



20代
と
60代
男女

求むむ!

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。

毎日のゴミ出しに苦労している、資源回収場所に荷運びができない方が増えています。

毎日の生ゴミ、プラスチックゴミ、不燃ゴミの週3回のゴミ出しができないで困っている方を数人の仲間チームでゴミ出しを支える

毎日のゴミ出しは参加できないけれど
各区内の数人でチームをつくり、対応

ご近所であればかかる時間も
みはできるだけ多くの**チョイ助け人**

助け合い栗田の活動は
から活動時間に応じて
できます。ゴミ出し代行・
ちょっとした困り事など隣人

を割きあって、快適で安心できる栗田ならではの暮らしを共に分かち合いましょう。

助け合い活動会員に登録せずとも賛助員として参加することによってゴミ出し代行中の事故や万が一のケガなどの保証に対応できる仕組みですから安心して参加してみてください。

現在のところ活動仲間が不足がちな2丁目の各班において緊急に応募おねがいします。

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。

仕組みを提案します。

月のうち何回かは手伝えるという
するということです。

少なく手間も省けます、この仕組
が必要なのです。

有償ボランティアです
報酬を受け取ることが
買い物代行・通院補助・
のサポートに少しの時間



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。

助け合い栗田へのご相談・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

夏バテより辛い!?秋バテ対策 5つのポイント

9月になっても厳しい残暑が続いてますが、8月に比べていくぶん過ごしやすい日も増えてきました。にもかかわらず、夏バテのようなだるさや食欲不振を感じることはありませんか。もしかしたら、秋バテの始まりかもしれません。熱中症対策とあわせて健やかな季節を迎えましょう。

「秋バテ」対策 5つのポイント

①入浴

38～40℃のお湯に長めに浸かる

②寒暖差対策

衣類や寝具などで寒暖差を調節できるように注意する

③軽めの運動

適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整える

④水分補給

常温や温かい飲み物を摂るよう心がける

⑤食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る



具だくさんの味噌汁・スープ
は食欲誘う。



エアコンの温度設定を工夫する



シャワーよりもお風呂で快適睡眠

ご注意

酷暑が続きますが9月末旬から屋外作業を徐々に再開いたします。

★令和7年8月の＜助け合い栗田活動報告＞ 及び 登録情報(8月末現在)

□利用会員登録数	417名	(前月比+2)
□活動会員登録数	41名	(前月比±0)
□活動時間(作業系+福祉系)	33.75時間	(前月比-126.5)
□利用者数	13名	



文化祭の開催のお知らせ

今年も町内会では、文化の日に合わせ皆様の勉学、趣味等、日々の努力の成果を発表し、併せて町内各位の親睦を深める場として下記のとおり文化祭を開催します。ご家族、ご近所お誘い合わせの上、是非お出かけ下さい。

11月2日(日) 町内会館および町内会館前公園

・町内会館会場 10時～15時 作品の展示(1階)

・会館前公園会場 10時～10時30分 栗田功労者の表彰式
11時～12時 野比中学校吹奏楽部の演奏
12時～14時頃 フラダンス、フリフリ体操・詩吟等
10時30分～14時 キッチンカー、模擬店、よこすか野菜直売、
花卉類展示販売、キッズコーナー(お絵描き・
輪投げ)、ワークショップ(バルーンアート等)



11月3日(月・祝)

・町内会館会場 10時～13時 作品の展示(1階)

※公園会場のイベントはありません。

※いずれも、雨天などにより一部または全部中止する場合があります。



< 作品募集について >

皆様の手作り作品である書道、絵画、彫刻、人形、手芸、俳句、写真、模型、貼り絵、切り絵、魚拓、盆栽、その他作品を募集いたします。

- 1 応募締切 2025年10月15日(水) 期日厳守
※回覧中の出品申込書にご記入のうえ各地区の理事へご提出願います。
- 2 作品搬入 2025年11月1日(土) 13:00～15:00
町内会館へご持参ください。(梱包材はお持ち帰り下さい)
- 3 作品返却 2025年11月3日(月) 13:30～14:30
町内会館へお越しください。
※大切な作品に破損が生じるのを防ぐため、ご協力をお願いいたします。
- 4 その他 出品のお礼として、中学生以上の方には図書券、
小学生には学用品、未就学児童にはお菓子を進呈します。

※各理事は申込書を取りまとめ 10月18日の役員会にて文化部へ提出願います。

2025度文化祭出品申込書

記入要領 氏名：フリガナをつけ、すべて楷書で記入して下さい。
 区分：幼・小・中・高校・大学・成人の別を記入してください。
 匿名：匿名希望の方は○で囲んで下さい。
 分類：書道・絵画・彫刻・人形・手芸・俳句・写真・模型・
 貼り絵・切り絵・魚拓・盆栽・その他の分類で記入してください。
 作品名：出品者オリジナルの名称を記入してください。

* 用紙を切り取り記入の上、10月15日(水)までに区理事へ提出して下さい。

1	区	1	班	氏名	アワタ タロウ 栗田 太郎	区分	成人	匿名
住所		1-10-0			電話番号	000-0000		
分類		絵画			作品名	栗田まつり		
分類					作品名			
分類					作品名			

	区		班	氏名		区分		匿名
住所					電話番号			
分類					作品名			
分類					作品名			
分類					作品名			

	区		班	氏名		区分		匿名
住所					電話番号			
分類					作品名			
分類					作品名			
分類					作品名			

	区		班	氏名		区分		匿名
住所					電話番号			
分類					作品名			
分類					作品名			
分類					作品名			

回 覧

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

2025. 9. 12

栗田学区体育振興会

第82回ゴルフ大会のご案内

恒例の秋のゴルフ大会を、下記の通り実施いたします。

奮ってのご参加をお願いいたします。

1. 実施日 : 2025年 10月29日(水) 小雨決行

注)フェリー欠航の場合は大会中止とします。

2. 場所 : 南総ヒルズカントリークラブ (TEL:0439-68-1131)

なお、PGMカード、アプリ等お持ちの方は、受付時提示をお願いします。(自動受付あり)

3. 集合場所・時間: 久里浜フェリー乗り場6:00集合6:20発1便利用

1組目は 西、東同時の7:56 スタートとなります。

(西→東、東→中 各3組予約済み)

4. 料金 : プレー費は昼食付 税込み¥7,000 (各自精算)

70歳以上は申請により利用税(¥600)が免税になります。

(過去にPGMで登録してあれば新たな申請は不要です)

尚、別途ロッカー代330円(税込み)がかかります。

参加費は(賞品代)とフェリー代合計 ¥2,000

(フェリー乗り場で集金し、乗船券はまとめて購入するので、
個人では購入しないで下さい)

5. 競技方法 : 18ホールストロークプレー 新ペリア方式(ダブルパーカット)

6. 申込み : 各自治会、町内会ごとに以下の担当まで電話またはFaxで。

ハイランド2丁目 山口 利和 848-8649

ハイランド3丁目 江尻 芳明 849-7920

栗田1・2丁目 早 実 849-7048 (Fax 830-5808)

7. 締切 : 10月5日(日)までにお申し込み下さい。

なお、先着24名(6組)に達し次第、締切りとしますのでご了承願います。

以上

久里浜・浦賀・北下浦コミセンだより
令和7年(2025年)9月

リフレッシュ！ ファイティング&ピラティス エクササイズ<全3回>

日頃のストレス、音楽に合わせて身体を動かし、身体の
調子を整えるストレッチでリフレッシュしましょう

★ファイティングエクササイズ・・・音楽に合わせてキックやパンチを取り入れ
ストレス解消を目的としたエクササイズ！

★ピラティスエクササイズ・・・コンディショニングピラティスです。
身体の調子を整えて肩こりや腰痛の改善を目指します！

講師：福井 久美子さん

NESTAパーソナルトレーナー/
AFAAキックボクシングインストラクター

対象：一般 20名(応募者多数の場合は抽選)

参加費：150円(傷害保険料)

場所：北下浦コミュニティセンター集会室



締切
9月29日(月)
必着

日・ち/火曜	時・間	内 容
10月14日	10時～11時	はじめてのファイティングエクササイズ & 筋トレストレッチ①
10月21日	10時～11時	はじめてのファイティングエクササイズ & 筋トレストレッチ②
10月28日	9時30分～10時30分	コンディショニングピラティス

申し込み方法 ●電子申請利用・往復ハガキ・窓口(返信用はがき持参)で応募できます。

①講座名「エクササイズ」②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな)⑤年齢 ⑥電話番号

◆往復はがき：【往信】裏面に①～⑥の必要事項を記入

【返信】表面に自分の郵便番号・住所・氏名を記入

◆窓口へ来时：郵便はがきをお持ちください。



<電子申請利用コード>

横須賀市 ファイティング&ピラティスエクササイズ

お問い合わせ：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 ☎ 046-834-1471

回 覧

給湯器の「点検商法」にご注意！！

これから冬に向かい、点検商法が活発化する恐れがあります。

統計的にも、例年9月～10月に発生が頻発しています。

突然の訪問・電話での売込みがありましたら、とにかく断ってください。

売込み内容は以下の通りです。

- ・これから寒くなる季節に向かう、お湯が出なくなると困る。
- ・機器が古いと、爆発・火災の恐れがある。
- ・不完全燃焼により非常に危険！ すぐに交換の必要がある。

等々、もっともらしい言葉で不安を煽ってきます。

作業服の好青年らしき姿で物腰が極めて柔らかく、コロッと騙されてしまいます！！

工事金額30～50万円の提示をしますが、実際には品質にもより12～15万円程度が相場です。

使用機器の交換目安は10年程度ですが、実際には使用状況によりまだまだ使えます。

確かに給湯器は壊れてからでは困ってしまいます。この点を悪質業者は狙ってきます。

ご心配の場合は、メーカーサービスセンターや、コジマ・ノジマ等々、安心出来る業者にご依頼ください。

悪質商法に騙されない為には、まずご自身が動くことです。

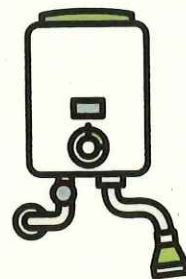


かながわ
消費生活

情報 警戒・注意

高齢者を中心にトラブル急増！

給湯器の点検商法に注意！



相談事例

事業者から「無料のガス点検に行く」と電話があり、ガス会社からの連絡と思い、訪問を了解した。来訪した事業者から、給湯器の劣化を指摘され、交換工事を契約したが、高額なので解約したい。



電話や訪問で、給湯器の点検を持ち掛ける事業者には、**安易に点検させないように**しましょう。

- ◆消費生活センターには、給湯器の点検商法に関する相談が、非常に多く寄せられており、その多くを高齢者が占めています。
- ◆消費者トラブルを回避するため、次の点に留意しましょう。
 - ・電話や訪問で点検を持ちかけられても、その場で点検を決めず、自分で契約先のガス会社や給湯器メーカーに連絡するようにしましょう。
 - ・点検を断りたいときは、インターホン越しに断るようにしましょう。
 - ・その場では契約せず、十分に比較・検討しましょう。
 - ・契約内容に不安や迷いがあれば、消費生活センターに相談しましょう。クーリング・オフができる場合もあります。



「クーリング・オフ」や「消費生活相談窓口」については、裏面をご覧ください

契約に関するトラブルについては、消費生活センターにご相談ください。

消費者ホットライン

トラブルで困ったときはお電話を！

局番なし

い や や
188 番



国民生活センター
公式LINE
はこちら▶▶▶



ご自由にコピー・回覧していただき、消費者被害の未然防止にお役立てください。
まとまった部数が必要な場合は、事前に消費生活課 (045-312-1121) へお問合せください。

神奈川県くらし安全防災局くらし安全部消費生活課 発行

犬のフンの後始末は
飼主の手でして下さい







先着順

個人向けの 太陽光発電設備等の補助金、絶賛募集中！

申請
期間

令和7年5月1日(木)～令和8年1月15日(木)

※ **先着順** とし、予算がなくなり次第、終了とします。



太陽光発電設備・蓄電池の導入補助金

個人

太陽光発電設備
太陽光で発電した
電気を自家消費



蓄電池
発電の余剰電力を蓄える

例えば太陽光パネルの導入で
こんなにおトクに！

家庭用4kWの太陽光パネルを設置した場合

補助金なし

補助金あり

自己負担
100%

自己負担
74%

全額 約108万円を
自己負担

約80万円を
自己負担

28万円もおトクに設置！

パネル1kWあたり27万円で算定

太陽光発電設備

補助額

7万円/kW

主な要件

- 自家消費率30%以上
- 国の制度(FIT/FIP制度)の認定を取得して、売電しないこと
- 本年度より屋根建材一体型太陽光発電設備も一部対象
※条件あり(詳細は下のQRコードへ)

蓄電池

補助率

価格の1/3

主な要件

- 太陽光発電設備と同時導入の場合のみ対象
- ※蓄電池単独での申請はできません
- ※設定金額の上限あり



補助金申請は、
施工事業者等からも可能です！

補助金に関する
詳しい情報は
こちら



裏面に続く▶▶



申請手続きの流れ



原則、**契約・工事の着工前**に、申請書類を三浦半島重点補助金事務局に提出

※ただし、交付決定前に事業着手された方も事前着手届を提出することで申請対象になりますので、詳細はお問合せ下さい。

申請期間

令和7年5月1日(木)～令和8年1月15日(木)

申請方法

電子申請または郵送 (※市役所窓口では受付出来ません)

書類申請の場合

【郵送先 (※横須賀市委託事業者)】 令和8年1月15日(木) 必着

〒101-0021

東京都千代田区外神田一丁目18番13号 秋葉原ダイビル10階
株式会社エスプールグローバル内 三浦半島重点補助金事務あて

電子申請の場合



電子申請は
こちら

横須賀まちぐるみゼロカーボン(ZC)推進チームを中心に市内の脱炭素を進めていきます！

横須賀まちぐるみ ZC 推進チームでは、2050年のゼロカーボンシティの実現に向けて、連携・協力しています。
横須賀市以外にもこちらのメンバーにご相談いただければお悩み事に応じてご対応、引継ぎいたします。

構成メンバー※令和7年5月時点

- かながわ信用金庫 ■ 湘南信用金庫 ■ 横浜銀行 ■ 横須賀商工会議所
- 神奈川県宅地建物取引業協会横須賀三浦支部
- 全日本不動産協会神奈川県本部横浜支部横須賀ブロック
- 住宅展示場 (サンフジ企画) ■ 神奈川県



太陽光発電設備・蓄電池の導入補助金に関するお問合せ

三浦半島重点補助金事務局コールセンター
(横須賀市委託事業者)

電話 0120-201-603 (フリーダイヤル)
8:30～20:00 / 土、日、祝日含む



横須賀市内中小企業、
個人事業主向けの
補助については
こちら▶▶

