

青い海と みどり豊かな 平和都市

広報

ずし

2025

2

NO.996



きれいな遊具
うれしいね



税の申告 始まります

今年も、市民税・県民税等の申告、および所得
税の確定申告が始まります。スムーズに申告で
きるよう、本特集を確認してください。

問 課税課 ID 1001899

2024年度に遊具が整備された松本谷戸公園(山の根)

生活を支える税金

税金は、私たちの生活を支える大切な財源になりま
す。中でも市民税は、主に道路や公園の整備、ごみ
処理や学校運営など、日常生活に必要な事柄に使わ
れています。

申告はお早めに

毎年2月から3月は、各種税金の申告シーズンです。
自分で申告する場合は書類をそろえるなどの準備が
必要なため、早めに取り掛かりましょう。

POINT 申告には 簡単・便利な デジタルの活用を

パソコンやスマートフォンで 申告にかかる作業をスムーズに

自分の確定申告は、e-Taxを利用しパソコンで
行っています。書類での申告より記入の手間が省
け、税額などが自動計算されるので計算ミスも防げ
ます。途中で保存もでき隙間時間に進めやすいうえ、
申告はいつでも送信OK。子育て中のお母さんから
の相談が多いのですが、e-Taxなら自分のペースで
作業を進められるのでお勧めしています。

e-Taxなどデジタルを活用して申告作業
の手間を省き、スムーズに進めましょう。

ファイナンシャルプランナー
山本美紀さん(久木)

副業や起業する女性の家計相談を行うファイ
ナンシャルプランナーの山本さん。税の申告
をデジタルで行うメリットを聞きました。

市民税・県民税

税額試算と申告書作成

市ホームページで、市民税・県民税等
の税額試算と申告書の作成ができます。

.....>>> 詳しくは4ページへ

所得税等の確定申告

電子申告・納税システム「e-Tax」

パソコンやスマートフォンを使って申
告まで行えます。

.....>>> 詳しくは5ページへ

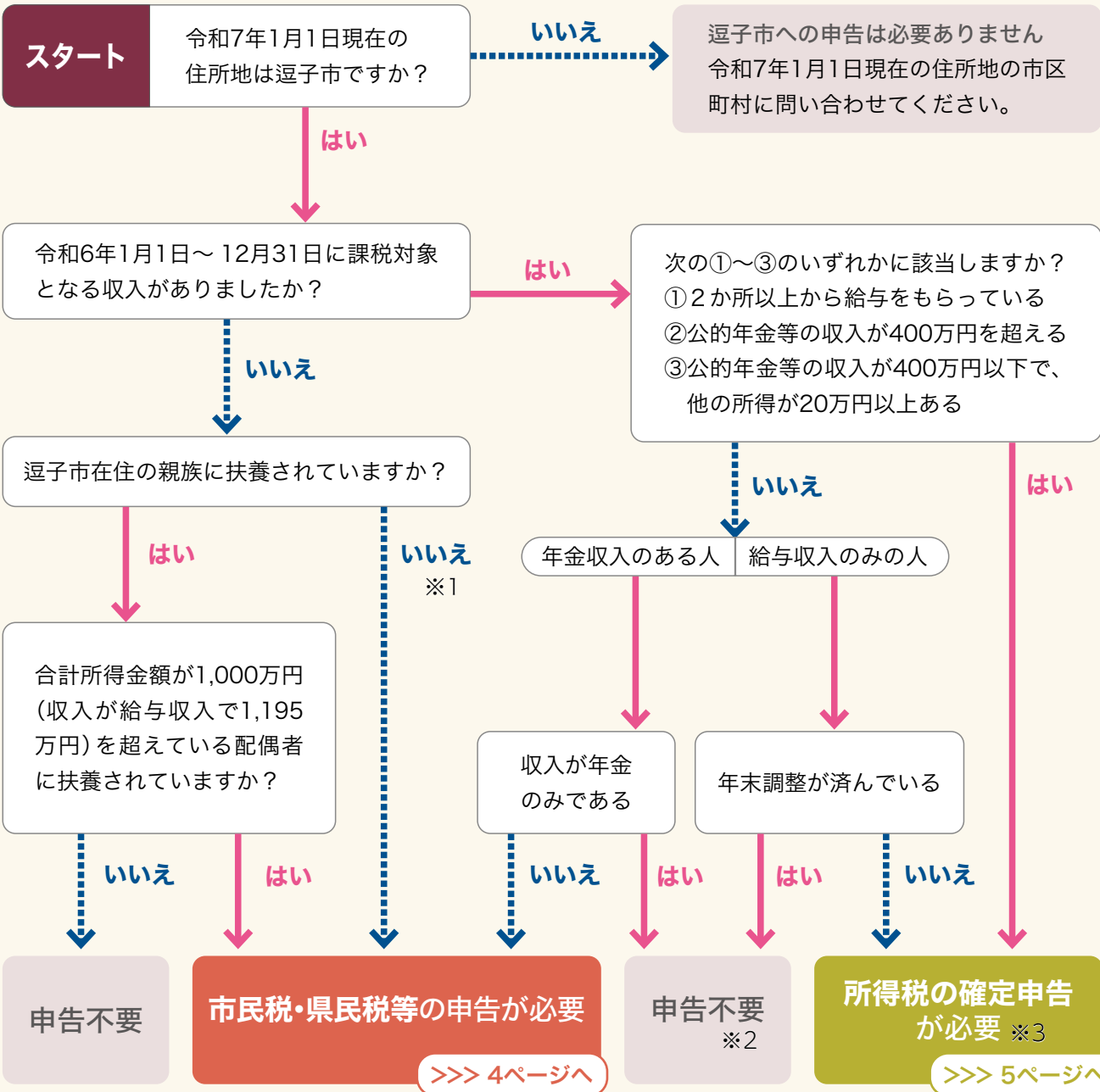
申告 フローチャート

市民税・県民税等の申告や、
所得税の確定申告が必要かどうか、
チャートで確認しましょう。

どの申告が必要か
チャートで確認

Check!

*このフローチャートでは、収入は給与・年金収入のみ取り扱って
います。申告が必要かどうかの目安に使用してください。



※1 国民健康保険料や介護保険
料などの算定、非課税証明
書の発行のために、市民税・
県民税等の申告が必要です。

※2 医療費控除など、源泉徴
収票に記載のない控除を
適用する場合は、確定申
告が必要です。

※3 所得税の確定申告をした
人は、市民税・県民税等の
申告書の提出は不要です。

市民税・県民税等の申告

申告期限 3月17日(月)まで

問 課税課

申告に必要なもの

□ 市民税・県民税・森林環境税申告書

昨年度、市民税・県民税等の申告をした人などへ2月1日頃に送付。課税課でも配布しています。

＝ 市ホームページでも簡単に作成できます ＝

源泉徴収票などの数字を入力することで市民税・県民税等の税額を試算でき、申告書の作成まで行えます。作成した申告書は、印刷して提出してください。

ID 1001900

□ マイナンバーが確認できる書類

マイナンバーカード以外の場合は、本人確認書類も必要です。 * 郵送による提出の場合はコピーを添付

□ 収入金額が確認できる書類

給与所得の源泉徴収票、公的年金等の源泉徴収票など

□ 控除に関する証明書など

- ・国民健康保険料、介護保険料、国民年金などの社会保険料の控除証明書
- ・生命保険料、地震保険料などの控除証明書
- ・医療費控除の明細書(医療機関や薬局ごとの年間支払額を個人ごとにまとめたもの)
- ・寄附金の受領証明書
- ・障害者手帳または障害者控除対象者認定書 * 要介護度があり、認定書が必要な人は高齢介護課へ

申告方法

郵送か、市役所の申告会場で申告してください。

郵送 による申告



申告書に必要な事項を記入のうえ、上記の「申告に必要なもの」を同封して課税課へ送付してください。

* 申告書の控えが必要な場合は、返送を希望する旨の書面および110円切手を貼った返信用封筒を同封してください。

市役所申告会場 での申告



上記の「申告に必要なもの」を持参してください。提出のみの場合は予約不要です。

* 3月3日(月)以降は、市役所課税課窓口へ提出してください。

POINT 医療費控除の申告

申告には、本人作成の明細書が必要です。健康保険組合などが発行する医療費通知の添付で、明細書の作成を簡略化できます。

* 領収書は添付できません。

国民健康保険と後期高齢者医療保険

2月と3月中旬の2回に分けて医療費通知を送付します。初回は1月～11月分、2回目は12月分が記載されます。記載されていない医療費などは、領収書に基づき明細書を作成してください。

問 国保健康課

介護保険サービス利用料の自己負担分やおむつ代

一定の要件を満たした場合に医療費控除の対象となります。おむつ代の申告には、医師発行の「おむつ使用証明書」、または市発行の「おむつ使用確認書」が必要です。

問 高齢介護課

ID 1004115

所得税等の確定申告

問 鎌倉税務署 TEL 0467-22-5591

申告期間と納期限

所得税及び復興特別所得税 2月17日(月)～3月17日(月) * 振替納付日は4月23日(水)

贈与税 2月3日(月)～3月17日(月)

個人事業者の消費税 3月31日(月)まで * 振替納付日は4月30日(水)

簡単で便利！税金の電子申告「e-Tax」

e-Taxは、パソコンとスマートフォンのどちらからでも利用できます。マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンなら、ICカードリーダーが不要。また、カメラで給与所得の源泉徴収票の読み取りができるので、手入力の必要がなく便利です。

約70%の人が
e-Taxで申告
しています



申告書作成・
送信はこちら



YouTube
e-Tax紹介動画

e-Tax 5つのメリット



*1 一部の書類を除く

*2 書面提出の場合は
1か月～1か月半
程度で還付

POINT

マイナンバーカードの
電子証明書について

e-Taxの利用には、マイナンバーカードと署名用電子証明書(6文字以上の暗証番号)が必要です。暗証番号は、マイナンバーカード発行から5回目の誕生日まで有効です。暗証番号の更新、再設定が必要な場合は、マイナンバーカード窓口まで問い合わせてください。 問 戸籍住民課 ID 1001793

市役所申告会場

申告書の提出や相談ができます。

時 2月17日(月)～28日(金)9:00～16:00 * (土)(日)除く 場 市役所 1階市民ホール

予約制 市役所申告会場での申告相談

市民税・県民税等の申告相談、簡易な所得税の確定申告書の作成ができます。

※ 申告書の作成や税務署での申告が難しい高齢者など

申 WEB予約 2月3日(月)～27日(木)

専用電話 2月6日(木)～27日(木)9:00～12:00、13:00～16:00

TEL 046-872-8168 * 市役所開庁日のみ



▲WEB予約・
注意事項は
こちら

相談できない申告

事業所得・不動産所得・配当所得がある人、土地・建物や株式などの譲渡所得がある人、新たに住宅借入金等特別控除を受ける人などは、市役所で相談が受けられません。鎌倉税務署に相談してください。

生ごみの

分別収集・資源化の開始時期を延期します

葉山町の生ごみ資源化処理施設の工期延長に伴い、3月から開始を予定していた生ごみの分別収集・資源化の開始時期を延期します。今後の予定など詳細については、決まり次第お知らせします。

資源循環課 ID1002133



ごみと資源物の収集カレンダーについて

広報ずし2024年9月号と同時配布した「ごみと資源物の収集カレンダー」の3月以降に、燃やすごみと生ごみのマークを掲載していますが、分別収集の開始までは、生ごみは分別せずにこれまで通り燃やすごみとして出してください。



生ごみ用指定ごみ袋の販売

2月から予定していた生ごみ用指定ごみ袋の販売を延期します。生ごみ分別収集の開始時期が決まり次第、改めて販売時期をお知らせします。

市民説明会の開催

生ごみの分別収集・資源化の開始時期が決まり次第、再開します。

*減免対象世帯への指定ごみ袋の交付については、10ページを確認してください。

粗大ごみ・不燃ごみの持ち込み一時休止

2024年12月に発生した施設火災のため、環境クリーンセンターへの持ち込みを一時休止しています。再開時期が決まり次第、市ホームページ・市公式LINE・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」などでお知らせします。

環境クリーンセンター ID1002113

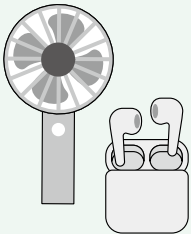
電池を不燃ごみで出さないで ID1002018

この施設火災は、不燃ごみに混入していたリチウムイオン電池が原因と推定されています。正しく分別を行いましょう。

電池の分別例

危険有害ごみ 乾電池、小型充電式電池(リチウムイオン電池など)

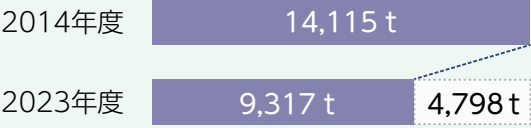
小型家電 電池を取り外せない充電式の機器類(モバイルバッテリー、加熱式たばこ、携帯扇風機、携帯電話、スマートフォン、タブレット端末、ワイヤレスイヤホンなど)



数字で見る逗子のごみ 2023

有料化前と比較 減ったごみの量 2015年の燃やすごみと不燃ごみの有料化以降、ごみの減量化、資源化が進んでいます。

■燃やすごみの減少率 34.0%



1人あたり 86.5kg 減少

■不燃ごみの減少率 62.0%



1人あたり 6.0kg 減少

■資源化率の増加 5.8ポイント

2014年度：39.1% >>> 2023年度：44.9%

ごみ処理広域化の 財政効果

効率的かつ財政面で効果があるため、鎌倉市・葉山町と連携してごみ処理を進めています。可燃ごみと容器包装プラスチックの処理負担金を葉山町から収入として得る一方、し尿・浄化槽汚泥の処理負担金を葉山町に支払っています。2017～2023年度の財政効果額の累計は、14億3,670万円になりました。各年度の収支の詳細は市ホームページで確認できます。

ID1005632



■2023年度の財政効果 2億5,040万円

ごみ処理負担金収入

可燃ごみ	231,899,285円
容器包装プラスチック	20,118,158円

同支出

し尿・浄化槽汚泥	1,617,234円
----------	------------

差引(収入－支出)

財政効果額	250,400,209円
-------	--------------

家庭ごみ 処理手数料収入

■2023年度 9,543万円

- ①指定ごみ袋の作製、販売手数料など……………4,675万円
- ②植木せん定枝、小型家電、びんなどの資源化……………4,000万円
- ③ごみの収集運搬業務委託……………494万円

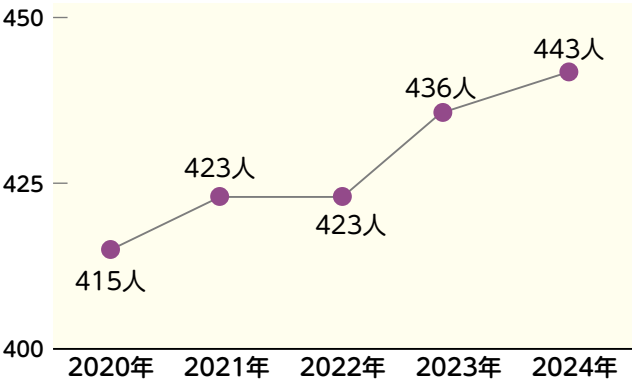
燃やすごみ用・不燃ごみ用指定ごみ袋の販売による処理手数料収入の使い道は次のとおりです。

- ④ネットボックスの補助、収集カレンダーの作成など……………178万円
- ⑤散乱ごみの回収、ボランティア清掃用ごみ袋の作製など……………147万円
- ⑥ごみと資源物の出し方「CUZ」の作成など……………49万円

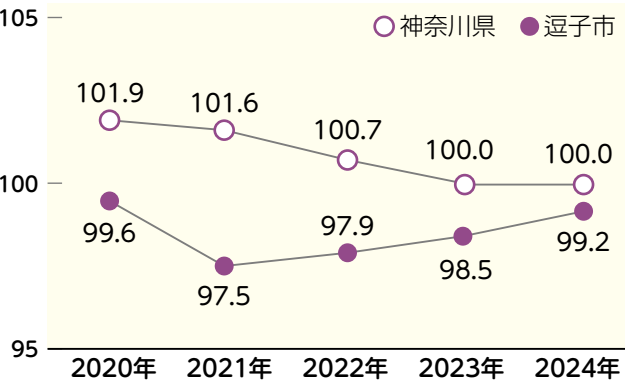
職員の人数や給与などの状況

条例や規則などで定められている市の職員の定数・給与などについて、概要をお知らせします。 **問** 職員課

職員数の推移 短時間勤務職員・会計年度任用職員・育児休業取得者などを除く職員数
(各年4月1日現在)



ラスパイレス指数 ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数
(各年4月1日現在)



職員の平均年齢・給料月額等の状況 (2024年4月1日現在)

職種	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	43.7歳	311,594円	424,684円
技能労務職	53.4歳	336,496円	441,125円

一般行政職 専門職や技能労務職を除く事務的な仕事をする職 **技能労務職** 清掃作業員、用務員、給食調理員、土木作業員、介護福祉員、自動車運転手などの業務に従事している職

給料 手当を除く基本給 **給与** 給料に扶養手当や地域手当などの手当を加えたもの

特別職の給料・報酬月額等 (2024年4月1日現在)

	給料・報酬月額	期末手当	退職手当
市長	819,000円	3.915月	給料月額×任期年数×3.5
副市長	755,000円	4.35月	給料月額×任期年数×2.6
教育長	673,000円		給料月額×任期年数×1.7
議長	542,000円		
副議長	482,000円		
議員	439,000円		



* 条例改正により市長の給料月額・期末手当、副市長・教育長の地域手当を減額しています。

詳細は市ホームページで確認できます。

ID 1006770



2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 ホームページ番号 *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、各施設に問い合わせてください。

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) 9:30～17:00・(土) 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 Ⅱ TEL 046-870-5280 FAX 046-873-5370

主に精神障がい 面接相談(予約制) (月)～(金) 10:00～16:00 電話相談(月)～(金) 9:00～17:00

問 カモミール TEL 046-872-4581 FAX 046-872-4550

家庭・児童相談(子どもに関する一般相談)

(月)～(金) 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

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。

企業版ふるさと納税の寄付

街)ソムリエホーム(葉山町長柄984-11)から寄付をいただきました。

寄付の使い道と寄付額

子育てを支える取り組みの推進30万円、小児医療費に係る助成の充実30万円、保育士の確保に向けた取り組みの推進20万円、多様な働き手・柔軟な働き方への支援20万円

企画課



池子米軍住宅地区防災無線の試験放送

実際の災害ではありません。毎月第3㊧9:00頃に実施します。

時2月19日(㊧)9:00頃

基地対策課 ID1005674

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。

時2月12日(㊧)11:00頃

防災安全課 ID1001567

行財政改革の取り組み状況

市は、簡素で効率的な行財政システムを確立するため行財政改革に取り組んでいます。2023年度の取り組みの効果額は約3億3千万円でした。主な取り組み実績は、市ホームページで確認できます。

総務課

ID1006675



固定資産税・都市計画税第4期の納期限は2月28日

納税課 ID1001818

市民交流センター
ロッカー・レターケース

2025年度の使用団体募集

現在使用中の団体も申請が必要です。

使用料金・募集個数 ロッカー (大) 年4,200円・48個、ロッカー (小) 年2,400円・30個、レターケース無料・108個

申 2月1日～28日に、所定の用紙に記入し、市民交流センターへ
* 多数抽選。詳細は、募集要項(市民交流センターで配布)を確認のこと

市民交流センター利用者懇談会

利用方法や運営について、意見を聞かせてください。

時3月13日(㊧)13:00～14:30

市民交流センターを利用している人
市民交流センター * 託児・手話通訳・要約筆記は、3月3日までに申し込み

逗子アリーナ レンタルロッカー
2025年度の抽選申込開始

使用料金・募集個数 ロッカー (大) 年4,800円・30個、ロッカー (小) 年2,400円・40個

中学生以上 申 2月4日～3月4日17:00に、逗子アリーナへ
* 重複申し込み・当選後のキャンセル不可

勤労者住宅資金利子補給制度

勤労者が県内にある中央労働金庫の支店から住宅資金の融資を受けた場合に、利子の一部を補助します。対象者などの詳細は市ホームページで確認してください。

経済観光課 ID1004834

なんでも出張相談

時2月19日(㊧)10:00～15:00

商工会館 東部地域包括支援センター TEL046-876-6299

国民年金保険料の納付は、納め忘れのない口座振替などが便利

口座振替やクレジットカード払いにすれば、金融機関やコンビニへ行く時間が不要で、うっかり忘れて納付期限を過ぎてしまうことも防げます。
横須賀年金事務所 TEL046-827-1251、国保健康課

食品衛生責任者実務講習会

時2月20日 (㊧)14:00～15:30 (受付13:30～)

市内の食品取扱施設の食品衛生責任者 先着50人

申 1月30日～2月18日に、①講習日②屋号③営業所所在地④受講者氏名⑤電話番号・ファクス番号⑥業種⑦製造商品を、ファクスまたは申込フォームで、県鎌倉保健福祉事務所へ

TEL0467-24-3900

FAX0467-24-4379



減免対象世帯への指定ごみ袋交付について

2月以降、生ごみ用指定ごみ袋の交付を予定していましたが、生ごみの分別収集の延期に伴い、燃やすごみ用・不燃ごみ用指定ごみ袋のみ交付します。

交付日 2月3日(㊧)～

交付枚数 3月～2026年2月分として1世帯当たり20㊧袋120枚、単身世帯は20㊧袋60枚または10㊧袋120枚
* 4月以降の受け取りは、月により交付枚数が異なります。

認め印、持ち帰り用の手さげ袋。指定ごみ袋の減免申請をして交付決定を受けた人は決定通知書。生活保護受給世帯は生活保護受給証明書。児童扶養手当・特別児童扶養手当受給世帯は該当する手当の証書など。
* 受給資格者本人以外の方が代理で

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
Eメール URLホームページアドレス IDホームページ番号 *費用の表示のないものは全て無料。

受け取ることもできます。詳細は問い合わせてください。

資源循環課

ID1002107

貯水槽の清掃・点検を

マンションやビルなどに設置している貯水槽は、1年に1回以上定期的に清掃などを行い、安全な水の供給に努めてください。

資源循環課

2024年火災・救急の件数

火災 市内で発生した火災11件(建物火災9件、車両火災1件、その他の火災1件) * 前年より3件増加

負傷者数など死者なし、負傷者4人、り災者14世帯31人

救急 救急車の出場件数3,980件

* 前年より54件増加

搬送人員3,707人 * 前年より69人増加

消防予防課

教育委員会の事務の管理及び執行の状況の点検・評価

2023年度の報告書を作成しました。市ホームページで確認できます。

教育総務課 ID1003740

小中学校の学費の援助(就学援助費)

市立小中学校に在学し、経済的な理由で就学が困難な児童・生徒の保護者
申 2月3日～6月30日に申請書(学校教育課で配布、市ホームページからも入手可)を、学校教育課窓口へ

ID1003729

高等学校の奨学生募集

支給額 年額100,000円

本人の住民登録が市内にあり、学業成績および行いが良好で4月から高等学校への進学を予定している中学校3年生 30人程度

申 2月3日～28日に申請書(学校教育課で配布、市ホームページからも入手可)を、学校教育課窓口へ

ID1003730

里親講座

さまざまな事情により家庭で暮らせない子どものために、家庭的な養育の場を保障する里親制度を説明します。

時2月15日(㊧)10:00～12:00

鎌倉児童ホーム 先着30人

申 県鎌倉三浦地域児童相談所

TEL046-828-7050

傍聴



国民健康保険運営協議会

時2月10日(㊧)14:00～16:00

市役所会議室

国保健康課 ID1012119

地域公共交通活性化協議会

時2月20日(㊧)10:00～12:00

市役所会議室

環境都市課 ID1012325

教育委員会 定例会

時未定

市役所会議室

教育総務課

* 時間・場所が未定の会議、この他の会議は市ホームページ「イベントカレンダー」で確認してください。



パブリックコメント ID1006317

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

案件名	募集期間	概要	提出先・問い合わせ先
消防署北分署・消防団第5分団詰所建替え計画について	2月7日～3月10日	老朽化が進む消防署北分署および消防団第5分団詰所を合同庁舎として建て替えます。	消防総務課 fire@city.zushi.lg.jp * 消防署1階、久木会館でも閲覧可

市公式アカウントなど



市ホームページ

市民委員・市民メンバー募集 *所定の用紙は問い合わせ先の窓口で配布。市ホームページからも入手可

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 高齢者保健福祉計画の推進、策定・改定に係る意見聴取をします。	市内在住で、平日昼間の会議(年4回程度)に出席できる人	募集人数 1人 報酬 なし	2月21日までに、所定の用紙に記入し、ファクス・Eメールで、または高齢介護課窓口へ MAIL kaigohoken@city.zushi.lg.jp ID 1005822

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



海岸を走る会

時 2月2日(日)7:30受付・8:00スタート
場 新宿会館 申 当日会場へ
問 逗子アリーナ

フィットネス教室

時 2月4・18・25日の㉮①骨盤体操 9:00～9:50②姿勢改善10:00～10:50
対 16歳以上 定 各先着20人
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

ZASA Sports Games

市民バレーボール大会
時 2月16日(日)8:30～18:30
対 市内在住・在勤・在学者、バレーボール協会登録チーム
費 5,000円(協会登録チーム3,000円) 場 申 問 2月12日までに、逗子アリーナへ

ZUMBA®サークル体験会

さまざまなジャンルの音楽に合わせて簡単な動きを行うダンスフィット

ネス。

時 2月22日(土)13:00～14:00
定 先着30人
場 申 問 2月3日9:00以降、電話または沼間コミセン窓口へ
ID 1009565

逗子市スポーツ功労者表彰・第51回逗子市スポーツ人の集い

時 3月1日(土)
表彰式 15:00～
講演会 16:00～ 「脳トレリズム体操 ブレインエクササイズ」
共通 場 問 逗子アリーナ

第19回神奈川県障害者スポーツ大会

フライングディスク(身体・知的障害者)
時 4月13日(日) 場 県立スポーツセンター 申 2月7日まで
陸上(知的障害者)
時 4月20日(日) 場 県立スポーツセンター 申 2月14日まで
アーチェリー(身体障害者)
時 4月27日(日) 場 県総合リハビリテーションセンター 申 2月21日まで

ボウリング(知的障害者)

時 4月27日(日) 場 湘南とうきゅうボウル 申 2月21日まで
陸上(身体障害者)
時 5月11日(日) 場 県立スポーツセンター 申 3月3日まで
水泳(身体・知的障害者)
時 7月6日(日) 場 さがみはらグリーンプール 申 5月12日まで
共通 申 問 各競技の申込期限までに、障がい福祉課へ

文化・教養



図書館展示 東西の英雄たち～時代を創る人々～

時 2月13日(休)～3月10日(月)
場 問 図書館

ウクレレ教室初級編

講師 浅木舞さん(レアレア・ウクレレ・ガーデン講師)
時 2月19・26日、3月5日の㉮13:00～15:00(全3回)
場 沼間コミセン
対 全3回受講できるウクレレ初心者 *初めての受講者優先

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 ホームページ番号 *費用の表示のないものは全て無料。

定 先着15人

持 ウクレレ *先着5人に無料貸し出しあり

申 問 2月3日以降、①住所②氏名③電話番号④年齢⑤ウクレレの有無を、電話・ファクス・Eメールで社会教育課へ FAX 046-872-3115
MAIL syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp ID 1011983

さざなみ亭落語会 二人会

神奈川県出身の落語家、三遊亭ごはんつぶと鈴々舎美馬の2人による落語会。
時 2月22日(土)14:00～(開場13:30)
費 一般2,000円、高校生以下1,000円 *未就学児入場不可
場 問 文化プラザホール



名越緑地の山野草つみを楽しむ会

講師 宗沢好子さん(自然観察アドバイザー)
時 3月2日(日)10:00～11:30 *雨天中止
場 名越緑地(現地集合、久木ハイランド入口信号付近案内あり)
対 小学生以上 *市内在住者優先、小学生は保護者同伴
定 30人 *多数抽選
費 500円
申 問 2月1日～24日に、申込フォームで緑政課へ



その他



東逗子朝市

時 2月2日(日)8:00～10:00 *荒天中止
場 東逗子駅前ふれあい広場
問 逗子市商工会

逗子海岸一斉清掃

時 2月2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

映画上映会と監督・出演者トーク

逗子や北海道の海を舞台にしたドキュメンタリー映画「ここにいる、生きている。～消えゆく海藻の森に導かれて～」を上映します。
時 2月8日(土)18:45～
場 文化プラザホール 定 先着100人
費 大人1,800円、小学生～大学生1,000円 *未就学児無料
申 問 Peatixで、株No.0へ
TEL 090-2490-5137 (大野)



ワッショイ! ずしかいがん 海で働く人々

沿岸の生態系について学び、海岸の保全のために何ができるか考えます。
時 2月15日(土)10:00～11:30
場 市役所会議室 定 先着40人
申 問 1月20日以降、電話・申込フォームで、または観光協会(経済観光課内)窓口へ



小坪の養殖わかめ干し作業体験

時 2月18日(㉮)8:00～13:00 *生育状況によっては中止、予備日25日
場 小坪漁港 定 20人 *多数抽選
費 1,000円 申 問 2月3日～7日に、電話・申込フォームで、または観光協会(経済観光課内)窓口へ



赤十字講習会

①幼児安全法短期講習
乳幼児への心肺蘇生、AED使用方法、けがなどの応急手当の方法。
時 3月2日(日)9:00～12:00
持 バンダナ、パンティストッキング
②救急法基礎講習
心肺蘇生、AED使用方法、喉に物が詰まったときの救命の手当など。
時 3月2日(日)13:00～17:00
費 1,500円
共通 場 市役所会議室
対 15歳以上の市内在住・在勤・在学者 定 各先着20人 *両講習への申込可
申 問 2月3日～20日に、電話で、または日赤逗子市地区(社会福祉課)窓口へ *①のみ託児あり(先着5人)。2月20日までに申し込み
ID 1009814

小坪の養殖わかめ収穫祭

一人一袋限り、500円です。
時 3月2日(日)10:00～販売終了 *荒天中止、生育状況によっては中止
場 小坪漁港岸壁
問 逗子市観光協会

映画上映会と講演会 認知症でも安心して暮らせる逗子へ

39歳で認知症と診断を受けた丹野智文さんの実話に基づく映画「オレンジ・ランプ」の上映と、本人による体験談などの講演。
時 3月25日(㉮)14:00～16:30(開場13:30)
場 文化プラザホール
定 先着300人
申 問 電話・申込フォームで、または社会福祉協議会窓口へ *文化プラザホール窓口でも申込可



市公式アカウントなど



LINE



X



facebook



市ホームページ

市の求人 1月10日現在の募集状況です。 ID 1006773

子どもの成長や市民の学びを支える
職員募集中

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

任期付職員

子ども家庭支援員、保育士（休業代替）、図書館一般事務
会計年度任用職員

学習支援員、ふれあいスクール（チーフ、サブ、プレイ）、
保育士

教育総務課 ID 1006783



開発事業の進行状況

1月1日現在の中規模以上の開発・建築事業です。詳細は市ホームページに掲載しています。 ID 1004925

用途	場所・面積（ヘクタール）	内容	事業者
専用住宅	山の根1-193-16（約0.03）	景 工事中	個人のため非公表
建売分譲	沼間2-1416-1、1416-4、1416-5（約0.03）	景 工事中	㈱ベンハウス
共同住宅	沼間2-1427-5、1427-14（約0.04）	景 工事中	（同）キュリアス
宅地分譲	桜山4-258ほか（約0.14）	景 工事中	㈱プレザントライフ
共同住宅	桜山5-724-1ほか（約0.30）	景・建・景 手続中	かもめビルサービス㈱
店舗・専用住宅	逗子1-289-9、289-15（約0.006）	景 手続中	個人のため非公表
店舗・事務所	逗子5-1038-1、1040-1（約0.03）	景 工事中	㈱ライフ
共同住宅	逗子7-428-1、453-3（約0.03）	景 手続中	個人のため非公表
店舗・専用住宅	逗子7-620-6、10（約0.02）	景 手続中	個人のため非公表
共同住宅	逗子7-653-12（約0.03）	景 手続中	AIホールディングス㈱
専用住宅	小坪6-1151-4ほか（約0.07）	景 手続中	個人のため非公表

まちづくり条例 まちづくりの方針や
開発行為・建築行為の基準や手続きなど
を定めた条例

逗子市の良好な都市環境をつくる条
例 環境影響評価の基準、手続きを定め
たアセスメント条例

景観条例 景観法に基づく行為の届
出など、景観配慮のための基準や手続き
を定めた条例



特定健診・高齢者健診は2月末で終了

1年に一度の健康診査を受けましたか。対象者で、まだ受けていない人は、医療機関に予約のうえ、早めに受診をしましょう。受診券を紛失した人は、国保健康課で再発行します。

国保健康課 ID 1004029

風しん抗体検査・予防接種 無料クーポン券の利用は2月末まで

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性を対象に、2月28日までの期間限定で、風しん抗体検査と予防接種を無料で実施しています。クーポン券が手元にならない人は、再発行できます。

妊婦やその子どもを守るため、抗体検査と予防接種を受けてください。

国保健康課 ID 1004036

高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種の費用
助成は2月末まで

費用の助成を受けられる期間が1か月延長しました。対象者で接種を希望する人は、必ず指定医療機関に問い合わせのうえ、2月28日までに接種を受けてください。

国保健康課 ID 1009977

老けないための顔トレ講座

歯科衛生士・笑顔トレーナーが解説します。

時 2月5日（水）10:00～11:30

場 商工会館 定 先着20人程度

申 問 東部地域包括支援センター TEL 046-876-6299

認知症カフェ

おれんじカフェずし

時 2月7・14・21・28日の（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

*14日は「認知症介護の居場所 逗子家族会」を同時開催。認知症の人を介護していた家族も参加できます。

申 問 中部地域包括支援センター TEL 046-872-2480

東逗子オレンジカフェ あつま～る

時 2月25日（火）13:30～15:30

場 県営逗子桜山ハイツ集会所

費 200円

問 あつま～る実行委員会

長谷川 TEL 090-7054-3348



からだところの健康相談

性の悩みや不妊治療、子育て・イライラ感などについて相談できます。

女性心理カウンセラーによる相談

時 2月14日（金）10:00～12:00（1人約50分）

保健師などによる電話相談（随時受付）

場 申 問 県鎌倉保健福祉事務所 TEL 0467-24-3900

もの忘れ相談

もの忘れが多くなった、怒りっぽくなったなど、本人や家族の心配事について精神保健福祉士が話を聞きます。

時 2月18日（火）①10:00～②13:30～③15:15～

場 市役所1階相談室 定 各1組

申 問 2月3日以降、社会福祉課へ ID 1004172

フレイルチェック測定会

健康寿命を延ばすヒントを学び、生活スタイルと体の簡単チェック

時 2月27日（木）13:00～15:00 場 高齢者センター

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 2月3日以降、①氏名②電話番号・ファクス番号・メールアドレス③生年月日を、電話・ファクス・Eメールで、または社会福祉課窓口へ

MAIL houkatsu@city.zushi.lg.jp ID 1004101

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

朗読の会

文章を声に出して楽しい時間を過ごしましょう
時 毎週(木)11:30~13:00 **場** 逗子アリーナ会議室 **費** 月2,000円、体験500円 **問** 朗読の会 吉田 **TEL** 046-871-3844

楽しく水彩画を描きませんか

主に静物画、人物。屋外もあります **時** 第2・4(金)9:00~12:00 **場** 市民交流センター **費** 月2,000円 **問** 彩友会 関根 **TEL** 046-873-2420

初心者の社交ダンス

社交ダンス(スタンダード・ラテン)を踊りませんか **時** 2月から毎週(金)19:00~20:30 **場** 久木小学校特別活動室 **費** 1回500円 **問** スターズ逗子 川上 **TEL** 090-1699-1585

ガルデさんのドイツ語会話

今年は初級ドイツ語会話に挑戦しよう **時** 2月7・21日、3月7・21日の(金)11:00~12:30 **場** 沼間コミセン **費** 月3,000円 **問** ドイツ語会話同好会 安田 **TEL** 090-8015-2230

吹奏楽団ソリーゾ第5回定期演奏会

誰でも楽しめる演奏会です。ぜひお越しください。未就学児も歓迎 **時** 2月9日(日)13:30開演 **場** 横須賀市文化会館大ホール **問** 吹奏楽団ソリーゾ 橋本 **TEL** 080-6658-2844

なぎさマンドリン第9回定期演奏会

クラシックから映画音楽、ユーミンなど幅広くお楽しみ頂けます **時** 2月9日(日)14:00開演 **場** なぎさホール **問** なぎさマンドリンアンサンブル 大橋 **TEL** 090-8442-6158

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。4月号掲載申し込みは2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

遠くから継続する支援 東北物産展

時 2月10日(月)・12日(水)・26日(水)・28日(金)、3月10日(月)・12日(水)・26日(水)・28日(金)10:00~15:30 **場** 市民交流センター **問** シェアハート鎌倉 平野 **TEL** 090-6507-3052

はじめてのマインドフルネス

ストレス低減に 脳科学の説明や食べる瞑想、呼吸瞑想など **時** 2月15日(土)13:00~14:30 **場** 市民交流センター **費** 1,500円 **問** 逗子マインドフルネス 川勝 **TEL** 050-1809-1403

チャリティーパーティー「花の会」

ケーキとお茶を楽しみながら、花と食品・雑貨のバザー **時** 2月20日(木)10:00~14:00 **場** 葉山マリーナ3F **費** 1,000円 **問** 国際ソロプチミスト逗子・葉山 土井 **TEL** 090-2157-7745

ヘルス&ビューティーday開催

健康・美・癒しのマルシェ毎月第3(金)開催 気軽にお立ち寄り下さい **時** 2月21日(金)12:00~17:00 **場** サードプレイス仲町橋 **問** 末病改善サロン Lafitty さかきばら **TEL** 090-5308-6000

無料の古本リサイクル市を行います

不要な本を持ち寄り必要な本を持ち帰る。一方でも可 **時** 2月22日(土)10:00~14:00 持ち込み13:00まで **場** 文化プラザギャラリー **問** 図書館フレンズ・逗子 辻 **TEL** 046-871-7708

親子でフラ体験会

やさしいフラソングで癒しのひとときを **時** 2月23日(日)11:00~12:00 **場** 小坪コミセン **費** 500円 **問** リズム・ルナテラ逗子 寺坂 **TEL** 090-7734-7054 **MAIL** lehualikolei@gmail.com

逗子将棋の会 無料 初心者歓迎

大人子ども、みんなで気軽に指しませんか **時** 2月23日(日)12:00~15:00 **場** 市民交流センター **問** 同会 西畑 **TEL** 050-3597-8506 **URL** <https://www.facebook.com/zushi.shogi>

新生逗子談話サロン例会へのお誘い

自由に集まって、楽しく語りあいを 特別卓話「明治留学生の恋と異文化衝突」熊田忠雄 **時** 2月26日(水)13:00~16:00 **場** 桜逗会館 **費** 400円 **問** 新生逗子談話サロン 田中 **TEL** 090-3517-4438

ジャズナイトカフェ146回

お好きな飲食を持参しジャズを楽しむ会 **時** 2月28日(金)19:00~ **場** さざなみホール **費** 前売り4,000円、当日4,500円 **申問** 発声と呼吸法の会 柴崎 **TEL** 090-8688-9544

2025児童駅伝参加チーム募集

時 3月1日(土)9:00~11:00 **場** 池子の森 **対** 市内在住・在学等の小学校4~6年生 **費** 1チーム500円 **申** 2月24日までに逗子アリーナへ **問** 陸上競技協会 淵脇 **TEL** 090-6345-1243

ミュージカル公演 星にたずねて

5年ぶりの公演は、思いを歌に託し生演奏でお届けします **時** 3月8日(土)17:30開演、3月9日(日)14:00開演 **場** さざなみホール **費** 2,000円 **問** viva! musical 川西 **TEL** 090-1055-3256

プロの演奏で楽しむ名曲鑑賞会

クラシック音楽の世界が広がります **時** 3月14日、6月27日、9月26日、11月14日の(金) **場** 文化プラザホール **費** 6,000円(全4回分) **問** 逗子名曲鑑賞会 倉田 **TEL** 090-5215-3694

逗子市「くらしのガイド」「子育て情報誌」広告募集

リニューアルし、市民をはじめ、転入者や移住を考えている人に配布します。広告の掲載を希望する人や事業者、医療機関を募集します。

製作部数 くらしのガイド32,000部、子育て情報誌3,500部

申問 直接(株)サイネックス首都圏営業部横浜支店へ

TEL 045-271-5580 **FAX** 045-271-5586

MAIL s-yokohama@scinex.co.jp



▲くらしのガイド



▲子育て情報誌

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ホームページ番号

イベント

持続可能な地域のために 公共交通フォーラム

誰もが無理なく外出できる地域にするための公共交通について学びます。

時 2月20日(休)15:00～17:00 場 市役所会議室

定 先着60人 申 問 2月13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、または環境都市課窓口へ MAIL kankyo@city.zushi.lg.jp *託児・手話通訳・要約筆記は2月7日までに申し込み ID 1012323

講師 加藤博和さん

名古屋大学大学院教授。国土交通省の審議会や全国各地の公共交通再生の現場で活躍。



講座

プロの味を学んで 自炊のきっかけに

一人暮らしを始めた人や料理に不慣れな人向けの簡単なレシピを習います。自炊でバランスのとれた食生活を目指しましょう。試食あり。

講師 座間太一さん(ラ・ヴェルデ店主)

時 3月4日(火)11:00～12:30

場 保健センター

対 市内在住者

定 18人 *多数抽選

費 800円程度

申 問 2月9日までに、申込みフォームで、国保健康課へ

ID 1008407



講座

フェアトレードタウン 連続講座第3回

フェアトレードと向き合って50年～あなたの買い物が生産者の暮らしに届くとき～

1974年からバングラデシュやネパールの生産者と共にフェアトレード活動に取り組んでいるシャプラニール。50年で生産者の暮らしはどう変わったかを話します。

講師 小川晶子さん(認定NPO法人シャプラニール＝市民による海外協力の会)

時 2月15日(土)14:00～16:00

場 市民交流センター

定 先着30人 費 500円 *高校生以下無料

申 問 2月1日以降、①氏名②メールアドレスを、申込みフォームで、逗子フェアトレードタウンの会へ *Eメールでも申し込み可

MAIL fttzushi.event@gmail.com

*託児・手話通訳・要約筆記は2月5日までに申し込み

ID 1011038



講座

防災意識を向上 市民防災セミナー

東日本大震災の経験から学ぶ 大規模災害の体験と避難所運営の実態について

東日本大震災で津波被害を受けた茨城県日立市久慈町。当時、中学校の校長として避難所運営を行った講師が、経験と課題を語ります。

オンラインでも配信します(申込不要)。視聴方法などは市ホームページで確認してください。

講師 石川善憲さん(日立市久慈学区コミュニティ推進会長)

時 2月22日(土)10:00～11:30 場 市役所会議室

定 先着100人

申 問 2月3日～17日に、①住所②氏名③電話番号を、電話・ファクス・Eメールで、または防災安全課窓口へ

MAIL bousai@city.zushi.lg.jp

*託児・手話通訳・要約筆記は2月10日までに申し込み

ID 1001551

イベント

漁師タクシー実証実験
漁師と巡る 逗子の海

小坪漁港と逗子海岸(渚マリーナ)を往復する漁師タクシーの実証実験を行います。船上では、漁師が養殖わかめの生育状況など小坪の海について話をします。時刻表や場所など詳細は、市ホームページで確認してください。

片道 15分程度 費 一人1,000円

遊覧 40分程度 費 一人2,500円 *遊覧は小坪漁港発のみ *片道・遊覧ともに子ども料金あり

時 2月8日(土)・9日(日)、
3月2日(日)10:00～15:00

* 荒天中止

申 当日現地にて

図 経済観光課

ID 1012157



講座

かんきょう講演会 海藻は
いきもののゆりかご

海藻は食べるだけではありません。海藻が海でどのような役割を果たしているかを知り、逗子の海や地球の未来を考えてみましょう。

時 2月23日(日祝)14:00～16:00(開場13:30)

場 市民交流センター 定 先着60人 申 当日会場へ

図 環境都市課 * 託児(先着5人)・手話通訳・要約筆記は2月7日までに申し込み ID 1005972

後日、講演内容を
動画で配信



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 ID ホームページ番号

イベント

池子の森で
生き物にふれよう

ゲンジボタル幼虫の取り出しと放流作業

講師 片山舜輔さん(ホタルの会)

時 2月22日(土)13:00～16:00 *雨天中止

対 小学生以上 *小学生は保護者同伴

定 4組(1組3人程度) *市内在住者優先、多数抽選

申 図 2月1日～16日

に、申込フォーム

で緑政課へ



共通 場 池子の森自然公園

冬の早朝探鳥会

講師 村石健一さん(池子の森自然公園自然環境調査員)

時 3月8日(土)6:30～9:00 *雨天中止

対 小学生以上 *小学生は保護者同伴

定 15人 *市内在住者優先、多数抽選

持 双眼鏡

申 図 2月1日～24日

に、申込フォームで
緑政課へ



住民協だより

沼間

沼間住民協では、8つの「地域づくり事業」に取り組んでおり、その中でも防災に関する事業に力を注いでいます。昨年から住民の方には「わが家の避難行動計画(マイタイムライン)づくり」を推進し、市指定緊急避難場所の管理団体とは「災害マニュアルづくり」を進めてきました。災害はいつ、起こるかわかりません。防災意識を高め「いざ!」という時に備えた体制づくりを目指しています。(沼間小学校区住民自治協議会)



◀▶作成した防災マップの裏面

市制70周年記念事業

未来に残したい逗子の今 vol. 9



雪の日、亀が岡団地

山西英毅さん

2022年1月6日、雪が積もった日の夜。

撮影場所 亀が岡団地

応募は市公式Instagramや申込フォームへ▶

図 企画課



旧脇村邸内部 1日特別限定公開

昭和9年に建てられた国の登録有形文化財。通常は外観のみの公開ですが、内部を公開します。

時 3月1日(土)10:00

～15:00

場 蘆花記念公園内

問 緑政課

ID 1004551



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 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。

\\ようこそ\\

未病センター

自分の健康状態が見える化し、相談もできる未病センター。市役所1階と逗子アリーナの2か所に設置されています。誰でも利用できるので、健康づくりに活用してください。

問 国保健康課 ID 1004047



各種測定器で健康状態を確認でき、保健師や管理栄養士、看護師のアドバイスが受けられます。健康講座のちらしなど情報も満載です。

市役所
1階

気軽に立ち寄れる
健康チェックと相談の場

測定 体の状態を簡単チェック

筋肉量や脂肪量、血圧、血管年齢、握力などを測定できます。測定結果を記入できる、健康づくり手帳も配布しています。



体組成計「InBody」

はだしで乗るだけで、身長・体重・BMIや、全身と部位別の筋肉・脂肪の量、筋肉のつき方のバランスなどが分かります。



血管年齢計

指先をセンサーに乗せ、血管の柔軟性を測定。血管の老化度を、血管年齢として表示します。



握力測定

片手ずつ、力を込めて握ります。握力は、全身の筋力状態を反映しています。

相談 より良い生活習慣をアドバイス



測定結果から、より健康になるための運動や食事などのアドバイスを受けられます。また、予約制の健康・栄養相談で詳しく相談することも可能です。

健康栄養相談イベントday「ベジチェック」

センサーに手のひらをかざし、野菜摂取レベルをチェックします。

時 2月18日(火)13:00～16:00 *1人10分程度

場 市役所1階未病センター

申 問 2月17日までに、国保健康課へ

ID 1004063

未病センター ずし市役所

時 (月)～(金)9:00～12:00、13:00～16:00(開庁日のみ)

場 市役所1階 問 国保健康課

健康・栄養相談(予約制)

時 (月)～(金)9:00～12:00、13:00～16:00(開庁日のみ)

*1人30分程度

場 市役所1階未病センター、またはオンライン

申 問 電話・ファクス・Eメールで、または国保健康課窓

口へ MAIL kenkou@city.zushi.lg.jp

VOICE



測定に加えて食事の相談まで
これからも定期的に通いたい

山中稔さん(桜山)

以前の測定で、もっと筋肉量を増やしたほうが良いと、逗子アリーナのスポーツ教室を紹介してもらいました。今日は、市役所の用事のついでに、久しぶりに測定を。標準内の数値で安心しました。

自分だけの食事を用意しているの

で、つい内容がおそろそかに。麺類ならたんぱく質や野菜の具材をプラス、惣菜なら揚げ物以外にするなど、具体的なアドバイスをもらえて良かったです。

これからも健康維持のため、定期的にここで測定するつもり。知人にも勧めてみます。



「筋肉量を増やして、いつでも動ける体になりたい」と話す

逗子
アリーナ

自分にぴったりの運動指導と
本格的なトレーニングができる

逗子アリーナ1階の未病センターには各種トレーニングマシンがあります。測定や相談もできるので、自分の体に合ったトレーニングが行えます。

測定 姿勢の歪みや筋肉量をチェック

AI技術を活用した姿勢分析システム「シセイカルテ」や、体組成計「InBody」での測定が可能。トレーニングの効果もいつでも確認できます。



シセイカルテ

前後左右の姿勢の歪みを測定し数値化。筋肉が硬くなりやすい・脂肪がつきやすい部位と、未来の姿勢も3Dで可視化されます。お勤めのエクササイズやマシンの提案も。

時 (火)～(金)9:00～12:00、(土)日祝9:00～17:00 費 500円

シセイカルテ無料体験

時 3月11日(火)13:00～16:00 *1人15分程度

場 逗子アリーナ

対 市内在住で初めて測定する人

定 先着10人

申 問 2月10日以降、国保健康課へ ID 1004063

運動 トレーニングマシンで丈夫な体を

各種マシンを使った本格的なトレーニングができ、スタッフに使い方や効果的なやり方も聞けます。また、予約制の健康・体力相談で、自分に合ったトレーニング方法を指導してもらえます。



心肺機能を強める効果がある有酸素系マシンが5種類、体の部位別に筋肉を鍛える筋力アップ系マシンが13種類あります。



未病センター ずしアリーナ

時 8:30～20:45(受付20:00まで) *月休館、祝日の場合は開館

場 逗子アリーナトレーニングルーム

費 市内300円、市外600円 *市内在住が確認できるものを持参

問 逗子アリーナ

健康・体力相談(予約制)

時 月3回程度の相談日 *1人20分程度 定 各4人

場 申 問 電話、または逗子アリーナ窓口へ

くらしのガイド **ズームアップ**

キッズ

0歳から高校生まで
スマイル講座で新しい出会い



体験学習施設スマイルでは、毎月さまざまな講座を開講しています。興味のある講座に参加してみませんか。

共通 対 市内在住者 *対象年齢は各講座による

場 申 問 申込フォームで、体験学習施設へ

ID 1003041

スマイルミュージックデイ

時 2月16日(日)14:00～15:00

対 0歳～ *保護者参加可

定 先着50人

申 当日会場へ



3月のスマイル講座

おもしろ工作講座 紙コップ工作

時 ①3月1日(土)②3月15日(土)10:00～11:30

対 年長～小学校2年生 *保護者同伴

定 各10人 *多数抽選

申 2月1日～15日

アクリル絵の具で布に絵をかこう2

時 3月2日(日)10:00～12:00

対 小学生～高校生 *小学校1～2年生は保護者同伴

定 10人 *多数抽選、今年度初めての人優先

費 200円 **申** 2月2日～16日

キッズ

楽しく走ろう
「子どもの走り方教室」

走り方のコツを知って、楽しく走れるようになろう。

時 2月15日(土)9:30～10:30 *雨天中止

場 池子の森自然公園400mトラック

対 4歳以上の未就学児とその保護者 *保護者は1人まで付き添い可

定 先着30組

申 問 2月7日までに、申込フォームで

子育て支援課へ

ID 1012101



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。



*問い合わせ先の電話番号は9ページ参照。

健診・教室

乳幼児健康診査

4か月児健診 **時** 2月4日(火)

対 令和6年10月生

お誕生日前健診 **時** 2月18日(火)

対 令和6年3月生

1歳6か月児健診 **時** 2月13日(木)

対 令和5年8月生

*受付時間は13:15～14:30です。
詳細はSMSで案内します。

3歳児健診 **対** 令和3年11月生

*対象者には1月末までに個別案内を送付します。

問 子育て支援課 **ID** 1002636

保健師相談

時 2月5日(水)13:00～15:00

場 問 子育て支援センター

ID 1002740

子ども元気相談

時 2月7日(金)9:00～15:40、18日(火)

9:00～11:40 **場** 市役所

申 問 子育て支援課 **ID** 1002644

離乳食教室

時 2月21日(金)①離乳食初期10:00～11:30②離乳食中～後期13:15～14:45 **場** 保健センター

対 ①生後5～6か月頃の子どもの保護者②離乳食中～後期の進め方に不安のある人

定 先着各15人

申 問 2月20日までに、申込フォームで子育て支援課へ **ID** 1002643

パパママ準備クラス

サードステップ Pre. PAPAMAMA meeting

時 2月28日(金)13:30～15:00

場 子育て支援センター

対 妊娠7～8か月の妊婦とその家族

定 先着12組

申 問 2月27日までに、電

話または申込フォームで

子育て支援課へ

ID 1002592



お知らせ

子育て支援センター

時 (月)～(土)9:00～17:00

休み 11日、17日午後、24日

巡回相談

小坪ほっとスペース **時** (火)10:00～15:00、**休み** 11日

沼間ほっとスペース **時** (金)10:00～15:00

問 子育て支援センター

ID 1002740

イベント

2月の図書館のおはなし会

おひざにだっこのおはなし会

時 1日(土)10:30～11:00

対 2～3歳児とその保護者

土よう日おはなし会

時 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 20日(木)10:30～10:50

対 0～1歳児とその保護者

わんぱくおはなし会

時 20日(木)15:30～16:00

対 4～6歳の子ども

共通 **場 問** 図書館

沼間・わらべうたであそぼう

時 2月13日(木)10:30～10:50

対 0～1歳児とその保護者

場 問 図書館沼間分室

子どものICTとのつきあい方講座

時 2月15日(土)14:00～15:30

場 市役所会議室

対 子どものインターネット使用時間などICT利用について悩んでいる人

定 先着30人

申 問 2月14日までに、電

話または申込フォームで

子育て支援課へ

ID 1010342



医療的ケアなどが必要な子どもと保護者の交流会

時 2月19日(水)10:30～11:30

場 保健センター

対 重度心身障がい児や医療的ケアなどが必要な子どもとその保護者

申 問 電話で、県鎌倉保健福祉事務所へ **TEL** 0467-24-3900

保育園生活について

保育園の先生や先輩ママが、保育園での1日の流れなどを話します。

時 2月20日(木)13:30～14:30

定 先着20組

場 申 問 2月6日以降、電話で、または子育て支援センター窓口へ

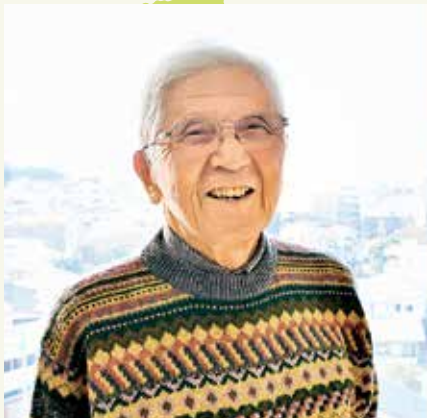
ID 1002748



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、イベント情報などを掲載しています。





第一運動公園 朝の体操発起人

原田 義男 さん

毎朝、第一運動公園では、原田さんを中心に20人以上が集まり体操が行われている。グループ名はなく、名前や連絡先の登録、出欠連絡も必要ない。そんな朝の体操は、30年以上続いている。

自然に広がった体操の輪

“第一運動公園のバスケットボールコートで、夏は6時15分、冬は6時30分から”。決まっていることはそれだ

今日も元気にみんなで体操

けで、いつでも誰でも参加できる。原田さんと知人の世間話から始まった体操は、ラジオ体操とメンバーで考案したオリジナル体操を20分間たっぷり行う。口づてや犬の散歩中の人に広まり、多い日は40人ほど集まることも。

「起きるのが辛い日もあるけれど、みんなに会って体操をすると元気になり、帰宅後の朝食をおいしく食べられる。一人では続けられなかった。参加してくれる皆さんのおかげです」

詩吟がもたらした思わぬ効果

体操と同じく、詩吟も30年以上続ける原田さん。師範の免許を取得し現在も弟子に指導を行う。「声がいいからと、妻に勧められて始めました。思いがけない出会いでしたが、今では詩吟も元気の源」と話す。

足を踏ん張り腹の底から声を出す詩吟の発声法は、体操のときの掛け

声に役立つそうだ。「『声が響いて聞き取りやすい』と好評です」。もちろん逆も然り。日々、体操で健やかな体を保ち、詩吟の稽古に励んでいる。

これからも、いつもの日々を大切に

親しくなったメンバーとは、何気ない会話が発展して遠足や旅行に行くことも。「体操で自分の体の状態が分かるし、自信もつくから遠出ができる」と、毎朝の体操が健康のバロメーターになっている。

「春は公園の桜、秋は紅葉の山並み。体操をしながら見られる四季折々の景色が美しい。逗子はすてきな場所だと実感します」。スマートフォンで撮影した風景を、離れて暮らす娘に送るのも楽しみの一つという。

「みんなで元気に体操をして、おしゃべりしながら帰宅する。これからも、そんな一日一日を大切にしていきたい」とほほえむ。

現 市長だより vol.71 場第一主義

2月になると年度末も近づき、そこに向けての準備も気になってくるところです。

今月の特集は年度末ならではの税の申告についてです。市では、市民税・県民税等の税額の試算や申告書の作成ができるシステムの導入など、デジタル化を進めています。また、確定申告については、どこでも提出できる電子申告なども盛んに利用されるようになってきました。

そんなデジタルを活用した申告は便利ですが、操作を難しく感じる方もいるでしょう。市役所1階の市民ホー

ルには申告書の提出や、予約制で申告相談ができる会場を設けますので、必要な方は利用してください。

また、その際には隣に設置されている未病センターにもお立ち寄りください。筋肉量や脂肪量、血管年齢・血圧などを測定してもらい、その結果からより健康になるための運動や食事などのアドバイスを受けることができます。健康で元気に過ごすには、まず自分の体の状態を知ることが大事です。

何より自分らしく人生を送ることが一番大事だと思います。逗子市では、皆さんが健康で生き生き暮らせることを目標にしています。頑張っていきましょう！

逗子市長 桐ヶ谷 寛