

2026年6月20日

町内会 会員各位

栗田町内会

敬老祝賀お祝い品贈呈対象者申請について

梅雨の時期となりましたが、町内の皆様方におかれましてはご健勝にお過ごしのことと拝察申し上げます。

恒例となっております敬老祝賀ですが、今年も9月21日の「敬老の日」に、ささやかではございますが記念品を贈呈し、町内会としてお祝いさせていただきたいと思っております。

なお、今年対象となる方は、下記に誕生日を迎えられる方々ですので、「対象生年月日」に該当される方は別紙の「敬老祝賀行事 該当者確認申請書」(短冊)に記入・切り取りのうえ、「7月5日(日)までに、直接、担当理事」への提出をお願いいたします。

記

対象年齢	対象生年月日
70歳(古希)	昭和30年9月2日 ~ 昭和31年9月1日
77歳(喜寿)	昭和23年9月2日 ~ 昭和24年9月1日
80歳(傘寿)	昭和20年9月2日 ~ 昭和21年9月1日
88歳(米寿)	昭和12年9月2日 ~ 昭和13年9月1日
90歳(卒寿)以上	昭和11年9月1日以前に生まれた方

(ご注意) 申請書の提出がない場合は、ご辞退されたものと判断いたしますので、ご了承ください。

以上

敬老祝賀行事 該当者確認申請書

提出期限7月5日

区 班

大・昭に○をしてください

No.	氏名	生年月日	住所	電話
1		大・昭 年 月 日	丁目 番 号	-
2		大・昭 年 月 日	丁目 番 号	-

※ 必要事項を記入し、キリトリ線から切り離しの上、直接担当理事にお渡し下さい。

キリトリ

敬老祝賀行事 該当者確認申請書

提出期限7月5日

区 班

大・昭に○をしてください

No.	氏名	生年月日	住所	電話
1		大・昭 年 月 日	丁目 番 号	-
2		大・昭 年 月 日	丁目 番 号	-

※ 必要事項を記入し、キリトリ線から切り離しの上、直接担当理事にお渡し下さい。

キリトリ

敬老祝賀行事 該当者確認申請書

提出期限7月5日

区 班

大・昭に○をしてください

No.	氏名	生年月日	住所	電話
1		大・昭 年 月 日	丁目 番 号	-
2		大・昭 年 月 日	丁目 番 号	-

※ 必要事項を記入し、キリトリ線から切り離しの上、直接担当理事にお渡し下さい。

キリトリ

敬老祝賀行事 該当者確認申請書

提出期限7月5日

区 班

大・昭に○をしてください

No.	氏名	生年月日	住所	電話
1		大・昭 年 月 日	丁目 番 号	-
2		大・昭 年 月 日	丁目 番 号	-

※ 必要事項を記入し、キリトリ線から切り離しの上、直接担当理事にお渡し下さい。

キリトリ

敬老祝賀行事 該当者確認申請書

提出期限7月5日

区 班

大・昭に○をしてください

No.	氏名	生年月日	住所	電話
1		大・昭 年 月 日	丁目 番 号	-
2		大・昭 年 月 日	丁目 番 号	-

※ 必要事項を記入し、キリトリ線から切り離しの上、直接担当理事にお渡し下さい。



今月のトピックス1

応援します!!

真夏の支度!

暑い季節に向けて体や衣食住の準備をする「夏支度」。十分な準備をしないまま夏を迎えると、夏バテや熱中症などを引き起こしやすくなる可能性があります。

暑さに負けず、快適な日々を送るために、今から夏支度を始めませんか?

「夏支度」とは、夏に向けて体や衣食住の準備をすることです。

暑さが続く夏を乗り切るためには、体づくりや住む環境など、配慮しなければならない点が多いもの。

十分に夏支度をしないまま夏を迎えると、バテてしまったり食事が進まなくなったりするかもしれません。夏前にしっかりと準備をして、心地良い暮らしを目指しましょう。

旬の夏野菜には暑さに負けない体に優しい栄養成分があります。水分とともに積極的に取り入れましょう。

夏は外の厳しい暑さや冷房によって、体調を崩す可能性があります。本来、暑い日は汗をかい体温調節を行います。冷房で体を冷やしすぎると、うまく汗がかけなくなることもあります。

そうすると、体の熱を排出できず熱中症になったり、自律神経のバランスが乱れて肩こり・だるさなどの症状が出たりします

風通しの良い庭、部屋片付け・エアコンの準備、試運転



暑熱順化で夏を迎える身体づくり

- | | |
|---------------|--------------|
| 【暑熱順化できていない!】 | 【暑熱順化できている!】 |
| ●汗が少ない | ●汗をかきやすい |
| ●汗が止まりやすい | ●汗が止まりにくい |
| ●皮膚温度が高い | ●皮膚温度が低い |
| ↓ | ↓ |
| 熱中症になりやすい | 熱中症になりにくい |



夏バテや熱中症予防になる食材や飲み物の準備。



お知らせ

暑くなる今年も7月中旬より9月中旬頃まで炎天下(外)での作業を休止いたします。

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

誰でもできる

熱中症の対処

真夏日を記録し熱中症のニュースが連日報告されています。

! 熱中症の症状 (症状が少しでも該当すれば早めの対処をしましょう)

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

! 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



経口補水液を補給※
無ければ冷水と塩分



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

厚生労働省 熱中症特集HPより



★ 令和8年5月の<助け合い栗田活動報告> 及び 登録情報(5月末現在)

□利用会員登録数	423名 (前月比+2)
□活動会員登録数	42名 (前月比±0)
□活動時間(作業系+福祉系)	138.5時間 (前月比 +60.25)
□利用者数	20名

2026

夏の楽しい思い出づくり

栗田まつり



◆雨天中止

- ・みこしに参加するお子様は、安全の為運動靴をはいて来てください
- ・小さなお子様には保護者が付き添ってください

主催：栗田町内会

協賛：栗田緑会、助け合い栗田、栗田子ども交通安全の会



7/24 (金曜日)
7/25 (土曜日)

19:00～21:00

納涼踊り

栗田中央公園

2026年度 栗田まつりプログラム概要

◆7月24日（金）

日時	内容
18:30	開会宣言
18:30～19:00	沖縄舞踊
19:00～19:45	子供ダンス
19:45～20:53	納涼踊り
21:00	終了のあいさつ

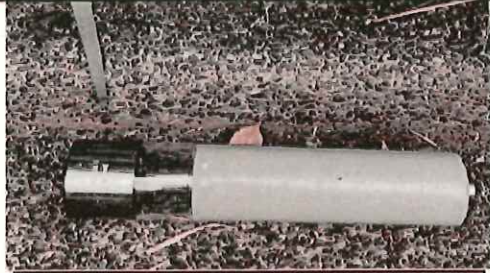
◆7月25日（土）

日時	内容
9:20～12:00	御輿巡行
17:30～18:20	子供御輿
18:30～19:00	フラダンス
19:15～19:45	子供ダンス
19:45～20:55	納涼踊り
21:00	閉会のあいさつ

ごみ出しルールを確認しましょう

**5区・10区ごみ集積場所で、
不適切なごみ出しがありました。**

5区3班 資源ごみ集積場



電気製品が資源ごみとして出されていた

10区2班 ごみ集積場



残土入りの袋が
集積所に置かれていた

ご注意ください

- ❌ 電気製品は資源ごみでは出せません
- ❌ 残土・レンガ・セメントくず・砂利・石などは市では収集できません

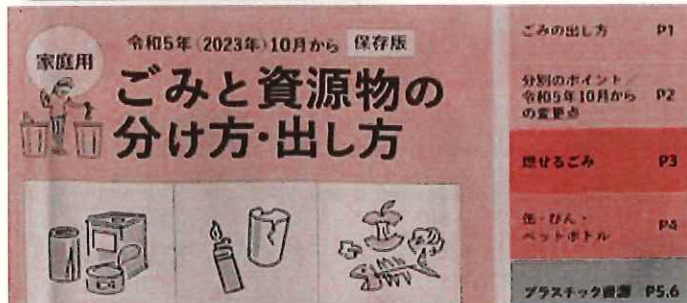
正しい出し方

- ◎ 小型電気製品は不燃ごみの日に出せます(第1・3月曜日)
- ◎ 残土などは専門業者へ依頼してください

(株)リフレックス 木村金属工業(株)
046-887-0702 046-835-1276 などetc...

出し方に迷ったら確認を!

★紙で確認したい方★



横須賀市発行

「**ごみと資源物の分け方・出し方**」
をご利用ください。

町内会館(1階レターケース)でも配布
しています。

★スマートフォンをお使いの方★

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」が便利です。

- ・分別方法をすぐ検索
- ・収集日を確認
- ・収集日を通知



AppStoreもしくはGooglePlayから無料でインストールできます。

iPhoneの方



Androidの方



★パソコンやスマートフォンをお使いの方★

町内会ホームページ (<http://www.awata-yokosuka.com/>) の
「生活便利帳」も、便利です。

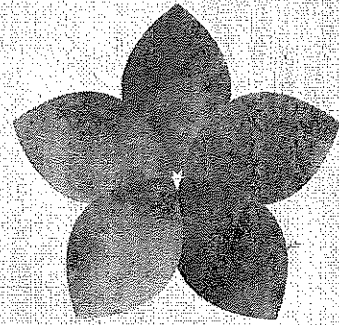
ごみの分別方法のほか、生活に役立つ情報も掲載しています。



ごみ出し前の確認にご協力
をお願いいたします

粟田町内会厚生部

夏を元気に過ごすための 朝ヨガ



講師 真田 美子さん ヨガ講師
(全米ヨガアライアンスRYT200)

場所 北下浦コミュニティセンター3階 集会室

定員対象 20名(全3回参加できる方)

参加費 150円(傷害保険料)



体調を崩しやすい季節の変わり目に心と身体のととのえ方を学ぼう！

日にち	時間	内容(全3回)
7月10日(金)		やさしく目覚める朝ヨガ 呼吸にあわせてゆっくりと体をゆるめ、 可動域をUP！
7月17日(金)	10時～11時30分	めぐり改善むくみスッキリヨガ 血流、リンパの流れを良くしよう
7月24日(金)		心も整うリラックスヨガ 自律神経を整えて1日を穏やかに

申込締切 6月23日(火)必着

【申込方法】

①講座名「朝ヨガ」②氏名(ふりがな)③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号を
ご記入の上、電子申請・往復はがき・久里浜コミセン窓口(返信用はがき持参)の
いずれかでお申込みください

電子申請はこちらから

問い合わせ先: 久里浜コミュニティセンター

〒239-0831 久里浜6丁目14番2号 046-834-1471



親子でハワイアン体操 ～ トートバッグ作り ～



ハワイアンの音楽に合わせた体操とトートバッグを作ります!
ハワイアンのスタンプを自由に押して自分だけのオリジナル
バッグを作って夏休みの思い出にしよう!

7月29日(水) 浦賀コミュニティセンター
8月 5日(水) 久里浜コミュニティセンター
8月 6日(木) 北下浦コミュニティセンター

時 間: 10時から11時30分

定 員: 15組30名(小学生とその保護者)

参加費: 900円(1組分の材料費と傷害保険料込)

講 師: 大久保ゆかりさん

申込締切 7月21日(火)必着

【申込方法】

電子申請のみのお申込みとなります。ご希望の会場をお選びください

問い合わせ先: 久里浜コミュニティセンター

〒239-0831 久里浜6丁目14番2号 046-834-1471



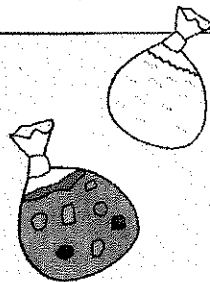
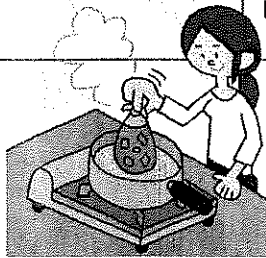


夏休み小学生講座
おやこ
自助防災講座
in きたしたうら
<全2回>

おやこで話し合おう
きっかけこー!

8月7日(金)12組24名 小学3年生～小学6年生
とその保護者

★講師	安藤清美さん ヘルスメイトの皆さん	地域防災・気象アドバイザー 都築 信明先生
★内容	パッククッキング 災害時の調理法を学ぼう! 卵、小麦粉、乳製品使用	気象のしくみを知り、災害が起 こった時、何ができるか考えてみ よう!
★時間	10時～12時	13時30分～15時
★参加費	一人600円(調理材料費・傷害保険料込)	
★場所	北下浦コミュニティセンター 調理室	北下浦コミュニティセンター 第1・2学習室



締切
7月22日(水)



お問い合わせ

久里浜コミュニティセンター
横須賀市久里浜6-14-2
☎ 046-834-1471

お申し込みは
e-kanagawa電子申請利用から

検索

横須賀市 おやこ自助防災講座



はじめてのAI活用講座



スマホでできる 暮らしに役立つ使い方

(今回の講座にはスマホ基本操作のレクチャーはありません)

最近よく耳にする「生成AI」。「気にはなるけれど、難しそうで…」という方のための、やさしい入門講座です。アプリ開発などの経験を持つ講師が、専門用語を控えめに、暮らしがちょっと便利になるAIの使い方をゆっくり丁寧に伝えます。安全に使うためのポイントもしっかり解説しますので、初めての方も安心してご参加ください。

2026年 7月25日 土

抽選

定員

20名

時間：10:00～11:30 (受付：9:30より)

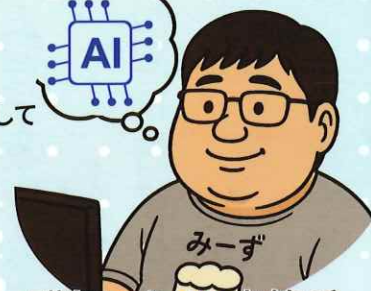
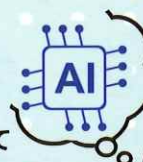
場所：北下浦コミュニティセンター分館 会議室3

講座料：500円

持ち物：ご自身のスマホ・筆記用具

対象：スマホの文字入力や基本操作ができる方

(事前にchatGTPをダウンロード、使える状態でご参加下さい。わからない方はスタッフがお手伝いしてChatGTPをダウンロードします。その際は当日に8:30～9:30までにご来館下さい)



講師：江川幸範氏

システムエンジニアとしてAIを活用製品に携わり、最新のAIトレンドを追いながら、仕事や暮らしに活かせる使い方を日々考えています。

内容

- ・ AIってなに？こわくない生成AI
- ・ スマホで試して、仲良くなってみよう！
- ・ どんなことに使えるのか試してみよう！
- ・ 安全に使うための「AIの心得」を知ろう！

お申し込み方法

件名に「AI活用講座申込」、本文に「お名前・ご年齢・ご連絡先（ご住所・お電話番号）」を明記の上、メールにてご送信いただくか、お電話または窓口にて直接お申し込みください。

メール：宛先 kitashitaura@s-seiun.co.jp お電話：046-847-3900 (北下浦コミュニティセンター分館)
ご来館：一階窓口にて直接お声がけください。

※抽選結果は7/10以降、メールまたはお電話でお知らせいたします。



北下浦コミュニティセンター分館

お問い合わせ/お申し込みTEL 046-847-3900

<https://www.s-seiun.co.jp/shisetsu/kitashitaura/>

開催概要

日時・令和8年7月3日・9日・17日・24日
10時〜12時・全4回
会場・会議室3ほか ※野外あり
対象・全回参加できる方・定員（抽選）20名
参加費・500円
申込方法・来館／電話／メールで受付
（6月15日締切・結果は追ってご連絡します）
講師・芳賀久雄氏／横須賀俳句協会会長

講座内容

- 一回目 俳句の仕組みを学ぼう
- 二回目 俳句のつくり方を学ぼう
- 三回目 牧水記念館をめぐり、
北下浦の句材を探そう
- 四回目 句会を体験してみよう

俳句に興味はあるけれど、何から始めたらよいかわからない。
そんな方に向けた入門講座です。
俳句の基本を学びながら、実際に句をつくり、吟行や句会も体験します。
初心者の方も安心してご参加いただけます。

俳句入門講座

俳句はいろいろは

お申込みの際は、件名に講座名、内容にお名前・ご年齢・連絡先（住所・電話番号）を書いて、宛先 [✉ kitashitaura@s-seiun.co.jp](mailto:kitashitaura@s-seiun.co.jp) まで、メールを送信してください。



Scan Me

北下浦コミュニティセンター分館

お問い合わせ/受付TEL 046-847-3900

<https://www.s-seiun.co.jp/shisetsu/kitashitaura/>

〒239-0842 横須賀市長沢2丁目6-40

第50回 北下浦観光写真 作品募集!

みんなの写真

題材

- ①観光写真の部...北下浦の自然景観、旧跡、年中行事、風俗など北下浦の観光を紹介するもの
- ②みんなの写真の部...「友達・家族」「風景・生活」「動物・植物」など場所・テーマは自由

規格

- ①観光写真の部...四つ切・六つ切・A4サイズ
- ②みんなの写真の部...2Lサイズ

応募期間

令和8年7月1日(水)から令和8年12月11日(金)まで

応募先 (問合せ)

〒239-0842 横須賀市長沢2丁目7番7号
横須賀市役所北下浦行政センター内北下浦観光協会に
持参または郵送 (046-848-0411)
<https://kitashitaura.com/kankou/>



審査

主催者

表彰

令和9年2月7日(日) 予定 北下浦行政センター

展示

横須賀市役所北下浦行政センター内
(令和9年2月下旬より入賞者のみ展示予定)

入賞

- ①観光写真の部
- ・横須賀市長賞 1点 盾・商品券(1万円)
 - ・横須賀市観光協会長賞 1点 盾・商品券(5千円)
 - ・北下浦観光協会長賞 1点 盾・商品券(5千円)
 - ・入選 5点 商品券(2千円)
- ②みんなの写真の部
- ・北下浦観光協会長賞 1点 盾・商品券(5千円)
 - ・小・中学生の部 4点 商品券(2千円)
 - ・入選 5点 商品券(1千円)

応募の注意

1. 作品は未発表のものに限ります。
2. 作品の裏面に応募票(画題・住所・氏名・電話番号)を貼付してください。
3. みんなの写真展への応募は1人2点までとします。
4. 応募作品は返却しません。
5. 入賞作品は、主催者が広報活動などに優先的に使用する権利を保有することとし、データを提出いただきます。
6. 被写体が人物で、その肖像権について問題が発生した場合、応募者自身の責任により対処していただき、主催者はその責任を負いません。

主催

北下浦観光協会

後援

横須賀市、(一社)横須賀市観光協会、横須賀市教育委員会、横須賀文化協会



令和7年 観光写真展
市長賞作品
《ココでひとやすみ》



令和7年 みんなの写真展
北下浦観光協会長賞作品
《露の朝》

きりとりせん

北下浦観光写真 北下浦みんなの写真	応募票	8年度
(ふりがな) 氏名		
住所		
(ふりがな) 画題		
電話		
小・中学生は学校名・学年を ご記入下さい。		

北下浦観光写真 北下浦みんなの写真	応募票	8年度
(ふりがな) 氏名		
住所		
(ふりがな) 画題		
電話		
小・中学生は学校名・学年を ご記入下さい。		

小・中学生の絵画作品募集

皆さんの住んでいる北下浦の風景や行事などを、描いてください。
使うものは、絵具・クレヨン・色鉛筆など、なんでもいいです。

募集期間 令和8年7月1日(水)～令和8年12月11日(金)

画用紙 四つ切りサイズ(横54cm、縦38cm)
ご自分でご用意ください。

表彰

- 1 横須賀市長賞
- 2 横須賀市議会議長賞
- 3 横須賀市観光協会会長賞
- 4 横須賀市教育委員会教育長賞
- 5 横須賀文化協会賞
- 6 北下浦観光協会会長賞
- 7 北下浦コミュニティセンター館長賞
- 8 佳作 5点



その他 (1) 作品の裏面に必ず、画題・住所・氏名(ふりがな)・
電話番号・学校名・学年を記入してください。

(2) 応募者全員に参加賞があります



北下浦観光協会 北下浦行政センター内 電話 848-0411

第四十九回 北下浦牧水まつり

たん か さく ひん げ しゅう 短歌作品募集

たん か かい
短歌会



えい そう ぼ しゅう
詠草募集

し め き
締切り

お う ぼ さ き
応募先

せん びゅう
選評

ひょう しょう
表彰

日時 令和九年二月七日(日)

午前 九時三十分より

午前 十一時より

午前 十一時三十分より

短歌会
碑前祭
表彰式

会場 北下浦行政センター

未発表の若山牧水にちなんだ歌(歌碑・まつり・行事・北下浦海岸など)

または自由なテーマの短歌を一人一首

応募用紙に住所・氏名・電話番号等を楷書で記入

(漢字にはふりがなを付けてください)

十二月十一日(金)

〒239-0842

電話 046-848-0411

横須賀市長沢二一七

Fax 046-848-8911

北下浦行政センター内 北下浦観光協会まで

大人の部

中川 佐和子氏

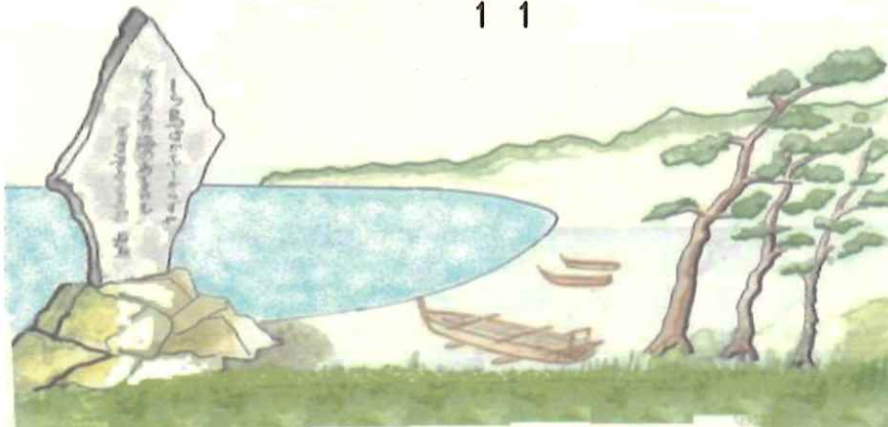
小・中学生の部

後藤 秀彦氏

小学生の部・市長賞・市観光協会会長賞・佳作

中学生の部・市長賞・市観光協会会長賞・佳作

主催 北下浦観光協会



北下浦観光協会ホームページ

<https://kitashitaura.com/kankou/>



短歌作品応募用紙



郵便番号	住所	学校名	応募作品			
電話番号		学 年				
		年				
		名 前 (ふりがな)				

回覧

北下浦地域包括支援センターだより

地域包括支援センターとは…

- 横須賀市の委託事業として、地域で暮らす高齢者の皆様を、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から総合的に支えるために設けられた総合相談窓口です。
- 高齢者の皆様がいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

目次

- 1…認知症サポーターキャラバンのマスコット!?
- 2…職員紹介
- 2…ふらっと街歩き&ご挨拶
- 3…坂道も、明日も、みんなで越える。地域共生社会を目指す ~北下浦の街づくり~
- 3…国際電話詐欺にご注意!
- 4…ちょっとためになるお話
- 4…編集後記



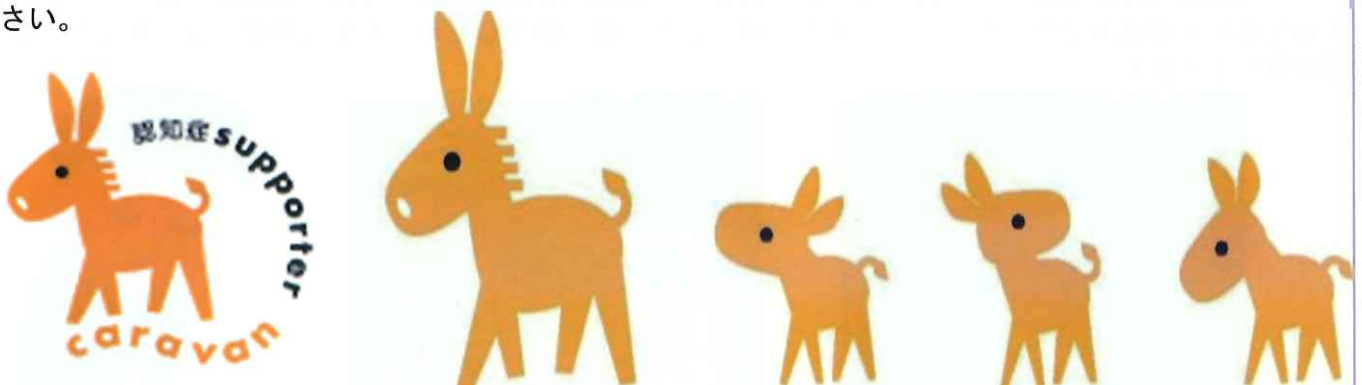
認知症サポーターキャラバンのマスコット!?

北下浦地域包括支援センターでは、毎年、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

この「認知症サポーター」を全国で育成し、認知症になっても安心して暮らせる町づくりを目指す活動を「認知症サポーターキャラバン」と言うのですが、皆さまはそのマスコットのことはご存じでしょうか。

オレンジ色の体に、大きくて立派な耳が特徴のロバで、その名を「ロバ隊長」と言います。ロバ隊長は、認知症サポーターの「キャラバン(隊商)」の隊長として、『認知症になっても安心して暮らせるまちづくり』への道のりの先頭を歩いています。ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実に、キャラバンも進むという意味が込められていると言われていました。

地域に認知症サポーターさんが増えることは「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」へと進んでいくための大きな原動力になります。ご興味のある方は、ぜひ認知症サポーター養成講座を受講してみてください。



職員紹介

はじめまして
ご挨拶が遅くなりましたが2月から北下浦地域包括支援センターに配属となりました小関と申します。

これまでは横須賀老人ホームで介護員を20年、デイサービス・居宅介護支援15年、盲養護老人ホーム4か月を横須賀老人ホーム一筋に勤務して参りました。

地域包括支援センターは初めてですが、在宅支援を15年間携わってきた経験を活かし張り切って行こうと思います。皆さまのお困り事を即座に解決できるスーパーマンのような（スーパーウーマン）気持ちで頑張ります。お気軽にご相談下さい。地域の方がいつまでもこの住み慣れた、北下浦地区で安心して、自分らしく暮らしていけるよう支援して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



4月より北下浦地域包括支援センターに配属されました、生活支援コーディネーターの細田です。以前は、北下地域包括支援センターに併設されている特別養護老人ホームで介護員として15年、居宅支援事業所でケアマネとして2年、デイサービスで1年、また、同法人で秦野市にある地域包括支援センターで1年勤務し、5年ぶりに北下浦地域包括支援センターへ戻って参りました。まだまだわからないことも多々ありますが、皆さまから色々とお話を聞かせていただければと思います。また、地域に出て皆さまに顔と名前を覚えていただけたら嬉しく思います。よろしくお願いいたします。



ふらっと街歩き&ご挨拶

こんにちは！北下浦地域包括支援センターの勝見です。時は少し前になるのですが、とある動物に出会ったので、その時の話をしたいと思います。

津久井浜県営団地の1号棟付近を歩いていたら、看板にカラスでもトンビでもない鳥がおりまして、思わず2度見。フクロウか…？と思いつつ、スマホのカメラを向けて近づいてみても、微動だにしない佇まい。逃げるところか、ぱっちりカメラ目線をゲット！！ありがとうございます。こういう出会いもあるので、ふらっと街歩きはやめられませんか。ちなみにこの鳥はフクロウではなく、チョウゲンボウというハヤブサの仲間だそうです。

突然ですが、人事異動により、4月より生活支援コーディネーターの業務を後任の細田に引き続くことになりました。北下浦地区の事はほとんど知らない状態で、自分の住んでいる地域のこともしっかり分かっていないのに、この役目は務まるのかと不安でしたが、出会った地域の住民の方達にはいつも温かく迎えていただき、色んな事にも挑戦させていただいた1年6ヶ月でした。短い間でしたが、大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。



坂道も、明日も、みんなで越える。 地域共生社会を目指す ～北下浦の街づくり～



「地域共生社会」とは、高齢者や障がいのある方、子どもたちなど、誰もが地域の一員として支え合い、自分らしく暮らせる社会のことです。これまでは「高齢者は介護保険」というように分野ごとに分かれていましたが、これからは制度の壁を越え、地域全体で丸ごと支え合う形を目指す時代になっています。

海と山に囲まれた北下浦地区は豊かな自然が魅力ですが、急な坂道も多く、移動や買い物に不自由を感じる場面も増えています。だからこそ大切になるのが、制度だけでは届かない「住民同士のつながり」です。現在、北下浦地区でも町内会による見守り活動や、地域の居場所である「サロン活動」が盛んに行われています。こうした活動は、単なる集まりではありません。お茶を飲みながら笑い合い、近況を報告し合う。その何気ない交流が異変に気づくきっかけや、防犯・防災の強い地域のネットワークに育っていきます。

特別な活動は必要ありません。散歩のついでに挨拶を交わす、最近見かけないお隣さんを少し気にかける。こうした日常の「お互いさま」の積み重ねが、いざという時に自分や家族を守る大きな力になります。私たち地域包括支援センターは、そんな皆さまの安心を支える一番身近な窓口です。坂道も、明日も、地域の皆さまと一緒にみんなで越えて行きたいと思っています！これからもよろしくお願ひします。

国際電話詐欺にご注意！

＋（国番号）から始まる国際電話番号を使った詐欺が増えています。
手口の特徴をしっかりと把握し、対策しましょう。

[主な手口]

- ワン切り・折り返し誘導・海外の見知らぬ電話（＋1、＋44、＋800など）から短時間の着信
→ 気になって折り返すと高額通話料金が発生
- 自動音声・なりすまし
「まもなく電気がとまります」「未払い料金があります」「荷物が届いています」などの音声
→ 指示に従わせて個人情報や支払いを要求
- メッセージ誘導型
ショートメッセージなどで「あなたの番号が当選」「至急連絡ください」など
→ 国際電話や不審サイトへ誘導

[対策（重要）]

- 国際電話を利用しない方は、利用休止申請などをしましょう
（固定電話）国際電話不取扱受付センター 電話：0120-210-364
（携帯電話）携帯電話端末によっては発着信の設定・携帯電話会社が提供するサービス
- 知らない国際番号には、絶対出ない、折り返さない
- 個人情報は絶対伝えない

[相談先]

- ・ 消費者ホットライン「188」
- ・ 最寄りの消費生活センター



お役立ち情報満載！

北下浦地域包括支援センターだより

第48号

ちょっとためになるお話

日本の夏は年々厳しさを増しています。高温多湿の環境は、私たちの健康、特に睡眠に大きな影響を与えます。湿度が高いことで体内に熱がこもりやすくなり、熱中症を引き起こすリスクが高まります。これは夜間の睡眠中でも起こり得るため注意が必要です。

また、多くの人を感じる「夏バテ」も、睡眠不足が大きな原因の一つとされています。日本人は睡眠時間が短い傾向があり、睡眠負債を抱えていると言われていています。心身を回復させるために、質の高い睡眠をとることが重要です。

① 寝る前にお風呂に入る

人は眠る前に体温が下がることで眠気が生じます。入浴によって一時的に体温を上げると、その後の体温低下が促され、寝つきが良くなります。

※就寝の約90分前の入浴がおすすめです。

② 足を出して寝る

靴下を履かず、布団から足を出して寝ることで、手足から熱が放散され体温が下がり、寝つきが良くなります。

③ 換気をする

寝る前に換気を行うことで、空気のよどみを防ぎ、室内環境を整えることができます。これにより、より眠りやすい環境になります。

④ 重い布団で寝る

適度な重さのある布団は安心感を与え、副交感神経を優位にしリラックス効果が期待できます。

ただし、寝返りができる重さに調整することが大切です。

⑤ 豆電球で寝る

ほんのりとした明かりは安心感につながる場合がありますが、光はメラトニンの分泌に影響するため、できるだけ暗い環境が望ましいです。



暑い夏を乗り越えるために、日々の工夫で睡眠の質を高めていきましょう！！

【編集後記】

季節の移ろいを感じる今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

地域包括支援センターでは、日々さまざまなご相談をいただく中で、地域のつながりの大切さを改めて実感しています。そこで、来所される方へお知らせがあります。当センターでは、職員が訪問や外出対応をしている場合があります、不在となる時間帯もございます。

お手数をおかけいたしますが、ご来所の際は事前にお電話でご連絡いただけますと、スムーズにご案内することができます。ご協力の程、よろしく願いいたします。



■北下浦地域包括支援センターのホームページも活用ください！

地域の情報やご相談等も受け付けています。ぜひご利用ください。

北下浦地域包括支援センター

所在地 横須賀市野比5-5-6

電話 046-839-2606 FAX 046-839-2607

Email kitashitaura@kanagawa-swc.com

URL <http://www.kanagawa-swc.com/yokosuka>



令和8年度 横須賀市重点対策加速化事業

個人
向け

太陽光パネル 補助金 受付中

申請
期間

令和8年5月1日 **金** ~

令和9年1月15日 **金**

先着

※予算がなくなり次第終了とします

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）



フリーダイヤル

0120-201-603

8:30~20:00
土、日、祝日含む

詳細は
こちら



補助金を使うと、お得に設置できる



太陽光パネル

補助額

7万円/kW

※ FIT/FIP の認定を取得して売電しないこと



蓄電池

補助額

価格の1/3

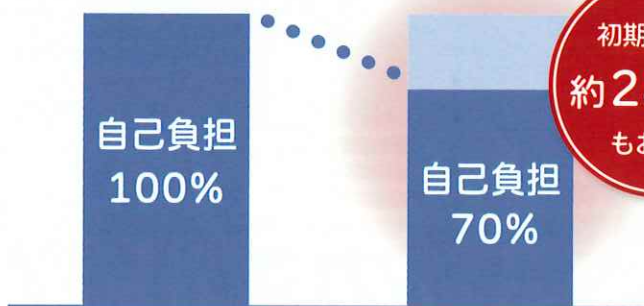
※ 設定金額の条件あり
※ 蓄電池単独での申請はできません

※ 補助金の概要など詳細は、市 HP をご確認ください。

太陽光パネル（4kW）を導入した場合

補助金なし

補助金あり



全額約108万円を自己負担

約80万円を自己負担

初期費用が
約28万円
もお得！

設置費用は10年程度で回収可能！

※設置容量や利用状況により異なるため、あくまでも目安です

パネルを設置するとどんなメリットがある？

電気代の節約

自家発電・自家消費で電気代を削減

災害時も安心

⚡ 太陽光パネルがあれば、昼間の電気を確保
⚡ さらに蓄電池があれば、夜間でも電気の確保ができる

環境に優しい

エコな再生可能エネルギーの活用で、CO2 排出を削減

この補助金を利用して導入した方からうれしい声が届いています！



家族4人で、電気代が3,000円/月程度になり、夏場も、太陽光発電だけで必要量が賅え、売電もできています。子どもたちも関心を持って節電に取り組んでいるし、災害時の対策にもなるので、本当に設置して良かった！



たくさん発電される晴れの日がより嬉しくなりました。



蓄電池があれば、停電時が安心だけでなく、毎晩使えるから電気代がすごく減りました



こんなに簡単に電気作れるなら、早くつけばよかった

横須賀まちぐるみゼロカーボン(ZC)推進チーム

横須賀市以外にもこちらのメンバーにご相談ください。

- 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（順不同）



神奈川県の支援制度と併用できます

詳細はこちら▶

