

三浦の魅力 集めたい。伝えたい。

## vol.19/54「元屋敷区 ～平原に残る三浦一族の面影」

令和4年度に三浦市区長会で実施した「すべて魅せます!三浦のふるさと54区知って写真展」で展示された各区の写真と紹介文を54回にわたって掲載しています。表紙の写真および紹介文は当時のものであるため、現在の状況と異なる場合があります。



### 市の人口

39,602人（世帯数：17,105世帯）

※令和6年9月1日現在

（令和2年国勢調査結果に基づく推計人口）

元屋敷区は、三浦一族の末裔の一人である宮田貞明の邸宅があったことから、その名がついたとされています。農作地帯の丘の上には「宮田貞明主従墓域」と彫られた石碑が残っており、辺りを散策しながら当時の暮らしぶりに思いを馳せてみるのもいいかもしれません。ほかの区と比べると世帯数の少ない小さな地域ですが、その分、住民同士はとても親しく、お互いに助け合いながら生活しています。のんびりとした元屋敷区に移り住んだ際は、ぜひ区の催しにご参加いただき、人の輪に溶け込んでいただけると嬉しいです。

# 今年の秋～冬は！観光イベント目白押し！ 三崎港町まつり

時間 7時～15時

場所 うらり

主催 三崎港町まつり実行委員会

問合せ 実行委員会事務局

(三浦商工会議所内 ☎046-881-5111)

〔記事提供：もてなし課〕

## 主なイベント（予定）

★姉妹都市須坂市農業委員会（物産販売）

★魚のタッチングプール

★商店街スタンプラリー

★にじいろさかな号特別優待乗船

★プレジャーボート体験クルーズ

★ステージ ほか

10月20日(日)  
同日開催

## 花火大会

今年は三崎港町まつりと同日に開催します。

時間 18時30分～18時50分

※荒天中止。荒天の場合の予備日はありません。

会場 新港魚市場先（堤防より打ち上げ）

主催・問合せ みさき花火大会実行委員会 香山

Eメール kayamassmail@yahoo.co.jp

## 第47みさき白秋まつり 俳句大会へのご案内

日時 11月3日(日)13時

会場 城ヶ島区民センター（旧城ヶ島  
漁村センター）三浦市三崎町城ヶ島411

受付 当日会場にて（正午から）

参加費 1000円

投句締切 13時まで 3句（当季雑詠  
・城ヶ島での作品）時間厳守

選者 勝 奇山 氏（三崎俳句会会長）

主催 三崎白秋会・（一社）三浦市観光  
協会城ヶ島地区

主管 三崎俳句会

会場へのアクセス 京急三崎口駅より  
「城ヶ島」行きバスで約30分

問合せ 白秋記念館（☎・FAX046-  
881-6414）

## ANAウインドサーフィンワールドカップ 横須賀・三浦大会の開催について

11月8日（金）から5日間、津久井浜海岸にてウインドサーフィンワールド  
カップが開催されます。

世界のトッププロ選手による白熱したレースを、会場やライブ中継により観  
戦いただけます。

当日のレースの詳細は、大会公式ホームページをご確認ください。

日 時 11月8日（金）～11月12日（火）まで

会 場 津久井浜海岸

問合せ ANAウインドサーフィンワールドカップ横須賀・三浦大会実行委員  
会事務局（横須賀市文化スポーツ観光部企画課内）

☎046-822-9284

市内でみこしを有する団体が集結し、三崎下町周辺をパレードする「三崎  
木遣みこしパレード」が開催されます。

当日は、三崎下町を中心とした各団体のみこしが一堂に会し、熱気に満ち  
た迫力のあるパフォーマンスが披露されます。

日時 11月3日（日）15時～18時 ※雨天決行

会場 三崎下町周辺（商工会議所前（スタート）→横浜銀行前→ファミリー  
マート前→うらり前（パフォーマンス）→うらり駐車場入口前→うらり駐車  
場出口前→三崎水産物地方卸売市場（フィニッシュ）） ※予定

※当日、パレードのコース区間内は交通規制（全面通行止め・片側交互通  
行）が行われる予定です。予めご理解とご協力をお願いします。

問合せ：もてなし課（内線77434）

## 令和6年度第3回三崎木遣みこしパレード



## 安全・安心に運行中！

4月から運行の始まった「かなライド」ですが、これまで511件(※)の利用があり、多くの方の移動に役立っています。利用した方からは「安心して乗ることができた」「これまでタクシーが来なかったが、スムーズに帰ることができた」といったご意見がありました！

ここまで事故は0件(※)。毎日19時～25時まで安全・安心に運行していますので夜間の移動に困っている方はぜひご利用ください！

※令和6年8月31日時点の数値



### 安全運行の立役者！ ドライバーさんにお仕事への想いを聞きました！

新堀 勇悟さん



責任感を持ってドライバーを担い、三浦市の地域活性化のために役に立ちたいです！

研修を受講した後、4月からドライバーをさせていただいていますが、お客様からいただく感謝の言葉が一番ありがたいです。自分の中で責任感もできました。

三浦市の地域活性化に、微力ながら、ドライバーというお仕事で役に立てたらいいなと思っています。

清水 美絵さん



自分の運転を見つめ直し、お客様に安心してご乗車頂けるよう努めています！

座学・実習の研修を受けましたが、実習では、現役のタクシー運転手の方にご指導いただき、お客様を乗せるときに気を付けるべきポイントなどを認識することができました。

三浦を楽しんでいた後、安心して帰れるようなサポートができればいいなと思っています。

かなライドは経路地に対応できるようになりました！

安全・安心への取組と併せ、詳しくはこちらへ！



かなライド@みうらアンケートを実施しています！

実証実験以降の運行に向けた検討に、皆さんの声を反映するため、ぜひ率直なご意見をお聞かせください！



問合せ 政策課 (☎内線212)

## 令和7年4月新規入園の保育園などの申込手続きについて

令和7年4月から新規に保育園などへ入園するための、申込書類の配布および受け付けについてお知らせします。入園を希望される方は、下記の受付期間内にお申し込みください。

### 申込書類の配布及び受付期間

10月1日(火)～10月31日(木)

### 申込書類の配布先

子ども課・市内各保育所および  
認定こども園・市ホームページ



### 申込書類の提出場所

子ども課・市内各保育所および認定子ども園

※市外の保育園などを希望する場合は、市町村ごとに期限が異なりますので、お早めにご相談ください。

保育園などを利用するためには保育の認定を受けることが必要となり、「保育を必要とする事由」の状況により「保育の必要量」が区分されます。制度の詳細については、こども家庭庁のホームページをご参照ください。



問合せ 子ども課 (☎内線367)

# 令和5年度決算の概要をお知らせします

## 令和5年度三浦市全会計決算について

### 全会計の歳出状況および前年度との比較

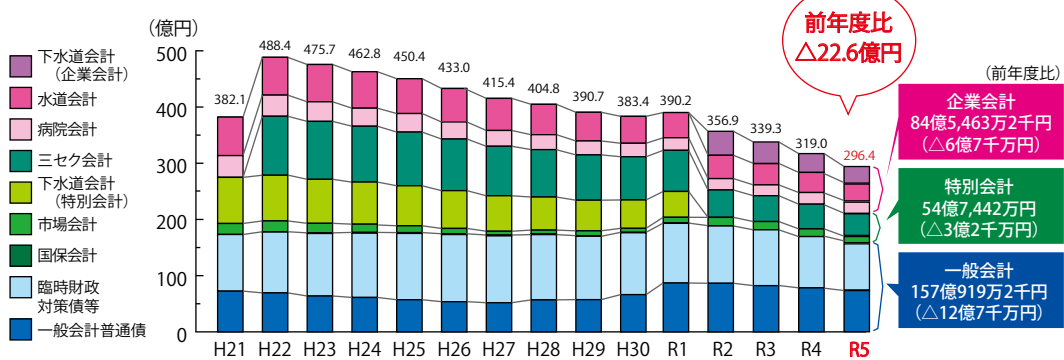
| 区 分     |                 | 令和5年度            | 令和4年度            | 差 引            | 伸 率       |
|---------|-----------------|------------------|------------------|----------------|-----------|
| 一 般 会 計 |                 | 千円<br>18,942,263 | 千円<br>19,327,883 | 千円<br>△385,620 | %<br>△2.0 |
| 特別会計    | 国民健康保険事業        | 5,624,723        | 5,604,601        | 20,122         | 0.4       |
|         | 後期高齢者医療事業       | 852,589          | 828,578          | 24,011         | 2.9       |
|         | 介護保険事業          | 5,779,405        | 5,516,452        | 262,953        | 4.8       |
|         | 市場事業            | 315,034          | 353,277          | △38,243        | △10.8     |
|         | 第三セクター等改革推進償還事業 | 262,933          | 263,744          | △811           | △0.3      |
|         | 小 計             | 12,834,684       | 12,566,652       | 268,032        | 2.1       |
| 企業会計    | 病院事業            | 3,048,546        | 3,482,762        | △434,216       | △12.5     |
|         | 水道事業            | 2,002,123        | 2,031,982        | △29,859        | △1.5      |
|         | 公共下水道事業         | 1,551,896        | 1,712,927        | △161,031       | △9.4      |
|         | 小 計             | 6,602,565        | 7,227,671        | △625,106       | △8.6      |
| 合 計     |                 | 38,379,512       | 39,122,206       | △742,694       | △1.9      |

※都市計画税(約4億114万円)は、公共下水道事業へ充当しています。

◎令和5年度の全会計の歳出は、前年度に比べて約7億4,269万円(1.9%)減少しました。

◎減少の主な要因としては、一般会計における観光の核づくり推進事業の進捗に伴う減少や病院会計における医療情報システム更新費の減少などによるものです。

### 全会計の市債残高の推移



◎令和5年度決算における全会計の市債残高は約296億4千万円となりました。

◎令和5年度において残高が増加した会計は無く、全ての会計において減少しました。

## 令和5年度一般会計決算について

### 一般会計歳入の内訳と前年度比較

| 区 分  |          | 令和5年度      | 令和4年度      | 差 引      | 伸 率   |
|------|----------|------------|------------|----------|-------|
| 自主財源 |          | 千円         | 千円         | 千円       | %     |
| 自主財源 | 市 税      | 5,431,833  | 5,474,778  | △42,945  | △0.8  |
|      | 諸 収 入 ほか | 1,614,463  | 1,680,596  | △66,133  | △3.9  |
|      | 繰 入 金    | 426,118    | 774,997    | △348,879 | △45.0 |
|      | 繰 越 金    | 398,075    | 549,848    | △151,773 | △27.6 |
|      | 小 計      | 7,870,489  | 8,480,219  | △609,730 | △7.2  |
| 依存財源 | 地方交付税    | 5,271,559  | 5,091,503  | 180,056  | 3.5   |
|      | 国県支出金    | 4,400,113  | 4,750,455  | △350,342 | △7.4  |
|      | 地方譲与税ほか  | 1,288,655  | 1,255,269  | 33,386   | 2.7   |
|      | 市 債      | 537,616    | 415,893    | 121,723  | 29.3  |
| 小 計  |          | 11,497,943 | 11,513,120 | △15,177  | △0.1  |
| 合 計  |          | 19,368,432 | 19,993,339 | △624,907 | △3.1  |

◎「市税」は、令和4年度においては9年ぶりに増加に転じましたが、令和5年度では再び減少しました。これは主に市民税および固定資産税の減少によるものです。

◎「諸収入ほか」の減少は、主にふるさと納税寄附金の減少によるものです。

◎「繰入金」の減少は、主に財政調整基金繰入金の減少などによるものです。

◎「地方交付税」は、普通交付税・特別交付税ともに増加しました。

◎「市債」の増加は、市民交流拠点整備事業債などの発行額増加によるものです。

### 一般会計歳出の内訳と前年度比較

| 区 分   |         | 令和5年度      | 令和4年度      | 差 引      | 伸 率   |
|-------|---------|------------|------------|----------|-------|
| 義務的経費 |         | 千円         | 千円         | 千円       | %     |
| 義務的経費 | 人 件 費   | 2,940,620  | 2,997,620  | △57,000  | △1.9  |
|       | 公 債 費   | 1,856,950  | 1,745,315  | 111,635  | 6.4   |
|       | 扶 助 費   | 4,493,716  | 4,132,483  | 361,233  | 8.7   |
|       | 小 計     | 9,291,286  | 8,875,418  | 415,868  | 4.7   |
| その他経費 | 普通建設事業費 | 723,231    | 692,557    | 30,674   | 4.4   |
|       | 繰 出 金   | 3,048,635  | 2,948,855  | 99,780   | 3.4   |
|       | そ の 他   | 5,879,111  | 6,811,053  | △931,942 | △13.7 |
|       | 小 計     | 9,650,977  | 10,452,465 | △801,488 | △7.7  |
| 合 計   |         | 18,942,263 | 19,327,883 | △385,620 | △2.0  |

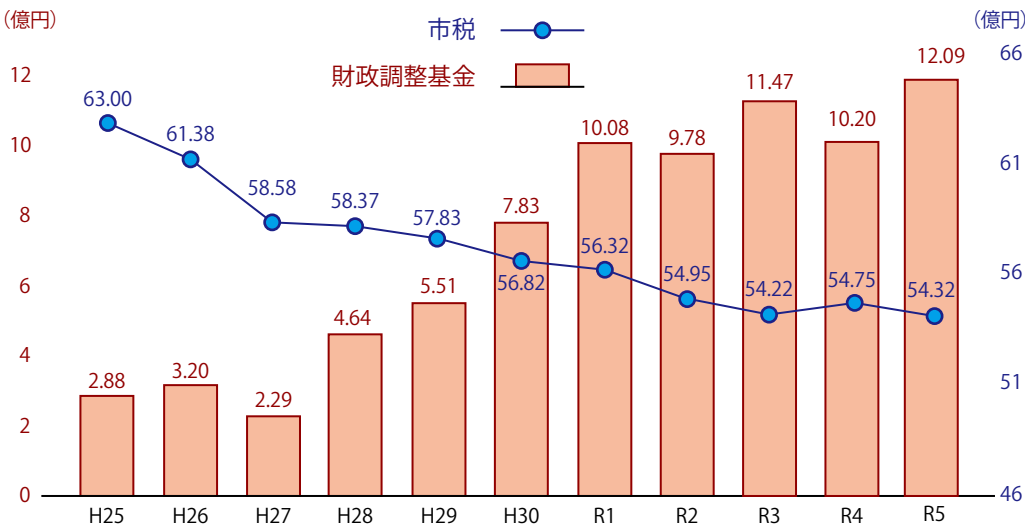
◎「公債費」の増加は、ごみ処理広域施設整備事業債の元金償還額の増加によるものです。

◎「扶助費」の増加は、生活保護費の影響によるものです。

◎「繰出金」の増加は、介護保険事業特別会計や市場事業特別会計への繰出金の増加によるものです。

◎「その他」の減少は、公共公益施設整備基金積立金の減少などによるものです。

市税と財政調整基金の推移



◎財政調整基金の現在高については、平成28年度以降、前年度からの繰越金の増加等により取崩を抑えられたため、増加してきました。令和5年度末の現在高は、約1億9千万円の増加となっています。

◎財政調整基金は、年度間の財源の不均衡を調整するために積み立てている基金ですが、一方で、災害対策など緊急の事態に対応するために必要な財源を確保するという一面もあるため、現在高を安定させる必要があります。

令和5年度決算に基づく健全化判断比率および資金不足比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律により、地方自治体は、財政の健全性を判断するための4つの指標(健全化判断比率)と、公営企業ごとに経営状況を明らかにする指標(資金不足比率)を監査委員の審査に付した上で議会に報告するとともに、住民に対して公表することとされています。このたび各比率の算定をしましたので、お知らせします。

健全化判断比率 (単位:%)

| 指 標      | 三浦市の比率 |       | 早期健全化基準 | 財政再生基準 |
|----------|--------|-------|---------|--------|
|          | 令和5年度  | 令和4年度 |         |        |
| 実質赤字比率   | —      | —     | 13.24   | 20.00  |
| 連結実質赤字比率 | —      | —     | 18.24   | 30.00  |
| 実質公債費比率  | 11.7   | 12.0  | 25.0    | 35.0   |
| 将来負担比率   | 92.1   | 84.5  | 350.0   |        |

資金不足比率 (単位:%)

| 会 計 名   | 三浦市の比率 |       | 経営健全化基準 |
|---------|--------|-------|---------|
|         | 令和5年度  | 令和4年度 |         |
| 市場事業    | —      | —     | 20.0    |
| 病院事業    | —      | —     |         |
| 水道事業    | —      | —     |         |
| 公共下水道事業 | —      | —     |         |

- ◎「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」とともに「なし」となっています。
- ◎「実質公債費比率」は、前年度より0.3ポイント減少(改善)しましたが、依然として公債費の割合が高いことから、更なる財政の健全化に努めます。
- ◎「将来負担比率」は、前年度より7.6ポイント増加(悪化)しました。
- ◎「資金不足比率」は、各事業会計ともに、資金不足額はありません。

令和5年度決算の総評

- ◎従前からの財政指標である財政力指数は令和5年度において0.543で、前年度(0.568)より0.025ポイント減少(悪化)しています。また、経常収支比率は100.4%となり、前年度(100.6%)より0.2ポイント減少(改善)していますが、依然として100%を上回っています。いずれの指標も、県下16市(政令指定都市除く)と比較すると非常に低い水準にあるため、引き続き改善に向けて取り組んでまいります。
- ◎歳入については、市民税の減少などから市税は前年度より減少しました。また、地方交付税については増加していますが、ふるさと納税寄附金が減少し、歳入総額は前年度と比較して減少しました。
- ◎歳出については、観光の核づくり推進事業の進捗に伴う事業費の減少などにより、前年度と比較して減少しました。
- ◎引き続き、行財政改革に努め、より一層の歳入の確保を図るとともに歳出の削減に向け取り組んでまいります。

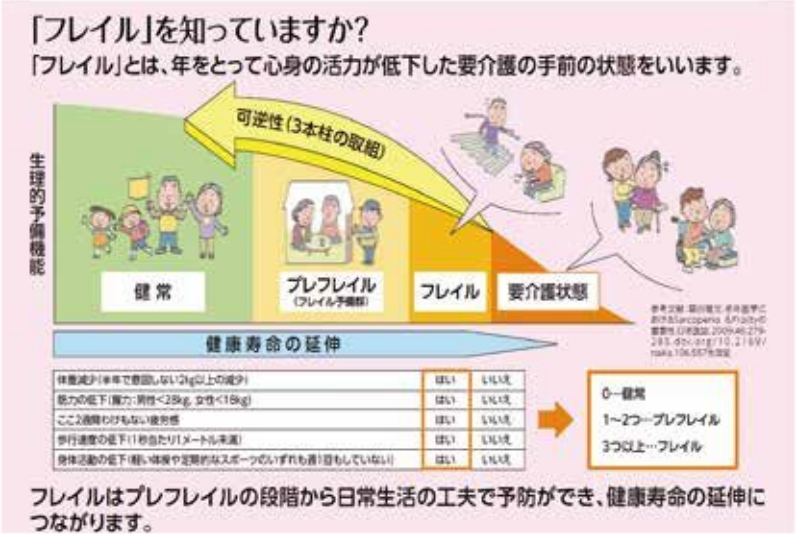
問合せ 財政課(☎内線234)

男のいきいきシニア講座!三浦ならではのフレイル予防

三浦市の平均寿命をご存知ですか。  
女性87.5歳、男性81.1歳です※  
寿命を延ばすには、3本柱  
「運動・栄養・社会参加」が大切です。  
今回はシニア世代の男性のために、日常的  
に取り組める運動講座をご用意しました。  
フレイル状態は意識することで取り戻す  
ことができます。  
三浦市の平均寿命を伸ばしましょう。

対象者 65歳以上の三浦市民の男性  
講師 ・健康運動指導士 鈴木裕子氏  
・潮風アリーナ インストラクター  
定員 先着15人(要予約)  
参加費 無料  
持ち物 上履き・動きやすい服装  
申込み・問合せ 高齢介護課(内線348)  
申込締切 11月22日(金)

| 日時                   | 場所            | 内容                                 |
|----------------------|---------------|------------------------------------|
| 11月26日(火)<br>14時~16時 | 潮風アリーナ<br>研修室 | ~祝20周年!みうら名産地体操~<br>男の元気アップ教室・ジム体験 |



♡女性のかたも、市内13か所で行われている  
「元気アップ教室」を随時見学できます。  
昨年度も延べ約7000人が参加しています。  
お近くの教室をご案内します。  
高齢介護課にお問い合わせください。  
(※令和2年度 厚生労働省統計報告より)  
問合せ 高齢介護課(☎内線348)

各種無料相談のご案内 (11月)

| 相談名     | 日にち              | 時間                         | 会場                    | 問合せ先         | 相談担当者              |
|---------|------------------|----------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|
| 法律相談    | 13日(水)           | 13:00~15:00                | 市役所別棟2階市民相談室          | 内線 319       | 弁護士                |
|         | 26日(火)           |                            | 初声市民センター 2階集会室        |              |                    |
|         | 22日(金)           | 10:00~12:00                | 三浦市社会福祉協議会安心館         | 046-888-7347 |                    |
| 行政相談    | 1日(金)            | 13:00~15:00                | 市役所別棟2階市民相談室          | 内線 319       | 行政相談委員             |
| 住まいの相談  | 14日(木)           | 14:00~16:00                | 市役所別棟2階市民相談室          | 内線 319       | 建築士<br>建築大工技能士     |
| 登記測量相談  | 19日(火)           | 14:00~16:00                | 南下浦コミュニティセンター 2階多目的室2 | 内線 319       | 司法書士<br>土地家屋調査士    |
| 行政書士相談  | 26日(火)           | 13:00~16:00                | 市役所別棟2階市民相談室          | 内線 319       | 行政書士               |
| 成年後見相談  | 27日(水)           | 13:00~16:00                | 市役所別棟2階市民相談室          | 内線 319       | 行政書士               |
| 宅地建物相談  | 28日(木)           | 13:00~16:00                | 市役所別棟2階市民相談室          | 内線 319       | 宅地建物相談員            |
| 女性相談    | 13日(水)           | 10:00~15:00                | 市役所第2分館 1階市民相談コーナー    | 内線 315       | 女性相談支援員            |
|         | 27日(水)           |                            |                       |              |                    |
| 犯罪被害者相談 | 15日(金)           | 9:00~12:00                 | 市役所第2分館 1階市民相談コーナー    | 内線 231       | 専門相談員              |
| 消費生活相談  | 毎週木曜日<br>(祝日は順延) | 9:30~15:30                 | 市役所第2分館 1階市民相談コーナー    | 内線 313       | 消費生活相談員            |
| 教育相談    | 月~金<br>(祝日を除く)   | 9:00~16:00                 | 教育相談室・相談指導教室          | 046-881-3380 | 教育相談員              |
|         |                  | 8:30~17:15                 | 市役所第2分館 2階学校教育課       | 内線 419       | 指導主事               |
| 一般相談    | 月~金<br>(祝日を除く)   | 8:30~17:15                 | 市民サービス課お客様センター        | 内線 319       | 担当職員               |
| 出張職業相談  | 8日(金)            | 12:30~16:00<br>(受付終了15:30) | 勤労市民センター              | 内線 77344     | ハローワーク<br>横須賀職業相談員 |

※相談はいずれも無料です。法律相談~犯罪被害者相談は予約制(定員・締切有)で、10月10日(木)から予約を受け付けます(11月22日(金)の法律相談、女性相談は予約開始日前でも可)。出張職業相談は、新卒の方以外どなたでも相談できます。  
※女性相談は、記載の相談日以外でも担当職員がご相談をお受けします。  
※人権相談は、電話相談のみんなの人権110番(電話番号0570-003-110)をご利用ください。

## ごみとリサイクルに関するお知らせ

### 「粗大ごみ」の区分と出し方の留意点について

「粗大ごみ」とは？ 一辺の最大の長さが 50cm以上2m以内の家具類や電化製品などを指します。

例

家具類 (50cm以上2m以内)



タンス



ふとん



じゅうたん

電気・ガス器具等 (おおむね50cm以上)



扇風機



ラジカセ

自転車・OA機器類



自転車



ファックス

次のものは、「粗大ごみ」では出せませんので、出し方の確認をお願いします。

- ・エアコン・テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・パソコンなど
- ・空気清浄機や除湿器などで、フロンガス (代替フロン含む) を含むもの
- ※ミシンや電子レンジなど50cm未満でも「粗大ごみ」として取り扱うものもあるので、注意してください。
- ・事業活動に伴って発生した粗大ごみ (譲り受けた場合でも「粗大ごみ」では出せません)

例: 会社で使用していた電子レンジ、レンタサイクルの自転車、民宿で使用していたふとんなど

※リフォーム等に伴って発生するごみは、施工業者等に処理を依頼してください。

※詳細は『ごみと資源の分け方・出し方早見表』13~16、19、20、22ページ~の早見表で確認してください。

「粗大ごみ」で出せないものについては、専門業者に処理を相談してください。(相談先は早見表21ページ参照)

### 「ふとん」「ざぶとん」の出し方について

※「ふとん」は、3枚まで粗大ごみ券1枚で出すことができます。

※スプリング無しの「マットレス」は1枚で粗大ごみ券1枚、スプリング有りの「マットレス」は1枚で粗大ごみ券5枚必要となるので注意してください。

※敷布団の下に敷く「マットレス」は「ふとん」の3枚までには含みませんので注意してください。

※子ども用ふとんも同じ扱いとなります。

※「ざぶとん」は、3枚まで粗大ごみ券1枚を貼って出すことができます。

(長ざぶとんを含むことも可能です。)

### 第5水曜日の古着古布、蛍光管類、破碎できないごみの収集はありません

10月30日(水)は第5水曜日となるため、全ての地区において、「古着古布、蛍光管類、破碎できないごみ」の収集はありません。詳しくは「ごみと資源の分別収集カレンダー」をご参照ください。

【10月30日(水)の各地区の収集品目】

|      |       |       |         |               |             |
|------|-------|-------|---------|---------------|-------------|
| 三崎地区 | 枝木枝葉類 | 南下浦地区 | びん缶、金物類 | 初声および南下浦・初声地区 | プラスチック製容器包装 |
|------|-------|-------|---------|---------------|-------------|

問合せ 廃棄物対策課(☎内線291)

## 神奈川県最低賃金改定のお知らせ

10月1日から、神奈川県最低賃金は時間額1,162円(50円引上げ)となりました。

神奈川県内の事業場で働く常用・臨時・パート・アルバイトなどの雇用形態や呼称の如何を問わず、すべての労働者に適用されます。

### 賃金引上げに活用できる「業務改善助成金」

業務改善助成金は、事業場内で最も低い賃金(事業場内最低賃金)の引上げを図る中小企業・小規模事業者を支援する助成金です。詳しくは神奈川県働き方改革推進支援センター(☎0120-910-090)にお問い合わせください。

また、厚生労働省は中小企業庁と連携し、最低賃金の引

上げにより影響を受ける中小企業に対する支援を実施しています。厚生労働省のインターネットサイトから、「最低賃金・賃金引上げに向けた中小企業・小規模事業者への支援施策紹介マニュアル」(全文または概略版)がダウンロードできます。

問合せ 神奈川県労働局労働基準部賃金室(☎045-211-7354)

## 市役所の電話・FAX

☎ 046-882-1111

FAX 046-882-1160

## お知らせ

住宅リフォーム助成制度の  
第3期（10月分）のご案内

三浦市民9月号でお知らせした、住宅リフォーム助成制度の第3期（10月分）の助成件数を10件から40件に変更して実施します。

また、申請受付期間を10月1日(火)～10月23日(水)に変更します。

<対象>

●市内の施工業者で行う20万円以上（消費税などを除く）のリフォーム工事

●市内にある自己所有の専用住宅、併用住宅（住宅部分に限る）、マンション（賃貸は除く）など

●申請住宅に居住していて、三浦市に住民登録をしている方  
（注意事項）

○すでに着手または完了している工事は対象となりません。

○令和7年3月末までに完了できない工事は対象となりません。

○市税に滞納がある場合、補助の対象となりません。

<内容>

助成金額：一律8万円

助成件数：第3期（10月分） 40件

※予定件数を超える申請があった場合は抽選を行います。

<申請>

申請に必要なものは以下の書類です。

●申請書（市役所、出張所、三崎口駅、三浦海岸駅などで配架しています）

●工事の見積書（市内施工業者発行で捺印のあるもの、税抜20万円以上）

●工事着手前の日付入り状況写真（住宅外観＋施工箇所）

※見積書および写真の日付については申請日の直近(概ね2ヶ月以内)のもの

受付場所 市役所第2分館2階 財産管理課

問合せ 財産管理課（☎内線251）

就職面接会inチエルSea  
みうらを開催します！

「三浦で働きたい」を応援！近隣エリアの企業が一同に会します。人事担当者に働き方や仕事内容について直接話を聞くことができます。履歴書を持参すればその場で面接もできますし、相談だけでもOKです。※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください

日時 11月1日(金)13時30分～16時

場所 チエルSeaみうら（南下浦コミュニティセンター）

参加企業 6社（予定）

対象者 仕事を探している方ならどなたでも参加可能です

参加方法 予約不要。当日直接会場にお越しください

その他、詳細はハローワーク横須賀のHPをご覧ください。

◆事前申込不要◆参加無料◆入退場自由◆服装自由◆

問合せ ハローワーク横須賀

（☎046-824-8609、41#）

三浦都市計画生産緑地地区  
の変更に  
おおよび意見書の受け付け

三浦都市計画生産緑地地区の変更に付いて都市計画の案をとりまとめたので、都市計画法の規定に基づき案を縦覧し、意見書の提出を受け付けます。

(1) 縦覧および意見書提出の期間

10月3日(木)～10月17日(木)

※意見書の提出は期間内必着です。

(2) 意見書の提出方法

住所、氏名、電話番号を明記した所定の用紙により、直接持参または郵送

※Eメール、ファックスによる提出はお受けできませんので、ご了承ください。

(3) 意見書を提出できる方

市民の方および利害関係人の方

(4) 縦覧場所、意見書の様式の配布場所および提出先

都市計画課（市役所分館3階）

問合せ 都市計画課（☎内線274）

第52回いなりっこ発表会  
(市指定重要無形民俗文化財)

「いなりっこ」は、農村の豊作や漁村の豊漁を祈願する信仰の一つで、稲荷講がなまった呼名といわれます。特に三崎地区の「いなりっこ」は、子ども達が面をつけお囃子に合わせてキツネの踊りなどを披露するようになったもので、市の郷土芸能となっています。

今回は幼稚園児から中学生までの児童生徒が練習の成果を披露する第52回目の発表会を以下のとおり行います。

日時 10月6日(日)13時予定

場所 三浦市民ホール(うらり2階)

問合せ 文化スポーツ課(☎内線411)

菊名の飴屋踊り(神奈川県  
指定無形民俗文化財)

菊名の飴屋踊りは毎年10月23日菊名の白山神社に奉納されている郷土芸能です。江戸時代の街頭の飴売りが人寄せの為にいったのが始まりと言われ、菊名の伝統文化として「手踊り」と「段物」が伝えられてきました。今年も奉納が以下のとおり行われます。

日時 10月23日(水)19時頃（雨天順延）

場所 菊名区民会館前広場

問合せ 文化スポーツ課(☎内線412)

第70回三浦市総合体育  
大会開催のお知らせ

三浦市総合体育大会が9月から各所で開催されています。9月号に引き続き各競技会の情報を掲載します。詳細は市のホームページをご確認ください。

●クレール射撃大会

日時 11月3日(日)9時～

場所 神奈川県立伊勢原射撃場

内容 トラップ・スキートの部

国際ルールによる100点撃(見学可)

申込方法 当日現地

●サッカー大会

日時 11月24日(日)9時～

場所 潮風スポーツ公園

内容 一般男子によるリーグ戦

申込期日 10月31日(木)

●バスケットボール大会

日時 11月23日(土)・24日(日)

12月1日(日) 各9時30分～

場所 潮風アリーナ

内容 一般男子・一般女子の部（高校生以上）

申込期限 11月1日(金)

その他 組み合わせ抽選会を11月3日(日)13時～潮風アリーナ談話室で行います。

問合せ 文化スポーツ課（☎内線402）

10月31日は

市県民税(3期)

国民健康保険税(5期)

の納期限です。

口座振替なら便利で確実、安心です。  
市税の納付は、  
口座振替をご利用ください。

問合せ 税務課(☎内線244・245・249)

## 三浦市社会教育講座

健康体操講座「肩こり・腰痛すっきり体操」

日時 11月15日(金)、11月22日(金)

(全2回) 受付時間 9時30分～9時55分

講義時間 10時～12時

場所 南下浦コミュニティセンター（チエルSeaみうら内）2階 多目的ホール

内容 体の不調と背骨の歪みとの関係について学び、背骨の歪みを整え、肩こり腰痛をはじめ、症状の改善・緩和のための「背骨コンディショニング体操」を行います。

講師 須藤 孝氏（背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー/整体師）

対象 市内在住・在勤の方で軽い全身運動が可能な成人（両日参加可能な方）

定員 20人（先着順）

持ち物 筆記用具、ヨガマット、飲み物、薄手の浴用タオル（体操で丸めて使用）、動きやすい服装

受講料 400円

申込み・問合せ 10月30日(水)9時から電話または直接、南下浦出張所内文化スポーツ課南下浦コミュニティセンター担当にお申し込みください。※お申込み後のキャンセルは代金をお支払いいただきます。

（☎046-888-1111）

## 令和6年度三浦市総合 防災訓練

**日時** 11月9日(土)10時~12時(予定)  
※荒天等により中止の場合は防災行政無線放送、防災情報メール、市公式LINE、ホームページ等でお知らせします。

**訓練会場** 初声小学校グラウンド・体育館  
**訓練内容**

- 地域住民による各種訓練
- 自衛隊、警察、消防による訓練
- 避難所資機材展示など

### 体験・展示コーナー

地震体験、災害用資機材展示、NTT災害伝言ダイヤル体験、東京ガス防災コーナー等

ぜひこの機会に皆さんお誘いあわせの上、ご来場ください。

**問合せ** 防災危機対策室 (☎内線60645)

## 学校図書館ボランティア 講座を開催します！

この講座では、ブックトークだけでなく、学校図書館ボランティアとして活動する基礎のことや読み聞かせの仕方、選本のポイントについても学ぶことができます。

次のとおり開催しますので、ぜひご参加ください！

**テーマ** 読み聞かせの選本と実施のポイント講座

**日時** 11月13日(水)10時~11時30分

**講師** 新井 華子 氏 (おちゃとらの会主宰)

**会場** 初声市民センター講義室

**対象** 学校図書館ボランティア(学校で読み聞かせや図書の整備をされている方)、学校図書館ボランティアに興味のある方  
**定員** 30人程度

◎申込み・問い合わせ 市民部文化スポーツ課 (☎内線427)

## 人権擁護委員の紹介

10月1日付けで人権擁護委員に曽根崇子さんが再任、渋谷博子さんが新たに就任されました。

人権擁護委員とは、市長の推薦を受けて法務大臣から委嘱された無報酬で活動する民間の方々で、市内では9人の人権擁護委員が活動しています。

偏見、差別、悪質な嫌がらせ、各種ハラスメント、DVなどさまざまな人権問題でお悩みではありませんか。いじめや虐待を見たり聞いたりした情報提供でも構いません。次の電話による人権相談にお話してください。(受付時間はいずれも平日8時30分~17時15分)

**みんなの人権110番** ☎0570-003-110

**子どもの人権110番** ☎0120-007-110

**女性の人権ホットライン** ☎0570-070-810

**問合せ** 市民サービス課お客様センター (☎内線319)

## 「法の日」週間を迎えて

10月1日(火)は、「法の日」です。

「法の日」は、国民の皆さんに、法の役割や重要性について考えていただくきっかけになるようにと、裁判所、検察庁及び弁護士会の協議で提唱され、昭和35年、政府によって、「国をあげて法の尊重、基本的人権の擁護、社会秩序の確立の精神を高めるための日」として定められました。

「法の日」週間行事で、法を身近に感じてみませんか？

裁判所、法務省、検察庁及び弁護士会では、10月1日からの1週間を「法の日」週間とし、毎年、各種の行事を実施しています。

各地の裁判所の行事は、裁判所ウェブサイト(<https://www.courts.go.jp/>)や、各地の裁判所の総務課でご案内しています。

ぜひご参加いただき、法や裁判所を身近に感じてください。

**問合せ** 横浜地方裁判所事務局総務課広報係(☎045-664-8781)または、横浜家庭裁判所事務局総務課文書係(☎045-345-3506) [記事提供：市民協働課]

## 三浦花とみどりのつどい

**テーマ** 身近な花と緑を育てる

**日時** 10月27日(日) 9時~16時

**場所** 市民交流センター ニナイテ

<展示> 三浦の野の花展、三浦のフラワーロード写真展、三浦の植生写真展

<寄せ植え教室>

**時間** 14時~16時

**講師** 島田 昌一 氏

**参加費** 2,000円(材料費)

**申込期間** 10月8日(火)~(定員に達し次第締め切り)

**申込方法** 電話

**定員** 20人

<苗木の配布> 来場者で展示などをご覧になり、市の緑地保全・緑化推進について学ばれた先着100人程度の方(1家族に1本まで)にブルーベリーの苗木を配布します。

※持ち帰り用の袋(エコバッグなど)を持参してください。

**問合せ** 環境課 (☎内線297)

## 宝くじの助成金により防災 資機材を整備しました

令和6年度コミュニティ助成事業 宝くじ助成金を受け、上宮田第6区が蓄電池、ソーラーパネル、エレベーター用防



災チェア、トランシーバー、油圧ジャッキを整備しました。

**問合せ** 防災危機対策室 (☎内線60645)

## 浄化槽をお使いの方は 法定検査を受けましょう

浄化槽を使用している場合は、浄化槽法により法定検査を毎年1回受けることが義務付けられています。浄化槽が正常に機能し問題ないか確認するため、必ず検査を受けるようにお願いします。次の検査機関に直接電話かハガキでお申し込みください。検査は有料です。

**法定検査機関** (公社) 神奈川県生活水保全協会 (☎045-830-5721、〒235-0045 横浜市磯子区洋光台6-1-1 洋光台ファミリーコアビル3階)

また、法定検査のほか、浄化槽の維持管理として、保守点検と清掃が浄化槽法により義務付けられています。浄化槽の維持管理ができていないと、浄化槽が正常に機能せず、悪臭や環境汚染の原因となります。生活環境の保全のため、保守点検と清掃もきちんと実施しましょう。保守点検業者、清掃業者などの詳細は、鎌倉保健福祉事務所三崎センター生活衛生課までお問合せください。

なお、当該では、浄化槽の台帳整備のため、電話などによる確認を行うことがありますので、ご協力よろしくお願いします。

**問合せ** 鎌倉保健福祉事務所三崎センター生活衛生課 (☎046-882-6811)

## 犬の飼い方のルールと マナーを守りましょう

### 【義務】

- ・飼い犬の所在地の市区町村に登録すること。
- ・飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせること。
- ・犬の鑑札と注射済票を飼い犬に装着すること。

### 【マナー】

散歩はマナーを守ってください。散歩中にしてしまったふんは必ず持ち帰り、尿はペットボトルなどの水で流しましょう。

ふん被害でお困りの方にはマナー啓発看板を無料で交付しています。

### 【届出】

犬が死亡した場合、市に届出もしくは連絡をしてください。鑑札と注射済票は返却をお願いしています。

遺体の処理については、かかりつけの獣医師に火葬業者を紹介してもらうか、飼い主ご自身で業者を探してください。(市には動物用の火葬場がありません。)

飼い主の転居、氏名変更、犬の譲渡なども登録変更の届出をお願いします。

**問合せ** 環境課 (☎内線289)

## 三浦市防犯のつどい

毎年10月11日~20日は「安全・安心まちづくり旬間」です。これに合わせ、

防犯意識の高揚を図るため「三浦市防犯のつどい」を開催します。

**日時** 10月12日(土) 13時30分～16時

**会場** 三浦市民ホール(うらり2階)

**内容**

第1部 防犯標語・ポスター優秀作品表彰

第2部

(1) チームMIURA(フラダンス)

(2) YUKA ZUMBA(ズンバ)

(3) Vrilant(キッズダンス)

(4) 三浦初声高校(箏曲部)

**主催** 三浦市防犯協会

**共催** 三崎警察署・市

**問合せ** 三浦市防犯協会(☎046-882-5671) [記事提供: 市民協働課]

## 価格高騰重点支援給付金について

【新たに住民税非課税世帯となる世帯等への給付金】

【定額減税しきれないと見込まれる方への給付金(調整給付)】

8月中旬に、ご案内通知書をお送りしましたが、申請期限が10月31日(木)となっています。

お手続きをお忘れになっている方は、お早めをお願いします。

**問合せ** 価格高騰重点支援給付金コールセンター(福祉課内)(☎内線541～544)

## 「あそびフェスタ3」開催

勤労市民センターで「あそびフェスタ3」を開催します!

**日時** 11月4日(月) 10時～14時30分

**場所** 三浦市勤労市民センター

**内容**

・あそび体験

・どんぐりコマ、ブンブンコマ、メンコ、

お手玉、スーパーボールすくい など

・じゃんけん大会、紙ヒコーキ大会

・参加型ダンスイベント

・子ども食堂

詳細については三浦市勤労市民センターのインスタにもアップします。ぜひとも遊びに来てください。

**問合せ** 三浦市勤労市民センター(☎046-881-3766、Eメール miurakinrou@outlook.jp)

## 福祉のひろば

### みうらファミリー・サポート・センター提供会員研修会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターでは、子育てのお手伝いをしてくださる方(提供会員)とお手伝いをしてほしい方(依頼会員)とを橋渡しすることにより、地域の中で子育てを支援する活動を行っています。

今回、提供会員向け研修会を開催します。関心のある方のご参加をお待ちしています。

**内容** 子どもの発育発達、栄養のこと、病気のこと、関わり方など

**日時** 11月13日(水)、14日(木)、15日(金)全3回、13時30分～16時40分

**場所** 三浦市南下浦コミュニティセンター(チエルSeaみうら)2階 多目的室1

**申込み・問合せ** 親子相談センターひなたばっこ(子ども課内、☎内線338、339)

～ファミリー・サポート・センターとは～

○活動の内容

・保育施設等の保育開始前と保育終了後の子どもの預かり

・冠婚葬祭や他の子どもの学校行事の際の子どもの預かり

・買い物・美容院・通院等の外出の際の子どもの預かり

※保育場所は、原則提供会員の自宅となります。

○会員の要件

提供会員: 保育に関する知識や経験、又は育児経験のある、心身ともに健康で積極的に援助活動を行うことができる20歳以上の方で、研修を受講した方。

依頼会員: 市内に住所を有し、生後3か月から小学6年生のお子さんをお持ちの方※いずれも会員登録が必要。

○利用料金

・平日7時～19時 1時間700円

・上記以外 1時間900円

※依頼会員から提供会員へ直接お支払いください。

## 認知症家族のつどい オレンジ会のご案内

認知症の方を介護している家族が集まり、介護の相談や情報交換を行います。

日頃の介護の不安や悩みを語り合しましょう。

**日時** 10月22日(火)10時～11時30分

**場所** チエルSeaみうら 2階多目的室1

**対象** 現在、認知症の方を介護している方、介護をしていたご家族等

**申込締切:** 10月15日(火)

※参加される場合はご連絡ください。

**申込み・問合せ** 地域包括支援センターおまかせ (☎046-876-7557)

## 年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

老齢基礎年金を受給している方の場合

①65歳以上である

②世帯員全員が市町村民税非課税

③前年の年金収入額とその他所得額の合計が889,300円以下である

の3つの条件をすべて満たしている必要があります。

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方の場合、前年の所得額が4,721,000円以下(扶養親族等に依拠して増額)である必要があります。

毎年10月から新年度の受付を開始しますが、受給中の方は2年目以降の手続きは不要です。

新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方には、日本年金機構からお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。これから年金請求をする方は、年金請求手続きと併せて年金生活者支援給付金請求手続きをしてください。

年金生活者支援給付金のお問い合わせは、「ねんきんダイヤル」☎0570-05-1165にお電話ください。

**問合せ** 保険年金課(☎内線302)

## 「認知症ケア」シンポジウム

認知症に関する講演と施設での取り組み発表です(主催: 南湘南地区福祉施設連絡会)

**日時** 10月25日(金)10時～12時

**場所** かまくらカトリック雪ノ下教会

**講師** 精神科医 長谷川 洋 先生

**定員** 200人

**費用** 無料

**申込期限** 10月18日(金)

**申込み・問合せ** (☎046-888-5877)

## オストメイト健康相談会

人工肛門、人工膀胱の方と家族。医療介護関係の方、一般の方に向けた認定看護師の講演を行います。補装具展示あり。

**日時** 10月20日(日)13時30分～16時30分

**場所** 逗子市民交流センター

**講師** 皮膚排泄ケア認定看護師

**定員** 40人

**費用** 無料

**問合せ** 日本オストミー協会神奈川支部 牛尾(☎080-8728-6661)

## メンタルヘルス・もの忘れ相談のご案内

○精神科医による相談(予約制・秘密厳守)

うつ・不眠・ひきこもり・アルコール・薬物・統合失調症などの病気・もの忘れ・認知症の相談に応じます。(自身のこと・家族の対応)

**日時** 10月16日(水)午前

※午前中となります。

○福祉職や保健師による相談(随時受付)

**申込み・問合せ** 鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健予防課(☎046-882-6811)

## 酒害相談のご案内

## ○酒害相談（予約制・秘密厳守）

アルコールによる問題でお困りの方の相談（自身のこと・家族のこと）に、県から委嘱された酒害相談員が応じます。

日時 10月28日(月) 15時～

会場 三浦合同庁舎4階401会議室

申込み・問合せ 鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健予防課（☎046-882-6811）

## 難病講演会のお知らせ

日時 10月18日(金) 15時～16時30分

会場 三浦合同庁舎4階衛生教育室

内容 テーマ「神経難病における自宅のできるリハビリ」～パーキンソン病とうまくつきあうヒント～

講師 毛利智恵氏（介護老人保健施設野比苑 理学療法士）

対象 市内在住の方

定員 30人

※動きやすい服装でお越しください。

問合せ 鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健予防課（☎046-882-6811）

## (独) 国立特別支援教育総合研究所公開

障害のある子どもを支援する教材展示、ポッチャ体験、他。詳細は、ホームページ。

日時 11月9日(土) 10時～15時30分（受付時間9時40分～15時）

場所 国立特別支援教育総合研究所（横須賀市野比5-1-1）

費用 無料

申込み 研究所ホームページ（[https://www.nise.go.jp/nc/laboratory\\_release](https://www.nise.go.jp/nc/laboratory_release)）

問合せ 国立特別支援教育総合研究所広報係（☎046-839-6803）

## みんなのひろば

『にほんご広場』  
日本語学習支援教室です！

ボランティアが日本語学習をお手伝いしています。どうぞお気軽にお問い合わせください。

日時 10月5日、12日、19日、11月2日、9日、16日、30日 いずれも土曜日 14時～16時

場所 市民交流センター ニナイテ 研修室  
対象 市内および周辺に在住の外国籍の方

費用 1レッスン100円

問合せ 江川（☎070-4485-6020、Eメール: [palemint77@gmail.com](mailto:palemint77@gmail.com)）

ホームページ: <https://palemint.hateblo.jp/>

## シニアのヨガ体験

ポーズ・動きを楽しみながらあなたの健康美を引き出しましょう。

体験日時 10月16日(水) 10時～11時

場所 勤労市民センター

講師 (公財) 体力づくり指導協会

高齢者体力づくり支援士 林

費用 無料

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル

申込み・問合せ 林（☎090-4945-9901）

## マンドリンコンサート

マンドリーノ三浦の定期演奏会です。マンドリンの音色を楽しんでみませんか。

日時 10月29日(火) 開場13時30分、開演14時

場所 ヨコスカベイサイドポケット

入場料 無料

申込み 不要

問合せ 登坂（☎046-888-5247）

第97回教育会館  
ふれあいコンサート

美しく澄んだ音色が魅了する「歌うフルート&トランペットデュオコンサート」

日時 10月13日(日)

開場13時30分、開演14時

場所 横須賀三浦教育会館2階ホール

出演 萩原貴子(フルート)・神代修(トランペット)・徳永洋明(ピアノ)

入場料 大人3,000円／高校生以下1,000円

定員 先着100人

※未就学児は入場できません。

※予約後のキャンセルは料金をいただきます。

※当日券はありません。

予約・問合せ (公財) 横須賀三浦教育会館

(☎046-824-0683、平日の月～金曜日の9時～17時)

## 10月・11月の海岸清掃

どなたでも、ご参加いただけます。直接、集合場所へお越しください。

## (1) 諸磯の海

日時 10月19日(土) 9時～

場所 諸磯区民会館横（浜諸磯バス停）

## (2) 三戸浜ビーチクリーン

日時 11月2日(土) 9時～

場所 三戸浜 火の見櫓前

## (3) 城ヶ島の海岸清掃

日時 11月3日(日) 9時～

場所 「城ヶ島」バス停

## (4) 油壺クリーンウォーク

日時 11月10日(日) 9時～

場所 市営油壺駐車場（油壺温泉バス停）

問合せ 大森（☎090-8312-6222）

そうま 颯真 くん  
令和3年8月4日生まれ

我が家のアイドル

お兄ちゃんといつまでも仲良く、元気に明るく育ってね。生まれてくれてありがとう。

父：亨さん  
母：麻紀さん

募集中！

3歳以下のお子さんの記念に、広報紙へ写真を掲載してみませんか？  
デジカメデータでも掲載できますので、詳細はお問い合わせください。

問合せ 市民協働課（☎内線315）



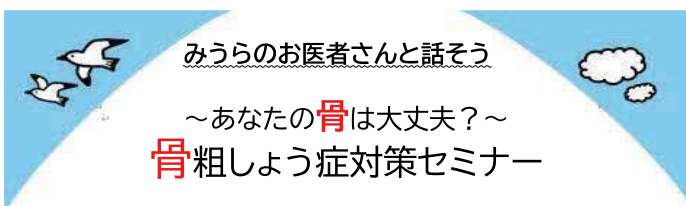
三浦市民の健康づくりの場

# 健康ぷらっと



問合せ 健康づくり課 市内線 370～374

健康づくり事業のお知らせ



みうらのお医者さんと話そう

～あなたの**骨**は大丈夫？～  
**骨**粗しょう症対策セミナー

意外と身近な存在である『**骨**粗しょう症』。生涯健康な『**骨**』を保つため正しく知って、正しく守りましょう！

石田整形外科クリニック  
講師 石田 良太 院長



講師 三浦市立病院リハビリテーション科

**開催日** 10月24日(木) 10時～11時30分  
受付 9時30分から

**会場** 南下浦コミュニティセンター多目的ホール

**申込み** 健康づくり課に電話  
10月17日(木)まで ※定員50名



チャレンジ！

## 健康づくりセミナー



健康的な生活習慣を手に入れませんか？

健康的に痩せるためのヒントをお伝えする教室です。  
3回～6回(3～6ヵ月)参加できます。  
仲間とともにレッツ！チャレンジ！

【日程】10月7日(月) 11月11日(月) 12月9日(月)

※何月からでも参加可能。

時間：9時30分～11時30分

場所：健康ぷらっと(三浦合同庁舎内2階)

対象：30～74歳の三浦市民

申込：健康づくり課へ電話 ★随時受付中

## ぷらっと健康相談

無料です！

『血管年齢』『貧血』『骨健康度』の目安を測定します。  
ほかにも、管理栄養士による食事(栄養)相談や  
歯科衛生士による歯科相談も同時に実施します！

★完全予約制【各日程 定員18人(先着順)】★  
健康づくり課まで電話にてご予約ください。

| 日時                         | 場所                    |
|----------------------------|-----------------------|
| 10月11日(金)<br>9時10分～11時30分  | 健康ぷらっと<br>(三浦合同庁舎内2階) |
| 10月21日(月)<br>9時10分～11時30分  | 健康ぷらっと<br>(三浦合同庁舎内2階) |
| 11月13日(水)<br>13時10分～15時10分 | 市民交流センター              |

## 歯科健診 無料！ ←残すところあと3回!!

20歳以上の方なら、だれでも無料！予約なし※！  
お子さん連れOK！9時台が空いています！

※妊娠中の方、8020認定希望の方は、事前に健康づくり課  
にご連絡ください。

★日時：10月15日(火) 9:00～11:30  
★場所：三浦合同庁舎2階

## 8020 達成者の方 募集中！

昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれで、自身の  
歯が20本以上の方を、8020達成者として認定し、記  
念品等を差し上げています！  
上記の歯科健診をご受診ください。(要予約)

## 歯加瀬太郎のひとこと オーラルフレイル 知ってる？

- ①自分の歯が19本以下
- ②固いものが噛めない
- ③むせる・食べこぼす
- ④口の渇き・口臭
- ⑤滑舌が悪い

左の①～⑤に2つ以上当てはまると、オーラルフレイルの可能性があらしい！  
全身に影響するから、気を  
つけたほうがいいかも。



## みうらウキウキ ラジオ体操サマ会

みんなでラジオ体操をしよう！  
予約不要。誰でもお気軽にご参加ください！  
初参加の方にはスタンプカードをプレゼント！

日時：10月23日(水)9時45分～10時  
場所：健康ぷらっと(三浦合同庁舎内2階)

## 三浦市立病院

## 「生活習慣病」

看護部主幹 舘林 美加子

たてばやし みかこ



市立病院の看護師として20年が経過し、生活習慣病が気になる年齢となりました。皆さん健康管理はできていますか。生活習慣病は、日頃の不摂生な生活習慣（食生活の乱れ・過食や偏食、運動不足、タバコやお酒の過剰摂取など）によって引き起こされる慢性疾患です。発症に気づかない間も密かに病状は進行し、血管皮内はダメージを受け続け、動脈硬化などを招くようになります。そして自覚症状が現れるころには、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を起因として、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患を引き起こす合併症に

よって発症に気づく、ということも少なくありません。市立病院では、各種人間ドック・健康診断を実施しております。また、令和6年11月17日（日）みうら市民まつりにて、ミニ健康チェックを開催致します。かくれ高血圧症・糖尿病になっている可能性もありますので、まずは異常がないか調べてみませんか。日頃からの健康管理がとても大切です。是非、ご参加をお待ちしています。また、毎年恒例の子供向けの看護師・医師のコスチュームの写真撮影会もございます。家族で看護師・医師の白衣に着替えて撮影することも可能です。是非、足を運んでください。お待ちしております。

## みうら国保健診・なごみ健診 予約受付中です

自身の生活習慣を見直す機会として、健診を受けてみませんか。まずは、お気軽にお問い合わせください。  
※実施期間は2月末までです。この機会にぜひご予約をお勧めします。

| 健診の名称   | 対象者                                               | 金額 |
|---------|---------------------------------------------------|----|
| みうら国保健診 | 三浦市国民健康保険に加入している40歳以上74歳以下<br>※受診券または受診勧奨通知が必要です。 | 無料 |
| なごみ健診   | 満75才以上（満65才以上で後期高齢者医療保険加入の方）※受診券は必要ありません。         | 無料 |

※検査項目は、どちらの健診も身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査です。

※「1日人間ドック」は3月末まで、「七福神ドック」は2月末までの実施期間です。

※今年度「1日人間ドック」「七福神ドック」を受けた方は、みうら国保健診・なごみ健診を受けることができませんのでご注意ください。

申込み・問合せ 市立病院医事課（☎046-882-2111 内線5118）

## October

## 10月の救急当番医院

(10月1日～11月10日分)

|        |                              |               |                                                                                                                                                                                     |                |               |                               |
|--------|------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-------------------------------|
| 一般     | 診療時間<br>18時～21時<br>(月曜日～金曜日) |               | ■変更になる場合がありますので、受診の前に必ず当番医院にお問い合わせください。<br>■診療内容によって受診ができない場合がありますので、必ず当番医院にお問い合わせください。<br>■受診病院や診療科目がわからない場合は横須賀市三浦消防署（☎046-884-0119）に<br>お問い合わせください。（ただし、救急出場等により連絡が通じないことがあります。） |                |               |                               |
|        | 月曜日                          | 内科系           | 10月 7日                                                                                                                                                                              | こだまクリニック       | ☎046-880-0358 | 内科系又は外科系                      |
|        |                              |               | 10月21日                                                                                                                                                                              | 矢島内科医院         | ☎046-881-2467 |                               |
|        |                              |               | 10月28日                                                                                                                                                                              | 矢島内科医院         | ☎046-881-2467 |                               |
|        |                              | 外 科 系         |                                                                                                                                                                                     | みなみ湘南医院        | ☎046-889-1211 | 三浦市立病院<br>☎046-882-2111       |
|        | 火曜日                          | 内 科 系 ・ 外 科 系 |                                                                                                                                                                                     | 三浦診療所          | ☎046-889-3388 |                               |
|        | 水曜日                          | 内 科 系         |                                                                                                                                                                                     | 田中内科医院         | ☎046-881-4678 |                               |
|        |                              | 外 科 系         |                                                                                                                                                                                     | 飯島医院           | ☎046-881-5265 |                               |
|        | 木曜日                          | 内 科 系 ・ 外 科 系 |                                                                                                                                                                                     | 塩崎産婦人科(第1木曜日)  | ☎046-889-1103 | 月～金曜日<br>17時～<br>翌朝8時30分      |
|        |                              |               |                                                                                                                                                                                     | 徳山診療所(第2～5木曜日) | ☎046-888-5115 |                               |
|        | 金曜日                          | 内科系・<br>外科系   | 10月 4日                                                                                                                                                                              | 三浦市立病院         | ☎046-882-2111 | 土、日曜日・祝日<br>8時30分～<br>翌朝8時30分 |
|        |                              |               | 10月11日                                                                                                                                                                              | あさい内科クリニック     | ☎046-888-2217 |                               |
|        |                              |               | 10月18日                                                                                                                                                                              | 徳山診療所          | ☎046-888-5115 |                               |
|        |                              |               | 10月25日                                                                                                                                                                              | あさい内科クリニック     | ☎046-888-2217 |                               |
| 11月 1日 |                              |               | 三浦市立病院                                                                                                                                                                              | ☎046-882-2111  |               |                               |
| 11月 8日 |                              |               | 三浦市立病院                                                                                                                                                                              | ☎046-882-2111  |               |                               |
| 小児科    | 平 日                          | 20時～24時       | 横須賀市救急医療センター ☎046-824-3001                                                                                                                                                          |                |               |                               |
|        | 土曜日                          | 17時～24時       | ※三浦市立病院では、小児救急は対応しておりません。                                                                                                                                                           |                |               |                               |
|        | 日・祝日                         | 8時～24時        | 横須賀市救急医療センターをご利用ください。                                                                                                                                                               |                |               |                               |
| 歯科     | 日・祝日                         | 10時～16時       | 横須賀口腔衛生センター（ウェルシティ市民プラザ2階）<br>☎046-823-0062<br>※横須賀市歯科医師会が行う休日急患歯科診療です。                                                                                                             |                |               |                               |

## 「初声地区 第2層協議体 勉強会」の開催

市では、地域の皆さんの支え合い活動が活発に行われるための仕組みづくりを構築するため、「身近な地域（第2層※）」の住民同士の「情報交換の場（協議体）」を作る取り組みを行っています。

この取り組みは全国で始まっており、三浦では令和4年度から南下浦地区、令和5年度から三崎地区に協議体が設置され、住民同士が互いの情報を交換し、地域の支え合い活動を生み出すきっかけづくりの場となっています。

第2層協議体は、三崎地区・南下浦地区・初声地区に設置する計画で、いよいよ令和6年度は初声地区に設置予定です。

「自分たちでできることを考えたい!」「もっと地域

の情報を知りたい!」という方はぜひご参加ください。  
※「第2層」とは、中学校圏域である三崎地区、南下浦地区、初声地区の3か所を指します。

日時 10月17日(木) 14時～15時30分

場所 初声市民センター 講堂

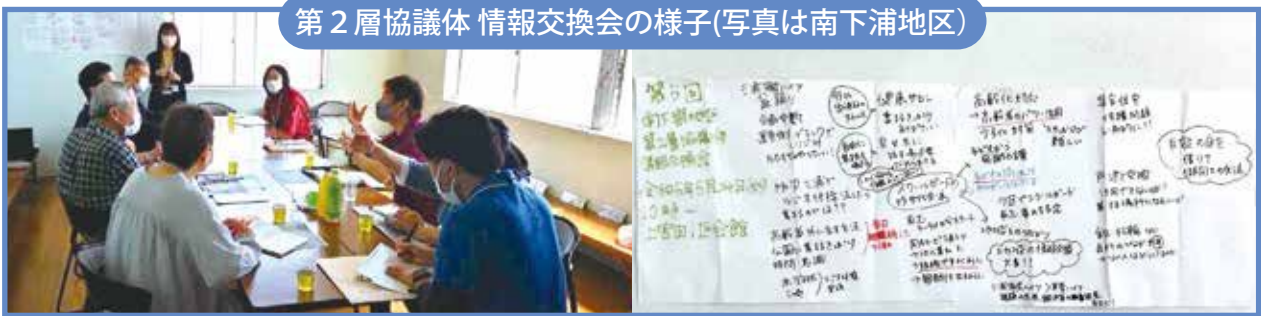
内容 初声地区の方に向けた第2層協議体についての勉強会

講師 福祉推進企画 合同会社代表 長瀬 純治氏  
対象者 初声地区にお住まいの方、第2層協議体の取り組みに興味がある方

申込締切 10月11日(金) (参加を希望する方は事前申し込みをお願いします)

申込み・問合せ 高齢介護課(☎内線352)

第2層協議体 情報交換会の様子(写真は南下浦地区)



### 図書館に、新しい本が入りました。

#### 【図書館：市役所第2分館内】

- ◇メタ思考 (澤 円)
- ◇倫理的なサイコパス ―ある精神科医の思索 (尾久 守侑)
- ◇サンショウウオの四十九日 (朝比奈 秋)
- ◇「私たちの未来」シリーズ 僕たちはまだ、総理大臣のことを何も知らない。 (長谷部 京子)
- ◇テントーむし (鈴木 のりたけ)

#### 【初声分館：初声市民センター内】

- ◇30歳でも大人な人 50歳でも子供な人 人間関係も仕事も全部うまくいく大人になる97の方法 (有川 真由美)
- ◇そうだったのか! 里山のいきもの百物語 (大島 健夫)
- ◇ツミデミック (一穂 ミチ)
- ◇はじめてのメダカ (青木 崇浩)
- ◇どんどんめくり (やぎ たみこ)

#### 【休館日】〈図書館、初声分館〉

10月は1日、7日、14日～16日、21日、28日、31日です。  
11月は3日、4日、11日、18日、23日、25日、30日です。  
〈南下浦分館〉 10月は14～16日です。11月は無休です。

#### 【南下浦分館：チェルSeaみうら 南下浦コミュニティーセンター内】

- ◇人生後半、そろそろ仏教にふれよう (古館 伊知郎/佐々木 閑)
- ◇OSO18を追え 怪物ヒグマ、との闘い560日 (藤本 靖)
- ◇笑う森 (荻原 浩)
- ◇犬にかまれたチイちゃん、動物のおいしゃさんになる (今西 乃子/あたち たち)
- ◇にじ (武田 康男/小杉 みのり)

### 図書館だより

#### 本のリサイクル市

図書館での役目を終えた本を有効に活用していただくため、市民の皆さまへ無料で提供する「本のリサイクル市」を開催します。

新しい本との出会い(マッチング)の場にぜひお越しください。

日時 11月2日(土)10時～16時、3日(日)9時～12時

場所 初声市民センター 1階ロビー

※当日は、本を持ち帰るための袋をご持参ください。

※詳しくは右記、二次元コードからご覧ください。

問合せ 図書館(☎内線415)



**知って! 男女共同参画キャンペーン**

Let's draw your sun!  
あなただけの太陽のイラストを募集します。

**知って!さんかくクイズ**  
10月11日は、「女の子の権利」などの促進を広く国際社会に呼びかける「国際〇〇〇〇・デー」〇〇〇〇に入る言葉は?

答えは・・・

三浦 男女 キャンペーン 検索

問合せ 市民協働課(☎内線315)



# 第40回初声市民センターまつり「深めよう 地域のきずな」

10月26日(土)  
～11月3日(日)

## 催し物

(入場料・体験料は無料。  
ぜひご参加ください)

10月26日(土)  
・バンド・コンサート  
[ハングテン]  
時間:13時～16時

27日(日)  
・ラージボールで簡単卓球  
[フレンドサークル]  
時間:9時～12時  
・オカリナの音色を楽しもう  
[オカリナ小組]「奏」  
時間:13時30分～14時30分

28日(月)  
・秋の朗読会[ひばりの会]  
時間:13時30分～15時

29日(火)  
・みんなで楽しく卓球しよう  
[初声ピンポンパン]  
時間:9時～14時

## サークル作品展

日時 10月26日(土) 13時～17時  
10月27日(日)～11月2日(土)  
9時～17時、  
11月3日(日)9時～12時  
出展サークル  
陶彩会[陶芸]、陶陶会[陶芸]、水彩・  
たんぽぽ[水彩画]、とうがらし俳句会  
[俳句]、むつみ会[洋裁]

## 青空バザール(フリーマーケット)

11月2日(土) 10時～16時 本のリサイクル市  
12時～16時 きものリサイクル  
3日(日) 9時～12時 フリーマーケット、  
陶器[陶彩会、陶陶会]、きもの  
リサイクル[麻の葉]、本のリサイ  
クル市  
※出店希望者の受付開始は10月7日(月)9時  
から(出店料無料)

30日(水)  
・ラージ卓球で良い汗を  
[すみれ会]  
時間:9時～12時  
・いい汗・卓球を楽しもう  
[水曜会]  
時間:13時～16時  
・太極拳を体験しませんか  
[初声太極拳]  
時間:19時～21時

11月1日(金)  
・講演会「いのちのお話」  
(キッズスペースあり)  
[BeBeくらぶ]  
時間:10時～12時  
・吹矢で心も体も健康に  
[みうら吹矢会]  
時間:14時～17時

31日(木)  
・楽しく健康的な太極拳  
[三浦太極拳同好会]  
時間:10時～13時  
・親子で楽しくリトミック  
(ベビー)  
[リトミック教室カンパネラ]  
時間:9時30分～10時

・親子で楽しくリトミック  
(幼児)  
[リトミック教室カンパネラ]  
時間:10時10分～10時50分

11月2日(土)  
・詩吟の発表会  
[湘清吟詠会]  
時間:10時～12時  
・絵本の手話語り  
[初声手話サークル]  
時間:10時～12時

問合せ・  
青空バザール申込み  
初声市民センターまつり  
企画運営委員会  
(初声市民センター  
☎046-888-1626)

## 令和7年3月2日(日)開催!! 第40回三浦国際市民マラソン

### エントリー開始!

令和7年3月2日(日)に開催  
される第40回三浦国際市民  
マラソンの参加申し込みが10月1日(火)から始まり  
ました。受け付けは先着順となります。募集案内な  
どをご確認のうえ、お早めにお申し込みください。

### ■種目[参加資格]

- (1) ハーフマラソン [高校生以上]
- (2) 10キロラン [中学生以上]
- (3) 5キロラン [小学校5年生以上]
- (4) キッズビーチラン [小学校1年生～4年生]

### ボランティア募集!

安心・安全に大会を運営  
するには、ボランティア  
の皆様の協力が不可欠です。第40回三浦国際市民  
マラソンにボランティアとして参加してみませんか?  
サポートしていただく内容は、コース上のラン  
ナーの誘導や給水所、大根引換所、更衣室など  
です。サポート内容や配置場所につきましては、ご希  
望に添えない可能性がありますので、ご了承ください。  
多くのご応募をお待ちしております。

■時間 6時30分ごろ～15時ごろ(係によって集合  
・解散時刻は異なります)

■申込み・問合せ 三浦国際市民マラソン事務局(もてなし課) (☎046-882-1120、FAX046-882-5010)  
〒238-0243 三崎5-245-7三浦市三崎水産物地方卸売市場4階 ※土曜・日曜・祝日を除く8時30分～17時

### ■参加料・定員

- (1) ハーフマラソン : 7,500円・5,000人
- (2) 10キロラン : 6,000円・3,000人
- (3) 5キロラン : 4,500円・2,000人
- (4) キッズビーチラン : 1,500円・200人

■エントリーサイト 次のサイト内で検索してくだ  
さい。(1)RUNNET (2)スポーツエントリー  
(3)ローソン DO スポーツ

■申込期間 10月1日(火)～11月25日(月)

※定員に達し次第、募集を締め切ります。

■募集人数 約50人(先着順、全員に記念品を配  
布する予定です)

### ■応募方法

- (1) 郵送またはファックス: 住所・氏名(ふりが  
な)・性別・年齢・連絡先を明記してください。
- (2) 電話
- (3) インターネット: 三浦国際市民マラソン公式ホーム  
ページ(<https://miura-marathon.com/>)の、「ボラ  
ンティアに参加する」のページをご覧ください。

■募集期限 令和7年1月10日(金)

※募集人数に達し次第、締め切りとなります。

(広  
告)

(広  
告)

(広  
告)

(広  
告)

(広  
告)

〒238-0298 神奈川県三浦市城山町1番1号  
TEL 046 (882) 1111 (代) FAX 046 (882) 1160  
(広 告)

発行／三浦市 編集／市民協働課  
(広 告)

三浦市  
ホーム  
ページ



＼ 会社を元気に！ /

**中退共の退職金制度**

国が掛金の一部を助成  
掛金は全額非課税  
管理がカンタン

詳しくはホームページをご覧ください。

独立行政法人勤労者退職金共済機構  
中小企業退職金共済事業本部  
TEL (03) 6907-1234