

## \* 「坂本児童公園ラジオ体操時間変更のお知らせ」

12月1日（金）より3月29日（金）まで7時からテープで行います。

坂本1丁目児童にお集まり下さい。

普段あまり使わない足腰・筋肉などに刺激を与え、寒さを乗り越えましょう。

ラジオ体操の仲間より

## \* 「カラオケ元気!メンバーさん募集」

- ・歌が好き、カラオケ友達が欲しい!方の為の交流会です。
- ・歌が好きな20代~70代の元気な男女。
- ・毎月1回交流会に参加出来る方。
- ・衣笠又は横須賀中央のカラオケ店
- ・お問い合わせ 080-5734-1522(坂本町2) みい

## 2023年締めめの12月に……

2023年も締めくくりの12月となりましたので、今年を振り返ってみました。長い間私たちを苦しめたコロナ禍は5月に行動制限が撤廃されて、中止されていた各種の行事が復活し、全国各地で賑わいを戻して参りました。坂本でも5月に樹木園でのイベントの開催、新しい形式による夏の納涼祭、そして8月から本来の9月執行にもどした大六天神社の例大祭など、今でも様々な思いが巡って参ります。あのコロナが収束したのではなく、さらにインフルエンザが猛威をふるい、主催する立場の者としては計画が挫折するのではとの危機感も絶えず脳裏にありました。しかしながら、役員や関係者の方々のご努力や、多くの皆様のご支援、ご協力があったからこそ数々の事業の成功があった事を改めて皆さんに感謝せずにはられません。誠に有り難うございました。

また今年の中にはスクールコミュニティを皆さんにお話しいたいと思います。特に桜小学校6年生の児童達が、5月のイベントで、町おこしをテーマに地域の皆さんへのアンケートを実施してまとめ上げ、これからの地域活動にも影響をもたらしている事を感じました。それは、12月11日（月）に、10時頃から午前中に町おこしゴミ拾いパレードが桜小学校6年生主導で計画されています。また、2月3日（土）には、同じく6年生の企画を取り入れた桜小学校での防災イベントが計画進行中です。

このように、これからの坂本地域活動は子供達を含めたすべての皆さんと共に進めていければと考えるに至っております。暮れ行く年の瀬に各町内で行われる行事については、老若男女を問わず、地域の皆さんが一人でも多く参加する事がこれからの坂本を盛り上げていくのではないのでしょうか。

ここで、11月19日（日）実施の避難所運営訓練についてご報告いたします。坂本中学校を利用して坂本全町内会・自治会参加の合同訓練でしたが、汐入地域からもゲストとして、また市職員の桜小、坂中避難所支援者も参加され、全員が5つの班に分かれて意見交換会を行い、かなり前向きな意見が出されていきました。今後はこの意見をまとめながら、大災害時にスムーズな避難所開設・運営が出来る体制を整えて行きたいと考えています。ぜひ、これからの活動に皆様のご協力を宜しくお願いいたします。

来年が皆さんにとりまして良い年でありますようお祈り申し上げます。

坂本連合町内会 井上善次

## 第23回 ボーリング大会

会場は汐入  
コースカ6Fボーリング大国スポーツ

開催日 : 2024年 1月28日(日曜日)  
集合時間 : 10時00分  
ゲーム開始 : 10時30分  
参加対象 : 桜学区在住の小学3年生以上

詳しくは来月号にて

## アットホームな雰囲気 鍼灸治療室ベストライフ梶

予約制 駐車場あり

★こんな症状…手足腰の冷え、肩こり、腰痛、膝関節痛、坐骨神経痛、眼精疲労、更年期障害、自律神経失調症、他の様々な症状緩和に鍼灸治療は有効です。

★施術料 鍼灸治療+マッサージ 60分 ¥5000 初診料 ¥1000  
はり治療+マッサージ ¥4000・きゅう治療+マッサージ ¥4000

★横須賀市シニアリフレッシュ事業（はり・きゅう・マッサージ治療の助成）  
75歳以上の方は利用券で自己負担金¥1500で施術できます。⇒詳しくは介護保険課へ

★休診日…日・水・祝 ★町内出張治療可

★坂本町3-13 TEL/FAX 046-825-4723 鍼灸マッサージ師 梶 和子

鍼灸って、なぜ効くの?詳しくはウェブで 鍼灸治療室ベストライフ梶 ⇒ 検索

\*\*この広報誌の3/4は町民の為の媒体（メディア）です、自由に使って下さい。例えば「旅行記」や何かの「体験談」や詩や俳句・短歌、短編小説、QRコードを貼り付けてインスタグラム紙面版?も 勿論ご意見や地域の課題提言など硬派も歓迎です。この街のちょっとしたトピックなども拾って頂けると嬉しいです。

お問合せ寄稿は メールで (csc\_taka@yahoo.co.jp) 編集責任者 斉藤隆親 (連合町内会総務担当)



坂本防火防災クラブ 活動報告 R5.11.16『パッククッキング』  
 (※坂本婦防は今年9月に【坂本防火防災クラブ】に名称変更しました)

コロナ禍で飲食自粛のため、令和元年以来できなかった調理活動を実現しました。(※パッククッキングは、災害時に水を節約する調理法として農林水産省のホームページでも紹介されています。)



- ① 専用の耐熱性ポリ袋に、米・水・食材を入れてよく混ぜる。
- ② 空気を抜いて、袋の上の方をしぼる。
- ③ 沸騰したお湯で45分を目安に、10分ほど蒸らす。



炊いている時間に、新聞紙でスリッパと箱を作る練習(非常時用)



# 秋本塗装

代表 秋本利晴  
 携帯 080-5465-9324

地元業者ならではの「信頼を大切に！」をモットーに頑張っております。  
 塗装・リフォームのことならおまかせ下さい。お気軽に無料見積もり  
 お申し付け下さい。

横須賀市坂本町 6 丁目 30 番地 TEL **046-801-1250**

## 秋のハイキング開催

桜学区体育振興会

2023年11月4日(土)に、毎年恒例の体育振興会主催「秋のハイキング」が行われました。  
 参加者は役員含め31人(大人26人、子供5人)で、今回は浦賀～久里浜間を歩きました。

汐入駅に 9:30 集合し、浦賀駅までは電車で。

浦賀駅→東叶神社→渡し船→西叶神社→千代ヶ崎砲台跡の広場で昼食。

昼食後、砲台跡を少し見学→燈明堂→ペリー公園に 14:30 頃到着し集合写真。

駅前での集合解散は混雑も予想され、ペリー公園での解散としました。

京急久里浜駅まで歩くと、約 8km の道のりでした。

普段歩かない道や、車から見る道や場所を歩いたりすると、新しい発見や、いい運動にもなります。

また企画する予定なので、皆さんの参加お待ちしております!!



葬儀全般 / 生花祭壇 / 家族葬ホール / 保冷安置室完備 / 洋型霊柩車

## (有) 横須賀博善社

坂本中央プリエールホール 代表 田中 俊夫

坂本町 6-16 (中央斎場入口) ・ TEL 822-2089 ・ FAX 822-2625

<http://www.yokosukahakuzensha.jp/>

- ※ 仏式・神式・キリスト教式・その他無宗教など、あらゆる宗派に対応致します
- ※ 一般葬・家族葬・社葬、友人葬、火葬式、葬儀全般、親身にご奉仕致します

