

青い海と みどり豊かな 平和都市

広報

ずし

2026

9

NO.1015

Let's Enjoy!
高齢者センター♪



11月から始まります

生ごみ分別収集・資源化

＊ きっと見つかる ＊
＊ 私の楽しみ ＊

高齢者センターで イキイキタイム♪

池子にある高齢者センターは、60歳以上の市民が利用できる施設です。利用する市民の声とともに、高齢者センターでできることを紹介します。新しい生きがいを探しに足を運んでみませんか。

📍 高齢者センター ＊詳細は3ページ右下参照 📞 1004179

＊ Point 1 一日ゆっくり♪ 朝から夕方まで過ごせる



大友勝男さん(池子)

ランチとお風呂が楽しみ サークルでは事務作業も

週に3～4回、主にランチとお風呂を利用しています。ランチがとてもおいしくて、友達とおしゃべりしながら食べています。風呂友もいるんですよ。他にも、カラオケと体

窓に面した広い食堂では、食事や飲み物が楽しめます。また、無料で利用できる浴場も人気です。本の貸し出しを行う読書室や看護師による健康相談室もあります。

操のサークルに参加。カラオケでは、リクエスト曲の入力など事務作業をこなすことが脳トレになっています。

スタッフの皆さんが親切で、ここでできたたくさんの友達と楽しく過ごしています。高齢者センターは、とても居心地がいい場所です。

おいしいと評判の日替わりランチは510円で提供



上) ゆっくりくつろげる浴場(写真は男湯)
左) センターにはカラオケ専用の機械も完備

自宅で読む本を借りに 本を選びやすい読書室

時代小説が好きで、センターに来ると必ず読書室へ。自宅で読む本を借りています。全体の冊数が限られているから、読みたい本を選びやすいです。

本の貸し出しと返却手続きは事務室で。返却期限はありません。



下村徳要さん(桜山)



私たちの
おすすめ



佐藤幸子さん(池子)



日々の健康の心強い味方 気軽に話せる健康相談室

定期的に血圧を測り、体調や様子を報告。以前、体の不調を相談したときは、病院の受診を勧めてもらいました。気軽に立ち寄り相談できるので心強いです。

月に15日、看護師が対応する健康相談室。開設日時はセンターに確認を。

「ウクレレ ラハイナ」サークルの皆さん



＊ Point 2 趣味の幅を広げる 楽しいサークル活動

絵画サークル「道草会」



田中栄二さん(沼間)

皆さんの作品が刺激になります
水彩画が趣味で、入会して13年になります。自宅でも制作しますが、ここで皆さんの作品を見ることが刺激になり、おしゃべりしながら楽しく絵を描いています。



月2回、講師が用意するモチーフを水彩絵の具やパステルなどで描きます。完成作品は講評を通じて皆で共有します。



フラダンスサークル「マーラ プア」



講師による指導のもと、月2回練習。地域イベントのステージに出演することもあります。



踊ることで気分が明るくなります

全身を使うフラダンスは、振りを覚えるのが大変ですが健康づくりにぴったり。すてきな衣装で皆さんと一緒に踊ると気分も明るくなり、毎回練習を楽しみにしています。



石黒みち子さん(池子)

＊ Point 3 学びを深める ズシップオープンカレッジ

ハンドメイドや料理、歴史、健康など、学びを深める講座を各種開催しています。



クラフトテープでバッグを作る特別講座。2日間で1つのバッグを作ります。

考えながら作るのが面白い

牛乳パックやクラフトテープを使った小物入れ・バッグなど、完成品を考えながら作るのが面白いです。作品は、毎年秋に行われる「高齢者の集い」に出品し販売しています。



今村尚枝さん(池子)

年間講座もあります



一年を通じて、歴史や健康をより深く学ぶ講座もあります。

高齢者センター



🕒 9:00～17:00

🗓️ (出) 祝年未年始

📍 池子4-1012

☎️ 046-873-2531

＊市役所から無料の福祉バスがあります。 📞 1004182

イベント 高齢者の集い

ハワイアン生演奏・講演会・食品販売・バザー・カフェ・展示など

🕒 9月29日(火)10:00～15:00

📍 高齢者センター

📍 ズシップ連合会(高齢者センター内)

☎️ 046-872-0732(平日9:00～15:00)

TOPIC 1

認定
10周年
記念

フェアトレードタウン・
フォーラム2026

市がフェアトレードタウンに認定されて10年。フェアトレードを通じた地域づくりについて対話するイベントです。詳細は市ホームページで確認してください。

共通 時 9月19日(出)10:00～16:00

場 文化プラザホール

申 問 申込フォームで逗子フェアトレードタウンの会へ

TEL 090-6155-0675(松本)

MAIL fttzushi.event@gmail.com

ID 1014216

申込フォーム▶



①映画上映・トーク『私の服の向こう側に』

時 10:00～11:15

②ユースフォーラム 時 12:00～13:00

③講演・パネルディスカッション 時 13:30～15:30

ゲスト 逗子市長、内山大志さん((一社)日本フェアトレード・フォーラム代表理事)、末吉里花さん(鎌倉エシカルラボ理事)他

④マルシェ・展示 時 10:00～16:00

TOPIC 2

災害時の行動を体験
総合防災訓練

いざという時の判断と行動を考えるチャンスです。自分自身や家族を守り、被害を最小限にするための各種訓練を実際に体験してみませんか。

時 10月3日(出)9:30～12:00

場 第一運動公園

問 防災安全課 *手話通訳・要約筆記は9月18日までに申し込み

ID 1014545



市ホームページ▶



広報ずしでは誌面に掲載する有料広告を募集しています。
詳しくは企画課へお問い合わせください。

広報ずしでは誌面に掲載する有料広告を募集しています。
詳しくは企画課へお問い合わせください。

広報ずしでは誌面に掲載する有料広告を募集しています。
詳しくは企画課へお問い合わせください。

広報ずしでは誌面に掲載する有料広告を募集しています。
詳しくは企画課へお問い合わせください。

広
告

9月のくらしのガイド

施設の電話番号・休館日

市役所 TEL 046-873-1111
FAX 046-873-4520
休館日(土)祝年未年始

その他の施設の電話番号・
休館日は市ホームページ
で確認してください。

ID 1009312



時日時 場場所 対対象 定定員 持持ち物 費費用(表示のないものは無料)
申申込方法、申込先 問問い合わせ先 TEL 電話 FAX ファックス MAIL Eメール
休休館日(表示のないものは(土)祝) URL ホームページアドレス ID ホームページ番号

休日夜間診療

逗葉地域医療センター

内科・小児科・外科 TEL 046-873-7752 10:00～17:00(日)祝のみ・20:00～23:00

歯科 TEL 046-873-2368 10:00～17:00(日)祝のみ

上記の時間以外・その他の診療科目

消防署テレフォンサービス TEL 046-872-9999

防災行政無線が聞こえないとき

TEL 050-5533-8199

インフォメーション

*問い合わせ先の電話番号がないものは
市役所 TEL 046-873-1111へ

2027年度一般コミュニティ助成 事業申請団体募集

自治会・町内会など、市内で自主的
にコミュニティ活動を行う団体

9月16日までに、所定の用紙(市
民協働課で配布、市ホームページか
ら入手可)に記入し、必要書類を添
付して、市民協働課窓口へ

ID 1003821

特設行政相談会

国の行政に関する苦情・意見・要望を
受け付けます。

10月1日(木)15:00～16:00

市民協働課

特設司法書士相談会

相続登記などについて相談できます。

10月6日(火)13:30～16:00

市役所会議室

県司法書士会横須賀支部 藤井

TEL 046-815-6822

逗子市文化祭美術展 公募作品 募集(絵画・工芸)

公募期間 9月1日(火)～30日(水)

展覧会 10月30日(金)～11月1日(日)

出品要項(情報公開課、文化プラザ
ホール、市民交流センター、沼間・小

坪コミセン、体験学習施設、高齢者セ
ンターで配布)を確認してください。

逗子美術協会 佐藤

TEL 090-4362-6928

逗子くらし応援券 使用期限は 9月30日です

期限切れに注意してください。

経済観光課 ID 1013751

勤労者生活資金融資制度

市内在住で、同一事業所に1年以上
勤務し、市税を滞納していない償還
能力がある人 *前年の総所得金額
が800万円以上の人を除く

対象となる融資使途 医療費、出産
費、教育費、冠婚葬祭費など

融資限度額 1世帯150万円

融資利率 年2.0% *教育資金は
年1.7%

融資期間 5年以内

償還方法 元利均等月賦償還

県内中央労働金庫各支店へ

経済観光課

ID 1004835

海の家解体期間のお知らせ

9月7日(月)～25日(金)

経済観光課

ビーチクリーンボランティア専用 ごみ袋とガイドライン

窓口で無料配布しています。ガイド
ラインは市ホームページから確認で
きます。

経済観光課

ID 1009069



海岸で出たごみは持ち帰ろう

バーベキューの食べ残しなどが、カ
ラスに荒らされ周囲に散乱していま
す。海に飛ばされると海洋ごみにも
なります。持ち込んだものは全て持
ち帰ってください。

経済観光課



市民災害見舞金の支給

国内での航空事故、鉄道事故、公共
交通機関の事故、自然災害や火災な
どで死亡・3週間以上の入院、住宅の
損壊などの被害を受けた人

被害を受けた日から6か月以内
に、社会福祉課へ ID 1001588

市公式アカウントなど



市ホームページ

教育支援資金

一定の所得以下の世帯に、大学などへの進学や通学に必要な経費を貸し付けます。

社会福祉協議会

TEL 046-876-6222

手話講習会 フォローアップ講座

時 10月20日～12月22日の㊦9:30～11:30(全9回) *10月13日に面接試験あり 場 葉山町役場

対 手話講習会上級課程修了程度で、県手話通訳者養成講習会を受講する人
*再受講可、県手話通訳者養成講習会をすでに受講した人は除く

定 10人 *逗子市・葉山町在住在勤者、初受講者優先

費 テキスト代

申 問 9月25日までに、電話・ファクス・Eメールで障がい福祉課へ

MAIL shuwa@city.zushi.lg.jp

ID 1004266

年金生活者支援給付金制度

公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者を対象に、生活を支援するため、年金に上乗せして給付金を支給します。支給対象者には請求書を送付します。

問 日本年金機構給付金専用ダイヤル
 TEL 0570-05-4092

生活道路における自動車の法定速度が時速30kmに引き下げ

9月1日から引き下げられます。より一層安全運転を心掛けましょう。

問 環境都市課

9月21日～30日 秋の全国交通安全運動

スローガン「秋の夕暮れ ライトと反射材で守る命」

問 環境都市課

屋外広告物のルール

市では景観と安全を守るため、屋外広告物についてルールを定めています。屋外の看板や貼り紙、のぼり旗などの設置には事前の許可と定期点検が必要です。手続きなどの詳細は事前に問い合わせてください。

問 まちづくり景観課 ID 1004915

市民説明会 都市公園条例の一部改正

(仮称)小坪2丁目公園の開園にあたり、公園の名称、位置及び有料駐車場の開場時間などについて説明します。
*工事や整備に関する説明会ではありません。

時 9月6日(日)10:00～

場 市役所会議室、オンライン

*オンラインは9月3日までに申し込み

問 緑政課 ID 1014604

市民説明会 生ごみの分別収集・資源化

11月から開始する生ごみの分別収集・資源化の方法などについて説明します。

久木会館 時 9月12日(出)10:00～11:30

市役所会議室 時 9月15日(㊦)19:30～21:00 *要約筆記あり。手話通訳は9月8日までに申し込み

沼間コミセン 時 9月26日(出)10:00～11:30

逗子アリーナ 時 9月26日(出)14:00～15:30

市役所会議室 時 9月27日(日)10:00～11:30 *要約筆記あり。手話通訳は9月15日までに申し込み

問 資源循環課 ID 1002133

家庭ごみ処理手数料の減免申請

11月から開始する生ごみの分別収

集・資源化に合わせて、指定ごみ袋を10月以降に交付します。対象者は事前に申請が必要です。

交付枚数

生ごみ用指定ごみ袋 11月～2027年2月の4か月分

対 身体障害者手帳(1級・2級)、精神障害者保健福祉手帳(1級)、療育手帳(A1・A2)のいずれかの交付を受けている人がいる市民税非課税世帯
 申 問 9月1日～30日に、申請書(資源循環課で配布、市ホームページからも入手可)に記入のうえ、手帳・認め印を持参し、資源循環課へ

ID 1002108

*生活保護、児童扶養手当、特別児童扶養手当の受給世帯は手続きが異なります。詳細は広報ずし10月号でお知らせします。

下水道排水設備工事責任技術者更新講習会と試験

更新講習会 申込書は11月中旬頃より、県下水道協会から該当者の自宅に郵送

試験 時 11月8日(日)13:30～15:30

場 川崎市役所本庁舎 費 6,400円

*試験の申込書は、9月10日まで県内市町村の下水道所管課の窓口で配布

問 下水道課 ID 1001994

古くなったマンホール蓋を販売

官公庁オークションに出品します。申込方法など詳細は、市ホームページで確認してください。

問 下水道課 ID 1007621



時 日時 場 場所 対 対象 定 定員 持 持ち物 費 費用(表示のないものは無料) 申 申込方法、申込先 問 問い合わせ先 TEL 電話 FAX ファクス MAIL Eメール 休 休館日(表示のないものは出(日)祝) URL ホームページアドレス ID ホームページ番号

5年以上図書館カードを使用しなかった人へ

3年ごとに登録資格を確認しています。5年以上使用していない人・団体は、登録を取り消します。更新を希望する場合は、9月30日までに手続きをしてください。

問 図書館 TEL 046-871-5998

休 毎週㊦ *22日開館、24日休み

市立小・中学校の一般公開(後期)

子どもたちの授業風景や日常生活、学校施設を見学できます。日時など詳細は、市ホームページまたは各学校ホームページを確認してください。
*特別支援学級の見学は要事前相談 持 室内履き

問 学校教育課または各市立小・中学校 ID 1009181

市立小・中学校教員に登録を

小学校、中学校の教員免許を持っている人は登録をお願いします。教員が足りなくなったときに、臨時的に任用します。

問 学校教育課 ID 1006784

二十歳を祝う ずしの集い 協賛企業・団体募集

一口1万円、物品提供も歓迎。パンフレット、ホームページ、式典当日のアナウンスなどで紹介します。

問 体験学習施設

TEL 046-873-8581

休 毎週㊦ *22日を除く

ID 1013826

傍聴



教育委員会 定例会

時 9月18日(金)17:00～

場 市役所会議室 問 教育総務課

*この他の会議は市ホームページ「イベントカレンダー」で確認してください。



相談案内

各種相談を受け付けています。 ID 1002380

消費生活相談

(月)㊦(木)㊦9:30～12:00・13:00～16:00 問 市消費生活センター(市民協働課内)
(月)～(金)9:30～17:00・(出)9:30～16:30 問 かながわ中央消費生活センター TEL 045-311-0999

人権相談

(月)～(金)8:30～17:15 問 横浜地方法務局横須賀支局 TEL 046-825-6511

女性相談

(月)～(金)9:30～12:00・13:30～16:00
女性相談専用 TEL 046-873-5531
行政書士相談(遺言・相続・空き家など)(予約制)
第1・3㊦9:00～16:00(1人1時間)
行政相談(国への要望)(予約制) 第1㊦13:00～15:00
法律相談(予約制) 第2・4㊦10:00～16:30
不動産の登記・測量相談(予約制) 第2㊦14:00～16:00
マンション管理相談(予約制) 第3㊦14:00～16:00
不動産相談(予約制) 第4㊦14:00～16:00
司法書士相談(相続登記など)(予約制) 第4㊦13:00～16:00 問 市民協働課

まちづくり条例開発事業紛争相談(予約制)

奇数月の第3㊦9:00～12:00 問 まちづくり景観課

成年後見相談(予約制) 第2㊦10:00～16:00 問 高齢介護課

成年後見相談(予約制) 第4㊦14:00～16:00

法律相談(障がい者・高齢者に関して)(予約制)

第4㊦14:00～16:00 問 逗子あんしんセンター TEL 046-871-8458

障がいに関する相談(障がい福祉サービスなど、面接は予約制)

主に身体障がい・知的障がい (月)～(金)9:00～17:45
 問 支援センターⅡ TEL 046-870-5280 FAX 046-873-5370
主に精神障がい 面接相談(予約制)(月)～(金)10:00～16:00
電話相談(月)～(金)9:00～17:00
 問 カモミール TEL 046-872-4581 FAX 046-872-4550

家庭・児童相談(子どもに関する一般相談)

(月)～(金)9:00～17:00
 問 子ども相談室 TEL FAX 046-872-8117

療育相談(心身の発達など、面接相談は予約制)

電話相談(月)～(金)9:30～16:30(面接相談予約受付～17:00)
 問 こども発達支援センター TEL 046-872-2523(直通)

教育相談 (月)～(金)9:00～16:00 問 教育研究相談センター

教育相談専用 TEL 046-872-9498・2898

イベントナビ

*問い合わせ先の電話番号がないものは
市役所TEL 046-873-1111へ

スポーツ



ボディコンディショニング体験教室

インナーマッスルに効果的なストレッチとトレーニング

講師 蓬萊美里さん(ボディコンディショニングトレーナー)

時 9月9・16日(木)10:00～11:30(全2回)

場 沼間コミセン

対 2日間受講できる人

定 先着15人

申 問 9月1日以降、①住所②氏名③電話番号④年齢を、電話・ファクス・Eメールで、または社会教育課窓口へ
FAX 046-872-3115 MAIL syakaiky ouiku@city.zushi.lg.jp

ID 1014118

逗子アリーナトレーニングルーム
シルバーデー 65歳以上無料

時 9月21日(月祝)8:30～20:50(最終受付20:00)

対 65歳以上の人

持 本人確認ができるもの

申 当日会場へ

場 問 逗子アリーナ TEL 046-870-1296 休 毎週月 * 21日を除く

地域ファミリー運動会

桜山地区

時 9月26日(土)9:30～ * 予備日27日

場 第一運動公園自由運動広場

小坪地区

時 9月27日(日)9:00～ * 予備日10月4日

場 小坪小学校

山の根地区

時 10月4日(日)9:30～ * 予備日10日

場 第一運動公園自由運動広場

久木地区

時 10月11日(日)9:00～ 場 久木小学校 * 雨天時は久木中学校体育館

池子地区

時 10月17日(土)9:00～

場 池子小学校 * 雨天時は体育館

逗子地区

時 10月17日(土)9:30～

場 逗子小学校 * 雨天時は体育館

新宿地区

時 11月1日(日)9:00～

場 逗子開成学園 * 雨天時は体育館

東逗子地区

時 11月1日(日)9:00～

場 沼間小学校 * 雨天時は体育館

共通 申 当日会場へ

問 逗子アリーナ TEL 046-870-1296

休 毎週月 * 21日を除く

うみかぜクラブ 海岸ヨガ

時 9月27日・10月4日(日)10:00～10:45

場 逗子海岸中央 対 小学生以上

費 1回会員100円、非会員500円

申 当日会場へ

問 逗子アリーナ TEL 046-870-1296

休 毎週月 * 21日を除く

太極拳体験会

時 9月27日(日)10:15～11:45

定 先着15人

場 申 問 9月2日9:00以降、電話で、または小坪コミセン窓口へ TEL 0467-24-6204 休 毎週火 * 22日開館、24日休み

ID 1014391

ZASA Sports Games 市民
ヨット大会

時 10月4日(日)9:00～15:00 * 荒

天中止 場 逗子湾

対 市内在住・在勤・在学者

費 一般3,000円、学生2,000円

申 問 10月3日までに、逗子アリーナへ TEL 046-870-1296

休 毎週月 * 21日を除く

文化・教養



県立近代美術館 野外彫刻タ
ツツアー

時 ①9月20日(日)または30日(水)13:00～15:30②10月4日(日)13:00～14:30

* 荒天中止 場 ①県立近代美術館 葉山②市民交流センター

対 ①②両日参加できる10歳以上の
人 定 各先着15人

申 問 9月2日以降、市民交流センター
へ TEL 046-872-3001

休 第1・3(火)

田越川のさかな観察会

講師 畑井俊彦さん

時 9月23日(水祝)9:30～11:30

* 雨天中止

場 田越川中流(市役所玄関前集合)

定 先着30人 * 市内在住者優先。
10歳以下は保護者同伴

費 小学生以上500円、未就学児無料

申 問 9月1日～17日に、参加者全員の①住所②氏名③電話番号④子どもの年齢を、Eメールでずしし環境会議まちなみと緑の創造部会へ
MAIL machi73zusi@gmail.com

図書館名画座映画会 モリのい
る場所

日本語音声

時 9月28日(月)14:00(開場13:30)

場 文化プラザホール

定 当日先着100人

問 図書館 TEL 046-871-5998

休 毎週火 * 22日開館、24日休み

逗子市文化祭 市民囲碁大会

時 11月3日(火祝)9:30～16:30

場 市民交流センター

費 大人2,000円、高校生以下無料

申 問 9月1日～10月16日に、逗子囲碁

時 日時 場 場所 対 対象 定 定員 持 持ち物 費 費用(表示のないものは無料) 申 申込方法、申込先 問 問い合わせ先 TEL 電話 FAX ファクス MAIL Eメール 休 休館日(表示のないものは(土)(日)祝) URL ホームページアドレス ID ホームページ番号

協会へ TEL 046-872-3842(村上)、
0467-25-0675(井原)

その他



東逗子朝市

時 9月6日(日)8:00～10:00 * 荒天
中止 場 東逗子駅前ふれあい広場

問 逗子市商工会 TEL 046-873-2774

ビーチクリーン

時 9月6日(日)13:00～ * 荒天中止

場 逗子海岸西浜

問 逗子ビーチ・クリーン隊 小林

TEL 080-8071-4453

デジタル相談会

小坪コミセン ID 1014456

時 9月12日(土)①13:30～14:30

②14:30～15:30 定 各先着10人

高齢者センター ID 1014457

時 9月16日(水)①10:00～10:40

②10:40～11:20③11:20～12:00

対 60歳以上の人 * スマホに関する
相談限定 定 各先着3人

市役所会議室 ID 1014458

時 9月24日(木)①9:30～10:30

②10:30～11:30 定 各先着5人

申 問 9月1日以降、①氏名②電話番号

③希望する日と時間④相談内容を、
電話・Eメール・申込フォームでデ
ジタル推進課へ

MAIL jouhou@city.zu

shi.lg.jp



医師による防災セミナー 災害
関連死を防ぐために

講師 はんざわ 榛沢和彦さん(新潟大学特任
教授)

時 9月20日(日)9:30～12:00

場 市役所会議室

定 先着50人

申 問 9月1日～15日に、①住所②氏
名③電話番号を、電話・ファクス・E
メールで防災安全課へ * 手話通
訳・要約筆記は9月10日までに申し
込み MAIL bousai@city.zushi.lg.jp

ID 1014548

災害時に備える食生活講座

用意しておくべき備蓄食料や、簡単
な防災食を学びます。試食あり。

講師 向井洋子さん(日本栄養士会災
害支援チームリーダー、管理栄養士)

時 9月25日(金)10:15～12:15

場 保健センター 対 市内在住者

定 先着20人 費 800円

申 問 9月18日までに、①講座名②住
所③氏名(ふりがな)④電話番号を、
電話・ファクス・Eメールで、または
国保健康課窓口へ

MAIL kenkou@city.zushi.lg.jp

ID 1012962

親子で挑戦! 英語魚さばき体験
in 小坪

元英語教師の漁師から英語を学びな
がら、魚さばきに挑戦しませんか。

時 10月4日(日)13:00～16:00

場 小坪コミセン

対 小学生とその保護者

定 10組 * 多数抽選

費 1組5,000円

申 問 9月1日～25日に、電話・申込
フォームで、または観光協
会(経済観光課内)窓口へ



市の求人 8月13日現在の募集状況です。 ID 1006773

教育に関わる仕事をしませんか

職員を随時募集しています。勤務時間や報酬など
の詳細は、市ホームページで確認してください。

任期付職員 ID 1012775

保育士(休業代替)

会計年度任用職員 ID 1006783

保育士、ふれあいスクール(チーフ、サブ、プレイ
パートナー)

申 問 教育総務課

消防職員募集

受験資格などの詳細は市ホームページ
で確認してください。

採用予定日 2027年4月1日

第1次試験 9月27日(日)

募集人数 5人程度

申 問 9月4日までに、郵送(必着)で消防
総務課へ TEL 046-871-4325

ID 1014527



市公式アカウントなど



LINE



X



facebook



市ホームページ

介護を学んで語り合う

家族のための介護教室

介護の専門職による講座と、参加者同士で介護の悩みを話し合う交流会を各回行います。

私の助けになる福祉用具を知ろう 時 10月31日(出)

身体を痛めない介助方法を学ぼう 時 11月14日(出)

介護食を学ぼう 時 11月28日(出)

介護者のメンタルケアを学ぼう 時 12月12日(出)

共通 時 10:00～12:00 場 福祉会館

対 市内で家族を介護している人、介護に関心のある人
定 各先着30人

申 問 10月22日までに、①参加日②住所③氏名④電話番号⑤講師に質問したいことを、電話・ファクス・Eメールで社会福祉協議会へ TEL 046-873-8011

FAX 046-872-2519 MAIL vc@zushi-shakyo.com

*手話通訳・要約筆記は10月20日までに申し込み ID 1004170

9月10日～16日は自殺予防週間

今、苦しんでいるあなたへ

図書館展示 青く澄んだ夜に…

疲れたからだところに、ほっとする1冊を紹介しします。

時 9月9日(水)～10月4日(日)

場 問 図書館 TEL 046-871-5998

休 毎週(火) *22日開館、24日休み

支えるあなたへ

ゲートキーパーになりませんか

ゲートキーパーとは、心に不調を抱え自殺に傾くサインに気づき対応する人のこと。研修の開催を希望する場合は、問い合わせてください。

対 市内在住・在勤のグループまたは団体

問 国保健康課 ID 1011002

おとなの健康

*問い合わせ先の電話番号がないものは市役所 TEL 046-873-1111へ

10月の集団健診・検診

保健センター	中央福祉学院	申込期間
9日(金)、26日(月)	16日(金)	9/1～7

*先着順 *9日、16日は子宮頸がん検診実施日

問 国保健康課 ID 1004029

認知症介護者の居場所 逗子家族会

時 9月11日(金)14:00～16:00

場 うみまちBASE 逗子(逗子5-4-33 逗子会館3階)

対 認知症の人を介護している、していた家族 費 100円

申 問 中部地域包括支援センター TEL 046-872-2480

メンタルヘルス・認知症相談

時 9月16日(水)14:00～17:00、24日(木)13:30～16:30

場 申 問 県鎌倉保健福祉事務所 TEL 0467-24-3900

認知症カフェ

認知症の人や家族、認知症に関心のある人など、誰もが集える地域の支えあいの場です。

おれんじカフェずし

時 9月18日(金)14:00～16:00

場 うみまちBASE 逗子(逗子5-4-33 逗子会館3階)

費 100円

申 問 中部地域包括支援センター TEL 046-872-2480

オレンジカフェ にしのいえ

時 9月25日(金)13:30～15:00

場 ALSOKグループホーム逗子

費 100円 持 室内履き

問 西部地域包括支援センター TEL 046-876-5451

アルツハイマーデーずし2026 オレンジフェスティバル

オレンジカフェや認知症についての情報展示、相談もできます。

時 9月21日(月祝)10:00～16:00 *オレンジカフェは13:30～15:30

場 市民交流センター 費 オレンジカフェのみ200円

問 アルツハイマーデーずし実行委員会 長谷川 TEL 090-7054-3348

終活について考える「～もしもの時を考えよう～もしバナゲームをやってみませんか?」

時 9月28日(月)14:00～15:30 場 久木会館 定 先着15人

申 問 9月24日までに、西部地域包括支援センターへ

TEL 046-876-5451

フレイルチェック測定会

時 9月29日(火)14:00～16:00 場 市役所会議室

対 市内在住の65歳以上で、介助なしで参加できる人

定 先着15人

申 問 9月1日以降、①氏名②電話番号・ファクス番号・メールアドレス③生年月日を、電話・ファクス・Eメールで社会福祉課へ MAIL houkatsu@city.zushi.lg.jp

ID 1004101

Let's Enjoy シニアライフ!

脳活・筋活講座

時 10月6日～12月22日の(火)9:30～11:30(全12回)

*11月3日は祝日のため、4日(火) 場 高齢者センター

申 9月7日～18日に、ルネサンス大和へ TEL 046-265-3222(木を除く11:00～18:30)

シニアヘルスアップ講座

時 10月7日～12月23日の(火)10:00～11:30(全11回)

*11月4日を除く 場 市民交流センター

申 9月7日～18日に、申込フォームで逗子スポーツクラブへ TEL 046-872-9032

共通 対 市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない人

定 各16人 *多数抽選、新規申込者優先

問 社会福祉課 ID 1004102

ラジオ体操講座 基礎編

時 ①10月6日(火)②10月20日(火)③11月2日(月)④11月17日(火)10:00～11:00 *雨天時は翌週の同じ曜日・同じ時間に順延 場 亀岡八幡宮

対 市内在住者 定 各先着30人

申 問 各開催日前日までに、電話・

申込フォームで国保健康課へ

ID 1004058

オストメイトサポートサロン

専門看護師の講演・相談・補装具展示を行います。

時 10月18日(日)13:30～16:30 場 市民交流センター

対 人工肛門・人工膀胱の人とその家族など

問 日本オストミー協会神奈川支部 牛尾 TEL 080-8728-6661



広

告

広報ずしでは誌面に掲載する有料広告を募集しています。
詳しくは企画課へお問い合わせください。

広報ずしでは誌面に掲載する有料広告を募集しています。
詳しくは企画課へお問い合わせください。

広報ずしでは誌面に掲載する有料広告を募集しています。
詳しくは企画課へお問い合わせください。

広報ずしでは誌面に掲載する有料広告を募集しています。
詳しくは企画課へお問い合わせください。

みんなの広場

みんなの広場は営利・宗教・政治を目的としない市内の団体に紙面を提供するもので文責は各団体にあります。11月号掲載申し込みは9月24日17:00までにファクス・郵送・ホームページで、または直接窓口へ。編集の都合上掲載できない場合もあります。 問 企画課

ジュニア陸上競技教室 後期

走・跳・投の基本を学ぶ 時 9月～3月の出9:00～11:00 場 池子の森自然公園ほか 対 小学校4～6年生 費 10,000円 問 逗子ジュニア陸上競技教室 淵脇 TEL 090-6345-1243

ポップスアンサンブル合唱団員募集

声楽の発声を学びフォーク、ポップス等を合唱で楽しもう。指導:堀口みどり 時 月3回(月)9:30～11:30 場 市民交流センター 費 月3,300円 問 同アンサンブル 坂柳 TEL 090-4544-5621

逗子ベルヴォワ合唱団員募集

季節の抒情歌他ユニークな選曲を合唱で楽しめます。指導:堀口みどり 時 月3回(火)12:45～14:45 場 市民交流センター 費 月3,300円 問 逗子ベルヴォワ 本田 TEL 090-3692-8218

逗子パレットクラブ会員募集

水彩、パステル、鉛筆画を月1回。指導あり。初心者歓迎 時 毎月第2日9:00～12:00 場 市民交流センターか戸外 費 月1,166円 申 問 同クラブ 井本 TEL 090-3401-7365

逗子ゼロ・ウェイストの会イベント

①包丁研ぎ・着物リメイク教室 時 9月10日(木) ②エコ広場 時 9月11日(金)～14日(月) 場 市民交流センター ③シティクリーン 時 9月30日(火) 問 同会 海野 TEL 090-9380-1422

視覚に障がいのある女性の会アリス

1人で悩まないで、あなたは1人ではありません。お話しませんか 時 9月10日、10月8日の(休)10:00 場 市民交流センター 費 200円 問 アリスの会 堀田 TEL 080-6700-3366

市民陸上競技大会参加者募集

1人2種目まで 時 9月13日(日) 場 池子の森陸上競技場 対 市内在住・在学・在勤者他 費 500円 申 9月6日までに逗子アリーナへ 問 陸上競技協会 鷲原 TEL 0467-25-3875

逗子フルート第33回定期演奏会

指揮:渡辺光 曲目:アイノカタチ、ハレルヤコーラス他 時 9月13日(日)14:00～ 場 なぎさホール 問 フルーツアンサンブルソサイエティ 山田 TEL 080-4200-2677

逗子ボランティアガイド倶楽部

①足利の源氏時代の跡を歩く 時 9月16日(火)JR鎌倉 ②名士保養の地大磯を散策 時 10月21日(火)JR大磯共に10:00集合 持 弁当 費 800円 申 問 同倶楽部 須田 TEL 080-2341-6004

逗子開成コール・レーネ第20回演奏会

指揮者 徳永洋明が詞曲を手がけた女声合唱組曲「ひとつ空の憶い出」初演 真白き富士の根他 時 9月26日(土)14:00開演 場 なぎさホール 問 コール・レーネ 中尾 TEL 046-871-8116

第4回ずしはやま未病フェス2026

食・運動・コミュニティなど逗子葉山の未病改善活動を体験できるイベントです 時 9月27日(日)10:00～16:00 場 亀岡八幡宮 問 同フェス実行委員会 星合 TEL 090-4000-8322

渚の街の出会いあふれるコンサート

第113回～情感あふれる歌世界～ ソプラノ 谷口玲子・ピアノ五島三津子 時 9月30日(火)14:30 場 さざなみホール 費 1,200円 問 チェチリア 谷口 TEL 046-871-5979

手話サークルさくらの会創立40周年

創立40周年記念講演 藤田菜々子氏、よしもと手話ブ! 芸人による漫才、サークル員による手話劇 時 10月1日(休)13:30～ 場 さざなみホール 問 同会 深瀬 TEL 090-8562-1285

第2回庭園音楽劇出演者募集

来年5月16日開催 ハイジとクララ、元宝塚トップスターによる選考会 時 10月3日(土)、4日(日)14:00～17:00 費 2,000円 場 問 桐ヶ谷歴史庭園 桐ヶ谷 TEL 046-871-3262午前中か留守電

逗子海岸ビーチバレー大会

男女4人混合他、申込書はスポーツ協会HPから入手可 時 10月4日(日)9:00～ 費 4,000円、中学生無料 申 9月15日まで 問 バレーボール協会(逗子アリーナ内) 鈴木 TEL 046-870-1296

逗子市民茶会を開きます

どなたでも参加できます。一服のお茶を楽しんでください 時 10月4日(日)10:00～15:00 場 市民交流センター 費 2席1,000円 問 市民茶会実行委員会 照下 TEL 090-9974-1714

山梨桃也 昭和歌謡を歌う

色褪せない昭和の歌ごころ演奏会 時 11月14日(土)14:00～16:00 場 逗子小学校特別活動室 持 上履き 問 山梨桃也演奏会実行委員会 川名 TEL 080-4389-1188

海の幸を味わう

とと小坪魚々祭り

時 9月19日(土)～23日(水祝) 10:00～20:00

*荒天中止、23日は14:00まで

場 湘南漁業協同組合小坪支所横広場

問 まさかり丸 井上 TEL 080-5988-7772



第48回逗子市民まつり

ステージ出演者募集

個人は不可。その他条件など詳細は問い合わせてください。

時 10月18日(日)10:00～15:00

*ステージは13:20～13:45 *荒天中止

場 池子の森自然公園400mトラック

申 問 9月1日～14日に、申込フォームで逗子市民まつり実行委員会事務局(逗子市商工会内)へ TEL 046-873-2774



くらしのガイド ズームアップ

*問い合わせ先の電話番号がないものは市役所 TEL 046-873-1111へ

時日時 場場所 対対象 定定員 持持ち物 費費用(表示のないものは無料) 申申込み方法、申込先 問問い合わせ先 TEL 電話 FAX ファクス MAIL Eメール 休休館日(表示のないものは(土)(日)(祝)) URL ホームページアドレス ID ホームページ番号

講座

認知症講演会 認知症の人への対応

安心して認知症になれるまちを目指して、認知症への理解を深めます。

講師 繁田雅弘さん(東京慈恵会医科大学・東京都立大学名誉教授)

時 10月3日(土)13:00~15:00

*講演終了後、介護美容体験と出張認知症カフェ開催

場 市役所会議室

対 市内在住・在勤者

定 先着80人

申 9月1日以降、申込フォームで社会福祉課へ

ID 1013205



申込フォーム▶

講座

子どもと自分、家族のために 消化器がんを知ろう

中学生からできる胃がんの予防法やがんを経験した人の声から、予防のためにできることを考えます。

講師 水野靖大さん(マールクリニック 横須賀院長)

その他、がんのピアサポーターが講演予定

時 10月8日(木)14:00~16:00

場 市役所会議室 定 先着50人

申 9月1日~10月2日に、電話・申込フォームで国保健課へ

*手話通訳は9月18日までに申し込み

ID 1013171



申込フォーム▶

イベント

逗子落語会 落語と講談の会

軽妙洒落な語り口と確かな話力で多くのファンを魅了する三遊亭小遊三さんと、講談界を代表する名手であり、人間国宝でもある三代目神田松鯉さんが登場します。

時 9月27日(日)14:00~(開場13:30)

費 一般 前売3,500円・当日4,000円 高校生以下 前売2,000円・当日2,500円 *未就学児入場不可

場 文化プラザホール TEL 046-870-6622 休 第1・3(火)



講座

実名報道と人権 少年犯罪を考える

SNSのデジタルタトゥーや実名報道が少年犯罪の被害者の社会復帰に与える影響から、実名報道の在り方を考えます。

講師 小関慶太さん(八洲学園大学准教授)

時 9月29日(火)9:30~11:30

場 市民交流センター

対 市内在住・在勤・在学者 定 先着30人

申 9月1日8:30以降、①講座名②住所③氏名④電話番号を、電話・ファクス・Eメールで、または社会教育課窓口へ

*手話通訳・要約筆記は9月15日までに申し込み

FAX 046-872-3115

MAIL syakaikyoku@city.zushi.lg.jp

ID 1014576



市ホームページ▶

くらしのガイド **ズームアップ**

イベント

名越緑地
こんちゅう観察会

講師 えんじゅ 梶 真史さん
時 9月27日(日)9:30～11:30 *雨天中止
場 名越緑地
定 30人 *市内在住者優先、小学生以下は保護者同伴
*多数抽選
費 小学生以上500円、未就学児無料
申 9月1日～7日に、申込フォームで緑政課へ



イベント

教育研究相談センター
親の語ろう会&みんなと遊ぼう

学校や教室に行けない、行きたくない子どものことで不安や困りごとを抱えていませんか。
子どもを預けながら、職員やスクールカウンセラーなどと安心して話せる場です。
時 9月25日(金)10:30～12:00 *10月以降、毎月開催予定。詳細は申込フォームで確認してください。
対 市内在住者 *子どもは中学生まで **定** 先着20組
場 **申** 申込フォームで教育研究相談センターへ
TEL 046-872-2898
*希望する人は、当日のお弁当の事前申込ができます。



講座

自閉スペクトラム症を
正しく理解しよう

自閉スペクトラム症の人の考え方や感じ方についての特性を正しく理解し、よりよい支援や関わりにつなげます。
講師 小川淳さん(こども発達支援センター くらーばー統括施設長)
時 10月4日(日)14:00～15:30
場 療育教育総合センター
対 市内在住・在勤者 **定** 先着30人
申 10月1日までに、①氏名②連絡先を、電話・ファクス・Eメールで、またはこども発達支援センターくらーばー窓口へ
TEL 046-876-5831 **FAX** 046-876-5832
MAIL zushi-clover@tomoni.or.jp *手話通訳・要約筆記は9月18日までに申し込み
ID 1002991

講座

近代美術館入門講座
銅板画家 駒井哲郎

日本の版画史に重要な足跡を残した銅版画家・駒井哲郎。駒井が関心を寄せ、影響を受けた国内外の作家の作品などを通し、多岐にわたる創作活動とその人物像に迫ります。
講師 西澤晴美さん(県立近代美術館 葉山)
時 9月30日(火)10:00～11:15
場 市役所会議室 **定** 先着20人程度
申 9月4日以降、①住所②氏名③電話番号を、電話・ファクス・Eメールで、または社会教育課窓口へ
FAX 046-872-3115
MAIL syakaikyoiiku@city.zushi.lg.jp
*手話通訳・要約筆記は9月16日までに申し込み
ID 1014488



駒井哲郎が使った道具
撮影：上野則宏



健診・教室

乳幼児健康診査
4か月児健診 **時** 9月8日(火)
対 2026年5月生
お誕生日前健診 **時** 9月29日(火)
対 2025年9月1～15日生、10月生
1歳6か月児健診 **時** 9月10日(木)
対 2025年2月1～15日生、3月生
*受付時間は13:15～14:30です。
詳細はSMSで案内します。
3歳児健診 **対** 2023年5月1～15日生・6月生 *対象者には8月末までに個別案内を送付します。
共通 **場** 保健センター
問 子育て支援課 **ID** 1002636

小学校就学時健康診断
2027年4月に小学校に入学する子どもの健康診断を行います。 *該当者には9月上旬までに案内を送付
問 学校教育課 **ID** 1003646

不登校に関する相談
まずは相談してみませんか。
問 体験学習施設 **TEL** 046-873-8581
対 毎週(火) *22日を除く
ID 1013948

子ども元気相談
子どもの成長や発達での困りごとに、心理発達相談員が個別にアドバイス。
時 9月4日(金)9:00～15:40
場 **申** 電話で、または子育て支援課窓口へ **ID** 1002644

離乳食教室
時 9月15日(火)①離乳食初期10:00～11:30②離乳食中～後期13:15～14:45 **場** 保健センター
対 ①生後5～6か月頃の子どもの保護者②離乳食中～後期の進め方に不安のある人
定 先着①15人②10人 **申** 9月14日までに、申込フォームで、または子育て支援課窓口へ
ID 1002643

どんぐり広場
子どもを遊ばせながら、子育ての悩みなどを心理士や保健師、管理栄養士に気軽に相談できます。
時 9月25日(金)10:00～12:00
場 子育て支援センター
対 未就学児とその保護者
持 母子健康手帳
問 子育て支援課
ID 1002641

お知らせ

子育て支援センター
時 (月)～(土)9:00～17:00
対 16日午後、21～23日
巡回相談
小坪ほっとスペース **時** (火)10:00～15:00 **対** 22日、**沼間ほっとスペース** **時** (金)10:00～15:00
問 子育て支援センター **TEL** 046-871-5001 **ID** 1002740

イベント

9月の図書館のおはなし会
おひざにだっこのおはなし会
時 5日(土)10:30～11:00
対 2～3歳児とその保護者

土よう日おはなし会
時 5日(土)14:00～14:30
対 小学校低学年
わらべうたであそぼう
時 17日(木)10:30～10:50
対 0～1歳児とその保護者
わんぱくおはなし会
時 17日(木)15:30～16:00
対 4～6歳の子ども
共通 **場** **問** 図書館 **TEL** 046-871-5998 **対** 毎週(火) *22日開館、24日休み

子育て支援センター ミニ講座
乳幼児のための救命救急教室
誤飲事故の予防策と処置方法などを救急隊員が話します。
時 9月7日(月)10:00～11:00
対 未就学児とその保護者
子育て中の災害への備え
災害への備えを保健師が話します。
時 9月18日(金)11:00～11:30
共通 **申** 当日会場へ **場** **問** 子育て支援センター **TEL** 046-871-5001
対 左記お知らせ参照 **ID** 1002748

スマイル講座
VR体験講座
時 10月4日(日)①10:00～10:50②11:00～11:50
対 市内在住の小学校4年生～高校3年生 **定** 各3人 *多数抽選
申 9月10日～16日
その他ハロウィンワークショップもあり
共通 **場** **申** 申込フォームで体験学習施設へ **TEL** 046-873-8581 **対** 毎週(火) *22日を除く **ID** 1003041

子育てポータルサイト「えがお」
子育て情報は
こちらもチェック





歌手、健康カラオケ講師

円谷 より子 さん(新宿)

高齢者センターのカラオケサークルで歌唱指導の講師を務める円谷さん。自身はプロの歌手として活躍中だ。
好きだから続けられた挑戦の数々

「幼い頃から歌うことが大好きだった」と話す。結婚後は子育てに集中するも、子どもが成長し落ち着いてきた頃、歌への情熱が再燃。友人の勧めもあって近隣のお祭りなどのカラオケ大会に出場し、優勝経験

体も心も健やかに、元気になる歌の力

を積み重ねてきた。NHK「のど自慢」にも挑戦し、見事合格の鐘を鳴らした実績もある。2008年には、全国からカラオケ愛好家が集まる「Kリーグ歌謡祭」で最優秀歌唱賞を受賞。2014年、63歳でプロデビューを果たし、今年8月には通算5枚目となる新作をリリースしたばかりだ。

「自分が好きなことなので、恐れずに挑戦してきた」と振り返る。

歌がもたらす健康への効果

歌手として歌う傍ら、カラオケ講師の認定資格も取得。2012年から高齢者センターで2つのカラオケサークルの講師を務める他、個人指導も行っている。

「歌を通して声を出すことが大事。腹式呼吸で腸が動きお通じもよくなり、全身を使うから夜もぐっすり眠れる。また、歌うだけではなく、誤嚥防止につながる口腔機能を鍛える

『パタカラ体操』なども絡めつつ、自分の経験から生み出したさまざまなトレーニングも行います」と話す。

歌うことが認知症予防にもつながると、認知症の基礎知識や対応方法などを学ぶ認知症介助士の資格を3年前に取得。現在も、自分ができることの幅を広げている。

「カラオケ大会などの晴れの日では、皆が正装をし、生き生きとステージに立ちます。その姿が何よりうれしい」とほほ笑む。

いくつになっても元気でいてほしい

7歳で母を亡くし、祖父母や親戚に育てられた円谷さん。高齢者と生活を共にし、大事にすることが当たり前だったと言う。「高齢になっても誰もが健康で、元気でいてほしい。そのために、これからも歌の力で皆を引っ張っていきたい。興味があれば、ぜひ高齢者センターに来てください」

現 市長だより vol.90 場 第一主義

今月は「敬老の日」に合わせ高齢者センターをテーマに取り上げます。市の高齢化率は約31%台と高止まり傾向です。ただし年齢構成は、団塊世代の移行により75歳以上の後期高齢者が20%を超えた一方、前期高齢者は減少しており、以前と大きく変化しています。私も一昨年に後期高齢者の仲間入りをしました。現在、市内の100歳以上の方は66人と10年前に比べ倍増しています。(令和8年7月末現在)

超高齢社会を迎えた中、定年の延長や撤廃など高齢期

になっても働ける環境が整う一方で、健康で生きがいを持って暮らせる社会づくりが重要です。特に日々の暮らしに目標を持ち、自発的に行動することが活力につながります。地域活動では女性の活躍が目立ちますが、男性の参加が少ないのが現状です。定期的に開催する人気講座「男性の健康料理教室」のように、まずは“少し顔を出してみる”という最初の一步が大切になります。

活力は誰かから与えられるものではなく、自分自身の気持ち次第です。皆さんが健康で生きがいを持ち、安心して暮らせるまちづくりに、これからも引き続き取り組んでまいります。

逗子市長 桐ヶ谷 寛