

広報かしわが
リニューアル!

真心を込めて作っています

歳を重ねる喜び

笑顔あふれるオトナ時間を

アマチュア吹奏楽団の最年長団員として活躍中。今号の特集でご紹介

【注目情報】

P10 9月補正予算 物価高騰対策を中心に決定しました



柏の木が、つぎの若い芽にバトンを渡していくように。

みんなで、柏をつないでいこう。

これまで、しなやかに変わってきたように。

つづくために、私たちにできることがある。

ひとりひとりの、あしたをよくする知恵と工夫で。

柏市は、つづくをつなぐ、まちになります。

#05「つづくを、つなぐ。」かしわスナップ

「農産物直売所かしわで」会長・梁谷茂さんが挑戦する、柏でつづく農業を守るための地産地消とは。インタビュー記事はこちらから。



CONTENTS ～目次～

4 特集

歳を重ねる喜び 笑顔あふれるオトナ時間を

10 **Pick Up** ～市の新しい情報などをお知らせします～

9月補正予算が決定／11月20日(月)運行開始！ かしわコミュニティバス「ワニバス」／ごみの出し方が変わります／来年4月のこどもルーム入所児童を募集／市の職員を募集／来年4月の認可保育園等の入園児を募集 ほか

15 **Information** ～情報コーナー～

マイナンバーカードに関する業務を休止／審議会等公募委員候補者の名簿登録にご協力を／入学準備金の申請受け付けを開始／団体・サークルの催し／サークル会員募集／市民の相談室 ほか

30 **【連載】 潜入!! 工事現場 トチュー 途chuアフター**

第7回 柏のコミュニティバス「ワニバス」

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

トランス市・柏市 姉妹都市提携50周年を迎えました／300年続く伝統行事 富勢・八朔(はっさく)相撲／柏レイソルが4対0の快勝！ いざ、天皇杯決勝戦へ

32 **【連載】 かしわ愛を込めて ふるさと産品お届け便**

第7回 無添加マドレーヌ

市長の スマイル通信

vol.22

幅広く物価高騰対策を実施 補正予算が決まりました

9月に行われた柏市議会では、物価高騰対策や子ども・子育て支援に関する補正予算について、審議・可決いただきました。

物価高騰対策では、まず学校給食への補助を行います。市立小・中学校では、今年11月から来年1月まで、学校給食費を無償にします。3カ月限定ですが、年末年始は何かと計の支出も増え、子育て世帯の負担も大きいと思いますので、できる限りの対応として行います。

また、給食の質や量が落ちないようにするための食材購入費の補助については、今年4月から9月までの予定でしたが、来年3月までに期間を延長しました。

一般のご家庭への経済支援としては、2カ月の水道基本料金を免除します。昨年度末にも行ったもので、こちらも期間限定ですが、少しでも、高騰が続く光熱費などの負担軽減になればと思います。

他にも、介護や障害福祉、保育園・幼稚園、公共交通といった、市民生活に欠かせない事業を担う事業者向けの物価高騰対策や、がん患者のかたへのアピアランスケア支援などの予算を計上しました。市ができることを精いっぱい行い、広く市民生活の支援を行ってまいります。

柏市長

太田和美



※補正予算については本誌10ページをご覧ください



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



とし 歳を重ねる喜び

笑顔あふれるオトナ時間を

あなたは歳を重ねることをどのように感じていますか。
今号では、心と体を健康に、笑顔輝く日々を送るヒントを紹介します。

☎ 地域包括支援課 ☎ 7167-2318 ・ FAX 7167-8381

高齢化が進む柏市

柏市の高齢化率は平成29(2017)年には25パーセントを超え、市民の4人に1人が65歳以上となっており、歳をとるにつれて、生活環境が変わったり、体に不調が現れたりすることに不安を感じるかたもいるのではないだろうか。

柏は輝く高齢者が多い街

一方、市内を見渡すと、笑顔でいきいきと暮らす高齢者がたくさん見

られます。日本老年学的評価研究機構と柏市が令和4年に共同で行った「健康とくらしの調査」によると、市内の高齢者のおよそ5割のかたは、大きな幸せを感じているとの結果が出ています。また、柏市は他の市町村と比べて、1年間で転倒する高齢者の割合が低いことも分かっています。

幸福と健康は密につながっていて、心と体が健康なかたは幸福度が高い傾向にあるといわれています。この結果から、柏市には健康に対する意識が高く、幸福度アップにつながる

暮らしをしている高齢者がたくさんいることが考えられます。

幸せを感じると健康も意識できる

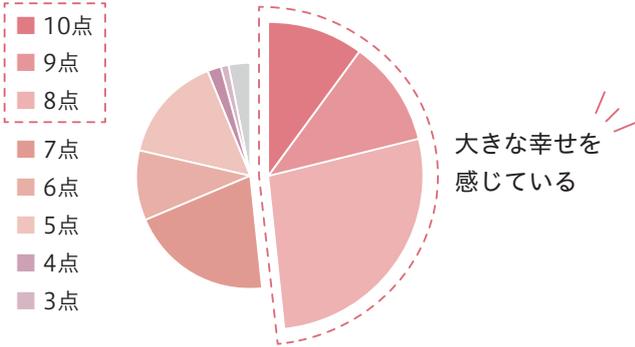
では、心も体も健康に暮らすには何をすればよいのでしょうか。例えば、趣味を満喫したり、誰かと会話を楽しんだりすると気持ち明るくなります。また、何かにやりがいを感じている時は体も元気に動きます。人は幸せを感じると心に余裕が生まれ、健康を意識した行動ができる――。幸

福と健康の関係性は、私たちが笑顔で暮らすための大切な要素なのかもしれない。

今号では、すてきに歳を重ねるかたに密着し、歳を重ねたからこそ楽しめるオトナ時間の過ごし方を探りました。

65歳以上の柏市民およそ5,000人に聞きました

Q. 幸福をどのくらい感じていますか



およそ5割の高齢者が高い幸福度を感じているとの結果に

令和4年に行った「健康とくらしの調査」で、柏市の65歳以上のかたに「幸福をどのくらい感じていますか」という質問をしました。すると、およそ5割のかたが10点満点中8点以上と回答しました。柏市には、歳を重ねても大きな幸せを感じて暮らしているかたがたくさんいることが分かります。

柏のご長寿

市内101人のかたが100歳を迎えました

(令和5年9月1日時点)



市内の100歳代表・黒澤ハルさんのもとへ柏市長がお祝い訪問

今年100歳を迎えた黒澤ハルさんはいろいろなことに興味を持って、お孫さんからもらったタブレットを使って、日頃から数字パズルを楽しんでいます。スマートフォンで家族とメッセージのやりとりをしたり、生後7カ月のひ孫の智風(ちかぜ)ちゃんの動画を見たりと、デジタル機器にも難なく対応しています。智風ちゃんとの年齢差は、なんとちょうど100歳。

そんな黒澤さんの元気の秘けつは、「好き嫌いせず何でも食べること」だそうです。

「子どもたちの夢と笑顔を取り戻せる おもちゃのドクターは生きがいです」

子どもたちの夢と希望が詰まったおもちゃ。壊れたおもちゃを修理するボランティア団体「おもちゃ病院」の「ドクター（医者）」として活動する渡辺さんにやりがいを伺いました。

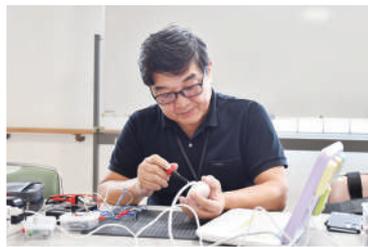
よしお
渡辺 好夫さん（67歳）

好きなお菓子は駄菓子。物を大切に扱い、愛用の工具は45年以上使っているものも

自分の得意なこと
地域に貢献する



「入院」したパソコン型のおもちゃを「治療」



「退院」したおもちゃを見て子どもも笑顔に



子どもたちの希望も壊れかけたおもちゃも取り戻します

65歳まではシステムエンジニアとして会社に勤務していた渡辺さん。退職後は趣味や遊びを楽しんでいましたが、日々の生活に充実感がなくなり、地域の役に立ちたいとボランティア活動をしようと考えました。そこで、ラコルタ柏にあるボランティアセンターに相談し、「おもちゃ病院」なら、今までの知識と経験が生かせるのではないかと思い、新しくメンバーに加わりました。

おもちゃ病院は、壊れたおもちゃを修理するボランティア団体です。最初は自身の健康のために活動を始めましたが、元に戻ったおもちゃを手にして笑顔になった子どもたちを見て、やりがいを感じるようになりました。

「おもちゃは壊れたら買えばいいものではないです。持ち主の愛情や思い出が詰まっていて、何にも代えられない大切なものなんです」

そう語る渡辺さんは、子どもたちにとって、壊れかけた心とおもちゃに明るい光をともし、「おもちゃの病気を治すお医者さん」なのです。

「自分の得意なこと、好きなことが子どもたちの喜びにつながり、やって良かったと心から感じています」

この活動は私にとっても「良い薬」



ドクターたちが額を寄せ合い力を合わせて治療

おもちゃ病院で活動を始める前、社会の役に立てていないことにむなしさを感じていたという渡辺さん。おもちゃ病院の活動を始めて、自身が地域に貢献していると実感することで、生活にメリハリができました。

「心が充実すると生活も充実し、それが体の健康にもつながっているように感じています」

自身のやりたい時にできるボランティア活動は、時間を作りやすいシニアだからこそ始めやすいこと。歳を重ねるごとに知識と経験も積み重なり、誰かの役に立てることで日々心も満たされていく。渡辺さんの輝く笑顔の秘密は、そんなボランティア活動という「薬」にあるようです。

限られた人生の
自由な時間を楽しむ



掲示物を整え施設内を
きれいに



飯島さんの笑顔で訪れたかたも明るい
気持ちに

「新しい人との出会いや経験が 心を豊かにしてくれます」

永楽台近隣センターに勤務し、窓口業務を担っている飯島さん。仕事をしながら遊びも学びも楽しみ、充実した生活を送っている飯島さんの心豊かである秘けつを伺いました。

飯島 ^{みちこ} 美千子さん (71歳)

社交ダンスと俳句が趣味。年賀状には毎年心を込めた一句を添えている

**自分の役割があると
生活にメリハリができます**

シニアの学びの場である生涯大学校に通っていた時、シルバー人材センターの会員になっていた友人に出会いました。飯島さんは当時60歳代前半。もっと年上のかたが働く場所だと思っていました。地域の役に立ちたい、新しいことに挑戦したいと思い入会しました。

シルバー人材センターの会員として永楽台近隣センターで勤務し、現在は市の職員（会計年度任用職員）として勤務しています。仕事内容は窓口・電話の対応、施設案内、施設内の環境整備など、幅広く仕事をしています。永楽台近隣センターの所長によると、飯島さんは周りの人が気が付かない細かなところに気を配ることが得意で、訪れる市民のかたにも親しまれています。「仕事をすることで責任が生まれ、社会の中で役割があることを実感できますし、頭も体も動かすので、認知症予防にもつながっていると思います」

**新しいことへの挑戦で
世界が広がる**

近隣センターには、会議室などの貸し出し施設や図書館、児童センターもあり、多くの市民のかたが訪れます。

中には、楽しそうに趣味やサークル活動をしているシニアのかたもたくさんいて、いろいろなことに興味が湧くという飯島さん。「家にいると自分の視点で物事を考えることが基本になる。でも一歩外に出れば、たくさんの人に出会い、新しい視点があることに気づき、世界が広がります」

飯島さんは、学び・遊び・働きをバランス良く生活に取り入れることを心掛けています。「外に出たことで同世代の友人ができ、お得に賢く遊ぶ情報を得ることもあります。それは歳を重ねたオトナならではの知恵で、仕事とメリハリをつけて遊ぶからこそ楽しめること。心も充実します」

そんな飯島さんは、会社勤めの時よりも忙しいのだからか。

「限られた人生の自由な時間。自分のやりたいことに飛び込んで生活を楽しみたいです」

飯島さんの挑戦はとどまることを知りません。



電話でも丁寧にご案内します

生涯現役で演奏し続ける



音楽イベントで練習の成果を発揮

「仲間と楽器との関わりで 若々しい心でいられます」

市内のアマチュア吹奏楽団「柏市民吹奏楽団」におよそ20年所属し、テナーサクソフォンを担当している角谷さん。団員最年長でありながら、誰よりも楽しそうに演奏する角谷さんの笑顔の秘密を探りました。

かどや
角谷 和彦さん (71歳)

仲間とお酒をたしなむことが好き。食事会はいつも眠気との闘い。愛称は「かどじい」

若い人たちとの会話で 心も若返っています

太陽のような温かい笑顔がチャームポイントの角谷さん。音楽が好きで、学生の頃にテナーサクソフォンを始め、定年退職後の生活を豊かにしたいと思ひ、50歳代前半の時に柏市民吹奏楽団に入団しました。今でも趣味で楽器を吹き続けているのは、「仲間と楽器を演奏するのが楽しいから」。退職すると心にぽっかり穴が空いたようになるといわれますが、角谷さんはそんなことは全くありませんでした。「吹奏楽団では最年長だけれど、若いメンバーと一緒に演奏したりおしゃべりしたりすることが、本当に楽しい。心が若返ります。練習は毎週あるけれど、参加するのが大変だと思っただことは一度もありません」



吹奏楽団の仲間たちと、毎週楽しく練習しています

一方で、「若い」を感じることもあるのだとか。細かい音符がたくさん出てくる曲は、楽器を吹くときに指を速く動かさなければいけないのですが、「若い時よりも習得するのにたくさんさんの時間が必要です。でも、仲間と練習すれば、落ち込むこともないし、周りのメンバーのエネルギーを吸収して楽しく練習できています」と、とても前向きです。

つらい経験を乗り越えられたのも趣味と仲間のおかげ

そんな元気いっぱい角谷さんも、50歳代の時に脳梗塞による言語障害で言葉を発しにくくなった経験がありました。それでも趣味の楽器を続け、舌を使って吹くことがリハビリになり、想定より早く回復することができたのだとか。また、4年前に奥さんを亡くした時も、悲嘆しながらも吹奏楽団という居場所に復帰しました。仲間と楽器を演奏する楽しさを忘れずにいたことが、元気を取り戻すきっかけになりました。

自身の病气や奥さんを亡くしたつらい経験もある角谷さん。楽器演奏という趣味があることで、人生に彩りが生まれています。

「生涯現役。練習に行くことができなくなるまで、ずっとこの吹奏楽団で仲間と楽器を吹き続けます」

生きがいを持つことが健康と幸福感の向上につながります

柏市はアクティブなシニアが多い街

私は長年、社会とのつながりが人の健康と幸福にどのように関わっているのかを研究してきました。その中でも、令和4年に全国75市町村で行った調査では、柏市は他の市町村よりも、趣味やボランティア活動に取り組むシニアが多いという結果が出ています。このような活動は介護が必要になるリスクを減らしたり、認知症を予防したりするのに効果的です。

さらに、地域の仲間と一緒に活動するなど、地域とつながりがある人は、うつ状態になる確率が低いという結果も出ていて、心の健康にもつながることが分かっています。

歳を重ねたからこそできる楽しみを

長く健康に暮らすためには、心も体も健康的な生活を送ることが大切だと私は考えています。歳を重ねる中で、食事に気を付けたり、運動をしたりすることも、もちろ

ん健康につながる行動です。そこに自分の好きなことを一つプラスすることで、心の充実感もより高まります。さらに、それを誰かと一緒に楽しむことで、幸せな気持ちが増し、心も体も長く健康に暮らす近道になります。

仕事を退職して自由な時間を作りやすいというのも、シニアの特権ですよ。何をするかは自分で選ぶことができますが、その方法は人それぞれです。

歳を重ねたからこそできる好きなことを見つけて、笑顔あふれるすてきなオトナの時間を過ごしてみたいかがでしうか。

千葉大学予防医学センター教授
近藤 克則さん
国立長寿医療研究センター老年学評価研究部長を併任。現在は、健康で幸福な社会の実現を目指した大規模な研究である日本老年学的评价研究の代表を務める



一歩踏み出したいと思ったら、こちらの相談先へ

= 趣味 = 仕事
 = ボランティア

シルバー人材センター

公共施設の窓口対応、駐輪場・公園管理、清掃などの仕事を紹介します。入会の条件や手続きなど、詳しくは同センターにお問い合わせください。

所 保健勤労会館2階 図 市内在住で60歳以上のかた

シルバーサロン入会相談会

仕事内容や登録方法について、相談ができます。

時 11月20日(月)午後1時～3時30分 所 パレット柏

図 市内在住で60歳以上のかた 申 当日、会場へ直接

問 柏市シルバー人材センター ☎ 7166-6681



かしわ生涯現役窓口

就労やサークル・ボランティア活動など、幅広く紹介しています。就労・社会参加に関するセミナーも案内しています。何から始めるか迷っているかたは、ご相談ください。

時 月～金曜日の午前10時～午後4時※祝日を除く

所 パレット柏

図 市内・近隣在住で50歳以上のかた

問 柏市生涯現役促進協議会

☎ 7157-0282



ボランティアセンター

レクリエーションや暮らしに関する活動、技術や趣味を生かした活動など、幅広くボランティア活動を紹介します。

所 ラコルタ柏(教育福祉会館)3階

問 ボランティアセンター

☎ 7165-0880



らんらんかしわ

市に登録のあるサークル情報などを市のホームページで掲載しています。気になった活動があれば、掲載されている団体に直接お問い合わせください。

問 生涯学習課

☎ 7191-7393



たすけあい活動

ゴミ捨てや庭の草取り、買い物など、地域のかたのちょっとした困りごとを地域の皆さんで解決し、助け合う活動です。活動方法など、ご相談ください。

所 ラコルタ柏(教育福祉会館)3階

問 柏市社会福祉協議会

☎ 7163-1200

