

青い海と みどり豊かな 平和都市

広報

ずし

2023

6

NO.976



♪てくてく歩こう♪
ウォーキングで元気な毎日へ

歩いて健康 ウォーキングの ススメ



あなたは一日どのくらい歩いていますか。
生き生きと元気な毎日を送るためには、日頃の運動が不可欠です。
ウォーキングは、思い立ったその日から誰でも気軽に始められて、
いつ始めても遅すぎることはありません。また、一人でも仲間とでも
楽しめるのもうれしいポイント。ウォーキングで、いつまでも健康なカラダを手に入れましょう。

ウォーキングの 効果

「コロナ禍で低下した体力を歩いて取り戻す」をテーマに
毎年開催している「てくてく逗子」。イベント内で講師をしている
中村さんに、ウォーキングの効果について聞きました。

病気予防につながるウォーキング

1日の歩数	期待できる効果
10,000歩 (うち速歩30分以上)	メタボ予防
8,000歩 (うち速歩20分以上)	高血圧症・ 糖尿病の予防
7,000歩 (うち速歩15分以上)	骨粗しょう症・がんの予防
5,000歩 (うち速歩7.5分以上)	認知症・心疾患・ 脳卒中の予防
4,000歩 (うち速歩5分以上)	うつ病の予防

出典：青柳幸利「中之条研究」
(1年以上続けた65歳以上を対象にした研究)



理学療法士・フレイルトレーナー
中村 亮さん

ウォーキングで健康的な生活を

運動習慣がない人は自分が1日にどのくらい歩いているか知らないことが多いですが、「てくてく逗子」は日々の運動量が数字で見えるので励みになると参加者の方に好評です。

体を動かせば食事もおいしくなり、夜もぐっすり眠れ、健康にいい好循環が生まれます。スポーツやジムで激しい運動もいいですが、健康のためならウォーキングでも十分効果が得られます。



ウォーキングで効果を実感

「てくtec逗子」参加後、要介護リスクが下がりました。

	参加前		参加後
運動機能リスク	30.6%	➡	22.06%
うつリスク	32.52%	➡	17.46%

出典：逗子市「2022年度 運動・スポーツ習慣化促進事業 実績報告書」

万病に効くウォーキング

誰でも憂うつになったり、気分が落ち込んだ経験はあつたりすると思いますが、そんな時には適度な運動がうつ病の予防・改善に有効とされています。また、体を動かすことは認知症の予防としても効果があるという研究もあります。

左の表からも分かるように、ウォーキングの効果は1日4,000歩でうつ病を、5,000歩で認知症・心疾患・脳卒中の予防効果が期待できるとあります。特に心疾患や脳卒中は、要介護になる主な原因です。つまり、ウォーキング習慣は要介護状態を遠ざけることができると考えられます。その心疾患や脳卒中の原因の一つに高血圧症などがありますが、これ

も7,000～8,000歩で予防につながります。

また、歩くことで骨にかかる負荷が骨の健康状態を改善し骨粗しょう症の予防効果が高まり、1万歩ではメタボリック症候群の予防になるなど体質そのものの改善も期待できます。

いつまでも健康でいるために歩こう

健康のためなら、1日1万歩を目指せば十分です。2万歩、3万歩も歩いたからといって2倍、3倍も健康になるわけではありません。ウォーキングは10分で1,000歩が目安。今より少し多く歩くことを意識するだけで心肺機能や血管の柔軟性なども向上し、健康増進につながります。たった10分で1,000歩と考えると、試してみたくありませんか。

また、ウォーキング用のシューズを用意するのもおすすめです。ウォーキングシューズは足首や膝の負担を減らしてくれますし、お気に入りの靴を用意することで歩くことが楽しみにもなると思います。ぜひ、楽しみながらウォーキングをして健康な毎日を過ごしましょう。

【てくtec逗子】参加者には活動量計が貸し出され、日々の活動量データがウェブ上のマイページに自動的に記録されます。8ページで今年度の募集についてお知らせしています。

はじめよう! ウォーキング

まずはウォーキングの基本を確認

ウォーキングはただ歩くだけではありません。正確なフォームと適正な運動量で歩くことが重要です。まずは基本姿勢を知り、自分のフォームが正しいか確認しましょう。

Start Up

正しい歩き方

背中を真っすぐに保ち、耳・肩・腰・骨盤を結んだラインが横から見て一直線になる姿勢が理想。上から糸で頭を引っ張られているようなイメージを意識して、視線は15m先を真っすぐ見るようにします。腰や膝が悪い人、治療中の人などは、歩き方についてかかりつけの医師や専門家に相談してください。

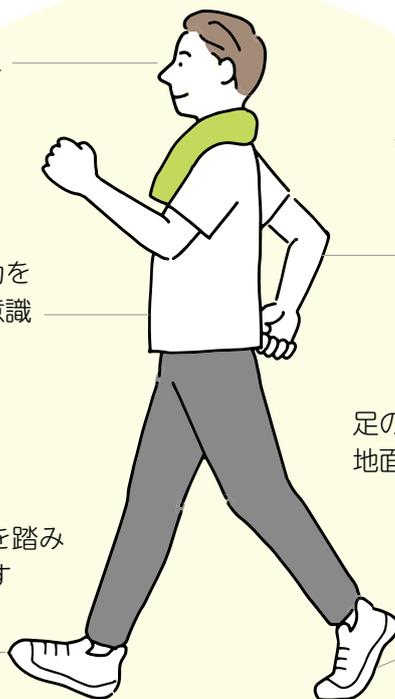
視線は前に

ひじは後ろに
しっかり引く

おなかに力を
入れるように意識

足の指をしっかり使い
地面を捉える

かかとから地面を踏み
つま先で蹴り出す



Start Up

ウォーキングの注意点

準備運動をする

ストレッチなどで体を温め、心拍数や呼吸数を少しずつ増やしましょう。けが防止のために必ず行ってください。



こまめに水分補給をする

ウォーキングは想像以上に汗をかきまです。水分をとってから歩き始めましょう。また、歩きながらの水分補給も忘れずに。



これからの季節は
熱中症に気を付けて

無理をしない

無理をして体を壊してしまったら本末転倒。その日の天気、体力・体調と相談しながら歩いてください。

歩くのに適したスタイルで

歩きやすいシャツやパンツを着て、スニーカーやウォーキングシューズを履いてください。不向きなスタイルは、けがなどを引き起こす原因になります。





さあ!
歩こう

田越川回廊



自然の回廊



これは便利

「自然の回廊」は、逗子の豊かな自然と、数ある史跡などの歴史や文化に触れる散策・ハイキングコースです。コースには安全に歩けるよう道標や歴史を学べる案内板を設置しています。コースマップは市ホームページからダウンロードできます。

Let's walk

おすすめコース

自宅の周りなどを歩く場合は、信号などで立ち止まることが少ない道や歩道が整備されているなど安全な道を選びましょう。

総外周920mの第一運動公園を周回するのもいいかもしれません。また、平坦な道を歩く散策から山を登るハイキングまで、8つのコースがある「自然の回廊」もおすすめです。

運動公園コース



Let's walk

ウォーキング時間や目標歩数

ウォーキング時間は準備運動を入れて40分程度を目安にしてください。一度に長い時間をかけるより、短くても定期的に継続する方が効果的です。ずっと続けるためにも、無理のない範囲で歩きましょう。

歩数に決まりはありませんが、国では成人の男性9,200歩・女性8,300歩、70歳以上の男性6,700歩・女性5,900歩を目指すことを推奨しています。歩数計やスマホのアプリを活用して、自分に合った歩数を目指しましょう。

これは便利

県が作ったスマホアプリ「マイME-BYOカルテ」は、てくtec逗子やゲットキャンペーン(秋以降に開催予定)など市のイベントにも活用できるのでおすすめ。血圧や体重、健診などの記録もできます。



ダウンロードはこちら▶

体に合った
ウォーキングを
選ぼう

安定して歩けるから初心者でもOK

ポールウォーキング

ポールを持つことでバランスが良くなり、転倒を防ぐなどのメリットがあります。また、ポールを前に出すので自然と腕を大きく振ることになり、通常の歩行よりも大きな運動効果が得られます。



浮力で体に負担のない運動ができる

水中ウォーキング

水中には浮力があるため、陸上での歩行に比べて腰や膝へ負担をかけずに運動できます。また、水の抵抗があるため自然と運動量も多くなり、効果的に筋力をアップさせられます。



長く続ける ヒント

ウォーキングを楽しく続けるために

せっかくウォーキングを始めたけれど長く続かない。そんな悩みを抱えていませんか。楽しくウォーキングをしている市民の声を紹介します。

自治会



Tips 1

1 マイル遊歩(シニアクラブ)

山崎徳次郎さん(ハイランド)



月2回、社会福祉協議会に健康運動指導士の派遣をお願いし、歩き方や体操を教わりながら歩いています。高齢になると、すり足になりやすいと言われますが、定期的な指導のおかげできちんとした歩き方を意識できるので、とてもありがたいです。

耳より情報

社会福祉協議会では、ポールの貸し出しや一緒に運動する仲間づくりをサポートしています。

☎ 逗子市社会福祉協議会

TEL 046-873-8011



Tips 2

小坪ポールウォーキング

大木悦子さん(小坪)



逗子マリーナ周辺を歩いていて、桜の季節には大崎公園まで足を延ばすこともあります。歩くことも好きですが、気の置けない仲間とおしゃべりが何よりも楽しみ。富士山などの景色を眺めながら楽しく歩いていると、あっという間に時間が過ぎてしまいます。



仲間

Tips 3

みんなでラン&ウォーク

参加者 Hさん(久木)



毎月第1日曜日、池子の森自然公園で行われている誰もが一緒に体を動かすこのイベントでは、視覚障がいのある私も伴走者とともに楽しく歩くことができます。町中を歩くときは気を遣うことが多いのですが、広い池子の森では安心して楽しめるのがうれしいです。

参加者募集中。申し込みは、すこやかいきいき協議会へ

MAIL sukoiki.k@gmail.com



仲間

愛犬



Tips 4

犬の散歩で毎日歩く

片山 徹さん(新宿)

朝と夕方の30分、愛犬とともに欠かさず散歩をしています。サーフィンも好きですが毎日するには時間的に難しく、犬の散歩はちょうどいい運動習慣になっています。また、仕事のオンオフの切り替えにもなり、心身ともにリフレッシュできることもうれしいです。家族も喜んで一緒に歩いてくれるので、家族みんなの健康づくりにもつながっていると思います。

Tips 5

歩きながら自然を満喫

岩崎三枝さん(久木)、早野和代さん(沼間)

毎月開催される、うみかぜクラブの「おでかけウォーク」でハイキングを楽しんでいます。行き先は逗子周辺だけでなく、鎌倉や横浜など半日で行ける場所も。2～3時間のコースを世話役の方が案内してくれるので、安心して参加できます。さまざまな場所に出かけることが楽しみで、体力維持のためにも日頃からしっかり運動するきっかけになっています。



ハイキング

耳より情報

「おでかけウォーク」は予約不要で、会員でなくても参加できるイベントです。うみかぜクラブでは他にもさまざまなウォーキングイベントを開催しています。

問 逗子アリーナ

TEL 046-870-1296



今月は、6月5日に鎌倉を巡ります

メッセージ

逗子市広報大使
三浦豪太さん

プロスキーヤー/登山家/医学博士



金沢自然公園、数々の切り通し、鷹取山、二子山トレイルなどがあり、最後は披露山や桜山といった海の目の前の山道につながり海に降り立つ。そして、乾杯しながらバーベキューを楽しむ。これが最高に気持ち良く、好評につき10年以上も続いている。

逗子周辺のトレイルは、一見して何気ない住宅地から一步入ると山の秘境に入れる。その山の上からは海の景色が広がる。父・三浦雄一郎も、長柄桜山古墳群をよく登っていた。そこから逗子湾の彼方に見える富士山を見ながら遠征前のトレーニングを行っていた。海で知られる逗子だが、海と同じくらい近隣のウォーキングトレイルは魅力的なのである。逗子に住んでいて山を歩かないのはもったいない！

海も山も満喫できる 逗子でのトレイル

僕は年に2回「豪太会」なるものを行っている。仲間たちと逗子、葉山、鎌倉にあるトレイルを歩き、最後は逗子の海岸に出て、皆でバーベキューをするという催し物である。逗子海岸はハーフマイルビーチとも言われる800mの海岸線。しかし、そんな短い海岸線へも実にバリエーションの多いアプローチができる。鎌倉・天園、



歩くことで運動習慣を身に付け、健康寿命を延ばそう

イベントに
参加しよう

てくtec 逗子

「てくtec逗子」では、貸し出しする活動量計やアプリ「マイME-BYOカルテ」で歩数の記録を確認しながら、今より多く歩くことを目標にします。自分のペースで1日の平均歩数を増やし、毎日の運動習慣を身に付けましょう。詳細は公共施設などで配架するチラシで確認してください。

今年の参加者にインタビュー

医者にすすめられ、これなら続けられるかもと参加したところ、体が軽くなって食生活もお通じも快適に。片足立ちもできるようになりました。また、筋力量を測定してもらえるので、弱いところを補う参考にしています。



藤原伸彦さん(池子)

イベント実施期間 8月～12月
参加者セミナー 7月28日(金)・29日(土)・31日(月)、
8月1日(火)
対 市内在住の65歳以上の人 定 300人
申 6月26日～7月21日に、社会福祉課へ

限定イベント

楽しみながら自然と歩数もアップ。さまざまな「てくtec逗子」参加者限定イベントを用意しています。

知って得する歩き方のコツ

歩き方セミナー

運動として効果的な歩き方に加えて、安心・安全な歩き方を学べます。



毎年人気のツアー

史跡ツアー

歴史的文化財や寺院・神社などを探訪します。ガイド付きなので、歴史が分からなくても楽しめます。



心身ともにリフレッシュ

自然散策ツアー

多くの動植物が生息する、自然豊かな池子の森自然公園をガイド付きで散策します。



●話題のeスポーツも体験できる



太鼓の達人

音楽に合わせて体を動かすことで、認知症予防や体と脳の活性化が期待される体感ゲームです。

エアロバイク

ペダルを漕ぐスピードに合わせて表示される、美しい風景の動画を視聴しながら体を動かします。

六月の くらしの ガイド

時日時 場所 対象 定員 持ち物 費用 申込方法、申込先 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 [ID](#) ホームページID [行政ポイント対象](#) *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

歯科 [TEL](#)046-873-2368 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 [TEL](#)046-872-9999

防災行政無線が聞こえないとき

[TEL](#)050-5533-8199

主な施設の電話番号・休館日

市役所 [TEL](#)046-873-1111 [FAX](#)046-873-4520

環境クリーンセンター [TEL](#)046-871-7870
[FAX](#)046-873-9428

消防署 年中無休 [TEL](#)046-871-0119

図書館 毎週火休館 [TEL](#)046-871-5998

図書館沼間分室 毎週火休館 [TEL](#)046-872-3618

図書館小坪分室 毎週火休館 [TEL](#)0467-24-6726

市民交流センター 第1・3火休館
[TEL](#)046-872-3001 [FAX](#)046-872-3003

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

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

文化プラザホール 第1・3火休館 [TEL](#)046-870-6622

逗子アリーナ・スポーツ協会 毎週月休館 [TEL](#)046-870-1296

池子の森自然公園管理事務所 毎週月休館 [TEL](#)046-871-7022

池子遺跡群資料館 毎週月休館 [TEL](#)046-871-7006

体験学習施設 毎週火休館 [TEL](#)046-873-8581

福祉会館・社会福祉協議会 [TEL](#)046-873-8011

保健センター [TEL](#)046-873-8333

高齢者センター [TEL](#)046-873-2531

子育て支援センター (休館日は23ページ) [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

逗子警察署 年中無休 [TEL](#)046-871-0110

商工会館・逗子市商工会 [TEL](#)046-873-2774

*休館日の表示がない施設は(出)・(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

消費生活相談

(月)火(木)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・(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火9:00~16:00(1人1時間)

行政相談(国への要望)(予約制) 第1火13:00~15:00

法律相談(予約制) 第2・4火10:00~16:30

不動産の登記・測量相談(予約制) 第2月14:00~16:00

マンション管理相談(予約制) 第3月14:00~16:00

不動産相談(予約制) 第4月14:00~16:00

司法書士相談(相続登記など)(予約制) 第4火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火9:00~12:00 [問](#) まちづくり景観課

成年後見相談(予約制) 第2火10:00~16:00

[問](#) 高齢介護課

成年後見相談(予約制) 第4火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

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 尻 [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](#) カモメール [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)8:30~12:00・13:00~17:00

[問](#) 子ども相談室 [TEL](#) [FAX](#)046-871-8801

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 [FAX](#)046-872-3116

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。

2024年は市制70周年

一年を通して、さまざまなイベントを開催する予定です。市民企画については、広報ずし8月号で募集します。

☎企画課

防災行政無線等による全国一斉情報伝達試験(J-ALERT)

サイレン音は鳴らしません。

🕒6月7日(水)11:00頃

☎防災安全課 ☎1001567

令和5年度市民税・県民税課税(非課税)証明書の発行開始

6月1日から開始します。発行には、マイナンバーカードなどの顔写真付きの本人確認書類が必要です。

* 全額を給与から差し引かれる人は、6月1日以前も受付中

☎課税課 ☎1001920

市民税・県民税課税(非課税)証明書のコンビニ交付開始

6月1日から、マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアなどで市民税・県民税課税(非課税)証明書を取得できるサービスを導入します。利用には、マイナンバーカードと利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁)などが必要です。また、電話予約による時間外交付は、5月31日受付分で終了します。郵送請求は引き続き利用できます。

☎課税課

☎1008411、1001918

令和5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

市民税・県民税第1期の納期限は6月30日

☎納税課

軽自動車の車検で納税証明書の提示が原則不要に

排気量250cc超の二輪車を除いて提示は不要になりました。

☎納税課 ☎1007726

いじめや差別、虐待の悩みや疑問がある人は相談を

法務省から委嘱されている人権擁護委員が相談を受けます。

特設人権相談

🕒6月1日(木)13:00～16:00

📍市役所会議室

☎電話人権相談

🕒(月)～(金)8:30～17:15

☎046-825-6511(横浜地方法務局横須賀支局)

☎市民協働課

逗子から広島に折り鶴を送ろう

2023ずし平和デー開催期間中に、つないだ状態の折り鶴を募集します。詳細は市ホームページで確認してください。

募集期間 8月17日(木)～21日(月)

📍文化プラザギャラリー

☎市民協働課 ☎1002405

高齢者なんでも出張相談

沼間南台団地集会所 🕒6月1日(木) 10:30～11:30

逗子アーデンヒル自治会館 🕒6月1日(木)10:00～11:00

逗子グリーンヒル自治会館 🕒6月16日(金)13:00～14:00

池子会館 🕒6月13日(火)13:00～14:00

東逗子第2団地集会所 🕒6月7日(水)10:30～11:30

☎東部地域包括支援センター

☎046-876-6299

新任民生委員・児童委員

6月1日付けで厚生労働大臣から委嘱されました。任期は2025年11月30日までです。

竹内文子さん 担当地区は逗子6丁目 * 欠員の地域があります。地域を支えたい気持ちがある人を推薦してください。欠員地区は市ホームページで確認できます。

☎社会福祉課 ☎1004304

障がい者就労施設などからの物品の調達目標と実績

2023年度の目標 700万円以上

2022年度の実績 7,180,089円(目標は700万円)

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 * 詳細は市ホームページに掲載しています。

☎障がい福祉課 ☎1004277

太陽光パネル・蓄電池の共同購入

県では、多くの人と一緒に太陽光パネルや蓄電池を購入し、設置できる共同購入キャンペーン「みんなのうちに太陽光」の参加者を募集しています。電気代の削減が期待でき、災害時の電気の確保にも役立ちます。

参加登録期間 8月31日まで

☎かながわ みんなのうちに太陽光事務局 ☎0120-216-100(10:00～18:00) * (土)日祝を除く



無料でオンライン説明会を開催予定

家庭の騒音に気を付けましょう

窓を開放する季節は、近所の騒音の相談が増えます。楽器や音響機器、室外機の音、ペットの鳴き声など、日常

時日時 場所 対象 定員 持ち物 費用 申込方法、申込先 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 IDホームページID 行政ポイント対象 *費用の表示のないものは全て無料。

生活から出る音も周囲に配慮しましょう。

問 資源循環課

中学校学区希望制説明会

時 6月24日(出)10:00～12:00

場 市役所会議室

対 来年4月に中学に入学する子どもの保護者

申 6月22日までに、①氏名②連絡先③子どもの在籍小学校④手話通訳・要約筆記の有無を、電話・ファクスで、または学校教育課窓口へ

*手話通訳・要約筆記は6月16日までに申し込み ID1003651

2024年度に使用する小学校の教科書展示会

時 6月14日(休)～27日(火)9:00～16:30

場 図書館他

問 学校教育課 ID1003660

就学・教育相談

時 6月1日(休)～9月29日(金)9:00～17:00

対 来年4月に小・中学校に入学予定の子どもの保護者

申 問 教育研究相談センター

ファミリー・サポート・センターフォローアップ研修会

時 7月3日(月)～6日(休)9:30～12:30

場 体験学習施設

対 ファミリー・サポート・センター会員

定 20人 *託児あり(各日先着5人)

申 問 ずしファミリー・サポート・センター TEL046-870-3400

2023年度二十歳を祝うずしの集い

一生に一度の二十歳を祝う集いを、自分たちの手づくりあげてみませんか。動画制作や当日の司会など、得意分野だけの参加もできます。

式典 2024年1月8日(月祝)

対 平成15年4月2日～平成16年4月1日に生まれた人

申 問 6月30日までに、①住所②氏名③生年月日④電話番号⑤出身中学校を電話・ファクス・Eメールで体験学習施設へ FAX046-871-5118

MAIL seisyonen@city.zushi.lg.jp

カフェ CHOCOTTO キャッシュレス決済スタート

体験学習施設内のカフェでキャッ

シュレス決済ができるようになりました。ランチやおやつタイムで気軽に利用してください。

時 11:00～16:00

*毎週(火)定休

問 体験学習施設

不登校相談会

時 6月10日(出)13:00～16:30

場 県立青少年センター

問 県教育委員会 TEL045-210-8292

傍聴



総合計画審議会進行管理部会

時 6月9日(金)10:00～12:00

場 市役所会議室

問 企画課

教育委員会 定例会

時 未定 場 市役所会議室

問 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「イベントカレンダー」で確認してください。

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



みんなでダンス・スポーツ

スポーツ時 6月3日、7月1日、8月5日、9月2日、10月7日、11月4日(出)11:00～12:00

ダンス時 6月24日、7月22日、8月26日、9月23日、10月28日、11月25日(出)11:00～12:00

対 障がいのある人、興味がある人

定 各先着30人 申 当日会場へ

場 問 逗子アリーナ

フィットネス教室

時 6月7・14・21・28日の(休)①ZUMBA® 9:00～9:50②水曜ヨガ10:00～10:50 対 16歳以上

定 各先着80人

持 ①室内履き②ヨガマットまたは大判タオル

費 1回500円(回数券10枚4,000円)

申 当日会場へ

場 問 逗子アリーナ

うみかぜクラブ Jr.バドミントン・卓球・ポッチャ

時 6月7・14・21・28日の(休)16:00～18:00

対 小・中学生 費 非会員500円

申 当日会場へ

場 問 逗子アリーナ

時日時 場所 対象 定員 持ち物 費用 申込方法、申込先 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 IDホームページID 行政ポイント対象 *費用の表示のないものは全て無料。

シュノーケリング体験教室

時 6月18・25日、7月2・9日の(日)18:30～20:30(全4回)

対 小学生以上の健康な人 *小学生は18歳以上の保護者同伴

定 15人 *多数抽選

費 12,000円

場 申 6月1日～14日に、市民交流センター屋内温水プールへ TEL046-872-3004

フラダンス体験教室

ピアノとギターの生伴奏で踊ります。パウスカートの貸し出しあり。

講師 Yukaさん(フラインストラクター)

時 6月21・28日、7月5日の(木)13:00～14:30(全3回)

場 沼間コミセン

定 先着15人

申 6月1日以降、①住所②氏名③年齢④電話番号⑤パウスカートの有無を電話・ファクス・Eメールで社会教育課へ FAX046-872-3115

MAIL syakaikyoku@city.zushi.lg.jp

ID 1008509

市民水泳大会

時 8月6日(日)9:00～17:00

場 第一運動公園25mプール

対 市内在住・在勤・在学または市内のスポーツクラブに在籍する18歳以上の人 *高校生を除く

費 500円

申 6月30日までに逗子アリーナへ

文化・教養



図書館展示 やっぱり気になるお金の話

時 6月14日(水)～7月10日(月)

場 図書館

ちょっとディープな写真とカメラの話

時 6月17日(土)13:00～15:00

定 40人程度 費 500円

場 申 6月4日9:00以降、①氏名②メールアドレス③電話番号を、電話・ファクス・Eメールで、または市民交流センター窓口へ FAX046-872-3003 MAIL ac-center@zushi-psc.org

大人のためのデザイン思考入門

(一社)ディー・ダイアログによる講座です。

時 6月24日(土)13:30～16:00

対 働く女性、子育て世代、現役で働き、次のキャリアを新しく構築したい人、新しい考え方を取り入れて課題解決に取り組みたい人

定 90人程度 費 1,000円

場 申 ①氏名②メールアドレス③電話番号を、電話・ファクス・Eメールで、または市民交流センター窓口へ FAX046-872-3003

MAIL ac-center@zushi-

psc.org

こちらからも申し込み可



逗子独立記念日講演会

1950年7月1日に逗子町が横須賀市から分離独立した運動の歩みを伝えます。詳しくは、市ホームページで確認してください。

講演 矢部房男さん(逗子独立奉賛会)

時 7月1日(土) *時間未定

申 6月30日までに、逗子独立奉賛会(丸山)へ TEL090-3570-4500 ID1005035



図書館おはなし講座 読み聞かせの世界を広げよう

時 7月7日(金)10:00～

場 市民交流センター

対 絵本の読み聞かせに興味のある人

定 先着40人

申 6月16日以降、電話で、または図書館窓口へ

その他



東逗子朝市

時 6月4日(日)8:00～10:00 *荒天中止

場 東逗子駅前ふれあい広場

場 逗子市商工会

逗子海岸一斉清掃

時 6月4日(日)13:00～ *荒天中止

場 逗子海岸中央

場 逗子ビーチ・クリーン隊 小林

TEL046-872-1550

第6回小坪漁港船上市場

海産物などの販売。地域のお店の出店も。

時 6月4日(日)9:00～販売終了まで

*荒天中止

場 小坪漁港岸壁

場 逗子市観光協会

どう伝える? 思春期の子どもを持つ親のための性教育

SNSなどで情報があふれる現代、自分の身を守るために親子でどう話をしたらよいか、性教育研究の専門家から話を聞きます。

講師 上田邦枝さん(昭和大学教授)

時 6月20日(火)19:00～20:30

場 オンライン配信 定 50人程度

申 6月1日以降、①住所②氏名③電話番号④メールアドレスを、申込フォーム・電話・ファクスで、または社会教育課窓口へ FAX046-872-3115

ID1008505

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 IDホームページID 行政行政ポイント対象 *費用の表示のないものは全て無料。

はじめてのマインドfulness講座

脳科学に基づき、呼吸や身体感覚に意識を向ける、日常生活に生かせるワークショップです。

講師 川勝俊子さん(マインドfulness指導者)

時 7月1日(土)14:00~15:30

定 20人

費 1,000円

場 申 問 6月4日9:00以降、①氏名②メールアドレス③電話番号を、電話・ファクス・Eメールで、または市民交流センター窓口へ **FAX**046-872-3003 **MAIL**ac-center@zushi-psc.org

ワッショイ!ずしかいがん 水辺の安全教室

潮汐、流れ、波、気象や逗子海岸の特性を学びます。

時 7月8日(土)9:00~

定 15人

費 100円

申 問 6月19日~26日に、申込フォームで逗子市観光協会へ



市の求人 5月17日現在の募集状況です。 ID1006773

●任期付職員

職種	勤務時間(週)	初任給※	申 問
子ども家庭支援員	5日(38時間45分)	281,900円	教育総務課

※大学卒・30歳・前職が福祉相談業務の場合。学歴、年齢、職歴などの一定基準により加減あり。その他諸手当あり。

●会計年度任用職員

職種	勤務時間(週)	報酬月額	申 問	
保育士	4日(31時間)	149,721円	教育総務課	
適応指導教室助手	2日(13時間40分)	61,065円		
学習支援員	2日(15時間)	67,026円		
ス ふ ク れ あ る い	チーフパートナー	4日(23時間15分)		133,392円
	サブパートナー	3日(17時間30分)		84,520円
	プレイパートナー	4日(15時間)	67,026円	

2023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。

問 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※1×5.56%	25,200円	19,400円	65万円
支援金分	基準総所得金額※1×2.15%	9,400円	7,300円	22万円
介護分※2	基準総所得金額※1×2.24%	10,700円	6,200円	17万円

※1 基準総所得金額=総所得金額等の合計-基礎控除額(43万円)
 ※2 介護分は、40~64歳の方のみ

市民委員・市民メンバー募集

名称	応募資格	人数・報酬など	申し込み・問い合わせ先
環境審議会 環境の保全および創造について意見交換します。	市内在住で、平日昼間の会議(年2回程度)に出席できる人 *市の他の審議会・懇話会などの委員は不可	募集人数 4人 *多数抽選 任期 2年 報酬 1回11,500円	6月9日までに、所定の用紙(環境都市課で配布、市ホームページからも入手可)に記入し、郵送(当日消印有効)で、または環境都市課窓口へ ID1008632
ずし男女平等参画プラン推進会議 男女平等参画及び多様性を尊重する社会の実現に向け、意見交換します。	市内在住で、平日昼間の会議(年5回程度)に出席できる人	募集人数 3人 *本会議の未経験者を優先。多数抽選。性別が偏らないよう選考します。 参加期間 7月から2年間 報酬 なし	6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も入手可)に記入し、郵送(当日消印有効)・ファクス・Eメールで、または市民協働課窓口へ MAIL siminkyoudou@city.zushi.lg.jp ID1005699
(仮称) 逗子の地域医療検討会 逗子の地域医療について意見交換します。	市内在住で、平日夜間の会議(年3回程度)に出席できる人 *市の他の審議会・懇話会などの委員は不可	募集人数 7人 *多数抽選 参加期間 7月から2年間 報酬 なし	6月16日までに、所定の用紙(国保健康課で配布、市ホームページからも入手可)に記入し、郵送(当日消印有効)・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 ID1008643

パブリックコメント

提出方法 案件名・住所・氏名・意見を、ファクス・Eメール(添付ファイル不可)・郵送などで、または提出先窓口へ。

*意見への個別回答はしません。

資料の閲覧場所 パブリックコメントの提出先、情報公開課、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 [ID1006317](tel:1006317)

パブリックコメントとは、市の計画や制度などを決定前に公表し、市民や事業者から意見を出してもらう制度です。広く意見を募集する案件は、必ず広報ずしに掲載し、その詳細は市ホームページなどで紹介しています。住みよいまちづくりのため、あなたも意見を出しませんか。

案件名	募集期間	概要	提出・問い合わせ先
自転車等放置禁止区域の変更	6月1日～30日	神武寺駅周辺の駐輪場の拡大に伴い、自転車等放置禁止区域を変更します。	環境都市課 MAIL kankyo@city.zushi.lg.jp
地域活動センター(久木会館)の建て替えについて	6月26日～7月25日	久木小学校校舎改修工事に伴い、地域活動センター(久木会館)を建て替えます。	市民協働課 MAIL siminkyoudou@city.zushi.lg.jp *久木会館、福祉会館でも閲覧可

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
1日(出)・6日(木)	13日(木)	6/1~7

*1日は子宮頸がん検査実施日。託児あり(事前申し込み) 問 国保健康課

障がい者歯科診療

時 毎週(水)13:00~17:00 * 休日を除く

対 障がいのある人や車椅子を使用している人、寝たきりの人などで治療に来所できる人

場 甲 逗葉地域医療センター TEL 046-873-2368

健康栄養相談 シニアのための健康チェック

時 6月2日(金)13:00~16:00(1人30分程度) * この日以外は応相談 場 市役所 定 10人 申 問 国保健康課

お口の健康展

時 6月5日(月)~9日(金) 場 市役所1階未病センター 問 国保健康課

オーラルケア講座

正しい歯の磨き方や唾液を出しやすくするマッサージ、口を動かす発音体操などを教えます。

時 6月13日(火)14:00~15:00 場 市役所会議室 定 先着30人 申 問 6月9日までに、①住所②氏名③電話番号を、電話・ファクス・Eメールで、または国保健康課窓口へ

おれんじカフェずし(認知症カフェ)

時 6月16日(金)14:00~16:00

場 逗子4丁目空き家カフェまたはオンライン

対 認知症の人・その家族、認知症予防に関心のある人 費 100円

申 問 中部地域包括支援センター TEL 046-872-2480

フレイルチェック測定会

時 6月22日(木)10:00~12:00

場 沼間コミセン

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 6月1日以降、①氏名②電話番号・ファクス番号③生年月日を、電話・ファクスで、社会福祉課地域共生係へ

家族のための物忘れ相談会

時 6月27日(火)①10:00~②13:00~③15:00~

場 市役所1階相談室 定 各1人

申 問 6月1日以降、社会福祉課地域共生係へ

Let's Enjoy シニアライフ!

脳活・筋活講座 認知機能を高めるトレーニングとウォーキングの習慣化

時 7月4日~9月19日の(火)9:30~11:30(全12回)

場 高齢者センター 申 6月5日~16日にルネサンス大和へ TEL 046-265-3222 (木を除く10:30~18:30)

シニアヘルスアップ講座 体の動かし方を基礎から学んで、体力アップを目指す人向けのベーシックコース

時 7月6日~9月14日の(木)10:00~11:30(全11回)

場 市民交流センター 申 6月5日~16日に逗子スポーツクラブへ TEL 046-872-9032(平日9:00~17:00)

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 社会福祉課地域共生係

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

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。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 [☎](#)企画課

社交ダンスを楽しみましょう

健康維持と脳の活性化のためスポーツを！
時 毎週月曜13:00～15:00 **場** 久木会館 **費** 毎回500円 **☎** カプリ逗子 川上 [TEL](#) 090-1699-1585

還暦軟式野球(57歳以上)新人募集

生涯現役・エンジョイベースボール！ **時** 毎週(休)土午前中練習または試合 **場** 第一運動公園野球場 **☎** 逗葉マリズ還暦軟式野球倶楽部 倉持 [TEL](#) 080-6540-5231

初めての方の社交ダンス

ワルツ・タンゴ、ラテン音楽に合わせて踊りませんか！ **時** 毎週(休)金19:00～ **場** 久木小学校特別活動室 **持** 上履き **費** 毎回500円 **☎** オーロラ逗子 川上 [TEL](#) 090-1699-1585

心身をより明るく健康にする歌の会

加藤昭子さんを講師に、いろいろなジャンルの歌を歌います **時** 第2・4(休)13:00～ **場** 市民交流センター **費** 1回1,000円 **☎** ジョイ・シンガーズ逗子 鈴木 [TEL](#) 046-873-7834

水彩・パステル画を楽しみませんか

平和夫先生の指導で、静物や人物、近郊の風景を描きます **時** 毎月第2日(日)9:00～12:00 **場** 市民交流センター、野外 **費** 半年7,000円 **☎** パレットクラブ 原田 [TEL](#) 046-871-0595

身体と対話 40代からのヨガ

心身メンテナンスしましょう **時** 6月2・16日の(休)11:30～12:30 **場** 久木会館 **費** 各回1,800円 **☎** ヒトヨガ 中田 [TEL](#) 090-2749-6140

ソフトヨガ

初心者大歓迎！ ゆっくりと体をほぐしていきます **時** 6月5・19日の(月)12:10～13:00 **場** ハイランド自治会館 **費** 各2,000円 **☎** ソフトヨガ 中村 [TEL](#) 090-4605-1238

遠くから継続する支援 東北物産展

時 6月7日(休)・9日(休)・12日(月)・28日(休)、7月10日(月)・12日(休)・26日(休)・28日(休)10:00～16:00 **場** 市民交流センター **☎** シェアハート鎌倉 平野 [TEL](#) 090-6507-3052

懐かしの昭和歌謡吹奏楽コンサート

全10曲、思い出の音楽に出会いにぜひお越しください！ **時** 6月11日(日)13:30開演、13:00開場 **場** さざなみホール **☎** ウインドアンサンブル ドルチェ 鈴木 [TEL](#) 090-4392-5926

逗子ボランティアガイド倶楽部例会

①逗子周辺の史跡を巡る **時** 6月21日(休)逗子駅 ②鎌倉の涼を求めて **時** 7月19日(休)鎌倉駅西 共に10:00集合 **持** 弁当 **費** 500円 **☎** 同会 三春 [TEL](#) [FAX](#) 046-873-8281

逗子ふれあいフリーマーケット

出店者募集中 **時** 6月23日(金)・7月28日(金) 8:30～14:30 雨天中止 **場** 亀岡八幡宮境内 翌(土)骨董市開催 **☎** 逗子ふれあいフリーマーケット 片岡 [TEL](#) 090-5442-3778

海から考える地球・環境・平和

武本匡弘氏(プロダイバー・環境活動家)講演会 **時** 6月24日(土)9:50 **場** 市民交流センター会議室 **定** 80人 **費** 700円 **☎** 逗子・葉山九条の会 富塚 [TEL](#) 046-878-6044

家庭用生ごみ処理容器等購入費助成金制度

生ごみは家庭で排出量を大幅に減らすことができるごみです。ごみの減量化、環境負荷の低減などのため、家庭での生ごみ処理を始めませんか。助成率を引き上げ、助成対象も拡大しています。

対象容器 バクテリアdeキエーロ、コンポスター容器、EM処理容器、電動式生ごみ処理機など家庭用のもの *詳細は市ホームページで確認を。

助成額 購入金額の5分の4(上限3万円)

対 市内在住で、居住する場所で容器などを使用する人

☎ 申請書(資源循環課で配布、市ホームページからも入手可)、領収書を資源循環課窓口へ

[ID](#) 1002122



自宅の住宅用火災警報器の設置を手伝います

消防職員が直接自宅に訪問して設置を手伝います。火災予防の指導も行います。



対 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など

☎ 申請書(消防予防課で配布、市ホームページからも入手可)を消防予防課へ [ID](#) 1001743

注意! ・警報機やネジなどは用意してください。
 ・電気配線を伴う設置は行いません。
 ・承諾書の提出が必要です。

6月4日～10日は危険物安全週間

ガソリン、灯油、塗料、接着剤、漂白剤、マニキュア、除光液などは危険物です。火気の周囲で使用しないなど、正しく安全に取り扱い、事故を未然に防ぎましょう。

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) 申申込み方法、申込み先 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 IDホームページID 行政ポイント対象

お知らせ

紙おむつの支給要件が変わります

6月申請、7月支給分から支給要件が変わります。

支給要件 対象の高齢者が65歳以上で、次の要件をすべて満たすことが必要です。 *特養や老健に入所中の入、入院中の人は対象外

- ①同居・同住所の世帯全員が市民税非課税
- ②排せつに支障があり、紙おむつなどを使っている要介護3・4・5の人
- ③在宅の人(有料ホーム、グループホームの入居者含む)
- ④介護保険料を滞納していない人
- ⑤給付制限を受けていない人

申問 高齢介護課



お知らせ

いきいきとした毎日へ補聴器購入費の助成

購入費用を1回のみ助成します。購入前に交付申請が必要です。交付決定後に補聴器を購入し、助成金を請求してください。必要な書類など詳しくは問い合わせてください。 *片耳のみでも1回です。

助成金額 上限30,000円 *対象は補聴器本体の購入費用のみです。

対耳鼻咽喉科の医師から補聴器の必要性を認められた逗子市に住民登録がある65歳以上で、聴覚障がいのある身体障害者手帳を持っていない市民税非課税の人

申問 高齢介護課



お知らせ

高齢者の外出や移動を支援 京急バス「ふれあいパス」の購入費助成

対逗子市に住民登録があり、6か月有効のふれあいパスを購入した人で、

- ①市民税非課税の人
- ②運転免許証を自主返納した人(返納時65歳以上、課税者可) *特養に入所している人は除く

助成額 ①1回3,000円(年2回)②6,000円(1回限り)

申問 購入したふれあいパスと申請書(高齢介護課で配布、市ホームページからも入手可)を、高齢介護課窓口へ

*②は運転経歴証明書の写しまたは運転免許の取り消し通知書の写しも持参してください。

ID 1004195



京急バス「ふれあいパス」を発売

70歳以上の人(有効期限内に70歳になる人も含む)は、京急バス全線(高速バスなどの一部を除く)が6か月間乗り放題になります。

発売期間 6月1日～7月31日

有効期間 7月1日～12月31日

費 21,000円

申問 年齢が確認できる公的機関発行の書類または現在の「ふれあいパス」、および顔写真(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

お知らせ

地域への貢献をたたえる
市制記念日表彰

4月15日の市制記念日に、さざなみホールで地域社会
功労表彰など表彰を行いました。  秘書課

地域社会功労表彰 山田久美雄さん(文化振興活動)、多
胡政司さん(老人クラブ活動など)、若尾節子さん(ガール
スカウト育成活動など)、小坪地区青少年健全育成推
進会(防犯活動など)、松寄榮次さん(竹林整備活動など)

特別功労表彰 岩室年治さん、田中英一郎さん



募集

逗子のまちなみを考える
景観サポーターの募集

景観条例に基づく景観サポーターを募集します。ボラン
ティアとして市と協働しながら、逗子のすてきな景観を
広めるためのアイデアを一緒に考えませんか。

 市内在住・在勤・在学者などで、平日昼間の活動(月1
回程度)に参加できる人

 Eメールで、またはまちづくり景観課窓口へ

 machi@city.zushi.lg.jp  1005737

これまでの企画例

- ・景観まちあるき
- ・学校での景観学習
- ・普及啓発冊子の作成



2022年度
情報公開制度・個人情報保護制度

情報公開制度 市が保有する情報を公開することにより、
公正で透明な開かれた市政を推進する制度。誰でも市が保
有している情報の閲覧・視聴、写しの交付を請求できます。

請求件数

*一つの請求に対
して複数の決定
があったため、小
計は一致してい
ません。

公開請求	68件
全部公開	41件
一部公開	13件
非公開	0件
取下げ	1件
却下	0件
不存在	20件
存否応答拒否	0件
□頭請求	5件

条例に基づく不服の申出等件数、及び情報公開審査委員
の勧告・意見等の処理状況

- ・不服の申出 1件(意見等なし1件)
- ・苦情・相談 1件(意見等なし1件)

運用状況

 情報公開課

個人情報保護制度 市が保有する個人情報の適正な取り
扱いのルールを定めるとともに、自己に関する情報の開
示や、誤っている場合は訂正などを請求できる制度です。

個人情報取扱い事務の登録件数 667件

請求件数

*条例に基づく不
服の申出等はあ
りませんでした。

*訂正請求、中止請
求、削除請求はあ
りませんでした。

開示請求	6件
全部開示	3件
一部開示	0件
不開示	0件
取下げ	0件
不存在	3件

指定団体に対する情報公開制度・個人情報保護制度に基
づく請求 0件

* (株)パブリックサービス、(福)逗子市社会福祉協議会、(公
財)逗子市スポーツ協会、逗子市観光協会

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 MAILEメール URLホームページアドレス IDホームページID 行政ポイント対象

お知らせ

逗子海水浴場がブルーフラッグビーチに認定
 開設は6月30日(金)～9月3日(日)

問 経済観光課

海開き式

4年ぶりに水難救助デモンストレーションや海開きカウントダウンを行います。

時 6月30日(金)
 9:00～9:30
 場 逗子海岸中央



ブルーフラッグビーチに認定されました

きれいで安全なビーチの世界基準の証である国際環境認証「ブルーフラッグ」を昨年に引き続き取得しました。将来の世代により良い逗子海岸を残していくために、今年も環境教育活動などに取り組みます。海水浴場開設期間中はブルーフラッグを掲げます。



ビーチクリーンガイドラインβ版

東京大学と共同で、ビーチクリーンをするときに必要な情報をまとめました。ビーチクリーン活動の手引きとして利用してください。また、より良いものに更新していくために、ご意見をお寄せください。ガイドラインβ版は、市ホームページや経済観光課窓口、第1日曜日の逗子海岸一斉清掃で配布しています。



逗子海岸ウォーターパーク

時 6月30日(金)～9月3日(日)
 対 身長110cm以上 * 未就学児不可、10歳未満は保護者同伴
 費 小・中学生800円、高校生以上1,500円
 問 逗子市観光協会

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。

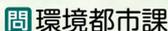
広
告

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。

環境イベントに行こう

次の未来への第一歩

持続可能な未来を創るために

海、山と自然豊かな逗子ですが、この環境は私たちの意識・行動によって、失われてしまう可能性もあります。6月は環境月間で、市内でさまざまなイベントが開催されます。家族や仲間と参加して、楽しみながら環境について考えてみませんか。 

一押しイベント

フューチャーデザイン
ワークショップ

「みんなで2050年に
行ってみよう！」

inずし
グリフェス

逗子市は2050年までに温室効果ガス排出実質ゼロを目指していますが、実現には市民一人ひとりの取り組みが不可欠です。難しいチャレンジかもしれませんが、普段と少し視点を変えてみるだけで実現のヒントが得られるかもしれません。このワークショップは、未来からの視点で環境について考えるイベント。2050年の逗子にタイムスリップしたとき、あなたはどんな暮らしをしていますか。どんな景色が見えますか。

海の色に
変化はあるかな？

車が空を
飛んでいる？

2050年の逗子は
どうなって
いるんだろう？

学校ってどう
変わってるの？

時 6月10日(出)16:30～18:20

場 文化プラザホール

定 先着40人

申 当日16:20までに会場へ

問 ずしグリフェス実行委員会 半田

 handashino@gmail.com

企画者インタビュー

ずしグリーンライフフェス
実行委員 窪田栄一さん



地球温暖化、戦争、感染症、格差、原発など、50代で子どもを授かった私は、娘が大人になる頃どんな世の中になっているのかが気がかりです。特に心配なのが気候変動で、これだけ気候危機が叫ばれながらも横須賀で石炭火力発電所建設が計画されて

いるように、従来のしがらみや利害関係などにとらわれていると解決は難しいでしょう。新しい発想で社会をデザインし直すことが必要で、それには専門家や政治家など「偉い人」に丸投げせず、一人ひとりが望む未来を自分事として思い描き、地域から行動を起こしていくことが大切です。

今回、市内で初めて行うフューチャーデザインは、日本各地で成果を上げているワークショップの手法で、問題解決に悩むのではなくワクワクする未来をイメージするものです。未来人になりきって、カーボンニュートラルが実現した持続可能な逗子のまちの姿を、このまちに暮らす子どもから大人までみんなで考え、今すべきことを見付けていきましょう。



ずしグリーンライフフェス

時 6月10日(土)・11日(日)10:00～16:00

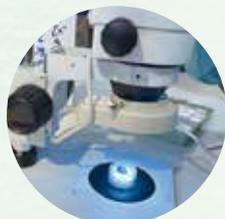
場 市民交流センター、文化プラザホール ①1007566

開催日
6/10(土)
11(日)



豆子の昆虫500展

昆虫の写真・標本の展示。植物の変化による昆虫への影響についても解説します。



電気自動車のモデルカーを走らせてみよう

自分で作った電気で車を走らせます。持ち帰りできます。

時 各日11:00～、13:00～、14:30～ 各回30分程度

対 小学生 定 各先着8人

申 当日会場へ



エコミュージカルワークショップ

環境問題を話し合い、台本の一部を作り上げます。歌とダンスを加え、ワークショップの最後に発表します。

時 6月10日(土)9:00～16:00

定 先着30人

費 小学生～高校生500円、大人1,000円

申 問 6月9日までに横須賀・逗葉ミュージカルクラブへ

MAIL toshi.tmc.nakamura@gmail.com



マルシェ

フードやドリンク、エコグッズなどの販売、ワークショップ、ステージを使っのライブやダンスなど。



その他にもスタンプラリー、エコ実験や展示、講演会、リユース、リサイクル、リペア、アップサイクル、フードドライブなど楽しい企画がいっぱい。詳しくは、市ホームページで確認を。

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

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。

お知らせ

**大規模災害に備える
耐震化などの費用を補助**

木造住宅の耐震化 ID1002159

対 1981年5月31日以前に建築確認を得て着工した2階建て以下の木造戸建て住宅

補助額(1棟あたり)

- ①一般耐震診断 費用7万円のうち4万円
- ②耐震補強工事 工事費用の1/2 (上限50万円)
- ③耐震シェルターなど 設置費用の1/2 (上限25万円)

危険ブロック塀などの撤去 ID1002161

対 ①②のいずれにも該当するブロック塀など

- ①通り抜けが可能な道路に面していること
- ②ブロック塀などの延長が1m以上、高さが1m以上であること

補助額 撤去費用の2/3 (上限20万円)

間まちづくり景観課



緊急輸送道路の沿道建築物耐震化 ID1002160

対 緊急輸送道路の沿道にあり、1981年5月31日以前に建築確認を得て着工したもので、倒壊時に道路を封鎖する可能性のある高い建物 *木造2階建て住宅を除く

補助額(1棟あたり) 耐震診断に要した費用または床面積1㎡あたり3,600円を乗じた額のいずれか低い額の2/3 (上限120万円)

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。

住民協だより

久木

2019年のラグビーワールドカップ日本大会をきっかけに、地域の人が久木会館に集うスポーツ観戦イベントを企画しています。一人で熱戦を観るより大勢で応援する方が遥かに楽しく盛り上がり、知らぬうちに隣の人とハイタッチ。地域の交流促進には最高の手段です。昨年度は11月にサッカー、3月に野球観戦を行いました。久しぶりの開催にも関わらず近隣の親子連れなどが集まり大いに盛り上がりました。

現在、久木会館の建替えに向けた検討が始まっています。新しい会館でもこのような多世代の交流が活発にできるよう、行政とともに具体的な検討を進めていきます。

(久木小学校区住民
自治協議会事務局長
石井達郎)





健診・教室

乳幼児健康診査

4か月児健診 時 6月13日(火)

対 令和5年2月生

お誕生日前健診 時 6月27日(火)

対 令和4年7月生

1歳6か月児健診 時 6月8日(木)

対 令和3年12月生

3歳児健診 対象者には5月末までに個別案内を送付します。

対 令和2年3月生

共通 受付時間は誕生日別です。

1～15日生13:15～13:45、16～31日生13:45～14:30 問 子育て支援課

子ども元気相談

時 6月2日(金)9:00～15:40、13日(火)9:00～11:40

場 保健センター

申問 子育て支援課

離乳食教室

時 6月20日(火)①離乳食初期10:00～11:30(受付9:45～)②離乳食中期13:15～14:45(受付13:00～)

場 保健センター

対 ①生後5～6か月頃②離乳食中期の進め方に不安のある人

定 各12人

申問 6月19日までに子育て支援課へ

pre PAPANAMA meeting

時 6月29日(木)13:30～14:30

対 妊娠7～8か月頃の妊婦とその家族

場申問 子育て支援センター

パパママ準備クラス(母親両親教室)

時 7月6日(木)13:30～14:45(受付13:15～)

場 逗子アリーナ

申問 7月5日までに子育て支援課へ

お知らせ

子育て支援センター

時(月)～(出)9:00～17:00

休み 19日午後

巡回相談(予約制)

小坪ほっとスペース

時(火)10:00～15:00

沼間ほっとスペース

時(金)10:00～15:00

申問 子育て支援センター

イベント

6月の図書館のおはなし会

わらべうたであそぼう

時 1日(木)10:30～

対 0～1歳児とその保護者 *市内在住者優先 定 先着10組

申 電話で、または図書館へ

土よう日おはなし会

時 3日(土)14:00～ 対 小学校低学年

おひざにだっこのおはなし会

時 15日(木)10:30～

対 2～3歳児とその保護者

わんぱくおはなし会

時 15日(木)15:30～

対 4～6歳の子ども

共通 場 図書館

スマイル講座

対象者や定員など詳細は市ホームページで確認してください。

スマイルおやこミュージックデイ

時 6月4日(日)14:00～15:00

詩吟体験講座

時 7月22・29日、8月5・12日の(土)13:00～14:30(全4回)

申 6月25日10:00～

スマイルボランティアクラブ

時 7月22日(土)10:00～12:00

*3月17日までの全10回の講座です。

申 6月18日10:00～

ハーバリウム体験講座

時 7月26日(水)10:00～12:00

申 6月25日10:00～

共通 場 図書館体験学習施設

沼間・わらべうたであそぼう

時 6月8日(木)10:30～

対 0～1歳児とその保護者 *市内在住者優先 定 先着5組

場申問 電話で、または図書館沼間分室窓口へ

じゃがいもを収穫しよう

時 6月17日(土)10:00集合 *雨天順延

場 名越緑地(現地集合)

対 市内在住の2歳～小学生以下で、順延の場合も参加できる人 *保護者同伴

定 15人 *多数抽選 費 200円

申問 6月1日～7日に、申込フォームで緑政課へ





子育てポータルサイト
「えがお」もチェック

ほっとスペースなどの開館時間や休館日、知っておきたい子育て関係の手続きや制度、イベント情報、子育て中のママたちによるレポート記事などを掲載しています。





プロウルトラトレイルランナー

宮崎喜美乃 さん(新宿)

山岳地帯の100マイル(160km)を1~2日で走るウルトラトレイル。今年4月にクロアチアの大会で優勝を果たした宮崎喜美乃さんは、国内外問わず他の大会でも好成績を残すプロトレイルランナーだ。

陸上+登山=トレイルランニング

大学まで陸上を続けるも登山の魅力に引き込まれて、大学院ではその研究を深めた。その後トレイルラン

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。

トレランで逗子から世界の山々へ

ニングに出会い、1年経たずに国内トップクラスの大会で優勝。

「トレイルランニングは山道を走るからこそ集中力が高まり、時間が過ぎるのも早い。体を動かした分疲れし、汗をかいてお腹も空く。景色も空気もその全てが気持ち良く、健康の好循環が生まれます」

心拍数や血圧、常に自分の体のデータ分析を行い次のレースに臨む。「山に登って走って研究にも生かせる。一石三鳥ぐらいの満足感」と話す。

逗子子どもたちに導かれて

逗子の海岸や山を走る子どもたちとの縁で引っ越してきたのが2年前。移住当初は子どもたちと走りながら近隣のルートを教えてもらった。現在、日々の練習は逗子界隈の山道で行う。

「逗子はすぐに山に入れて面白いルートがたくさんあります。夏はそ

のまま海に飛び込み、クールダウンできるのも最高です」と笑う。

最高峰の大会で優勝を目指す

7月にアメリカで開催される大会が今年最大の目標。標高4,000m前後を走る高所レースで、自身も研究している低酸素運動がテーマだ。その上で、最高峰大会でもある「ウルトラトレイル・デュ・モンブラン」の優勝も目指している。

「トレイルランニングがオリンピック種目になる動きも。いずれは自分の経験やデータをメソッドにして、後進の育成に役立てたいと思っています」

世界に、そして未来に向かって、ひたむきな挑戦は続いていく。

Instagramで応援

宮崎喜美乃さん
インスタグラム



現場第一主義

市長だより vol.51

健康には運動が重要な役割を果たします。「今日はしなくていいか」という気持ちが勝るときもありますが、そこで「自分のため」と思えることが大事です。

私も昨年「てくtec逗子」に参加し、歩数を毎日計測しました。歩数が少なければ明日はその分増やそうと思いましたが、多い日は自分を褒めてもいいかなと思うようになりました。具体的な数値は継続のため大切だと思います。

そして、ウォーキングを楽しく続けるための工夫も必要です。せっかくなら、普段車では通らない道を歩くと、新たな発見があって楽しいと思います。私もウォーキングするときは、あえて違う道を選びます。

また、逗子には身近にハイキングコースがいくつもあります。これだけ市街地と山が接しているまちは珍しいです。神武寺への参道や二子山への立派な山道、長柄桜山古墳群を巡るもよし。気軽にハイキングできるところが逗子の最大の特徴ではないでしょうか。歩くことはまちを知る絶好の機会にもなります。

逗子市長 桐ヶ谷 覚