

市の人口と予算 (2月1日現在)	
人口・世帯 ( )内は前月比/前年同月比	
合計	= 169,573人 (+112/+1,925)
男	= 84,233人 (+30/+822)
女	= 85,340人 (+82/+1,103)
世帯	= 68,720世帯 (+57/+1,287)
予算	
一般会計	= 481億8,689万8千円
特別・企業会計	= 395億447万2千円

## 地域の支え合いのなかで いきいき、元気に暮らそう

特集：いきいき暮らし応援



市民の健康づくり、  
生きがいを支援

市では皆さんが健康を保ち、いきいきとした毎日を過ごせるよう、健康や生きがいを支えるための支援を行っています。特に、地域の支え合いの活動を通じたさまざまな取り組みに力を入れています。今号では、その中からいくつかの事業を紹介します。健やかな暮らしづくりに、どうぞお役立てください。

### 障害者 支援



### 社会参加

### 生きがい づくり



### 地域社会 づくり

#### 地域の皆さんを 思いながら…

さつき園で、手づくりのパンと焼き菓子をつくっています。クッキーを袋につめる仕事をもっとも好きな仕事。そっと手にとり、割れないように、優しい気持ちでつめています。地域の皆さんが食べてくれると思うと、とってもうれしいです。

#### お邪魔させていただく という気持ちで

昨年7月から「介護支援サポーター」として、高齢者の方のお話し相手や配膳の手伝いなどのボランティアをしています。人生の大先輩と接し、毎回元気をいただいています。誰かに必要とされることは、自分の存在価値を実感できますね。心に張り合いがでます。

#### 新しいことを 始めるのは楽しい

水彩画も麻雀も82歳の時から始めました。いくつになっても新しいことに挑戦するのは楽しいですね。「かえるクラブ(高齢者ふれあいの家)」にはたくさんの仲間がいて、ここで絵を描いたり、麻雀をしたりするのはまた格別。生活にもリズムが生まれます。

#### 自分のまちのために できること

「見守り」を希望される方に、同じ地域に暮らす私たちが定期的に見回りなどを行っています。高齢化が進んでいくなか、どんな世帯があり、どんな人が住んでいるのか。地域を健全に保つためには、それを把握し、支えていく仕組みづくりが大切ではないでしょうか。



# 元気の秘訣は、地域のなかの支え合い

## 「高齢者ふれあいの家」で新たな出会いを…!



南流山一丁目自治会館で活動している「かえるクラブ」は、健康と生きがいづくりを目的として、毎週グラウンドゴルフや絵画、健康体操など約10種ものサークル活動を行っています。「皆さん参加されると元気になっていくのがよく分かります。適度な運動と人とのつき合いが良い影響を及ぼしているのだと思います」と会長の宝光正さん(写真上)。

### 気軽に立ち寄れる地域の憩いの場です

市では高齢者が地域でいきいきとした生活を送れるよう、「高齢者ふれあいの家」の開設と運営を支援しています。高齢者ふれあいの家は、空き家などを利用して、NPOや自治会などの各種団体が事業主体となり運営する交流施設で、地域のおおむね65歳以上の高齢者が自由に集まり、茶話会、サークル活動、教養講座などを行い、親交を深めています。人生のセカンドステージとして、新たな出会いを高齢者ふれあいの家へ見つけに行きませんか。

長寿社会が進むにつれ、ひとり暮らし高齢者の増加による引きこもりは社会の大きな問題となっています。高齢者ふれあいの家はそんな高齢者の味方として、現在市内の12カ所に開設されています。

■高齢者生きがい推進課 ☎7150-6080 ①1205

### あなたのお近くの「高齢者ふれあいの家」

北部地区	茶話や広間(江戸川台東)・私の居場所(江戸川台東)・コー会(富士見台)生活クラブ風の村介護ステーション流山(江戸川河西)
中部地区	気晴らし喫茶室(美田)・雀の会(青田)
東部地区	野馬土手(松ヶ丘)・悠々サロン(豊台)・名都野ふれあいの家(野々下)・月見台(向小金)
南部地区	花みずき(平和台)・かえるクラブ(南流山)

### あなたの地域にも「高齢者ふれあいの家」を開設してみませんか?

市では、新たに「高齢者ふれあいの家」を開設したい方の相談をお受けしています。また、一緒に高齢者ふれあいの家を盛り上げてくれるボランティアさんも各高齢者ふれあいの家で随時募集しています。詳細は、高齢者生きがい推進課にお問い合わせください。

生きがいづくり

## 障害者の皆さんの「働きたい!」をお手伝い

障害者支援

### 社会参加や生きがいづくりをサポートします

働いて賃金を得ることは就労の目的の一つですが、障害をおもちの方にとって働くことは、社会参加や生きがいを感じるための大切な手段です。市内には、障害者の皆さんの「働きたい!」という気持ちを実現するための事業所や施設があります。

障害者の皆さんの就労には、就労を支援する施設で訓練などを行う「福祉的就労」と、企業・会社などで働く「一般就労」がありますが、一人ひとりの能力や状況を理解し、本人の気持ちを尊重しながら支援する仕組みが大切です。

■障害者支援課 ☎7150-6081

### 【就職を考えている障害者の方はお気軽にご相談を】

流山市障害者就労支援センター

住所: 駒木台238-1 電話: 7155-6421

障害者の「一般就労」に向けて訓練や実習、職場探しを行い、就労後についても支援を続けます。



専門の講師による接客研修



就労継続支援B型事業所の「さつき園」では、パンや焼き菓子の製造販売と封入、ラベル貼りなど企業からの受託加工を行っています。「利用者の方一人ひとりの特性にあった支援を行い、誇りをもって働ける場であるよう運営にとめています」と、職員の小金丸孝裕さんと瀧澤多恵子さん(左写真後列)。

### 市内の主な福祉的就労の場

下記の各作業所・施設では、パンやクッキーの製造、内職などの軽作業、軽食喫茶の配膳、地域の農産物・地元産品の販売など、地域に根ざした活動を展開しています。

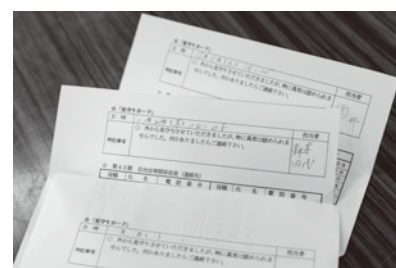
事業所	内容	事業所名
就労移行支援事業所	一般就労に向けて作業や実習、職場定着のための支援を行う施設	「多機能型事業所マーレ」
就労継続支援B型事業所	生産活動の機会を提供し、就労能力の向上を支援する施設	「さつき園」「南天の木」「多機能型事業所ステップ初石工房」「アモール」「かたぐるま」「流山こまぎ園」「グリーンブリン」【キッチンよつば】
地域活動支援センターⅢ型事業所	創作活動や生産活動を通して社会参加の促進を図る施設	「いろいろやハーモニー」「エンゼルフラワー」

## 地域見守りネットワーク事業を推進

### 地域で支え合い、安心できる暮らしを!

「地域のきずなで孤独死ゼロへ」をスローガンとして「地域見守りネットワーク事業」が平成24年6月よりスタートしました。この事業は、市内に居住する方が地域社会から孤立することを防止し、地域での支え合いを図り、安心して生活できる環境を確保することを目的としたもので、多くの自治会がこの見守り活動に協力をいただき、事業への関心が高まりつつあります。現在の事業への協力自治会は58自治会、見守り申込者は約800人に達しています。また協力事業者は、郵便や電気、ガスなどの流通事業者、新聞や牛乳の販売店、介護や清掃の事業者などで、現在54団体に登録いただいています。

■見守りネットワーク専用電話 ☎7168-1009(見守り、異変に関する専用電話です) ①11626



### 見守りを申し込まれた方の「声」をご紹介します

#### 一人じゃない、助けていただける

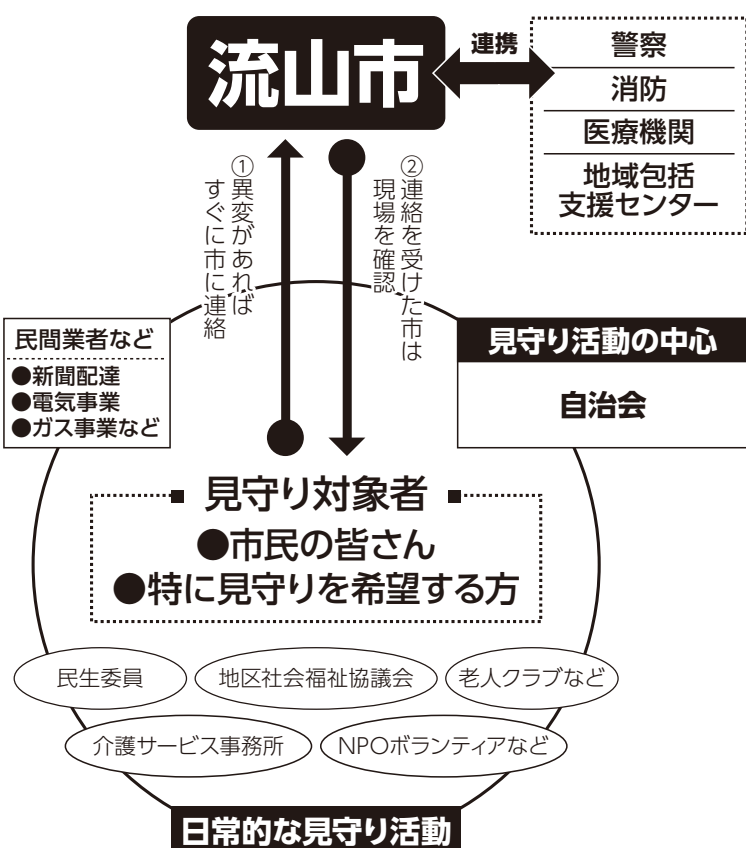
脳卒中で左足に麻痺の残る娘との二人暮らしです。災害が起こった時、自分たちの力で避難できるのか不安を抱えていました。見守りネットワークに申し込み、自治会の方たちと話をし、こちらの状況を分かっていただけで、それだけでとても心強く感じました。一人じゃない、助けていただけるんだ、というのは大きな安心です(流山中部地区に住む76歳女性)。

#### 孤独死だけはしたくない

私の町会は高齢化率の高いエリアです。「地域住民が助け合わなければ」という気持ちは強く、そこに市の推進事業として見守りネットワークが加わり、活動が広がってほしいと思います。家族が定期的に来てくれますが、ひとり暮らしですから孤独死だけはしたくないという気持ちは強いです。見守られて、この世に「さよなら」を言いたいですね(流山東部地区に住む85歳女性)。

### 地域見守りネットワークの仕組みづくりを

市では平成26年度中に本人からの同意を得て「避難行動要支援者名簿」を作成し、関係自治会などに提供していく予定です。名簿を見守りに活用し、安心して生活できる地域社会をつくりましょう。



地域社会づくり

## 「介護支援サポーター」活動に参加して、いきいきした毎日を

社会参加

### 活動登録者は200人を超えました!

介護支援サポーター事業は、特別養護老人ホームなどでサポート活動(見守り、話し相手、レクリエーションの補助など)を行った場合に、活動時間に応じてポイントが貯まり、そのポイントを交付金(最大5,000円)や流山共通ポイントカード「ながぼん」ポイント(最大6,000ポイント)に交換できる仕組みです。高齢者の積極的な社会参加を通じた介護予防の推進を目的とし、平成25年4月にスタートしました。すでに207人の方がサポーター登録し、協力事業所は48カ所となっています。登録は随時受け付けていますので、ぜひ介護支援サポーター活動にご参加ください。対象は65歳以上の要介護・要支援認定を受けていない方です。 ①介護支援課 ☎7150-6531 ①15663

### 介護支援サポーター活動の流れと登録方法

- ①登録申請書を提出
- ②サポーター養成講座を受講
- サポーター活動先の手配(施設に直接申し込み)
- サポーター活動スタート(ポイントが貯まる)
- 貯まったポイントは交付金などに交換

①登録申請書を流山市社会福祉協議会に提出します(市内4カ所にある地域包括支援センターでも受け付け)。

▶▶▶事業内容を詳しく知りたい方に説明会を実施します

期日	時間	場所
3月11日(火)	13時~14時30分	流山市ケアセンター
5月16日(金)		北部公民館
9月10日(火)		東部公民館

②活動する前に「介護支援サポーター養成講座」を受講。要介護認定者への対応マナーなどを習得します。

▶▶▶活動に参加するには、養成講座の受講(いずれか1日)が必要です

期日	時間	場所	内容
4月24日(木)	9時10分~17時	流山市ケアセンター	・車イスの操作方法 ・活動にあたってのマナー ・認知症の理解 ・要介護者の傷病の理解 など
6月7日(日)		北部公民館	
6月27日(金)		初石公民館	
8月20日(火)		東部公民館	
10月18日(日)		初石公民館	
11月28日(金)		流山市ケアセンター	



昨年3月に仕事を退職した河名武彦さん。リタイア後は地域のなかで活動できればと思っていたところ、ニチイケアセンター流山の施設長・山下陽平さんから介護支援サポーターの活動を知り登録。活動を通して、「健康でなければなりませんから、自分の体調にも気を配るようになりました」と河名さんは語ります。



# 市民の皆さんの健康づくりを支援しています

## 保健センターは健康づくりの拠点

西初石にある保健センターでは、保健師、栄養士、歯科衛生士などが市民の健康づくりのお手伝いをするために、子どもや大人の健診やがん検診、健康相談、健康教育、食育推進などの事業を行っています。 図保健センター☎7154-0331

## ハローベビー（両親学級）

妊娠中は赤ちゃんに会うまでのママやパパの準備期間。そんなママやパパのお手伝いの一環として、毎月、ハローベビー（両親学級）を開催しています（3回1コース）。最近、パパの参加も増えています。ID11793



参加したパパ「重心がまったく違う…!!」

### 主な内容

- 妊娠・分娩の経過、妊婦体操
- 快適なマタニティライフに向けて
- 妊娠中の栄養（実習と講義）
- ママと赤ちゃんの歯の健康（実習と講義）
- 産後の過ごし方、赤ちゃんの衣類と入浴（お風呂の入れ方、着替え、おむつの替え方）
- ママパパ交流タイム、パパの妊婦体験



参加したパパ「こ、こんな感じですか？」  
助産師「はい、上手ですよお父さん」

参加したパパ「お腹がじゃましてくつ下がはけない…」



## 参加者の声

### 田丸 省吾さん・奈々恵さん

妻に「妊婦体験をしてほしい」と言われ、今日初めて参加しました。お腹は米俵をつけているように重く、こんなに不自由なものだとは思いませんでした。

イクメン（注）は、子どもが生まれてから始まるものという認識でしたが、「産まれる前の奥さんのサポートからイクメンは始まっている」という助産師さんの話が印象的でした。明日からはもっと早く帰宅して、家事を手伝いたいと思います。

注：育児に積極的に参加する男性のこと（妻の話を聴くことも育児です）

\*現在24週目。  
5月に出産予定



## 食育を通して、子どもも大人も健康に

食育は、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることをいいます。保健センターでは、妊娠中の栄養指導、離乳食教室、地区栄養講座など、子どもから大人までを対象に「食」に関わる事業を行っています。ID 140

### 【離乳食教室】

「もぐもぐ教室」は4～5カ月児を対象に、離乳初期の進め方と作り方を、「カムカムキッズ」は11～12カ月児を対象に、乳幼児の栄養とお口のお手入れを指導する教室です。ほとんどの参加者は初めての経験。真剣なまなざしで、栄養士や歯科衛生士の話を聞いています。



お母さん「上手に食べられるかな？」

### 【おやこクッキング】

親子で一緒に料理を作りながら楽しく「食」を学びます。



お母さん「包丁大丈夫かしら…？」（不安いっぱい）  
子ども「楽しい! うん? これはどうするの?」（親の不安をよそに笑顔いっぱい!）

- 食育で「5つの力」身につけよう!
- ①「食べ物の味が分かる力」
  - ②「食べ物のいのちを感じる力」
  - ③「食べ物を選ぶ力」
  - ④「料理ができる力」
  - ⑤「元気なからだが分かる力」

## 保育所や幼稚園などでの健康づくり支援

保健師や歯科衛生士が保育所や幼稚園などに出向き、体や歯の健康を守るためのお手伝いをしています。もちろん、保健センターでもさまざまな教室を行っています。

### 【保育所等歯磨き指導】

毎年、6月のむし歯予防週間に合わせ、保育所などで歯磨き指導をしています。

歯の汚れを見るために赤く染め出しをしますので、子どもたちのお口は真っ赤に。それをお互いに見て思わず笑ってしまいます。そうした和やかな雰囲気の中で指導を行います。



衛生士「このおやつは、歯にいいかな? 悪いかな?」

子どもたち「甘いものは、よくないって、さっき衛生士さんが言ってたよ〜」  
衛生士「覚えてたね、よくできました」

### 【むし歯予防教室】

2歳2カ月のお子さんを対象に、3回1コース（要予約）で、むし歯予防のためのお話や歯磨き指導を行います。3回目は、2回目を受けてから6カ月後にご案内します。3回目には、歯医者さんの健診もあります。

★保育所などでは、むし歯予防以外にも、保護者を対象に食事やトイレトレーニング、発育や発達に関する相談や指導を行っています。



お母さん「なるほど、こうやって磨くといいんですね」  
衛生士「お母さん、上手です」  
子ども「私が、磨かれ上手なのよ!」

## 井崎市長からのメッセージ



流山市長 井崎 義治

### 笑顔で暮らせる健康都市・流山を

平成19年に健康都市宣言を行った流山市は、国際的に健康都市づくりを進めている「健康都市連合」の日本支部に加入し、現在、副支部長を務めており、健康都市を全国に広めていく立場にあります。

さて、県下でもトップクラスの平均寿命の流山市では、平均寿命と健康寿命をなるべく近づけ、いきいきと健康に暮らすことができる社会づくりが課題となっております。

その実現は、行政だけで成し得るものではありません。市民の皆様一人ひとりの健康への意識向上はもちろん、家族や地域の支え合いが不可欠です。

誰もが笑顔で暮らせる流山市を、市民の皆様とともに築き、育ててまいります。

## 成人や高齢者への健康づくり支援

生活習慣病予防を目的とした健康づくり講座の開催や、がん検診の際などに健康づくりのための健康教育を行っています。健康教育は、老人会や地区社協など地域の団体からの依頼があれば、地域に出向いて行います。

## 流山市保健センター

住所：西初石4-1433-1 電話：7154-0331  
開館時間：8時30分～17時15分  
休館日：土・日曜、祝日、年末年始  
交通アクセス：○東武野田線「初石駅」下車徒歩約8分  
○流山ぐりーんバス「流山おおたかの森駅」西口から「スポーツフィールド」行きに乗車「保健センター前」で下車すぐ

## お詫びと訂正

本紙2月1日号3面に掲載した確定申告などの記事で、市役所での税理士による相談と申告受け付けの期日に誤りがありました。正しくは2月17日(月)～20日(休)です。お詫びして訂正します。図市民税課☎7150-6073