

ZUSHI
Public
Relations



2018
4月
NO. 914

市役所への問い合わせは
土曜・日曜・祝日を除く8:30~17:00

TEL 046-873-1111

逗子市役所

検索

FAX 046-873-4520

〒249-8686 逗子市逗子5丁目2番16号

みなさん
待ってます!



プロも認める本格仕様 魅力あふれる逗子文化プラザホール

大小2つのホールとギャラリー、音楽練習室があり、文化や芸術に触れる場として市内外の人に親しまれています。今月は4月から2度目の指定管理者になった逗子文化プラザパートナーズのスタッフが、ホールの魅力を紹介します。

問 逗子文化プラザホール



知ると面白いホールの設備

響きの良さを追求 なぎさホール

定員558人の本格的な多目的ホール。舞台間口の調整や音響反射板、スポットライトなどの設備があり、講演会、演劇、クラシックやポップスなどの音楽公演など幅広い活用ができます。

客席はどこに座っても舞台と一体感を感じられる、ほどよい広さで、出演者と一緒に舞台を作っているような共有感があります。

プロの音楽家からは、「客席だけでなく、舞台上の音の響きもとても心地いい。演じる側もすごく集中できる」と高評価で、大都市の音楽専用ホ

ールに引けを取らない音の響きを誇ります。



さざなみホール

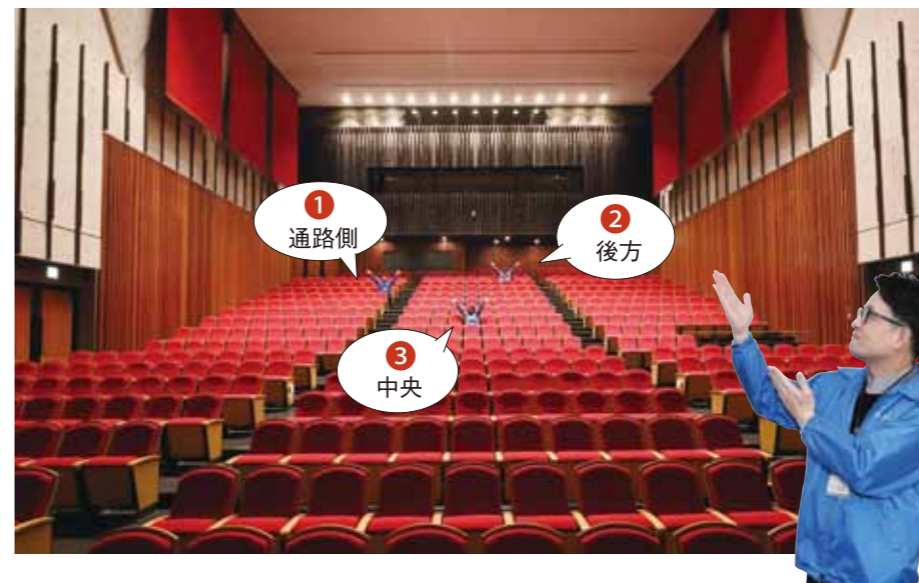
定員160人で飲食可能なマルチレントスペース。逗子文化プラザホールの入口からすぐの場所にあり、段差のない完全バリアフリー。

舞台は最大70cmまで昇降可能。フラットで使えばダンス教室や懇親会などに、舞台を上げれば講演会や演

奏会などにも使えます。

ホール内は黒で統一されたシックな雰囲気、ジャズやバンド演奏にもぴったりです。椅子の配置も自由自在にできるので、アイデア次第で使い方は無限に広がります。

魅力1 居心地にこだわった 座席



弾力性があり、長時間座っていても疲れにくい形状を迫及した特別な椅子。前後左右の間隔が広いので、ゆったりと座れます。

どの席から見る？

- 1…通路側はいつも人気。隣を気にしないでいいので、ほどよくリラックスできます。集中して舞台を見たいときにお勧め。
- 2…ホール全体を独り占めしているかのような見え方。音が集まる場所なのでコンサートにお勧め。
- 3…舞台上の演者と目が合うかも!? ホールの中心ともいえる席で、自分も演者の一人になった気分で見られます。

魅力2 いろいろなシーンに対応できる 音響・照明



音響・証明の全てをコントロールするこの部屋は4階にあり、ホール全体が見渡せるように位置。マイクは種類豊富に完備。一般的なマイクから、高感度で音のニュアンスまでしっかり拾う繊細なマイクまで、イベント内容に合わせて使用するマイクを変えています。

照明は、光の3原色を組み合わせ、白・黒・茶色以外のほとんどの色を舞台背景に映すことができます。

音の反響を考えた設計

ホールの側壁に何本も設置された、音を響かせるための反響版。音の響きを計算し、材質(スチール板や天然木)や大きさが異なるものを設置しています。



魅力3 親子室



ホール後方に、親子2～3組が入れる大きさの部屋があります。子どもが泣き止まない、飽きてじっとしていられなくなったときなどに利用できます。完全防音なので大声を出しても大丈夫です。



さざなみホール

定員160人で飲食可能なマルチレントスペース。逗子文化プラザホールの入口からすぐの場所にあり、段差のない完全バリアフリー。

舞台は最大70cmまで昇降可能。フラットで使えばダンス教室や懇親会などに、舞台を上げれば講演会や演

奏会などにも使えます。

ホール内は黒で統一されたシックな雰囲気、ジャズやバンド演奏にもぴったりです。椅子の配置も自由自在にできるので、アイデア次第で使い方は無限に広がります。

快適に過ごせる楽屋



トイレ・シャワー付きのワンルームのような部屋、本番前に集中できるほどよい大きさの冷蔵庫付きの部屋、10人が入る大部屋の3タイプ。どの部屋も自然光が入り、リラックスできる空間で利用者をもてなします。

誰でも使える練習室



遮音性に優れたドラムセット常設の部屋、ピアノ常設の部屋、1人でも利用できる部屋の3タイプ。発表会前の練習や、趣味で音楽をしている人など、誰でも使えます。音を気にせず、思い切り練習できます。

初めての利用も安心して下さい

私たちが全力でサポート

図書館の隣にあるのは知っているけど、どう使っていくか分からない。そんなときは是非気軽に相談してください。私たちがイベント成功に向けてアイデアを提案します。



館長 磯島昭浩

いつでも遊びに来てください

逗子は市民活動が盛ん。みなさん、発表や展示、練習の場所に困っているのではないのでしょうか。そんなときは、是非逗子文化プラザホールを利用してください。イベントを見に行くだけなんてもったいないですよ。

ここでは、「どんなイベントも必ず成功させる!」という熱い思いを持ったスタッフが勢ぞろいしています。みなさんの思いを形にするため、私たちが心を込めてお手伝いします。

一人一人に合ったプランを提供します



総務課長兼サービス課長 山口透磨

今まで利用したことがない人から、こだわりがある人まで、みなさんの希望を最大限提供できるよう、一緒に考えます。趣味はチェロ演奏。自分も演奏する側になるので、利用者の思いが強いです。一緒にイベントを成功させましょう!

舞台演出のことなら何でも聞いてください



舞台技術責任者 佐藤学

以前レコーディングの現場で音響に興味を持ち、今の仕事に就きました。「舞台演出なんて分からない」という人も大丈夫。イベントの構成や雰囲気を伝えて頂ければ、演出方法をご提案します。利用者や参加者が笑顔で帰って行かれるのを見るのが何よりも励みになります。

施設見学ができます

ホール、練習室、楽屋など、利用中時以外、いつでも見学できます。初めての利用で建物の雰囲気を知りたい、どんな設備が揃っているのか見たいなど、お気軽にお問い合わせください(要事前予約)。

私たちサービス課のスタッフが案内します。



サービス課 岡本純麻子

利用相談会を開催します(要予約)

時 4月22日(日) 15:00~

場 なぎさホール

Voice

親身に相談に乗ってくれました

青柳三保子さん

(フリースタイルミュージックin逗子)



小さな団体や個人が、イベントを開催するのはとても大変なこと。限られた費用の中でできる、最大限の演出を提案してくださいのとても助かっています。イベント開催を重ねた今でも新しい提案をしてくれます。その度に、今回もここでやってよかったと思えます。

今年注目のイベント 行かないなんてもったいない!

やってみると面白い!
こども能



逗子こども能2017発表会 ©駒井社介

2008年にスタートして今年で11年目。毎年、市内の小・中学生約30人が、本格的な「能」を体験しています。指導するのは、観世流シテ方能楽師の柴田稔さん。子どもにも分かりやすく教えます。5月から稽古を始め、2月には稽古の集大成を本物の能舞台上、一人ずつ袴姿で披露します。世界に誇る日本の伝統芸能。見るよりやってみる方が絶対面白いですよ。

申 4月1日~5月13日に文化プラザホールへ

年に一度の贅沢な公演
なぎさブラスゾリステンコンサート



©Hikaru.☆

2005年の開館を機に結成された「なぎさブラスゾリステン」。日本の金管楽器・打楽器のトップ奏者11人による、年に一度の贅沢な公演。逗子でしか聞けない演奏と豪華演出が見どころ。市外の人に勧めたくなる公演の一つです。

時 11月27日(火) 申 8月26日以降、文化プラザホールへ

泣いても動き回っても大丈夫
0才からのコンサート こどもブリッツ



小さい頃から本物の音楽に触れさせたいけど、周りに迷惑をかけるから、行きづらいと思っているパパ・ママ!このコンサートの参加者はみんな小さい子どもを持つ親子。出入りも自由です。コンクールの入賞者や国内外のオーケストラで活躍する、日本を代表する若手奏者もメンバーにいる人気吹奏楽団「ブリッツフィルハーモニックウインズ」による、子どものためのコンサートです。

時 8月5日(日) 申 4月29日以降、文化プラザホールへ



事業課 星文奈

は、0才から入場できる公演の印。途中で泣き出しても大丈夫。安心して子どもと一緒に楽しんでください。

イベント情報はここから



ホール&ギャラリーニュース 4・7・10・1月、広報ずしと一緒に全家庭に配布しています。



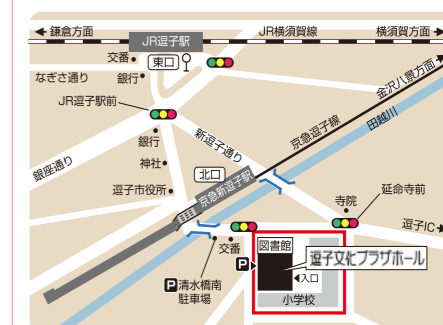
チラシラック 逗子文化プラザホール入口近くに、チラシを置いてあります。横浜市や横須賀市など、近隣のイベント情報も入手できます。

ホームページ



アクセスマップ

逗子4-2-10 TEL 046-870-6622



京急新逗子駅北口より徒歩2分
JR逗子駅東口より徒歩5分

2018年度当初予算

財政運営の健全化、安定化を目指して

2018年度の予算は、財政の早期健全化・安定化を目指すため、昨年10月に策定した財政対策プログラムに基づき編成しました。また、昨年度に比べ市税が約2億円減少するなど引き続き厳しい状況が見込まれるため、追加の取り組みや市議会の取り組みも実施し、一部の事業は予算をできるだけかけない方向でプログラムを見直しました。

財政課



2018年度に実施する財政対策

総額7億8,242万円

人件費の削減 2億9,758万円

特別職給与減額、職員数や時間外勤務の削減、管理職手当や期末手当などの削減、行政委員会の委員報酬を見直しました。



事務事業の見直し 2億6,282万円

事務事業の大幅なコスト削減を実施した他、公共施設の利用時間の縮小、その他市が独自で行ってきたサービスの水準を見直しました。

追加したもの

市長・副市長の退職手当不支給 2,059万円

2018年度に支出を予定していた市長・副市長の退職手当は支給しません。

池子の森自然公園整備事業の休止など 2,042万円

2017～2018年度に実施予定だった散策路やドッグランの整備を休止します。



ドッグラン整備予定地

市議会の取り組み 2,156万円

議員定数を1人削減(18人から17人)し、議員報酬を5%削減します。その他、交際費や行政視察などの経費を削減します。



国民健康保険事業特別会計への法定外繰出金の削減 1億円

国民健康保険への補助のうち、法で定められた額を上回っていた分の一部を削減しました。

ごみ処理広域連携による歳入増と歳出減 5,945万円

葉山町の燃えるごみを全量受け入れ焼却することで、負担金収入を確保します。また、し尿処理を葉山町へ業務委託し、市の処理施設を廃止することで歳出を削減します。

変更したもの

コミュニティセンターの一部閉館時間変更

沼間・小坪コミセンの閉館時間は毎日17時までの予定でしたが、小坪コミセンは(木)(金)、沼間コミセンは(木)(金)第1(水)は21時までの予約が入った時間とします。



沼間コミセン

福祉会館の土曜開館

(土)(日)(祝)を休館の予定でしたが、(日)(祝)を休館、(土)は開館します。



少人数指導時間講師の配置

少人数指導教員は廃止の予定でしたが、時間講師とすることで小・中学校全体でこれまでの約9割をカバーします。



2018年度の新規・拡充事業

待機児童対策

逗子幼稚園が1～2歳を対象とした小規模保育事業を開始します。待機児童の解消に向け、民間保育所の新設を含めた対策も検討していきます。

逗子小学校・久木小学校の放課後児童クラブの受け入れを増加

市民交流センター会議室・久木小学校相談室を改修し、受け入れ児童数を増やします。

「課題の発見・解決に向けた主体的・協働的な学び」(アクティブ・ラーニング)に対応した授業研究

新学習指導要領に示された子どもたちの「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けて、教員の指導力向上研修と各学校の授業研究を更に充実させます。



市民との協働による地域の活性化

各種イベントへの補助金は休止しますが、各実行委員会の市民や事業者のみなさんが実施に向けた検討を始めています。市もできる限りの支援をしていきます。

逗子海岸花火大会(逗子市観光協会)

6月1日(金)開催を目指し、開催資金の確保に取り組んでいます。詳細は21ページ参照。

市民総合体育大会(体育協会)

ZASA SPORTS GAMESの大会として各種スポーツ大会を開催。

逗子アートフェスティバル(逗子アートフェスティバル実行委員会)

市民による自主的な運営組織を設立し開催予定。運営組織は4月14日に発足を開催。

逗子市民まつり(市民まつり実行委員会)

10月21日(日)開催を目指し検討中。

スポーツの祭典(スポーツの祭典実行委員会)

10月21日(日)開催を目指し検討中。

逗子海岸流鏝馬(逗子市商工会)

11月18日(日)開催を目指し検討中。

市内一周駅伝競走大会(体育協会)

ZASA SPORTS GAMESの大会として2019年1月13日(日)開催を目指し検討中。

子育てサポーター養成講座初級・中級講座に加え、上級講座の開設で人材を育成

家庭・地域などが連携して子どもの育ちを支援する子育てサポーター養成講座を上級講座まで拡大します。支援教育のサポートなどの活躍の場づくりも検討し、地域社会を担う人材を育成していきます。

フレイルサポーターの養成・フレイルチェックの実施など、高齢者の虚弱化を予防

加齢で心身が弱ってきた状態のことを「フレイル」といい、このフレイルを適切に予防すれば、要介護状態に進まずに済む可能性があります。フレイルの早期発見、早期介入の主体となるフレイルサポーターを養成し、フレイルチェックを実施します。



消防団第2分団詰所(桜山8丁目)の建て替え

老朽化が進む第2分団詰所を建て替え、地域の消防力の中心となる消防団の充実に努めます。



株式会社パブリックサービスの市民貢献事業

株式会社パブリックサービスでは、株主の理解のもと剰余金を原資とした「市民貢献準備金」を積み立て、市民の暮らしに役立てています。昨年には、市役所1階青い鳥のリニューアル支援や高齢者介護施設へ人工知能ロボットPepper寄贈を行いました。今年度は次の2事業を支援します。

総務課

児童登下校時交通整理

子どもの安全を守り保護者に安心してもらうため、今年度に限り、信号機が設置されていない市役所前(逗子)・逗子ヘルスケアアマンション前(小坪)・久木小学校前(久木)の横断歩道に交通整理員を配置します。



地域づくり活動支援

沼間・小坪・池子・久木の4小学校区の住民自治協議会の活動を支援します。



財政構造変革予算

2018年度予算は、総額7億8,242万円に及ぶ緊急財政対策を行い、超少子高齢社会に適応した構造変革への大きな一歩を踏み出しました。市民の皆さんには公共施設の利用時間短縮などご不便をおかけしますが、何卒ご理解ご協力をお願い申し上げます。

2か年の集中対策期間で財政を安定化させ、小児医療費助成の拡大など優先度の高い行政サービスの充実や公共施設の老朽化対策等に対応していきたいと考えています。

待機児童対策や学校教育の充実などを推進

厳しい中でも、保育所や放課後児童クラブの拡充、小・中学校に新たに導入する「主体的・対話的で深い学び(アクティブラーニング)」の取り組み、桜山の消防団第2分団詰所建て替えなど、重要度の高い事業には予算を配分しました。

さらに、逗子の魅力向上のために不可欠なJR東逗子駅前用地活用計画と小坪海浜地域活性化計画も検討を進めます。

財政調整基金は5億円まで回復

昨年6月に1億円にまで減った財政調整基金は、未利用地の売却等によって5億円まで回復しました。2018年度予算では財政調整基金を取り崩していません。今後も基金に頼らない予算編成を継続することで4年後に目標である残

高10億円を確保できる見込みです。

協働による持続可能なまちづくりへ

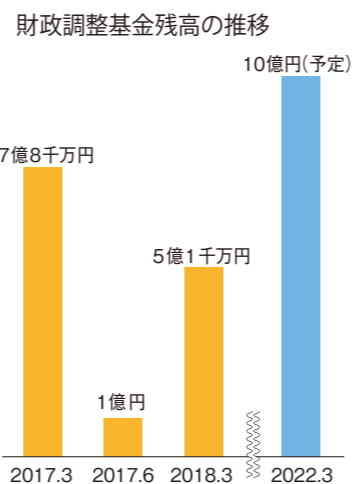
花火大会が継続に向けて動き出したのははじめ、アートフェスティバル、スポーツの祭典、市民まつりなど地域活性化に欠かせない行事は、それぞれの実行委員会等に開催の方向で検討いただいております。

財政が厳しくとも、市民・事業者・行政の協働によって持続可能なまちづくりを確立してまいります。

市民の声を聴きながら対策を進めます

財政対策プログラムを公表して以降、市民の皆さんから様々なご意見をいただき、コミュニティセンターの一部閉館時間変更や小・中学校の少人数指導講師配置など可能な限り見直しを行いました。

2018年度も財政対策プログラムの検証作業と次年度に実施する追加対策を検討しますが、その際にも市民の声を丁寧に聴きながら進めます。ぜひ、ご意見をお寄せください。



逗子市長 平井竜一

2018年度予算 市民説明会

市長が予算の概要などについて説明します。
 時 4月14日(土) 14:00~16:00 場 市役所5階会議室 問 財政課
 *要約筆記あり。託児(先着5人)・手話通訳希望者は4月6日までに申し込んでください。

4月から変わります

放置自転車等の保管場所開設日時(4月から)と 移動費用(6月から)を変更します

保管場所
 開設日(月)(水)(金)(土)(日) 開設時間13:00~17:00
 移動費用
 自転車 1,000円→2,000円 バイク 2,000円→4,000円
 問 環境都市課

住宅用スマートエネルギー設備等導入費補助金を休止します

問 環境都市課

生け垣・シンボルツリー助成事業を休止します

問 緑政課

ふれあいスクールは(土)休館します

体験学習施設や両コミセンのフリースペースなどを利用してください。各種講座も実施します。

問 体験学習施設

逗子ほっとスペースは第2・4(土)休館します

問 体験学習施設

療育教育総合センターのシャトル運行を廃止します

利用者向けに運行していたシャトル送迎便を全区間廃止します。通園、グループ、放課後等デイサービス利用者は、事業者くろーばーが送迎します。

問 療育教育総合センター



時日時 場所 対象 定員 持ち物 費用 申し込み方法
 申し込み先 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 ② 社会参加・市民活動ポイントシステム対象
 *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) TEL 046-873-7752
 10:00~17:00・20:00~23:00
 センター内歯科直通 TEL 046-873-2368 10:00~17:00

上記の時間以外やその他の診療科目は、
 消防署テレフォンサービスへ TEL 046-872-9999

防災行政無線が聞こえないときは

放送内容を確認できます TEL 050-5533-8199 問 防災安全課

主な施設の電話番号

逗子市役所 TEL 046-873-1111 FAX 046-873-4520	文化プラザホール 3・17日休館 TEL 046-870-6622
環境クリーンセンター TEL 046-871-7870 FAX 046-873-9428	逗子アリーナ・体育協会 2・9・16・23日休館 TEL 046-870-1296
消防署 年中無休 TEL 046-871-0119	池子の森自然公園管理事務所 2・9・16・23日休館 TEL 046-871-7022
図書館 毎週火休館 TEL 046-871-5998	池子遺跡群資料館 2・9・16・23日休館 TEL 046-871-7006
図書館沼間分室 毎週火休館 TEL 046-872-3618	体験学習施設・子育て支援課青少年育成係 毎週火休館 TEL 046-873-8581
図書館小坪分室 毎週火休館 TEL 0467-24-6726	福祉会館・社会福祉協議会 TEL 046-873-8011
市民交流センター 3・17日休館 TEL 046-872-3001 FAX 046-872-3003	保健センター TEL 046-873-8333
沼間小学校区コミュニティセンター 毎週火休館 TEL 046-872-2449	高齢者センター 毎週(土)(日)と祝日休館 TEL 046-873-2531
小坪小学校区コミュニティセンター 毎週火休館 TEL 0467-24-6204	子育て支援センター(休館日は23ページ参照) TEL FAX 046-871-5001
	ずしファミリー・サポート・センター TEL 046-870-3400
	こども発達支援センター TEL 046-872-6051
	教育研究相談センター TEL 046-872-2898

*休館日の表示がない施設は、土曜・日曜・祝日休館。

相談案内

人権相談 (月)~(金)8:30~17:15 問 横浜地方司法局横須賀支局 TEL 046-825-6511	開発事業紛争相談(予約制) 4月はありません 問 まちづくり景観課
消費生活相談 (月)(水)(木)(金)9:30~12:00・13:00~16:00 問 逗子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 TEL 045-311-0999	成年後見相談(予約制) 第4(水)14:00~16:00 法律相談(障がい者・高齢者に関して)(予約制) 第4(金)14:00~16:00 問 逗子あんしんセンター TEL 046-871-8458
女性相談(月)~(金) 9:30~12:00・13:30~16:00 女性相談専用 TEL 046-873-5331	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 支援センター風 TEL 046-870-5280 FAX 046-873-5370
行政書士相談(予約制)(遺言・相続など) 第1・3(水)13:00~16:00 行政相談(1週間前までに予約)(国への要望) 第1(木)13:00~15:00 法律相談(予約制) 第2・4(火)の10:00~16:30 不動産の登記・測量相談とマンション管理相談、不動産相談(1週間前までに予約) 第4(月)14:00~16:00 司法書士相談(予約制)(相続登記など) 第4(木)13:00~16:00 問 市民協働課	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
認知症ケア相談(予約制) 第2(火)10:00~17:00 成年後見相談(予約制) 第2(水)10:00~16:00 問 高齢介護課	家庭・児童相談(子どもに関する一般相談) (月)~(金)8:30~12:00・13:00~17:00 問 子ども相談室 TEL 046-871-8801 FAX 046-873-9710
	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(面接相談予約受け付け~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 FAX 046-872-3116

*相談日が祝日にあたる場合は、事前に問い合わせてください。

インフォメーション

*問い合わせ先の電話番号は9ページを参照してください。

市制記念日表彰式

市制記念日に地域社会の発展に功績があった人を顕彰します。**時**4月15日(日)10:30～ **場**文化プラザさざなみホール **企**企画課

歌会始 お題は「光」

詠進要領は宮内庁ホームページで確認してください。**封**封筒に詠進歌と明記し、9月30日(消印有効)までに郵送で宮内庁へ(〒100-8111宮内庁) **企**宮内庁式部職 **TEL**03-3213-1111

市長市政相談

時4月20日(金)14:00～16:20(1組20分) *予約制。 **定**先着5組 **申**4月2日～6日に直接企画課へ

4月1日から防災行政無線試験放送(チャイム)の放送時間が17:00に切り替わります

企防災安全課

逗子市土砂災害等ハザードマップを改訂しました

*広報ずし4月号と同時配布。**企**防災安全課

市民農園追加募集

募集農園 久木第2農園他15区画 募集期間 4月2日～ *先着順。 *詳細は広報ずし2月号が市ホームページで確認してください。**企**経済観光課

県立職業技術校7月生募集

注職業に必要な知識、技術・技能を習得し、就職する意思がある人 **選考日**5月27日(日) **申**4月16日～5月14日 **企**県産業人材課 **TEL**045-210-5715

住まいの何でも無料相談

時祝日を除く(月)～(金)9:00～17:00 **企**逗子葉山建設組合事務所 **TEL**046-871-2651

無料建築相談会

新築、増築、リフォーム、設計施工、耐震診断など **相談員** 逗子葉山建設業協会会員、(一社)神奈川県建築士事務所協会湘南三浦支部 **時**4月17日、5月15日の(火)14:00～16:00(1人30分程度) **場**逗子市商工会館 **企**逗子市商工会 **TEL**046-873-2774

障がい者就労・定着支援相談

障がいのある人の就労を支援します。

時(月)～(金)8:30～17:15 **申** 企よこすか障害者就業・生活支援センター、よこすか就労援助センター **TEL**046-820-1933 **FAX**046-820-1934

4月2日～8日は発達障害啓発週間

4月2日の世界自閉症啓発デーから1週間、発達障がいや、発達障がいのある人を多くの人に知ってもらう取り組みを行っています。世界自閉症啓発デー・日本実行委員会ホームページで紹介しています。**企**障がい福祉課

紙おむつを支給します

紙おむつを使用している65歳以上の要介護3・4・5に該当する人を在宅で介護している家族に、紙おむつを支給します。2018年3月以前からサービスを利用している人には、4月上旬までに書類を送付します。書類が届かない人、新たに支給を希望する市民税非課税世帯の人は問い合わせください。**申** 企高齢介護課

高齢者入浴手帳(公衆浴場の入浴助成券)を配付します

あづま湯(沼間)を1人あたり月6回、1回150円で利用できます。入浴手帳を使用できるのは、本人のみです。**注**65歳以上の市民 **封**認め印 **申** 企直接高齢介護課へ

ひとり暮らし高齢者向けサービス

2018年3月以前から利用している人は手続き不要です。

福祉配食サービス 1食400円で、昼食を届け、低栄養の予防・改善と安否確認を行います。**注**身体状況などにより、買物や調理が困難な市民税非課税世帯 **福祉緊急通報システム** 緊急通報機器を貸与します。*通信費は利用者負担。**注**生命の危機に陥りやすい持病があるなど、身体状況に不安のある市民税非課税世帯 **申** 企高齢介護課

4月から国民健康保険が広域化されます

国民健康保険は市町村が運営してきましたが、県が加わります。各種届け出や保険証の発行、保険料の納付、給付申請は変わらず市が行います。**企**国保健康課

注意 健康保険に二重に加入していませんか

国民健康保険の被保険者で、会社など

の健康保険に加入した人は、加入から14日以内に国民健康保険の脱退を届け出てください。提出しないと保険料の二重払いや督促状が送付される場合がありますので、忘れずに手続きしてください。**企**国保健康課

国民年金保険料の納付が困難な人は

本人や配偶者及び世帯主の2016年中の所得(学生納付特例は2017年中の所得)が一定以下の場合に、次の制度を利用できます。

① **学生納付特例制度** 在学期間中の保険料を社会人になってから納めることができます **必要書類** 学生証(コピー可) または在学証明書、年金手帳、認め印 *海外の大学生は除く。*毎年度手続きが必要です。

② **若年者納付猶予制度** 50歳未満で学生以外の方が利用できます

③ **国民年金保険料免除制度** 所得に応じて、全額免除、3/4免除、半額免除、1/4免除。

②③ **共通 必要書類** 年金手帳、認め印、離職票または雇用保険受給資格者証 **企**横須賀年金事務所 **TEL**046-827-1251

犬の新規登録と狂犬病予防定期集合注射

生後91日以降の犬の飼い主は犬の登録をし、毎年狂犬病の予防注射をすることが法律で義務付けられています。集合注射の案内を3月下旬に発送したので確認してください。届いていない場合は連絡してください。**企**国保健康課

ハチに注意

ハチは春から夏にかけて活動的になります。ハチや巣を見つけたら、近づかない、巣をゆらさない、騒がない。ハチは、急な動きなどに対して巣を守るために攻撃してきます。ハチを手で払うだけでも攻撃してきます。ハチが近づいてきたら、そっとしゃがんで静かにその場を離れるなどしましょう。**企**国保健康課



し尿のくみ取り(収集)と浄化槽清掃の制度が変わります

4月1日以降、許可業者と直接契約をし、収集量などに応じて料金を支払う仕組みになります。**企**資源循環課

狭あい道路拡幅整備事業に協力を

建築基準法では幅4メートル未満の道路は、中心線から2メートルが道路の後退線とみなされ、この後退線から道路側にはみだして家の新築、増改築を行うことはできません。市道に接する後退部分の私有地を市道として寄付すると、今まであった塀や生垣などの損失補償費用(上限50万円)と境界を確定するための測量費用、市への所有権移転登記手続費用を市が負担し、道路整備も行います。開発行為などとして行われるものは、適用の除外となる場合があります。**企**都市整備課

市営沼間南台住宅の外部貸し出し用駐車場の使用者募集

募集区画数10区画 *1人・1法人あたり1区画。*多数抽選。**抽選日時・場所** **時**4月18日(水)14:00～ **場**市役所5階第4会議室 **貸し出し開始予定日**5月1日 **費**月12,000円 **申**4月2日～13日17:00に直接都市整備課へ

求人

●非常勤事務嘱託員

受験資格 義務教育を修了し、昭和28年4月2日以降に生まれた人(管理栄養士、保育士、学校図書館指導員は他に受験要件あり) **任用期間** 5月1日～2019年3月31日 *勤務成績などにより更新の可能性あり。ただし、原則65歳を超えた人の任用不可。*3月19日時点の情報です。詳細は受験案内または市ホームページで確認してください。

職種	勤務時間	報酬月額(4月1日現在)	案内配付・受け付け期間	申し込み・問い合わせ先
管理栄養士	週28時間	177,000円	4月2日～10日	教育総務課
保育士		105,000円		
学校図書館指導員	週15時間30分	64,500円		
図書館一般事務		56,900円		
学習支援員	週13時間40分	56,900円		

●ふれあいスクールサブパートナー募集(非常勤特別職)

募集人数 若干名 **応募資格** 義務教育を修了し、昭和28年4月2日以降に生まれた人 **任用期間** 5月1日～平成31年3月31日 *勤務成績などにより延

長あり。ただし、原則65歳を超えた人の任用不可。 **勤務時間** 週17時間30分 *ローテーション勤務あり。 **報酬月額** 108,000円 **申**4月2日～9日(3日

を除く)に所定の用紙(体験学習施設で用意、市ホームページからも入手可)を本人持参で体験学習施設へ

傍聴



教育委員会定例会

時4月12日(水)15:00～ **場**市役所5階会議室 **企**教育総務課

まちづくりネットワーク会議

時4月14日(金)10:00～12:00 **場**市役所5階会議室 **企**企画課

*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。

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
市税条例の一部改正	4月2日～5月1日	中小企業の生産性革命を実現するため、特定の償却資産に係る固定資産税の特例措置を講じます。	課税課 MAIL:kazei@city.zushi.lg.jp

市民委員・市民メンバー募集

市が策定・推進する計画の意見交換などをする審議会などの市民委員・市民メンバーを募集します。

名称	応募資格	募集人数・報酬など	申し込み・問い合わせ
高齢者保健福祉計画懇話会 計画の策定、推進を行うための課題を検討します	市内在住で、平日昼間の会議に出席でき、市の他の審議会・懇話会などの委員に就任していない40歳以上の人	募集人数 40～64歳、65歳以上 各1～2人 *多数時、公開抽選。 報酬はありません 任期 3年	4月2日～16日に、住所・氏名・年齢・電話番号を記載し、ファクス・Eメール(添付ファイル不可)で、または直接高齢介護課へ MAIL:kaigohoken@city.zushi.lg.jp
廃棄物減量等推進審議会 ごみの減量化・資源化などの課題を市長の諮問に応じて調査・審議します	市内在住で、平日昼間の会議(年4回程度)に出席でき、市の他の審議会・委員会などの委員に就任していない人	募集人数 3人 *多数時、選考。 報酬 1回11,500円 任期 2年	4月2日～16日に、住所・氏名・年齢・電話番号、市のごみの分別などごみに関する身近なことについて1,000文字程度の意見を記載し、郵送(当日消印有効)で、または直接資源循環課へ
学校教育総合プラン懇話会 逗子の教育の土台を明確にし、逗子の公立学校が取り組む方向性を示す3年間の行動プランの改訂を検討します	市内在住で、平日昼間の会議(年8回)に出席できる人	募集人数 3人 報酬はありません 任期 1年	4月5日～18日に、住所・氏名・年齢・電話番号を記載し、ファクス・Eメール・郵送で、または直接学校教育課へ MAIL:gakkou@city.zushi.lg.jp
景観審議会 良好な景観の形成に関する基本的事項または重要事項を調査・審議します	市内在住で、平日昼間の会議(年3～4回)に出席でき、市の他の審議会・協議会などの委員に就任していない人	募集人数 若干名 *多数時、小論文審査で決定。 報酬 1回11,500円 任期 2年	4月20日までに、所定の用紙(まちづくり景観課で用意、市ホームページからも入手可)に小論文(応募の動機や景観に対する考え、1,000文字程度)などを記載し、ファクス・Eメール(添付ファイル不可)・郵送(当日消印有効)で、または直接まちづくり景観課へ MAIL:machi@city.zushi.lg.jp

イベントナビ

*問い合わせ先の電話番号は9ページを参照してください。

スポーツ



逗子アリーナ サブアリーナ共用使用中
時(火)8:30～13:30、(水)8:30～11:00・13:30～16:00、(金)8:30～11:00・13:30～18:30、(土)8:30～11:00 問 体育協会

4月のコグニサイズと合気体操

時コグニサイズ (火) 合気体操 (水)共に15:00～16:00 場 福祉会館 定 先着各15人 申 当日会場で社会福祉協議会へ

海岸を走る会

時 4月1日(日)8:30スタート(受け付け7:30～新宿会館集合) 申 当日会場で体育

協会へ

フィットネス教室

姿勢改善 時 4月3日～毎週(火)16:30～17:20
体幹エクササイズ 時 4月3日～毎週(火)18:50～19:30

骨盤コンディショニング 時 4月3日～毎週(火)19:40～20:20

ZUMBA® 時 4月4日～毎週(水)9:00～9:50 持 室内シューズ

ヨガ 時 4月4日～毎週(水)10:00～10:50

夜のピラティス 時 4月5日～第1・3(木)18:50～19:30

リラックス・ストレッチ 時 4月5日～第1・3(木)19:40～20:20

ソフトヨガ 時 4月6日～毎週(金)9:00～9:50

キックエアロ 時 4月6日～毎週(金)10:00～

10:50 持 上履き

筋力アップチェアストレッチ 時 4月6日～毎週(金)13:30～14:30

朝いちソフトヨガ 時 4月7日～毎週(土)8:50～9:40

EZ DO DANCERCIZE 時 4月7日～毎週(土)9:50～10:50 持 上履き
共通 場 逗子アリーナ 対 18歳以上 費 1回500円(回数券10枚4,000円) 申 当日会場で体育協会へ

市民土曜テニス教室

時 4月7・21日の(土)9:00～12:00 場 第一運動公園テニスコート 対 18歳以上 定 各先着20人 費 1回500円 申 当日会場で体育協会へ

イベントナビ

みんなでダンス・スポーツ・ソング

時ダンス 4月4日(水)11:00～12:00 ソング 4月18日(水)11:00～12:00 スポーツ 4月7・21日の(土)11:00～13:00 場 逗子アリーナ 対 障がいのある人、興味がある人 定 各先着30人 申 当日会場で体育協会へ

テニス教室

時 4月30日(月祝)、5月3日(水祝)～6日(日)10:00～12:00 *予備日5月13日。(全5回) 場 第一運動公園テニスコート 対 18歳以上 定 先着30人 費 2,500円 申 4月4日以降、直接体育協会へ

ZASA SPORTS GAMES

市民ダンス大会

種目 上級ラテン部門 サンバ、ルンバ 上級スタンダード部門 スロー、タンゴ 初級ラテン部門 ルンバ、チャチャチャ 初級スタンダード部門 ワルツ、タンゴ 時 5月13日(日)13:30～ 場 逗子アリーナ 費 1,000円(当日1,300円) 申 先着順。逗子市ダンススポーツ協会 川上へ TEL/FAX 046-873-0578 問 体育協会

文化・教養



福祉の講座を開きませんか

日頃の経験を生かし、市民交流センターで20～60人向けの座学講座を開きたい人を募集します。受講者募集や講座の運営をサポートします。対 主に市内で活動している福祉関係グループ・サークル 申 4月1日～15日に①〒住所②グループ・サークル名と代表者氏名③電話番号④ファクス番号を記載し、はがき・ファクス・Eメールで、ずし楽習塾推進の会(〒249-0006逗子4-2-11)、または直接市民交流センターへ TEL/FAX 046-871-7007 MAIL z-gakus hujuku@bz04.plala.or.jp

手話講習会 フォローアップ講座

時 5月14日～7月9日の毎週(月)9:30～11:30 (全9回) *4月23日に面接試験をします。場 市役所5階会議室、葉山町役場2階会議室 対 手話奉仕員養成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 定 15人 *市内、葉山町内在住者優先。費 テキスト代実費 申 4月16日までに障がい福祉課へ

図書館展示 THE成功物語

勝者の言い分、サクセスストーリーや助言

など新年度のやる気をアップする本を紹介します。時 4月11日(水)～5月7日(月) 場 図書館1階一般展示コーナー 問 図書館

まんだら堂やくら群 初夏の公開

時 4月21日(土)～5月28日(月)の土曜・日曜・月曜・祝日の10:00～16:00 *荒天時は閉鎖。 問 社会教育課

ITサロンじょうほうCAFE

時 4月23日(月)10:00～12:00 場 福祉会館 対 スマートフォン・タブレット・パソコンの初心者 定 先着30人 申 当日会場で社会福祉協議会へ

その他



東逗子朝市

時 4月1日(日)8:00～10:00 *荒天中止。場 東逗子駅前隣接地ふれあい広場 問 逗子市商工会 TEL 046-873-2774

逗子海岸一斉清掃

時 4月1日(日)13:00～ *荒天中止。場 逗子海岸中央 問 逗子ビーチ・クリーン隊 小林 TEL 046-872-1550、経済観光課

小坪コミセン 4月のイベント

卓球開放日 4月以降、毎週(日)9:00～16:30の講堂の予約が入っていない時間 *予約状況は問い合わせください。
しおり作り 色んな形のクラフトパンチで切り抜いた絵柄を貼ったり、絵を描いたりします。時 2日(月)①10:00～11:00 ②14:00～15:00 対 小学生以上 申 当日会場で
コミセン将棋クラブ・こつぽ 時 8日(日)13:00～15:00
東北応援物産展 時 27日(金)・28日(土)10:00～16:00 共通 場 問 小坪コミセン

おもちゃの図書館

時 4月3日(火)・10日(火)・28日(土)の10:00～12:00 場 福祉会館 対 子どもとその保護者 定 各日先着15組 申 当日会場で社会福祉協議会へ

エコ広場ずし4月のイベント

生ごみ相談 時 4日(水)10:00～13:00
リペア(繕い物、傘、包丁の研ぎ方) 時 12日(木)10:00～12:00 持 雑巾、砥石(あれば)
傘布から傘入れ作り 時 12日(木)10:00～12:00 持 傘から外して洗った傘布

フリーフリーマーケット 時 19日(木)10:00～15:00

共通 場 市民交流センター 問 逗子ゼロ・ウェイトの会 海野 TEL 090-9380-1422

4月の高齢者なんでも出張相談

時 5日(木)10:00～12:00 場 逗子アーデンヒル自治会館
時 19日(木)10:00～12:00 場 沼間南台団地集会所
時 20日(金)13:00～15:00 場 逗子グリーンヒル自治会館
時 25日(水)10:00～12:00 場 東逗子第2団地集会所
問 東部地域包括支援センター TEL 046-876-6299

沼間コミセン 4月のイベント

卓球開放日 4月以降、毎週(日)9:00～16:30の講堂の予約が入っていない時間 *予約状況は問い合わせください。
東北応援物産展 時 6日(金)・7日(土)10:00～16:00
コミセン将棋クラブ・ぬまま 時 21日(土)13:00～15:00
共通 場 問 沼間コミセン

池子フレンドシップデー

各種ゲーム、日米の飲食物、ライブバンド演奏他 時 4月28日(土)10:00～17:30 雨天時29日 場 池子の森自然公園400mトラック *ペット連れや車での入場不可。 問 米海軍横須賀基地池子支所 TEL 046-806-8042、基地対策課

福祉会館の Welcome Tea Party

時 4月28日(土)14:00～16:00 場 福祉会館 対 障がいのある人、認知症の人、ひきこもりの人 定 先着30人 費 300円 申 当日会場で社会福祉協議会へ

逗子ホームせせらぎ 春の鯉のぼり大会

式典、模擬店、演芸会、わんこそば大会、バザー、即売店、水墨画パフォーマンス 時 4月29日(日祝)10:00～14:00 場 逗子ホームせせらぎ園庭 雨天時室内 *日用雑貨など未用品のバザーの物品提供の協力をお願いします。 問 逗子ホームせせらぎ TEL 046-873-2501

2018～2020年度の高齢者保健福祉計画を決定 介護保険料・自己負担額が変わります

国 高齢介護課

介護保険料

65歳以上の人の介護保険料は、3年に1度、市町村ごとにその人数や介護サービス費用を見込んで決定しています。変更後の保険料は、7月に発送する介護保険料決定通知書で確認できます。

高齢化の進展により、介護保険の認定者数(要支援、要介護と認定された人)は年々増加しており、介護サービス費用も増加しています。保険料を見直すにあたり、一律に引き上げることは難しいため、それぞれの負担能力に応じて設定しています。

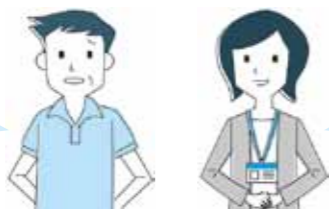
自己負担額

介護サービスを利用したときは、原則として、利用料の1割(一定以上の所得がある人は2割)を支払っていましたが、2018年8月から、所得に応じて1割～3割になります。

変更後の所得基準の目安

年金収入280万円未満 1割
年金収入280万円以上340万円未満 2割
年金収入340万円以上 3割

このまま高齢化が進んだら、保険料が上がっていくのですか?



今回の計画では、保険料の上昇を抑えるために、基金を取り崩して介護サービス費用に充てたり、所得や負担能力に応じた保険料になるようにしたりしました。

3年ごとに評価を見直しています 固定資産の縦覧・閲覧

固定資産税路線価公開

近隣の土地・家屋と比較したい 固定資産縦覧帳簿の縦覧



近隣の土地・家屋の面積や所在地番、評価額などが記載されている縦覧帳簿を縦覧できます。*コピー、撮影不可。期間外は縦覧不可。

時 4月2日(月)～5月31日(木)8:30～17:00 *土曜・日曜・祝日を除く。対 市に固定資産税を納税している本人または同一世帯の親族、代理人 費 無料

共通 持 マイナンバーカード(個人番号カード)、運転免許証・パスポートなど写真付の書類1点(健康保険証・年金手帳など写真なしの場合は2点)

*代理人は委任者自筆の氏名・押印がある委任状、借地借家人は賃貸借契約書も必要です。場 国 課税課

評価額・税額を事前に知りたい 固定資産課税台帳の閲覧・写しの交付



所有または借りている土地・家屋の評価額、税額などを記載してある課税台帳(名寄帳)を閲覧できます。

時 市役所開庁日の8:30～17:00 対 所有者または同一世帯の親族、法定相続人(所有者死亡の場合)、借地借家人または同一世帯の親族、代理人 費 納税義務者や年度ごとに300円 *4月2日～5月31日は無料。

おとなの健康

けんしんNAVI 2018を同時配布しました

2018年度に実施する健診(検診)の内容、集団健診の日程・申込方法、実施医療機関などを掲載しています。各月の広報ずしには掲載しないので、大切に保管してください。国 国保健康課

5月の集団健診(検診)

保健センター	葉山町保健センター
★14日(月) 25日(金)	21日(月) ★31日(木)

*★は子宮頸がん検診実施日。14日は託児(要予約)あり。申込期間 4月5日～11日 *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。国 国保健康課

健康・栄養相談(予約制)

保健師と管理栄養士が食事や運動、健診結果の相談を受けます。時 4月6日(金)・12日(木)・25日(水)9:30～16:00 *1人45分程度。上記日程以外で希望があれば問い合わせください。場 市役所 国 電話・ファクス・Eメールで、または直接国保健康課へ(MAIL)kenkou@city.zushi.lg.jp

糖尿病プチ講座

保健師や管理栄養士が予防のための食事や運動について、テキストを使って教えます。時 4月16日(月)10:00～10:45 *要予約。場 市役所1階末病センター 定 先着8人 国 電話・ファクス・Eメールで、または直接国保健康課へ(MAIL)kenkou@city.zushi.lg.jp

妊娠前に 風しん予防接種を受けましょう

今年度中に接種した風しんワクチン費用の一部を助成します。対象者・申請方法などは市ホームページで確認するか直接問い合わせください。妊婦は予防接種が受けられないので、妊娠前にパートナーの男性と受けましょう。国 国保健康課

高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種費用を助成します

接種期間 4月1日～2019年3月31日 対 過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、①②のいずれかに該当する人
①平成31年3月31日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳

になる人(4月中に対象者へ個別通知します)
②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器などに重い病気のある人 費 自己負担額3,000円(生活保護世帯のみ自己負担額免除) *接種後の払い戻し(償還払い)は行いません。
持 ①②健康保険証など住所・氏名・生年月日の分かるもの②身体障害者手帳または医師の診断書 国 国保健康課

10円(縁)カフェ

素敵なおやつと本格コーヒーと一緒に、地域の皆さんと過ごす楽しいひととき。時 4月2日(月)10:30～11:30 対 体操などのアクティビティに興味がある人、会話を楽しみたい人、認知症予防に関心のある人 費 10円 場 国 SOMPO ケア ラヴィーレ東逗子(沼間3-6-10)TEL046-873-4165

おれんじカフェずし(認知症カフェ)

時 4月20日(金)14:00～16:00 場 福祉会館 対 認知症の人とその家族、認知症予防に関心のある人 費 100円 国 中部地域包括支援センターTEL046-872-2480

認知症ケア相談(予約制)

精神保健福祉士が介護の悩みを聞きます。4月以降、毎月開催します。開催日は9ページの相談案内に掲載します。時 4月10日(火)10:00～17:00 場 市役所1階相談室 対 認知症の人を在宅介護している家族 定 3人 国 高齢介護課

認知症は早期発見・早期対応を

「近所のおばあちゃん、最近様子がおかしい」「おじいちゃんの物忘れが多くなった」。身近な人の小さな変化。年齢のせいといませんか? 気になることがあったら電話してください。必要に応じて認知症初期集中支援チーム(医療や福祉の専門職で構成)が安心して生活できるように支援します。国 東部地域包括支援センターTEL046-876-6299 中部地域包括支援センターTEL046-872-2480 西部地域包括支援センターTEL0467-24-6866

まずは各地域包括支援センターへ。家族や近所の人からの相談も受け付けています



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。編集の都合上掲載できない場合もあります。6月号掲載申し込みは4月20日(金)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。企画課

詩吟始めませんか

元気の秘訣は詩吟だ 男女問わず 一度体験してみませんか 時 月4回 場 その都度案内します 関 碩心会 原田TEL046-873-9708

まちのご保育 新年度参加者募集

地域助け合い保育まちのごそだち 時 (月)木(金) 場 久木会館・小坪大谷戸会館・南ヶ丘西公園 関 逗子まちのご保育プロジェクト 井上TEL046-872-5210 MAIL machinokozushi@gmail.com

楽しく健康作り ラララ・3B

3つの用具を使い、音楽に合わせて無理なく動きます 時 月2回(水)9:30~10:50 場 小坪コミセン 対 60歳以上 費 月1,500円 関 ラララ・3B 石渡TEL090-9141-4317

還暦軟式野球 57歳以上 新人募集

球春到来!楽しく健康な体づくり 時 毎週(水) 出 午前中練習または試合 場 第一運動公園 野球場 関 逗葉マリンスポーツ倶楽部 田中TEL090-4426-7756

鎌倉逗子五行歌会会員募集

見たまま、感じたままを、五行の詩に纏めて楽しませよう 時 毎月第3(土)13:00~15:00 場 市民交流センター 費 月1,000円 関 五行歌会 柴田TEL046-871-1396

集まれ小学生合気道を始めませんか

人と仲良くなる武道 合気道で心と体を鍛えよう 時 毎週(日)14:00~ 場 逗子アリーナ 対 小学生 関 逗子合気道連盟 野口TEL090-4019-1334 MAIL z_aikido@yahoo.co.jp

逗子ヴォイストレーニングの会

ベルヴォワ 曲目 荒城の月泉のほとりババはママが好き他幅広く魅力的な選曲 時 4月1-22-29日の(日)時周問合せ 場 逗子小学校 費 1か月2,500円 関 B.V. 塚本TEL080-5046-0820

楽しくジョン方式で米会話を学ぼう

各種検定指導可 歌やゲームも入れます 時 4月18-15-22日の(日)子ども11:00~11:40成人11:40~12:40 場 丸山宅(桜山1丁目) 費 子ども500円成人1,500円 関 ジョンマンクラブ 丸山TEL046-873-6945

ゼイナとジミーの英会話

楽しく学べる英会話 時 4月5・12・19・26日の(木)10:00~11:30 場 高齢者センター 対

初級 費 1回1,000円 関 Z&Jの英会話 YOKO TEL090-1111-9388

ガルデさんのドイツ語会話

ドイツ語での初級会話に挑戦! 時 4月6・20日の(金)と5月4・18日の(金)11:00~12:30 場 沼間コミセン 費 月2,500円 関 ドイツ語会話同好会 安田TEL090-8015-2230

逗子海岸の津波からどう逃げる

大正関東地震ベルギー大使の津波逃避経路を歩く 時 4月7日(土)13:20 場 新宿会館 定 30人 費 500円 申 4月5日まで 関 ソオ神奈川 蟹江 TEL046-873-6283 MAIL okinaebis@mac.com

ポップスアンサンブル 合唱による

曲目 もののけ姫、見上げてごらん夜の星を、思い出のグリーングラス 時 4月9-16日の(月)10:00~ 場 市民交流センター 費 4か月7,000円 関 P.E. 本田TEL090-3692-8218

はじめてのヨーガ 体験無料

膝痛の人は椅子でできます 女性限定 時 4月13-27日の(金)、17日(水)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 関 YOGAの会 市川TEL080-1254-1403

小坪大谷戸会館 フェスティバル

地域の皆さんの演奏・演技の発表会 時 4月15日(日)10:30~ 場 小坪大谷戸会館 対 市内在住者 関 小坪大谷戸会館運営協議会 細根TEL090-2916-5510

木彫りの楽しさをどうぞ一緒に

干支も彫っています *無料体験有。時 4月18-25日の(水)①10:00~12:00②13:00~15:00 場 高齢者センター 対 60歳以上の人 費 2,000円 関 木彫り会 松井TEL046-871-7272

歌コミュニティ エコ〜 4月例会

阿部友子さんのピアノで歌う(飲食付) 時 4月18日(水)18:30~20:30(受付18:15) 場 さざなみホール 費 2,000円初回本代1,400円 関 エコ〜 水尾TEL046-873-9187

逗子まちづくり研究会4〜6月例会

新たな入会大歓迎 時 4月21日、5月19日、6月16日の(出)各10:00~12:00 場 市民交流センター1階 費 年会費2,000円 関 逗子まちづくり研究会 上田TEL046-873-1123

春季バドミントン大会 一般男女

ダブルス・クラス別 時 4月22日(日)9:00 場 逗子アリーナ 費 登録者1,000円未登録者1,300円 申 4月13日(金)17:00までに体協へ 関 逗子バドミントン協会 笠原TEL090-5396-1708

源氏物語現代語訳完成 魅力を語る

「正訳源氏物語全十冊」講師 中野幸一さん(早稲田大学名誉教授) 時 4月22日(日)14:00~16:30 場 黒門カルチャーくらぶ 費 500円 定 30人 申 関 逗子文化の会 石井TEL046-873-7529

お座敷芸 ジャズジョイントライブ

江戸時代から続く屏風芸 都々逸・漫談 出演 柴崎陽子さん 悠玄亭玉八さん 時 4月27日(金)19:00 場 さざなみホール 費 一般3,000円飲物持参可 関 TRY 柴崎TEL090-8688-9544

第31回小さな小さな音楽会

知的ハンディキャップを持つ仲間達のピアノ発表会 時 4月28日(土)12:30 場 なぎさホール 対 どなたでも 費 無料 関 小さな小さな音楽会 成田TEL046-873-5483

ソフトテニス春季大会

時 4月29日(日)受付8:00~8:30 場 第一運動公園テニスコート 費 会員700円会員外一般1,000円(参加賞有)高校生以下100円 関 ソフトテニス協会 後藤TEL046-873-8343

チャリティーダンスパーティー

演技発表・抽選会・アテンダント多数 時 4月29日(日)13:30~16:00 場 久木小学校体育館 費 前売券1,000円 関 スカイブルー逗子 川上TEL046-873-0578 TEL090-1699-1585

湘南ユースオーケストラ定期演奏会

指揮 前澤均さん 曲目 チャイコフスキー交響曲第5番他 時 5月5日(土)14:00 場 なぎさホール 費 1,000円(高校生以下500円) 関 SYO事務局 池田TEL/FAX046-872-3107

アマチュアボーカル出演者募集

第6回チャリティジャズコンサート 英語で2曲歌ってください *詳細は要問い合わせ。時 5月12日(土)17:00 場 さざなみホール 関 スタンダードジャズを歌う会 柴崎TEL090-8688-9544

ZOOM UP 新着便

時日時 場場所 対対象 定定員 持持ち物 費費用 申申し込み方法、申し込み先 関問い合わせ先 TEL電話 FAXファクス MAILEメール URLホームページアドレス Z社会参加・市民活動ポイントシステム対象 *費用の表示のないものは全て無料。

お知らせ

3月30日竣工 神武寺トンネル拡幅 工事完成

関 都市整備課

神武寺トンネルの拡幅工事が無事終了しました。工事期間中、通行止めや迂回など、ご協力ありがとうございました。



お知らせ

市重要文化財を指定 持田遺跡出土の石製装身具および玉作関係資料9点 ~池子遺跡群資料館で公開

関 社会教育課

持田遺跡(桜山5丁目)は、弥生時代から平安時代にわたる大規模な集落の跡です。これまでの発掘調査で、多くの竪穴住居跡や土器などが出土しました。中でも、古墳時代前期後半(4世紀後半)に作られた石製品類が注目されます。

特に、丹沢産の石材で作られた石釧(石でできた腕輪)と大形の管玉(ビーズのような装身具)は、当時の有力者が威信を示すためのもので、集落跡からの出土は大変珍しいです。また、管玉の未完成品や破片が出土したことから、ここで玉作り(右記コラム参照)が行われていたことが分かります。

これらの石製品類は、長柄桜山古墳群が築かれた桜山一帯が歴史的に重要なことをよく示しています。また、他の地域との間で物や技術がどのように交流したのかを解明するうえでも大きな役割を果たす貴重な資料です。

イベント

Zushi Beach Film Festival

海岸で映画を楽しもう!

関 逗子海岸映画祭実行委員会 問合せフォーム

逗子海岸に巨大なスクリーンが出現。映画はもちろん、ワークショップや屋台などが出店し、一日中楽しめます。



時 4月27日(金)~5月6日(日) 場 逗子海岸東浜 *スケジュールなどの詳細はこちらから。

ビーチクリーンに参加すると 入場券がもらえる

開催期間中、毎朝開催するビーチクリーン。参加すると一日入場券がもらえます。

時 6:00~ 場 逗子海岸中央 高校生以下は入場無料

友だち同士や家族と楽しもう。持 中学・高校生は学生手帳など身分証明書



玉作り

硬くてきれいな石を磨いたり穴を開けたりして作った石製の装身具を玉といいます。実用ばかりでなく、有力者のステータスシンボルや、祖先や神を祭る道具にも用いられました。玉作りの跡は、原石の産地の周辺地域や、物品の交換に便利な場所などごく限られた所にしかなく、県内では持田遺跡の他に海老名市本郷遺跡など7か所で発見されているだけです。

イベント 沼間小学校裏からアーデンヒルにかけて散策
お散歩が楽しくなる 春の植物観察会
春の訪れを教えてください身近な草花に触れよう

問 ずし環境会議まちなみと緑の創造部会、環境都市課

どこにいても山の緑を感じられる自然豊かな逗子。そんな逗子の山には、待っていましたとばかりに春の花が咲きそろう。おなじみの花はもちろん、ふだん見られない花や名前が分からない花も紹介します。

講師 大塚隆之さん

時 4月22日(日)JR東逗子駅改札前9:00集合12:00解散 *雨天中止 定 30人

*10歳以下は保護者同伴、市民優先。服装 長袖、長ズボン、トレッキングシューズなど、あればルーペ 費 おとな300円、子ども100円 申 4月12日までに参加者全員の住所・氏名・子どもの年齢・電話番号を記載し、Eメールでずし環境会議まちなみと緑の創造部会 大塚へMAIL machi73zusi@gmail.com



春はたくさんの花が一度に見られる季節。みんなで観察しよう



ネコノメソウの仲間など春の花がお待ちかねです

講座

クラウドファンディング入門講座
初心者にも分かりやすく解説します

問 市民交流センター

インターネット上で多数の人から支援金を募るクラウドファンディング。仕組みや活用方法、申請方法など、具体的な事例を基に、分かりやすく解説。講座終了後に、個別相談もできます。

時 4月21日(土)16:00~18:00

場 市民交流センター 定 先着30人 費 500円

申 4月1日~20日の9:00以降、①氏名②団体名③電話・ファクス番号④Eメールアドレス⑤個別相談希望の有無を記載し、電話・ファクス・Eメールで、または直接市民交流センターへ

MAIL lac-center@zushi-psc.org *個別相談希望者多数の場合は調整。



講師 桜井光さん

NPO法人藤沢市民活動推進機構で支援業務マネージャーを担当。日々、資金調達に悩む市民活動団体からの相談に乗っている。

広報ずしでは誌面に掲載する
広告(有料)を募集しています。
 詳しくは企画課広報係へ
お問い合わせください。

募集

この春何を始める？
もっとアクティブに
仲間と楽しく過ごそう

問 各問い合わせ先へ

「趣味が同じ仲間と楽しい時間を過ごしたい」「もっと有意義に過ごしたい」。そんな思い、思い切ってこの春叶えませんか。きっと毎日が楽しくなるはずです。



趣味

これから始める 麻雀教室

始めようとしている人、始めたばかりの人必見。点数の数え方を教えます。勝敗が分かると、麻雀がもっと面白くなりますよ。

時 4月10日~2019年3月26日の第2・4回①10:00~②13:00(全24回) 場 高齢者センター 対 市内在住の60歳以上の人 定 各先着20人 費 4,800円 申 4月2日~19日に、電話・ファクスで、または直接ズシップ連合会(高齢者センター内)へTEL/FAX 046-872-0732 *平日9:00~15:00。

音楽療法で脳を活性化 健康うたごえ教室

子どもの頃歌った歌や昔はやった曲を、指や体の体操をしながら歌う音楽療法プログラムです。音楽を聴くと同時に当時の思い出がよみがえり、脳の活性化につながります。さらに、唇や舌を使い大声で歌うことで誤嚥予防にもなります。一般的にリハビリテーション施設などで取り入れられる音楽療法に気軽に通える、貴重な教室です。週1回、楽しみながら健康になりませんか。

講師 音楽療法士 時 毎月第1・3回(金)10:00~12:00 *予約不要。 場 福祉会館 定 各日先着30人 費 1回500円 問 社会福祉協議会



歌いながら両手の指先を合わせます。指に集中しますが、実は同時に腕の体操にもなっています



歌詞を見ながら歌うので、覚えていなくても大丈夫

演歌歌手から学ぶ カラオケ講座

お腹から声を出す、正しい発声方法を学び、誰もが知っている曲をみんなで歌います。

講師 円谷より子さん(タワーレコード所属)
 時 5月7日~2019年3月4日の第1・3回(月)13:00~14:30(全18回) 場 高齢者センター 対 市内在住の60歳以上 定 先着50人 費 1,500円 申 4月2日~19日に、電話・ファクスで、または直接ズシップ連合会(高齢者センター内)へTEL/FAX 046-872-0732 *平日9:00~15:00。

運動

シニアヘルスアップ運動教室 アクアフィットネス

浮力を利用した運動なので、膝に負担がかりません。水中ウォーキングは、足の指も使い底をしっかりとらえて歩きます。足裏全体を使って立てるようになる。と体の重心が安定し、転倒防止や日常生活が楽になりますよ。



時 5月10日~31日の(木)10:00~12:00(全4回) 場 市民交流センター温水プール 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 *当日の血圧測定結果により参加できない場合があります。 定 30人 *多数抽選。 持 水着、水泳帽、タオル 費 1回250円 申 4月2日~6日に電話で、(株)逗子スポーツクラブへTEL 046-872-9032 *平日9:00~17:00。 問 高齢介護課

教養

博物館講座 身近な博物館で学ぼう

博物館や美術館を訪ね、歴史、芸術、民俗、産業、自然科学などに触れます。学芸員から直接いろいろな話を聞きながら見るので、1人で見るのと比べて面白さ倍増です。

講師 見学施設の学芸員 時 4月24日~2019年2月26日の第4回(10:00~(全10回))

場 東京都内・神奈川県内の美術館・博物館 対 市内在住の60歳以上 定 先着30人 費 交通費、入館料 申 4月2日~19日に、電話・ファクスで、または直接ズシップ連合会(高齢者センター内)へTEL/FAX 046-872-0732 *平日9:00~15:00。

歴史講座 戦国大名をあるく その2

全国各地の戦国大名の歴史を巡ります。

講師 伊藤一美さん(鎌倉考古学研究会理事)
 時 5月1日~2019年2月19日の第1・3回(9:30~11:30(全18回)) 場 高齢者センター 対 市内在住の60歳以上 定 先着70人 費 1,500円 申 4月2日~19日に、電話・ファクスで、または直接ズシップ連合会(高齢者センター内)へTEL/FAX 046-872-0732 *平日9:00~15:00。

人生のへそは逗子にあり

身の回りの方々や地域の環境、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。

連載〈市民インタビュー〉



はんこ屋さん21逗子店 店主
池田通り商店会 会長
逗子市商店街連合会 会長
丸山広宣さん(逗子在勤)

軽やかに、日々挑戦

開催資金を集めるため、自ら発案したサポーターズリストバンドを販売。1個500円。400円が開催経費に充てられる。購入した人は商店街での割引が受けられるなどの特典も検討中だ。

大分生まれの九州男児。高校卒業後、全国に店舗がある大手スーパーマーケットに就職。働きぶりが評価され、30歳で本社勤務となり上京した。主にクッションやスリッパなどのインテリア部門を担当。より良く安い商品を開発し、見やすく選びやすく陳列、販売する方法を考案。全国の店舗で展開した。

やりがいはあったし、成績もよかった。しかし、40歳で脱サラする。会社が債務超過に陥り、銀行出身者が経営に加わったのだ。「新商品をプレゼンしても、なかなか通らない。現場を信頼せず、個人の好みで企画を否定されることに疑問を感じた」

「できません」と言いたくない

次に何をやろうか。関連会社や取引先に就職することはしなくなかった。

挑戦したかった。立ち寄ったフランチャイズの展示会でピンときたのが「はんこ屋さん21」だった。印鑑だけでなく、名刺や会社案内、広告用名入れ商品などのビジネスツールまで幅広く扱う同チェーン。「日頃から、まち中の看板やチラシにモヤモヤしていた。それじゃあ伝わらない。これまでの自分の経験が生かせる」

他店がやりたがらない注文にも応じる。小学生が、お世話になった先生にマグカップを作ってほしいと、似顔絵を描いたスケッチを持ってやってきた。似顔絵を描き起こし、見やすくレイアウトしたらとても喜ばれた。利益はあまりでない。「できません」とは言いたくない。

サポーターズリストバンドの販売目標は1万個。逗子市民の6人に1人が買う計算だ。中学生のとき友達と行った花火、結婚前に妻と眺めた花火、市外に住んでいる子どもや孫が楽しみにしている花火。市民の思い出が詰まった花火大会を終わらせないために、今日も挑む。

逗子のまちの一員としての責任

「60回続いた花火大会を、俺たちの代で終わらせるわけにはいかない」市の財政難により開催が危ぶまれている逗子海岸花火大会。観光協会からの協力の呼びかけに、真っ先に手を挙げた。本当のところ、花火大会で儲かるのは銀座通りの一部の飲食店。他の商店街には客は流れてこない。それでも、逗子のまちの一員として、居ても立っても居られなかった。

市の財政難で途切れさせない

第61回逗子海岸花火大会の開催を目指して

市内外から約10万人の来場者が集まる逗子市最大のイベント逗子海岸花火大会(主催 逗子市観光協会、共催 逗子市)。市の財政難に伴う緊急財政プログラムにより、花火大会にかかる観光協会への補助金(約1,800万円)が削減され、開催が危ぶまれています。

観光協会では、市民や市内事業者を含めたまちぐるみでの開催を目指し検討を進めてきました。その結果、(仮称)みんなで作る逗子海岸花火大会実行委員会が立ち上がりました。開催には、約1,800万円の資金が必要です。市民をはじめ、多くの方のご理解・ご支援、ご協力が必要です。皆さんが毎年楽しみにしている、歴史ある花火大会を終わらせないために、ご協力をお願いします。

(仮称)みんなで作る
逗子海岸花火大会実行委員会(逗子市観光協会内)

	これまで	今回
主催	観光協会、逗子市	(仮称)みんなで作る逗子海岸花火大会実行委員会、観光協会、逗子市
開催費用	市の補助1,800万円、特別協賛・協賛	有料席収入、寄付(募金、リストバンド、クラウドファンディング)、特別協賛・協賛
観覧席	砂浜全域無料	一部有料・協賛席(東浜に約4,000席)
警備	警備会社、観光関連団体、市職員、警察協力	従来体制、ボランティア

住民自治協議会活動レポート第4回 久木小学校区住民自治協議会

地域の結束力が強くなりました みんなの食堂

地域の大人と子どもたちに温かい料理と居場所を提供する「みんなの食堂」。先行して市内2か所で「ずし子ども0円食堂」を開催する草柳ゆきゑさんから「久木地区でも



やってみない?」と後押しされ、久木住民協でも行うことに。夏頃から準備をし、今年1月オープン。

運営を支えるのは、地域のママたちや自治会役員のみなさんで、温かい手料理を提供しています。毎回参加者は100人を超え、みんなで食卓を囲み、子育てや暮らし、地域の情報交換をしながら楽しい時間を過ごしています。

「自治会単位ではできないことも住民協という団体だからできることがあります。みんなの食堂を通して子どもと大人、ちょっと離れた人同士が顔見知りになり、地域全体の結束力が強くなった気がします」と会長の田倉由男さん。食事を提供するだけでなく、地域をつなげるみんなの食堂。こんな場が市内にたくさんできるといいですね。



久木と山の根の親子が地域とつながるきっかけの場を目的に、月1回開催するみんなの食堂。地域のみなさんで、温かいおいしいごはんを食べています。

時第4(金)17:00~食事がなくなり次第(受け付け終了18:10) 場久木会館 費大人300円 子ども100円 申当日会場で 問久木小学校区住民自治協議会子ども部会 東TEL080-4334-9445



この日の献立は、チキンライス・野菜スープ・菜の花とワカメの和え物。流通過程で廃棄されるはずだった野菜や近所の人から寄付された食材も使います

申込方法などの
詳細はこちらから



ホームページ



Facebook

協力の方法

サポーターズ リストバンド



1個500円。市内の商店等で購入できます。

寄付



募金箱やクラウドファンディングで寄付を募ります。

有料席



海岸東浜に有料席を設置。SS席11,000円、A席5,500円で購入できます。

ボランティア



当日の警備運営などを手伝っていただくボランティアスタッフを募集します。

逗子警察24時

4月6日~15日 春の全国交通安全運動

子どもと高齢者を 交通事故から守ろう

交通事故死亡者の半数は、歩行中・自転車乗用中の高齢者です。交通事故死ゼロを目指し、市内パトロールを強化します。

- 自転車の安全利用の推進
- 飲酒運転の根絶
- 車は全ての座席でシートベルトの着用を
- チャイルドシートの正しい着用を

夢は叶う 神奈川県警察官募集中

申し込みは4月10日までに、郵送またはインターネットで

問 逗子警察署 TEL046-871-0110

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
URL <http://www.city.zushi.kanagawa.jp/egao/>



えがおアルバム

城太くん(2歳)

写真を募集中。
詳細は企画課まで。



予防接種の受け忘れに注意してください

子育て支援課

母子健康手帳で接種回数を確認し、不足がある場合は接種してください。対象年齢内は無料で接種できます。

*特例措置 ①②に該当する人は無料で接種できます。

ワクチンの種類	対象年齢	接種回数
水痘	1~3歳未満	2
四種混合	生後3か月~7歳6か月未満	4
日本脳炎1期	生後6か月~7歳6か月未満(*)	3
日本脳炎2期	9~13歳未満(*)	1

- ①平成19年4月1日生まれまでの20歳未満の人
- ②平成19年4月2日~平成21年10月1日生まれの人で1期の接種が終了していない人は残りの回数を2期の対象年齢まで



お役立ち! すこやか子育て

保健センター 子育て支援課

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。

健康診査 受け付け13:00~14:00

対象	日程	持ち物
4か月児 平成29年12月生まれ	4月10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29年5月生まれ	4月24日(火)	母子健康手帳、赤ちゃん手帳の問診票、バスタオル
1歳6か月児 平成28年10月生まれ	4月12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27年1月生まれ	4月26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は健診の2週間程前に郵送します)

*4か月児健診時にファーストブックを行います。ファーストブックの問い合わせは図書館へ。

2018年度の健康診査・教室の年間予定を市ホームページに掲載しています。



子ども元気相談 (乳幼児の発達や生活全般など、予約制)

時 4月6日(金)9:00~16:00 申 電話で子育て支援課へ

入園・入学で環境が変わるお子さんも多く、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活、手洗いうがいなどが大事です。新しい環境に慣れず困りごとがありましたら、私たちに相談してください。

4月から離乳食教室、お誕生日前健診、1歳6か月児健診、2歳すくすく教室、3歳児健診の開催曜日が変更になります。日程を確認し、お越しください。



イベント



春の子ども運動教室

募集内容や申込方法などの詳細は、広報ずし4月号と同時配布の「ZASA Sportsニュース」が体育協会ホームページで確認してください。

場 体育協会

図書館のおはなし会

わらべうたであそぼう 時 4月5日(木) 10:30~10:50 対 0~1歳児とその保護者
土曜日おはなし会 時 4月7日(土)14:00~14:30 対 おはなしのすきな子ども
子ども読書の日記念 おひざにだっこのおはなし会 時 4月19日(木)10:30~11:00 対 2~3歳児とその保護者
子ども読書の日記念 わんぱくおはなし会 時 4月19日(木)15:30~16:10 対 おはなしのすきな子ども
共通 場 図書館1階おはなしコーナー *予約不要。 場 図書館

逗子おもちゃ病院

壊れたおもちゃを修理します。
時 4月19日(木)10:00~13:30 対 未就学児とその保護者 *予約不要。

費 部品交換の場合は部品代
場 体験学習施設

おもしろ科学なんでもチャレンジ塾

講師 吉田和昭さん 時 4月21日、5月19日(土)、6・7月は第1・3(土)9:30~11:00(全6回) 対 小学生 定 先着10人 場 申 4月1日10:00以降、電話で体験学習施設へ

国際交流プレイデー 春のミニリース&コサージュを作ろう

講師 篠元枝さん(花ハーブ&リース教室ピースローズ主宰) 時 4月28日(土)11:30~17:30 *雨天時29日。 場 池子の森自然公園400mトラック 対 1歳児~小学生とその保護者 定 先着100組 *予約不要。
場 NPO法人逗子まちなかアカデミー 田中 TEL 090-6114-1748、市民協働課



第39回こどもの日のつどい 砂の芸術 参加チーム募集

友達、家族などでチームを組み、思い思いに砂の像を作りませんか。

時 5月5日(土)8:30~ *少雨決行。荒天時は6日。 場 逗子海岸 対 市内在住・在学の子ども(中学生以下)と大人(高校生以上)で構成された4~10人のグループ 定 先着40組

申 4月23日までに、申込書(体験学習施設で用意、市ホームページからも入手可)に必要事項を記入し、ファクスで、または直接体験学習施設へ



4月の安心して遊べる/ 乳幼児と保護者のスペース

イベントなどの詳細は子育てポータルサイト、子育てわくわくメールマガジンに記載しています。

逗子ほっとスペース 時(火)金9:30~12:00

*6日(金)は休み。
場 逗子小学校ふれあいスクール TEL 046-873-4040

久木ほっとスペース 時(月)木10:00~12:00

*2・9・30日の(月)、5日(木)は休み。
場 久木小学校ふれあいスクール TEL 046-873-9090

小坪ほっとスペース

時(月)火(水)金10:00~15:00 *30日(月祝)は休み。
場 小坪親子遊びの場 TEL 0467-25-1198

(火)は子育ての相談もできます 場 子育て支援センター

沼間ほっとスペース

時(月)水(木)金10:00~15:00 *30日(月祝)は休み。
場 沼間親子の遊びの場 TEL 046-872-6084

(金)は子育ての相談もできます 場 子育て支援センター

池子ほっとスペース

プレイルーム 時(月)火(木)10:00~17:00、(金)10:00~14:00、(土)10:00~16:00、(日)10:00~12:00 *30日(月祝)は休み。

乳幼児プレイルーム(ママ・パパの部室) 時(月)火10:00~14:00 *30日(月祝)は休み。

場 池子ほっとスペース TEL 046-873-8582

子育て支援センター

時(月)~(土)9:00~17:00 (子育てひろば利用は10:00~15:00) *16日(月)午後、30日(月祝)は休み。

場 子育て支援センター TEL 046-871-5001



誕生日の子どもには手形・足形をプレゼント(逗子ほっとスペース)



ココロもカラダも軽くなる

春にスポーツがオススメな 3つの理由

春は変化の季節。気持ちを新たに何かを始めたいと考えている人もいるのでは？
そんなあなたにピッタリなのがスポーツです。あなたもスポーツで変わりませんか。

問 文化スポーツ課

理由 1 ちょうどいい気候

暑すぎず、寒すぎない。道端の草花や山面の新緑、鳥のさえずりなど、随所に春を感じられ、楽しみながら運動できる春。家に閉じこもりがちだった人は、ウォーキングなど軽めの運動から始めましょう。



理由 2 夏に向けてダイエット

街行く人も徐々に春らしく軽やかな服装に。薄着になるにつれて気になってくるのが、冬の間にしてしまった脂肪。今から始めれば夏に十分に間に合います。冬太りを解消して、春夏のオシャレを楽しみましょう。



理由 3 ストレス解消

季節の変わり目で、生活環境や人間関係が変わることが多い春は、ストレスを感じやすい時期です。適度な運動は、ストレスを解消し、良い眠りにつながります。



まずはここから 近所でラジオ体操

家で一人でやるのもいいけれど、地域でやることで、日光に当たり、歩き、人と話し…。骨粗しょう症、ロコモ、うつ、認知症予防などにもつながり、健康効果が広がります。詳細は市ホームページで確認するか、

直接市役所1階未病センターへ



色んなスポーツを試したい うみかぜクラブ



地域型総合スポーツクラブ「うみかぜクラブ」にビジター料金

ができました。1回500円で、シェイプアップトレーニングやバドミントン、卓球などを試せます。もちろん、入会せずにビジター参加のみでも大丈夫です。

問 体育協会

アブトレーニングは、ゆっくりとしたリズムで筋肉に小さい負荷を何度もかけて脂肪を燃焼します。他のスポーツをしている人の基礎トレーニングにもなります。

行った後は体が伸びた感じがして楽です。今年70歳になりますが、筋肉も維持できているのかなあと感じます。



益田加奈先生

