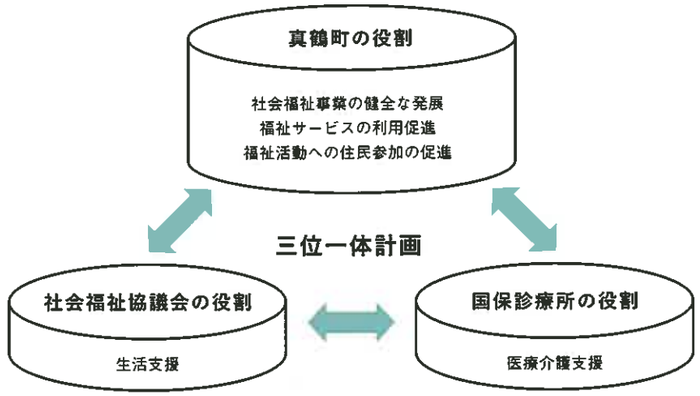
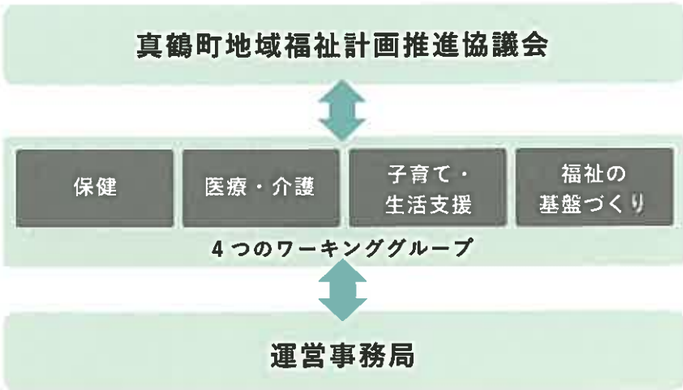
『真鶴町地域福祉計画・地域福祉活動計画』とは

この計画は、町民一人ひとり、そしてさまざまな地域の担い手が相互に連携して取り組みを進めるための、福祉分野の総合計画です。真鶴町、社会福祉協議会、国保診療所が三位一体となり策定しました。その過程では、町民へのアンケート調査、ヒアリング調査など町民参加のもと協議を行ってきました。



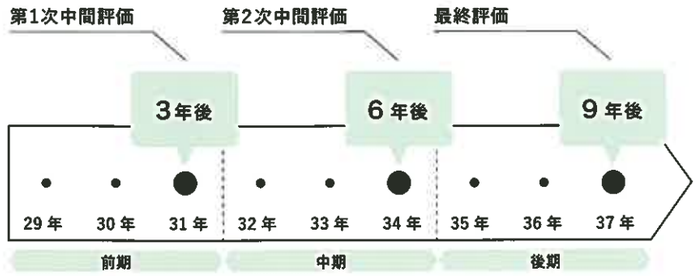
計画の進めかた

計画を着実に推進していくために、社会福祉の関係団体で構成する「真鶴町地域福祉計画推進協議会」を設置します。この協議会では、4つの分野ごとに町民や行政、専門機関などのメンバーで構成するワーキンググループを立ち上げ、目標に向けて具体的な取り組みの方針などを検討していきます。



計画の見直し

介護保険制度の見直しが三年に一度行われるなど、私たちを取り巻く社会環境は刻一刻と変化しています。こうした変化にすばやく対応できるよう、必要に応じて計画の修正や、目標の再設定を行っていきます。そのため、計画期間を前・中・後期に分け、各期の間には中間評価を行います。



発行年月：平成29年3月　発行：真鶴町／社会福祉法人 真鶴町社会福祉協議会
〈真鶴町健康福祉課〉〒259-0202 神奈川県足柄下郡真鶴町岩244番地の1　TEL：0465-68-1131
〈社会福祉法人 真鶴町社会福祉協議会〉〒259-0201 神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴475番地の1　TEL：0465-68-3313
編集／執筆：川口 瞬（真鶴出版）　イラスト／デザイン：山本 知香　写真：加瀬 健太郎
この冊子は、真鶴町と真鶴町社会福祉協議会が無料で配布しているものです。営利目的での利用は禁止いたします。また、本誌データは2017年3月現在の情報です。
©2017 真鶴町／真鶴町社会福祉協議会 All Rights Reserved.

そもそも「福祉」ってなんだろう？

福祉は、高齢者や障がい者のためだけのものではありません。
生まれてから生涯を終えるまで、みんなが幸せに、豊かに暮らすための行動や思いが福祉なのです。

妊産期

妊娠・出産
妊娠や出産の相談を受けること。福祉は命を授かったときから始まっています。

乳幼児期 0-5

愛着形成
子どもが特定の人の親密さを感じること。子どもが元気に育つには、家庭内だけでなく隣近所の地域ぐるみでのサポートが重要です。

少年期 6-14

体を動かして遊ぶ
子どもたちがのびのびと体を動したり、正しい生活習慣を身につけること。将来の健康を築く基礎となります。

青年期 壮年期 15-44

ご近所付き合い
日常的なあいさつや地域のイベントを通して普段からご近所付き合いをすること。なにか起きたときに助け合えるきっかけとなります。

中年期 45-64

健康診断を受ける
健康であることは「宝」です。特定健診やがん検診を定期的に受け、生活習慣を見直すことで、早期発見・早期治療につながります。

前期高齢期 65-74

ボランティアをする
「自分にできること」を通して助け合うこと。地域におけるさまざまな問題を解決するには、多世代にわたる協力、とくに豊富な経験を持つ高齢者の力が不可欠です。

後期高齢期 75〜

介護をする／介護を受ける
介護をしたり、介護をされること。いつか訪れるかもしれないそのときのために、事前にしっかりとその仕組みやサービスを理解しておきましょう。

① 福祉担当者のつぶやき

担当：上甲新太郎さん

福祉とは、「幸せ」や「豊かさ」を意味する言葉です。ですが私は、「誰かが必要としていることを理解し、なにができるか考えること」だと思っています。誰かのための行動だけではなく、時として声にならない声に耳を傾けること。「感じること」「気づくこと」そのものが福祉だと思います。

小さな町で、みんなで生きる

神奈川県でもっとも高齢化が進む町、真鶴。
「日本の未来の姿」ともいわれる
真鶴の高齢化社会を、私たちはどうやって
迎えればよいのでしょうか。

真鶴町と社会福祉協議会、
国保診療所が一体となって、
町の福祉計画を立てました。

私たちが目指したものは、
障がいがあっても、病気になっても、
認知症になっても、
だれもが地域の中で孤立せず、
いきいきと安心して暮らせる町。

町民一人ひとり、
そしてさまざまな地域の担い手が、
一つの大きな家族のように
同じ方向を向き取り組みを進められるよう、
この計画を策定します。

みんなで支え合い、分かち合うまち

私たちが地域福祉計画で描いたのは、こんな理想のまち。町に住むすべての人を対象とした体制をつくるため、次の4つの分野ごとに取り組みの方向性を決めました。

1 保健

未来の真鶴のために、町ぐるみで健康づくりに取り組みます。子どもの健やかな成長、がんや循環器疾患の予防、介護が必要な状態の先送りを目指し、みんなが元気に暮らせる町をつくります。

2 医療・介護

身近な場所で安心して医療や介護を受けられる体制をつくります。かかりつけ医の普及や、在宅医療・介護サービスの充実、町内外の医療機関・介護施設の連携強化に取り組みます。

3 子育て・生活支援

困ったときに誰かが手を差し伸べられる仕組みをつくります。子どもの一時預かりや、家事の手伝いなど、身の回りのちょっとした困りごとに、町民同士の助け合いで対応できるような環境をつくります。

4 福祉の基盤づくり

支え合い・分かち合いの活動を推進する基盤をつくります。福祉の心を養い、人の輪（和）を広げていくような仕組みをつくり、さまざまな福祉活動を推進します。

真鶴町の将来の人口

今後10年間で、子どもや成人、75歳未満の高齢者が減少し、75歳以上の高齢者が増加することが予想されます。

出典：国立社会保障・人口問題研究所（平成25年3月推計）

オール真鶴！
家に住むのではなく、まちに住む

子どもは生き生きと、大人は健やかに

真鶴っ子の運動不足は深刻？

病気を予防し、健康で長生きするためにも、まずは真鶴町民の健康状態を数字で見ていきましょう。たとえば真鶴の子どもの一週間の運動時間。全国平均・神奈川平均と比べ短いことが分かりました（01参照）。対してゲームをする時間は長く（02参照）、体を動かして遊ぶ代わりにゲームをしていることが見て取れます。真鶴には公園が少なく、坂道も多いため外で遊ぶことが難しいのかもしれません。

つぎに、大人に関するデータを見ていきましょう。死因別の死亡率を全国平均と比べてみると、がんや心疾患、脳血管疾患の死亡率が高いことが分かりました（03参照）。一体なぜこのような病気の死亡率が高いのでしょうか？ その背景として、全国平均と比べ喫煙率が高いことが挙げられます（04参照）。言うまでもなく、たばこはがんや脳卒中、心筋梗塞などの病気のリスクを高めます。また、本人が喫煙しなくとも受動喫煙による健康への影響も見逃せません。

さらに、特定健診（※）・がん検診の受診率が低く（05参照）、自分の健康状態を知る機会が少ないことも要因の一つと考えられます。

みんなで健康づくりに取り組むために

そこで保健分野では、次の三つを重点目標としました。一つ目は、子どもが元気な町にすること。小さい頃から体を動かし、良い生活習慣を身につけることは、将来の健康を築く基礎となります。二つ目は、みんなで町の健康課題を共有し、健康づくりに取り組んでいくこと。がんや循環器疾患を予防し、健康で長生きできる町を目指します。三つ目はフレイル（コラム参照）を予防すること。真鶴町は、全国平均と比べて要介護認定率が低いことから、元気な高齢者が比較的多い町だと考えられます。しかし、今後町民の二人に一人が高齢者となることを考えると、認知症やフレイルの予防をより一層強化していく必要があります。

この三つの目標に取り組むためには、町民のみなさんの協力が必要です。町ぐるみで健康づくりに取り組んでいきましょう。

※特定健診
特定健康診査のこと。40～74歳を対象に糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としている。通称「メタボ健診」とも呼ばれる。

数字で見る真鶴の健康

01 小学生の一週間の総運動時間

	男子		女子	
全国	10時間	-4時間	5.9時間	-1.3時間
神奈川県	10時間		5.5時間	
真鶴町	6時間		4.6時間	

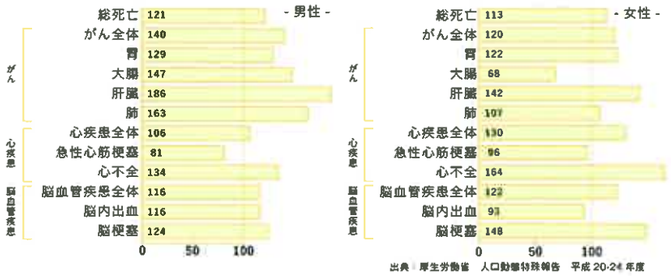
出典：平成27年度　全国体力・運動能力、運動習慣等調査

02 平日にゲームをする時間

出典：平成27年度　全国体力・運動能力、運動習慣等調査

03 主要な死因別の標準化死亡比

標準化死亡比とは、人口構成を調整した死亡率のことです。
この値が100を超えると全国よりも死亡率が高いといえます。

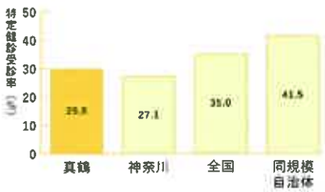


出典：厚生労働省　人口動態特殊報告　平成20-24年度

04 喫煙率

出典：国保データベース　平成26年度（年齢調整済み）

05 特定健診の受診率



出典：国保データベース　平成26年度（年齢調整済み）

? フレイルとは？

フレイルとは、「**加齢に伴って、筋力や心身の活力が低下した状態**」のこと。要介護状態にいたる前段階ともいわれています。バランスの良い食事を心がけること、そしてしっかりと体を動かし、積極的に社会に参加することで、フレイルは先送りできるといわれています。

これからの「保健」のキーワード

①子どもを元気に

既存の施設や空き地を有効に活用して子どもの遊び場を増やしたり、体を動かすことについての重要性を学ぶ機会を充実させていきます。

②がんや循環器疾患の対策をする

みんなで町の健康課題を共有し、健康づくりに取り組みます。特定健診の受診率向上、たばこ対策、食事の減塩対策に取り組んでいきます。

③フレイルを予防する

体操を中心としたフレイル予防の場をつくります。また、サークル活動など趣味の場でのフレイル予防の取り組みをサポートします。

「かかりつけ医」を起点に、医療・介護が連携していく町

これからの真鶴の医療と介護は、どこに向かっていくのでしょうか？　国保診療所の医師である貝原正樹さんと、事務員である川合直人さん、真鶴町で地域包括支援センターに勤める谷幸拓さんの三人に、今回の計画について説明してもらいました。

―計画では「かかりつけの普及」をかかげています。

貝原正樹（以下、貝原）　真鶴に限らず、専門医がいる大きな病院に患者が集中しやすいんです。そのため、かかりつけ医の普及が全国的に求められています。

貝原正樹さん

谷幸拓（以下、谷）　現状では、「片道五千円かかってもタクシーで小田原の病院に行く」という人もいます。頭が痛い、風邪をひいた、腰が痛い。そういうときも「まずは町の医療機関に行こう」という流れをつくっていけると良いですよね。

―町民にとって、かかりつけ医を持つメリットはあるのでしょうか？

川合直人（以下、川合）　ちょっとしたことでも気軽に相談できることです。継続的にかかることで、病歴や体質などを踏まえた一人一人に合ったアドバイスが受けられることもあります。それと、おじいさんからひ孫まで家族みんなを診てもらうことで、家族の歴史や暮らしぶりも踏まえた医療を提案できることも大きなメリットだと思います。問題は「かかりやすさ」。例えば当診療所では、診察時間が16時半までなので、もうちょっと仕事帰りや学校帰りの方にとってもかかりやすい医療機関にしていかなければいけないと思っています。

川合直人さん

―今回の計画では、「在宅医療・在宅介護の充実」もかかげています。

谷　そうですね。町がとったアンケートによると、できる限り最後まで自宅で生活したいと考える高齢者は半数もいるんです。であれば、在宅で医療や介護が受けられる道もつくりたい。

川合　例えばそのためには、在宅医療・介護を支えるための「訪問看護」が必要です。医者だけが24時間365日やっていくのは体力的に不可能なので。現在は訪問系の介護サービスが町内にないので、他市に依存しなければいけない状態です。これから整備していきたいと思っています。

―「町内外の医療機関・介護施設の連携」についてはどうですか？

貝原　小さな町で、専門的な医療機関など、すべての機能をとりそろえるには限界があります。まずはかかりつけ医に相談し、必要があれば専門医がいる病院を紹介してもらう。そして病状が落ちついたら、かかりつけ医が日々の健康管理や継続的な治療を行う。そんな町内外の医療機関の連携が必要です。

谷　介護についても同じです。町内外の医療機関・介護施設が連携し、さまざまな職種の人がチームとして病気や介護を必要とする人を支えることで、医療・介護の質を高める。それが目標の一つです。

川合　真鶴町は小さい町だからこそ、歯医者、医者、薬剤師、ケアマネージャーなど、顔の見える関係をつくることができるんです。

谷　かかりつけ医を起点に、医療・介護にかかわる町内外のさまざまな職種が連携することで、真鶴町は「一人ひとりの思いや暮らしに寄り添った、きめ細やかな医療・介護のトータルコーディネートができる」という状態になるといいなと思います。

谷幸拓さん

小さな町だからこそできる医療・介護のこれからのかたち

これからの「医療・介護」のキーワード

①身近な「かかりつけ」を普及する

「かかりつけ」の必要性を啓発し、町民が医療関係者に親近感を持てるような機会をつくります。また、どうすれば「かかりやすいのか」を検討します。

②在宅医療・在宅介護を充実させる

在宅医療・介護サービスの充実を図るとともに、在宅医療・介護についての理解を深める活動を行います。

③町内外の医療機関・介護施設が連携する

「かかりつけ」を起点に、町内外にある医療機関や介護施設の連携を強化します。また、その連携を町民に分かりやすいかたちで"見える化"していきます。

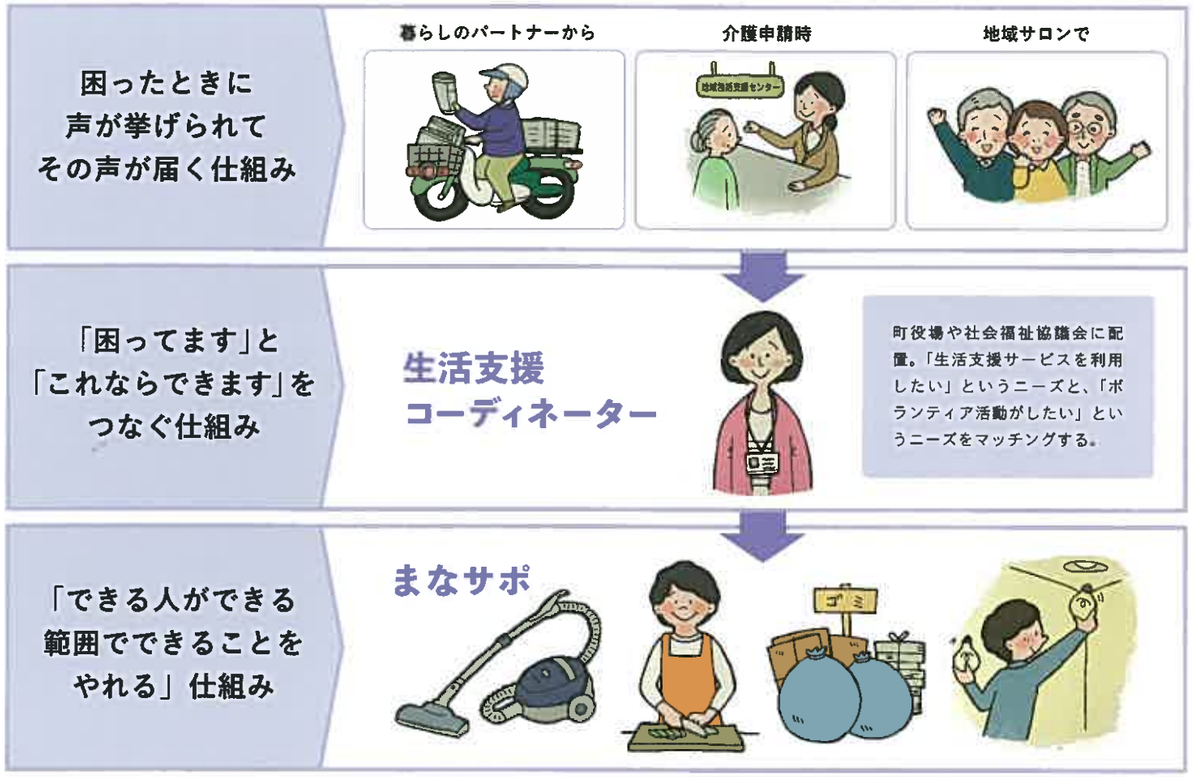
超高齢社会に向けた新しい生活支援サービス

病気や介護以外でも、生活で困ることは少なくありません。アンケートやヒアリングによると、真鶴町では子育て世代の多くが「子どもを安心して預けられる環境が整っていない」と感じていて、「子どもの一時預かり」のようなサービスの利用を希望していることがわかりました（01参照）。さらに町では高齢者の一人暮らしが増えてきており、買い物やゴミ出し、家事など、多くの人が生活のちょっとした困りごとを抱えているようです（02参照）。そんなとき、これまでは介護申請をして、困りごとをヘルパーにお願いするというやり方もありました。しかし、今後はそうもいかなくなる可能性があります。町の高齢化率は平成37年には45％にも至り、さらには国としても社会保障費抑制のため、介護サービスの縮小を検討しているからです。

そこで、今回福祉計画がかかげるのは「全町民を対象とした生活支援サービスを町民と共につくる」こと。ちょっとした困りごとの場合は、介護認定を受けなくても生活支援サービスを受けることができ、これまでの暮らしが続けられるような仕組みを目指します。それは高齢者のためだけのものではありません。共働き世帯や一人親世帯も増えてきているので、そういった人たちが困ったときにも対応できるようなサービスにします。

「まなサポ」が実現する支え合い、分かち合う関係

そのために今回始めるのが、まなづる協力隊「まなサポ」です。町が実施したアンケートから、ちょっとしたことならお手伝いをできると考える人は意外にも多いことがわかりました（03参照）。「まなサポ」とは、そんな「なにかお手伝いができる」と思った人が研修を受け、ボランティアとして活躍できる制度です。さらに「生活支援コーディネーター」を配置し、「サービスを利用したい」というニーズと、「ボランティア活動がしたい」というニーズをマッチングしていきます。この仕組みによって、「する側」「してもらう側」という関係ではなく、持ちつ持たれつの関係、おたがいさまの関係の構築を目指します。たとえば、子どもをみてもらう代わりに誰かのゴミ出しを手伝うなど、まさにこの関係が計画の基本理念である「支え合い、分かち合うまち」の根幹になります。



これからの「子育て・生活支援」のキーワード

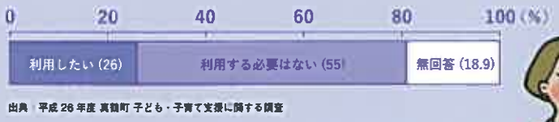
まなづる協力隊「まなサポ」の発足と、生活支援コーディネーターの配置

真鶴町には、ちょっとしたことならお手伝いできると考える人が多いことがわかりました。そこで、そのような思いを持った人が一定の研修を受け、ボランティアとして活躍できる仕組みとなる「まなサポ」を発足します。また、町役場や社会福祉協議会に生活支援コーディネーターを配置し、「生活支援サービスや子育て支援サービスを利用したい」というニーズと、「退職後も働きたい、社会参加したい、ボランティア活動がしたい」というニーズをマッチングします。

「困ってます」と「これならできます」をつなぐ

01 子どもの一時預かりサービスの利用希望

一時預かりのサービスを利用したいという割合は3割弱。少ないように見えますが、身近に子どもを預けられる人がいない人にとっては大きな問題です。



出典　平成26年度 真鶴町 子ども・子育て支援に関する調査

02 日常生活での困りごと

介護認定を受けていない人でも、身の周りのちょっとしたことに困っているという人は少なくありません。とくに買い物や通院などの移動に関しては、85歳以上の約半数の方が不便と感じていることが分かりました。

出典　平成27年度　真鶴町地域福祉計画策定に向けたアンケート調査

03 「こんなことであれば私にもできる」と思うこと

若い世代であれシニア世代であれ、日常生活のちょっとしたことならお手伝いできると思っている人が多いことが分かりました。

出典　平成27年度　真鶴町地域福祉計画策定に向けたアンケート調査

福祉の心が輪になって、広がっていけばいい

お弁当の配布を担当している『ボランティアはまゆう会』のメンバー。《左から》久保みさをさん、志田澄枝さん。

4 福祉の基盤づくり

計画を推進していくために必要なこと

これまで紹介した「保健」、「医療・介護」、「子育て・生活支援」の取り組みを推進していく上で、それらの「基盤」となるのが、町民一人ひとりの福祉の心や、それらをつなぎ、支える仕組みです。真鶴町の健康福祉課副課長、上甲新太郎さんに話を聞きました。

―計画では、「支え合い・分かち合いの『心』の醸成」をかかげています。

上甲新太郎（以下、上甲） まずは、みんなの意識を変えていくことからだと思っています。福祉というと、「自分には関係のない、ある一部の人のためのもの」とか、「行政からサービスを提供してもらうこと」と考える人は少なくありません。でも、その意識を変えたいんです。

―どういう風にですか？

上甲 福祉は「すべての町民のためにあるもの」であり、「全員が福祉サービスの受け手であると同時に、担い手でもある」ことを知ってもらいたいと思っています。せっかく一緒の町に住んでいるのだから、自分だけ、家族だけではなく、地域全体に目を向けて欲しいんです。これからの時代、行政サービスのみでは福祉は立ちゆかなくなります。ともに生きる心を持って行動することで、10年後も20年後も幸せに暮らせる町であることができると思っています。

上甲新太郎さん

―では、町民はどうやって行動に移したらいいのでしょうか？

上甲 真鶴町では、現在でもたくさんの方々がボランティアとして活躍しています。たとえば、一人暮らしの高齢者にお弁当を届けたり（コラム参照）、子どもたちに勉強を教えたり、放課後の見守りをしたり。そういう活動に参加するのは一つだと思います。町のアンケートでは、約3割もの人が今後ボランティア活動に参加したいと答えています。思いがある人が行動を起こせれば、もっともっと町が元気になっていくと思います。

―それが計画にかかげられている「支え合いに関わる『人』の輪（和）を広げる」ということですね。

上甲 そうですね。でも、なにもボランティア活動に参加することだけが福祉に参加することではありません。ご近所で助け合うのも立派な福祉活動の一つです。できる人ができるときに、できる範囲で行動に移す。自分に「できること」を通して、みんなが助け合ったり、活躍できる町が理想です。

地域サロンから始まる、身近な助け合い

―今回の計画では、「支え合い・分かち合える地域の『仕組み』づくり」もかかげています。

上甲 地域の助け合いを活発にするには、それを促す「仕組み」づくりも必要です。その仕組みの一つとして、これから町がとくに力を入れていきたいのが「地域サロン」です。

―地域サロンとは？

上甲 子どもから高齢者までが、気軽に立ち寄っておしゃべりをしたり、お茶を飲んだりして安心して過ごせる場所のことです。今後町民のみなさんと一緒につくりあげていくことを計画しています。サロンが地域とつながる場になり、やがてはご近所同士の身近な助け合いの拠点になることを期待しています。

? 「配食サービス」とは

真鶴で行われるさまざまなボランティア活動の一つ。高齢者の一人暮らしの方やご夫婦などで、ご飯の準備や買い物が大変になってきている人たちに、毎週一回お弁当の配布を行っている。「栄養管理」というよりは「見守り」が目的。1枚300円で10枚綴りのチケットを事前に購入し、お弁当の配布のたびに一枚ずつチケットと引き換えることができる。

配布しているお弁当。即席お味噌付き。

週1回お弁当を届けることで、「元気にしてるかな？変わりないかな？」と訪ねにいくことができるんです。家に行ったときにうれしそうに話してくれたり、楽しそうにしているときが、一番いいなと思う瞬間ですね。

配食サービス担当
青木将司さん

これからの「福祉の基盤づくり」のキーワード

①福祉の心を育む

「一人ひとりの問題」を「私たちの問題」と捉え行動できるよう、福祉に対する感性や支え合い・分かち合いの心を育みます。

②人の輪（和）を広げる

ボランティア活動の担い手を掘り起こし、お互いに協力し合える関係性を築き、福祉の輪（和）を広げることを目指します。

③地域の仕組みをつくる

みんなが集える場所やボランティアなどのサポート体制をつくり、情報を届け合う仕組みをつくります。

Column 福祉についての親子対談

親子で考える、真鶴の福祉のあるべき姿

真鶴に住む清水勇一さんは、子ども二人を含む家族4人で暮らしています。家から徒歩5分ほどのところには、勇一さんのお父さんの一美（かずよし）さんが、お母さんと94歳のおじいさんと一緒に住んでいます。3歳の子どもから90歳を超えるおじいさんまで、多世代が一緒に真鶴に住む清水一家。勇一さんと一美さん親子に、真鶴の福祉について対談してもらいました。

清水勇一（以下、勇一）　今は昔と比べて高齢者が元気だよね。昔、70ぐらいといったらかなり「お年寄り」な印象があったけど、いまは「もう70ですか？」って。寿命も延びていて、高齢者もできることが昔よりも広がっているだろうし、子どもを地域全体で面倒を見られれば一番良いのかなって気はしますね。

清水一美（以下、一美）　そういうのは必要だと思うね。たとえば、「海での遊び」や「山での遊び」とかテーマを決めて、その時期でなきゃできない遊びをお年寄りが子どもたちに教える。たとえばこの時期になると木苺がなるわけさ。いまの子どもはそういうのをとって食べることも知らないからね。今日はね、孫と三ツ石に行ったときに、アシタバの食べられるやつを教えてあげた。「こういうのはダメで、これは食べられるよ」とか。そういうことも教えられる。

勇一　逆にいまは親父の家におじいさんがいるから、親父が出かけるときはおれが家に行ったりしてね。

一美　いまはおじいさんを一人にするっていうのはなかなかできなくてね。そうやって助け合えるのはやはりいいと思うね。

勇一　うちの子どもからしたら90歳差、「おっきいじいちゃん」だからね（笑）。でもおっきいじいちゃんとも触れ合えるのもいいなと思いますね。あとは最近あったことで、①うちのおじいさんがなかなか介護を受けたくないって言ってて。親父が言うと親子だから全然だめなの。けんかになっちゃうし。やっとこの間俺が一時間二人で話して、「それじゃあわかった」って話を聞いてくれて。息子より孫のほうが話を聞いてくれるんだよね。子どもの面倒も見てもらうけど、逆に今度はこっちがおじいさんの面倒を見るっていうのが、近くにいるからこそできることだなって。自分なんかはいまは大ケ窪に住んでいて、そこも隣組の人たちがみんな70代の人たちだから、「なんかあったら頼むよ」って言われてる。でもね、今まで自分が地域で面倒みてもらったわけだから、こっちがやれることはやってあげたい。それが当たり前だと思うし。

一美　ほんとはね、ここに住んでるお年寄りがもっとがんばってやれればいいんだけど、②何していいかが分からないんだよね。経験はあるんだけど、発想がない。海での遊び方にしても、そういったものを今の若いお父さん方が知っているかというと知らない人が多い。それは結局われわれの世代が教えていなかったってことなんだよね。ときどき言われるけど、われわれの世代の男は働くほうに力を入れて、子どもを遊びに連れていったことがあんまりなかったのね。でもまだ、そういうのを知ってる世代が生きている。だからできることなら協力したいね。

勇一　③この計画によって、もっと参加する人が増えてほしいね。

世代を超えて、できる範囲で協力し合う

① 介護のことを相談したい

町役場に設置してある、「地域包括支援センター」にご相談ください。地域包括支援センターは、地域に暮らす高齢者の総合相談所。介護予防や日々の暮らしをさまざまな側面からサポートします。隣近所の高齢者のことについてなど、本人や家族から以外の相談も受け付けています。

② 地域のために何かしたいとき

町の健康福祉課、または社会福祉協議会にご相談ください。既存のボランティア団体や、新たに始まるボランティア制度「まなサポ」の紹介をします。

③ もっと地域福祉計画を知りたくなったなら

計画の詳細が記載されている、地域福祉計画の本体版は、町の健康福祉課、社会福祉協議会、情報センターに設置してあります。本誌によって少しでも興味がわいた場合は、ぜひ読んでみてくださいね。

親子による対談

勇一さん　一美さん