



助け合い栗田 ニュース

第 206 号

2025 年 6 月 15 日

『助け合い栗田』発行

会長 大園 毅

電話 080-9533-4921

編集責任者 横山 実

電話 046-849-3086

栗田町内会ホームページ

<http://awata-yokosuka.com>

助け合い栗田への御用は 080-1355-7789 (会長)
今月のトピックス1 ……風通しを良くするお片づけのお手伝い

梅雨 カビ防止は風通し対策!!



じめじめと長雨が続く季節。湿度も高くなり、洗濯物が乾かない問題だけではなく、お部屋のカビに悩まされている方も多いのではないのでしょうか。

わが家も湿度管理ができていないころ、クローゼットや押入れなどでカビが発生してしまった経験があります。今回は、そんなわが家が快適に梅雨時期を乗り越えるために行なっている対策を3つご紹介します。

① 梅雨前に汚れを取り除く

かびの栄養源となってしまう、埃や汚れ。梅雨前の良い気候のうちのその汚れは取り除いておきましょう。

わが家では、衣替えのタイミングでクローゼットのモノを全部出し高濃度のエタノールを使って除菌をしながら汚れを落としています。

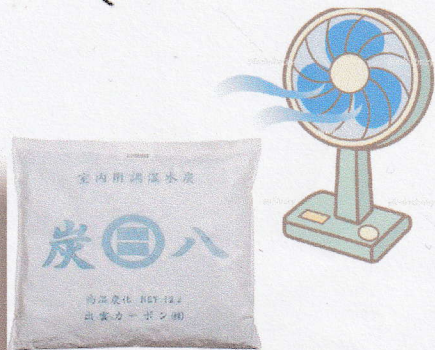


② 除湿機とファンで空気を循環

かびを防ぐためには、湿気を含む空気を停滞させないことが大切。除湿機で湿度を低くすることに加えて、定期的にファンを使ってクローゼット内に空気を循環させるようにしています。湿った空気を停滞させないことが、カビの発生を抑えることにつながると思います。家の中を風が通り抜ける快適な環境を作ることが大切です。

③ 調湿炭で快適な湿度をキープ

半永久的に使用することのできる調湿木炭「炭八」を湿気の溜まりやすい場所に置いています。今までは使い捨ての調湿剤を置いていましたが、こちらのアイテムは繰り返し使うことができるため、取り替えの手間もありません。湿度の高い梅雨が来る前に、しっかり対策をすることで、梅雨時期でも、快適に過ごしたいですね。



ネットで買える繰り返し使える除湿炭

参照：快適な暮らしの知恵ブログより

生活支援・家庭雑作業・庭仕事・福祉関連などのご相談・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 熱中症対策の一番はこれ

ともかく水を飲みましょう!!

6月も中頃を迎え、例年にも増して暑くなる日が増えそうな気配です。

気温はさほど上がってはいない時でも“水”を積極的に飲みましょう。とりわけ高齢者は飲む“水”の量が足りていないことが報告されています。

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

特に高齢者・幼児は体調の変化に気づくことがおそくなりがちです。

周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を未然に防ぎましょう。

ともかく、**水**を飲みましょう。

熱中症予防のために

暑さを避ける!



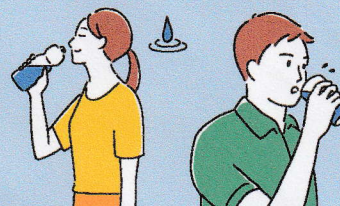
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



! 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症予防のための情報・資料サイト

厚生労働省 熱中症



スマートフォンでも見られます



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou u/nettyuu/nettyuu_taisaku/

★ 令和7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	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)	186,5時間
☐ 利用者数	24名



2025 年 6 月 14 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 15 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 7 日（月）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 29 年 9 月 2 日 ～ 昭和 30 年 9 月 1 日
77 歳（喜寿）	昭和 22 年 9 月 2 日 ～ 昭和 23 年 9 月 1 日
80 歳（傘寿）	昭和 19 年 9 月 2 日 ～ 昭和 20 年 9 月 1 日
88 歳（米寿）	昭和 11 年 9 月 2 日 ～ 昭和 12 年 9 月 1 日
90 歳（卒寿）以上	昭和 10 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、
ご了承願います。

以 上

敬老祝賀行事 該当者確認申請書

提出期限7月7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7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7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7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7日

区 班

大・昭に○をしてください

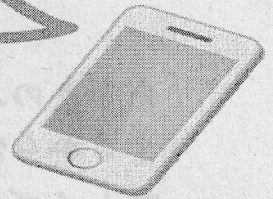
No.	氏 名	生 年 月 日	住 所	電 話
1		大・昭 年 月 日	丁目 番 号	-
2		大・昭 年 月 日	丁目 番 号	-

※ 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。

北下浦
コミセン



android限定講座 スマホ教室



★ 少人数だから質問しやすいスマホ講座で楽しく学ぼう!

【日 程】 ① 7月4日 (金)
② 7月11日 (金) 全2回

【内 容】 ①文字入力をマスターしよう他
②電話をしよう・メールをしよう他

【時 間】 10時00分～11時30分

【対 象】 一般 【参加費】 無料

【定 員】 10名(全2回参加できる方) ※応募者多数の場合は抽選

【会 場】 北下浦コミュニティセンター 2F 学習室

【締め切り】
6月24日(火)
必 着



講 師: スマホアドバイザー

協力: ドコモショップ久里浜店

《 応募方法 》

電子申請・往復ハガキ・返信用ハガキを持って来館のいずれかの方法で応募してください。

必要事項: 講座名: ①「スマホ教室 北下浦」② 郵便番号③ 住所④ 氏名(ふりがな)
⑤ 年齢⑥ 電話番号

検 索

横須賀市 コミセン講座 スマホ教室 北下浦

電子申請はこちら→



はじめての篆刻作り

てんこく
(石のはんこ)

あなたの名前の一文字を彫り込んだオリジナル作品を作ります。
古くから伝わる技に触れながら、自分自身を表現するひとときを
楽しんでください



作品見本

講師：一信堂

長澤 豊 さん



☆労働大臣検定 印章彫刻一級技能士
☆1977年大印展・密刻の部 金賞 実印の部 金賞
☆1996年第28回日展 書道第5科漢字の部入選
☆2003年TVチャンピオン「ハンコ職人選手権」準優勝
☆神奈川の名工 神奈川県卓越技能者

久里浜コミセン 7月17日(木)

浦賀コミセン 7月24日(木)

北下浦コミセン 7月31日(木)

締切:7月3日(木)必着

◆時間:9時30分～12時00分

◆定員:各会場20名(申し込み多数の場合は抽選)

◆対象:一般

◆参加費:1,250円

(材料費、保険料込)



電子申請利用コード

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:「篆刻作り」 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦希望会場

◆往復はがき:【往信】裏面に①～⑦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

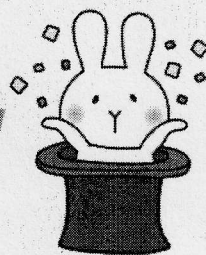
◆窓口へ来るとき:郵便はがきをお持ちください。

検索 : 横須賀市 篆刻作り

問合せ先 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・FAX 046-834-1471

ドキドキ!! // 魔法の夏!

わくわくマジック教室



みんなで楽しく

ワクワクマジックを体験しよう!



北下浦コミセン 7月28日（月曜日）



浦賀コミセン 7月30日（水曜日）

【時 間】 10時00分～12時00分

【対 象】 小学生（低学年は保護者同伴）

【参加費】 300円（材料費）

【定 員】 各会場 抽選 20名

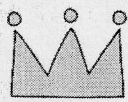
【講 師】 チャーリー藤さん（ボランティアマジシャン）

※小学4年生～6年生は、本人だけで参加できます

※小学1年生～3年生は、必ず保護者の方と一緒に参加してください

《おもな講座内容》

- ・10倍に増える魔法のお札
- ・コインをはきだす不思議なカード
- ・かくされたマークが見えてくる透視の術
- 他



締め切り 7月17日（木）

※講座内容は変更する場合がありますのでご了承ください。

※講座1週間前からのキャンセルは参加費を頂きます。



申し込み方法：電子申請のみのお申込みになります。

【北下浦コミセン】

【浦賀コミセン】

横須賀市 コミセン講座 マジック教室

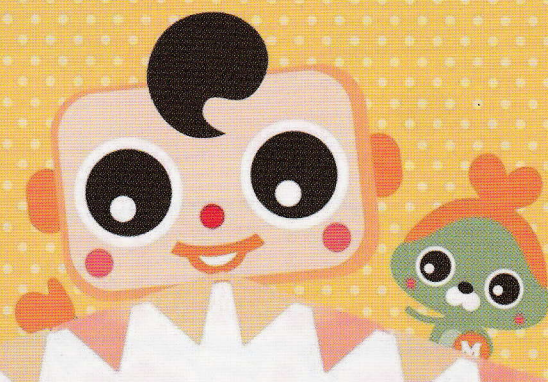


電子申請はこちら →



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 TEL: 834-1471



親と子の生き抜く力を育てよう！

参加費
無料

おみせやさん ごっこ

はたらくって
な～に？

参加特典 おこづかい計画表、プレゼント！！

親子で楽しく学べる体験型プログラムです

子どもたちに「お金の大切さ」「親への感謝」を伝える勉強会です。学校では教えてくれないお金のこと、正しい金銭感覚と「自分で生きていく力」をお子様と一緒に身に付けませんか？お店屋さんになってお金の仕組みを学びましょう！

2日間開催！

日時

2025年6/28(日)7/12(土)

① 10:30～12:30 ※受付10時15分～

② 14:00～16:00 ※受付13時45分～

場所

ヴェルクよこすか
横須賀市立勤労福祉会館

〒238-0006
横須賀市日の出町1丁目5番地

対象

4～10歳のお子様と
その保護者さま

※数が数えられればOKです

持ち物

色えんぴつ / はさみ

定員

予約先着 各回10組 まで

講師

キッズマネースクール
認定講師
こどものお金先生®

高橋 知史 先生



同時開催

保護者さま向け

大人のための
マネースクール



子どもたちがお店に並べる
商品を作っている間、
おこづかいとお金の知識
について学べます。

お申込み

神奈川キッズマネースクール HITOKACHI校

TEL: 080-2238-7592

<受付時間>平日・土日 10:00～18:00

フォームからの申込みはこちら



主催: ヒトカチ株式会社

(神奈川キッズマネースクール HITOKACHI校 運営会社)

公式HP: <https://hitokachi.com/>

共催: 株式会社早保険事務所

公式HP: <https://hayahoken.com/>

こども店長になって お金のことを学ぼう!!

休日に親子で楽しく学びながら自然とお金の勉強ができるイベントです

\ 何を学べるの? /

お金のことを学ぼう!

クレジットカードなど「見えないお金」の世界が当たり前となってきた中、
子ども達はお金の大切さを理解できているでしょうか?

小さい頃から金銭感覚を少しでも身につけると自分で生きていく力となります。

キッズマネースクールでは、体験を通してお金について楽しく学びながら
お金は汚いものではなく「ありがとう」と交換する素晴らしいものだよ!
と自然とお子さんに伝えています。

\ どうやって学ぶの? /

こども店長になって お店をOPENします♪

子どもたちが店長になりキッズマネースクールを通して
お仕事ということを学びます。

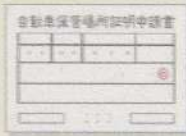
ただ楽しむだけではなく、仕入れや開店準備、お金の計算、販売
楽しい中でも大変さを学んでもらいます。

そうすることで、おうちの人たちが毎日一生懸命お仕事をしている
ということを知ります。

一生懸命働いた結果いただけるお給料は大切にしなければなりません。

またそうやって稼いでくれているおうちの方への感謝を学びます。

お申込は
表面へ
▶▶▶



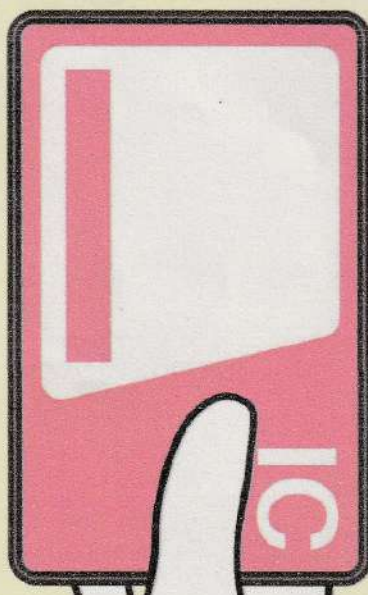
免許更新 車庫証明

など

導入開始

令和7年
3月

警察手数料は キャッシュレス決済で！



警察署窓口では現金の
お取り扱いができません。

※現金でのお支払いの場合、窓口でお渡しする納付書を使って、
金融機関・コンビニ等でお支払いを済ませていただく必要があります。

利用可能な決済方法の一例

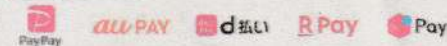
クレジットカード



電子マネー



コード決済



※上記の決済方法は一例です。詳細はHPをご確認ください。

対象手数料の一例

運転免許証の更新

自動車保管場所に
関する申請

道路使用許可に
関する申請

風俗営業に関する申請

神奈川県収入証紙で取り扱う全ての警察手数料が対象となります。

取扱場所

- ・神奈川県警察本部
- ・各警察署
- ・運転免許センター
(令和7年8月導入予定)
- ・高速道路交通警察隊
- ・第二交通機動隊
- ・その他、外部委託先など



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…SCより&ぶらっと街歩き ～こんな場所見つけたよ～
- 1…自己紹介
- 2…2025年問題とは？「介護難民」にならないために今からできること
- 2…ちょっとためになる話 ～暮らしと健康～
- 3…認知症支援とオレンジ色の関係性
- 3…地域で防ごう 高齢者虐待
- 4…お母さんの知恵袋 ～ハッカ油でコバエ退治・ニオイ抑制～
- 4…編集後記

SCより&ぶらっと街歩き～こんな場所見つけたよ～

こんにちは！北下浦地域包括支援センターの勝見です。今回のぶらっと街歩きは、津久井浜海岸を紹介します。津久井浜海岸はウィンドサーフィンワールドカップの開催場所で、この場でウィンドサーフィンの世界最高峰を決める熱い戦いが行われています！筆者が訪ねた時も、ウィンドサーフィンを楽しんでいる人が多くいました。

また、ウィンドサーフィン以外にも、最近流行っているサップ体験も出来ます。(サップとは大きなボードの上に立って、パドルを漕いで水面を進むスポーツのことです。)

季節はもうすぐ夏！！皆さまも津久井浜の海を感じながら、ウォータースポーツを楽しませてみてはいかがでしょうか？



今後も地域をぶらっと歩いて、「こんなところがありました！」など、報告させていただきたいと思います。

「こんなところがあるよ！」「ぜひ、ここ行ってみて！」などありましたら、ぜひ、勝見までお声かけください！よろしくお願いします。



自己紹介

北下浦地域の皆さま、こんにちは！令和7年4月より、北下浦地域包括支援センターで勤務することになりました「鈴木」と申します。地域包括支援センターの勤務は5年ぶりとなります。皆さまよろしくお願ひいたします。



2025年問題とは？

「介護難民」にならないために今からできること

地域の皆さまは、2025年問題という言葉を知っていますか？

これは、日本が超高齢化社会になることで起こるさまざまな問題の総称です。2025年は国民の5人に1人が75歳以上となっているため、経済成長の鈍化、社会保障制度の維持が難しくなる、介護人材が不足するなど様々な問題が生じています。その中でも大きな不安要素になっているのが、「介護難民」の増加です。

介護難民とは、介護が必要な状態になっても適切な介護サービスが受けられない状態をいいますが、2025年問題を知ると、「介護難民」になったらどうしようと不安になる方もいると思います。

この不安を少しでも解消し、安心して老後を過ごしていくために基本となることは、一人ひとりの「健康寿命」をできる限り伸ばすことです。適度な運動、十分な睡眠の確保、喫煙を控えるなど、健康を維持するための日常的な努力を続けていくことが大切です。また、育児や介護などのライフイベントが発生した際、仕事と家庭の両立のために利用できる制度を知っておくことも重要です。

2025年問題を皮切りに、日本社会はますます多くの課題に直面することになります。私たちの生活と将来に直結するこの問題がどうなっていくのか、介護保険法を中心とする今後の情勢に注目してください。



ちょっとためになる話 ～暮らしと健康～

★夏を快適に過ごすための秘訣★



じめじめした暑さが続くこの季節、クーラーの効いた部屋に閉じこもりになっていませんか。少し暑さが和らぐ夏の夕暮れ時に縁側などで夕涼みをしてみませんか。日差しを浴びることによりセロトニンが分泌され心身がリラックスすると言われてます。体を動かして体内の気の流れを作ることで良い睡眠をとることもつながります。今年の夏は環境にも優しい夕涼みはいかがでしょうか。エアコンによる電気代の節約にもなります。



夏の疲れをとる食べ物
コンビニでも買える疲労回復におすすめの食べ物



①サラダチキン

鶏むね肉は疲労回復効果が期待でき、体内の組織の酸化を抑制する抗酸化作用に優れています。

②ゆで卵

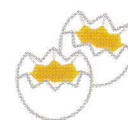
良質なたんぱく質の他、鉄分やビタミン類がバランスよく含まれています。免疫力を高めてくれる栄養素も入っています。

③鮭おにぎり

鮭の特徴ある赤みには、強い抗酸化作用のある要素があり、疲労回復・老化防止への効果が確認されています。

ぜひ試してみてください。

夏バテを防ぎ、元気な毎日を過ごしましょう。



認知症支援とオレンジ色の関係性

認知症は誰でもなり得る身近な病気であり、日頃から関心を持っている方も多いのではないかと思います。

令和5年6月、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法（通称：認知症基本法）」が成立しました。その中で、毎年9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と定め、この日を中心に認知症についてのさまざまな啓蒙活動が行われることになりました。



ところで、日本での認知症支援のシンボルカラーがオレンジ色なのは広く知られているところですが、なぜオレンジ色なのかはご存知でしょうか。その理由を探っていくと、時は江戸時代まで遡ります。

江戸時代の陶工 酒井田柿右衛門は、夕日に映える柿の色にインスピレーションを得て、赤絵の磁器を作り上げました。この磁器は海外に輸出され、ヨーロッパを中心に世界中で高い評価を受けたそうです。この柿右衛門の「柿色」のように「認知症の支援・普及活動が世界中に広まるように」との願いを込めて、オレンジ色を認知症支援のシンボルカラーとして採用したそうです。

また、オレンジ色は温かみのある色でもあり、「手助けします」という意味を持つとも言われています。認知症の方々に対する温かい支援が今後も広がっていくといいですね。

地域で防ごう 高齢者虐待

厚生労働省の発表によると2023年度の高齢者虐待件数は1万1123件ありました。実際には通報されず、見過ごされている虐待がその何倍にも及ぶと考えられます。

虐待には次のような行為があります。

身体的虐待	たたく、つねる、殴る、蹴る、やけどを負わせる ベッドに縛りつける、意図的に過剰に薬を飲ませる
介護・世話の放棄、放任	入浴をさせない、おむつなどを放置する、食事や水分を十分に与えない 室内にゴミを放置するなど劣悪な環境で生活させる
心理的虐待	怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視する 排泄などの失敗に対して高齢者に恥をかかせる
性的虐待	排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する キス、性器への接触、セックスを強要するなど
経済的虐待	日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない 本人の自宅などを本人に無断で売却する

虐待を受けている高齢者のうち、約70%に認知症の症状があります。
認知症により虐待されていることが自覚できず、周りに訴えられないケースもあります。
介護の大変さや責任の重さから、無自覚に高齢者に強くあたってしまうこともあります。

高齢者虐待に関する相談は、地域包括支援センターでも随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



高齢者とその家族を孤立させない
あいさつ、声かけなど見守りが、高齢者虐待予防につながります。



お母さんの知恵袋

～ハッカ油でコバエ退治・ニオイ抑制～

暑い時期になると、どこからともなく発生するコバエや生ごみのニオイが気になりますね。ミントには抗菌効果や消臭効果があると言われています。そのミントから精製されたハッカ油を薄めて生ごみや排水溝まわりにスプレーをすることで、コバエを撃退、生ごみの嫌なニオイを抑制してくれます。天然成分で作るハッカ油は大変便利に使えますのでぜひお試しください。

■ハッカ油の虫よけスプレーの作り方■

<必要な材料>

- ①ハッカ油 10～20滴程度
- ②精製水 90ml
- ③無水エタノール 10ml
- ④スプレー容器（耐油性の容器を選びます）



1. スプレー容器にエタノールとハッカ油をよく混ぜます。
2. 1に精製水を入れて、よく混ぜ合わせて完成です。



* 注意点

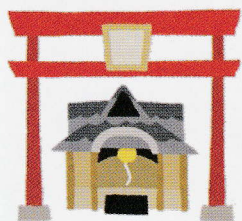
使用する際には、よく振ってから使用しましょう。
また保存期間は比較的短いので、1週間程度で使い切ることを目安にしてください。

編集後記

私事ですが、3月頭に伊勢神宮へ行ってきました。あいにくの雨でしたが、厳かな雰囲気と、壮大な自然の環境を肌で感じる事ができて、心が洗われるようでした。

名物 伊勢うどんに舌鼓を打ちつつ、また1年間頑張ろうと心を新たにすることができました。

他地域の文化や風土を感じたうえで、この横須賀のことを考えていくと、また新しい横須賀の良さが再確認できるのではないだろうか、と個人的に思えた出来事でした。皆さまもぜひ、行ったことのない地に足を向けてみてはいかがでしょうか。



(社会福祉士 M)



■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。ぜひご活用ください。

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>