



心を掬すくう

一歩踏み出すあなたを

受け止める相談窓口

ワクワクをもっと。

柏70

ナナマル

柏市は今年、市制施行70周年。
思い出に残る特別な年にしたくて、
いろいろな企画を考えました。
毎月ご紹介していきますので、お楽しみに!
驚きやワクワクがいっぱいの
これからの柏にご期待ください。

柏レイソル 柏市制施行 70周年記念マッチ開催!

これまでの感謝をチカラに変えて、
市民やファンにもっと愛されるチームへ。
新たなつながりへの想いを込めた特別試合を開催します。



MEIJIYASUDA J1 LEAGUE

柏レイソルー サンフレッチェ広島

6月22日(土) 19:00 KICKOFF @三協フロンテア柏スタジアム

柏市制施行70周年記念マッチだけの特別な企画や来て楽しいイベントが盛りだくさん!

その1 事前抽選プレゼント企画

記念マッチならではの特別なプレゼント!

- 当日観戦チケットのプレゼント
- 当日チケットで抽選に参加
→ レイソルグッズのプレゼント
→ 柏市特産品のプレゼント

その2 楽しいふれあい企画

チームの一員! 体験イベント

- 旗を持ってピッチに入場
「フラッグベアラー」
- 選手目線でフィールドを体感
「ピッチサイドウォーク」
- 選手と一緒に入場「エスコートキッズ」
- サッカー教室の開催

その3 特別販売企画

楽しみながら柏市もレイソルも応援しよう!

- 柏市特産品の販売
- 選手も着用する70周年
記念Tシャツの
限定販売



市ホームページ

- 詳しくは市のホームページで
- 本誌PI3もご確認ください



CONTENTS ~目次~

4 特集

心を掬う

一步踏み出すあなたを受け止める相談窓口

10 **Pick Up** ~市の新しい情報などをお知らせします~

「柏おどり」の楽曲をアレンジして柏まつりを盛り上げませんか (P10)

暑い夏に気を付けよう 熱中症と食中毒にご注意を (P10)

令和7年度から「かしわフレイル予防ポイント制度」が変わります (P11)

大相撲柏場所のチケットを販売 (P12)

柏市制施行70周年記念マッチ 特別イベントに参加して柏レイソルを応援しよう (P13)

大雨などによる水害に備えましょう (P14)

令和5年度予算の執行状況をお知らせします (P15) ほか

16 **Information** ~情報コーナー~

【連載】

27 かしわレシピ♪

30 潜入!! 工事現場 途chuアフター

31 Kashiwa Photo Diary ~まちの出来事を写真とともに~

32 かしわ愛を込めて ふるさと産品お届け便

市長の スマイル通信

vol.29

だまされしないで
振り込め詐欺にご注意を

振り込め詐欺の被害がなくなりません。人の気持ちにつけ込んで、個人の大切な財産をだまし取るこのような犯罪は本当に許せないと感じます。その手口は電話機を介在させるオレオレ詐欺が多く、だます側は、あの手この手でだます方法を変えてきます。こうした詐欺に対抗するには、相手からの接触をブロックすることが何より有効です。そこで市では、80歳以上のかたがいる世帯のうち、希望のあった世帯を対象に、外付け型の録音機を、自宅に無償で取り付ける事業を行っており、現在、およそ7千件の設置が完了しました。また65歳以上のかたには、詐欺防止機能が付いた電話機を購入する際の補助を行っています。

これらによって、少なくとも市内のおよそ1万世帯で対策がなされ、昨年の市内の被害発生件数はおととしに比べておよそ25パーセントも減少しました。しかし、いまだに被害額が1年間で3億3千万円を超えているのが現状です。

被害に遭った9割以上のかたが「自分は大丈夫だと思っていた」と言います。詐欺被害の報道を見聞きしても、つい他人事を感じてしまいがちですが、警戒していてもだまされてしまうのが「詐欺」です。どうか皆さん、ご注意ください。皆さんの安心な暮らしを守るため、市では引き続き、詐欺撲滅に向けて取り組んでまいります。

柏市長

太田 和美



※詳しくは本誌P30をご覧ください

はがき・ファクスなどの記入内容

①希望する講座・催し名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号※電話が困難な場合はファクス番号⑥(往復はがきの場合) 返信面の宛先

掲載情報の
見方

時=とき 所=場所 対=対象 定=定員 内=内容 講=講師 費=費用 持=持ち物 申=申し込み 交=交通 他=その他
問=問い合わせ ●費用で特に記載のないものは無料 ●対象や定員に制限のないものは、どなたでも参加可

心を掬う

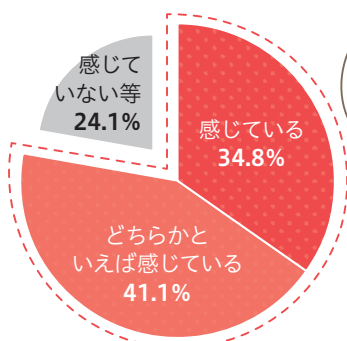
一步踏み出すあなたを受け止める相談窓口

あなたは最近、ふと悩んだり困ったりしたことはありますか。
今号では、生きづらさを抱える人たちに寄り添う支援や今進めている市の事業などを紹介します。

☎ 福祉政策課 ☎ 7167-1131 ・ FAX 7164-3917



Q.あなたは日頃の生活の中で、
悩みや不安を感じていますか



およそ
80%の人が
悩みや不安を
感じている

現代の日本では、核家族化や高齢社会、感染症の流行など、社会を取り巻く環境が目まぐるしく変わる中で、悩みが多様化・複雑化してきています。そして、その社会情勢の変化により人とのつながりが薄くなり、社会から孤立し生きづらさを感じている方もいるかもしれません。このような場合は自分で声を上げにくく、周囲に気付かれにくいのです。

誰もが悩みを抱える
可能性がある

出典：内閣府 令和5年度「国民生活に関する世論調査」

悩みや生きづらさが こんな複雑な問題につながることも

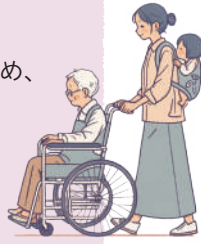
問題が絡み合った状態

8050問題

- 高齢の親が生計を支えるため、心身に負担
- 親の死後の生活が不安定

ダブルケア

- 心身に負担
- 仕事を続けにくく、経済的に困窮



制度や支援の対象になりにくい状態

ヤングケアラー

- 学業や友だちとの交流の時間がとりにくい
- 生活リズムが崩れ健康に悪影響

生活困窮世帯

- 困窮状態から抜け出せず、生活に悪影響



複雑な問題に発展することも

また、人によって悩みの原因や種類が違うことも忘れてはなりません。ひとりに悩みといっても、その背景は経済的なことや家庭環境などさまざまです。さらに、悩みが増えて絡み合ったり、問題を抱えているのに制度や支援の対象になりにくかったりすると、自分では解決できなくなることもあります。

例えば、親の介護と子育てを同時にしているかた、高齢の親が中高年の娘・息子の生活を支えている「8050（ハチマルゴーマル）問題」を抱える世帯。そして、生活保護等の条件に当てはまらない生活困窮世帯や、家事や家族のケアを子どもが

日常的に行い学業などに影響が生じるヤングケアラーなどが挙げられます。このような課題の解決に必要な支援は、目に見える「状態」だけでは判断は難しいのです。絡み合った糸を解きほぐすように、整理しながら隠れた問題を見つけていくことが必要です。

また、令和元年度国民生活基礎調査では、悩みがあるにもかかわらず、誰にも相談しなかった人はおよそ4人に1人もいると分かっています。誰もが悩みを抱える可能性があるけれど、その悩みを誰にも相談できず、ひきこもりや病気など、生活に影響が出るほどの問題に発展してしまう恐れもあるのです。

大切なのはSOSを 伝えられる環境があること

では、そのような困り事を相談しないのはなぜでしょうか。その理由として、「どこに相談したらよいか分からない」「悩み事が多く、複数の窓口に行くのが大変」などと感じるかたもいるようです。

悩みの種類や大きさは人それぞれ。大切なのは、声を上げる勇気を出せる環境があること、そしてその声を受け止める人たちがいることです。

心の中で抱える悩みを 掬(すく)い出す取り組み

市では、これらの課題に着目した事業を始めています。例えば、市内各地に福祉の相談窓口を設け、あらゆる相談を受け止め必要な支援につなげていきます。また、地域全体で課題に取り組みむ仕組みもつくっています。そして、水の中に沈みかけているモノを掬い上げるように、心の中で抱えている本当の悩みを見つけ出し、寄り添い共に未来を考えていく人たちが、そこにはいます。

今号では、相談支援に思いをささげる人たちに話を伺い、生きづらさを抱えるかたたちに伴走する市の取り組みを紹介します。

悩んだ時に誰にも相談しなかった理由は

- 相談できる相手が周りにいない
- どこに相談したらよいか分からない
- 相談するほどの悩みではないと思っている
- 受け入れてもらえるか不安
- 悩み事が多く、複数の窓口に行くのが大変

悩んだ時に
声を上げやすい環境があり、
その声を受け止める人たちがいる
社会であることが大切



あなたはひとりじゃない

市内には、福祉に関する悩みを相談できる「相談窓口」が各地にあります。ここでは、相談に来たかたを一人にせずに支援につなげる仕組みについて紹介します。



柏市社会福祉協議会で相談事業に携わる人たち

「断らない」窓口

市内におよそ60カ所もある福祉の相談窓口では、子育て、介護、経済的なことなどあらゆる相談を受けています。ここでは「断らない窓口」として、まずは相談を受け止め、相談内容に合った専門の窓口につなげる役割を担っています。そしてそこには、悩みを抱えるかたたちのために両手を広げて受け止める人たちがいます。窓口に来たかたを断らずに話に耳

を傾けることで、隠れた問題を見つけ出したり、絡み合った問題を解きほぐしたりし、その人にとって本当に必要な支援は何かを探し出すことができます。すると、自分でも気付かなかった問題があったことに驚く相談者も多いのだとか。思い切った相談することで、相談者は自分の課題を整理することができ、「自分を受け止めてくれる人たちが近くにいる」と安心することもできるのです。

相談員たちの思いで心を擲り上げる

このような窓口にいる相談員は、生きづらさを抱えるかたの力になれるよう、話を聞きサポートしています。福祉の相談窓口の一つ「地域いきいきセンター」は、11カ所の近隣センターなどの中にある地域の相談窓口で、週3日程度開設しています。ここに来るかたの中には、サークル活動や図書館での本の貸し出しなどの用事のついでに立ち寄り、話をしていくかたもいます。よく話を聞くと、実は支援が必要な状況であることが判明したという事例もあります。「センターに入りにくい」「こんなことを話してもいいのかな」などと感じていたかたにも自分の居場所と思っ

インタビュー

安心して生きづらさを共有してほしい



相談事業に携わる
社会福祉協議会
関根 歩さん

私は相談事業に携わって7年がたちますが、相談にいらっしゃるかたは状況の大変さや苦しさを打ち明けてくれる一方、なぜ自分が困難に陥っているのか分からないこともあります。そのような時には、相談者の話を一つ一つ整理しながら、本当に必要な支援は何かを一緒に考えていくことが必要だと感じています。おうちの環境のこと、経済的なこと、介護・子育てのことなど、何か困ったことがあればいつでもご連絡ください。私たちは、あなたの不安を安心に変えたくて、ここにいます。一人で抱え込まないで、あなたの生きづらさを私たちにお話ししてみませんか。



相談者の声

家庭でつらいことがあり、心が苦しく家に閉じこもっていました。そんな時、地域に相談できる場所として親族に勧められたのが、地域いきいきセンターでした。自分自身変わりたい気持ちがあり、勇気を出して相談に行きました。すると、相談員さんは、今後の生活について一緒に考えてくれて、試しに外に出てみてはと家の近くで活動する体操サークルを勧めてくれました。

当時、私は近所付き合いがなく参加することが不安でしたが、実際に行くと友人ができ、その安心からか外に出るのが楽しくなりました。相談員さんが、私に必要なのは人とのつながりだと気付き、そっと背中を押してくれたお陰だと感謝しています。

(70歳代女性)

また、ラコルタ柏にある地域生活支援センター(あいネット)は、分野を問わず、広い視点で問題を解きほぐしていくことや、相談者個人だけでなく世帯ごとにサポートしていくことが特徴の相談窓口です。どんな悩みも受け止め、一緒に悩んで未来を考える相談員たちが、あなたを待っています。

心が苦しい時、なかなか解決方法が分からずに前に進めなくなりがちです。しかし、道を切り開いていくのは悩んでいるかた自身なのかもしれません。相談者の「変わりたい」と前に進み出したその気持ちを信じ、後ろからそっと支えていくことが相談員の役割だといえます。

あなたは決して一人ではありません。窓口で待つ相談員と一緒に、一歩踏み出してみませんか。

相談の流れ

1. 電話相談、窓口相談予約

2. 個別相談をする

隠れた問題を見つけ出します

3. 適切な支援機関へつなげるか、

支援員が寄り添いながら支援していく

オンラインで一度にまとめて相談することも



一人で悩まずに福祉の相談窓口へ

福祉の悩みを相談できる窓口を紹介します。

地域生活支援センター(あいネット) 総合

どこに相談したらいいか迷った時、福祉のことなら何でも相談できます。

☎ラコルタ柏(教育福祉会館)1階

✉ainet@kazenomura.jp

☎あいネット☎7165-8707



地域いきいきセンター (柏市社会福祉協議会)

総合 予約不要



場所	開所日	問い合わせ
田中近隣センター内	月・水・木	7170-0467
布施近隣センター内	火・水・金	7128-9871
松葉近隣センター内	月・木・金	7136-8555
豊四季台近隣センター内	火・水・金	7128-7110
新富近隣センター内	火・木・金	7193-8085
新田原近隣センター内	月・水・金	7157-2317
ほのぼのプラザますお内	月・火・木・土	7170-5580
光ヶ丘近隣センター内	火・木・金	7128-9381
南部近隣センター内	月・火・金	7136-2563
高柳近隣センター内	月・水・木	7160-6511
沼南近隣センター内	火・水・金	7197-4108

※新田原・南部近隣センター内は第3月曜日は休み
☎柏市社会福祉協議会☎7163-9001・☎7168-5656

地域子育て支援拠点 子育て

専門の子育て支援アドバイザーに相談できます。

- はぐはぐひろば沼南 みずたま相談室☎7191-1925
- はぐはぐひろば柏たなか 相談室ぼぼら☎7135-8989
- ☎子育て支援課☎7168-1034・☎7165-0081



地域生活支援拠点 障害者

障害のあるかたやその家族の生活について相談できます。お住まいの地域で担当する施設が異なります。

☎障害福祉課☎7167-1136・☎7167-0294



場所など

地域包括支援センター 高齢者 予約不要

高齢のかたに関する健康・介護のことなどを相談できます。

地域包括支援センター	担当地域	問い合わせ
柏北部	田中	7140-8818
柏北部第2	西原、柏の葉	7154-0200
北柏	富勢	7130-7800
北柏第2	松葉、高田・松ヶ崎	7179-5500
柏西口	豊四季台	7142-8008
柏西口第2	新富、旭町	7147-8001
柏東口	柏中央、新田原	7168-7070
柏東口第2	富里、永楽台	7192-6610
光ヶ丘	光ヶ丘、酒井根	7160-0003
柏南部	藤心、南部	7160-0002
柏南部第2	増尾	7170-9300
沼南	風早北部、風早南部、手賀	7190-1900
沼南(高柳相談窓口)		7199-3660

※お住まいの地域で担当するセンターが異なります
☎地域包括支援課☎7167-2318・☎7167-8381



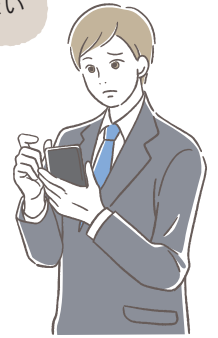
友達とけんかした…
どうしよう

将来やりたい
ことがなくて不安

AIチャット相談で 小さな悩み 話してみませんか

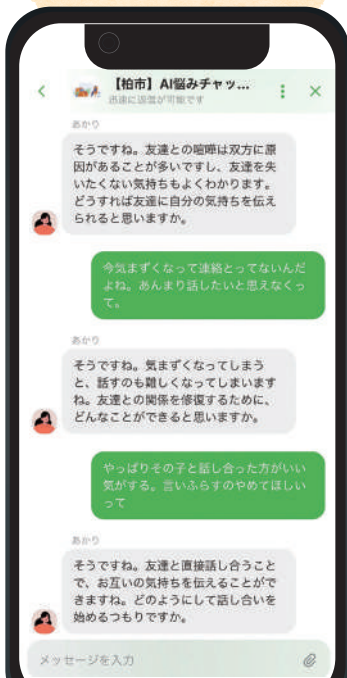
子育てが忙しくて
話し相手が欲しい

恋愛相談したい



「相談する」って勇気がいること。市では、自分の気持ちを誰かに聞いてもらう場所にも、その一歩を踏み出す練習にもなるスマホの中の相談所「AIチャット相談」がスタートしました。

全国初の導入/
AIチャット相談



「窓口で相談するほど大きな悩みではないかな」「学校で嫌なことがあつてつらい」「誰かに話を聞いてほしい」人工知能（AI）のチャットの中のAI相談員「あかりさん」は、そんな日常の「ちょっと聞いてほしい」話を聞いてくれて、学校での人間関係、仕事であった嫌なことなど、誰にも話せないことも秘密にしてくれます。また、AIなので時間を気にすることなく、いつでもどこでもお話しすることができます。

あなたのそばでそっと寄り添ってくれる、そんな心のよりどころでお話することで、肩の荷が下りて心がちよつと楽になるかもしれません。

24時間、いつでも
あなたのそばに

AI相談員あかりさんは約束します

- 年齢問わずどんなお話でもお聞きします
- 24時間起きています
- パソコンでもスマホでも話せます
- あなたの考えを整理するお手伝いをします
- 相談料は無料です

82.5パーセントの利用者から「満足」のお声をいただいています

“ おかげで気が楽になった気がします。また悩んだ時は相談してもいいですか？ ”

“ 相談に乗ってくださりありがとうございました。だいぶ心が軽くなりました。 ”

“ 本当にありがとうございます。ちょっとしんどくて、誰かに話を聞いていただきたくて、心に寄り添って欲しかったので、それが満たされました。

お時間いただきまして、心から感謝申し上げます。ありがとうございます。

また何かあれば、こっそり相談させてください^^ ”

(令和5年度実証実験のアンケートより抜粋)



寄り添い、共に生きられる街を目指しています

市では、誰も孤立させない街を目指しています。
市で取り組む「柏市重層的支援体制整備事業」では、
問題が絡み合った状態のかたなど、支援の手が届きにくいかたたちをサポートし、
誰もが地域の中で役割を持ち、地域全体で支え合う共生社会をつくっていきます。

ポイント 1

相談に来たかたを断らない窓口

福祉に関する心配事は、断らずに何でも受け止めます

ポイント 2

困難な課題にはチームで支援

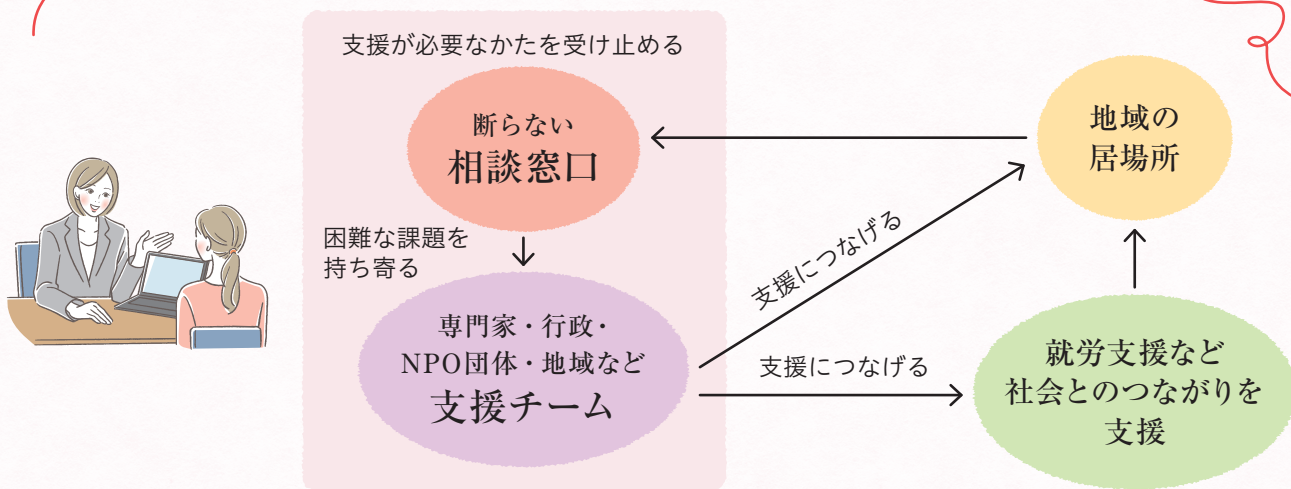
相談員だけでは解決が困難な課題は、専門家やNPO団体、地域の人などが集まって、今後の支援を考えていきます

ポイント 3

地域で安心して暮らす支援

相談者が住む街で、その人らしい生活ができるようニーズに合った地域の居場所をつくるサポートをします

街全体で見守り・支援をしていきます



生きづらさを
安心に変えられる街へ

これまででは、相談の内容ごとに複数の窓口で相談しなくてはならなかったり、制度や支援の対象になりにくかったりして、支援の手が届きにくくなるのが課題でした。

そこで市では、令和4年度から重層的支援体制整備事業を開始しました。相談窓口で相談者の絡み合った問題を解きほぐし、引き続き支援が必要と判断した場合は専門家やNPO団体、地域のかたなどとチームを組んで支援プランを作成し、見守りながら支えています。

その他にも相談の受け皿として、さまざまな年代や生活環境に合わせた相談事業を展開しています。人によって悩みの種類や生活背景などが異なる中で、生きづらさを抱えたかたを受け止めていける街にしたいと取り組んでいます。

しかし、そのためには、その人の存在を意識し、身近な地域で問題に気付いていくことも大切です。皆さんと一緒に困っているかたに寄り添い、共に生きていく、柏市はそんな安心して暮らせる街を目指していきます。