人形劇、紙芝居の読み聞かせなど。1歳～入園前の幼児と保護者。無料。☎当日直接会場へ。☎中央図書館 ☎223局0033。《「子育て」は6面に続きます》

街かど伝言板

- ◆映画「もったいない！」上映会 3月14日、18時30分～。文化会館。食の環境を考えるドキュメンタリー映画の上映。前売り券=1000円、当日券=1300円(中学生以下はいずれも500円)。チケットは文化会館チケット予約センター ☎224局9999で販売。☎あつぎ環境市民の会・狩野 ☎224局5010。
- ◆広沢寺の岩場清掃集会 3月2日、9時～12時。広沢寺温泉駐車場集合。滑岩と周辺の清掃、里山づくり。軍手をお持ちください。☎当日直接会場へ。☎安村 ☎042・575局6131。
- ◆ABC英会話サークル 毎週金曜、16時～18時。相川公民館。小学生・幼児対象の英会話

- レッスン。月会費3000円。☎荒川 ☎080・1174・1748。
- ◆厚木太極拳同好会 毎週土曜、11時～13時。東町スポーツセンターほか。月会費2500円。初心者歓迎。3月1日から2カ月間無料体験講座を実施。☎斉藤 ☎224局9366。
- ◆小鮎中学校吹奏楽部第7回定期演奏会 3月21日、16時～。文化会館。無料。☎当日直接会場へ。☎山脇 ☎241局1428。
- ◆舞彩駒ジュニアチーム発表会 3月9日、14時30分～。総合福祉センター。和太鼓演奏の発表。無料。☎当日直接会場へ。☎阿部 ☎090・1731・7798。
- ◆“気”パワー呼吸法 毎週①木曜②日曜、①10時～11時30分②19時～20時30分。東町スポーツセンターほか。入会金2000円。月会費3000円～。☎内田 ☎221局6100。
- ◆足揉みストレッチ会(つぼ押し) 火曜(月3回)、13時30分～15時30分。総合福祉セン

- ター。中高年の方。入会金500円。月会費1500円(初回無料)。☎石附 ☎090・1616・0738。
- ◆社交ダンス友の会 毎週水曜、20時～21時30分。睦合西公民館。初級程度の方5人。入会金1000円。月会費2000円。☎加志田 ☎242局2330。
- ◆山歩き友の会 毎月第3木曜。関東周辺の山を歩く。市内在住市内在勤の方(初心者・中高年の方歓迎)。入会金1000円。月会費1000円。☎高橋 ☎090・1421・6875。
- ◆健康体操「たんぽぽ会」 毎週水曜、13時30分～15時。総合福祉センター。月会費1000円。☎永島 ☎222局3563。
- ◆国際理解講座「7カ国語で話そう」 3月16日、①10時30分～12時30分②14時～16時。文化会館。世界中の人とコミュニケーションする楽しさを伝える。定員90人。無料。☎当日直接会場へ。☎ヒッポファミリークラブ ☎0120・557・761。

「あつぎビジョン」をご利用ください

本厚木駅前にあるあつぎビジョンでは、企業広告を募集しています。約300インチの大型画面を、ぜひ自社のPRなどにご活用ください。

市のお知らせなどのスポンサーも募集中です。画面の一部に企業名を入れて放映します(4週間7980円～)。



本厚木駅の1日の乗降客数は約14万人

| 区分 | 1週 | 4週 | 26週 | 51週(年間) |
|------|---------|---------|----------|----------|
| 映像広告 | 2万1000円 | 7万9800円 | 49万1400円 | 85万6800円 |
| 文字広告 | 6300円 | 2万3940円 | 14万7420円 | 25万7040円 |

■個人・サークル向けのメッセージ広告もあります。詳細はお問い合わせください。

あつぎビジョン 広告 検索

☎広報課 ☎225局2040

おはなし会

3月1・2・8・9・15・16・22・23・29・30日、14時～14時30分。中央図書館。素話、絵本と紙芝居の読み聞かせなど。4歳～小学2年生くらい。無料。☎当日直接会場へ。☎中央図書館 ☎223局0033。

ブックスタート

①3月7日 = 保健センター ②3月10日 = 中戸田児童館(戸田1061-2) ③3月14日 = 中央図書館 ④3月18日 = 荻野公民館(中荻野594-1) ⑤3月26日 = 依知南公民館(下依知594-1)。①11時30分～12時 ④⑤10時15分～11時45分 ③10時～14時(②は「移動子育てサロン」と同時開催)。読み聞かせの方法や年齢に応じた絵本を5分程度で紹介し、1冊進呈。市内在住で平成24年4月2日以降に生まれた赤ちゃんと保護者(生後4カ月ごろからが最適。赤ちゃん1人につき1回まで)。無料。母子健康手帳をお持ちください。☎当日直接会場へ。都合の悪い方は事前に予約の上、毎月第2・3木曜の11時～12時、14時～15時に中央図書館で受けられます。☎中央図書館 ☎223局0033。



募集

平成26年度雑誌スポンサー募集

中央図書館では、雑誌スポンサーを募集しています。事業者、団体の方(個人を除く)に雑誌を1年間提供していただき、雑誌の表紙、裏表紙、雑誌架にスポンサー広告を表示します。

《期間》4月1日～平成27年3月31日 《対象雑誌》募集雑誌一覧から選定 《提供方法》スポンサーが書店などと購読契約を結び、雑誌発売日に中央図書館へ納品。詳細は市ホームページをご覧ください。☎広告掲載同意書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を書き、〒243-0018中町1-1-3中央図書館 ☎223局0033へ。

「第7回かながわフードバトル in あつぎ」市民ボランティア募集

県内ご当地グルメを集めたイベントの運営スタッフを募集します。《日時》4月26・27日、9時～17時 《場所》厚木中央公園、厚木公園ほか 《対象》18歳以上の方 《内容》会場

準備・運営補助、インフォメーション、広報活動など(同時開催イベントのボランティアをお願いする場合があります)。☎3月14日までに商業にぎわい課 ☎225局2840へ。

災害時通訳ボランティアの募集

外国籍市民に災害時の通訳をするボランティアを募集します。

《研修会》3月15日、14時～16時。保健センター。受講後にボランティア登録 《対象》市内在住在勤在学の方20人。☎人権男女参画課にある申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を書き、2月27日(必着)までに直接または郵送、ファクスで〒243-0018中町1-4-3人権男女参画課 ☎225局2215・☎223局8432へ。☎公募320013

子育て支援センター保育士(臨時職員)募集

《内容》子育て支援センターと移動子育てサロンの運営・訪問業務など 《対象》保育士資格を有する方若干名 《勤務場所》子育て支援センター 《雇用期間》4月下旬～9月30日(更新あり) 《勤務日・時間》①平日 = 8時30分～17時15分(月1～2回土・日曜の勤務有り) ②土・日曜 = 8時30分～16時30分 《給与》①月額16万9300円 ②時給1364円。☎市販の履歴書に写真を貼り、3月7日までに直接子育て支援センター ☎225局2922へ。3月13日に面接を予定。

中国揚州市鑑真マラソン訪中団の参加者を募集

友好都市の揚州市で開催される鑑真マラソン大会への参加・応援者を募集します。揚州市内の瘦西湖や大明寺なども見学します。《期間》4月17日～21日 《対象》20歳以上の方20人 《費用》14万9000円。☎2月28日までに電話で友好都市調査団・徳間 ☎222局7733へ。

体育協会臨時職員を募集

《内容》スポーツ施設の管理・運営など 《対象》18～60歳の健康な方若干名 《勤務場所》東町・猿ヶ島・南毛利スポーツセンター、

及川球技場のいずれか 《期間》4月1日～9月30日(更新あり) 《時間》月20日程度で①8時30分～15時 ②15時～21時30分 ③17時～21時30分のローテーション 《給与》時給905円～ 《選考》第1次 = 書類、第2次 = 面接(3月12日を予定)。☎市販の履歴書に写真を貼り、2月26日までに直接南毛利スポーツセンター ☎247局7212へ。

第35回市民スキー選手権大会参加者募集

《日時》3月29日 《場所》鹿沢スノーエリアスキー場(群馬県) 《対象》市内在住在勤在学の小学生以上の方と市スキー協会登録者 《種目》大回転(個人、クラブ対抗) 《参加費》2500円。☎参加費を口座(ゆうちょ銀行10260-16009541厚木市スキー協会)に振り込み、スキー協会ホームページからダウンロードした申込書に必要事項を書き、振込用紙の控えと共にファクスで3月12日までに市スキー協会・井上 ☎247局9146へ。☎市スキー協会・星 ☎284局1819。



お知らせ

納税通知書の内容を点字・音声コードでお知らせします

視覚障がい者に納税通知書の内容を点字または音声コードでお知らせします。希望する方はお申し出ください。

《対象税目》固定資産税、都市計画税 《内容》5月1日発送予定の納税通知書に記載される税目、納税義務者氏名、納税通知書番号、納期限、税額、担当課、担当課電話番号を点字または音声コードで表示した用紙を同封します。封筒には点字のシールで「固定資産税(都市計画税)納税通知書在中」と記します。☎3月31日までに資産税課 ☎225局2030へ。

全国一斉建築物防災週間

建築物などの防災に関する相談

あつぎびより



市の新しいシンボルに期待

市民リポーター
金子洋子さん(67・戸室在住)

今春、複合施設「アミューあつぎ」に変身する旧厚木パルコビルのレポートをしました。ビルはオープンに向けて工事が急ピッチで進んでいます。公共施設の活動室は夜の10時まで利用できるそうです。仕事帰りにサークル活動に参加できるので、男女とも幅広い年齢層の交流が期待できます。8階の屋内広場は、天候や季節に関係なくアミューあつぎを訪れる全ての人に憩いと癒やしの時間を与えてくれることでしょう。

商業施設と公共施設が両方あって便利な点は、一つの建物の中でいろいろな事ができるということです。そこで「アミューあつぎで過ごす、ある日の私」を思い描いてみました。午前中は趣味の社交ダンスのサークル活動とオープンスペースでの読書、その後レストランでちょっとぜいたくなランチ。午後は映画を見てからギャラリーで絵の鑑賞、屋内広場でほけーっと憩いのひととき。最後に以前から気になっていた雑貨とデザートを買って帰宅。

さあ、あなたは4月にオープンするアミューあつぎでどのような時間を過ごしますか? アミューあつぎを命名した鈴木さんと「あつぎびより」では、市広報番組などで活躍する市民リポーターが、厚木の魅力などをお伝えしていきます。



編集後記

1面の取材を兼ねて、私も健康医療講座を受講しました。先生の「病気は治すことよりも予防することが大切」という言葉が心に残りました。病気の予防には、暴飲暴食を控え、適度な運動が重要とのこと。講義の内容に納得しながら、シャッターチャンスに低い姿勢でカメラを構えると、腹部に鋭い痛みが走りました。どうやら腹筋がつかれたようです。まさか写真撮影で運動不足を痛感するとは思いませんでした。(神崎)

窓口を設置します。

《日時》3月3日～7日、8時30分～17時《場所》建築指導課。☎建築指導課☎225局2432。

母子(寡婦)家庭修学資金などを貸し付け

4月に高校、短大、大学、専修学校などに進学予定の子どもを養育する母子(寡婦)家庭を対象に、就学支度・修学・修業資金の貸し付けを実施しています。貸付額は下の表の額内で必要と認められる額です。貸し付けは申請した翌月の県の審査後、末日に決定します。希望の方は電話で予約の上、ご相談ください。

Table with 4 columns: 区分, 就学支度, 修学(月額), 高校(公立/私立), 私立短大・専門学校, 私立大学

☎子ども家庭課☎225局2241。

厚木愛甲環境施設組合のお知らせ

組合では、厚木市・愛川町・清川村と連携し、ごみの共同処理に向けた取り組みを進めています。市からごみ中間処理施設候補地の報告を受け、金田地区内(市環境センター隣接地)での整備に向け検討を進めています。清川村に整備する最終処分場は、処理設備・施設の設計に取り組んでいます。

《組合議会議員》厚木市選出=太田洋、小島一郎、田上祥子(議長)、神子雅人、渡辺貞雄、井上敏夫、古川環。愛川町選出=鈴木一之、鳥羽清、小林敬子、木下真樹子。清川村選出=落合園二(副議長)、岩澤敏雄(監査委員)。☎厚木愛甲環境施設組合☎297局1153。

市立病院への来院は公共交通機関で

新病院の建設工事により駐車場が減り、入場までの待ち時間が長くなる場合があります。来院の際は、できる限り公共交通機関や総合福祉センターを発着するシャトルバス(無料)をご利用ください。駐車場の混雑状況は、市立病院

ホームページからも確認できます。ご理解とご協力をお願いします。☎経営管理課☎221局1570。

青年国際交流事業に参加しませんか

内閣府では、平成26年度に実施する青年国際交流事業(「東南アジア青年の船」「国際青年育成交流」「日本・韓国青年親善交流」「グローバルユースリーダー育成」「青年社会活動コアリーダー育成プログラム」)に参加する方を募集しています。詳細は、内閣府青年国際交流担当☎03・3581局1181または県立青少年センター指導者育成課☎045・263局4466へ。

「還付金詐欺」にご注意ください

厚木市役所の職員をかたって「過去5年間の医療費の還付金がある」「過払い金の手続きが必要でコンビニのATMから電話して」などと言葉巧みに誘導する詐欺が発生しています。十分に注意してください。☎厚木警察署☎223局0110。

みんなの声でつくるまち

《パブリックコメント》

■厚木・清川広域消防運営計画

《閲覧期間》2月25日～3月26日《閲覧場所》消防総務課、市政情報コーナー、公民館、本厚木・愛甲石田駅連絡所、中央図書館、各消防署、市ホームページ《応募資格》市内在住在勤在学の個人・法人・団体《応募》閲覧場所にある用紙を備え付けの「わたしの提案」箱または意見投函箱に投函するか、直接または郵送、ファクス、Eメールで〒243-0003寿町3-4-10消防総務課☎223局9366・☎223局8251・e-mail=6300@city.atsugi.kanagawa.jpへ。

あつぎ健康相談ダイヤル24

相談(健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス)・医療機関情報

さわやか1番 よいところ 0120-31-4156

医療機関を受診する前に電話で相談を ☎発信者番号は通知設定でおかけください

厚木市議会

2月定例会などの開催予定

●本会議予定日(原則9時開会)

- 2月24日(月)・25日(火).....議案等質疑
3月3日(月)～5日(水).....一般質問
3月20日(木).....委員長報告・討論・採決

傍聴は、本庁舎5階ロビーで受け付け。会議の様子は、市ホームページで生中継・録画放映しています。

●常任委員会予定日(原則9時開会)

- 総務企画.....3月7日(金) 市民福祉.....3月10日(月)
環境教育.....3月11日(火) 都市経済.....3月12日(水)

■厚木市立病院特別委員会.....3月20日(木)(定例会などの終了後)

■広報広聴特別委員会.....3月20日(木)(定例会などの終了後)

☎議会総務課☎225局2700

2月の広報番組ガイド

Table with 4 rows: ケーブルテレビ, 市ホームページ, テレビ, ラジオ. Columns include program names like あつぎ元気Wave, あゆチャンネル, あつぎ映像ライブラリー, tvkありがとうッ!, FMヨコハマザ・ブリーズ.

相談

●12時～13時は受け付けません(消費生活相談を除く)。●無料 ※祝日、振り替え休日などは実施していません。

Table with 4 columns: 種類, 実施日時・内容, 問い合わせ, 会場. Rows include 高齢者介護, 税務, 登記, 法律, 司法書士法律, 交通事故, 行政, 外国人, 不動産, 公証人, 行政書士, 人権, 特定開発事業紛争, マンション管理, こころの健康.

Table with 4 columns: 種類, 実施日時・内容, 問い合わせ, 会場. Row: ヘルスアップ

Table with 4 columns: 種類, 実施日時・内容, 問い合わせ, 会場. Rows: 勤労者のための法律相談(夜間), 働く人の心の悩み, ボランティア

Table with 4 columns: 種類, 実施日時・内容, 問い合わせ, 会場. Rows: 就職支援, 児童虐待, 教育

Table with 4 columns: 種類, 実施日時・内容, 問い合わせ, 会場. Rows: 女性一般, 女性法律

Table with 4 columns: 種類, 実施日時・内容, 問い合わせ, 会場. Row: 成年後見

Table with 4 columns: 種類, 実施日時・内容, 問い合わせ, 会場. Rows: 消費生活, 多重債務

Table with 4 columns: 種類, 実施日時・内容, 問い合わせ, 会場. Rows: 精神保健・認知症, 栄養専門, 障がい児者歯科, エイズ無料検査

タウンガイド



イチゴ狩り
相川地区などで5月まで楽しめます。旬の味覚をどうぞ。園農業振興課☎225局2801

命を支える大切な看護

看護師の元気な笑顔は患者を勇気づけてくれます。厚木地区（厚木市、愛川町、清川村）で働く看護師などは約1600人。それでも人手は足りていません。共に働いてくれる看護師を募集しています。



医師をサポートし患者をケアする前田さん(右)

「不安を安心に変えるのが役割」

市立病院 前田真秀さん(27)

「気分はいかがですか」。優しく語り掛ける前田さんは、看護師として歩み始めて6年目。手術室での看護を担当しています。心掛けているのは、患者に笑顔で接して安心感を与えること。「精神状態などカルテにないことも把握できれば、よりきめ細かい配慮ができる」と最善の看護に努めています。「手術後に患者さんのほっとした表情を見ると充実した気持ちになれる」と目を輝かせる前田さん。誰からも信頼される看護師を目指し、患者に寄り添う毎日を送ります。



手術を控えて緊張する患者と言葉を交わし、不安を取り除く

看護職就職相談会



in Atsugi

厚木地区の13病院では、看護師を目指す方の就業と、出産や介護などで看護職を離れている方の復職を支援しています。13病院が一堂に会する就職相談会を開催しますので、気軽にお立ち寄りください。

期間 3月9日 10時～16時

場所 ヤングコミュニティセンター

対象 厚木地区で就職を希望する看護師の方（卒業見込みを含む）と看護師を目指す高校生

甲 当日直接会場へ

厚木地区看護部長会・中村☎228局8458

キッズコーナー
進学相談コーナー
あり！

地域医療の中核を担う新たな病院へ

新病院の完成に向け看護師などを増員

新・市立病院では、手術・救急部門をはじめ、ICU(集中治療室)・CCU(冠動脈疾患集中治療室)などを整備。重症患者に高度な医療を提供する急性期医療の機能を強化します。これに伴い、大幅に増員する看護師などを募集します。



チームワークが良く働きやすい職場です

●市立病院看護師・助産師

《定期試験》4月27日、6月22日、8月20日、9月28日、10月19日、12月14日

《随時試験》申込書に希望日を記入
(免許取得者のみ)

甲市立病院や市役所本庁舎、本厚木・愛甲石田駅連絡所にある申込書(市立病院ホームページからダウンロード可)に必要事項を書き、直接または郵送で、看護職員は試験日の9日前(消印有効)、奨学生は選考試験日の13日前(必着)までに☎243-8588経営管理課へ。詳細や見学、インターンシップについてはお問い合わせください。

園経営管理課☎221局1570

●看護師・助産師奨学生

将来、市立病院の看護職員として働きたい看護学生に奨学金を貸与しています。

《選考試験日》4月20日、5月25日

《貸付額》月額6万円

「広報あつぎ」では、自主財源確保のため広告掲載事業を実施しています。広告掲載の申し込みは(株)相鉄エージェンシー☎045-450局1804へ。