

広報よこすか

YOKOSUKA 2021 05



YOKOSUKA GENIC STREET
(ヨコスカジェニックストリート)

写真撮影時のみマスクを外しています。

観光立市よこすか

特集

新たな魅力の創出へ

今月号では、新型コロナウイルス感染症収束後に
ぜひ訪れてほしい新たな観光スポットを紹介します。

TOPICS

P4 日曜日に生活困窮相談ができます P11 健康管理を見直しましょう P12 新型コロナウイルス感染症のワクチン接種
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載内容は変更となる場合があります。

横須賀市コールセンター ☎ 046-822-2500 FAX 046-822-2539 8時～18時(年中無休)
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため営業時間を縮小しています。 市勢情報(令和3年4月1日現在推計)
人口386,729人(前月比-1,498人) 世帯数167,491世帯(前月比+235世帯)

観光立市よこすか 新たな魅力の創出へ

浦賀レンガドックを海洋都市横須賀の拠点に

企画調整課 ☎822-8173

東京湾の入り口に位置し、古くから海運などで栄えた浦賀地域は、江戸時代の浦賀奉行所の開設以降、数々の歴史的な出来事の舞台となりました。

100年以上にわたり千隻以上の艦船を建造し、まちの発展の中心となってきた「浦賀レンガドック」は、2003年以降は使用されていませんでしたが、ことし3月に住友重機械工業株式会社から周辺部と合わせて本市へご寄付をいただきました。今後は、この貴重な歴史遺産を中心に、海洋都市横須賀の重要拠点としての利活用を検討するとともに、まずは、ガイド付きの公開ができるよう準備を進めます。

また、昨年開設から300周年を迎えた浦賀奉行所は、新型コロナウイルス感染症の影響で開催できなかった記念事業をことし実施する予定です。



浦賀船渠株式会社のドライドックとして1899年に建造。レンガ造りのドックは、国内に2基しか現存しない貴重な近代化遺産です。青函連絡船、護衛艦、日本丸Ⅱ世、海王丸Ⅱ世などの船が建造されました。

2021年2月撮影

©神奈川新聞社

1万メートルプロムナードがさらに楽しく

企画調整課 ☎822-8173

JR横須賀駅から観音崎までを結ぶ1万メートルプロムナードは、海を眺めながらウォーキングやサイクリングなどを楽しめる遊歩道です。

昨年からはまったアートスポットとしての活用のほか、広い歩道を生かしたアートパフォーマンスやキッチンカーの展開により、さらにはにぎわいが生まれる道を目指します。



YOKOSUKA GENIC STREET (ヨコスカジェニックストリート)

昨年秋から新港付近の歩道に設置しているウォールアート。本市ゆかりのアーティストなどによる鮮やかなイラストにより、写真撮影にぴったりの「映え」スポットとなっています。



走水水源地の通年開放 (秋ごろオープン予定)

桜の開花時期しか入れなかった走水水源地の芝生広場を公園として整備し、年間を通じた一般開放を始めます。



パークラン

5kmのウォーキングやランニングを自分のペースで楽しむイギリス発祥のイベント。馬堀海岸高潮対策護岸の遊歩道で毎週土曜日8時から開催しています(参加費無料、詳細は馬堀海岸遊歩道パークランⒺへ)。



フォトコンテストの開催 (5月末~来年1月末)

1万メートルプロムナードで「素敵体験している写真」をInstagramで募集します。応募のあった写真は「体験したくなる東海岸」のPRに活用します。応募方法など、最新情報は市Ⓔをご覧ください。



市では観光を産業の柱とする観光立市の実現に向けて、歴史や文化など横須賀独自の資源を活用し、ことしからさまざまな事業を始めます。新型コロナウイルス感染症の影響で市外から観光客を迎えることが難しい状況ではありますが、収束後に向けて、にぎわいづくりの準備は着々と進んでいます。立地や環境を生かしてパワーアップを続ける、新たなにぎわいの拠点を紹介します。

歴史・文化・自然を巡る 「よこすかルートミュージアム」

「よこすかルートミュージアム」は、市全体を大きな「ミュージアム」ととらえ、市内に点在する近代化遺産や文化施設、自然豊かな観光スポットなどの「サテライト」を巡って体感する新しい横須賀の楽しみ方です。拠点となる「よこすか近代遺産ミュージアム ティボディエ邸」がオープンするほか、貴重な歴史遺産が新たに一般公開されます。



新たに公開するサテライト

走水低砲台跡

東京湾防備のため、明治時代に建設されました。終戦まで可動状態であったため、弾薬庫や砲座などの遺構が良好な状態で残されています。

場所 旗山崎公園内 **開園時間** 9時～17時(11月～2月は16時まで)

見学方法 ▶ 土・日曜日、祝・休日＝自由見学可(12月29日～1月3日を除く)
▶ 月～金曜日＝専門ガイドの予約が必要。申込みは猿島公園専門ガイド協会(☎080-6655-0557)か、よこすかシティガイド協会(☎822-8256)へ。



走水低砲台跡

貝山地下壕

貝山緑地内に残る、第2次世界大戦中に掘削された地下壕です。6月から一部地区をガイド付き限定で公開する予定です。

ガイドの申込みなど詳細は市圏へ。



貝山地下壕



千代ヶ崎砲台跡

千代ヶ崎砲台跡

江戸時代の平根山台場跡を中心に明治時代に建設されました。砲座やレンガ構造物などの遺構が良好な状態で保存されています。定期見学会を行っていましたが、ことし秋の公開に向けて準備を進めています。

5/29(土)オープン予定

拠点施設 よこすか近代遺産ミュージアム ティボディエ邸

幕末に開設され、日本の近代化の礎となった横須賀製鉄所。その副首長を務めたティボディエ氏の官舎として明治初期に建てられた建物の外観を再現しました。館内では、当時の部屋の再現や横須賀製鉄所の歩みと発展した技術などについて、実物展示や映像で楽しめるほか、ルートミュージアムを巡るためのさまざまなツールも用意しています。

開館時間 9時～17時(年中無休)

場所 ヴェルニー公園内 入場無料

- 展示概要**
- ルートミュージアムのサテライト紹介
 - ティボディエ邸内部の当時の様子の再現
 - 横須賀造船所をCGで再現したプレミアムムービーの上映(有料)など



貴重な建設当時の部材を利用したトラス(はり)を天井に復元展示しています。



大型ビジョンやメディアテーブルでルートミュージアムサテライトの紹介が見られます。

文化振興課 ☎822-9478

2021年度 予算の概要

本年度の当初予算が決まりました。横須賀にいる全ての人が安心して暮らしやすいまちになることを目指していきます。

財務課 ☎822-9484

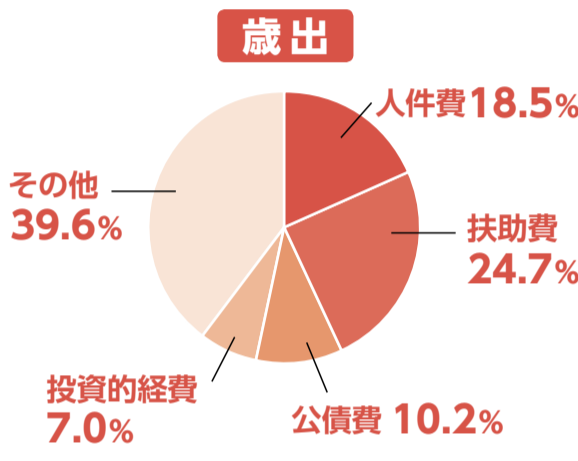
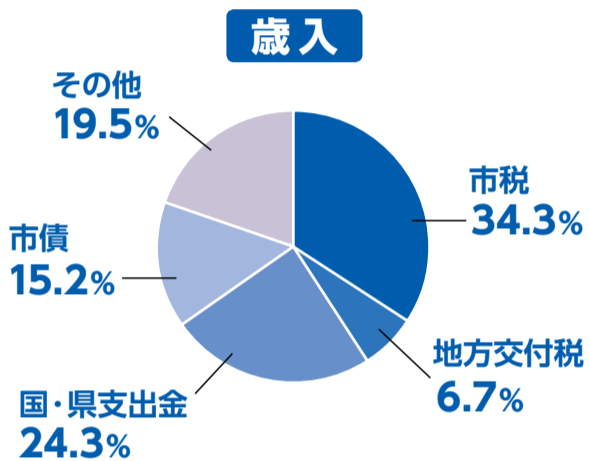


詳細は市庁舎をご覧ください。

会計名	当初予算額	前年度比	会計の内容
一般会計	1,595億1千万円	1.1%	市税を主な財源として市の基本的な事業を行う会計
特別会計	1,092億6千万円	-1.6%	国民健康保険、介護保険など特定の収入で特定の事業を運営する会計
企業会計	450億2千万円	-8%	上・下水道事業、病院事業 民間企業のように事業の収入で運営する会計
合計	3,137億9千万円	-1.3%	

一般会計の歳入と歳出

歳出は新型コロナウイルス予防接種事業や中学校完全給食の開始に伴う運営経費などにより増加しました。また、歳入はコロナ禍による経済への影響などにより、市税が大幅に減少する一方で、その補てん措置として臨時財政対策債などが増加しました。



- 扶助費**
生活保護費、医療費助成などの経費
- 公債費**
市債の元金返済額と利子支払額
- 投資的経費**
道路や公共施設などの建設や改修の経費
- その他**
国民健康保険などの他会計への支出金など

日曜日に生活困窮相談ができます

生活支援課 ☎822-8070

生活困窮の相談や食料の支援(事前予約制)を行っています。

- とき** 毎週日曜日13時～17時(最終受付16時)
- ところ** 消防局庁舎1階ほっとかん
- ☎(822-8070)での相談もできます。詳細は生活支援課へ。
- 食料支援の事前予約は月～金曜日(土・日曜日、祝・休日を除く)に地域福祉課(☎822-8176)へ。

高校生インターンシップ制度

経済企画課 ☎822-9523

本市では、高校生の市内企業への就職支援として、インターンシップ制度を支援しています。新規登録企業を随時募集しており、市内のさまざまな企業が登録しています。

インターンシップ制度の利用方法

- 高校生、先生などが市庁舎の登録企業一覧から興味のある企業を検索
 - 先生が企業に直接問い合わせ、詳しい受入条件を確認
 - 日程、参加人数などの条件が合えば、インターンシップ成立
 - インターンシップ当日(実習体験)
- ▶詳細は市庁舎へ。



市庁舎

市議会の日程

議事課 ☎822-9394

5月13日(木)招集議会

- 議会運営(10時) ●本会議(14時)
- 総務、生活環境、教育福祉、都市整備常任(本会議終了後)
- 議会運営(常任終了後) ●予算決算常任(議会運営終了後)
- 予算決算理事会(予算決算常任終了後)

6月定例議会

6月 1日(火)	議会運営
6月 2日(水)	本会議、予算決算常任(本会議終了後)
6月 7日(月)	教育福祉常任(分科会) 都市整備常任(分科会)
6月 9日(水)	総務常任(分科会) 生活環境常任(分科会)
6月14日(月)	基本構想・基本計画策定特別
6月16日(水)	予算決算理事会、予算決算常任(11時)
6月18日(金)	議会運営、本会議(14時)

- ▶時間の記載がないものは10時開会です。
- 予備日** 6月3日(木)・8日(火)・10日(木)・15日(火)・17日(木)
- ご案内** ・インターネットで中継をご覧になれます。
・最新状況は市議会庁舎議事課へ。
・請願・陳情の提出期限は5月21日(金)17時です。

電気自動車の導入助成

家庭用電気自動車(EV)奨励金

- 対象** 市内に生産拠点を有する事業者が製造したEVか、そのEV用充電設備(PCS)を購入した市内在住の人
- 交付件数** 先着50件(EVとPCSの合計)
- 交付金額** 各5万円
- ▶支給要件など詳細は市庁舎へ。

環境企画課 ☎822-9661

電気自動車導入費補助金

- 対象** 市内で生産か出荷された新車のEVを導入する事業者
- 補助額** 上限額20万円
(可搬型充電器を同時に導入する場合は上限額30万円)

電気自動車用充電器等設置費補助金

- 対象** 事業者・マンション管理組合など
- 補助額** 設置費用の4/5(上限額あり)
- ▶支給要件など詳細は企業誘致・工業振興課へ。

企業誘致・工業振興課 ☎822-8288

横須賀インフォ

- ◆市役所への郵便は「〒238-8550 ○○課」で届きます。
- ◆費用の記載がないものは「無料」です。
- ◆申込方法の記載がないものは「申込不要(入場自由)」です。
- ◆「コミュニティセンター」を「コミセン」と省略表記しています。

内 内容
対 対象
定 定員
¥ 費用
持 持ち物

締 締切日(必着)
申 申込方法
問 問合せ先
担 担当

☎ 電話
FAX ファクス
HP ホームページ
E eメール

必要項目
郵便番号・住所・氏名とフリガナ・年齢・電話番号・記事のタイトル

募集

市職員

☎人事課 ☎822-9863

▶**職種**=一般事務、一般事務(福祉)、土木技術▶**試験**=6月20日(日)▶**受付期間**=5月10日(月)~6月9日(水)▶受験資格など詳細は、5月10日(月)から市役所案内所、行政センター、役所屋で配布する受験案内か、市庁へ。

市職員(会計年度任用職員)

☎人事課 ☎822-8175

▶**職種**=窓口サービス業務員(行政センターなど)☎昭和31年4月2日以降に生まれた人☎6月30日(水)(消印有効)▶**試験方法**など詳細は6月上旬から市役所案内所・5階担当、行政センター、役所屋で配布する受験案内か市庁へ。

夏期ごみ収集会計年度任用職員

☎資源循環久里浜事務所 ☎836-4828

▶**勤務場所**=資源循環久里浜事務所☎18歳~65歳☎若干名▶**勤務期間**=7月・8月のうち指定する35日間☎6月1日(水)☎履歴書(写真付き)を郵送か直接、担当(〒239-0832神明町2187)へ▶**勤務条件**など詳細は☎で担当へ。

自殺対策推進協議会構成員

☎保健所健康づくり課 ☎822-4336

▶**対象**=市内在住・在勤・在学中で月~金曜日に開催する会議(年2回程度)に出席できる18歳以上(市の他の審議会などの委員でない人に限る)☎選考2人(面接あり)☎5月31日(月)(消印有効)☎履歴書、志望動機と小論文「地域における自殺対策について」(志望動機を含む800字以内)を郵送(〒238-0046西逸見町1の38の11)か直接、ウェルシティ市民プラザ3階担当へ▶**任期**=7月1日~令和5年3月31日▶選任後は、氏名が公表されます。応募書類は返却しません。

パブリック・コメント

- ①**一般廃棄物(ごみ)処理基本計画策定**☎資源循環政策課(市役所5階) ☎822-8419☎824-5630☎lege-le@city.yokosuka.kanagawa.jp
 - ②**生活排水処理基本計画策定**☎廃棄物対策課(市役所5階) ☎822-8271☎823-0865☎sanpai@city.yokosuka.kanagawa.jp
 - ③**開発許可等の基準及び手続きに関する条例等の一部改正**☎開発指導課(市役所分館4階) ☎822-8316☎826-0420☎dg-ci@city.yokosuka.kanagawa.jp
- ▶**資料提供・意見募集期間**=①②5月10日(月)~6月1日(水)③5月17日(月)~6

月16日(水)

▶**意見提出方法**=郵送、☎、☎か直接、各担当へ▶**詳しい資料**は、各担当、市役所1階市政情報コーナー、行政センター、市庁から入手可▶**意見**は市政情報コーナー、行政センターでも受付可▶**頂いた意見**へは市庁に市の考えを公表し、個別回答はしません。

プログラミング研修3期生体験会

☎企画調整課 ☎822-8221

6月13日(日)10時~17時、産業交流プラザ☎横須賀プログラミング夢アカデミーの受講希望者向け体験会☎ことし4月1日時点で、12歳~18歳の市内在住の人☎5月30日(日)☎保護者同意の上、必要項目を☎で(株)イトナブ(☎lyumeaka@itnav.jp ☎0225-90-4282)へ▶**応募多数**の場合、お断りすることがあります▶**受講**にはノートパソコンが必要です。詳細は☎(https://yumeaka.jp)へ。

ウインドサーフィンアカデミー

☎企画課 ☎822-9820

子ども
5月~10月の土曜日(除外日あり、全10回)☎ウインドサーフィンの技術やスポーツに関する知識を学び、トップ選手を目指すためのアカデミー☎小学校5・6年生☎5月16日(日)▶**申込方法**など詳細は☎「横須賀ウインドサーフィンアカデミー」(https://yokosuka-wsf.com)へ。

夏のボラ市参加団体

☎市民活動サポートセンター ☎828-3130

子どもから大人まで、多くの人に市民活動やボランティアを体験してもらうキャンペーンです▶**期間**=7月17日(土)~8月31日(水)☎5月31日(月)▶**申込方法**など詳細は担当で配布する申込書をご覧ください。

基地内留学ブリッジプログラム

☎国際交流・基地政策課 ☎822-8538

米海軍横須賀基地内のメリーランド大学が、8月に開講する英語学習プログラムです▶**ウェブ模擬授業**=5月5日(祝)13時~14時、5月28日(金)18時30分~19時30分、6月19日(土)13時~14時▶**申込方法**など詳細は市庁へ。

市営住宅入居者

☎市営住宅課 ☎822-8415

▶**定期募集**=5月14日(金)~6月1日(水)☎抽選65戸▶**詳細**は市役所案内所・1階市政情報コーナー・分館3階担当、行政センター、役所屋などで5月12日(水)から配布する申込書としおりをご覧ください☎(一社)かながわ土地建物保全協会横須賀サービスセンター ☎823-1973

特優賃・高優賃待機登録者

☎市営住宅課 ☎822-9604

市が家賃の一部を補助する優良賃貸住宅の入居待機登録者を募集します▶**申込期間**=5月13日(水)~27日(水)▶**要件**、申込方法など詳細はジェイエーアメニティーハウス☎か☎で☎(☎045-435-9419、水曜日、祝日を除く)へ。

お知らせ

市税の納期限

☎納税課 ☎822-8204

▶**固定資産税・都市計画税(第1期)**、**軽自動車税(種別割)**=5月31日(月)。納付には便利な口座振替をご利用ください。

市・県民税の納税通知書の発送日

☎市民税課 ☎822-8192

▶**昭和31年4月2日以前に生まれた人で公的年金等の所得がある人**=6月10日(水)▶**上記以外の人**=6月4日(金)▶**給与から市・県民税が差し引かれる人は**、勤務先を通じて特別徴収税額の決定通知書をお渡しします▶**3月16日以降に確定申告した人は**、今回の納税通知書に内容が反映されない場合があります。その場合は別途、税額変更通知書を送付します▶**不明点**は担当へ。

軽自動車税の減免

☎市民税課 ☎822-9733

▶**申請期間**=5月6日(水)~31日(月)☎身体障害者などのために本人やその家族が使用する軽自動車などで条件を満たすものか、公益法人などが公益のために直接専用するもの☎☎直接、市役所2階担当へ▶**条件**や申請方法など詳細は担当へ。

課税(所得)・非課税証明書

☎市民税課 ☎822-8192

本年度の証明書は6月1日から市役所1階窓口サービス課、行政センター、役所屋で発行できます▶**未申告の人**や、ことし1月1日現在、市内に住所がない人には発行できません。

国保の軽減判定基準の変更

☎健康保険課 ☎822-8233

世帯主と被保険者の前年の所得金額の合計が、次の金額以下のときに保険料を軽減します▶**7割軽減**=43万円+10万円×(給与所得者等(一定の給与所得者と公的年金等に係る所得を有する人)の数-1)以下▶**5割軽減**=43万円+28.5万円×(被保険者数と特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下▶**2割軽減**=43万円+52万円×(被保険者数と特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下▶**確定申告**や市県民

税の申告をしていない人で、担当から国民健康保険収入金額等申告書が届いた人は忘れずに提出してください。保険料が軽減される場合があります。

65歳以上の介護保険料改定

☎介護保険課 ☎822-8293

横須賀市高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画(令和3年度~5年度)に基づき、介護保険料を改定しました▶**介護保険料基準額**=月額5,800円▶**介護保険料決定通知書**=6月15日に発送します▶**詳細**は担当へ。

BCGワクチンの個別接種化

☎子ども健康課 ☎824-7141

子ども
5月1日から、BCGワクチンが個別接種に変わります。本市予防接種協力医療機関に問い合わせのうえ、接種してください☎1歳未満で未接種の人☎予診票と母子健康手帳▶**詳細**は担当へ。

Jアラート放送試験を実施します

☎危機管理課 ☎822-8410

ミサイルの発射や津波などの緊急事態の発生を、迅速に情報伝達するためのJアラートの動作確認です▶**日時**=5月19日(水)11時▶**放送内容**=[これは、Jアラートのテストです(3回繰り返す)]。こちらは、防災よこすかです。]

マイナンバーカード休日交付予約

☎窓口サービス課 ☎822-8573

(マイナンバーカードを休日に受け取る場合は、「予約」が必要です。)
5月22日(土)8時30分~11時30分、市役所2号館2階マイナンバーカード交付会場☎マイナンバーカード申請後に市役所から届いた交付通知書(青い封筒に入ったはがき)を持つ人☎先着102人☎5月11日(水)~20日(水)に必要項目と生年月日、希望時間(8時30分から30分ごと)をネット申込かコールセンター(☎822-2500☎822-2539)へ▶**詳細**は交付通知書に同封された案内をご覧ください▶**電子証明書の更新**などの手続きは行いません。

国保・後期の保険料夜間納付相談

☎健康保険課 ☎822-8234

5月28日(金)・31日(月)17時~19時30分、市役所1階21番窓口。夜間通口からお入りください☎納期限内での納付が困難な人☎被保険者証▶**電話相談**・保険料の納付も受け付けます。



審議会などの傍聴

▶**市民協働審議会(第1回)**=5月14日(金)14時~16時、市役所3階302会議室
 ▶**環境審議会(第70回)**=5月24日(月)14時~16時、消防局庁舎4階災害対策本部室
 ▶**男女共同参画及び多様な性の尊重に関する審議会(第1回)**=5月28日(金)14時~16時、はぐくみかん5階会議室4個人権・男女共同参画課
 ▶**環境審議会みどり政策推進部会(第22回)**=6月1日(火)14時~16時、消防局庁舎4階災害対策本部室
 ▶**自然環境共生課** ☎822-8559
 問い合わせ先へ。

5月12日は「民生委員児童委員の日」

☎福祉総務課 ☎822-8245

「住民の身近な相談相手」「専門機関へのつなぎ役」として活動しています。活動の詳細は担当へ。

家庭でのハチの巣対策

☎保健所生活衛生課 ☎824-9861

家の周囲にハチの巣ができていないか確認しましょう。ハチが巣を作りにくくするハチトラップの設置方法を、市に掲載しています。スズメバチの駆除は補助制度があります。詳細は駆除前に担当へ。

食品衛生法が変わります

☎保健所生活衛生課 ☎824-2191

6月から次のとおり食品衛生法が変わります。新しい衛生管理方法(HACCP)の義務付け、営業許可制度の見直し、食品衛生責任者設置の規定の変更。詳細は市に担当へ。

水道本管の漏水調査をしています

☎水道管路課 ☎822-4206

来年2月まで実施します。委託業者は、腕章と上下水道局発行の身分証明書を携帯しています。敷地内の調査はありますが、家屋内への立ち入りや料金の請求はありません。

地域安全安心活動関係物品の支給

☎地域安全課 ☎822-8217

▶**対象**=防犯パトロールか交通安全活動をそれぞれ月2回以上計画的に実施しているか実施計画のある5人以上の市民グループ
 ▶5月31日(月)▶物品一覧表は市役所4階担当にあります。

子育て世代の中古住宅購入補助

☎まちなみ景観課 ☎822-8077

市に「子育てファミリー等応援住宅バンク」掲載の中古住宅を子育て世代の人が購入して居住した場合、物件購入費用やリフォーム費用などを補助しま

す(上限額50万円)▶詳細は市に担当へ。

2世帯住宅リフォーム補助金

☎まちなみ景観課 ☎822-8077

一戸建て住宅に住む親世帯が、市外から子ども家族を呼んで同居するためのリフォーム費用を補助します▶**補助率**=1/2(上限額30万円)▶詳細は市に担当へ。

市内創業者支援利子補給金

☎創業・新産業支援課 ☎822-8083

▶**対象**=㈱日本政策金融公庫から新規開業支援の融資が指定金融機関から県中小企業制度融資「創業支援融資」を受け、融資日の前後6カ月以内に開業した人▶**補助額**=第1回目~第12回目までの利子額(上限額15万円)▶詳細は市に担当へ。

勤労者生活資金融資制度

☎経済企画課 ☎822-9523

勤労者の生活を支えるため、市とろうきんが行う貸付制度です。教育、医療、介護などさまざまな用途に利用できます▶詳細は中央労働金庫横須賀支店(☎823-1770)へ。

企業内保育所補助金

☎経済企画課 ☎822-9523

市内企業が、子育て世代が働きやすい環境を整備するため保育所を設置する経費の一部を補助します▶**補助率**=3/4(上限額100万円)▶要件あり。詳細は市に担当へ。

日本語研修補助金

☎経済企画課 ☎822-9523

市内中小企業が外国人従業員を対象に実施する日本語研修の経費の一部を補助します▶**補助率**=1/2(上限額5万円)▶詳細は市に担当へ。

合併処理浄化槽への設置換え補助

☎廃棄物対策課 ☎822-8271

補助対象地域の専用住宅で、単独処理浄化槽かくみ取り式便所から合併処理浄化槽へ設置換え(新築か増築に伴い設置するものを除く)をする費用の一部を補助します▶詳細は担当へ。

地域SNSアプリ「ピアッザ」開設

☎地域コミュニティ支援課 ☎822-9510

「不用品の譲り合い」「近所のイベント情報」「ちょっと教えてほしい情報」など、横須賀エリアの情報交換ができます。



子ども会届を出しましょう

☎青少年会館 ☎824-5377

▶**子ども会**
 子ども会の状況を把握するため、子ども会届の提出をお願いします▶7月

31日(土)▶**提出方法**=郵送、☎(823-7432)か直接、担当へ▶提出した団体に、年7回程度「子ども会定期便」を送付します▶届け出用紙が必要なときは担当へ。

まちづくり出前トーク

☎市民生活課 ☎822-9699

市職員が訪問し、まちづくりについて皆さんと話し合います。メニューは行政センターで配布するほか、市にでもご覧になれます▶各担当課が担当へ。

市民まちづくりサポーター保険

☎市民生活課 ☎822-9699

▶**対象の活動**=市内を拠点に個人や団体が継続的・計画的に無報酬で行う公益性のある活動▶**保険の内容**=損害賠償責任補償・傷害補償▶事故発生時は速やかに担当へ。

若者のための地域出張就活相談

☎経済企画課 ☎822-9523

5月~来年3月の第1水曜日(5月、11月、1月のみ第2水曜日)10時~12時・13時~16時(1人1時間)、市役所3階304会議室▶39歳以下▶☎でかながわ若者就職支援センター(☎045-410-3357)へ▶申込多数の場合、お断りすることがあります。

看護職キャリアカウンセリング

☎健康総務課 ☎822-4751

5月13日(木)、6月18日(金)、7月12日(月)14時~17時(1人30分)、ウェルシティ市民プラザ▶看護職、看護学生が看護職を目指す人▶各開催日の3日前までに必要項目を☎(info@nurse-cs.com)か看護職キャリアサポートYOKOSUKAへ▶詳細は同課へ。

聖火リレートーチの展示

☎企画調整課 ☎822-8173

5月14日(金)・17日(月)9時~16時(17日は15時まで)、市役所1階市民ホール▶リレーで使用するものと同じデザインのトーチを間近で見ることができます。

オリンピック観戦チケットの販売

☎企画調整課 ☎822-8173

▶**販売種目**=野球(横浜スタジアム)、サッカー(日産スタジアム)、セーリング(江の島ヨットハーバー)、ソフトボール(横浜スタジアム)▶購入方法など詳細は横須賀市オリンピック観戦チケット販売課へ。

令和2年度新成人のつどい

☎青少年会館 ☎824-5377

5月30日(日)10時・11時30分・14時・15時30分、横須賀芸術劇場▶対象者(平成12年4月2日~平成13年4月1日生まれの人)には案内状を送ります。詳細は市に担当へ。

相談など

人権擁護委員への電話相談

☎人権・男女共同参画課 ☎822-8219

▶**くらしの人権相談**=毎月第1・第3木曜日13時~16時▶各開催日前日までに☎で市民相談室(☎822-8114)へ▶**全国一斉「特設人権相談」**=6月1日(火)13時~16時▶5月31日(月)までに☎で担当へ。

高齢者・障害者などの住宅探し相談

☎まちなみ景観課 ☎822-8077

5月13日(木)、6月10日(木)13時30分~15時30分、総合福祉会館▶☎で(公社)かながわ住まいまちづくり協会(☎045-664-6896)へ。

暴力団被害無料電話相談会

☎地域安全課 ☎822-9707

5月14日(金)10時~18時(最終受付17時30分)▶**相談方法**=☎で☎045-662-6501へ(この番号は当日に限り使用)▶神奈川県弁護士会 ☎045-211-7702

専門家による無料相談会

☎市民相談室 ☎822-8114

▶**税理士会による相続税相談**=5月26日(火)13時~16時(1人30分)、市役所1階市民相談室▶先着6人▶5月11日(火)10時以降に☎で東京地方税理士会横須賀支部(☎824-4193)へ。
 ▶**国・県・市合同行政相談会**=5月27日(水)13時~16時、市役所5階正庁▶行政相談、相続、遺言、登記、税金、年金、境界、労務、マンション管理などの相談▶5月11日(火)~21日(金)に☎で神奈川県行政評価事務所(☎045-681-1100)へ▶詳細は市に担当へ。

高齢者・介護者のこころの相談

☎地域福祉課 ☎822-8291

6月1日(火)・15日(火)・22日(火)13時30分・14時30分、中央健康福祉センター▶☎で担当へ。

弁護士による養育費相談

☎子ども青少年給付課 ☎822-0133

①6月4日(金)②6月19日(土)9時~15時、はぐくみかん▶市内在住のひとり親になる予定の人かひとり親(①は国際離婚の相談優先)▶先着①4人②5人▶①5月11日(火)②6月1日(火)以降に☎で担当へ。

専門医によるもの忘れ相談

☎健康長寿課 ☎822-8135

6月10日(木)13時・13時20分・13時40分、6月24日(木)14時・14時20分・14時40分、総合福祉会館▶認知症と診断されたことはないが、もの忘れが気になる人とその家族▶☎で担当へ。

特定健診結果まるごと相談会

☎健康長寿課 ☎822-8227

6月16日(火)9時30分・10時30分・13時30分・14時30分・15時30分、市役所内の会議室▶保健師によるアドバイス▶本市国保加入者で特定健診を受けた人▶各先着1人▶6月2日(火)~15日(火)に☎で担当へ。

相談窓口 感染の不安がある、濃厚接触者など
横須賀市帰国者・接触者相談センター(新型コロナウイルス感染症受診相談センター)
 ☎822-4308 FAX 822-4874
 8時30分~20時
 (土・日曜日、祝・休日9時~17時)

こころの悩み 一人で抱えず相談を
 横須賀こころの電話 ☎830-5407
 いのちのほっとライン @かながわ (LINE相談)
 保健所健康づくり課 ☎822-4336

コロナ差別で 傷ついている人がいます
 お互いに思いやりの気持ちをもちましょう
 人権・男女共同参画課 ☎822-8219

投票 6月21日(月)~26日(土) 選挙 822

講座・催し

教育フォーラム
 教育政策課 ☎822-9751
 5月23日(日)9時～12時、総合福祉会館
 ▶テーマ=市の目指す子ども像と教育の姿
 市内在住・在勤・在学の18歳以上
 10人☎5月11日(火)～17日(月)
 に必要項目をネット申込かコールセンター
 (☎822-2500☎822-2539)へ。

シティガイドツアー
 観光課 ☎822-8294

①荒天中止②～④雨天中止各抽選30人☎500円(保護者同伴の小学生以下は無料③別途バス代)☎全員の必要項目をはがき(1通につき4人まで)で横須賀市観光協会(〒238-0004小川町19の5富士ビルⅡ2階)か、よこすかシティガイド協会☎①海軍水道みちを巡る1=6月2日(火)9時30分～12時30分☎5月26日(火)②蝶の広場から黄金屏風を巡る=6月4日(金)9時～12時30分☎5月28日(金)③早苗の棚田と新善光寺=6月11日(金)8時50分～12時30分☎6月4日(金)④紫陽花と浦賀水道の巨大船=6月14日(月)9時30分～12時30分☎6月7日(月)

暮らしの中の人権を考える講座
 生涯学習課 ☎822-8483

6月3日(水)14時～15時30分、まなびかん▶テーマ=新型コロナウイルス感染拡大が心と与える影響と心のケア
 先着20人☎5月11日(火)以降に必要な項目をはがき、☎、☎(822-6849)か☎(se-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp)で担当へ▷手話通訳・要約筆記・託児(先着順・有料)希望者は5月20日(木)までに担当へ。

手話通訳者養成講習会
 障害福祉課 ☎822-9398

《とことろ》総合福祉会館①基本=6月4日～来月1月28日のうち金曜日10時～12時(除外日あり、全28回)☎市内在住・在勤で奉仕者テキスト修了程度の技術があり、県の手話通訳者養成講習会(通訳Ⅰ)の受講を目指す人②応用=6月14日～11月29日のうち月曜日13時30分～15時30分(除外日あり、全18回)☎市内在住・在勤で県の手話通訳者養成講習会(通訳Ⅱ・Ⅲ)の受講を目指す人☎選考①20人②10人☎①2,980円②千円☎5月17日(月)☎必要項目と受講理由をネット申込かコールセンター(☎822-2500☎822-2539)へ▷①は6月4日(金)に試験、②は6月14日(月)に面接あり。

救急法講習会
 救急課 ☎821-6473

①普通救命講習会=6月9日(火)10時～12時、三浦消防署②上級救命講習会=6月19日(土)9時～16時、消防局庁舎③応急手当普及員講習会=6月22日(火)～24日(木)9時～16時(全3回)、消防局庁舎④乳児事故防止教室=6月30日(水)9時30分～10時30分、中央健康福祉センター☎本市か三浦市に在住・在勤・在学の中・小学生以上☎先着①～③24人④10人☎①6月4日(金)②6月14日(月)③6月17日(木)④6月25日(金)☎5月

12日(水)以降に必要な項目をネット申込かコールセンター(☎822-2500☎822-2539)へ。

子ども会指導者講習会
 青少年会館 ☎824-5377

6月12日(土)10時～12時15分、青少年会館☎子ども会活動と救急法☎子ども会役員と子どもの地域活動に関わる人☎先着25人☎5月18日(火)～6月3日(水)に必要項目と子ども会名、託児希望の有無を☎か☎(823-7432)で担当へ。

ひとり親家庭向けイベント
 こども青少年給付課 ☎822-0133

《とことろ》①②衣笠コミセン③④ウエルシティ市民プラザ☎市内在住のひとり親家庭の親子☎先着①5組②8人③④30人①養育費相談会=6月13日(日)13時～17時②梅干し作り教室=6月13日(日)13時～17時☎500円☎①②5月11日(火)以降に☎で横須賀市母子福祉会(☎090-6133-9191)へ。③講演会「子どものココロを考えよう」=6月19日(土)10時～12時④ひとり親交流会=6月19日(土)13時～15時☎③④5月11日(火)以降に必要な項目を☎か☎でよこすかひとり親サポートズ・ひまわり(☎070-6635-7365☎ yokosuka_himawari@yahoo.co.jp)へ▷③④は保育あり。

介護予防サポーター養成講座
 健康長寿課 ☎822-8135

6月14日(月)・21日(月)・28日(月)10時～12時(全3回)、西コミセン☎市内在住・在勤の人☎先着20人☎5月11日(火)～31日(月)に☎で西第一地域包括支援センター(☎857-9939)へ。

紫陽花が見頃 大島・市民クルーズ
 港湾企画課 ☎822-8439

6月19日(土)・20日(日)・26日(土)・27日(日)9時～16時45分、久里浜港集合・解散☎市内在住・在勤・在学の人を含む団体か個人☎9,450円(小学生以下5,220円)☎5月11日(火)～各出発日前日に☎で東海汽船お客様センター(☎03-5472-9999)へ。



母親クラブ親子運動会
 青少年会館 ☎824-5377

《とことろ》6月19日(土)10時30分～12時、総合福祉会館☎未就学児とその保護者☎抽選8組(1組5人まで)☎5月31日(月)☎全員の必要項目をはがき、☎か☎で担当(〒238-0016深田台37☎823-7432☎seisyounen-kaikan@city.yokosuka.kanagawa.jp)へ。

骨と体のすこやか栄養教室
 健康長寿課 ☎822-8135

《とことろ》6月24日(木)10時～11時30分、大津コミセン☎市内在住の65歳以上☎抽

選20人☎6月9日(火)☎必要項目をネット申込かコールセンター(☎822-2500☎822-2539)へ。

運動機能改善教室
 健康長寿課 ☎822-8135

《とことろ》7月2日(金)・9日(金)・16日(金)10時～11時30分(全3回)、久里浜コミセン☎市内在住の65歳以上で筋力低下や体力に不安のある人か足膝腰に痛みなどの症状があるが運動が必要な人☎抽選30人☎6月17日(火)☎必要項目をネット申込かコールセンター(☎822-2500☎822-2539)へ。

土曜科学教室「ナノ・マイクロの世界」
 教育研究所 ☎836-2447

《とことろ》7月3日(土)9時30分～12時、教育研究所☎市内在学の小学校5・6年生☎抽選20人☎500円☎5月25日(火)～6月8日(火)に必要項目と学校名、学年をネット申込かコールセンター(☎822-2500☎822-2539)へ。

認知症サポーター養成講座
 健康長寿課 ☎822-8135

7月14日(水)13時30分～15時30分、ヴェルクよこすか☎市内在住・在勤・在学の人☎先着80人☎5月11日(火)～6月25日(金)に必要項目をネット申込かコールセンター(☎822-2500☎822-2539)へ。

施設情報

コミュニティセンター

【申込方法】各締切日までに必要項目(郵便番号、住所、氏名とフリガナ、年齢、電話番号)と講座名を往復はがき、☎(西コミセンを除く)、☎か直接(返信用はがきを持参)、各コミセンへ。
 【お願い】いずれも公共交通機関でご来場ください。

【案内】内容、持ち物など詳細は市☎、チラシをご覧ください。市☎にお問い合わせください。



田浦コミュニティセンター
 〒237-0076 船越町6の77
 ☎☎861-9007
 taph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

ふれあい学級たうら
 《とことろ》シニア
 6月16日～7月14日のうち水曜日9時30分～11時30分(全5回)、田浦コミセン☎65歳以上☎抽選14人☎1,600円☎6月1日(火)

逸見コミュニティセンター
 〒238-0045 東逸見町2の29
 ☎☎823-3205
 heph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

へみのほたるを見に行こう
 6月12日(土)19時～20時20分、西逸見ほたるの里ほか☎抽選20人☎500円☎5月27日(木)▷小学生以下は保護者同伴(未就学児は1人につき保護者1人同伴)。

衣笠コミュニティセンター
 〒238-0022 公郷町2の11
 ☎☎852-3596
 kiph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

陶芸体験教室
 7月7日(火)・14日(火)13時～15時(全2回)、衣笠コミセン☎抽選15人☎2,500円☎6月23日(火)

浦賀コミュニティセンター
 〒239-0822 浦賀5の1の2
 ☎☎841-4184
 uph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

初めてのピラティス
 6月22日～7月13日のうち火曜日10時～11時30分(全4回)、浦賀コミセン☎全回参加できる人☎抽選20人☎200円☎6月6日(日)▷オンライン開催に変更する場合があります。

久里浜コミュニティセンター
 〒239-0831 久里浜6の14の2
 ☎☎834-1471
 kuph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

音楽療法士が教えるウクレレ
 6月1日～7月20日のうち火曜日10時～11時30分(6月8日・22日、7月13日を除く、全5回)、久里浜コミセン☎ウクレレを持っているか用意できる人☎抽選10人☎5月18日(火)▷ウクレレ初心者優先。申込時にその旨明記。
多肉植物の寄せ植え
 6月24日(水)10時～11時30分、久里浜コミセン☎抽選15人☎1,600円☎6月3日(木)



文学講座「考察 菊池寛」
 いずれも13時～14時30分(全3回)、久里浜コミセン

▶月曜コース=7月5日・19日・26日
 ▶水曜コース=7月7日・21日・28日
 ☎各抽選25人☎6月18日(金)▷申込時にコース名を明記。

西コミティセンター
 〒240-0101 長坂1の2の2
 ☎857-0896
 niph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

初めてのオンライン講座
 5月25日(火)13時～15時、西コミセン(オンライン講座の受講方法)、6月1日(火)13時～15時、オンライン開催(お口の健康講座)(全2回)☎抽選10人☎5月16日(日)
読み聞かせと手遊び歌

《とことろ》6月11日(金)10時30分～11時、西コミセン☎未就学児とその保護者▷参加多数の場合、入場をお断りすることがあります。



近代の歴史遺産の活用
 6月15日(火)・22日(火)・29日(火)10時～12時(全3回)、西コミセン☎抽選20人☎6月1日(火)

黄 頁 市 長 選 挙
 票 日
 27 日
 立 候 補 予 定 者 事 前 説 明 会
 5 月 14 日 金
 管 理 課 ☎8499

定期開催の教室・相談など

保健所の健診・相談・検査など

☎保健所健康づくり課

市民健診 7月1日～30日の月・火・金曜日の午前(祝・休日を除く)

健診・曜日 ▶がん検診(胸部・大腸)、骨密度検診=月・火・金曜日
▶がん検診(乳・子宮頸部)=火・金曜日 ▶歯周病検診=火曜日

ところ 保健所健診センター

予約時間 5月11日(火)以降の月～金曜日(祝・休日を除く)
9時～12時・13時～16時

申込 ☎か☎で保健所健診センター予約受付
(☎822-4351 ☎822-4390)へ。来所での予約はできません。

最新の状況は市☎か保健所健診センターへ。生活保護を受給中の人、昨年度市民税が非課税世帯の人は受診無料(毎回事前に申告が必要。受診後の返金不可)。

以下の健診は、各委託医療機関でも実施しています 5月～来年2月

- 成人健康診査(18歳～39歳)
- 後期高齢者健康診査(被保険者)
- 胃がんリスク検診
- 特定健康診査(40歳～74歳、要受診券)
- がん検診(胸部・大腸・乳・子宮頸部・前立腺)
- 肝炎ウイルス検診

5月・6月の相談・検査など

横須賀断酒新生活会による酒害相談

5月11日(火)・18日(火)・28日(金)、
6月8日(火)18時30分～19時
☎☎(822-4336)で担当へ。

自死遺族相談(個別)

5月12日(水)、6月9日(水)
13時30分・14時30分
☎☎(822-4336)で担当へ。

HIV・性感染症の匿名検査

5月18日(火)13時30分～15時30分
☎☎(825-6117)で担当へ。

女性医師による女性健康相談

5月18日(火)13時30分～15時
☎女性 ☎☎(822-4527)で担当へ。

自死遺族分かち合いの会

5月19日(水)14時～16時
☎☎(822-4336)で担当へ。

ひきこもり本人の会 ひだまりん

5月26日(水)9時30分～12時
☎21歳以上のひきこもりの人
☎☎(822-4336)で担当へ。

健康に関する相談

▶管理栄養士による栄養・食事相談
=6月3日(木)・28日(月)13時30分～15時45分(1人45分)

▶保健師による運動・健康相談
=6月3日(木)・28日(月)13時30分～16時(1人30分)

▶保健師・管理栄養士による相談
=6月29日(火)13時～16時15分
☎☎(822-4537)で担当へ。

各種相談

精神保健福祉・ひきこもり相談 ☎822-4336
感染症(結核など)の相談 ☎822-4385
エイズ・性感染症の相談 ☎825-6117

骨髄バンクのドナー登録
第4木曜日9時～11時
☎18歳～54歳
☎822-4385

こどもの教室・催し

子育てに役立つ教室・催しを定期的に開催しています。

5月に申込みを受け付けている教室など

- ① プレママ・プレパパ教室
- ② プレママ・プレパパ料理教室
- ③ 離乳食スタート教室
- ④ 離乳食ステップアップ教室
- ⑤ 10カ月からの食事と歯の教室
- ⑥ 離乳食・幼児食相談会
- ⑦ 幼児食スタート教室

▷内容、対象、開催日などは、市☎「子育て教室」をご覧ください。



申込みは、ネット申込かコールセンター(☎822-2500 ☎822-2539)で受け付けています。

- ☎① こども健康課 ☎824-7141
- ②～⑦ 中央健康福祉センター ☎824-7632



シニアの講座・催し

医師から運動を禁止されている人は、参加できない講座があります。詳細は各担当へ。

●認知症予防教室

☎健康長寿課 ☎822-8135

7月6日～8月3日のうち火曜日10時～11時30分(全5回)、大津コミセン☎市内在住の65歳以上 ☎抽選30人 ☎6月21日(月) ☎必要項目をネット申込かコールセンター(☎822-2500 ☎822-2539)へ。

●生きがい講座(7月開講)

開催日時や費用などは市☎をご覧ください。各会場へ。
☎市内在住の60歳以上 ☎6月20日(日)
☎必要項目と性別、講座名を往復はがきで各会場へ。
▷定員を超えた場合は抽選で初めての人を優先。



市☎

本町老人福祉センター(☎238-0041本町2の1 ☎821-1308)

●明るい終活セミナー(全4回) ●フラダンス(全8回)

秋谷老人福祉センター(☎240-0105秋谷3の6の25 ☎857-0710)

●はじめての絵手紙(全6回) ●お家の片付け術(全4回)

●パッチワーク(全6回) ●はじめてのヨガ(全4回)

鴨居老人福祉センター(☎239-0813鴨居3の11の11 ☎841-4771)

●パドル体操(全6回)

船越老人福祉センター(☎237-0076船越町8の2の5 ☎861-4545)

●太極拳(全4回)

池上老人福祉センター(☎238-0035池上4の6の1 ☎853-1051)

●はじめてのアラビアンダンス(全4回)



困り事の相談はこちらへ

市役所、行政センターなどで配布している「市民便利帳」や市☎もご覧ください。



市☎

市民相談室 市役所1階 ☎822-8114

- 市への要望・民事問題 月～金曜日8時30分～17時
- 予約制の相談(予約は市民相談室で☎受付。先着順)
法律相談は月・水・金曜日、その他は月1回実施します。
●法律相談(弁護士) ●行政サービスなどの相談(行政相談委員)
●税務相談(税理士) ●労働・年金などの相談(社会保険労務士)
●宅地建物相談(宅地建物取引士) ●登記・相続などの相談(司法書士)
●登記・境界などの相談(土地家屋調査士)
●終活・相続・成年後見などの相談(行政書士)
▷新型コロナウイルス感染症に関する支援策などの相談も受け付けます。
- 交通事故相談 来所予約・電話相談は☎822-8287へ。
月・水・金曜日、第1・第3木曜日実施。☎でも相談できます。
- 行政センターでの終活・相続・成年後見などの相談(行政書士)
いずれも13時30分～16時30分。申込みは不要です。
▶追浜・衣笠・久里浜=第1火曜日(5月は11日(火))
▶田浦・大津・北下浦=第2水曜日 ▶逸見・浦賀・西=第3木曜日

ほっとかん(福祉の相談) 消防局庁舎1階 ☎822-9613

- 高齢・認知症・病气・障害・後見・生活困難などにまたがり、相談先に迷う困り事の相談を受け付けています。月～金曜日8時30分～17時
- 電話での終活登録は地域福祉課(☎822-8570)へ。

その他の相談 時間は窓口により異なります

- 生活・食の困窮、ひきこもりの人の支援 生活支援課 ☎822-8070
- 消費生活の苦情・多重債務 消費者ホットライン ☎188(局番なし)
- 子育て相談(24時間) 子育てホットライン ☎822-8511
- 子どもの行動・家族関係の悩み こども青少年相談 ☎823-3152
- 子どもの虐待・障害・非行、里親制度 児童相談所 ☎820-2323
- ひとり親や離婚を考えている人の相談 こども青少年給付課 ☎822-0133
- 学校生活に関わる相談 教育相談 ☎822-8564
- 女性のためのDV相談 こども家庭支援課 ☎822-8307
- 女性の人間関係・生活上の悩み デュオよこすか 女性のための相談室 ☎828-8177(月・水・金曜日のみ)

横須賀の「みどり」と触れ合う

自然環境共生課 ☎822-9749

自然環境講演会「三浦半島のホタル」

とき 5月30日(日)14時～16時

ところ 自然・人文博物館

対象 市内在住・在勤・在学の人

定員 抽選50人 **締切** 5月16日(日)

申込 ネット申込かコールセンター(☎822-2500 ㉠822-2539)へ。



市Ⓔ

横須賀エコツアー 初夏の山野草観察会

とき 6月6日(日)9時30分～12時30分

ところ バス停「観音崎」集合(荒天中止)

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴) **定員** 先着15人

申込 5月12日(水)～6月9日(水)に必要項目を☎、㉠が㉠で観音崎公園パークセンター(☎843-8316 ㉠844-4150 ㉠info-kanonzki@kanagawaparks.com)へ。

親子でたんぼ体験

とき 6月6日(日)、9月19日(日)9時30分～12時(全2回)

ところ 沢山池の里山

対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上とその保護者

定員 抽選20組 **締切** 5月23日(日)

申込 ネット申込か横須賀市の里山Ⓔへ。



市Ⓔ

みどりの基金

皆さんからの寄付金などは、公園の花壇づくりや緑地の購入などの事業に活用されます。

寄付方法

- 市役所2号館6階自然環境共生課で直接寄付
- ふるさと納税の寄付先に「みどりの基金」を指定
- 売り上げの一部が寄付される市内公園の自動販売機の利用
- みどりのよこすかチャリティークリックⒺから協賛企業名をクリック
▷協賛企業が1クリックにつき10円を「みどりの基金」に寄付します。
協賛企業は随時募集しています。
- ▷詳細は自然環境共生課へ。

無料歯周病検診を受けましょう

保健所健康づくり課 ☎824-7640

受診期限 来年2月28日(月)

対象 来年4月1日までに20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・80歳になる市内在住の人

▶詳細は4月下旬に発送する案内(80歳検診を除く)をご覧ください。各問合せ先へ。

㉠20歳・80歳検診 横須賀市歯科医師会 ☎823-0062

その他の検診 保健所健康づくり課 ☎824-7640

5月募集の市民スポーツ教室

スポーツ振興課 ☎822-8493

- フォークダンス(小学生以上)
- なぎなた(6歳以上)
- ジュニアレスリング(5歳～中学校3年生)
- ウインドサーフィン教室(小学校3年生以上)
- F・マリノスふれあいフットサルタイム(小学生・18歳以上)



ウインドサーフィン教室

- ▶対象はいずれも市内在住・在勤・在学で()内が対象年齢。
- ▶回数は教室により異なります。費用、申込方法など詳細は市役所4階スポーツ振興課、行政センター、体育会館、市Ⓔにある「スポーツ教室ガイド」へ。



市Ⓔ



グリーンハイツ「ゆいの広場」

活動場所 グリーンハイツ

集まれる場所の必要性

週1回、団地の集会所でサロンを開催しています。参加者からは、「いつも温かく迎え入れてくれる場所」、「人と話すのがこんなにも楽しいと感じる」、スタッフは、「皆さんの生き方が自分の目指す姿」「ここが自分の活躍の場になっている」と話します。



「楽しいからここに来る」という思いは参加者もスタッフもみんな同じ気持ちです。このサロンが皆さんの心のよりどころになるよう、これからも感染症対策を工夫しながら大切な活動として続けていきたいと思ひます。

支え合い活動を応援します

ごみ出し、家事支援や庭木の除草など、地域での日常生活の困り事を支援する団体の活動費を市が補助します。

対象 次の全てに当てはまる団体

- 地域住民が主体となり利用者宅を訪問し、日常生活の困り事を支援している
- 市内に活動範囲があり周知用のパンフレットがある
- 地域包括支援センターと連携することに同意する

申請期限 9月30日(木)

▶補助には上限額があります。詳細は市Ⓔへ。



市Ⓔ

➡支え合い活動を始めたい人は **地域福祉課 ☎822-9804**

新型コロナウイルス感染症 緊急対策基金への寄付など

多くの温かいご支援をいただきました。皆さまのご厚志、誠にありがとうございました。



新型コロナウイルス感染症緊急対策基金への寄付

1月13日～3月19日に寄付を受け付けた皆さまを掲載しています(企業・団体は敬称略)。

企業・団体など (株)千手 300,000円、廣栄堂整骨院 50,000円、明治安田生命保険相互会社横浜支社 400,000円、汐入3丁目イルミネーションを楽しむ会 22,276円 計 772,276円

個人 9人 計 1,585,000円

個人の寄付は匿名希望者多数のため、人数と合計金額のみ掲載しています。

物品の寄贈

(一社)神奈川県日本中国友好協会、神奈川県茶業振興協議会、横須賀ロータリークラブ

食料支援への寄贈

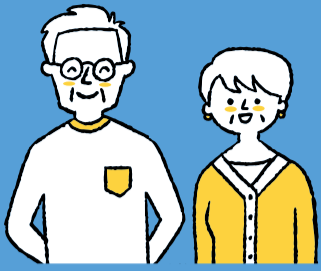
1月13日～3月19日に寄贈を受け付けた皆さまを掲載しています(企業・団体は敬称略)。

企業・団体など (公社)フードバンクかながわ、(有)HSK、横須賀食肉事業協同組合、ウエルシア薬局(株)、日本キリスト教団武蔵野横須賀伝道所、大和証券(株)横須賀支店、(株)トーヨー、(株)横須賀魚市場、(一社)横須賀市観光協会、(株)スズキヤ横須賀店、横須賀市資源回収協同組合、(株)スマイル、(株)古敷谷畜産、(株)ツクイ、(有)森定商店、(株)T&R Demain、介護相談センターたんぼぼ、NPO法人つばさ福祉送迎、グリーンハイツ末広会有志

個人 325件

個人の寄贈は多数のため、件数のみ掲載しています。

健康管理を見直しましょう



「自分は健康だから大丈夫」「病院に行くのは面倒だから」と思っている人はいませんか？
自粛生活による運動不足や、バランスの偏った食生活が、知らず知らずのうちに
さまざまな病気を引き起こしている可能性があります。
いま一度、自分の健康について見直してみましょう。



まずは自分で健康チェック

健康長寿課 ☎822-8135

睡眠や食事、運動、人との会話は、自分の健康を保つ上で欠かせないものです。それぞれを意識して、1日を過ごしてみましょう。

実践してみよう！

毎日の健康管理は、体の不調を知る上で大切なことです。「セルフケアチェックシート」を毎日記入し、定期的に自分の生活を振り返ってみましょう。

睡眠

よく眠ることで免疫力が上がり、病気の予防につながります。眠れないときは、日中の運動や半身浴を実践してみましょう。



食事

朝・昼・晩の3食を心掛けましょう。1日のリズムを作ることや、新陳代謝の促進につながります。

運動

適度な運動は体脂肪の減少やフレイル予防につながります。普段よりも10分長くウォーキングをするなど、徐々に活動量を増やしていきましょう。



会話

会話はストレス解消や心の安定につながります。家で過ごすことが多く会話が減ったと思う人は、感染防止対策を徹底した上で、親族や友人などの会話を心掛けましょう。

月	今日の目標	1日	2日	3日	4日	5日	6日
3日	今日の目標	()	()	()	()	()	()
体温	36.5℃ → 37.5℃以下ですか？	て	て	て	て	て	て
睡眠	→よく眠れたと思ったらO	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
食事	→3回食事を食べたらO	食事	食事	食事	食事	食事	食事
運動	→プラス10分多く動いたらO	運動	運動	運動	運動	運動	運動
会話	→誰かと会話をしたらO	会話	会話	会話	会話	会話	会話
毎日気づいたこと							
散歩中にきれいな花を見つけた	→いいね！と思ったこと できたな！と思ったこと うれしかったこと等						

配布場所

市役所分館2階健康長寿課、地域包括支援センターなど市圏でもダウンロードできます。

特定健康診査で健康チェック

健康長寿課 ☎822-8227

国民健康保険加入の
40歳～74歳が対象
(通知が届きます)

特定健診を受けましょう

5月上旬に受診券を送付します。受診には健診実施機関への予約が必要です。

受診期間 受診券が届いた日～来年2月28日(月)

負担額 1,230円(市民税非課税世帯は無料)

結果を確認しましょう

前回と比べてどう変化したか確認し、健康管理の参考にしましょう。

特定健診結果まるごと相談会 P6へ

特定健康診査(以下、特定健診)は生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)の芽がないか、確認するための健診です。生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、特定健診を受けることで自分の体がどのような状態か確認し、生活習慣を見直すなどの対策が必要です。

早期受診促進キャンペーン

5月～8月に受診した人に電子マネーご当地カード

「横須賀開国WAON」が当たる！

受診すると利率が高いよこすか生涯現役定期預金を申し込みます

取扱金融機関

湘南信用金庫、かながわ信用金庫
申込方法など詳細は各金融機関へ。

特定健診の代わりに人間ドックか職場健診を受診すると

- 人間ドックを受診した人に受診費用(上限額1万円)を助成
- 職場健診の結果を提出した人に千円分のクオカードを贈呈

申込方法など詳細は受診券に同封の案内をご覧ください。

特定保健指導

診査結果から生活習慣病になる可能性の高い人を対象にした、生活習慣改善プログラムです。食事や運動などの目標を作り、健康管理の専門家が面接などで6カ月間、直接支援します。

対象者には通知が届きます

動機付け支援 見守りコース

生活習慣の振り返りや本人の目標作りなど、一人ではなかなかできない健康管理のきっかけ作りの支援を受けられます。

積極的支援 がっちりサポートコース

動機付け支援の内容に加え、月に1回、電話やメールなどで支援を受けられます。



改善した人のコメント



やらなければいけないことを考えてくれるので、一緒に取り組んでいる気持ちになれる。【40代】

自分だけだとだらけてしまうが、話すことが刺激になり気持ちを盛り上げることができて良かった。【60代】

好き嫌いや体の具合、家庭の事情で取り入れることが難しいことも受け入れながら、できることを探していったことが良かった。【60代】



面接はオンラインでもできます(今夏から開始予定)

スマホ・タブレットなどを利用して、休日や夜間でも場所を選ばず受けられます。

新型コロナウイルス感染症の ワクチン接種

横須賀市新型コロナワクチン
コールセンター
☎0570-034567
8時30分～17時(年中無休)

高齢者向けのワクチン接種が4月から始まりました。長期間入院している人、高齢者施設に入所している人から順次接種を進めています。その他の高齢者については、ワクチンの供給量を踏まえ、接種券の発送とワクチン接種を段階的に開始します。



ワクチン接種の概要

費用無料

1人2回接種

4月16日時点の内容です。
詳細は市HPでご確認ください。

対象者

原則、本市に住民登録のある人
(ファイザー社のワクチンは16歳以上が対象。その他のワクチンは未定)

接種時期

- | | |
|---|----------------------------|
| ① 医療従事者など | ▶ 実施中 |
| ② 長期間入院している人・
高齢者施設に入所している人など | ▶ 実施中 |
| ③ 高齢者
(令和3年度中に65歳以上になる人) | ▶ 80歳以上から、
5月17日(月)以降実施 |
| ④ ●基礎疾患のある人
●高齢者施設などに勤務している人
●60歳～64歳 | ▶ ③の接種が終わり
次第実施 |
| ⑤ 上記以外の人 | ▶ ④の接種が終わり
次第実施 |

場所

個別接種

接種医療機関は決まり次第ホームページなどでお知らせします。

かかりつけ医や自宅近くの医療機関

集団接種

さいか屋横須賀店(大滝町)
横須賀アリーナ(不入斗町)

接種予約

5月10日(月)8時30分から開始

接種までの流れ

- 1 接種券を受け取る (80歳以上は5月8日(土)ごろまでに到着予定。その他の人は順次発送)
- 2 予約する (ホームページ・LINE・横須賀市新型コロナワクチンコールセンター)
▶ 予約方法など詳細は、同封の案内をご覧ください。
- 3 接種を受ける(医療機関・集団接種会場)

横須賀市の新型コロナウイルス感染症の 発生状況はこちらから

NHK データ放送 デジタル総合1ch

- 1 リモコンの **d ボタン** を押す
- 2 **神奈川のニュース** を選択する
- 3 **感染者のニュース** を選択する

24時間利用可



FMブルー湘南 78.5MHz

月～金曜日8時～19時、土・日曜日
9時～18時の生放送枠で最新の陽性
者数、関連情報を随時お届けしてい
ます。インターネットサイマルラジ
オからも聴くことができます。

市公式LINE ワクチン接種予約はこちらから

- 1 下の2次元コードを読み取り
「友だち追加」を選択
- 2 メニューの「**コロナウイルス**」を選択
- 3 「**ワクチン接種予約はこちらから**」を
選択
- 4 「**横須賀市ワクチン接種予約**」を「追加」



LINE ID

@yokosuka_official

広報課 ☎822-9814

以下は広告スペースです。