

青い海とみどり豊かな平和都市

広報

ずし

2019

6

NO.928



特集

延ばそう健康寿命



# いつまでも豊かに生きるために 延ばそう 健康寿命

あなたは健康ですか？

大きな病気をしていないから健康？  
一人で暮らしているから健康？

WHO（世界保健機関）の定義によると、健康とは、身体、精神、社会的に調和がとれた状態であること。身体的に「虚弱ではない」というだけでは、健康とは言えません。

健康寿命とは、健康で元気に自立して日常生活を送れる期間のこと。国の調査によると、健康寿命と平均寿命の差は、約10年あるそうです。

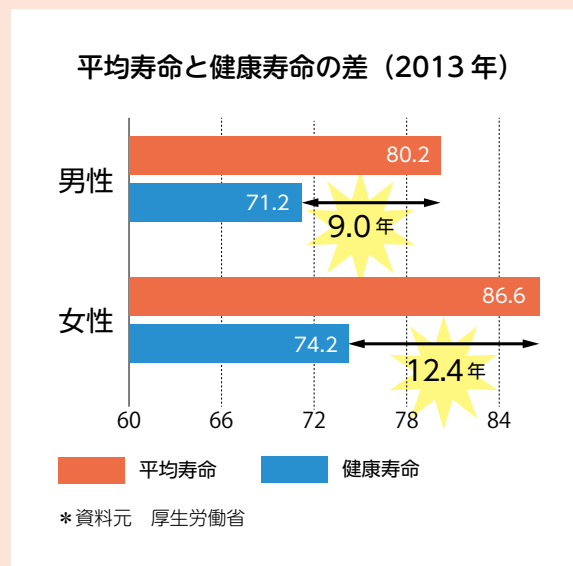
健康寿命を延ばしてこの差を短くすることが、人生をより豊かに生きることにつながります。

健康寿命を延ばすために、今から始めてみませんか。

表紙の写真



5月16日に沼間南台団地で行われた南台サロンを訪問する沼間愛児園の園児たち

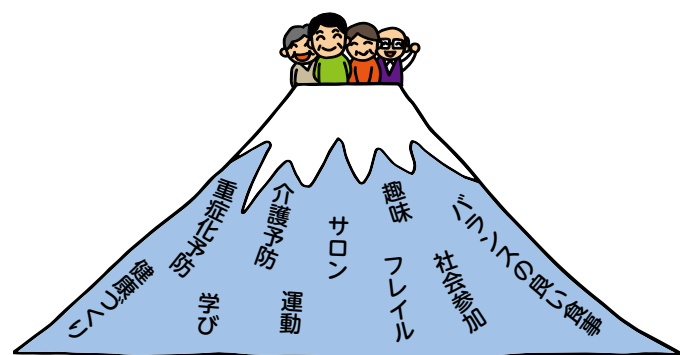


## オール逗子、みんながハッピー 元気な高齢者を増やそうプロジェクト

逗子市では、子どもから高齢者までみんなが健康に年を重ねられるまちを目指し、プロジェクトチームを立ち上げ、全庁的に取り組んでいきます。

具体的な目標としては、2022年度末までに、元気高齢者の割合を83%まで引き上げます（2018年度末は80.22%）。

\*元気高齢者は、介護保険における「要支援・要介護認定」を受けていない65歳以上の人のこと



プロジェクトのイメージイラスト

# 自分の状態を確認しよう

自分では健康だと思っても、正しく把握できていないとは限りません。まずは下の11項目に答えて自分の状態を確認してみましょう。



「イレブンチェック」11項目		回答欄	
1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6	日常生活で、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

\*出典 東京大学高齢社会総合研究機構

回答欄の右側に○がついた人は要注意です。

フレイルチェックに参加して、より詳しい状態を測定してみましょう。

## 自分の状態を見える化しよう フレイルチェック測定会

心身の活力が低下していないかを、筋力・口腔機能・社会参加の観点で測定します。満点をとれるのは20人に1人程度。あなたもやってみませんか。

時 6月24日(月)14:00～16:00 場 福祉会館 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25人 申 6月3日以降、①測定会名②住所③氏名④電話・ファクス番号を、電話・ファクスで高齢介護課へ

### 参加者の声

3月に参加しました。筋肉量や滑舌など身体機能が弱っていることが分かりました。筋肉をつけるため自宅にあった鉄アレイでトレーニングを始めました。9月にまた受けるのが楽しみです。（坐間藤五郎さん）





# いくつになっても改善できる

何もしないと衰える筋肉。人間は年を取るにつれて筋肉量が減り、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクが高まります。「私はもう手遅れかも」と思った人も大丈夫。正しくトレーニングすれば、いくつになっても改善できます。

若さを取り戻す

## 短期集中予防サービス

転倒しやすくなったり、家事がおっくうになったり……。体の衰えを感じても諦めないでください。短期集中予防サービスは結果が出やすいサービスです。

指導経験が豊富なトレーナーのもと、週1回2時間程度筋力を増やすトレーニングを行います。少人数制でしっかりと見てもらえるので、安心して頑張れます。

受講者の中には、介護認定の「要支援」になりかけたものの、改善して必要なくなったという人がたくさんいます。受講希望者は、高齢介護課か地域包括支援センターへお問い合わせください。

### 参加者の声

- ・姿勢がよくなったり、歩くのが早くなったり、結果がでるので楽しいです。気持ちも前向きになり、ここに来ると元気になります。
- ・数十年ぶりに全身の血が巡った感じです。

無理はしない。でも優しすぎない  
トレーニングで改善しましょう



### 結果が出やすい理由

プロが指導

専門の資格を持ったトレーナーが指導

少人数

ほぼマンツーマン。安心して負荷をかけられる

継続

家での運動や食事を記録するノートを使用



### 相談案内

#### なんでも出張相談inサロン

沼間南台団地集会所 時6月20日(木)10:00~12:00

逗子アーデンヒル自治会館 時6月6日(木)10:00~12:00

逗子グリーンヒル自治会館 時6月21日(金)13:00~15:00

池子会館 時6月11日(火)12:15

~14:00

東逗子第2団地集会所 時6月

26日(木)10:00~12:00

問 東部地域包括支援センター

TEL 046-876-6299



#### ミニ講座と高齢者くらしの相談窓口

時6月27日(木) ミニ講座9:30~10:15 相談窓口

10:15~11:00 場ハイランド自治会館 問西部地

域包括支援センター TEL 0467-24-6866

#### 健康教室と高齢者の相談窓口

下肢静脈瘤の治療法と予防体操について

時6月28日(金) 健康教室13:30~14:30 相談窓口

14:30~ 場久木会館 問西部地域包括支援セン

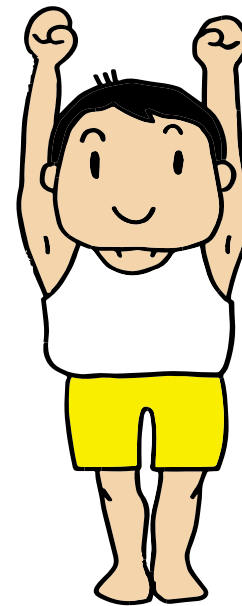
ター TEL 0467-24-6866

実はすごい!

## ラジオ体操

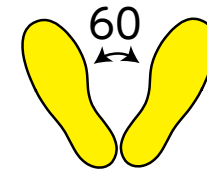
子どもから大人まで誰でも知っているラジオ体操。たった3分で、全身の約600の筋肉のうち400以上を使用します。

### 脱! 自己流 間違いやすいポイント



①手はパーではなくグー

②つま先は60度を開く



③息をとめない

- ・かかとを付けて、つま先を60度(こぶし1つ分)開きましょう
- ・息を止めると血圧が上がります。「チャンチャンチャラ〜♪」と音楽に合わせて口ずさむと、自然と呼吸が続いていることになり、お勧めです。
- ・ラジオ体操の始めの動きでは手をパーにしがちですが、正しい手の形は軽く握ったグーです(卵をつぶさないように持つイメージ)。パーだと腕の筋肉が伸びません。

### コラム

#### ウォーキングのすすめ

ラジオ体操と合わせて行いたいのがウォーキングです。ウォーキングでは下半身の筋肉を強化できます。

私は運動量を維持するためにジョギングをしていますが、朝にするようにしています。そうしないと「仕事」とか「子どもが」とか言い訳をしやすからです。

これから始める方は、まずはハードルを低めにする

### ラジオ体操はここに効く

姿勢

腰痛・膝痛予防  
若々しく見える

筋力

メタボ予防  
転倒予防

柔軟性

転倒予防  
けがをしにくく

血流

肩こりや腰痛  
の予防

呼吸

呼吸に関わる  
筋力を強化

内臓

消化吸収を  
よくする

### 目指せ三日坊主

運動を始めてみたものの、なかなか続かないという人は多いはず。そんなときは「三日坊主」を目指しましょう。人間の脳は3日続けたことは、継続しようとしています。つまり、3日頑張れば、続けられる可能性が上がります。

また、一人で自宅で行うのもいいですが、近所で行われている体操に参加するのもお勧めです。未病センターには市内のラジオ体操会場を紹介したマップ(右写真)がありますので、手にとってみてください。



と続けやすいですよ。例えば、「ごみ捨ての日は、ごみ捨ての時にウォーキングシューズを履いて家を出て、15分程度、近所を歩く」など。ラジオ体操とウォーキングで健康寿命を延ばしましょう!

国保健康課 保健師 佐藤かさね





対談 元気な高齢者を増やそうプロジェクト

# もっと自分自身を大切に

元気な高齢者を増やそうプロジェクト（2ページ）を推進する大坂主任ケアマネジャーと佐藤保健師に、意気込みを聞きました。

—2人は現在、元気高齢者を増やす事業に従事していますが、どのような思いで取り組んでいますか。

**大坂** 私は前職で、主任ケアマネとして、在宅介護の相談を受けていました。介護状態になっても自分らしく過ごせる方もいる一方、自分は役に立たないんだと落ち込む方もいて……。そういう方たちは、残念ながら、そのままずっと要介護状態です。ですので、介護になっても前向きに過ごせるよう、そして、そもそも介護にならないようにお手伝いできればと取り組んでいます。

**佐藤** 私は以前看護師として集中治療室で働いていました。そこでは大動脈瘤破裂や人工透析、脳卒中など、どんなに悔やんでも元に戻れない人たちに接していました。なぜ薬を飲まなかったのか、家族は何も言わなかったのか、予防できることもある病気なのに、と歯がゆい思いを抱えていました。今は市の保健師として、自分の体に興味をもってほしいという一心で未病センターを運営しています。

**大坂** 私たちが出会った方たちは、お手伝いできることがほとんどない。もっと前に出会えていればと悔しかったですね。

**佐藤** そうですね、延命するとか消極的な対応ばかりで……。死ぬまで一緒にいるのは自分自身なので、自分



**佐藤かさね**  
国保健康課の保健師。未病センターの立ち上げ運営に従事。前職は看護師



プロジェクトチームメンバー

にもっと愛情を注いでほしいです。健康管理というのは、自分を好きになる、大切にすることから始まりますから。

—健康寿命と平均寿命の差が約10年。その10年は介護が必要な状態です。そこを短くすることは可能なんですか。

**佐藤** いわゆる「ピンピンコロリ」ですね。実は年齢が高くなればなるほど、死因における「老衰」の割合が増えていきます。ですので、決して無理な話ではないんです。

**大坂** 介護になる要因を遠ざけられれば、十分に可能です。大切なのは、健康管理・食事・運動・口腔ケア・社会参加の5分野でバランスよく取り組むこと。栄養のあるものだけを食べていてもダメだし、運動だけ頑張ってもダメです。みなさんに総合的に取り組んでいただくために、担当課が連携して推進していきます。

—最後にメッセージをお願いします。

**佐藤** 自分では健康なつもりでも、そうでないことも多々あります。ぜひ未病センターやフレイルチェックなどを活用して、自分の健康状態を把握してください。

**大坂** 今年の一押しの事業は、短期集中予防サービス（4ページ参照）です。大変充実した内容になっています。健康に自信のない方、ご遠慮なくお電話ください。たくさんある市のサービスの中から、あなたに合ったものを提案します。



**大坂慎介**  
基幹型地域包括支援センター主任ケアマネジャー。前職は老人ホームのケアマネジャー

レポート 未病センター

# 健康に自信のあるあなたも確認しよう

市役所1階にある未病センターでは、体の部位ごとの筋肉量や体脂肪量など自宅ではできないチェックができます。

## ① ロコモ椅子

台に座り、片足で立ち上がります。台の高さは10cm～40cm。低くなればなるほど難しくなります。運動不足の若い女性などは40cmでも立てないことも。



## ③ Inbody

身長、体重、体の部位ごとの筋肉量・体脂肪量を計測し、100点満点で評価します。一般の人は70点以上、スポーツ選手は80点以上が合格点です。



## ② 握力



握力は上半身の筋肉量と比例します。つまり、握力が低いということは、上半身の筋力が低下しているということです。筋肉は何もしないと落ちていくので、意識して筋トレをしましょう。

部位別筋肉量は自宅では測れないので興味深いですね。



**体験を終えて**  
未病センターと聞いて、病氣一歩手前の方がいくイメージを抱いていましたが、体験してみて、若い人や日頃から運動している人も活用できるんじゃないかと感じました。健康や運動についての情報ももらえたので、自宅で試してみようと思います。



体験したのは平元雄大主宰

コラム

## 運動しない健康維持はない

人間には600以上の筋肉があります。そのうち体積の多いトップ3は、大殿筋(おしり)、大腿四頭筋(太もも)、下腿三頭筋(ふくらはぎ)です。

それらは体積が多い分だけ、減少すると体力や歩行力の低下に直結します。また、上半身や体幹の筋肉が少ないと、腕が振れず姿勢が崩れるため、転びやすくなり、転んだ時の怪我が大きくなる傾向にあります。

他にも、筋力不足の人は、糖尿病になりやすかった

り(筋肉を動かす時には血糖を多く使う)、熱中症や脱水症状になりやすかったり(筋肉は水分を多く保有)します。

筋肉量の維持が健康維持に必要であることは明らかです。あとは、どんな運動をどのようにやるか。市の事業をうまく活用して自分に合った運動をプランニングしましょう。





さあ、海水浴へ行こう

# ファミリービーチ オープン



海水浴場開設期間 6月28日～9月1日

問 経済観光課

## 海開き式

水難救助デモンストラーションや海開きカウントダウンなど。

時 6月28日(金)  
10:00～10:30  
場 逗子海岸中央



## ウォーターパーク

大人も楽しい浮遊アスレチックが今年も登場します。

時 6月28日～9月1日  
\*45分の総入れ替え制。

場 逗子海岸東側 対 身長110cm以上。未就学児不可、10歳未満は要保護者同伴。費 小・中学生800円、高校生以上1,200円 問 逗子市観光協会(経済観光課内)



## 油断禁物！海も安全に楽しもう

昨年、田越川の河口で子どもが溺れる事故がありました。いつも遊んでいるからと油断していませんか。遊泳区域外はライフセーバーの監視もなく危険です。リピーターにこそ知ってほしいポイントを紹介します。



### ①田越川河口

急に深くなる所があります。溺れてしまう危険があります。ライフセーバーの目が届かないので大変危険です。



### ②西側遊泳禁止エリア

浅瀬は砂地ではなく岩盤です。足を切る人がいます。遊泳禁止エリアなので立ち入らないでください。



### ③ロープ

フジツボなどの貝殻が付着しています。握って手を切る事故が発生しています。



### 水辺を楽しむ安全教室

本格的な夏到来の前に、子どもたちの安全のために知っておきたい基礎知識を学びます。

講師 永井巧さん(黒門とびうおクラブ代表)他

親子向け(小学生以上とその保護者)

定 各12組

①時 6月22日(土) 場 逗子海岸東浜

②時 7月6日(土) 場 田越川～西浜

大人向け(高校生以上) 定 各20人

③時 6月27日(木) 場 田越川～浪子磯

④時 7月5日(金) 場 田越川～浪子磯

①～④共通 時 9:30～11:30

申 問 6月3日以降、住所・氏名・年齢・連絡先を、電話で、または直接逗子市観光協会(経済観光課内)へ



# 六月の くらしの ガイド

時日時 場場所 対対象 定定員 持持ち物 費費用 申申込み方法、申込先  
問問い合わせ先 TEL電話 FAXファクス MAILEメール URLホームページア  
ドレス \*費用の表示のないものは全て無料。

**休日夜間診療**

**逗葉地域医療センター**  
内科・小児科・外科 TEL046-873-7752 10:00～17:00・20:00～23:00  
歯科 TEL046-873-2368 10:00～17:00  
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 TEL046-872-9999

**防災行政無線が聞こえないとき TEL050-5533-8199**

## 主な施設の電話番号・休館日

市役所 TEL046-873-1111 FAX046-873-4520	池子の森自然公園管理事務所 毎週(月)休館 TEL046-871-7022
環境クリーンセンター TEL046-871-7870 FAX046-873-9428	池子遺跡群資料館 毎週(月)休館 TEL046-871-7006
消防署 年中無休 TEL046-871-0119	体験学習施設 毎週(火)休館 TEL046-873-8581
図書館 毎週(火)休館 TEL046-871-5998	福祉会館・社会福祉協議会 TEL046-873-8011
図書館沼間分室 毎週(火)休館 TEL046-872-3618	保健センター TEL046-873-8333
図書館小坪分室 毎週(火)休館 TEL0467-24-6726	高齢者センター TEL046-873-2531
市民交流センター 第1・3(火)休館 TEL046-872-3001 FAX046-872-3003	子育て支援センター (休館日は22ページ) TEL FAX046-871-5001
沼間小学校区コミュニティセンター 毎週(火)休館 TEL046-872-2449	ずしファミリー・サポート・センター TEL046-870-3400
小坪小学校区コミュニティセンター 毎週(火)休館 TEL0467-24-6204	こども発達支援センター TEL046-872-6051
文化プラザホール 第1・3(火)休館 TEL046-870-6622	教育研究相談センター TEL046-872-2898
逗子アリーナ・体育協会 毎週(月)休館 TEL046-870-1296	逗子警察署 年中無休 TEL046-871-0110
	商工会館・逗子市商工会 TEL046-873-2774

\*休館日の表示がない施設は(土)・(日)・祝休館。休館日が祝日に当たる場合は、各施設にお問い合わせください。

## 相談案内


<p><b>人権相談</b> (月)～(金)8:30～17:15 問 横浜地方方法務局横須賀支局 TEL046-825-6511</p> <p><b>消費生活相談</b> (月)休(金)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)9:30～19:00・(土)日祝9:30～16:30 問 かながわ中央消費生活センター TEL045-311-0999</p> <p><b>女性相談</b> (月)～(金)9:30～12:00・13:30～16:00 女性相談専用 TEL046-873-5531</p> <p><b>行政書士相談(遺言・相続・空き家など)(予約制)</b> 第1・3(火)13:00～16:00 <b>行政相談(国への要望)</b>(1週間前までに予約) 第1(木)13:00～15:00 <b>法律相談(予約制)</b> 第2・4(火)の10:00～16:30 <b>不動産の登記・測量相談、マンション管理相談、不動産相談</b> (1週間前までに予約) 第4(月)14:00～16:00 <b>司法書士相談(相続登記など)(予約制)</b> 第4(木)13:00～16:00 問 市民協働課</p> <p><b>成年後見相談(予約制)</b> 第2(火)10:00～16:00 問 高齢介護課</p>	<p><b>開発事業紛争相談(予約制)</b> 奇数月の第3(火)9:00～12:00 問 まちづくり景観課</p> <p><b>成年後見相談(予約制)</b> 第4(火)14:00～16:00 <b>法律相談(障がい者・高齢者に関して)(予約制)</b> 第4(金)14:00～16:00 問 逗子あんしんセンター TEL046-871-8458</p> <p><b>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)</b> 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 問 TEL046-870-5280 FAX046-873-5370 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 TEL046-872-4581 FAX046-872-4550</p> <p><b>家庭・児童相談(子どもに関する一般相談)</b> (月)～(金)8:30～12:00・13:00～17:00 問 子ども相談室 TEL FAX046-871-8801</p> <p><b>療育相談(心身の発達など、面接相談は予約制)</b> 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 TEL046-872-2523(直通)</p> <p><b>教育相談</b> (月)～(金)9:00～16:00 問 教育研究相談センター 教育相談専用 TEL046-872-9498・2898 FAX046-872-3116</p>
---	--



## インフォメーション

\*問い合わせ先の電話番号は9ページ参照。

### 副市長再任

3月19日の平成31年市議会第1回定例会本会議で、副市長選任の議案が可決され、4月1日付けで柏村淳副市長が再任しました。  企画課




### 市長市政相談

6月はありません。  企画課


### 経済センサス基礎調査

6月～2020年3月に実施します。新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布します。

 総務課


### 平成31年度市民税・県民税納税通知書の発送

6月5日以降に発送します。給与所得者には、勤務先を通じて特別徴収税額決定通知書を送付しています。


 課税課

### 平成31年度市民税・県民税課税(非課税)証明書の発行開始日

全額を給与から差し引かれる人 受付中  
それ以外の人 6月3日


 課税課



### 市民税・県民税第1期の納期限は7月1日

 納税課

### 不安解決!終活セミナー 人生100年時代のシニアライフ

空き家、相続、遺言、不動産問題が学べます。

 6月16日(日)10:00～11:40




 市民交流センター  40人

 (一社)i-ba 柴田  080-6534-5977


### 行政相談委員に相談しませんか


行政相談委員 小林壽志さん、田中頼子さん


市民の相談相手として国の行政機関などの業務に関する相談に応じ、必要な助言や、関係機関への通知などを行います。

 毎月第1(木)13:00～15:00  市民協働課  1週間前までに直接市民協働課へ


### 住まいの何でも無料相談

 祝を除く(月)～(金)9:00～17:00


 逗子葉山建設組合事務局

 046-871-2651



### 労働保険の確定・概算申告と保険料の納付は早めに

申告・納付期間 6月3日(月)～7月10日(水)  神奈川労働局労働保険徴収課  045-650-2803

### 障がい者就労施設等からの物品の調達目標と実績



2019年度の目標 700万円以上  
2018年度の実績 6,759,975円(目標は700万円以上) **内容** ポスティング業務、持田遺跡草刈り清掃業務、高齢者センター食事提供事業など  障がい福祉課

### 2019年度分から 後期高齢者医療保険料の軽減割合を変更


**時日時** **場場所** **対対象** **定定員** **持持ち物** **費費用** **申申込方法、申込先** **問問** 問い合わせ先  
 TEL 電話  FAX ファクス  MAIL Eメール  URL ホームページアドレス \*費用の表示のないものは全て無料。

これまで9割軽減だった人は、8割軽減に変わります。



また、10月に予定されている消費税増税に伴い、所得の低い高齢者の負担を軽減するため、年金生活者支援給付金制度(月額最大5,000円の支援金を給付)と介護保険料の軽減を予定しています。

 後期高齢者医療保険料国保健康課、介護保険料高齢介護課、年金生活者支援給付金ねんきんダイヤル  0570-05-1165

### 4月から産前産後免除申請制度が開始

子を出産する国民年金第1号加入者が対象です。現在、免除申請中の人も産前産後4か月間は、この制度に切り替えられます。その場合、4か月分は他の免除期間と別になり年金の全額支給対象期間になります。なお、国民年金第3号加入者・厚生年金・共済年金などに加入している人は対象外です。  国保健康課




### 海岸で犬を放さないで

犬の放し飼いは、県の条例により禁止されています。特に夏は大勢の人が海岸を利用します。犬は必ずつないで散歩させましょう。  県鎌倉保健福祉事務所  0467-24-3900

### 京急ふれあいパス発売

70歳以上の人(有効期間中に70歳になる人も含む)に、京急バス全線(高速バスなど一部を除く)が6か月間乗り放題になります。

有効期間 7月1日～12月31日


 費20,600円  申  問7月31日までに、年齢が確認できる公的機関発行の書類の写しまたは手持ちのふれあいパス、顔写真(横2.4cm×縦3.0cm)1枚を持参し、京浜急行バス逗




子営業所へ  TEL 046-873-5511

### 家屋の耐震改修等補助と耐震セミナー

木造住宅の耐震診断・補強工事に必要な費用の一部を補助しています。事前の申請が必要です。


#### 耐震セミナーと個別相談

 時 6月22日(出)10:00～12:00


 場 市役所5階会議室  申 個別相談は当日9:30以降、会場で受け付け \*先着順。建物の図面や写真などが必要。  まちづくり景観課






### 指定ごみ袋の外装袋に掲載する有料広告の募集

詳細は市ホームページで確認するか、お問い合わせください。  資源循環課

### 家庭の騒音に気を付けましょう




窓を開放するこれからの季節は、近所の騒音の相談が増えます。楽器、音響機器や室外機の音、ペットの鳴き声など、日常生活から出る音も周囲に配慮しましょう。  資源循環課

### 消防団員募集


資格18歳以上の市内在住・在勤者 **報酬** 年額31,000円(団員)、出勤1回につき2,400円を別途支給 \*公務災害補償・被服貸与・退職報償金あり。  申  問 消防総務課  TEL 046-871-4325

### 消防設備士試験




 時 8月4日(日)  場 神奈川大学横浜キャンパス **願書配布場所** 市消防本

部、消防署、小坪分署、北分署  申  書面の場合 6月10日～20日に、電子申請の場合は6月7日～17日に(一財)消防試験研究センターへ  TEL 045-633-5051

### 市奨学生募集(欠員補充)

書類配付6月3日～ 募集受付6月10日～21日 支給年額 高校2年生50,000円、高校3年生30,000円 支給資格 奨学金希望者本人が市内に居住しており、学業成績・行いが良好であること **募集人員** 若干名  学校教育課




### 2020年度使用 小学校教科書展示会

 時 6月12日(水)～24日(月)9:00～16:30 \*各施設の休館日は除く。  場 教育研究相談センター、図書館、沼間・小坪コミセン  学校教育課




## 傍聴



### 総合計画審議会進行管理部会

 時 6月6日(木)15:00～  場 市役所5階会議室  企画課

### 情報公開運営審議会

 時 6月28日(金)10:00～  場 市役所5階会議室  情報政策課

### 廃棄物減量等推進審議会


 時 未定  場 未定  資源循環課

### 教育委員会定例会

 時 未定  場 未定  教育総務課

\*この他の会議、時間・場所が未定の会議は市ホームページ「会議の予定」で確認してください。

## 2019年度の国民健康保険の料率を決定

保険の料率は、加入者の所得・人数や世帯数に応じて毎年算定しています。各世帯の保険料の額は6月中旬に送付する決定通知書で確認してください。  国保健康課



	所得割率	被保険者均等割額 (1人当たり)	世帯別平等割 (1世帯当たり)	賦課限度額
医療分	基準総所得金額※1×5.67%	21,100円	17,300円	61万円
支援金分	基準総所得金額※1×2.71%	9,300円	7,600円	19万円
介護分※2	基準総所得金額※1×1.96%	7,800円	4,600円	16万円

※1 基準総所得金額=総所得金額等の合計-基礎控除額(33万円)

※2 介護分は、40～64歳の人のみ



## パブリックコメント

**提出方法** 任意様式に案件名・住所・氏名・意見を記載し、ファクス・Eメール(添付ファイル不可)・郵送などで、または直接提出先へ。  
\*意見への個別回答はしません。

**閲覧場所** 提出先、情報政策課情報公開係、市民交流センター、沼間コミセン、小坪コミセン、文化プラザホール、逗子アリーナ、高齢者センター、体験学習施設、図書館  
\*市ホームページでも閲覧可。

案件名	募集期間	概要	提出先・問い合わせ先
行財政改革基本方針の策定	6月13日～7月12日	行財政改革の推進方策について、新たに2019年度から4年間の基本方針を策定します。	総務課 <a href="mailto:soumu@city.zushi.lg.jp">MAIL</a> soumu@city.zushi.lg.jp

## 市民委員・市民メンバー募集

名称	応募資格	人数・報酬など	申・問
<b>池子採取地返還促進市民協議会</b> 池子採取地の全面返還、自然公園などの実現を目指し意見交換や陳情などを行います。	市内在住で平日夜の会議(年2～3回)に出席でき、政府機関などへの陳情・要請など(年1～2回)に行ける人	募集人数 3人 *多数抽選。 任期 2年 報酬 なし	6月14日までに直接池子採取地返還促進市民協議会事務局(基地対策課)へ
<b>福祉プラン懇話会</b> 福祉分野の各個別計画が掲げる重要事業について意見交換します。	市内在住の女性で、平日昼間の会議(年2回)に出席できる人	募集人数 1人 *多数抽選。 任期 なし 報酬 なし	6月20日までに、所定の用紙(社会福祉課で用意、市ホームページからも入手可)に記入し、郵送で(当日消印有効)、または直接社会福祉課へ

## イベントナビ

\*問い合わせ先の電話番号は9ページ参照。

## スポーツ



### フィットネス教室

①骨盤体操②姿勢改善③女性のための初めてのジャズダンス④骨盤調整ストレッチ  
時6月4・18日(水)①13:45～14:35  
②14:45～15:35③18:50～19:30  
④19:40～20:20 対16歳以上  
定各先着20人 費1回500円  
場申問逗子アリーナ

### うみかぜクラブ ジュニアバドミントン・卓球

時6月5・12・19・26日(水)16:30～18:30 費非会員500円

場申問当日会場で逗子アリーナへ

### フラダンス入門教室

時6月21・28日(金)10:00～11:30  
場沼間コミセン 対両日参加できる市内在住・在勤・在学者 \*親子での参加も可(3歳以上)。  
定先着15人 申問6月3日以降、①住所②氏名③電話番号④親子参加の場合は子どもの年齢を、電話・ファクス・Eメールで社会教育課へ  
FAX046-872-3115  
MAILsyakaikyoku@city.zushi.lg.jp



### ZASA Sports Games

#### 市民水泳大会 兼 逗葉地区中学校水泳大会&学童水泳大会

時8月11日(日祝)9:00～16:00  
場第一運動公園プール 対中学生以上の市内在住・在学・在勤者(中学生は葉山町在住・在学可)、学童は市内在住・在学・スポーツクラブ在籍の小学生 費大人500円 \*高校生以下無料。 申問7月6日までに逗子アリーナへ

#### 市民空手道大会

時9月1日(日)13:00～18:00 場逗子アリーナ 対市内在住・在勤・在学者 費500円 申問6月29日までに逗子アリーナへ

時日時 場所 対対象 定定員 持持ち物 費費用 申申込方法、申込先 問問い合わせ先  
TEL電話 FAXファクス MAILEメール URLホームページアドレス \*費用の表示のないものは全て無料。

## その他



### 東逗子朝市

時6月2日(日)8:00～10:00 \*荒天中止。 場東逗子ふれあい広場(東逗子駅隣接地) 問逗子市商工会

### 沼間コミセン6月のイベント

#### 東北応援物産展

時5日(水)・7日(金)10:00～16:00

#### コミセン将棋クラブ・ぬまま

時15日(土)13:00～15:00

#### ウッドバーニング体験教室

バーニングペンで焼き絵の体験  
時20日(木)10:30～12:30 定4人 費100円 申6月1日9:00以降、電話で、または直接沼間コミセンへ 共通 場沼間コミセン

### 小坪コミセン6月のイベント

#### コミセン将棋クラブ・こつぱ

時9日(日)13:00～15:00

#### 木彫り体験会 はじめての鎌倉彫

時13・27日(木)10:00～12:00

対初めての人 定6人 費500円

申6月1日9:00～10日17:00に 電話、または直接小坪コミセンへ

#### プラバンで作ろう お父さんストラップ

時15日(土)・16日(日)9:30～11:30

\*申し込み不要。 費30円

#### 東北応援物産展

時19日(水)・21日(金)10:00～16:00

共通 場小坪コミセン

### 小坪漁船上市場

時6月2日(日)9:00～12:00 \*荒天時9日。売り切れ終了。 場小坪漁港

問逗子市観光協会(経済観光課内)

### 逗子海岸ビーチクリーン大作戦 in 逗子海岸

ビーチクリーンと小さな子どもも楽

しめる砂浜宝探しやビーチサン跳ばし選手権などのイベント。

時6月2日(日)13:00～(受け付け12:30～) \*荒天中止。

場逗子海岸 \*海岸中央トイレ付近集合。 問京急ご案内センター

TEL03-5789-8686(平日9:00～19:00、(土)祝9:00～17:00)

逗子海岸一斉清掃も同時開催 問逗子ビーチ・クリーン隊 小林

TEL046-872-1550、経済観光課



### ふれあいマーケット

時6月19日(水)11:00～13:00

場市役所1階市民ホール

問障がい福祉課

### 手話でコミュニケーション

時7月3・10・17・24・31日(水)の18:30～20:00(受け付け18:00～) 場市民交流センター 対市内在住・在勤者 定先着20人 申問6月26日までに①住所②氏名③連絡先④手話経験の有無を、電話・ファクスで逗葉手話サークル鈴の会 永田へ

TEL/FAX046-876-1875

## 市の求人

5月13日現在の募集状況です。受験資格・詳細は市ホームページの受験案内を確認してください。

### ●任期付職員

職種	勤務時間(週)	給料月額*	申問
保健師	5日(38時間45分)	大学卒182,700円	随時募集職員課へ
学校給食調理員	5日(31時間)	149,520円	随時募集教育総務課へ

\*職務経験、年齢などの一定基準により加減あり。その他諸手当あり。

### ●非常勤事務嘱託員


職種	勤務時間(週)	報酬月額	申問
業務職	2日(15時間30分)	66,500円	6/11までに職員課へ
学校給食調理員	5日(23時間15分) 4日(28時間)	99,800円 146,000円	随時募集教育総務課へ
学校図書館指導員	3日(15時間30分)	66,500円	
教育相談員	4日(28時間) 2日(15時間30分)	192,000円 106,000円	
保育士	4日(28時間)	177,000円	
保育園給食調理員	3日(23時間15分)	99,800円	
管理栄養士	4日(28時間)	177,000円	
ふれあいスクールプレイパートナー	4日(15時間30分)	66,500円	
保健師	2日(15時間30分)	69,800円	



## 自分の健康も、周りの人の健康も大切にできるまちに 市の全ての施設で施設内・敷地内禁煙に

たばこは、喫煙する本人だけでなく、周囲の人へも受動喫煙によって健康への影響があります。このため、2018年7月に法律が改正され、望まない受動喫煙を防止する取り組みが強化されることになりました。

市では、これまでも学校や保健センターなどで施設内・敷地内禁煙を実施していましたが、7月1日から全ての市の施設で施設内・敷地内を禁煙とします。

 国保健康課

望まない受動喫煙については、厚生労働省ホームページを参照のこと。



### 7月1日から施設内・敷地内禁煙

- ・市役所
- ・逗子アリーナ
- ・公園内有料運動施設
- ・高齢者センター
- ・福祉会館
- ・療育教育総合センター
- ・公園
- ・環境クリーンセンター など



### 引き続き施設内・敷地内禁煙

- ・公立保育園、公立の小・中学校
- ・保健センター
- ・市民交流センター
- ・文化プラザホール
- ・図書館
- ・沼間・小坪コミセン
- ・池子遺跡群資料館
- ・市営駐輪・駐車場 など



## 逗子警察 24時

### 女性を狙った犯罪に注意

毎年この季節になると、女性を狙った犯罪が増える傾向にあります。

防犯意識を高め、自分の身を守りましょう。

#### 被害に遭わないために

- ・夜間の帰宅は大通り、明るい道を選ぶ
- ・スマートフォンを操作しながら、音楽を聴きながらなど、ながら歩きをしない
- ・防犯ブザーを携帯する
- ・家に入る前に周囲を確認する



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。

逗子警察署 TEL 046-871-0110

# おとなの健康


### 7月の集団健診・検診

保健センター	葉山町保健センター	申込期間
2日(火)・6日(土)	★11日(木)	6/1～7




\* 先着順。申込方法は、けんしんNAVIまたは市ホームページで確認してください。★は子宮頸がん検診実施日。

 国保健康課

### 特定健診は早めの受診を


国民健康保険に加入の40～74歳の人を対象に、特定健診を実施しています。特定健診では、自覚症状が出ないまま進行していく生活習慣病を早期発見することができます。7月の集団健診は比較的すいていますので、ぜひこの時期に受診しましょう。  国保健康課

### 障がい者歯科診療(予約制)

時 毎週(水)13:00～17:00 \* 例を除く。  障がいのある人や、車いすを使用している人、寝たきりの人などで治療に来所できる人   逗葉地域医療センター TEL 046-873-2368

### お口の健康展


口の健康に関するパネル展示やイベント。

時 6月3日(月)～7日(金)  市役所未病センター \* 7日は保健センター。


#### 曜日別イベント

3日(月) 噛むかむガムチェック

4日(火) お口の体操 パタカチェック


5日(水) 14:00～14:45 糖尿病プチ講座 歯周病と糖尿病は関連します(予約制)  先着8人


6日(木) 9:30～12:00・13:00～15:30 健口チェック(口臭測定・歯間ブラシの使い方など)


7日(金) 14:00～15:30 サンスターオーラルケア講座(予約制)  40人

 国保健康課

### 10円(縁)カフェ

時 6月3日(月)10:00～11:30  体操・会話を楽しみた



い人、認知症予防に関心がある人  10円

 SOMPOケア ラヴィーレ東逗子 TEL 046-873-4165


### わたしのからだところの相談

婦人科疾患・月経異常・不妊・イライラ感など、女性の体と心の健康について相談を受けます。

時 女性産婦人科医師6月6日(木)13:30～15:30、女性心理カウンセラー6月20日(木)13:30～15:30 \* 保健師

などによる電話相談は随時実施。  県鎌倉保健福祉事務所  電話で、県鎌倉保健福祉事務所へ TEL 0467-24-3900

### 家族のための物忘れ相談会(予約制)

時 6月18日(火)10:00～17:00  市役所1階相談室

定 3人  6月3日以降、高齢介護課へ


### 健康・栄養相談(予約制)




食事や運動など生活習慣の見直しや健診の結果について。

時 6月21日(金)9:30～15:45(1人45分程度) \* 左記日程以外の希望があれば問い合わせください。

 市役所  国保健康課

### おれんじカフェずし(認知症カフェ)



時 6月21日(金)14:00～16:00(出入り自由)  福祉会館

 認知症の人、家族の人、認知症予防に関心のある人  100円  中部地域包括支援センター TEL 046-872-2480

### 薬膳教室

夏のむくみ対策をテーマにしたストレッチなど。

時 7月7日(日)10:00～12:00  逗子アリーナ  先着

20人  1,500円  6月4日以降、逗子アリーナへ

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

## キッズフラ&大人フラ フラダンス

ハワイのクム(師範)直伝のフラ 4歳~シニアまで仲間大募集 **時**月3回(休) **場**新宿会館 他 **問**アキホズパパフラ 島野 **TEL**090-6110-0164 **MAIL** akihohulainfo@gmail.com

## 英会話サークル会員募集

ネイティブの先生と英会話を楽しんでみませんか **時**毎週(水)9:00~11:00 **場**沼間コミセン **費**月4,000円 **問**英会話サークル ビーハイブ 松岡 **TEL**046-871-1536

## ピラティス&ストレッチ

腰痛肩凝りの人にもおすすめです **時**毎週(水)19:30~20:40 **場**市民交流センター **持**ヨガマットまたはバスタオル **費**1回800円 **問**ピラティス 津谷 **TEL**046-871-3765

## 男性の手作り料理を楽しむ会です

自分で料理を作って食べ、人生を豊かに楽しむ会 **時**毎月第4(水)9:00~ **場**高齢者センター **定**4人 **持**エプロン、三角巾、お手拭き **費**1,000円 **問**箸寿会 嘉数 **TEL**046-890-5412

## 英会話 ウグイスの会

ネイティブと楽しい英会話 **時**6月6・13・20・27日の(木)10:00~11:30 **場**高齢者センター(送迎有り) **対**初級~ **費**月4回4,000円 **問**ウグイスの会 増田 **TEL**090-5823-5047

## はじめてのヨーガ 体験無料

膝痛の人は椅子でできます **時**6月7・21日の(金)、11・25日の(火)11:15~12:45 **場**逗子アリーナ **費**5枚回数券4,000円または1回1,000円 **問**YOGAの会 市川 **TEL**080-1254-1403

## 逗子市フォークダンス大会

**時**6月8日(土)12:00~15:30(楽しい踊りの初心者講習会13:10~13:50) **場**逗子アリーナ **持**室内用運動靴かダンスシューズ **費**無料 **問**フォークダンス協会 長沢 **TEL**046-873-1910

## 忍びよる依存症の恐怖

依存症になっても回復の手立てはあります 回復者の話を聴いてみませんか **時**6月8日(土)13:00 **場**なぎさホール **費**無料 **問**ぶどうの木in湘南 菅田 **TEL**046-871-4937

## 浴衣着付け 全2回 初心者歓迎

令和元年の夏は浴衣を楽しもう 自装できる様になります **時**6月14・28日の(金)10:00~11:30 **場**市民交流センター **持**浴衣一式 **費**1,500円 **申**問 着付はな 本田 **TEL**090-1414-4680

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。編集の都合上掲載できない場合もあります。8月号掲載申し込みは6月20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 **問**企画課

## 合気道を楽しむ会

基本を学び健康になろう **時**6月16日、7月14日の(日)16:00~ **場**逗子アリーナ第2格技室 **対**老若男女 **持**軽運動着、水 **費**無料 **問**AKI逗子 平井 **TEL**046-871-5684

## 第285回 逗子童謡の会

老若男女が一堂に集まり元気に楽しく歌う **リーダー**荒井恵美さん **ピアノ**菅原達郎さん **時**6月16日(日)14:00~16:00 **場**なぎさホール **問**逗子童謡の会 天野 **TEL**046-871-7245

## 逗子ボランティアガイド倶楽部例会

荒崎海岸からソレイユの丘を散策 **時**6月19日(水)三崎口駅 鎌倉花の寺と歴史を訪ねる **時**7月17日(水)鎌倉駅 共に10:00集合 **持**弁当 **費**500円 **申**問 同会 三春 **TEL** **FAX**046-873-8281

## おもちゃの図書館で遊びませんか

気に入ったおもちゃを貸し出し、壊れたおもちゃは修理します **時**6月22日(土)、7月27日(土)10:00~12:00 **場**福祉会館 **対**子どもと保護者 **費**無料 **問**同会 砂山 **TEL**090-4702-4619

## ガールスカウト第39団 夏の体験会

①キャンプ体験 **時**6月22日(土)14:00~ **場**披露山 **費**1,000円位 ②着衣泳を専門家に学ぶ **時**7月7日(日)10:00~ **対**年長・小学生女子と保護者 **費**保険代 **問**GS39 中村 **TEL**080-3150-6054

## ガイアシンフォニー第三番上映会

地球交響曲第三番上映 **講演**榎木孝明さん、山川紘矢さん、山川亜希子さん **時**6月23日(日)14:00開演 **場**なぎさホール **費**3,000円 **問**T&T 青柳 **TEL**090-4365-6636

## 逗葉地区ジュニアバドミントン大会

中学生男女別シングルスまたはダブルス **時**6月29日(土)9:00 **場**逗子アリーナ **費**500円 **申**6月21日(金)17:00までに体育協会へ **問**逗子バドミントン協会 笠原 **TEL**090-5396-1708

## 逗子開成コール・レーネ演奏会

女声合唱「フォスターメロディー」SMILE他「真白き富士の根」は混声で演奏 **指揮**徳永洋明さん **時**7月14日(日)14:00開演 **場**なぎさホール **費**500円 **問**同会 西田 **TEL**070-4543-7585

## ずし平和デー ボランティア募集

ずし平和デーの企画運営のボランティアを募集します **時**8月22日(土)~26日(月)の9:00~17:00 **問**ずし平和デー実行委員会 小野 **TEL**090-3400-1672



## 梅雨の季節は崖崩れに注意

### こんな時は要注意

土砂災害の多くは雨が原因で起こります。1時間に20ミリ以上の降雨や、降り始めからの総雨量が100ミリを超えると危険信号といわれています。降雨時はテレビやラジオなどの気象情報に注意し、また、日頃から自宅の周りの崖を点検しておきましょう。

### 崖地の点検ポイント

#### 崖からの水が濁る・亀裂が入っている・小石がパラパラと落ちる

このような状態を発見したときは、都市整備課または県横須賀土木事務所へ **TEL**046-853-8800

### 防災工事費助成制度

崖崩れや水害などを防ぐため工事費の一部を助成しています。

**問**都市整備課





# くらしのガイド ズームアップ

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  
 URL ホームページアドレス

## イベント

### 逗子市広報大使 コンサート&トークショー

逗子市広報大使の山田姉妹によるコンサートと同じく広報大使の三浦豪太さんを交えたトークショー。それぞれの活動、広報大使としての抱負、逗子への思いを語ります。

時 6月22日(土)14:00(開場13:30~) 費 一般1,000円、高校生以下500円 全席自由 \*未就園児入場不可。

場 文化プラザホール



◀山田姉妹  
二卵性の双子ソプラノデュオ



▶三浦豪太さん  
今年1月に南米最高峰アコンカグアの登頂に成功

## お知らせ

### 図書館一般展示 みんな で食べよう共食のすすめ

家族や友人など、誰かと食事をとる共食を楽しむ本を展示します。

時 6月26日(水)~7月8日(月)

場 図書館



### 6月は食育月間 幸せ紡ぐ心豊かな食生活

食べることは生きるための基本です。逗子市では、食を通じて体と心の健康を育み、生きる力を養い、幸せな人生の素地になるよう、心豊かな食生活の普及と環境づくりに努めます。 問 国保健康課

## お知らせ

### 風水害や土砂災害に備えて 分かりやすい防災情報へ

平成30年7月豪雨を踏まえ、災害時に避難行動が容易にとれるよう、避難のタイミングを明確化し、防災情報として提供します。市から発令される避難情報など、国や都道府県から提供される防災気象情報は右表のとおりです。 問 防災安全課

\*身の回りで危険を感じたら、市からの避難に関する発令をまたずに、自主的に避難を開始してください。

警戒レベル4は  
全員避難



警報が発表されました  
避難してください



警戒レベル	避難行動など	避難情報など
5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 *市町村が発令。
4 全員避難	速やかに避難所へ避難をしましょう。避難所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所への避難や、自宅内より安全な場所に避難をしましょう。	避難勧告、避難指示(緊急) *市町村が発令。
3 高齢者などは避難	避難に時間を要する人(高齢者、障がいのある人、乳幼児など)とその支援者は避難を開始しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始 *市町村が発令。
2	災害に備え、ハザードマップ等により、自らの行動を確認しましょう。	洪水注意報、大雨注意報 *気象庁が発表。
1	災害への心構えを高めましょう。	警報級の可能性 *気象庁が発表。



くらしのガイド **ズームアップ**

募集

**親子モデル募集 写真家ブルース・オズボーンさんが撮影**

フェアトレードタウン認定3周年を記念して、親子写真撮影会を開催します。

**時**7月15日(月祝)9:30～12:30 \*雨天中止、小雨決行。  
**場**逗子海岸東浜 **定**親子15組(どちらかが市内在住・在勤・在学) \*多数抽選。 **費**1組2,000円 **申**6月20日17:00までに市民協働課へ \*詳細は募集要項で確認(市内公共施設に配架。市ホームページからも入手可)。

**写真家 ブルース・オズボーンさん**



コマーシャル写真家として作品を手がける一方、1982年からライフワークとなる親子写真の撮影をスタートし、今までに約7500組の親子を撮影。7月の第4日曜日を「親子の日」と提唱。

募集

**ZUSHI♥SPAIN  
スペイン応援キャンペーン**

逗子市は、東京2020オリンピックスペインセーリングチームの事前キャンプ受け入れをきっかけに、スペインのホストタウンになりました。スペインを知り、応援するため、応援団などを募集します。

**市民応援団・市民企画募集**

スペインを知る企画や応援団として盛り上げるボランティアスタッフを募集します。

**スペイン応援キャンペーン協力店募集**

スペインを感じるメニューの提供など、キャンペーン協力店を募集します。

**共通** 申し込み方法などの詳細は、市ホームページに掲載の募集要項を確認してください。

**申**市民協働課



**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 **URL**ホームページアドレス

お知らせ

**悪質な訪問販売・点検に注意**

消防職員のような服装で「消火器を設置しましょう」などと、巧みな言葉を使い勧誘するトラブルが市内で発生しています。その場で契約、販売には応じず、きっぱり断りましょう。 **申**消防予防課



**トラブル防止のポイント**

身分証明書などの提示を求める、はっきりと点検を拒否する、契約書にハンコを押さない

2016年12月22日に新潟県糸魚川市で発生した大規模火災を受け、今まで消防法令で消火器の設置義務がなかった延べ面積150平方メートル未満の飲食店に対し、2019年10月1日から消火器の設置が義務付けられます。

お知らせ

**自宅の住宅用火災警報器の設置を手伝います**

住宅用火災警報器を購入したものの、取り付けることが困難な高齢者や障がい者世帯を対象に消防職員が直接訪問して設置を手伝います。



**支援の条件**

- ・住宅用火災警報器や取り付けに必要なネジなどは申込者が用意する
- ・電気配線を伴う設置は行わない
- ・承諾書を提出する
- 対**市内在住で次の人のみで構成される世帯
- ・65歳以上の高齢者
- ・身体障害者手帳の交付を受けている人
- ・その他消防長が設置困難と認める人
- 申**申請書を消防予防課へ

お知らせ

**2018年度 情報公開制度・個人情報保護制度 運用状況**

**申**情報政策課

**情報公開制度**

**請求件数**

公開請求	91件
全部公開	67件
一部公開	14件
非公開	1件
取下げ	1件
却下	0件
不存在	12件
存否応答拒否	0件
□頭請求	28件

\*条例に基づく不服の申出等および情報公開審査委員の勧告・意見等および処理状況…不服の申出3件(勧告2件、意見等なし1件)、相談・苦情1件(意見等なし1件)

**個人情報保護制度**

**個人情報取り扱い事務の登録件数 652件**

**請求件数**

開示請求	15件
全部開示	14件
一部開示	1件
不開示	0件
取下げ	0件
不存在	3件
訂正請求	0件
中止請求	0件
削除請求	0件
簡易開示	3件

\*条例に基づく不服の申出等はありませんでした。

\*1つの請求に対して複数の決定があったため、小計は一致していません。



講座

**ファミリー・サポート・センター支援会員研修会**

子育て経験を生かしたい、空いている時間で子育て中の人のサポートをしたい。0歳から小学校6年生までの子どもを預かる基礎知識を学びます。

**時**7月1日(月)・3日(水)・4日(木)9:30～12:30、5日(金)9:30～16:30(全4回)

**場**体験学習施設 **対**ファミリー・サポート・センター支援会員の登録を考えている人

**定**20人 \*託児(各回先着10人)あり。

**申**ずしファミリー・サポート・センター



研修会の様子

イベント

**自然に触れよう 田越川さかな観察会**

**時**6月30日(日)10:00～12:00 \*9:45市役所玄関前集合。雨天中止。 **場**田越川合流点 **定**先着30人

\*市内在住者優先。10歳以下は保護者同伴。 **費**中学生以上300円、小学生以下100円(未就学児無料)

**申**6月21日～27日に参加者全員の①住所②氏名③子どもの年齢④電話番号を、Eメールでずし環境会議まちなみと緑の創造部会へ **MAIL**machi73zusi@gmail.com



田越川と池子川の合流点で観察



6月は環境月間

# 家族で学ぼう ニコニコエコライフ

## 環境フェスティバル 場 市民交流センター他

映画で学ぼう地球の危機 子どもたちのために 地球のために

時6月1日(土)9:30~10:50映画『プラスチックオーシャン(ダイジェスト版)』、『海へ消えたプラスチックの謎』

11:00~11:40映像など  
地球温暖化対策・何ができるか考えよう 場文化プラザホール 環境フェスティバル実行委員会 栗飯原 TEL046-871-6730



有機野菜の販売と再生トイレットペーパーの販売

時6月8日(土)~9日(日)10:00~15:00 場環境フェスティバル実行委員会 栗飯原 TEL046-871-6730

自作の太陽光発電の展示

時6月8日(土)~9日(日)10:00~15:00 場奈佐 TEL046-802-7829

## ずしし環境会議展

時6月8日(土)~9日(日)

まちなみと緑の創造部会 場文化プラザホール

まちなかの自然、身近な自然についてパネル紹介など

ごみ問題部会 場市民交流センター

マイクロプラスチックが生態系を破壊する

ミックスペーパーを再生トイレットペーパーと交換

ふるがさ 古傘から作った作品展示

二酸化炭素削減部会 場市民交流センター

手回し発電と太陽光で走る電車の展示など

あなたと太陽光と電車で競争

いろいろな電気をおこしてみよう

スタンプラリーで  
楽しく学ぼう



ヒノキの間伐材コースターづくり

時6月8日(土)10:00~15:00 場東京ガス(株) 松井 TEL0466-28-3751

親子で楽しむエコ広場ずし

着物フェア、もったいない市、リペアカフェ、おもちゃ病院、エコワークショップ、小型家電修理

時6月9日(日)10:00~12:00 場逗子ゼロ・ウェイストの会 海野 TEL090-9380-1422

エコフリーマーケット

時6月9日(日)10:00~15:00 \*雨天中止。 場環境フェスティバル実行委員会 赤木 TEL090-3530-8439 MAIL1987mtree@gmail.com

エコライフと減災 展示と解説 胆振地震に遭遇して

時6月9日(日)10:00~12:00 場ジオ神奈川 蟹江 TEL046-873-6283

## 逗子市 環境展

市や市民グループの取り組みを展示します。

時6月3日(月)~9日(日)10:00~15:00 \*4日は休み。

場文化プラザホール 場環境都市課

### エコ広場ずし 6月のイベント

生ごみ相談 時5日(水)10:00~13:00 場市民

交流センター フリーフリーマーケット 時20

日(土)10:30~15:30 場市民交流センター 出

張エコ広場 時14日(金)~15日(土)10:00~16:00

場沼間コミセン

共通 場逗子ゼロ・ウェイストの会 海野

TEL090-9380-1422

## 環境月間中のその他のイベント

ツール・ド・逗子2019

時6月9日(日)9:00~17:00(受け付け16:00まで) \*荒天中止。 場亀岡八幡宮 場自転車、ヘルメット 場歩行者と自転車のまちを考える会 川島 TEL090-8318-6458

花咲計画サクラ植樹地の下草刈り

時6月9日(日)9:30~12:00 \*雨天時は16日。 場六代御前 場逗子市商工会 小牧 TEL046-873-2774

レジ袋削減キャンペーン

時6月10日(月)16:00~17:00 場ヨークマート東逗子店 場ごみ問題部会 栗飯原 TEL046-871-6730

逗子市の環境クリーンセンターの見学

時6月13日(木)9:30~12:00 \*9:30市役所前集合。 場ごみ問題部会 栗飯原 TEL046-871-6730

海岸地下道の落書き消し

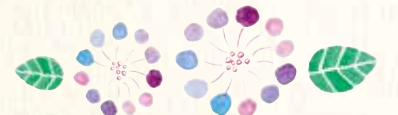
時6月15日(土)10:00~12:00 場逗子海岸 場軍手 \*汚れてもいい服装で。 場逗子落書き消し隊 菊池 TEL090-2635-0642

古本リサイクル市

時6月16日(日)10:00~14:00 \*持ち込みは13:00まで。 場文化プラザホール 場図書館フレンズ・逗子辻 TEL046-871-7708 \*インタビューを裏表紙に掲載。

エコツアー 武蔵野市クリーンセンター見学会

時6月27日(木)10:30~12:00 \*8:20JR逗子駅集合。 場逗子ゼロ・ウェイストの会 海野 TEL090-9380-1422



6月の  
クイズ&  
プレゼント

## 洋食屋 Kitcen BITTE ペア食事券 (2,000円分)

クイズに正解した人の中から抽選で3組に、洋食屋BITTEのペア食事券(2,000円)をプレゼントします。  
**クイズ** オリンピックまであと1年。逗子市はどこのホストタウンになっているのでしょうか。

**A**イギリス **B**フランス **C**スペイン

**応募方法** 6月14日までに、①クイズの答え②広報ずしへの意見・感想③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号を、はがき・ファクス・Eメールで企画課へ \*当選発表は、当選者に直接行います。 MAIL kouhou@city.zushi.lg.jp

### 洋食屋 Kichen BITTE (ビット)

地元住民でにぎわう人気の洋食屋。こだわりソースのハンバーグやふわふわ卵のオムライスなど、子どもからお年寄りまで家族みんなで楽しめます。

住所 沼間1-1-23  
(JR東逗子駅徒歩1分)  
TEL 046-845-6423



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。



パパとママの子育てを応援

# KIDS通信



子育てポータルサイト  
えがおもチェックしてね



## 6月の すこやか子育て 健康診査・教室

感染症にかかっている(最近かかった)人は次回の健診・教室を案内するので相談してください。 子育て支援課

受け付け 13:00~14:00

対象	日程	持ち物
4か月児 平成31年2月生	11日(火)	母子健康手帳、赤ちゃん手帳の問診票(2枚)、バスタオル
お誕生日前 平成30年7月生	25日(火)	母子健康手帳、赤ちゃん手帳の問診票(1枚)、バスタオル
1歳6か月児 平成29年12月生	13日(木)	母子健康手帳、赤ちゃん手帳の問診票(2枚)、バスタオル、子ども用歯ブラシ
3歳児 平成28年3月生	27日(木)	母子健康手帳、赤ちゃん手帳の問診票、バスタオル、子ども用歯ブラシ、早朝尿、視力と聴力の調査票、問診票②(尿容器・調査票・問診票②は健診月の初旬に郵送します)

### ハローベビークラス 平日コース 母親両親教室

時3日(月) 赤ちゃん和妈妈パパの食事 試食あり  
費100円

時10日(月)もうすぐママ・パパ心の準備OK?赤ちゃん人形で沐浴体験

共通 受け付け 13:30~13:45 持 筆記用具、母子健康手帳、母子保健テキスト(あれば)

土曜日クラス時29日(土) 受け付け9:15~9:30

赤ちゃんがおうちに来るってどんな感じ? 赤ちゃん人形で沐浴体験 定 先着45人 申 電話で子育て支援課へ

2019年度の健康診査・教室の年内予定表を市ホームページに掲載しています。対象の健診を確認してください。



## 6月の 安心して遊べます 乳幼児と保護者のスペース

### 逗子ほっとスペース

時(火)9:30~12:00  
問 逗子小学校ふれあいスクール  
TEL 046-873-4040

### 沼間親子遊びの場

沼間ほっとスペース  
時(月)10:00~15:00  
子育て支援センターの日  
時(金)10:00~15:00  
問 沼間親子遊びの場  
TEL 046-872-6084



### 池子ほっとスペース

プレイルーム  
時(月)10:00~17:00 \*金は14:00、(土)は16:00、(日)は12:00まで。  
乳幼児プレイルーム  
時(月)10:00~14:00  
問 池子ほっとスペース  
TEL 046-873-8582

### 久木ほっとスペース

時(月)10:00~12:00  
休み3日(月)  
問 久木小学校ふれあいスクール  
TEL 046-873-9090

### 小坪親子遊びの場

小坪ほっとスペース  
時(月)10:00~15:00  
子育て支援センターの日  
時(火)10:00~15:00  
問 小坪親子遊びの場  
TEL 0467-25-1198

### 子育て支援センター

時(月)~(土)9:00~17:00 (子育てひろばの利用は10:00~15:00)  
休み17日(月)午後、29日(土)  
問 子育て支援センター

## お知らせ



### 子ども元気相談(予約制)

乳幼児の発達や生活全般など。  
時 6月7日(金)9:00~16:00、27日(木)9:00~11:40 場 保健センター  
問 子育て支援課

## イベント



### 6月の図書館のおはなし会

土ようびおはなし会 時 1日(土)14:00~14:30 対 小学校低学年  
わらべうたであそぼう 時 6日(木)10:30~10:50 対 0~1歳児とその保護者  
おひざにだっこのおはなし会 時 20日(木)10:30~11:00 対 2~3歳児とその保護者  
わんぱくおはなし会 時 20日(木)15:30~16:00 対 4~6歳の子ども  
共通 場 図書館

### 陽だまりサークル 顔ヨガ 笑顔トレーニング

講師 吉田まゆこさん ((一社)笑顔トレーナー協会認定)  
時 6月13日(木)10:00~12:00 (受け付け9:30~) 場 体験学習施設  
対 未就園児の保護者 定 先着15人  
\*託児あり(要予約)。 申 6月3日以降、電話で社会福祉協議会へ

### あつまれニューフェイス

新しく逗子に転入してきた人、おしゃべりしながら情報交換しませんか。  
時 6月13日(木)10:30~11:30  
対 転入後1年くらいまでの乳幼児とその保護者 場 子育て支援センター

### あそびのひろば

絵本の読み聞かせや小麦粉粘土で遊

びながら、親子でほっこりした時間を過ごしませんか。

時 6月19日(水)10:00~11:30  
対 未就園児とその保護者 定 先着15組 場 市民交流センター

### 池子ほっとおもちゃ病院

壊れたおもちゃを修理します。  
時 6月20日(木)10:00~13:30  
\*申し込み不要。 対 未就園児とその保護者 持 (電池で動くおもちゃは)新しい電池 費 (部品交換の場合は)実費負担  
場 池子ほっとスペース

### 安産のためのマタニティヨガ

時 6月22日(土)15:15~16:15  
場 子育て支援センター 対 第一子妊娠中で妊娠15週~出産前までの経過が順調な人 \*事前に医師の承認を得ること。 定 10人 申 6月5日以降、電話で、または直接子育て支援センターへ

### スマイル講座

いけばな体験講座  
時 7月20日、8月24日、9月28日、10月12日(土)の10:00~11:30 (全

4回) 対 小・中学生 定 先着10人 費 2,000円

こども囲碁体験講座  
時 7月25日(木)~27日(土)、8月1日(木)~3日(土)の9:30~11:30 (全6回)

対 小学生 定 先着20人

バレエ体験講座

時 7月25日、8月1日、8日(木)の15:00~16:30 (全3回) 対 小・中・高校生 定 先着20人

共通 場 体験学習施設 申 6月23日10:00以降、体験学習施設へ

### 保育士によるトイレトレーニング講習会

トイレを始める時期と目安、誘うタイミングなど。個別質問も受け付けます。  
時 6月28日(金)15:15~16:15  
対 2~3歳児とその保護者 場 子育て支援センター

### 保育園に遊びに来ませんか

時 7月3日(水)9:30~11:00 場 湘南保育園、小坪保育園 対 未就園児とその保護者 定 各先着10組程度  
申 7月2日までに各園(湘南保育園 TEL 046-871-2838、小坪保育園 TEL 0467-22-3435)へ



## 親子でじゃがいも堀りを楽しもう



時 6月22日(土)10:00~11:00 場 名越緑地(久木ハイランド入口信号付近に案内人あり) 対 市内在住の小中学生以下 \*保護者同伴。  
定 先着30人 費 100円 申 6月3日9:00~10日17:00に、①参加者の氏名②年齢③住所(字まで)④電話番号を、ファクス・Eメールで、または直接緑政課へ \*電話申し込み不可。 MAIL ryokusei@city.zushi.lg.jp





身の回りの人々や地域の環境、そして自分自身を信じ認めて前向きに生きる市民に、このまちで生きる意味を聞きました。



図書館フレンズ・逗子 代表  
**辻伸枝さん** (池子)

「ごみ置き場に本が積まれているのを見ると残念な気持ちになります」と話すのは、古本リサイクル市を主催する図書館フレンズ・逗子の辻伸枝さん。

2000年から始まり、今回で32回目を迎える古本リサイクル市。読まなくなった本が持ち寄られ、欲しい人が無料で持ち帰られる場だ。古

## 古本リサイクル市は宝の山

いビジネス書や文庫本、料理雑誌、専門書など、集まる本のジャンルは多岐にわたり、子どもからお年寄りまで毎回500人以上の参加者でにぎわう。

### 本を捨てるのは忍びない

古本リサイクル市を始めたきっかけは、知人の一言。「読まなくなった本を捨てるのは忍びないと言う方が多い。持ち寄って交換できる場を作っては」という提案に賛同し、図書館の不要本を元手に始めた。

最初は図書館の前の2畳ほどのスペースに、野ざらしの状態で並べていた。「それでも市民の方は来てくれたし、本もたくさん持ってきてくれました。中にはかなり傷んでしまっている本でも持って帰る方がいて驚きました」と需要があることを実感した。

### 人と人をつなぐ本

本は人によって好み異なる。要らないと思って手放した本が、他の人にとっては素敵な出会いになることも。「皆さん宝探しをしているようで、見ているのが楽しいんです」

しかし、最近は転売目的で来る人もいるそうだ。「スマートフォンを片手に探している人がいます。いくらで売れるか確認しているのではないのでしょうか。とても悲しいです。せっかくの人の善意を悪用してほしくないですね」と眉をひそめる。

「本のリサイクルを通じて、本と人、人と人をつなぐことができうれしいです。読まなくなった本は誰かの宝物かもしれません。是非古本リサイクル市に持ってきてください」

\* 次回の古本リサイクル市は6月16日(日)。詳細は21ページ参照。

## 現場第一主義

市長だより vol.4

改元の10連休、皆さんはいかがお過ごしになりましたか？ いよいよ新たな時代が動き始めました。

今、逗子市では「元気な高齢者を増やす」を合言葉に、福祉部から社会福祉協議会、体育協会、商工会まで連携して、元気なまちにしていこうと知恵を出し合っています。

これまでも健康づくり教室やサロン活動などが積極的に行われてきました。しかし、参加率にバラツキがあるため、多くの方が誰でも気軽に参加できる仕組みづくりが必要と考えます。

元気な高齢者はご本人も幸せであり、行政の役割はそ

のための支援にあります。これからはこの活動を広げてまいります。ぜひ多くの皆様にご賛同をいただければと思います。

これから 人生100年時代と言われる中で、何

よりも大切なのが健康寿命を延ばすことです。逗子市は令和の時代に健康寿命を延ばし、元気高齢者を増やす取り組みをさらに強めていこうと考えています。

目指せ日本一の元気なまちへ！



5月5日の砂の芸術祭の優勝チームと

逗子市長 **桐ヶ谷 覚**