



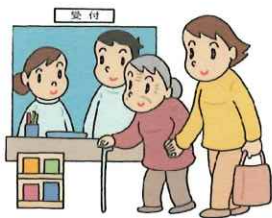
回覧

第 208 号
2025 年 8 月 15 日
『助け合い粟田』発行
会長 大園 毅
編集責任者 横山 実
電話 080-9533-4921
電話 046-849-3086
粟田町内会ホームページ
<http://awata-yokosuka.com>

20代 と 60代 男女 求む!

急募:空いた時間に助け合い活動できる仲間求めています。

粟田町内では、ますますサポートが必要な住民が増え続けています。これからは20~60代の手助けが必要です。隣人のちょっとした困り事に少しの時間で役に立つ事ができます。助け合い粟田の活動は**有償ボランティア**ですから活動時間に応じて報酬を受け取ることができます。ゴミ出し代行・買い物代行・通院補助・ちょっとした困り事など隣人のサポートに少しの時間を割いてみてはいかがでしょうか？



通院同行・薬受け取り



エアコン・照明などの簡単な電気点検。



買い物代行・荷物運搬



ゴミ出し代行



洗濯物の取込み 室内清掃・片付け



郵便物、宅配物手配

まずはお気軽にご相談、ご応募ください。スタッフより丁寧にご説明いたします。

ご注意

酷暑続く 7 月中旬から 9 月末頃まで屋外作業等を **休止** しています。

助け合い粟田へのご相談・ご用命は

☎: 080-1355-7789 受付時間 午前9:00~午後5:00

今月のトピックス2

高温多湿が夏バテを招く

酷暑に勝つ！

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。通常、人の体は、温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えていますが、近年は夏の初めから30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。

●-増えている自律神経の乱れによる夏バテ

一方、暑さ対策のために冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなるため、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。夏バテによる体力低下や体調不良は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。

●-疲れを残さない睡眠法

毎日規則正しい生活をして、疲れを残さないためには質のよい睡眠も重要です。熱帯夜のときなどは、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シーツなども利用しましょう。冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫もしましょう。

冷房の設定温度は、環境省が推奨する28℃を目安に適温にしてください。1日の体温変化は、夕方以降から夜にかけて高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。明け方からは体温が上がってくるのですが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいので、体が動くスイッチが入らず、起床時のだるさの原因につながります。

●-夏に適した生活リズムをもつ・運動で汗をかく習慣を

人の体は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調節をしています。夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。

ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。

夜更かしせず、毎日決まった時間に就寝し、早起きした朝にウォーキングをするのがピッタリです。

体力もつきますし、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが維持できます。



起床時のだるさを防ぐためにも、睡眠時の冷房は冷やしすぎないようにしましょう。



室内と屋外の温度差で、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。



ウォーキングは体力をつけるとともに、基礎代謝も上がるので無理をせずできる範囲で歩きましょう。

[参照] 東京大学付属病院アレルギーリウマチ内科医師・医学博士：関谷 剛氏講演より

★ 令和7年7月の＜助け合い栗田活動報告＞

及び 登録情報(7月末現在)

☐ 利用会員登録数	415名	(前月比±0)
☐ 活動会員登録数	41名	(前月比±0)
☐ 活動時間(作業系+福祉系)	160,25時間	(前月比-17.75)
☐ 利用者数	21名	



「栗田まつり」での寄付・祝儀について

栗田町内会

7月25日・26日に開催された栗田まつりにおいて、下記の皆様から多くの寄付・祝儀をいただきましたのでご報告いたします。

2025年度栗田まつり寄付金等明細

寄付金

No.	ご芳名	金額	No.	ご芳名	金額
1	栗田緑会	¥10,000	17	栗田グランドゴルフ部	¥5,000
2	栗田学区体育振興会	¥10,000	18	秀鳳 陽子	¥5,000
3	早保険事務所	¥10,000	19	あやめ会	¥5,000
4	(有) 三栄設備	¥10,000	20	長根 克己	¥5,000
5	金成理容店	¥10,000	21	かながわ信用金庫栗田支店	¥5,000
6	社会福祉法人 紫陽花会	¥10,000	22	斎藤 富蔵	¥5,000
7	町内会長 上野 義典	¥5,000	23	ハイランド 三丁目自治会会長岩間勝男	¥5,000
8	(有) 覚満寺運送	¥5,000	24	桑島 馨	¥5,000
9	栗田簡易郵便局	¥5,000	25	今野 昭	¥5,000
10	(有) 井出新聞店	¥5,000	26	伊勢谷 幸二郎	¥5,000
11	佐々木測量事務所	¥5,000	27	京急メモリアル久里浜斎場	¥5,000
12	佐々木 君夫	¥5,000	28	手代木 速雄	¥5,000
13	KUMON栗田・ハイランド教室	¥5,000	29	西坂 秀樹	¥5,000
14	野口 悠輝	¥5,000	30	Mahanaフラサークル 南條 紫	¥5,000
15	ナツメロ会	¥5,000	31	栗田・ハイランド学童クラブ	¥5,000
16	瀧川ピアノ教室	¥5,000	32		
小計		¥110,000	小計		¥75,000
寄 付 金 合 計			¥185,000		
大人御輿 巡行時祝儀			¥86,510		
総 合 計			¥271,510		

品物

No.	ご芳名	品目	No.	ご芳名	品目
1	山田 善久	清酒 2本	3	星野 昌道	清酒 2本
2	坪田 俊也	発泡酒1箱	4	(有) 三浦軽天工業	ビール1箱

ハイランド2丁目自治会会員各位
 ハイランド3丁目自治会会員各位
 栗田町内会会員各位

栗田学区体育振興会

第55回

グラウンドゴルフ大会のご案内

いつも、体育振興会の事業に参加いただきありがとうございます。

本年度2回目となるグラウンドゴルフ大会を以下のとおり実施します。

多くの参加をお待ちしています。

開 催 日 ; 9月7日(日)

(雨天等でグラウンド使用不可の時は、10月5日(日)に順延)

集合時間 ; 午前9時

場 所 ; 栗田小校庭

参 加 費 ; 無料



いつもの通り賞品を多数用意しています。

事前の参加申し込みは必要ありません。 直接、小学校校庭で受付けをして
 下さい。

注1) 当日の朝、自宅で検温して体温が37℃以上あるいは体調不良の
 場合には参加しないで下さい。

注2) 飲み物は各目で準備願います。

以上

ハイランド2丁目自治会会員各位
ハイランド3丁目自治会会員各位
粟田町内会会員各位

第6回 ボッチャ大会のご案内

最近、各地・各団体でも盛んになってきている「ボッチャ大会」を以下のとおり実施します。

興味のある方は、年齢問わず、奮って参加下さい。

1. 開催日 9月20日(土) AM9:00～12:00

2. 場所 粟田小 体育館

3. 申し込み 事前申し込みは必要ありません。
9時までに集合下さい。

4. 大会の要領

1)ボッチャには、1対1で行う個人戦、2対2で行うペア戦、3対3で行う団体戦があります。

今回も、当日の参加者のクジ引きによって、それぞれ個人・ペア・団体の組み合わせを決めて実施します。

2)競技開始前の30分間ほどは、練習時間に充てます。

3)ルールが分からない参加者には、体振役員が説明・指導します。

4)体育館用上履き(スニーカー)、飲み物は各自で持参ください。

5. その他

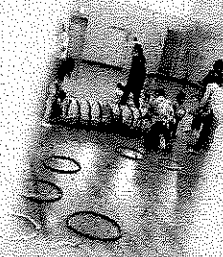
1)必要な用具は、全て体振で準備します。

2)各種の賞品を準備しておりますのでご期待下さい。

以上

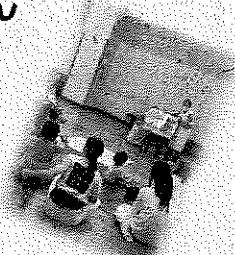
久里浜・浦賀・北下浦コミセンだより
令和7年（2025年）8月

みんなであそぼ！ このゆびと～まれ！ ゆびとま広場



2007年より、多くの親子に笑顔を届けている「ゆびとま広場」
この活動には、子育て支援に情熱を注ぐ「きたしたママ」の
皆さんが手がける、魅力あふれるプログラムが満載です。

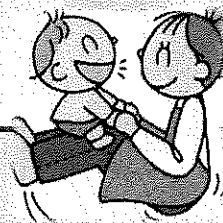
子どもたちの新しい発見や友達との交流を一緒に楽しみ
ませんか？

日 程	曜日・場所・時間	内 容〈全6回〉	協 力
・10月 7日 ・11月 4日 ・12月 2日 ・1月 6日 ・2月 3日 ・3月 3日	火曜日 北下浦コミセン 集会室 10時00分～ 11時00分	毎回テーマに沿っ た親子遊び 手遊び、 読み聞かせ、 工作など	保育ボランティア きたしたママの皆 さん 

★ 対象/定員 1歳～3歳未満までのお子様とその保護者 15組抽選

★ 参加費 1組につき800円（全6回分傷害保険料 材料費）
一人増えるごと500円

★ 締切日 9月18日（木）必着



問い合わせ先

久里浜コミュニティセンター

〒239-0831 横須賀市久里浜6-14-2

電話：834-1471



お申し込みは
e-kanagawa電子申請利用から

＜電子申請利用コード＞

検 索

横須賀市 2025 ゆびとま広場後期

人や車の通行妨害になります

● 垣根や枝が道路に出ていませんか。

垣根や枝が道路にはみ出していると、みなさんの通行に支障となるばかりでなく、交通標識等が見えにくくなっております。



※適切な剪定をお願いいたします。（道路法）





きたしたうら

第 55 号

発行

北下浦地域運営協議会

北下浦地域運営協議会 令和 7 年度総会

5月27日（火）、北下浦行政センターで総会を開催しました。

議案は、令和 6 年度事業報告及び収支決算報告、令和 7 年度事業方針（案）及び収支予算（案）の 4 つで、それぞれ賛成多数で承認されました。

冒頭に安部代表理事から、「北下浦地域運営協議会は、平成 24 年 5 月に設立され、今年は 14 年目となります。町内会・自治会をはじめ各地域団体と連携を図りながら、地域のまちづくり、課題解決に取り組んでいます。今後も、さらに多くの地域活動団体に参画していただけるよう、活動していきたい。」とのあいさつがありました。

令和 7 年度北下浦地域運営協議会役員等名簿（敬称略）

役 職	氏 名	地 域・団 体	役職	氏 名	地 域・団 体
代表理事	安部 久夫	長沢地区連合町内会会長	常任 委員	将木 元	花輪町内会会長
副代表理事	加藤 隆一	津久井地区連合町内会会長		齊藤 治男	野比東町内会会長
理 事	荒井 賢治	野比地区連合町内会会長		志田 郁宏	長岡町内会
	近藤 佳	グリーンハイツ自治会会長		堀 恵介	グレイスヒル湘南野比自治会会長
	大圃 毅	栗田町内会代表		長塚 浩一	大町谷町内会会長
	堀越 君枝	北下浦地区社会福祉協議会会長		深石 珠一	町谷原町内会会長
	永井 福男	北下浦観光協会会長		森田 正	グリーンハイツ自治会副会長
会 計	菱沼 美代子	北下浦地区社会福祉協議会会計		赤間 惇史	グリーンハイツ自治会副会長
監 事	平原 信利	栗田町内会		小川 郁生	栗田町内会副会長
	井上 敏広	グリーンハイツ自治会会計		小林 洋介	栗田町内会特命理事
事 務 局	宮井 清志	グリーンハイツ自治会		川村 和子	北下浦地区社会福祉協議会副会長
	萩原 栄子	県営津久井浜団地自治会会長		佐藤 菊男	北下浦地区民生委員児童委員協議会副会長
※太字は新任（5月27日）				久保木 忠義	北下浦観光協会運営委員長
				尾毛 夏美	北下浦小学校PTA副会長
				藤倉 信司	野比駅前商店会会長
				眞田 雅浩	長沢サンリヴ商店会副会長

第49回 北下浦納涼ふるさとまつり

・主 催 : 北下浦納涼ふるさとまつり実行委員会

・開催日時 : 8月24日(日)14:00~19:00(予定)

雨天中止

・場 所 : 三浦しらとり園 園庭

・入 場 料 : 無料

・出演予定 : 神輿 山車 盆踊り 虎踊り 売店

・駐 車 場 : 近隣に駐車場はありません。

公共交通機関をご利用ください。

・そ の 他 : 施設構内は禁煙ですので、ご協力ください。



今年も、各町内会・自治会および関係団体等のご協力により、「第49回北下浦納涼ふるさとまつり」をしらとり園の園庭において、開催することになりました。コロナ禍等により中止が続いていたふるさとまつりですが、一昨年前に再開してからは、盆踊りに若い世代の参加も増え、踊りの輪が年々大きくなっているように思えます。

今年もたくさんの方にご参加いただき、輪が二重、三重に広がることを願っています。

また、会場を盛り上げていただく神輿渡御、各地区自慢の祭り囃子、伝統芸能「野比中村の虎踊り」の素晴らしい演技、そして、お祭りには欠かせない、大人も子どもも楽しみにしている売店も出店します。

ぜひ、ご家族・ご友人もお誘いいただき、「第49回北下浦納涼ふるさとまつり」へご参加・ご来場ください。

助け合い栗田<栗田町内会>



栗田の皆さんからの日常生活の困りごとの依頼を行けての活動は、本年を以って17年目に入りました。活動は、①庭木の剪定・除草、簡単な大工・電気工事等 ②ごみ出し・買物代行、通院同行 ③介護保険・入退院・福祉施設入所等の相談で、昨年度は41名の会員で約300件、約1,460時間の活動でした。

栗田の高齢化率は高く43%、同時に活動する会員の高齢化現象も加わり、日常運営は極めて厳しい現状です。

しかし、今年の大きな目標は、「ちょっとした困りごと」に応える事で、皆さんの「助かった! 楽になった! 便利になった!」の声と笑顔を励みに頑張っています。

困り事相談

生活のさまざまな悩み事
お気軽にご相談ください。

<地域生活相談窓口>

【場 所】北下浦行政センター(長沢2-7-7)

【時 間】平日9時~12時、13時~17時
(年末年始・土日祝日を除く)

【連絡先】電話 848-0411

北下浦地域運営協議会 会議開催予定

<理事会>

8月19日(火)16:00

9月16日(火)16:00

10月21日(火)16:00

<常任委員会>

8月19日(火)18:30

9月16日(火)18:30

10月21日(火)18:30

会議は傍聴可 問い合わせは北下浦行政センターまで

☎ 848-0411

北下浦地区社会福祉協議会総会開催

令和7年度(2025年度)北下浦地区社会福祉協議会総会が、去る5月23日に北下浦行政センター集会室において開催されました。

定数178名のところ、委任状105名を含む出席者168名により、第1号議案から第6号議案まで全ての議案が承認されました。また、ボランティアセンターの運営状況も報告されました。

令和7年度事業計画のうち、重点目標は以下のとおりです。

<重点目標>

1. 住民一人ひとりが参加し、人と人のつながりの輪づくりに推進して参ります。
2. 地域の支え合う活動を推進していきます。
3. 社会福祉推進委員の連携を充実して参ります。

今後も、町内会・自治会・社会福祉推進委員連絡会、民生委員児童委員協議会、地域運営協議会、ボランティアセンター、福祉施設、ボランティア団体、学校関係、行政機関など、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



役員の一部変更について

常務理事	石川勝啓 (行政センター副館長)
理事	近藤 佳 (グリーンハイツ自治会長)
理事	大園 毅 (粟田町内会代表)
理事	安藤 聖 (津久井小学校長)
監事	久保田 雅子 (保護司)
監事	久保 正彦 (行政センター館長)

任期: 令和8年(2026年)5月まで

ごあいさつ



北下浦行政センター館長 久保 正彦

北下浦行政センター館長の久保と申します。

本年度も北下浦地区社会福祉協議会と連携し、地域の皆様の健康と安心のため尽力してまいります。

私事ですが、何種類かのボランティアに取り組んで、活動の中で多くの学びや気づきを実感しております。

ボランティア未経験の皆様、ご自分の得意分野を活かして、無理なくボランティア活動に参加されてはいかがでしょうか。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



北下浦行政センター副館長 石川 勝啓

このたび、北下浦行政センター副館長に就任いたしました石川です。

微力ではございますが、地域の皆様の声にしっかりと耳を傾け、海や山もある、風光明媚な北下浦の街で、安心して暮らせるよう努めてまいります。

センターの職員とともに、親しみやすく頼り甲斐のある行政サービスを目指しますので、どうぞお気軽にご相談・ご要望など、お寄せください。

今後ともご指導ご鞭撻のほど、どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

各地区の いきいきサロン等の 活動状況



花輪いきいき ふれあいサロン

- 毎月第1木曜日
10時～12時
- 場所: 花輪町内会館



中村サロン

- 毎月第4火曜日
10時～11時半
- 場所: 中村町内会館



ひなの会 (七軒町・宮ノ下・境・クリオ3番館)

- 毎月第3火曜日10時～12時
- 場所: 長沢一丁目町内会館



野比東 いきいきサロン 向日葵会

- 奇数月第2金曜日
10時～12時
- 場所: 野比東町内会館



栗田いきいきサロン

- 毎月第2金曜日10時～12時
- 場所: 栗田町内会館



つくいひとりでない会 (津久井地区全体)

- 毎月第3月曜日10時～12時
- 場所: 県営津久井浜団地集会所



いきいきサロン志も

- 3月、6月、12月の年3回 第1水曜日10時～12時
- 場所: 志も町内会館



野比地区わいわいお茶飲み会

- 毎月第3月曜日13時半～15時
- 場所: 三町内会館



野比ライブタウンさくらの会

- 毎月第3月曜日10時～12時
- 場所: ライブタウン2階



ふれあいいきいきサロン たんぽぽ

- 毎月第3金曜日10時～12時
- 場所: 台町内会館



グリーンハイツふれあいいきいきサロン ほほえみの会

- 毎月第1木曜日10時～12時
- 場所: グリーンハイツ老人生きがいの家



大作ふれあいサロン

- 毎月第4月曜日10時～12時
- 場所: 大作町内会館



チュリスガーデン すずらの会

- 毎月第4木曜日
10時半～11時半
- 場所:
コミュニティハウス1階



入峯いきいきサロン

- 毎月第4木曜日13時～15時
- 場所: 峯町内会館



皆様の参加をお待ちしております

次号紹介も楽しみにしてください。



ボランティアセンター便り



開所日・時間：月水金 AM10時～PM3時 Tel046-847-3294

超高齢化社会「2025年問題（5人に1人が75歳以上）」の年に突入、ボランティアセンターが地域の住民にどのように寄り添っていくのかが課題となっている現在、地域の連携が不可欠となります。

コロナ禍後はボランティアセンターへの相談件数が少なくなりましたが、現在は少しずつ増加傾向になってきました。ボランティアセンターへの相談内容と、どのような流れで行っているのか、2025年5月の事例を通してお知らせします。

Aさんの相談：ごみ出し

担当ケアマネジャーより依頼がありました。
近隣の登録ボランティアさん是对応者なく、
町内会長さんに連絡、相談に乗って頂き、
町内会では対応してくださいました。



Bさんの相談：買い物

本人より、要介護から要支援に変更になり、
介護保険では買い物同行ができなくなったため
依頼がありました。Aさんと同様に登録ボ
ランティアさん是对応者なく、
担当民生委員に相談、状況
を把握しているので対応
してくださいました。



AさんのケースもBさんのケースも地域との連携が不可欠です。
皆様のご協力よろしくお願いいたします。

賛助金納入者（2025年3月～6月現在）

個人（35名）

三上 利子	安田千恵子	小池 洋子	早乙女明代
三縄美津子	堀越 恵美	長谷川和子	浅利 咲子
塩沢 尚子	西埜 克之	桑名 操子	荒井 賢治
山田 浩一	三国 充	瀧澤 洋子	小原 茂雄
石井りつ子	上野 勉	豊島佳代子	上野知恵子
辰野 信子	堀越 勝臣	堀越 君枝	依田久美子
菱沼みす江	近藤 正人	阿藤千鶴子	山本 嘉恵
荒井三枝子	泉田 桂子	清水 明男	清水 千代
長島 広美	松土	匿名 1名	

団体（2）

北下浦地区民生委員児童委員協議会（34名）

津久井安戸町内会（1）

皆様のご支援に心より感謝申し上げます。

ボランティアセンターの 2025年取り組み

- ボランティアセンターの周辺の見守り活動を、相談委員が名札を付けて行なっております。お気軽にお声掛けください。
- ボランティアさんの交流会を今年も実施します。

