

沼間小学校区地域連合会（住民自治協議会）

2022(令和4)年度 7月代表者会議 次第

日時 2022年7月23日(土)15:00～ 1時間程度

場所 沼間小学校区コミュニティセンター2階 工作室・調理室

1. 開会 会長挨拶

2. 議題(報告事項)

(1)本会の運営について

①地域づくり計画

(2)活動報告及び地域の情報

①逗子市審議会・懇話会等の報告

②地域づくり事業

③自治会、町内会、管理組合

④関係団体

⑤協力団体

⑥質疑・応答

3. その他情報

(1)行政からのお知らせ

(2)当会より

(3)その他

4. 閉会

次回代表者会議予定

令和4年8月27日(土)15:00～ 沼間小学校区コミュニティセンター2階 調理室、工作室

(役員会は8月19日(金)19:00～ 県営逗子桜山ハイツ集会所)

地域スローガン

「挨拶運動」 おはよう、こんにちは、行ってらっしゃい！

「ごみを減らそう」 生ごみは軽く水切りをして減量する

令和元年 5 月 25 日

沼間小学校区地域連合会（住民自治協議会） 地域づくり計画

逗子市の各小学校区に設立された住民自治協議会は「逗子市住民自治協議会等に関する要綱」にもとづき活動することが規定されている。その第 4 条「協議会の役割等」の冒頭で「地域づくり計画の策定」を行うことが求められている。

第1部 総論

沼間小学校区の概要および現状

沼間小学校区は逗子市の最東端に位置し、横須賀市に隣接している。区域は沼間 1 丁目から 6 丁目と桜山 3 丁目から 5 丁目（5 丁目 525 番地の 1～526 番地の 12 を除く）からなります。

自然

田越川が地域の南北の中ほどを東西に走っている。川を挟んだ平地は狭く、北、南、東にむかった斜面が、すぐに小高い山へと続く。そのおかげで、当地区は木々の茂る豊かな自然に抱かれている。かつては田越川にそそぐ支流が 10 本ほどもあり、稲作が行われていた。いまでは多くの支流は埋め立てられている。現在の地名は「沼間」と「桜山」に統一されているが、かつては「谷」や「山」がつく地名が多くあった。

逗子市のなかで海岸から最も遠い地域であり、津波の被害についてはほとんど心配ない。一方、山間に位置しているために、土砂災害警戒区域に指定されている地域が広がっている。さらには急傾斜地崩壊、山腹崩壊、崩壊土砂流失危険地区も多くある。

人口

平成 27 年 5 月 30 日現在、小学校区の人口は約 13,000 人であり、約 5,700 世帯が生活を営

んでいる。

	沼間	桜山	合計
総世帯数	3,898	1,774	5,672
自治会・防災組織加入世帯	3,446	935	4,381
加入率(%)	88.4%	52.7%	77.2%

逗子市の人口は平成 28 年度に子育て世代の転入が安定して推移したことにより僅かながら人口が増えた。しかしながら、平成 29 年度には再び微減傾向にある。当小学校区でも、少子・高齢化が進んでいくことは論をまたない。

交通

JR 横須賀線が地域の南北の中ほどを東西に走り、東逗子駅が地域の西寄りに位置している。また、同じように県道 24 号線が東西に走っている。バス路線としては、京急バスが①県道 24 号線で、逗子駅―田浦駅線、逗子駅―グリーンヒル線と、②県道 24 号線から桜山中央公園と逗葉高校を経る、逗子駅―イトピア中央公園線を大型バスで運行している。また、横浜横須賀道路逗子インターが地域内にある。

高齢化の進行にともない、買い物に出掛けることが困難になった世帯が増えている。逗子アーデンヒルや沼間南台住宅のような高台に位置する住宅地では問題が深刻になってきている。

産業・施設

中規模商業施設（ヨークマート）が東逗子駅の近隣、県道 24 号線沿いにある。個人商店では、平成 3 年に前身組織のマルエツが開業して以来、シャッターを閉ざした商店が多くなっているものの、東逗子商栄会や東逗子駅前商店会にはいまだに多くの個人商店が加盟して営業中である。よって、商業が産業の中心と言える。また、最近、高齢者福祉関連の施設が続々と開業している。福祉施設は特別養護老人ホームとして「杜の郷」、「ホームせせらぎ」があり、その他「心」、「結生（ゆい）」、「もやい」、「えいむ」などの福祉事業所がある。今後、福祉・介護が地域の産業として重きをなしていくことが考えられる。

歴史遺産

沼間地区には歴史の古い寺社が多くある。地域の北端には、神亀元年(724 年)創建の天台宗・神武寺がある。保存されている文化財も多く、安政 3 年(1856 年)建造の鐘楼は逗子八景、

三浦半島八景の一つであり、境内には樹齢約 400 年のナンジャモンジャ(神奈川県名木 100 選)の名木がある。自然豊かなこの地はハイキングコースにもなっている。地域の中心には神武寺よりもさらに古いとされる五霊神社があり、境内には樹齢約 800 年以上のイチョウがあり、県指定天然記念物となっている。また、四季折々には伝統行事が行われている。

また、JR 線の北側には、海宝院、光照寺、法勝寺といった寺院が立ち並んでいる。桜山地区には観藏院や熊野神社などの寺社が鎮座している。

観光

桜山地区には地域最大の桜山中央公園がある。公園の桜と、県道 24 号線の逗葉高校入口から公園まで連綿と続く桜並木は花見の名所となっている。

地域の南側は、二子山に通じるハイキングコースとなっている。

目指す地域の姿

「逗子が大好きで、逗子に住み続けたい」と思う人々の気持ちを当地区では大切にしたい。日本全体が高齢化するなか、当地区もその例外たりえないが、そういった人々が生活しつづけることを支援する仕組みをつくりたい。さらには子育てを支援することで若い人々が喜んで住むことのできるまちにしたい。

活気あるまち

総合的病院、東逗子駅前再開発を梃子にして活気あるまちづくりを進める。(逗子市では現在東逗子駅前にどの公共施設を移転させるかを検討している。沼間コミュニティセンターも候補である)

空店舗・空き家を活用して、まちを活性化する。また、神武寺を観光資源として活かしていく。

バス路線を充実することで、地域の高齢者が買い物や楽しみに出かけることで生き生きと暮らせるようにする。(仮称東部循環バス)

互いに気遣うまち

いざ災害というときに、助けよう、助けてもらおうとしても、近隣にどのような人が住んでいるのか分からなければ、それはできない。自分ができるうちに高齢者の世話焼きをする。いつかは自分が支えてもらうことになる。時間を超えた「お互いさま」の気持ちで日頃から世話焼きをする。

独居老人については民生委員とともにその支援を行っていく。

子育てに適したまち

子ども会の数が年々減少している。子供同士が触れ合う機会が減っていくことが心配される。また、沼間中学校には「ボランティア部」がある。地域社会が健全なる子育てを助けるために、子ども会の復活をはかったり、中学生の社会参加の機会を作ったりしたい。

安全・安心なまち

防災・防犯・交通安全について高い意識をもって安全で安心なまちを目指す。

県道 24 号線の右折レーン設置への働きかけを行った。今後は電柱幕やバナーフラッグの保全に取り組む他、さらなる渋滞緩和への取り組みや地域内歩道の安全確認を進めていく。

本会に未参加の自治会や自主防災組織に加入を勧めていく。

豊かな自然と住環境を大切にするまち

自然や緑地は人々に潤いや安らぎ、活力を与え、快適な住環境を創出する上で重要な要素となる。都市化の波とともに緑が次第に減少し、住環境への影響が憂慮されるなか、多様な生物相をもつ雑木林や水辺の自然環境をその景観とともに保全、保護、復元を進める。その上で、水辺環境、緑豊かな住環境を次の世代に継承していく。

第2部 事業選定

事業選定の視点

会員団体単独では実現が困難な課題で、本会だから解決に向けて取り組むことができる事業を選ぶ。

事業の柱

「逗子市住民自治協議会等に関する要綱」では以下のそれぞれに関する事業を「地域づくり事業」として設定している。

1. 地域の福祉向上
2. 地域の子どもの健全育成及び文化・スポーツ・教育事業
3. 地域の生活環境の向上
4. 地域の安全・安心及び活性化

これに加えて、「その他地域づくり計画に基づく事業」を行うことができる。

市の要綱に規定されている「地域づくり事業」

平成 28 年度から 30 年度にわたっていくつかの事業において成果をあげているが、明確な目標は設定されていない。当計画ではこの点を改善していく。

地域づくり計画で独自に取り組む事業

1. 地域の発展
2. 利便性の向上
3. 本会独自の事業

なお、本会でも実現が困難な課題については、市、県、国、JR・京急バス等関係法人等への提案や働きかけを実施していく。

第3部 実施計画

今後、事業ごとにスケジュールや予算を含めた具体的な計画を立てて、代表者会議の承認を得た後に実施していく。また、新規事業についても同様に扱う。 ——文書終わり——

参考情報：現在策定されている事業（○はすでに活動を行っている事業）

市の要綱に規定されている事業（地域づくり事業）

地域の福祉向上	
○	互いに気遣うまちづくり
地域の子どもの健全育成及び文化・スポーツ・教育	
○	沼間小学校区子ども0円食堂
○	沼間小学校通学路の児童見守り
	子ども会振興
	沼間中学校生徒の社会貢献活動推進
地域の生活環境の向上	
○	JR 東逗子駅前ロータリー美化・活用
○	主要道路渋滞緩和
	枯葉の腐葉土化
地域の安全・安心及び活性化	
	防犯カメラ設置推進
○	防災対応力の向上（防災備品融通）
○	崖崩れ注意箇所対策
	空き店舗、空き家の有効活用

地域づくり計画で独自に取り組む事業

地域の発展	
	総合的病院と地域社会との連携
○	JR 東逗子駅前用地活用事業計画策定への参画
利便性の向上	
	公共交通の充実（ミニバス等）
	JR 横須賀線利便性向上
独自事業	
○	ホタル生息域保護

沼間小学校区地域連合会(住民自治協議会) 活動報告(7月)

(1) 逗子市、県との連携

報告	担当者	活動名	活動内容
○	石井 伸雄	地域自治に関する条例検討懇話会(6月27日)	・地域自治に関する条例制定に向けた検討を開始。 正副座長の互選、地域自治及びその条例、スケジュール等を検討
○	磯部 保和	(1)第2回逗子市総合計画審議会 進行管理部会(7/5)	・以下の3項目について、審議会としての評価と意見とを取り纏めた。 ①前回審議した9事業につき、所管部門の自己評価に対して ②複数の事業の上位に位置する「個別計画進行管理」について ③複数の「個別計画進行管理」の上位に位置する「基幹計画進行管理」について
○	曾志 光子	住民自治協議会連絡会 (7月22日)	・逗子市総合計画中期実施計画の策定について ・各住民自治協議会からの活動状況に関する意見交換

(2) 地域づくり事業

報告	団体	活動名	活動内容
	福祉部会	互いに気遣うまちづくり	
○	防災安全部会	①防災マップ改訂 ②避難行動計画 ③崖崩れ注意箇所	7月11日(月)に第1回会議を開催。本年度の活動は、 ①防災施設マップの改訂、②避難行動計画(マイタイムライン)の策定、③崖崩れ注意箇所の追跡調査を中心に行い、まずは①に着手することを確認した。
	青少年部会	わんわんパトロール	
○	青少年部会	ずし子ども0円食堂 (お弁当大作戦)	・7月6日(水)沼間小学校でお弁当53個を渡した。 ・メニュー:トマトライス・白身フライ・ポテトサラダ・ブロッコリー・ゆで卵・ゼリー ・葉山のピザーラさんから「ピザ」のプレゼントがあり、歓声が上がった。
	環境部会	東逗子駅前ロータリー花壇の手入れ	7/24(日) 草刈り実施 6:00~
○	環境部会	出張エコ広場ずし	・7月1日(金)、2日(土)開催。 ・猛暑が予想されるため8月はお休み。
	まちづくり部会	デマンドタクシー実証実験 (公共交通の充実)	
	まちづくり部会	東逗子駅前周辺の快適性・利便性向上をめざした取組	
	まちづくり部会	空き店舗、空き家の有効活用	

(3) 自治会、町内会、管理組合の活動

報告	団体	活動名	活動内容
	桜和会		
	桜山4丁目 町内会		
	五桜会		
	逗子桜山ハイ ツ自治会		
	桜山番合谷戸 自治会		
	沼間一丁目 自治会		
	沼間南台住宅 自治会		
	マイキャッスル 壱番館管理組合		
	マイキャッスル 貳番館管理組合		
	マイキャッスル 参番館管理組合		
	神武寺谷戸 町内会		
	萩ヶ丘自治会	自治会活動	
	紅葉台マンショ ン管理組合	管理組合会活動	
	広地町内会		
	東逗子海光 町内会		
○	沼間三丁目 自治会	自治会活動	別紙に記載。 華柳さん。登下校おまもり事故か"あった ときのふたし？
	逗子アーデンヒ ル自治会	アーデンヒル美化運動	
	沼間みどり 自治会		
○	逗子グリーンヒ ル自治会	自治会活動	別紙に記載。
	東町内会	(1)防災訓練	
○	興人東逗子 自治会	(1)清掃活動	自治会全員による団地内一括清掃を実施。
	百合ヶ丘 自治会		

(4) 会員団体との協働活動

報告	団体	活動名	活動内容
	沼間体育会		
	桜山体育会		
○	ズシッポ沼間地区連合会	(1)役員会 (2)月例会 (3)ボーリング大会	(1)7/9、23に、役員会を開催。 (2)7/20に、地区サロン月例会開催。逗子消防署職員による最近の防災についての講和(寝たばこが多いこと、煙感知器の点検対策に考慮すること等)。後、ラジオ体操で身体をほぐす。カラオケで明るく和やかに過ごすことができた。 (3)7/19に、ズシッポ全体のボーリング大会を開催。8レーン24名参加し、元気いっぱい楽しみました。
○	沼間小学校PTA		特に無し。
○	逗子杜の郷	(1)コロナ感染者発生	・7月7日に入居者2名がコロナ陽性で入院。その他の入居者、職員はPCR検査で陰性を確認した。 ・その後、濃厚接触者対応をしっかりと行いつつ、健康観察を実施し16日現在段階で陽性者なし。 ・入院した2名も経過順調で、18日に施設へ戻られる予定。この状況で行けば、19日終息宣言ができそう。
○	けいすいone'sホームゆるりと	(1)レクリエーション (2)面会 (3)コロナワクチン	(1)七夕祭りを開催。七夕飾りや短冊に入居者も職員も願いをこめました。 (2)完全予約制の15分間で実施中。 (3)7/27に入居者の4回目接種を実施。
○	東逗子商栄会	東逗子駅前ひろば朝市	・7月3日開催。 ・次回は8月7日(日)8:00~9:30開催予定。

(5) 協力団体の活動

報告	団体	活動名	活動内容
○	沼間小学校	学校運営・行事等	・気温が高い日が続き、熱中症予防のため外遊びを止めることもあった。 ・7月に入って新型コロナウイルス感染症に罹患する児童・教員が増え学級閉鎖も1クラス出たが、7月21日(木)から夏休みに入った。
	沼間中学校	学校運営・行事等	みまもり感謝。7/21~夏休み。部活、補習。年中、コロナまだ"多くない。遅れて来る?"
	社会福祉協議会	情報提供・行事等	熱中症、部活。登下校時マスクが手配不足。8月工事少し入る。トラックなど。理解を
○	東部地域包括支援センター	情報提供・行事等	対面での見守り訪問に気をつけながら、熱中症注意喚起等のチラシを配布。
○	東部民生委員児童委員	日常活動	対面での見守り訪問に気をつけながら、熱中症注意喚起等のチラシ配布を実施。

(6) 市からの情報

報告	団体	活動名	活動内容
○	逗子市	行事紹介	てくtec逗子の案内。

沼間小学校区地域連合会・自治会活動報告(7月)

沼間三丁目自治会
清水 一良

活 動 名	活 動 内 容
防災井戸の手押しポンプ稼動	2 本ある井戸の水が出るように稼動。
サロンぬままさん	7月: 体操の後、紙芝居(あかんぼばあさん)をして楽しんだ。 市の社会福祉課からはフレイルについての話を聞きました。
パトロール	坂の下地区をパトロール隊で行った。
発電機の稼動テスト(毎月第1日曜日)	防災倉庫にある発電機を稼動した。
自治会だより発行(毎月)	7月号を発行。今月より会員以外の地区内世帯に配布(会員以外にも情報を知ってもらう)
街頭消火器の点検	スタッフと分担して実施。
通学児童の見守り	危険な横断歩道に立って見守る。
元木沢ポケットパークに花壇を設置	市から頂いた花を設置して地域の憩いの場にしたい。花を世話するメンバーを募集中。
イ ベ ント	内 容
沼間小学校でフレスコボールの体験会	4 年生 3 クラスを対象に体育の時間・1 時限ずつ、親たちも参加して体験してもらう。 楽しかったとの感想を頂いた。 思いやりのスポーツとして広めたい。 逗子フレスコボールクラブとの協働。

沼間小学校区地域連合会・逗子グリーンヒル自治会活動報告(7月)

逗子グリーンヒル自治会
浅川眞二

活動名	活動内容
理事会	7月17日(日)理事会開催
建築協定委員会	7月3日(日)美化推進の会、近隣住民合同 空家植栽伐採および植栽搬送処分作業実施
環境衛生部	7月17日(日)クリーンデー実施雨天延期 7月24日(日)実施予定 住民参加清掃日 (毎月第3日曜日実施予定)
美化推進の会	美化推進の会で随時清掃実施 7月10日(日)環境衛生部合同主催清掃実施 (毎月第2日曜日実施予定)
お互いさまグリーンヒル	7月3日(日)ポールウォーキング開催 ・ティールームグリーンヒル開催 (毎月第3金曜日)逗子市社会福祉協議会協力 ・高齢者なんでも相談 (毎月第3金曜日)逗子市東部地域包括支援センター 協力
ボランティア活動支援	『ボランティア活動している仲間感謝のことばをかけよう』パンフレット作成7月回覧
逗子市市民協働課訪問 逗子市都市整備課訪問	7月20日(水)自治会館改築の陳情 7月20日(水)逗子グリーンヒル道路植栽剪定・伐採 の件
イベント	内容
逗子グリーンヒル防災訓練(防災部)	11月6日開催予定

2022 年 7 月 23 日

沼間小学校区地域連合会（住民自治協議会）
会員各位

沼間小学校区地域連合会（住民自治協議会）
防災安全部会
磯部 保和

防災施設マップ改定

本年度、防災施設マップの改定を防災安全部会が主導して行います。修正点については会員の皆様にご確認いただきながら進めていきます。そこで、貴団体に防災担当の役員や世話係がいらっしゃいましたなら、この件につき、防災安全部会にご参加いただきたく思います。

修正は少しずつ進めていくつもりでいます。大きなご負担をお掛けすることはありませんので、積極的なご参加をお願いいたします。

ご参加いただける場合には、貴職よりご担当の方にご連絡先を、私宛にお教えくださるようにお伝えください。どうぞよろしくお願いいたします。

以上

送付先：〒249-0004 逗子市沼間 3-16-32 沼間小学校区コミュニティセンター
沼間小学校区地域連合会

メール：recplay@email.plala.or.jp

ファックス：046-872-3277

「いつ避難するのか？」は自分で決めましょう！

警戒レベル1

テレビ・ラジオ・インターネットの天気予報で台風や大雨の予報が出されます。非常持出袋・備蓄食料・飲料水・電池などを確認します。

不足があれば雨が降り出す前のこの段階で購入しておく事をお勧めします。

警戒レベル2

大雨・洪水注意報が発令されます。ハザードマップで自宅の危険度を再確認します。どこに避難するのかを確認しておきます。

雨具・雨靴・傘・リュックなどを出して準備しておきます。避難先が親戚・ご近所などの場合はこの段階で一度、先方に連絡をしておきましょう。

警戒レベル3

高齢者等避難が発令されます。障がいのある方、乳児・幼児など小さな子供、妊娠されている方、怪我をされている方など避難行動に時間の掛かる方はこの段階で避難を開始しましょう！

通常の2～3倍も時間が掛かります。

- ・晴れた日 普通の大人 徒歩5分
- ・雨風の日 時間が掛かる人 徒歩10～15分

警戒レベル4

避難指示が発令されます。全員が避難の対象です。過去の経験から「たいした被害はないだろう」「まだ大丈夫だろう」と思うのは危険です。

「土砂崩れが発生するかも知れない」「川が氾濫するかも知れない」と考えて下さい。最近の異常気象では思わぬ大雨の事例が沢山あります。

- 「だろうは危険 災害が 直ぐそこに！」
- 「かも知れない 防災が 身を守る！」

警戒レベル5

緊急安全確保が発令されます。既に土砂崩れや川の氾濫など災害が発生している場合があります。

自分の命を守る最善の行動を取ってください。屋外へ出る事は非常に危険です。自宅の2階や窓から離れるなど少しでも命が助かる可能性がある場所へ移動して下さい。

沼小地区はがけ崩れに注意！

沼小地区は神武寺側と馬頭観音側の2つの山に囲まれており住宅建築が山裾にまで行われています。

昨年7月(沼間地区・豪雨による土砂崩れ)・一昨年2月(池子地区・擁壁工事が不十分な斜面のがけ崩れ)と大きな事故が発生しており特に注意が必要です。

早期避難で「空振り」になっても良いんです！

空振りは災害の時に命が助かる為の練習です。お互いに何回空振りしたのかを自慢して頂いて構いません。空振りした回数が多い方がそごご自分の命を大切にしている証拠です。

「空振りは 命助ける 練習だ」

「空振りの 回数重ね 危機回避」

警戒 レベル	避難情報等
5	緊急安全確保
<警戒レベル4までに必ず避難！>	
4	避難指示
3	高齢者等避難
2	大雨・洪水注意報
1	早期注意情報

※沼小地区では沼間小学校が早期風水害等避難所として開設されます。

避難所は生活をする所。(沼小地区では避難者数に応じて沼小・沼中・沼間コミセンが開設されます)

避難場所(一時・広域・津波)は一時的に避難する場所や施設の事。(逗子市内の公園30・丈夫な建物59)

「どこへ避難するのか？」は自分で決めましょう！

避難とは「難」を「避」ける事

沼間小学校に行くことだけが避難ではありません。

次の4つの行動があります。

- ①行政が指定した場所への立ち退き避難
必要な物品を持って避難します。
- ②安全な知人・親戚宅への立ち退き避難
ハザードマップで安全を確認して、事前に相談をしておきましょう。
- ③安全な旅館・ホテルへの立ち退き避難
ハザードマップで安全を確認して、事前に予約・料金の確認をしておきましょう。
- ④屋内での安全確保
ハザードマップで安全を確認して自宅にいても大丈夫か確認をしておきましょう。

避難のタイミングと場所は

各ご家庭の事情に合わせて決めて下さい！

自宅が土砂崩れやがけ崩れの危険性がないハザードマップ上の安全地域で鉄筋コンクリートマンションや耐震基準を満たしている丈夫な一戸建なら避難場所は自宅です。

次の条件に当てはまる場合には早め早めの避難行動が大切です。特に心配であれば警戒レベル3を待たずに避難して頂いても構いません。

避難所がまだ開設されてなければ家族・親戚・ご近所・お友達・ホテルなどへ避難する事になります。普段からのご近所付き合いが大切です。

- ・自宅がハザードマップ上の危険地域にある
- ・自宅が大雨強風に耐えられない可能性がある
- ・避難に時間の掛かる方がいる



避難所開設と混雑状況の確認アプリ

スマートフォンを使って避難所の開設と混雑状況を確認する事が出来ます。

開設時は

「空いています」「やや混雑」「混雑」「満」

未開設時は

「closed」

と表示されます。

<https://vacan.com/area/zushi-city-evacuation/evacuation-center/12>



防災放送が聞こえない時は

☎050-5533-8199

避難所開設が不明な時は

☎046-872-8135

逗子市防災安全課

防災・防犯メールを受信したい時は
bousai.zushi-city@raidan.ktaiwork.jp
へ空メールを送信する。
city.zushi.lg.jp が受信出来る様に。
詳しい説明は右のQRコードへ。



沼間小学校地区避難所運営委員会の
ホームページは右のQRコードへ。
<https://numahinahp.jimdofree.com/>



<https://numahinahp.jimdofree.com/>

編集後記 『戦争と災害』

プーチンが始めたウクライナへの侵略戦争のニュース映像を見ていると普通に生活していた家庭が突然被害を受けて、住宅が破壊され電気・ガス・水道が止まり避難生活をせざるを得なかった大震災の記憶と重なる物があります。

命の危険がある戦争と災害は比べ物になりません。地震の場合には直ぐに復興を開始する事が出来ますが、戦争は両国が停戦合意するまで被害が拡大して人命が失われます。一日でも早く戦争が終結して、戦争が始まる前の姿に復興する事を祈ります。

ウクライナの方々へは出来る限りの支援をして、プーチンには喝！喝！喝！で自身の過ちに気付き、悔い改める事を期待したいですね。

根本 仁

追加募集
25名
※参加無料

てく^{テ ク}tec 逗子



歩数や消費カロリー、速歩を測って

読み取り機器でピッとデータ転送！



健康の基本「歩く」を学び、自分の変化を実感してみませんか？

手のひらサイズの活動量計で1日の歩数や消費エネルギー量などを測定し、9月～12月までの4カ月で、今より1日1,200歩増やすことを目指します。

参加者特典

(ツアーや講座は希望者のみ・要申込)

- ・歩数や消費カロリーは、スマホとPCなら測定値をグラフで表示
- ・市内の史跡ツアーや自然散策ツアーへの参加
- ・運動の基礎講座 受講(「知って得する歩き方のコツ」ほか)
- ・eスポーツ講座、各種セミナー等の情報提供

対象者

※詳細は、申込用紙でご確認ください。

65歳以上の市民の方で、次のいずれかに該当する方

- ・これまで運動習慣がなく、これから運動習慣を身に付けたい方
- ・コロナ禍により、活動量が低下している方

申 込

申込用紙(裏面)へ記入し、社会福祉課へ持参、ファックス又は郵送
令和4年7月20日(水)～8月5日(金) (期間内必着・多数抽選)

問合せ: 逗子市福祉部社会福祉課地域共生係
046-873-1111 内線214



てく^テtec^ク逗子 参加申込用紙

申込時
確認
事項

I.参加資格を確認 : 該当する内容にチェック(レ)をご記入ください。

「1」「2」:両方の「はい」にチェック(レ)がない方は、お申込みできません。

「3」「4」:どちらか又は両方の「はい」にチェック(レ)がない方は、お申込みできません。

1. 私は、医師から運動制限の指示を受けていません。 ☐はい
2. 私は、65歳以上の逗子市民です。 ☐はい
3. これまで運動習慣がなく、運動習慣を身に付けたい。 ☐はい
4. コロナ禍により、活動量が低下している方 ☐はい

II.参加者セミナー出席日程 : いずれかの日程への出席が必須です。

ご希望の日程へ○をご記入ください。

A. 8月27日(土) 逗子市役所 5階 10~12時 ()

B. 8月30日(火) 逗子市役所 5階 10~12時 ()

私は、てくtec逗子の取組みの目的、参加資格、参加者セミナー出席の必要性を理解、同意の上、参加申込みします。

年 月 日

フリガナ

性別

住所:逗子市

氏 名

男・女

(身長*)

(生年月日) 大正 / 昭和

(電話)日中連絡が取れる番号

cm

年

月

日

()

*身長は活動量計・体組成計に登録しますので、必ずご記入ください。

提出方法 社会福祉課へ持参／郵送／ファックス(046-873-4520)

提出先 〒249-8686 逗子市逗子5-2-16 福祉部 社会福祉課 地域共生係

受付期間 令和 4年 7月20日(水)から8月5日(金)まで (期限内必着・多数抽選)

参加決定 参加可否結果等については、8月17日(水)までにお電話で連絡いたします。