広報 あつぎ
2026
12.1
No.1484

index

❷–❽ 特集 休養のススメ
❾ 街の話題/コラム
❿ 中学校でAI英会話アプリ導入
⓫–⓬ お知らせ

デジタル広報配信 アプリは「マチイロ」「カタログポケット」ネットは「マイ広報紙」

特集 休養のススメ

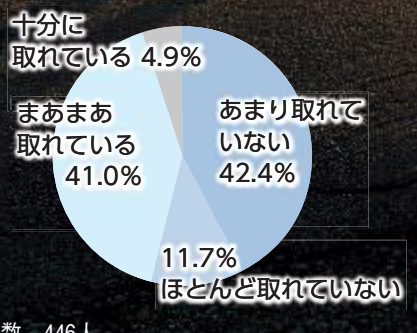
しっかり、休めていますか

顔を出したばかりのまばゆい光が降り注ぐ相模川の河川敷に、鉄橋を渡る電車の音が一日の始まりを告げる。朝日を浴びて、ウオーキングや犬の散歩を楽しむ人たちが、爽やかなひとときを過ごしている。

気持ちのいい朝を迎えるために欠かせないのが休養だ。しかし、市公式LINEで実施したアンケートでは、市民の半数以上が日頃から「疲れが取れていない」と回答（左欄参照）。育児や家事、学校生活に疲れを感じている人が多いことが分かった。2026年の厚生労働省の調査によると、働く人の約7割が強いストレスを抱えているという。

特集「休養のススメ」では、休養の普及に取り組む人、自身の体調と向き合う人、市民の皆さんの声などを通じ、私たちが生き生きと暮らしていくためのヒントを探っていく。《2～8面に関連記事》

アンケート 普段、「疲れが取れている」と感じますか？



回答数　446人
期　間　8月28日～9月26日

編集・発行／厚木市広報シティプロモーション課 〒243-8511 神奈川県厚木市中町3-17-17 TEL.046-223-1511(代) FAX.046-223-9951

特集　休養のススメ

市民の休養事情

アンケートから見る

いくら寝ても疲れが取れない、仕事や家事が忙しくて休む暇がない――。時間に追われる現代、人々はどう休んでいるのだろう？そんな疑問を解決するため、休養に関する市民アンケートを実施。市民リポーターの２人とその実態に迫る。

Q 私たちが休養事情に迫ります！



市民リポーター
森田 寛乃さん（35）　柏木 康男さん（68）

A 専門家に聞いてみた！



市立病院・精神科
西村 浩さん（69）

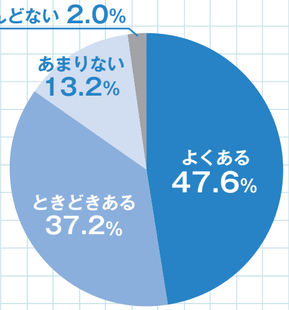
もっと休みたいと感じる？

柏木　ほとんどの人が、もっと休みたいと思っているのですね。仕事や家事に追われて休めない人もたくさんいそうです。**簡単にできる取り組みはありますか？**

西村　休みたいのに休めないというフラストレーションを抱えている人はたくさんいます。体を休めないと、**血圧の上昇や免疫機能の低下**など**体を壊す原因**になってしまいます。**30分の昼寝**などから始めてみましょう。



柏木　私もよく昼寝をしてリフレッシュしています。意外と目がさえてシャキッとするんですよね。



約85%の人がもっと休みたいと感じている

「リラックスできる場所や時間がない」「仕事の悩みを私生活まで持ち込んでしまう」など、さまざまな理由で休みを求めている人が多い。

市民の声

- 寝ても寝ても疲れが取れない
- 人間関係の悩みで、気が休まらない
- 仕事と家事のバランスが難しい

休む時間を十分に取れない理由は？（複数回答）



仕事・学校が忙しい
48.9%



家事・育児が忙しい
43.1%



スマートフォンなどを見てしまう
36.5%



趣味や自分の時間を優先してしまう
21.7%



休み方が分からない
10.1%

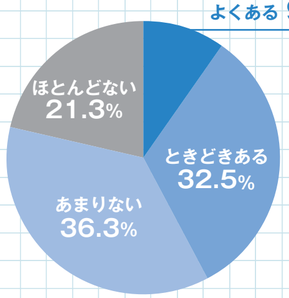


森田　皆さん、仕事や家事などのやることがたくさんあって**時間に追われて**いますね。私も**スマートフォンを見ていると時間がたってしまう**ことがよくあります。

西村　スマートフォンへの依存は現代にとても多く、**生活リズムの乱れや頭痛、肩凝り**などにつながります。仕事や家事に追われて休めない日が続いたら、**体にサインが出る前に一息つきましょう。**

森田　体が限界を迎える前に休むことが大切ですね。体調が悪いと感じたら、まずは簡単な休息から取ってみます。

休むことに罪悪感はある？



柏木　職場に言いづらいなど、休むことに罪悪感を抱く人が多いようですね。悩んでいる人は**どこに相談するのが良いのでしょうか。**

西村　今は働き過ぎを防ぐ制度が整っています。**保健師や会社に備わっている健康相談の活用**など、倒れる前に相談してください。罪悪感を全く感じないことは難しいかもしれませんが、**無理のない範囲で休養を取りましょう。**

約40%が罪悪感がある

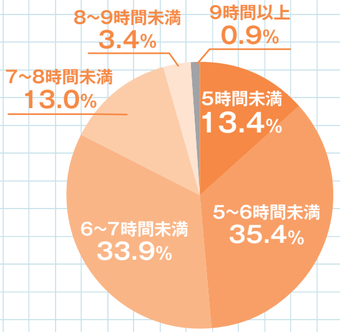
「仕事の休暇を取ると同僚に負担がかかる」「何もしないともったいない」などの理由から、罪悪感を抱いている人が多い結果に。

CHECK!

あつぎ健康相談ダイヤル24☎0120-31-4156

市内在住在勤在学の人を対象に、健康や医療、介護などの相談を24時間体制で専門家が受け付けている。

平均睡眠時間は？



5~7時間睡眠と答えた人が約70%

5~6時間と答えた人が最も多く、9時間以上寝ている人は0.9%のみ。特に高齢者は睡眠時間が短い傾向にあり、夜中に何度も起きてしまうという悩みが多く見られた。

森田　私は大体8時間くらい寝ています。比べると多い方ですね。1歳の息子と一緒に寝ていて、頻繁に起きるのであまり休めている感覚がないのが悩みです。**どんな睡眠が理想なのでしょうか。**

西村　大人は**6.5~7.4時間**が一番長生きできる睡眠時間だという研究結果があります。睡眠が少ないと判断力や集中力が低下し、**ミスや事故の原因**につながります。多いと高血圧や糖尿病などの**生活習慣病**になりやすいといわれています。



森田　多過ぎても少な過ぎても駄目なのですね。

CHECK!

健康度見える化コーナー

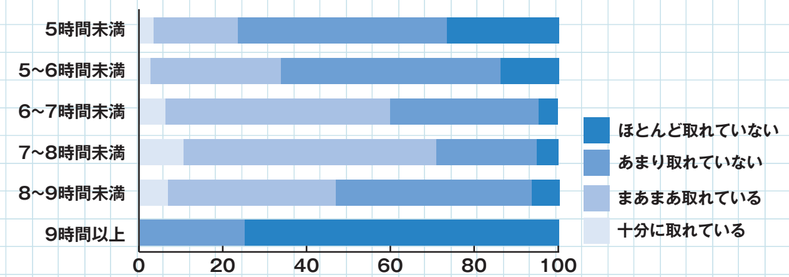
血圧や血管年齢、骨健康度が無料で測定できる。



時間　平日9~12時 13~16時
会場　保健福祉センター
対象　20歳以上の方

問健康医療課☎225-2201

睡眠時間×疲れが取れているか？



寝過ぎも疲れが取れない？

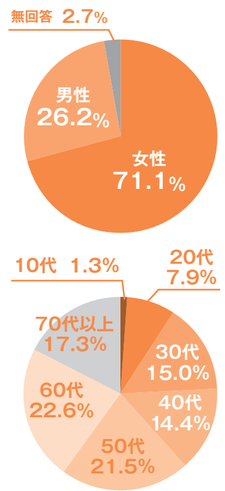
7~8時間睡眠の人が一番疲れが取れているという結果になった。7~8時間から離れるほど疲れが取れない人の割合が増えていき、9時間以上寝ている人は全員が疲れが取れていないと回答した。

柏木　私は普段5時間ぐらい寝ています。もっと寝たいと思っていましたが、**9時間以上寝ている人の全員が疲れが取れていない**と回答したことが驚きです。

西村　睡眠時間よりも、規則正しい生活が大切です。**早起き・早寝**を意識してみましょう。しっかりと太陽の光を浴びて朝から活動することで、自然と夜によく寝られます。

休養に関する市民アンケート

回答割合



回答数　446人
実施期間　8月28日~9月26日
実施方法　市公式LINEアンケートシステム

特集　休養のススメ

市民インタビュー企画
私の仕事とリフレッシュ

市内で活躍するさまざまな職業人へインタビュー。日頃の仕事で心がけていることや休養、リフレッシュ方法などを聞いた。

程よい疲れがリフレッシュに

運動で汗を流す



バレトンインストラクター
豊浦 杏菜さん（42・戸室）

バレエの要素を取り入れたエクササイズ「バレトン」のインストラクターとして、フィットネスジムで開かれる教室や市主催の講座などで指導しています。私自身、運動を始める前までは「今日は体が重いな」と感じることが多くありました。今では汗をかいたり筋肉痛を感じたりと、体に伝わる程よい疲れがリフレッシュになっています。

精神面では、物事を前向きに捉えるように心がけています。「疲れたな」ではなく「頑張ったな」などと気持ちをポジティブに変換し、日々の生活を明るく楽しく過ごしています。

休養は考えを整理する時間



酪農家
飯原 和葵さん（38・愛名）

父と共に18年前から酪農を営んでいます。主な作業は朝夕の搾乳、餌やり、牛舎の掃除です。日中は土木関係の会社でも働いているため、5時台に牛舎に来て20時ごろに帰宅します。週末も牛の世話は欠かせないので、私たちに代わって搾乳などをしてくれる酪農ヘルパーを活用して休みを取っています。

一息つく時間は、自分の考えを整理する時間です。子育てや牛のことなど、頭の中で散らばった情報を一つ一つ考え直します。ゆっくり風呂に漬かったり、地元の仲間と食事を楽しんだりする時間が至福のひとときです。

仲間との食事

誰かと過ごす時間が活力に

家族とリフレッシュ

焼き菓子製造・販売者
川﨑 玲子さん（52・長谷）



自宅の工房で作った焼き菓子やベーグルを朝市やマルシェなどで販売しています。

出荷の前日から作業を始め、毎回250個程度の商品を仕込みます。5人の子育てや仕事で忙しい毎日ですが、お客さんや友人と話したり、笑い合ったりする時間が何よりの楽しみです。

仕事に専念するあまり体調を崩した苦い経験から、気持ちを切り替えるために休養を大切にしています。ふとした時間に家族と散歩に出かけたり、仮眠を取ったりして、疲れた体をリセットしています。

休日は趣味を満喫



トラックドライバー
福住 陽介さん（49・飯山南）



4ﾄﾝトラックを運転し、床材や生活雑貨などを関東圏内を中心に運んでいます。勤務開始は毎朝5時。いつも違う場所へ運送し、15時ごろに仕事を終えます。

モットーは「楽しいことは、いま実践する」です。仕事終わりにはジムやウオーキングで汗を流し、休日はゴルフやバイクでのツーリングを楽しんでいます。他にも寝る直前の食事を控えるなど、健康にも気を遣っています。

ドライバーになって29年を迎えます。今後も安全運転を徹底しながら、この仕事を続けたいです。

ツーリングとゴルフ

日頃から体をケア



看護師
赤瀬 梨果さん（26・上落合）

脳神経外科と整形外科の病棟を担当しています。日勤と夜勤が不規則にあるので、初めは生活リズムを整えるのが大変でした。毎日湯船に入り、睡眠を十分に取ることを心がけて体をケアしています。

休日はアーティストのライブや買い物に出かけるのが楽しみです。岩盤浴やサウナも好きで、汗を流しながらリラックスしています。

「あなたが担当で良かった」と言ってもらえる看護師を目指し、今後もスキルアップに励みます。

ライブや買い物

市内小学5年生への調査結果

こどもたちの生活習慣の現状

毎日の睡眠時間が8時間以上

男子 70.8%（全国平均71.8%）
女子 71.8%（全国平均73.8%）

学習以外のスクリーンタイムが3時間以上（平日）

男子 47.6%（全国平均42.8%）
女子 39.3%（全国平均37.4%）

※スクリーンタイム=DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を視聴する時間
出典=スポーツ庁「2025年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

相川小学校で聞いてみた！

睡眠の大切さを再確認！



6年生
米山 里紗さん（12）

タブレットへの継続的な入力で、自身の睡眠や生活習慣を振り返るきっかけになりました。日頃から8時間以上の睡眠を取るように心がけています。すっきり起きられたときは「今なら難しい問題も解けそう！」と頭がさえる感じがして、睡眠の大切さを実感します。

今後も、規則正しい生活を続けながら学校生活を楽しみ、勉強や習い事を頑張っていきたいです。

個々に合わせたサポートを

教員として13年間働いています。こどもたちの表情を見ると「疲れていそうだな」と感じることが以前に比べて増えたように思います。ゲームに夢中になり「気付けば昼夜が逆転してしまった」という声も聞きました。

睡眠教育で、睡眠時間や起床時の気分などを一目で把握できるようになりました。こどもたちの生活リズムを知り、コミュニケーションを取るきっかけにもなっています。一人一人の悩みに寄り添ったサポートをしていきたいです。



中島 祐樹先生（34）

特集　休養のススメ

睡眠を学ぶ

体や脳の成長に睡眠は欠かせない。デジタル技術の進歩などこどもたちを取り巻く環境が日々変化する中で、市教育委員会は「睡眠教育」に着目した。児童・生徒が睡眠の状況を記録し、睡眠がもたらす効果や自身の生活習慣を見直す必要性を実感できるように促している。

問教育指導課☎225-2660



睡眠教育はクラスごとの実施が中心



生活状況などを一緒に確認

「SNSやゲームに夢中になって就寝時間が遅くなった」「ぐっすり眠れなかった」―。相川小学校のこどもたちから寄せられた睡眠に対する悩みだ。スポーツ庁が2025年に実施した調査によると、「毎日の睡眠時間が8時間以上」と答えた市内小学生の割合は約7割。勉強以外でスマートフォンやパソコンなどの画面を3時間以上見る児童は4割前後だった（左欄参照）。デジタル機器の普及や共働き家庭の増加など、こどもたちを取り巻く環境は大きく変化している。市では24年から、こどもたちが学校で睡眠の記録を付けて自身の傾向や改善策を理解し、眠りの効果を学ぶ「睡眠教育」を実施。授業や教員による面談を充実させ、自発的に生活習慣を改善できる機会を提供している。

最初にこどもたちが取り組むのは、タブレット端末への就寝・起床時刻の記録だ。朝食の有無や起床時の気分も入力する。教員は結果を基に、「睡眠時間が短い」「断続的に起きてしまう」などの懸念を確認する。次に実施するのは「眠育授業」と「眠育面談」だ。授業では適切な睡眠時間、記憶や運動への影響、眠りの質を高める行動などを伝える。睡眠時間が極端に短いこどもには、面談を通じて睡眠を妨げる要因や家庭での悩みなどを聞き取ってサポートする。その後にアンケートを実施し、生活の改善状況や意識の変化などを把握する。取り組んできたこどもたちからは、「休日も同じ時間に起き、生活リズムが整ってきた」「早起きと早寝を意識するようになった」などの声が挙がっている。ある中学校では、8時間以上の睡眠を取る生徒の割合が45％から56％まで増加する効果も見られた。

睡眠はこどもの健やかな成長だけではなく、日々の学校生活の充実にも欠かせない。こどもたちの生き生きとした毎日をサポートするため、取り組みを広めていく。

日頃のサインに気付けるように

聖マリアンナ医科大学・耳鼻咽喉科
池田 このみさん（52）



睡眠は、体や脳の成長、気持ちの安定などに関わるものです。国際的に見て日本人の睡眠時間は特に短いといわれています。スマートフォンやSNSの普及などにより、生活時間帯が夜遅くに移行していることが要因に挙げられます。以前は「寝ないで勉強する」「徹夜で仕事を頑張る」ことが美徳のように考えられた時代もありました。現在は母子健康手帳に睡眠に関する項目が追記されるなど、社会全体でこどもたちの睡眠を守る重要性が認識されています。

日々のリズムを整える

睡眠を妨げる要因の一つが、パソコンやスマートフォンなどが発するブルーライトです。大人に比べてこどもの脳に強く作用します。最低でも就寝の2時間前には画面を見るのをやめましょう。端末は寝室に持って行かない、部屋の明かりを落とすなど睡眠環境を整えることも大切です。

必要な睡眠時間に関する相談もよく寄せられます。小学生は9時間から12時間まで、中学・高校生は8時間から10時間までが目安となりますが、年齢や体質などで異なります。日中に眠気を感じることが多い人は、睡眠時間が短い可能性があります。日頃たまった疲れは寝だめでは解消できないので、毎日の生活リズムを整えることが良質な睡眠と健康への第一歩になります。

家庭と学校が手を取り合って

こどもたちの睡眠を支える上で、家庭と学校の協力は欠かせません。日中の様子は教員たち、それ以外は保護者で見守りましょう。「いびきをかいている」「途中で目が覚める」などの状態は眠りの質が下がっているサインかもしれません。悪化すると思わぬ疾患につながる恐れがあるので、それぞれの現場の人たちが連携して見守ることが重要です。

睡眠教育は、こども自身が睡眠や健康を「自分事」として考えるきっかけになることが期待できます。自身の体調にとって「良い」「悪い」を判断でき、自発的な行動につながります。教員や保護者も睡眠に向き合いながらこどもたちをサポートしていきましょう。

無料

講演「眠りを味方に。ポジティブライフの始め方」

心と体を整える眠りのメカニズムと快適な睡眠を促す環境づくりなどが学べる講演会です。

問健康医療課☎225-2201

日時　2月11日　13時30分～15時
会場　保健福祉センター
内容　日本睡眠教育機構の宮崎総一郎さんが、良質な睡眠環境の整え方や日常生活で実践できる心のセルフケアについて講演
定員　市内在住在勤在学の方100人

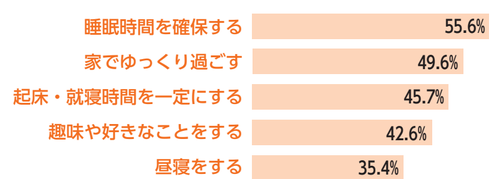
申12月1日から健康医療課へ。先着順。

詳細はこちら

みんなはどうやって休んでる？

市民アンケート「休養で意識していること」の上位五つ、「あなたが心がけている方法」から実践例を紹介。

「休養で意識していること」



8月28日から9月26日までに市が実施した市民アンケート446人の回答から作成（複数回答）。

休みの前日は、デジタルデトックスも兼ねてスマートフォンを機内モードにして寝る（40代女性、会社員）

リラクゼーションの音楽を聴いたり、温泉に入ったりしてリラックスする（30代男性、医療福祉関係）

特集　休養のススメ

休養を科学する

「着て休むことで疲労回復をサポートする」という発想から、休養時専用のウエアを開発したベネクス。これまでにないスタイルを確立し、スポーツ関係者をはじめ幅広い人々に利用されている。ウエアの開発にとどまらず、休養を科学的な視点から見つめ直し、その大切さを広く伝えている。

リカバリーウエア

遠赤外線を放出する機能を持たせた衣服。部屋着や寝間着として着用すると、体の血行を促進して疲労の回復を早める。



「日々の暮らしの中で休養を意識してほしい」と中村さん


世界で初めて「リカバリーウエア」を手がけた


厚木はやぶさFCなど地域に密着した支援も

ここ数年、「リカバリーウエア」という言葉を目にする機会が増えている。健康志向の高まりや睡眠への関心を背景に、市場は急速に拡大。疲労回復を促す商品などに関する２０２５年の市場規模は約７兆６７００億円で、直近６年間で約２倍にまで膨れ上がった。近頃は百貨店やスポーツ店のほか、書店や家具店でも見かけるほどだ。中町に本社を構えるベネクスは、09年に世界に先駆けてリカバリーウエアの開発に乗り出し、独自の製品を生み出した。さらに、休養学の体系化や資格制度の確立なども進め、休むことの大切さを広く伝えている。

介護現場を起点に

「当時は服を着て体を回復させるという考えがなく、『リカバリー』と聞いてもパソコンの修理を思い浮かべる人がほとんどだった」と振り返るのは、社長の中村太一さん（46）。大学卒業後、介護事業を営む会社で２年半にわたって働き、寝たきりの人を悩ます「床擦れ」と向き合ってきた。「この課題を何とか解決したい」。原因となる体圧を分散させる機能を持つマットレスを開発するため、会社を辞めて起業した。独自の繊維を開発し、発売にこぎ着けたものの、マットレスは思うように売れなかった。

転機となったのは、開発した繊維で試作したシャツだった。展示会で介護ヘルパー向けに売り出したところ、大手スポーツジムの目に留まった。「激しくトレーニングする人たちの運動後の疲労回復に役立つのではないか」。この提案が新たな可能性を見いだすきっかけとなる。

10年２月、東海大学、公的機関と共同開発したリカバリーウエアを発表。アスリートのパフォーマンスを高めるための休養時間に着目した。休養に適した素材とは何かを手探りで追求し、ナノプラチナなどの鉱物を繊維に練り込んだ独自素材を採用。先行事例がほとんどない中、試行錯誤を重ね、着て休むだけで体の回復をサポートするという新たな発想を形にした。

休養に正しい知識を

「運動や栄養と違い、休養を学校で学ぶ機会はなかった」。創業メンバーで、一般社団法人「日本リカバリー協会」の代表理事を務める片野秀樹さん（61）はそう語る。製品の開発や普及を進める中で片野さんが感じていたのは、休養への理解が広がっていないことだった。運動や栄養に比べて学問として体系化されていない休養は、「疲れたら寝ればよい」と考えられがちだ。片野さんは休養を科学的に捉え、誰もが実践できるものになるよう、約20年にわたり研究や啓発活動に取り組み、学問の基礎を築いてきた。

休養学では、単に体を休めることではなく、体を動かすことや人と交流することなどの幅広い視点から休養を捉えている。休養を「生理的」「心理的」「社会的」の三つに分け、さらに七つの型に分類している（左欄参照）。片野さんは「攻めの休養」を提唱。疲れを感じてから休むのではなく、一人一人が率先して休養を取り入れ、心身の活力を高められる環境の構築を目指している。好きな音楽を聴いたり、趣味に没頭したり、何も考えずにゆっくり過ごしたりすることも大切だ。「主体的に休養に取り組むことが大事。自分に合った休み方を見つけ、日々の活力を得てほしい」と力を込める片野さん。人々の休養への意識改革に向け、書籍の執筆にも励んでいる。


リカバリーケアの講座を実施

休養の大切さを社会へ

創業当初から「世界のリカバリー市場を創造し、そこに関わる全ての人を元気にする」というビジョンを掲げてきた。発売当初は個人のアスリートが主な利用者だったが、現在は選手のコンディション維持のために採用するプロスポーツチームも増えた。新型コロナウイルス感染症の流行を機に、健康や疲労回復への関心が高まり、仕事や家事で日常的に疲れを感じている人の利用も増えている。

市場の広がりとともに力を入れているのが、休養そのものの大切さを伝える活動だ。「製品を広めるだけではなく、休むことへの意識や習慣を社会に根付かせていきたい」と話す中村さん。一人一人が自分に合った休み方を見つけられるよう、高校の部活動や大学、企業などでセミナーを開催している。10月に荻野運動公園で開催された「あつぎマラソン」でも、走り終えた参加者と一緒に体をほぐし、休養につながる方法を手ほどきした。


市内の中学生に休養の大切さを伝える

厚木から広がる可能性

休養への理解を広げるには、日々の暮らしの中で実践できる環境も大切という。中村さんは厚木市の魅力を、「豊かな自然や温泉、おいしい食べ物など、休養に生かせる資源がたくさんある。自然の中で体を動かしたり、温泉でゆっくり過ごしたり、地域の人との交流を楽しんだり。さまざまな魅力を組み合わせることで、厚木ならではの充実した休養が実現できる」と語る。こうした地域資源の豊かさも、このまちで事業を続ける理由の一つとなっている。

自分に合った休養を知り、日々の暮らしに取り入れることが心身の活力を高め、次の一歩を踏み出す力になる。リカバリーウエアを通して休養の在り方を模索し続けるベネクス。これからも厚木から休養の新たな価値を発信し、誰もが元気に過ごせる社会の実現を目指していく。

活力を上げる「攻めの休養」

「攻めの休養」では、休養を三つの種類、七つの型に分類。それぞれの型を組み合わせることで、相乗効果による疲労回復を得られる。

休養

- **生理的休養**
  - 休息型：睡眠や仮眠、何もせずにのんびりと過ごすなど、身体的な活動を止めて回復を図る最も基本的な休養
  - 運動型：ストレッチやウオーキングなどの軽い運動で体内の血の巡りを促し、疲労感を和らげる積極的な休養
  - 栄養型：胃腸を休ませる、バランスの良い食事を取るなど、栄養面から体を回復させる休養
- **心理的休養**
  - 親交型：家族や友人との会話、ペットや自然との触れ合いなど、人や生き物とのつながりを通じた休養
  - 娯楽型：趣味、音楽、映画など、自分が「楽しい」「好き」と感じる活動を通じた休養
  - 造形・想像型：絵を描く、料理やお菓子作り、瞑想（めいそう）など、何かを作り出す・想像することで得られる休養
- **社会的休養**
  - 転換型：旅行や買い物、部屋の模様替えなど、環境を変えることで気分をリセットする休養

トップアスリートに聞く休養術

常に高いパフォーマンスが求められるトップアスリート。厚木市出身でプロサッカー選手として活躍するジャーメイン良さんに、日頃から心がけている休養法や年齢を重ねて変化した意識などを聞いた。


プロサッカー選手・ジャーメイン 良（りょう）さん（31）

【プロフィル】1995年生まれ。厚木第二小学校、厚木中学校出身。小学１年生でサッカーを始め、南毛利FC、FC厚木ジュニアユースドリームスに所属。2018年にJリーグのベガルタ仙台に入団。現在は清水エスパルスに所属。25年には東アジアE-1選手権で日本代表に初選出され、大会得点王と最優秀選手賞を受賞。今年12月27日には、荻野運動公園で小学６年生の育成を目的とした「ジャーメインカップ」を開催する。

自分に合った休養を

―休養で心がけていることは

食事や睡眠など、日常生活の中で体を整えることを大切にしています。特に食事面では、妻が栄養バランスを考えて毎日の料理を作ってくれるので助かっています。日中、30分程度の昼寝も取り入れています。

―若い頃と比べて休み方に変化はありますか

昔は、とにかく練習量にこだわっていました。今は試合で力を発揮するために、練習と回復のメリハリをつけています。休養はトレーニングと同じくらい大切なものだと考えています。

―休養を意識するようになったきっかけは

28歳で初めて足の大きなけがを経験した時に、がむしゃらにプレーするだけでは駄目だと感じました。けがをせずに１年間プレーを続けるため、体のケアや回復を意識するようになりました。

―睡眠以外に意識している休養は

心のリフレッシュも意識しています。家庭にはサッカーの悩みを持ち込まず、リラックスして過ごしています。試合で結果が出ないときも、家族が普段と変わらず接してくれるのはありがたいです。

―リカバリーウエアを使うようになったきっかけは

プロとしてのキャリアを歩み始めた頃から、ベネクスの商品を使っています。アンバサダーになったことをきっかけに、リカバリーウエアを広めることも意識するようになりました。練習後などに帰宅して着替えることで、体の回復を意識する時間になっています。

―こどもたちに伝えたいことは

若い頃は体力がある分、休養の大切さを意識しにくいかもしれません。食事や睡眠をしっかり取ることを大切にしてほしいです。練習だけでなく、日々の生活も成長につながると思います。

―市民の皆さんへメッセージを

仕事に多くの時間を費やしてしまうこともあると思いますが、職種に関わらず、しっかりと休むことを大切にしてほしいです。忙しくてもきちんと食事を取るなど、まずはできることから始めてみてください。

―地元・厚木への思い

育ててもらった地元に、恩返しをしたいという思いがあります。プロ入り後は自分の競技生活に精いっぱいでした。年齢を重ねるにつれ、周囲の支えや応援への感謝が強くなっています。厚木でサッカー選手を目指すこどもたちが、プロを身近に感じられる機会をつくりたいです。自分もプロとしてまだまだ頑張るので、応援をよろしくお願いします。


「じっと休むだけでなく、次の活動に向けて活力を取り戻すことが大切」と片野さん

特集　休養のススメ

今日から始める休養

休養をテーマに生き生きと暮らすためのヒントを探ってきた今回の特集。自分に合った休み方を見つけることが、健やかな毎日を送るためのポイントとなる。心身をリフレッシュさせるための秘訣を専門家に聞き、厚木で気軽に楽しめる身近な過ごし方にも目を向けた。



〈プロフィル〉
2000年から東海大学医学部で教授として勤務。ライフスタイルと生活習慣病の関連性などを研究し、現在は名誉教授として学生らに専門知識を教えている。日本リカバリー協会の顧問も務める。

活力ある明日を自分でつくる

東海大学名誉教授　医学博士
松木 秀明 さん（76）

人間関係の悩み、環境の変化、仕事や勉強のプレッシャーなど、疲労の背景にはさまざまなストレスがあります。日本リカバリー協会が2025年に全国約10万人を対象に実施した調査では、約８割の人が「疲れている」と回答しました。現代はインターネットやデジタル機器の普及により、一日に処理する情報量が昔と比べて格段に増えています。特に世帯保有率が90％を超えるといわれているスマートフォンは、ゲームや動画視聴などで気分転換になる一方、絶えず情報に触れて脳を使い続けてしまう側面があります。中でも20代から30代までは仕事と子育ての両立をはじめとした悩みを抱えやすく、他の年代と比べてストレスが多いことが分かっています。

興奮や緊張が続くと、心身がリラックスできずに寝つきが悪くなり、眠りが浅くなる原因となります。生活のリズムが崩れて十分に回復できないまま翌日を迎えると、疲労が蓄積していきます。体の不調が続く場合は、無理をせず医療機関を受診し、心身を休めることを検討しましょう。

生き生きとした毎日を送るためには、食事や入浴と同じように「自分のための時間」を意識してつくることが大切です。仕事や家事、学校生活などでの日々の役割から少し離れ、自分が心地よいと感じることに時間を使ってみてください。忙しい毎日の中でも少しだけ自分のための時間を見つけ、心と体の活力を養うことから始めてみましょう。

暮らしに、ひと息。

厚木で休もう

市内には、休養にぴったりなスポットやおいしいグルメが盛りだくさん。休養の第一歩を身近な場所で踏み出そう。

01 公園で気分転換

市内には246カ所の公園がある。ランニングなどで体を動かし、家族でゆっくり過ごすなど思い思いに楽しめる。



02 グルメを味わう

アユやホルモンなど市内の魅力ある食を認定する「あつぎOECフード」に61品目を認定。飲食店や店舗で味わえる。



地酒やデザートもOECフードに認定



03 自然を満喫

美肌の湯として知られる「あつぎ温泉郷」、滝や季節の草花などの自然を楽しめる八つのハイキングコースがある。

一歩足を踏み入れると豊かな自然と出合える





04 イベントを楽しむ

花火大会や大道芸、ジャズナイトなど、年間を通して四季折々のイベントが楽しめる。



05 文化に触れる

あつぎ郷土博物館で地域の歴史を学び、子ども科学館のプラネタリウムでは満天の星空を感じられる。非日常の中で新たな発見があるかも。



毎週木曜日は昼寝タリウムも開催

＼ 市内の魅力をまとめました！ ／

特設サイト
「よりみち。厚木。」を公開

「よりみちできるまち。」をテーマに、シティプロモーション特設サイトを作成しました。



特設ページはこちら

問広報シティプロモーション課☎225-2040

市独自で安心・安全なまちづくり

セーフシティあつぎが始動

市民、関係団体、行政が連携した安心・安全なまちづくりを目指す新たな取り組み「セーフシティあつぎ」の始動式を、11月９日に文化会館で開きました。自治会の関係者など約４５０人が参加。活動への理解を深め、思いを一つにしました。

市ではこれまで、世界保健機関（ＷＨＯ）が推奨していた「セーフコミュニティ」の国際認証を３回にわたって取得。認証期限の満了を機に、市の課題に合わせた独自の取り組みへとかじを切りました。

式に参加した落合重幸さん（75・愛名）は「安心して暮らせるまちをつくるには、顔が見える地域づくりが重要」と訴えました。セーフシティあつぎでは「けが予防」「交通安全」「治安向上」「防災」の４分野で対策委員会を設置。市民協働による安心で安全なまちづくりを加速させます。


安心・安全な地域社会の実現を宣言

「SASUKE」出場者が一日消防署長

本厚木駅前で火災予防を呼びかけ

人気テレビ番組「ＳＡＳＵＫＥ（サスケ）」で活躍した鈴木祐輔さん（48）が11月９日、市消防本部の一日消防署長に任命されました。本厚木駅北口広場で、秋の火災予防運動の啓発キャンペーンに参加。火災が発生しやすくなる時期に、注意を呼びかけました。

鈴木さんは市内中学校などで教壇に立ちながら、16回にわたってサスケに挑戦。「サスケ先生」の愛称で親しまれています。啓発活動では、道行く人に声をかけながら啓発グッズを手渡し、火災予防の大切さを伝えました。

リーフレットを受け取った石田洋子さん（78・栄町）は「火災につながる原因やいざという時の正しい行動を学べる機会が増えるとうれしい」と話しました。


啓発グッズを手渡した

街のNEWS あつトピ！

全国大会初優勝の喜びを報告

Astemo厚木工場野球部

社会人軟式野球の全国大会を制したAstemo（アステモ）厚木工場野球部の選手たちが10月23日に市役所を訪れ、初の日本一に輝いた喜びを報告しました。

チームは、全国１万５７００チームの頂点を決める社会人軟式野球の最高峰「天皇賜杯第81回全日本軟式野球大会」に県代表として出場。決勝で岐阜県の代表を３対１で下して、県勢では69年ぶりとなる優勝を遂げました。６試合のうち４試合に登板した土井大輝投手（29）が最優秀選手、決勝戦で試合を決める活躍をした小磯和貴外野手（29）が優秀選手に選ばれました。

坂野学副部長（43）は「優勝を励みに、地域活性化やこどもたちの夢と希望につながる活動がしたい」、土井選手は「２連覇できるよう、攻めの姿勢で頑張りたい」と話しました。


大きな優勝旗を持って訪問

車をキャンバスに園児が彩る

あつぎアートカープロジェクト

「次は何色にしようかな」。こどもたちが軽ワゴン車の車体に絵を描くイベント「みんなでつくろう！ あつぎアートカープロジェクト」を11月、３日間にわたって四つの市立保育所で実施しました。

こどもたちが文化芸術に楽しく触れられるようにと、埼玉県の中古車買い取り会社の協力で初めて企画。園児たちは１台の車両をキャンバスに見立てて次々とペンを走らせ、ボディのほかミラーやタイヤまでを思い思いに彩っていきました。

伸び伸びと描くこどもたちを見守った保育士の土屋真璃さん（32）は「思い出に残る体験になった」と笑顔を見せていました。

車両は小鮎、玉川、南毛利、相川の順で巡回。完成したカラフルなアートカーを見たこどもたちからは、大きな歓声が上がっていました。


園児たちが思い思いの絵を描いた

みんなの力でまちを元気に あつぎの市民活動

ボランティアなどの社会貢献活動を支援するため、市民活動団体の登録制度を導入しています。連載では健康・スポーツ・文化芸術・福祉など、さまざまな分野の市民活動団体を紹介していきます。

11 なよたけ日曜サロン

認知症への不安や悩みを気軽に相談し、参加者同士で情報交換ができる場です。2022年から、毎月第４日曜日に開催しています。ケアマネジャーを中心とした勉強会や講演会のほか、ピアノやウクレレに合わせて歌ったり演奏を聴いたりする場を提供。お茶を飲みながら、参加者が楽しく交流できる時間を大切にしています。

これからも認知症のある人やその家族が地域の中で安心して過ごせるよう、活動を続けていきます。


ライブも楽しみながら話し合う

団体の詳細や問い合わせを希望する方は
市民協働推進課☎225-2101へ。

団体の一覧はこちら

厚木愛通信

厚木市長 山口貴裕

秋の深まりを感じる中、今年も11月に「にぎわい爆発　あつぎ国際大道芸」を開催しました。全国から集まったパフォーマーたちによる高い技術と創造性で繰り出される圧巻のパフォーマンスに、街は笑顔と大きな歓声で包まれました。

出演者が一堂に会する夜会は、このイベントの見どころの一つ。その芸術性と迫力に、気おされる皆さんの姿が印象的でした。こどもから大人まで、多くの皆さんと感動のひとときを過ごせたことをうれしく思います。

大道芸は単なるショーにとどまらず、人と人のつながりを生み出してくれるものです。パフォーマーの生き生きとした表情、観客の驚きと感動、そして湧き起こる拍手が一体感を生み出します。まさに「にぎわい爆発」という言葉にふさわしい、熱気に包まれた２日間となりました。

文化芸術は私たちの心を豊かにし、日々の暮らしに彩りを添えてくれます。演技や作品との新たな出合いが、日常に違う景色をもたらしてくれるかもしれません。これからも誰もが文化芸術を身近に親しめる環境を整え、にぎわいあふれるまち、創造力を育める場、一人一人の感性を高められる機会をつくってまいります。


全てのパフォーマーが集まる夜会

Zoom Up

コミュニケーションに自信を 中学校でAI英会話アプリ導入

こどもたちの英語によるコミュニケーション能力を高めるため、9月に全ての市立中学校で人工知能（AI）を搭載した英会話アプリを導入しました。一人に一台を配布しているタブレット端末で、英会話や単語の発音練習などのメニューを提供。生徒たちの主体的な学習をサポートします。

社会のグローバル化が進む中、私たちが外国語で自分の考えや気持ちを伝える機会は増えています。学校教育でも外国語能力の向上は年々重視され、文部科学省では次期学習指導要領でAIを活用した英語教育の強化に向けた検討を進めています。

今年3月に市内の中学生を対象に実施したアンケートでは、「将来、英語の必要性を感じる」と回答した生徒は95％でした。一方で「英語でのコミュニケーションが楽しい」と感じている生徒は68％。必要性の認識がある半面、英語でのコミュニケーションを楽しみながら学ぶことが課題として浮かび上がっていました。



画面を通してAIのキャラクターと会話

一人一人の理解度に応じて

こうした課題に対応するため、国の動向に先んじてAIを活用した英会話アプリを導入しました。生徒の発した言葉をAIが瞬時に理解し、習熟度に応じた返答を自動生成して読み上げ。内容を文字で起こし、正しい発音や自然な言い回しを返してくれます。人と対面する会話に比べ、自分のペースで何度でも挑戦できる点も魅力です。単語の聞き取りや英作文の機能も充実。「読む」「書く」「話す」「聞く」能力をバランス良く身に付けられます。アプリを活用する睦合中学校2年の藤田篤紀さん（14）は、「外国人とその場で話しているような感覚で楽しく学べる。すぐに答え合わせができるのもうれしい」と話します。

外国人の助手との会話も

全市立中学校では、外国語指導助手（ALT）も配置しています。こどもたちが実際に外国人と交流することで、声のトーンや発音、表情などに応じた実践的な対話などを学んでいます。

今後も時代に合った優れた人材の育成に向け、こどもたちのニーズに沿った教育環境を整えていきます。

問教育指導課☎225-2660

― AI英会話アプリの機能 ―

■AI英会話
- 学習指導要領に沿った会話テーマの提供
- 生徒一人一人のレベルや興味・関心に応じた自由な会話が可能
- AIが正しい発音や自然な言い回しをアドバイス
- 会話速度を6段階から選択可能

■ドリル学習
- 単語の学習や発音練習
- 並び替え英作文
- 英文の音読と添削
- 正答率に応じたトロフィーやバッジの付与

教員側では、課題の一斉配信や個々の学習状況の確認、一括添削が可能。

ATSUGI 婚活ツアー

いちご狩り体験＆ミニセミナー



旬の味覚を楽しみながら、すてきな出会いを見つけませんか。

問企画政策課☎225-2450

日時 1月24日　9時30分～13時30分

会場 レンブラントホテル厚木（中町2-13-1）ほか

内容 交流会、イチゴ狩り、アピール・告白タイム、ミニセミナー、カップルの発表

対象 25～39歳の男女各20人
※学生を除く。男性は市内在住在勤の方

費用 男性　2500円
女性　2000円

申市役所や公民館にある申込書を、直接または郵送、ファクス、Eメールで12月22日（必着）までに〒243-8511企画政策課FAX225-3732・✉1100@city.atsugi.kanagawa.jpへ。抽選。市HPからも申し込み可。

詳細はこちら

まちづくりの進み具合を確認

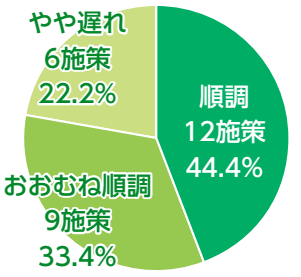
施策評価の結果

施策評価は、将来のまちづくりの方向性を定めた第10次総合計画の進み具合を年度ごとに検証する仕組みです。結果は、今後の市政運営に活用していきます。

施策評価とは

①「市民実感度調査」の結果
② 保育施設の入所率などの「代表となる指標」の達成率
③ 子育て支援事業などの「実施計画事業指標」の達成率

①～③の実績から各施策の成果を点数化し、4段階で評価したものです。



詳細はこちら

今回のポイント
- 施策全体の約8割が「順調」または「おおむね順調」
- 「遅れ」となった施策はなし
- 施策の達成度を評価する市民実感度は77項目のうち61項目で上昇
- 市民実感度が特に高かったのは「日常生活に必要な施設が身近にある」「消防・救急・救助体制の充実」「子育てサービスの充実」
- 市の施策による市民の行動の変化は27項目のうち12項目で上昇
- 市民実感度調査で「とても幸せ」「幸せ」「ふつう」と回答した人の合計（幸福度）は94.0％（0.9ポイント低下）

問企画政策課☎225-2455

タウンガイド

12月

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

1月

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

申＝申し込み　問＝問い合わせ　☎＝電話番号
FAX＝ファクス番号　✉＝Eメール　HP＝ホームページ
🖱＝講座予約システム
愛TV 12/1～＝市広報番組あつぎ愛テレビ
市役所への郵便物は「〒243-8511○○課」で届きます。

あつぎのしゃしん。



「雨上がりの落ち葉」
#11月11日撮影
#落ち葉
#厚木中央公園
#niceatsugi
市公式インスタグラムで公開中

市民芸術祭　2月7日 14時～　会場 文化会館

問文化魅力創造課☎225-2508



1部　あつぎユースクワイアによる合唱「YELL（エール）」ほか
2部　公募市民・厚木交響楽団による合唱・合奏
　　ベートーベン「交響曲 第9番二短調 作品125」（合唱付き）
費用　SS席＝1500円、S席＝1200円、A席＝1000円
　　（小学生は500円・未就学児は入場不可・全席指定）

申12月9日から文化会館チケット予約センター☎224-9999またはHP、10日から文化会館窓口で販売。先着順（1人6枚まで）。詳細は市HPに掲載。

詳細はこちら

無料 あつぎ協働大学特別講座

アートに出会う、アートを楽しむ

自分だけの感じ方や価値観、アートに触れることで見えてくる新しい世界を発見してみませんか。　問生涯学習課☎225-2512

日時　1月23日　13～14時　　会場　あつぎ市民交流プラザ

講師



アート教育実践家・アーティスト
末永 幸歩さん



日本テレビアナウンサー
市観光特別大使
梅澤 廉さん

詳細はこちら

対象　市内在住在勤在学の方80人
申12月25日までに市HPにある電子申請システムへ。抽選。

あつぎストリートフェス（市民協働提案事業）

12月19日、16時30分～18時30分。中町花の公園。ミュージシャンによるストリートライブ。無料。申不要。問文化魅力創造課☎225-2508。

保護者セミナー「保護者同士による座談会・不登校相談」

1月13日、15時15分～16時45分。あつぎ市民交流プラザ。講話と情報交換。こどもの学校生活に不安がある保護者など20人（託児あり。1歳～小学3年生。12月25日までに要予約。先着順）。無料。申12月1日～1月12日に青少年教育相談センター☎225-2520へ。先着順。

障がい者手作り製品の展示・即売会

12月3・4・7・8・9日、10時30分～14時。市役所本庁舎。障がい者が作ったポストカードやアクセサリーなどを販売。一部の製品は、市まるごとショップ「あつまる」でも常時販売。問障がい福祉課☎225-2221。



障がい者との交流サロン

12月19日、10～14時。あつぎ市民交流プラザ。高次脳機能障害の相談や理解を促す展示など。申不要。問障がい福祉課☎225-2221。

12月3～9日は障害者週間

障がい者の社会参加と自立を支え合い、誰もが地域で自分らしく暮らせる社会となるよう、障がいへの理解を深めましょう。問障がい福祉課☎225-2221。

あつぎ郷土博物館の臨時休館

12月14～20日は、燻蒸（くんじょう）作業のため休館します（駐車場も利用不可）。問あつぎ郷土博物館☎225-2515。

市長選挙立候補予定者事前説明会

1月7日、13時30分～15時30分。市役所本庁舎。立候補に必要な書類を配布。申不要。直接会場へ。問選挙管理委員会事務局☎225-2490。

商店街プレミアム商品券を販売

6500円分（500円券13枚）の商品券を1セット5000円で販売します。

●あつぎ公園通り商友会
12月1日～。参加店舗で販売。

●厚木みなみ商工クラブ
12月1日～。参加店舗で販売。

●厚木なかちょう大通り商店街振興組合
12月5日、10時～。本厚木駅前東口地下道で販売。

■あつぎ商和会
12月5日、10時～。厚木公園で販売。

いずれも1人10セットまで購入可。使用期限は■1月24日●31日まで。申不要。先着順。問商業観光課☎225-2840。

ツユキ及川球技場バスケットボールコートが全面リニューアル

北側コートの使用を再開。ラインやカラーを新しくし、最新の3×3規格に対応したコートになりました。

《利用時間》9～17時（1時間単位）
《費用》無料。申不要（混雑時は順番待ちあり）。問スポーツ魅力創造課☎225-2530。

みんなの声でつくるまち

《パブリックコメント》

●セーフシティあつぎ推進基本計画の策定
《閲覧期間》12月1日～1月4日。
問くらし交通安全課☎225-2148。

●第2次市交通安全推進計画の策定
《閲覧期間》12月1日～1月4日。
問くらし交通安全課☎225-2760。

■第4次健康食育あつぎプランの策定
《閲覧期間》12月1日～1月4日。
問健康医療課☎225-2174。

■第4次市生涯学習推進計画の策定
《閲覧期間》12月1日～1月4日。
問生涯学習課☎225-2512。

■市学校教育情報化推進計画の策定
《閲覧期間》12月1日～1月4日。
問教育研究所☎225-2682。

■第3期市消防力整備計画の策定
《閲覧期間》12月1日～1月4日。
問消防総務課☎223-9366。

■市地域福祉計画（第7期）の策定
《閲覧期間》12月1日～1月5日。
問地域包括ケア推進課☎225-2200。

■市障がい者福祉計画（第8期）の策定
《閲覧期間》12月1日～1月5日。
問障がい福祉課☎225-2225。

■市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（第10期）の策定
《閲覧期間》12月1日～1月5日。
問介護福祉課☎225-2240。

いずれも閲覧場所は各担当課、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、あつぎ市民交流プラザ、保健福祉センター（●はあつぎセーフティーステーション番屋を含む）、市HP《応募方法》閲覧場所にある用紙に掲載。

厚木市 市民参加　検索

ホット いいメール

インターネットモニターからの意見を紹介

Hot E Mail

インターネットモニター募集中
厚木市 インターネットモニター　検索
問広報シティプロモーション課☎225-2043

11月1日号「広報あつぎ」を読んで

◆厚木には神楽や人形劇などたくさんの伝統芸能があるのだと気付いた／30代女性 ◆条例の改正をきっかけに、時代に合ったまちになったらうれしい／60代女性 ◆厚木環状3号線の開通する区間が具体的に分かり興味深かった／50代男性 ◆セーフシティあつぎの実現に向け、自分にできることに積極的に取り組みたい／70代以上男性 ◆ジョウビタキという名前は知っていたが、きれいな鳥だと分かった／70代以上女性

編集後記

今回の取材で、休養は自分のためだけではなく、周りの人にとっても大切なものだと感じました。周囲が忙しそうにしていると、つい自分も「頑張らなきゃ」と思ってしまいますが、無理を重ねる前に、少し立ち止まって休むことも大切なのだと思いました。私自身も積極的に休養を取り入れ、周りにも勧めていきます。紙面を通じて、休養を取ろうと思う人が増えたらうれしいです。（佐々木）



交通事故に注意

12月11～20日は「年末の交通事故防止運動」

交通量や外出機会が増える12月は、交通事故が多く起こります。一人一人が交通ルールやマナーを守り、事故防止に取り組みましょう。

問くらし交通安全課☎225-2760

事故を防ぐ行動を

飲酒運転をしない・させない
- 飲酒を伴う会食には自転車や自動車で行かない
- ハンドルキーパーを決める

夕暮れや夜間の移動に注意
- 早めにライトを点灯する
- 夜間の外出時は明るい服装や反射材を身に着ける

安全確認を徹底
- 横断歩道のない道路を渡らない
- 見通しの悪い交差点などは、立ち止まって安全を確認する

交通安全市民総ぐるみ大会

交通安全の意識向上につなげるためのイベントです。

日時　12月12日 13時30分

会場　文化会館

内容　交通安全功労者・交通安全ポスターコンクール表彰、視覚認知教育協会による「安全運転に活かす動体視力トレーニング法」の講演

定員　200人　　費用　無料

申不要。先着順。

12月4～10日 人権週間

その人らしさを、大切に

人権は誰もが生まれながらに持っている権利で、私たちの周りにはさまざまな立場の人がいます。差別や偏見をなくすためにできることを考えましょう。

問市民協働推進課☎225-2215

人権問題を知る

- こどもに対する虐待、体罰、いじめ、性暴力
- 性別の役割による無意識の思い込みやハラスメント
- 高齢者や障がい者への虐待、差別
- インターネット上の誹謗中傷など

人権相談窓口

人権擁護委員が応じます。

日時　12月9日　9～12時 13～16時

会場　市役所本庁舎

内容　セクハラやパワハラ、家庭内暴力、いじめ、差別などの人権相談

費用　無料

申不要。

詳細はこちら



◆人権ポスター
「性別問わず輝ける社会へ」
市人権擁護委員会会長賞
安中 瑠唯さん（睦合中3年）

自然歳時記

●ツルウメモドキ●

ニシキギ科

ニシキギ科のつる性落葉低木。時期になると茶色の葉が落ち、7㍉ほどの黄色の果実が目立つ。種は花材として古くから人気がある／不動尻の林縁で見つけた。

写真・文／吉田文雄



ツルウメモドキは雌雄異株で、葉の脇から花が咲く雌株には果実ができる。緑色だった果実の殻は秋になると黄色くなり、やがて3つに割れる。中に見える種はオレンジ色で美しく、リースの飾りとしてこの季節に使われている。

種はよく目立ち、さまざまな鳥類やニホンザルが食料にする。

しかし、中には毒成分が含まれているので、こどもが口に入れてしまわないように注意が必要だ。

食べられた種は鳥類や動物によって遠くへ運ばれ、新しい芽を出す。動物と植物は互いに共生し、美しく平和な環境をつくっている。

厚木市の人口（11月１日現在）

世帯数　10万6365世帯（前月比55世帯増）　人口　22万1783人（前月比124人減）男11万4077人・女10万7706人