



はやま



平成28年(2016年)

11月号

No.560

実りの秋、到来!
(葉山小学校の稲刈り体験)



特集 CKD (慢性腎臓病) って何?

特集記事 … 2

はやまNEWS … 7

子育てひろば … 10

健康情報 … 12

教育委員会だより … 14

町からのご案内 … 16

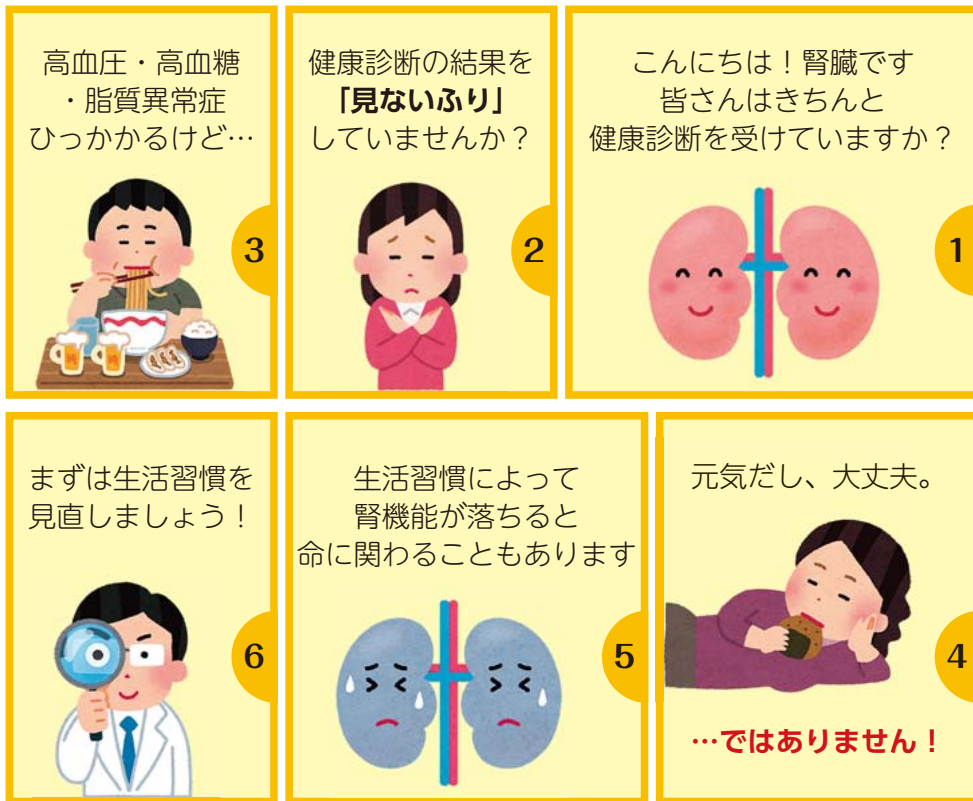
でんごんぱん … 18

創意くふう展 … 21

町長コラム … 23

新たな国民病 と言われる

CKD(慢性腎臓病) って何？



健康診断でちょっと気になることが…

放っておくと大変です！

指しましょう。

今月号の特集を通し、日頃の生活習慣を振り返ることで、健康な日々を目指す。

健康診断で「血糖値が高い」、「脂質異常症(高脂血症)です」などと言われたことはありませんか？ 「元氣だから大丈夫」などと油断していると、大変なことになるかもしれません。

成人の約8人に1人が該当し、新たな国民病と言われている「CKD(慢性腎臓病)」という病気があります。CKDは、3か月以上腎臓が悪い状態が続くことで、腎臓自体に病気がなくても、生活習慣などにより、誰もがなる可能性があるものです。

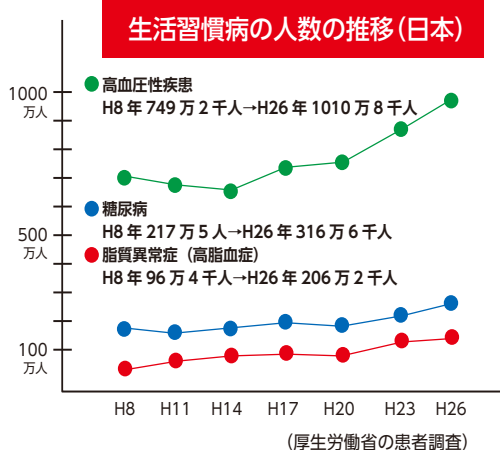
* 少しの油断が…

* CKDの原因

お医者さんに聞きました



加藤 秀継 医師



腎臓には、「糸球体」という毛糸玉のような血管組織があり、血液をろ過しています。糖尿病になると血管がもろくなることは知られていますが、糸球体の血管ももろくなるため、腎機能が低下します。高血圧症と脂質異常症では動脈硬化が起こることにより、高尿酸血症では尿酸という結晶が腎臓に詰ることにより、腎機能が低下します。

腎臓はとっても働き者です



腰の少し上あたりに2つある、そらまめのような形で握りこぶし大の臓器です♪

腎臓は、血液中の老廃物などをろ過して尿を作る機能はよく知られていますが、他にも色々な働きをしています。

1. 老廃物は尿として排泄し、必要なたんぱく質と赤血球は体内に留める
2. 血圧を調整する
3. 血液を作る指令を出す
4. 体液量やイオンバランスを調節する
5. 強い骨を作る

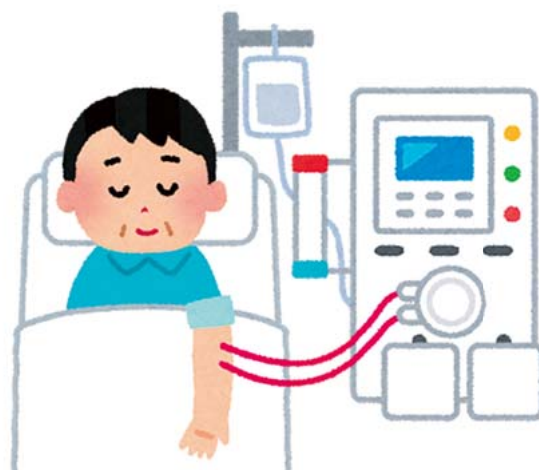
このように腎臓は、大きく身体に関わる働きをしているため、腎臓の機能が低下すると、様々な症状が出てくるのです。

CKDを放置して悪化してしまうと、「人工透析」になることがあります。血液透析の場合は週3回、4〜5時間の透析を受ける必要があります。や、その他にも厳しい食事制限があるなど、今までの生活が大きく変わることとなります。

しかしCKDは、初期に自覚症状がなく、気付いた時には病状が悪化していることがあるのです。

また、腎臓の病気でありますが、心筋梗塞や心不全、脳卒中などの心血管疾患の原因にもなるため、怖い病気だと言われています。

*** CKDになるよ…**



スマホなどで読み取って健康診断の結果を入力！腎機能をチェックしよう



- 【今後CKDになる危険性あり】**
- ・空腹時の血糖値
126 mg / dl 以上、もしくは HbA1C が 6.3% 以上
 - ・LDLコレステロール
140 mg / dl 以上、もしくは LDLコレステロール / HDLコレステロール比が 2.0 以上
 - ・尿酸値
7 mg / dl 以上
 - ・血圧
140 / 90 以上
- 【すでに腎臓が悪い可能性あり】**
- ・尿蛋白 (+) 以上
 - ・クレアチニン値 基準値以上

*** 健診結果の見直しを！**

CKDの危険性の有無や、腎臓機能については、日頃の健康診断の結果でわかります。

健診結果をチェックし、次の項目に当てはまる人は、病院に相談するなどの対応を考えましょう。

腎機能の低下リスクチェック

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 朝まで足のむくみがある <input type="checkbox"/> 身体がだるい <input type="checkbox"/> 尿の色が濃くなった <input type="checkbox"/> 尿が泡立ち、泡が消えない | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 体重が多い <input type="checkbox"/> タバコを吸う <input type="checkbox"/> アルコールを多く飲む | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 喉が渇き、よく水を飲む <input type="checkbox"/> 濃い味つけが好き <input type="checkbox"/> 甘いものが好き <input type="checkbox"/> 油っこいものが好き |
| <p>⇒ 一つでもチェックがあれば、腎臓が悪い可能性あり</p> | <p>⇒ チェックのある人は、生活習慣を改善しましょう</p> | <p>⇒ チェックのある人は、生活習慣病かもしれません</p> |

日々の生活習慣を見直そう！



CKDには、日頃の生活習慣が大きく関わっています。まずは自分の生活を振り返り、腎臓に優しい、健康的な暮らしを心がけましょう。

1. 腹八分目と減塩

「もうちょっと食べたい、でやめておこう」

食生活の多様化により、簡単に食べられるものが増え便利になった反面、栄養の偏りや、一度に大量飲食することなどから身体への負担も生じています。食べ過ぎによって高血糖状態が続くと、糖尿病になるリスクも高くなるため、食事は腹八分目を心が

け、食べ過ぎないようにしましょう。

栄養バランスは、ごはんなどの「主食」、肉や魚の「主菜」、野菜などの「副菜」、乳製品・果物を上手に組み合わせることが大切です。

さらに塩分のとりすぎは、高血圧などの生活習慣病の原因に

なり、腎臓へ強い負担をかけることとなります。インスタント食品やスナック菓子、また味噌汁や梅干し、漬物は塩分が多いため、とりすぎは危険です。

食べ過ぎ以外にも、朝食の欠食や不規則な食事時間、外食が多い人などは生活習慣を見直しましょう。

2. 喫煙・過度の飲酒は×

「いつかやめる…のいつかは今だ！」

喫煙は、血圧や糖代謝、脂質に悪影響を及ぼします。また、受動喫煙により周囲の非喫煙者にも影響があるため、生活習慣病対策に禁煙は欠かせません。

禁煙外来などを活用し、禁煙を目指しましょう。

適度な飲酒は血行の促進や精神的ストレスの解消などに良いとされていますが、過度の飲酒は生活習慣病の危険因子となるので注意が必要です。

飲酒の一般的な適正量は1日あたり「日本酒であれば1合以下」、「ビールやチューハイは5

00ml缶1本以下」、「ワインは180ml以下」とされ、その3倍（日本酒3合以上）は、大量飲酒になります。

腎臓だけでなく、肝臓への負担を減らすためにも、1日でも多くの休肝日をもうけ、過度の飲酒は控えましょう。

町職員が解説します！



伊藤 保健師 (写真右)

菊一 管理栄養士 (左)

3. 適度な運動を継続する

「今日は一つ手前のバス停から歩いて帰ろう」

生活習慣病予防には、1週間に2000キロカロリー以上の運動が推奨されています。1日あたりでは約300キロカロリーの運動で、約1万歩の歩行に相当するものです。運動の中でも特にウォーキングや水泳

などの有酸素運動が効果的だと言われ、1日30分、週3回以上を目安に行うと良いでしょう。運動にあまり慣れていない人は、無理せずストレッチなどから始め、徐々に運動する生活習慣を身につけましょう。

4. 定期的な健康診断を

「毎年受けていたから早めに気付けた」

CKDは、急になるものではありません。多くの場合、生活習慣病を予防すること、防ぐことができます。

健康診断を受けるのには、大きく5つのポイントがあります。

1 「毎年1回定期的に受診する」、2 「健診結果に必ず目を通し、昨年の結果と比較する」、3 「結果はきちんと受け止め、改善目標を立てる」4 「気になること

は健診機関に相談する」、5 「再検査や精密検査を恐れずに受診する」です。

また、結果が「異常なし」であったとしても、それを過信することなく、日頃から身体の様子に気を配り、健康的な生活習慣を心がけましょう。



葉山体操もおすすめ！
今月の健康情報は12ページを見てね

町の健康診断を受けていますか？

葉山町国民健康保険に加入する40～74歳の方は「特定健康診査」を、75歳以上の全ての町民の皆さんは「長寿健康診査」を個別か集団で受けることができます。

個別健診 ▶▶▶ 6 ページの医療機関に電話予約してください

集団健診 ▶▶▶ 13ページを見てお申し込みください



特定健診・長寿健診・がん検診等の個別健診医療機関

○：実施あり △：かかりつけ患者のみ実施 問：施設に要問合せ（平成28年4月1日現在）

医療機関名		住所	電話番号	特定健診	長寿健診	乳がん視触	子宮頸がんマンモ	前立腺がん	胃がん	胃がんリスク	肺がん	大腸がん	肺炎ウイルス	土曜日実施	バリニアフリー
葉山町	岩崎クリニック	堀内825-3	875-0036	○	○				○	○		○	○	○	
	斉藤内科医院	堀内1810	875-0505	○	○	○							○	○	○
	竹田医院	堀内1426-4	876-1939	○	○				○	○		○	○	○	
	長柄診療所	長柄849	884-8560	○	○				○	○		○	○	○	○
	ののほなクリニック	堀内1735-52	827-6321	○	○				○	○		○	○	問	○
	葉山クリニック(神奈川みなみ医療生協)	上山口3182	878-8200	○	○				○	○	○	○	○	○	○
	葉山のむらクリニック	一色2011	875-8615	○	○	○			○	○		○	○	○	○
	ホリスティックメディカルクリニック	堀内895-6	877-5020	○	○	○			○	○		○	○		○
森戸海岸 三浦クリニック	堀内1163-7	876-7881	○	○				○	○		○	○	○		
逗子市	青木病院	桜山6-1336	873-6555	○	○				○	○	○	○	○		○
	あおぞらクリニック	逗子5-9-21	871-6240	○	○				○	○			○		○
	秋間医院	桜山8-5-13	871-2707	○	○				○	○	○	○	○	問	
	一色医院	久木1-3-20	871-2345	○	○				○				○	○	
	おばなファミリークリニック	久木8-9-17	854-9376	○	○	○			○	○		○	○	○	○
	釜屋内科クリニック	逗子6-3-40	871-3276	○	○				○			○	○	○	○
	かみに整形外科ペインクリニック	沼間1-8-6	870-1131	△	△				△				△	○	○
	さわだ内科・消化器内科	逗子2-5-25	884-8830	○	○				○	○		○	○	○	○
	島田内科医院	逗子1-6-22	871-7078	○	○	○			○	○		○	○		○
	湘南記念小坪クリニック	小坪3-2-1	0467-60-0321	○	○				○		○	○	○		○
	湘南クリニック	小坪1-25-15	0467-23-2540	○	○				○	○		○		問	問
	湘南内科ペインクリニック	逗子5-6-18	872-2611	○	○	○			○			○	○	○	
	逗子金沢内科クリニック	逗子2-6-26	870-6606	○	○				○			○	○	○	
	逗子銀座通りクリニック	逗子1-7-3	870-3401	○	○	○			○		○	○	○	○	
	逗子診療所(神奈川みなみ医療生協)	逗子4-1-7	872-3530	○	○				○	○	○	○	○	○	
	逗子整形外科内科医院	逗子5-5-5	871-2108	○	○				○		△		○	○	○
	逗子内科診療所	桜山1-5-45	873-7122	○	○				○				○	○	問
	逗子病院	桜山4-1-20	872-7500	○	○				○				○	問	
	逗葉内科クリニック	桜山6-1-23	871-2548	○	○				○	○		○	○	○	
	センベル逗子クリニック	久木4-25-8	873-7151	○	○				○		△	○	○	○	○
	たかしクリニック	山の根1-2-19	873-0239	○	△				○		○	○	○		○
	高橋胃腸科内科医院	逗子2-4-15	873-6530	△	△				△	△		○	△		
	土田産婦人科内科	桜山4-6-3	871-4432	○	○	○		○	○				○	○	
	東湘健診医院	沼間1-1-21	871-3770	○	○				△				△	○	問
	にへい内科クリニック	逗子2-5-2	872-6500	○	○				○			○	○	○	
	野の百合クリニック	逗子1-7-1	873-3320	○	○				○		○	○	○		○
	ハイランドクリニック	久木8-13-30	871-9420	○	○				○		○	○	○	○	
	東逗子医院	沼間2-10-29	871-4355	○	○				○		○	○	○	問	○
	間中胃腸科外科	久木4-12-15	870-1820	○	○				○				○	○	○
	丸山産婦人科	桜山1-8-5	873-8103	○		○		○					○	○	○
水嶋医院	逗子1-11-8	871-3168	○	○				○				○	○	○	
八尾産婦人科医院	逗子1-4-24	873-1103	○	○	○		○					○	○	○	
山本メディカルセンター	桜山3-16-1	872-0009	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	問	
若林クリニック	逗子5-11-3	870-5011	○	○				○		○	○	○	○	問	
その他	佐々木医院	横須賀市池上5-8-5	851-0424	○	○	○		○	○		○	○	○	○	○
	原医院	横須賀市金谷2-1-22	851-1310	○	○				問		○	○	○		○
	横須賀市立市民病院	横須賀市長坂1-3-2	856-3136	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	問	
	逗葉地域医療センター	池子字棧敷戸1892-6	873-7752				○		○	○		○	○		

※ 土曜日の健診(検診)は、日程や内容によって実施しない場合があります。また佐々木医院は土曜日のみの実施です。
 ※ 特定健診・長寿健診において、医師が「眼底検査」が必要と判断し、受診した医療機関で眼底検査が実施できない場合には逗葉地域医療センターで眼底検査を受けることができます。
 ※ マンモグラフィ検査を実施しない医療機関で視触診を受けた場合、視触診実施後に逗葉地域医療センター、または山本メディカルセンターでマンモグラフィを受診していただきます。(予約は視触診を受けた医療機関が行います)

はやまNEWS

- ・散策路を整備しました
- ・落ち葉・枯木の処分
- ・秋季全国火災予防運動

広報はやま11月号

散策路を整備しました

葉山町内のお店の商品や地場産品の販売、日々の買物ができる「ハヤマステーション」のオープンに伴い、イトーピア緑地内に散策路を整備しました。

イトーピア方面から南郷交差点への町道は、歩道整備が片側のみです。そのため、歩道が整備されたところから自治会館前の横断歩道を利用



し、向かい側の散策路をハヤマステーションへの通路としました。

散策路では、季節によって色々な花が咲き、様々な景色を楽しむことができます。

ハヤマステーションを訪れる際には、秋の散歩をお楽しみください。

問合せ 環境課

☎内線 453

落ち葉・枯木の処分

落ち葉や枯木は、堆肥として再利用されます。枝は太さ10センチ以下、長さ50センチ以下に切り束ね、小枝・落ち葉・雑草等はビニール袋（透明・半透明）に入れましょう。処分は、草木類の収集日の8時30分までに資源ステーションのコンテナ横に置いて出してください。

※ダンボールや土のう袋には入れないでください。

「草木類と間違いやすいもの」
木材（加工されている木）
やまき、竹、笹、シユロ、キョウチクトウなどは、堆肥化できません。「燃やすごみ」として出してください。

「分別がわからないものは」
分別に迷った時は、「ごみと資源物の分け方・出し方」の冊子や町HPを参考に出してください。

問合せ クリーンセンター

☎876・1153

ごみ・資源物に関する情報は、Facebookの葉山町クリーンセンター公式アカウントでもお届けしています！Facebookページで「葉山町クリーンセンター」と検索してね♪



11月9日は119番の日

通報は落ち着いて正確に

★119番は緊急回線

消防本部では、現在2台の救急車が救急活動を行っています。問合せなどの緊急ではない場合に回線を使うことで、現場への到着が遅れ、本当に救急車が必要とする人に影響が出てしまいます。救急車や消防車を本来に必要とする人のため、適正な利用にご協力ください。
※病状を見て判断に迷った場合は通報してください。

★緊急時以外は

【病院の紹介など】
・葉山町消防本部
☎876-0180
【発生中の災害情報】
・テレフォンサービス
☎824-8119
その他、身体に障害のある人や、音声での通報に不安がある人を対象としたWEB119の事前登録などの詳細は、お問い合わせください。

AED取扱いを含む 普通救命講習

大切な人のために、救命講習を受講しませんか？ 消防署では毎月1回AEDの取扱いを含む心肺蘇生法、窒息の対処法、止血法などの応急手当の基礎を学ぶ普通救命講習を開催しています。過去に受講した人も救命技能維持向上のためくりかえしの受講をおすすめします。

日時 12月16日(金)
9時～12時(定員に達した場合、午後の部を開催します)
場所 消防署
対象 町在住在勤在学者
定員 40人(先着順)
締切 12月9日(金)17時
申込み・問合せ
消防署 救急係
☎876-0181



落ち着いて通報ができるよう、電話機のそばなどに必要事項を書いたメモを貼っておきましょう！このページの下部分に記入し、切って使うこともできるよ！



あわてず119番！通報をするときはこれを確認しよう

- ① 火事の場合は「火事です」、救急の場合は「救急です」とはっきりと伝えてください
- ② 住所 葉山町 番地 (省略せずにはっきりと)
目印 (目印となる建物や交差点など)
- ③ 火災や事故の状況 (○階建てのビルの○階が火事です、など正確に)
- ④ 通報者の氏名と連絡先

※携帯電話からの通報後は、現場近くの安全な場所にいてください。確認でかけ直す場合があります。

11月9日(水)～15日(火)は 秋季全国火災予防運動

問合せ 消防本部 予防課 ☎876-0147

平成28年度の全国統一防火標語
消しましょう その火その時 その場所で

Q.1 昨年の出火件数は？

全国出火件数は39,111件で、原因別では「放火」、「たばこ」、「こんろ」、「放火の疑い」、「たき火」の順となっています。葉山町の出火件数は7件で、前年より3件減少しています。

Q.2 住宅火災の死者は？

住宅火災の死者は約7割が高齢者で、その要因として最も多いのが逃げ遅れとなっています。また、死者が発生した住宅火災の出火原因で最も多いのはタバコによるものです。

Q.3 逃げ遅れをなくすためには？

住宅火災の死者約6割は「逃げ遅れ」によるものです。火災に早く気付くために、**住宅用火災警報器**の設置が義務付けられています。まだ設置していない家庭は、寝室・台所・階段などに早めの設置をしてください。設置している家庭も警報器が適切に機能するか点検を行ってください。

Q.4 町内防火パレードって？

11月13日(日)の9時～12時に、秋季全国火災予防運動の実施に伴い、消防車が町内をパレードします。サイレンを鳴らします。火災と間違えないように注意してください。

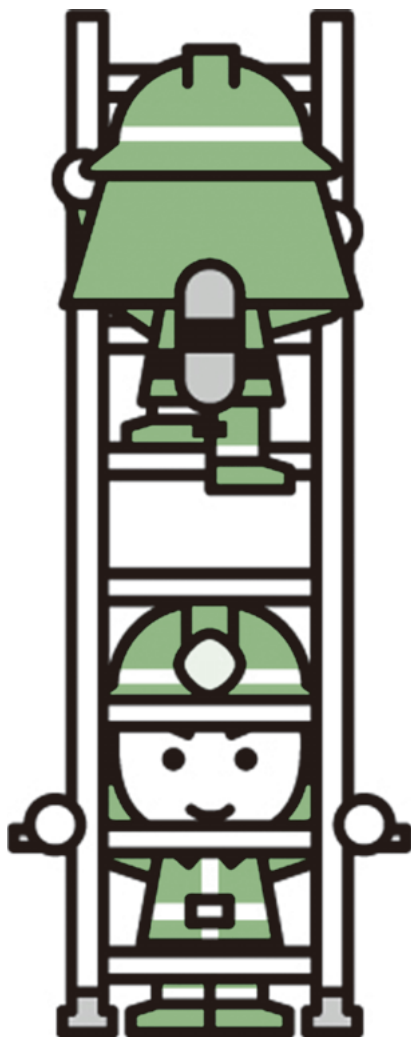
Q.5 放火防止のポイントは？

放火火災は、夜8時から夜中の3時にかけて多く発生している傾向があります。火災予防のためには、特に次の点に注意し、放火されない・させない環境づくりを心がけましょう。

1. 家の周囲に燃えやすいものを置かない
2. 家の周りをできるだけ明るくする
3. 物置や車庫には鍵をかける
4. 車やバイクなどのボディカバーは燃えにくいものを使う
5. 地域ぐるみで放火防止に取り組む

Q.6 火災を最小限に抑えたい！

火災の発生時に初期消火をすることで、火災を最小限に抑えることができます。その初期消火に有効なのが消火器です。一般の家庭には、天ぷら油火災やストーブ火災に対応した**住宅用消火器**をおすすめしています。消火器の取扱いの詳細は町HPをご覧ください。



女性や高齢者でも
操作しやすい！



2016防火ポスターコンクール審査結果

町内の小学4年生を対象に防火ポスターを募集したところ、207点の応募がありました。審査の結果、入賞した10人を発表します。最優秀賞の2作品は、町の防火ポスターとして、町内公共施設やスーパー、飲食店などに貼られます。

【最優秀賞(町長賞)】 佐山 さくらさん (葉山小)

【最優秀賞(議長賞)】 宮本 愛生さん (長柄小)

【優秀賞(消防長賞)】 大辻 さらさん、松本 佑月さん、(葉山小)
佐藤 晴矢さん (一色小)

【優良賞(危険物安全協会長賞)】

近藤 真さん、武田 爽良さん、晴山 琉楓さん (葉山小)

岩澤 璃虹さん、加藤 渚彩さん (上山口小)



佐山さくらさん 作



宮本愛生さん 作

子育て ひろば



葉山ふれあいマーケットin南郷でお買物♪

3歳児育児グループの募集

木古庭・芝崎・葉桜の各児童館では、3歳児（平成25年4月2日～26年4月1日生まれ）の健やかな成長と保護者への育児支援を目的にグループ活動をしています。来年4月から参加する親子を募集します。

内容 指導員の助言を受けながら、参加者が活動計画を作成し、色々なレクリエーション活動を実施

【事前見学会（申込み不要）】

日時 11月25日（金）10時～12時

場所 芝崎児童館

申込み 芝崎児童館にある申請書を

1月31日（火）までに提出してください

※事前見学会へ参加できない人はお問い合わせください

問合せ 芝崎児童館

☎87516910

ぽけっとまつり

恒例のおもちつきに加え、ぽけっとで収穫した野菜を使ったメニューを揃えました！親子で楽しめる演奏会など催しも盛りだくさん♪

保育所の入所申込み

来年4月から新たに入所を希望する人は必要書類を持参してください。現在入所の申込みをされていて、4月以降も希望する場合も再度申込みが必要です。

対象 父母などの保護者が仕事や病気などの理由で、保育が必要な児童

申請書類配布 子ども育成課窓口と町HP

受付期間 11月28日（月）～12月9日（金）

平日の9時～17時 ※締切日厳守

（町外の保育所は締切日が異なりますので、確認の上、町に申込みをしてください）

申込み 子ども育成課に申請書類と印鑑、マイナンバーカードを持参してください（聞取りがあるため郵送不可）

【町内保育所（入所可能人数は異なります）】

- ・町立葉山保育園（☎875-6246）
- ・葉山にこにこ保育園（☎875-2324）
- ・葉山ぎんのすず保育園（☎854-9057）
- ・おひさま保育室（☎876-3277）
- ・風の子保育園（☎876-2118）※0～2歳児

問合せ 子ども育成課 ☎内線222

親子料理教室

おいしい「葉山産」の野菜などを使った料理を作ります！

日時 11月26日（土）

11時～14時

場所 ぽけっと

対象 主に未就学児とその家族

持ち物 タップパーなどの容器・箸
飲み物など

費用 一部あり

問合せ 子育て支援センター

ぽけっと ☎87614152

日時 12月10日（土）

9時45分～14時

場所 保健センター

対象 小学生とその保護者

定員 12組（多数の場合抽選で、過去に当選の少ない世帯優先）

費用 一人500円（エプロン・三角巾・ふきん2枚持参）

申込み 11月18日（金）までにどちらかの窓口へお越しください

① JAよこすか葉山 葉山支店
☎87510111

② 産業振興課 ☎内線372

問合せ JAよこすか葉山

組織相談課 ☎85719248

特に記載のない事業の場所は、保健センターです。※駐車場には限りがあるため、自家用車での来場はなるべくお控えください。

2 か月児育児相談

申込み不要

受付時間 9時15分～9時30分 実施時間 9時30分～11時

11月1日(火)	12月6日(火)	1月10日(火)
28年8月生まれ	28年9月生まれ	28年10月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに		

10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

11月17日(木)	12月8日(木)	1月19日(木)
27年12月生まれ	28年1月生まれ	28年2月生まれ
母子健康手帳を忘れずに		

2 歳児歯科健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

11月8日(火)	1月24日(火)
26年8月、9月生まれ	26年10月、11月生まれ
母子健康手帳・歯ブラシを忘れずに	

離乳食教室

申込み制

受付時間 13時15分～13時30分 実施時間 13時30分～15時

12月13日(火)	2月14日(火)
28年6月、7月生まれ	28年8月、9月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに	

すこやか育児教室

申込み制

受付時間 9時15分～9時30分 実施時間 9時30分～11時
赤ちゃんも1歳のお誕生日を境に幼児の仲間入りをします。幼児期の生活などについて楽しく学び、これからの育児に役立てましょう。

対象 平成27年11、12月、平成28年1月生まれの子と保護者

日時	内容	講師
1月17日(火)	歯の健康(講話とブラッシング指導) 子どもの食事(講話) 子どもの健康管理について(講話)	歯科衛生士 管理栄養士 保健師
母子健康手帳、歯ブラシを忘れずに		

2 歳児教室

申込み制

受付時間 9時15分～9時30分 実施時間 9時30分～11時
2歳頃になると集団の遊びがとて大切になってきます。2歳児の生活習慣や集団遊びについて学びながら、お友達をつくりませんか。

対象 平成26年7～9月生まれの子と保護者

日にち	内容	講師
12月13日(火)	どんな遊びが好きですか。 — みんなで遊ぼう — リズム遊び、手遊び等(遊びの実技) 2歳ってどんな頃?(講話) — 発達と関わり方について —	指導員 心理発達相談員
母子健康手帳を忘れずに		

4 か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

11月10日(木)	12月1日(木)	1月12日(木)
28年6月生まれ	28年7月生まれ	28年8月生まれ
母子健康手帳・健やか親子21問診票を忘れずに		

1 歳 6 か月児健診

申込み不要

受付時間 13時～13時30分

11月17日(木)	12月8日(木)	1月19日(木)
27年4月生まれ	27年5月生まれ	27年6月生まれ
母子健康手帳・問診表・健やか親子21問診票・歯ブラシを忘れずに		

3 歳児健診

申込み不要

受付時間 13時～13時30分

11月24日(木)	12月15日(木)	1月26日(木)
25年11月生まれ	25年12月生まれ	26年1月生まれ
母子健康手帳・問診表・健やか親子21問診票・歯ブラシ・採尿・視聴覚アンケートを忘れずに		

ぴよぴよ相談日(母子の健康相談)

申込み不要

子育てで、ちょっと心配なこと、気になることについて保健師等が相談に応じます。身長・体重の計測もできますので、お気軽にご利用ください。

日にち	場所	時間	対象
11月7日(月)	保健センター	10時～11時の間で随時	0歳～就学前までの乳幼児とその保護者
11月25日(金)	葉桜児童館		
12月5日(月)	保健センター		
12月16日(金)	芝崎児童館		
1月16日(月)	保健センター		
1月27日(金)	木古庭児童館		
母子健康手帳を忘れずに			

両親教室

申込み制

ご出産に向け心配なこと、不安なことはありませんか? 出産・育児について学びながらこれからの準備をしましょう。初産・経産を問わずお待ちしております。是非お父さんも誘ってお越しください。

対象 現在妊娠中の方とその家族

日にち	内容
11月15日(火)	妊娠中の過ごし方・親と子の歯の健康
11月22日(火)	妊婦体操・妊娠中の栄養(講話と調理実習)
11月29日(火)	沐浴実習・育児についての話
12月6日(火)	産後の健康・ビデオ「赤ちゃんこの素晴らしい生命」等

受付時間 13時15分～13時30分

実施時間 13時30分～15時30分(4日目のみ15時40分終了)
※4日間で1コースです

持ち物 母子健康手帳(毎回)、歯ブラシ・手鏡(1日目)
エプロン(2、3日目)、三角巾(2日目)

いつまでも元気で暮らしたい！



健康情報

管理栄養士の個別栄養相談

日時 11月9日午後、16日午前
場所 葉山町役場（電話予約制）
申込み 町民健康課 ☎内線217

かんたん料理教室

くバランスのよい食事について
日時 11月15日(火)10時～13時
対象 60歳以上の人やその家族
場所 保健センター 費用 500円
持ち物 エプロン・三角巾・ふきん2枚
申込み 町民健康課 ☎内線218

①練功十八法体験②葉山体操

日時 11月21日(月)各1時間
①13時30分から ②14時30分から
場所 保健センター ※申込み不要
問合せ 練功普及会 黒田
☎87511428

喫煙予防教室

自分や身近な人が喫煙しないで済むように、タバコについて学びます。
日時 11月25日(金)13時30分～15時
場所 保健センター
対象 喫煙者・非喫煙者
内容 医師による講話・肺年齢の測定
申込み 町民健康課 ☎内線217

生涯骨太クッキング教室

生活習慣病とロコモ予防の講話と調理
日時 11月30日(水)10時～13時30分
場所 保健センター
費用 500円 定員 20人(先着順)
申込み 葉山町食生活改善推進団体 若宮会 出口 ☎89516359
締切 11月18日(金)

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

栄養の過不足がもたらす健康障害の話と体操教室を実施します。
日時 12月7日(水)13時30分～15時30分
場所 福祉文化会館 大会議室
内容(第1部 講演)
県立保健福祉大学栄養学科教授の鈴木博さんのお話から、食事と身体の関係の原点にかえて考えます。
(第2部 体操)
衣笠病院の理学療法士を講師に迎えて、椅子に座って体操します
※動きやすい服装でご参加ください
対象 おおむね60歳以上
費用 無料 定員 70人(先着順)
申込み 葉山町デイサービス 尾形 ☎87711818
締切 11月25日(金)

11月の相談と教室

アルコール教室(事前申込み制)
8日(火)14時～17時
こころの健康相談(予約制)
9日(水)9時～12時
25日(金)13時30分～16時30分
らく楽の会(事前申込み制)
10日(木)13時30分～15時
女性のための健康相談(予約制)
11日(金)女性産婦人科医
24日(木)女性心理カウンセラー
14時～16時
認知症相談(予約制)
15日(火)13時30分～16時
※場所は全て鎌倉保健福祉事務所で
す。詳しくは、鎌倉保健福祉事務所HPをご覧ください。
問合せ 鎌倉保健福祉事務所
☎046712413900

特定健診・長寿健診のご案内

受診するには「受診券（春に個別郵送済み）」が必要です。保健センターでの集団健診、医療機関での個別健診のどちらでも受けることができます。がん検診と一緒に受診することも可能です。また、現在治療中の人も、主治医の先生に相談し、受診することができます。

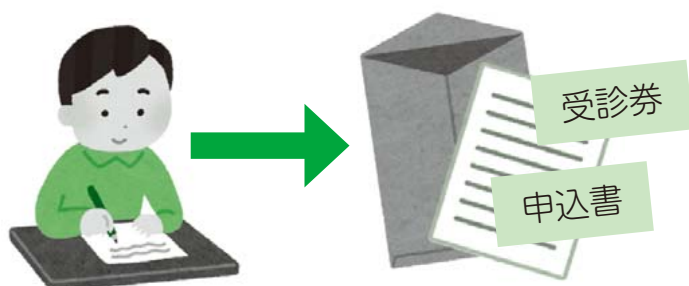
問合せ 町民健康課 ☎内線218

種類	対象者	健診内容	個人負担金		受診可能期間	参考 (自費の場合)
			集団健診	個別健診 (医療機関)		
特定健診	40歳から74歳までの葉山町国民健康保険加入の人	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察、医師の判断により心電図・眼底検査	1,500円		平成28年4月1日～29年2月28日	約14,000円
長寿健診	75歳以上の全ての町民		無料			

※葉山町国民健康保険に加入する人で、4月以降に満75歳以上になる場合は、74歳のうちに特定検診を受診するか、75歳になって長寿健診を受診するかの年度内どちらか1回の受診となります（内容は同じです）。

【集団健診で受けたい場合】

①郵送された予約申込書に記入し、同封されている専用封筒に受診券と一緒に入れます。



②申込期間内（右の表を参照）に、逗葉地域医療センターまで郵送するか、医療センター1階にある専用ポスト（平日9時～17時）に入れてください。※電話申込みはできません。

月	日	曜日	子宮頸がん検診※1	場所	申込み期間 (消印有効※3)
12月	2日	金	○	葉山	11月1日～7日
	6日	火		逗子	
1月	12日	木	○	逗子	12月1日～7日
	21日	土		葉山	
	25日	水		逗子	
2月※2	31日	火		葉山	平成29年 1月1日～7日
	5日	日		市役所	
	8日	水		葉山	
	16日	木		逗子	
	24日	金	○	逗子	

「葉山」は葉山町保健センター、「逗子」は逗子市保健センター、「市役所」は逗子市役所を指します。

- ※1 子宮頸がん検診は、○のついた日のみです。
- ※2 2月5日のみ、逗子市役所（住所：逗子市逗子5-2-16）で実施します。乳がん検診はありません。
- ※3 消印は申込期間初日から末日のものに限りません。それ以前、以降の消印は受付できません。

切手を貼り、〒249-0003 逗子市池子字棧敷戸 1892-6 まで送ります



【個別健診で受けたい場合】

6ページの個別健診を実施している医療機関一覧を見て、希望する医療機関に電話で「町の健診を受診したい」と伝え、予約してください。

受診当日は、保険証と健康手帳、健診費用（長寿健診は無料）、その他医療機関から指定されたものなどをお持ちください。

- ③第1希望日が定員オーバーの際にのみ、電話連絡があります。
- ④健診の約10日前に問診票等が届くので、当日はそれと保険証・健康手帳・費用・検査検体（必要な人のみ）をお持ちください。

問合せ

- ・集団健診の申込み後の問合せ
逗葉地域医療センター ☎873-7752
- ・健診当日のキャンセルは
葉山町保健センター ☎875-1275
- ※受診券の再発行は町民健康課（☎内線216）までお問い合わせください。

がん検診は該当年齢の町民であれば誰でも受けることができ、特定・長寿健診と一緒に受けることもできます。

詳細は、広報はやま10月号や町HPを見るか、町民健康課までお問合せください。

スポーツ

スポーツオープンデー グラウンドゴルフ

日時 12月10日(土)9時
場所 葉山小学校校庭
詳細・申込み 生涯学習課で配布するチラシをご覧ください
☎内線7233

問合せ 生涯学習課

☎内線7231

HAYAMA EKIDEN 第32回葉山町民駅伝大会

日時 1月22日(日)
8時30分から開会式
場所 一色小学校校庭と周辺
対象 町在住在勤者と家族等

競技種目

- ①小学生と家族の部
- ②一般と中学生の部

費用 1チーム

一般男女3500円

他2500円(保険料含む)

定員 各50チーム(先着順)

申込み 町HPや葉山陸上競技協会HP、教育委員会、図書

館、まちづくり協会、南郷上ノ山公園管理事務所にある申込書を提出してください。詳細は申込書を参照してください。

申込み期間

12月1日(木)～5日(月)

問合せ 葉山町陸上競技協会

中川 ☎87514360

少年少女スポーツ体験講座 「空手道」参加者募集

日時 12月11日(日)
9時～12時
場所 葉山小学校体育館
詳細・申込み 学校や生涯学習課で配布するチラシをご覧ください
☎内線7233
締切 11月30日(水)

町民スキー学校開催予告

詳細は12月号でご案内！
日程 1月26日(木)から28日(土)までの二泊三日
対象 町在住在勤の16歳以上

公民館教室・山口蓬春など

(1) ママヨガ教室

日時 ①11月23日(水・祝)
②30日(水)13時～14時
場所 一色小学校新館302
定員 10人 **費用** 無料
対象 町在住在勤の0～2才児の母親
申込み (2)を参照
締切 11月14日(月)17時

ルは着信確認を返信します。

締切 11月16日(水)17時

人権を考える集い

人権作文の表彰と映画「あんな」の上映をします。
日時 12月9日(金)
17時～20時
場所 逗子市文化プラザ

定員 100人(先着順)

申込み・問 11月1日(火)から受付。詳細はHPか生涯学習課へ。☎内線7233

町民健康課 ☎内線205

(2) ガーデニング教室

日時 12月3日(土)10時～12時
場所 保育園・教育総合センター
定員 20人 **費用** 2500円
対象 町在住在勤者
申込み 往復ハガキかFAX、メールに教室名・住所・氏名・電話・FAX【(1)は希望日・ヨガマットの有無・託児希望は子どもの名前と年齢】を記入し、生涯学習課

山口蓬春記念館 初冬收藏品展

「山口蓬春を魅了した花と鳥の世界」と題し、蓬春作品や収集した古画を展示します。
期間 12月25日(日)まで
10時～17時

休館日 毎週月曜日

入館料 一般600円

問合せ 山口蓬春記念館

☎87516094

教育委員会だより 「いそぎく」

☎87611861
✉kouminkan@town.hayama.lg.jp
※FAX送信後には要電話。メール

◆開館時間 9時～18時

◆11月の休館日

4日、7日、14日、21日、28日

◆展示コーナー

11月27日(日)まで

「葉山町美術展①」

11月29日(火)から

「葉山町」

◆おはなし会(水曜日)

テーマ りんご



日にち 2日、9日、16日、23日、30日

時間 15時～15時30分

場所 おはなしコーナー

◆ブックリスト

児童コーナーの本棚で紹介した本をテーマごとにまとめました。

※蔵書検索は「葉山町立図書館」でインターネット検索！

◆問合せ ☎87510088

図書館

広報はやま11月号

いま人気のある本 (10月9日現在)

- 1 羊と鋼の森 宮下奈都著／文藝春秋
- 2 村上海賊の娘(上巻) 和田竜著／新潮社
- 3 海賊とよばれた男(上) 百田尚樹著／講談社
- 4 豆の上で眠る 湊かなえ著／新潮社
- 5 虚ろな十字架 東野圭吾著／光文社

ピアノの調律に魅せられた青年が、調律師として、人として成長していく物語。2016年の本屋大賞を受賞！

公民館教室やスポーツなど 生涯学習情報がすぐわかる！

葉山町PTA

スポーツ大会

町PTA連絡協議会では、町内小中学校の保護者と教員の親睦の場として、第1回葉山町PTAスポーツ大会を開催します。競技はドッジボールで、町内6校での総当たり戦です。ルールは日本ドッジボール協会公式ルール(一部変更あり)、ボールは公式のものより軽いものを使用する予定です。

当日は、ご家族、児童・生徒の応援も大歓迎です！

詳しくは、学校で配布する開催要項をご覧ください。

日時 12月3日(土)

9時～15時

場所 葉山小学校 体育館

申込み・問合せ

各校のPTA役員までお願いします。

一色小学校体育館の 防災工事が完了しました

国の補助金を活用し、一色小学校体育館の防災工事を行いました。

11月から1月にかけて、葉山中学校でも同様の工事を予定しています。



▲ 工事する前の天井



▲ 工事した後の天井

問合せ 教育総務課
☎内線7213

PTA・学校

町からのご案内

横須賀三浦地区 障がい児者ふれあい作品展

施設作業所の皆さんの作品です。

日時 11月8日(火)～11日(金)

10時～20時(最終日18時)

場所 ショッピングプラザ横須賀

問合せ ふれあい作品展実行委員会

☎85515951

人権啓発講演会

日時 11月10日(木)13時30分

場所 横須賀市文化会館大ホール

内容 露の新治さんによるお笑い人

権高座「笑顔でくらす、願いにい

きる」～自分の人生、自分が主役

※申込み不要・入場無料

問合せ 町民健康課 ☎内線205

横須賀三浦地区ふれあい広場

障害のある人と地域の皆さんとの交流を目的としたイベントです。模擬店・作品販売等を行います。

※車での来場はご遠慮ください。

日時 11月12日(土)10時～14時

場所 横須賀市立総合福祉会館

問合せ ふれあい広場実行委員会

☎84815255

女性の人権ホットライン

女性をめぐる人権相談に、人権擁護委員や法務局職員が応じます。

日時 11月14日(月)～20日(日)

8時30分～19時

※土日は10時～17時

【全国統一ナビダイヤル】

☎057010701810

問合せ 町民健康課 ☎内線205

葉山町戦没者慰霊祭

日時 11月16日(水)13時30分

場所 福祉文化会館大会議室

問合せ 福祉課 ☎内線231

マイナンバーカードの交付

マイナンバーカードの交付準備ができた人に、ハガキ(交付通知書)で受取方法をお知らせしています。

手元にハガキがあり、まだカードを受け取っていない人は、町役場窓

口で交付手続きをしてください。

※期限を過ぎても手続き可。ハガキを紛失した人はご連絡ください。

を紛失した人はご連絡ください。

【休日交付 ※要予約・年内最後】

11月19日(土)9時～11時30分

問合せ 町民健康課 ☎内線204

ワールドカフェ参加者募集

協働に関する指針の策定に向け、町民の皆さんから意見を聞くためのグループディスカッションです。

日時 11月19日(土)14時～16時

場所 町役場4階大会議室

申込み 政策課 ☎内線335

締切 11月14日(月)

やさしいドイツ語教室

葉山に訪れる外国人を、その国の言葉で迎えましょう！ドイツのクリスマスの様子も紹介します。

日時 12月6日(火)10時～11時30分

※ドイツのサンタクロースの日

場所 教育委員会研修室

講師 三浦ハンナさん

定員 20人(抽選)

申込み・問合せ 12月2日(金)まで

に電話かメール、窓口で政策課へ

講座名・住所・氏名・電話を連絡

☎内線336

☐gaikokugo@town.hayama.jg.jp

犬の譲渡会を開催します

ボランティア団体による犬の譲渡会をします。当日は犬とのお見合いのみです。

日時 11月26日(土)雨天中止

9時30分～11時30分

場所 南郷上ノ山公園 駐車場

問合せ 環境課 ☎内線454

はやま環境フェスタ

葉山の生きものと私たちの暮らし

環境に関するトークショーや展示を通じて、町民の皆さんに、葉山の環境をより良くするためのヒントを得ていただくイベントです。お買物にはマイバッグをお持ちください。

日時 11月27日(日)10時～16時

場所 福祉文化会館とその周辺

問合せ 実行委員会 野中

☎0901231212257

防災行政無線で試験放送

全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送を行います。

日時 11月29日(火)11時

放送内容 ① 上りチャイム

② 「これはテストです」×3回

③ 「こちらは防災葉山です」

④ 下りチャイム

※聞き取りづらい場合は080001

80017667で確認できます。

問合せ 防災安全課 ☎内線396

**横須賀土木事務所
県民交流会の参加者募集**

日時・場所 12月2日(金)
13時に事務所出発、貸切バスで東
逸見町の急傾斜地・走水第2トン
ネル・久里浜田浦線の3か所を見
学し、16時30分解散

対象 県民30人(抽選あり)
申込み 11月1日(火)～15日(火)
に、電話かFAXで参加者全員の
氏名・住所・電話を県横須賀土木
事務所管理課へ

☎ 85318800
FAX 85317443

人権フェスタ2016 inずし

日時 12月3日(土)13時～16時

場所 逗子文化プラザホール

内容 お互いさま劇場、中学生人権
作文コンテスト優秀作品朗読、石
川結貴さんの講演

申込み・問合せ 11月1日(火)から
受付(先着500人)。託児(先着

5人)と要約筆記を希望する人
は、15日(火)までに住所・氏名・
電話番号を逗子市生活安全課へ

☎ 87311111(内線279)
FAX 87314520

広報はやま1月号

**かながわハートフルフェスタ
2016 inよこすか**

日時 12月10日(土)13時～16時

場所 ヨコスカベイサイドポケット

内容 横浜FC会長の奥寺康彦さん
の講演、浦賀中学校吹奏楽部の演
奏、人権作文コンテスト表彰など

申込み 電話かFAXで、行事名・
住所・氏名・電話・人数・託児希
望の有無を、横須賀市コールセン
ターへ ☎ 82212500
FAX 82212539

新任主任児童委員

10月1日付で厚生労働大臣から主
任児童委員として指名を受けました。

・羽田 志津枝・野北 康子
・田代 千秋(新人)

問合せ 福祉課 ☎内線231

18歳からの人とつながる

コミュニケーション講座

人の話を上手に聞きたい、自分の
ストレスと向き合いたい、人を元氣
にする言葉をかけたいなど思ったこ
とはありませんか? 若者を対象に
全国で講演する石井綾華先生から学

びます。詳細は町HPへ。

日時 12月11日(日)14時～16時30分
場所 鎌倉市福祉センター(要予約)
問合せ 福祉課 ☎内線236

生活のしづらさなどに関する調査

障害福祉施策推進のための資料と
して、生活のしづらさなどに関する
調査(全国在宅障害児・者等実態調
査)を実施します。調査員が訪問し
た際には、ご協力をお願いします。

問合せ 福祉課 ☎内線237
神奈川県障害福祉課
☎ 045121014720

公共施設等に関する意識調査

今後の公共施設等のあり方につい
ての意識調査を無作為抽出によって
実施しています。調査票が届いた場
合には、ご協力をお願いします。

問合せ 公共施設課 ☎内線342

陸上自衛隊高等工科学校の生徒募集

対象 中卒で17歳未満の男子

一般受付 1月6日(金)まで

推薦受付 12月2日(金)まで

問合せ 自衛隊横須賀地域事務所
☎ 82310404

最低賃金が930円に!

10月1日より、神奈川県最低賃
金が引き上げられました。詳しくは
労働局HPをご覧ください。

問合せ 神奈川県労働基準部
☎ 045121117354

計量器(はかり)の定期検査

商店や薬局・病院などの「はかり」
は、定期検査を受ける必要があります。
神奈川県計量協会から届くハガ
キをご確認ください。

日程 12月12日(月)から
問合せ 神奈川県計量協会
☎ 045140114420

かなチャンTV絶賛放送中!

県の魅力や取組み、関心の高い情
報などを、インターネット放送で楽
しくわかりやすくお
届けしています。幅
広い年齢層に向けた
情報を配信している
ので、是非ご覧くだ
さい。



問合せ 神奈川県知事室
☎ 045121013655

びとびとびと

●下山口まちづくり推進協議会

第2回総会・報告会。豊かな自然と景観を守り、心地よく暮らせるまちづくりを目指して。日
時11月6日(日)10時～11時30分場所下山口会
館費用無料☎874-6644川崎(下山口
まちづくり推進協議会準備会)

●えんがわカフェ&はらっぱであそぼ

11月7日(月)10時から堀内会館でフリマ/21日
(月)10時から森山神社ではらっぱ/29日(火)ほ
けつこでプレママ/えんがわカフェは毎週月曜
10時からオープン(今月も催し盛りだくさん)詳
しくはHP・FBへ☎080-1340312
206小林(すべら)

●もりのわの話(わ)

森のようちえん葉山「もりのわ」展覧会&野外
保育のお話。詳細はお申込み後に「ご連絡しま
す。日時11月8日(火)10時～15時30分(14時か
らもりのわについてのお話。要予約・先着場
所)桜山スタジオ☎090-833141669
0坂本☎090-937619716石井☎3
0rhowa@excite.co.jp(もりのわ)

●巣箱をつくろう

小鳥のための巣箱作り。作った巣箱は持ち帰
りいただけます。日時11月12日(土)10時30分
～14時(雨天決行)場所森戸川村費用50
0円☎090-937619716石井☎3
kmnyk@yahoo.co.jp(自然保護団体森戸川
村)

●環境ハネル展

「葉山の生きものと私たちの暮らし」
Instagramの町公式アカウントの写真など

を掲出します。日時11月14日(日)～25日(金)
9時～17時(最終日16時まで)場所町役場ロビ
ー☎090-231212257野中(はや
ま環境フェスタ実行委員会)

●第9回古代史サロン

ヤマト王権を探る第2弾日時11月16日(水)13
時30分から場所逗子市新学生会館費用500円
(お菓子・飲物付)申込み・問☎872-2261
6、☎873-4046榎杉(長柄・桜山古墳を
まもる会)

●スポーツGOMー拾いin森戸海岸

日時11月23日(水)祝9時～12時場所森戸海岸
森戸橋口に集合費用無料定員30組(5人1組・
先着順)申込み・問菊水亭で配布、または商工
会HPにある申込書からお申込みください。
☎875-00046菊水亭(葉山元町商店会)

●旧東伏見宮別邸サロンコンサート

「チエンバロの魅力・菊池香緒里」大正3年創建
の葉山に残る唯一の宮家別邸。緑の屋根と白の
ドイッ下見坂の美しい意匠、堂々とした風格、
広いベランダと階段、優雅な応接間はサロンコ
ンサート会場として最高です。日時11月23日
(水)祝14時30分場所東伏見宮別邸費用300
0円(要予約)申込み・問☎080-50961
1385山本(葉山東伏見宮別邸サロン)

●逗子ふれあいフリーマーケット

出店者募集中！日時11月25日・12月9日・1月
27日(全)9時～15時(雨天中止)場所逗子亀岡
八幡宮境内☎090-544213778片
岡(逗子ふれあいフリーマーケット)

●町民ハイキング募集 葉山遠望

日時11月26日(土)9時30分長柄交差点バス停
マンション前集合→逗子大崎公園→披露山公園
→浪子不動と不如帰碑→14時逗子海岸解散(雨
天中止)持ち物弁当・水・運動靴か登山靴対象
小学3年生以上の30人費用300円(保険・資

料代)申込み・問☎875-8440板垣(葉
山・山楽会)

●ボーイスカウト葉山第一団説明会

君もボーイスカウトになろう！野外活動を中心
とした子どもたちの自主性・協調性・社会性を
養う教育活動です。幼稚園から見学できます。
日時11月26日(土)10時から場所一色小学校2
01☎876-0911政田(ボーイスカウ
ト葉山第一団)

●教育会館ふれあいコンサート

「フリネット&チェロ デュオコンサート」
日時11月27日(日)14時開演場所(公財)横須賀
三浦教育会館出演松本健司・藤村俊介・井澤久
美子費用大人1800円、高校生以下1000
円詳細はHPで☎824-0683(横須賀
三浦教育会館)

●マリ・クリスティーンさん講演会

葉山町に縁の深いマリさんのお話です。
テーマ2020年に向けて逗葉における異文
化交流日時12月3日(土)14時～16時場所福祉
文化会館大会議室費用500円(予約不要)☎
875-17672和田、☎875-15710
三宅(葉山町国際交流協会)

●森と海のワークショップ開催！

自然の恵みを体感できるイベント！日時12月
4日(日)10時～12時30分(雨天中止)場所葉山
公園案内所集合講師NPOオーシャンファミ
リー☎046714116714児島☎031
nanako@mailie.co.jp(県立葉山公園)

●気軽にテニスを楽しませよう

健康維持のために気軽にテニスを楽しみたい人
を募集中です。日時毎週火曜・木曜の午後1集
合。時間はシーズンにより変わります。場所
南郷上ノ山公園☎895-33711皆川(南
郷さわやか会)

●気軽にテニスを楽しませよう

健康維持のために気軽にテニスを楽しみたい人
を募集中です。日時毎週火曜・木曜の午後1集
合。時間はシーズンにより変わります。場所
南郷上ノ山公園☎895-33711皆川(南
郷さわやか会)

音楽の絵本

11月20日(日)14時
葉山町福祉文化会館



詳しくは町HPを見てね

文化体験講座 11月27日(日)10時～17時

町文化協会の団体の体験、1講
座約1～2時間、500円です。

- ① 葉山町歌の指導とハーモニ
- ② ハンドベルの説明と演奏
- ③ いけばなを知ろう！
- ④ 水墨画を実際に描こう
- ⑤ 大きな声で詩吟体験

申込み・問合せ 往復ハガキの往
信文面に、受講希望番号・住
所・氏名・年齢・電話を書き、
返信の宛名を記入の上、お送り
ください。住所 上山口1744
鈴木良久 ☎878-8184

締切 11月15日(火)

■11月のお休み

町民いこいの家 (堀内・一色)

毎週火曜日

4日(金)、24日(木)

※駐車場は使えません。

☎ 福祉課 ☎ 内線231

南郷上ノ山公園

7日(月)、14日(月)

21日(月)、28日(月)

☎ 876-1100

葉山しおさい公園・博物館

4日(金)、7日(月)

14日(月)、21日(月)

24日(木)、28日(月)

☎ 公園 ☎ 876-1140

博物館 ☎ 876-1155

■10月の世帯・人口

(平成28年10月1日現在)

・前月比 世帯 1世帯増

人口 8人増

・字別、男女別人口

	世帯	男	女	人口
木古庭	664	733	790	1,523
上山口	833	913	974	1,887
下山口	1,230	1,421	1,488	2,909
一色	3,932	4,357	4,943	9,300
堀内	3,827	4,173	4,627	8,800
長柄	3,857	4,286	4,774	9,060
合計	14,343	15,883	17,596	33,479

■9月の気象

(消防気象月報)

・最高気温 30.7℃(2日)

・最低気温 17.6℃(21日)

・平均気温 24.1℃

・平均湿度 89.3%

・月雨量 260.0mm

・最大瞬間風速 15.2m/s

(18日・風向き北西)

■トーク・イン・ハママ

湘南ビーチ FM78.9MHz

で、毎週月・水・金曜日の

10時15分から放送

福祉文化会館 ☎876-1871

休館日 1.8.15.22.29日

■ホール

日 曜	催し物	開演～終演	主催及び入場方法等
3 木	第50回 三曲 日本舞踊	10:30～13:00 13:30～16:45	葉山町文化協会 葉山町教育委員会 入場無料
5 土	詩吟・詩舞	12:30～16:30	三曲 ☎875-6577 (鈴木) 日本舞踊 ☎090-2780-5538 (泉)
6 日	カラオケ・フラダンス	10:00～16:30	詩吟詩舞 ☎875-3397 (上村) カラオケ ☎878-6488 (伊東) フラダンス ☎876-1392 (壁谷)
12 土	ハンドベル ギター	13:30～14:30 14:50～15:20	ハンドベル ☎875-3269 (根岸) ギター ☎875-5545 (蒲原)
13 日	新舞踊	13:00～15:30	新舞踊 ☎878-7146 (嶋津) 呈茶 ☎876-1565 (大野)
	※ホワイエにて お呈茶 3.5.6.12.13日 (10:30～15:00)		
20 日	葉山の子供達のための音楽会 「音楽の絵本」 ズーラシアンプラス &サキソフォックス&弦うさぎ	14:00～	葉山町福祉文化会館 有料(全席指定) 子ども(中学生まで) 500円 大人 1,500円 ☎876-1871
23 水	相州岳風連合吟詠大会	10:00～16:00	相州岳風連合 入場無料 ☎090-2211-0440(山中)
26 土	映画「ファインディング・ドリー」	①10:15～ ②12:30～ ③14:45～	ベイシティ・E 有料990円(3歳以上) ☎090-3497-6273
27 日	第27回はやま環境フェスタ トークショー「生きものぐらしの心得」 出演 坂田昌子氏ほか	13:30～ (フェスタは 10:00～16:00)	はやま環境フェスタ 入場無料 ☎090-2312-2257 (野中)

■福祉会館 (60歳以上の在住者)

☎ 福祉課 ☎ 876-1111

催し物	開催日	開催時間	問合せ
入浴サービス 《登録制》	4.11.18.25	12:30～15:00	☎ 内線234
高齢者いこいの日	9.23	10:30～14:00	
社交ダンス	14.21.23.28	9:00～12:00	☎ 内線231
健康スポーツ教室	14.28	13:00～16:30	
囲碁・将棋	3.5.10.12.13.17.19.20.24	9:00～16:30	

お願い ○催し物のお問合せは、直接主催者をお願いします。
○時間その他多少変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。
○ご来館はなるべくバスなどをご利用ください。

今月の相談

(相談場所は異なりますので、お問い合わせください。)

- ・消費生活相談 (商品購入・悪質商法)
2日(水)、9日(水)、14日(月)
16日(水)、28日(月)、30日(水)
9時30分～12時・13時～15時30分
- ・人権相談 (差別・虐待・いじめ等)
8日(火)13時30分～15時30分
- ・行政相談 (国の仕事に関する苦情等)
8日(火)13時30分～15時30分
- ・不動産相談 17日(木)14時～16時
- ・司法書士相談 (相続・登記・成年後見)
21日(月)13時30分～16時 予約制
- ・表示登記・測量相談 (土地の境界等)
21日(月)13時30分～15時 予約制
- ・お住まいの相談 (家の不具合・リフォーム等)
21日(月)13時30分～15時 予約制
- ・行政書士相談 (離婚・遺言・交通事故等)
8日(火)13時30分～16時 予約制
- ・法律相談 11日・25日(金)
13時30分～16時30分 予約制

●女性への暴力(DV) 悩み電話相談

月～金 14時～17時
専用電話 ☎877-1199
問合せ 町民健康課 ☎内線205

●母子相談 予約制
問合せ 鎌倉保健福祉事務所
☎0467-24-3900

●子ども相談 随時
問合せ 子ども相談ホットライン
直通電話 ☎876-1135
子ども育成課 ☎内線224

●権利擁護相談 予約制
問合せ 葉山町社会福祉協議会
☎875-9889

●高齢者総合相談 平日のみ
問合せ 町地域包括支援センター
(町社会福祉協議会内) ☎877-5324

●働く人のメンタルヘルス相談 (予約制)
毎週火曜 13時30分～16時30分
問合せ かながわ労働センター
☎045-633-6110

●障害者相談支援
【身体・知的障害に関する相談】
支援センター 風 ☎870-5280
(平日9時～18時)

【精神障害に関する相談】
こころの相談室ポート ☎876-0121
(平日9時～17時、土曜10時～16時)
地域生活サポートセンターとらいむ
☎0467-61-3205 (平日9時～17時)

●成年後見制度無料相談会
湘南鎌倉後見センターやすらぎ
10日(木) 14時～16時
社団法人コスモス
成年後見サポートセンター
18日(金) 10時～12時・13時～16時
問合せ 福祉課 ☎内線231

11月11日から17日までは「税を考える週間」。今年のテーマは「くらしを支える税」です！

税を考える週間



問合せ 税務課 ☎内線253

税を考える週間

国税庁のHPでは、国民生活と税との関わりなどについて、動画で見ることが出来ます。詳しくは「国税庁」でインターネット検索をしてください。

年末調整等説明会

各種書類を配布し、年末調整の仕方、法定調書・給与支払報告書の作成や提出などについて説明します。

日時 11月14日(月)

13時30分～16時

場所 町役場4階 大会議室

問合せ 鎌倉税務署

源泉所得税担当

☎046712215591

※音声案内にしたがい「2（税務署）」を選択してください。

税の無料相談会

●予約不要

日時 11月14日(月)・15日(火)

10時～16時

場所 逗子市役所1階 市民ホール

問合せ 東京地方税理士会鎌倉支部

☎046712515220

青色決算説明会

・消費税等説明会

所得税の青色申告決算書の作成、消費税等の各種届出・申告方法、e-Taxの説明をします。なお、年末調整関係書類、給与支払報告書などの用紙も配布します。

日時 12月6日(火)

14時～16時30分

場所 葉山町商工会館2階会議室

※駐車場の用意はありません。

問合せ 鎌倉税務署

個人課税第1部門 指導担当

☎046712215591

便利なe-Tax

e-Taxは、税務署に出向くことなくインターネットで申告、申請・届出、納付などができるシステムです。還付金を早く受け取ることができ、納税証明書の交付請求手数料が安価です。また、ダイレクト納付やインターネットバンキングによる納付は、源泉所得税の毎月納付などの利用回数が多い手続きに便利です。詳しくは「e-Tax」でインターネット検索をしてください。

地方税の申告は **eLTAX** で！

法人市町村民税と固定資産税（償却資産）の手続きをインターネットで行うことができます（無料）。

手続きは自宅やオフィスから、また、まとめて複数の地方公共団体に送信することができます。

詳しくはHPをご覧ください。ヘルプデスク（0570-081459）へご連絡ください。

創意くふう部門 (9人が入賞しました)

◆町長賞◆

「TOFUカッター」



國納 雷人さん (葉山中1年)
豆腐を手の上で切れるようにと作りました。格子状の細かい糸を豆腐に押し付け、もう1本の糸を回転させるだけで立方体の豆腐ができます。金属を使っていないので子どもでも安全に使えます♪

◆議会議長賞◆

「読んでいるところが分かる! 落ちないしおり」



橘田 萌乃さん (葉山中1年)
本を読んでいる時に、しおりを落としてしまい、読んでいるところがわからなくなる時があったので作りました。磁石をつけ中央に穴をあけてページをはさみ、1行分だけ見えるようにしました。

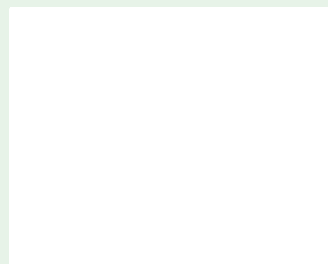
◆教育長賞◆

「ペットボトル水やり器2」



中釜 紀さん (上山口小5年)
旅行中に植物に水をあげることができないので、自動でやってくれる装置を作りました。ペットボトルの下の入れ物で、穴の大きさの調節と中に詰める材料を一つひとつ試すなどの工夫をしました!

◆優良賞を受賞した皆さん◆



英文調べたい!
阪井 華さん (葉山小6年)



一石三鳥洗濯袋
大井 祐来さん (葉山小6年)



使わなくなった傘で再利用ちよいし
藤原 大竜さん (長柄小5年)



ぼくの上ばきセットほし
下平 凱士さん (一色小2年)



暗記用めがね
仲野 実央さん (葉山中1年)



肌に優しいダニ除けスプレー
大矢 真さん (南郷中1年)

葉山町青少年創意くふう展

日常の困りごとをアイデア作品で解決!



工作部門 (11人が優秀賞を受賞しました)

「はやぶさ2とリュウグウ」久保田義弘、「葉山の海のティッシュケース」中田葉瑠佳、「布ぞうり」大崎蒼、「くるくる山のぼり」森永采実、「3Dマップ0~100m」井上瑠都、「ダンボールのつぼ」茉澤咲良、「風にゆれる花」山口あい、「ライオンのお面」左近麗咲子、「すてきなけいとランプ」江藤弥麟、「わりばしスタンド」菅原小七海、「竹木琴」熊崎紗、「パズル」泊口碧十、「葉山の海の魚たち ぼくが釣った魚」福本林太郎、「リモコン立て」長坂陽春、「ランプシェード」松下昂生、「オカダンゴ虫の模型」滝川茉弥

問合せ 葉山町教育研究所 ☎875-7295

救急フェア♪

9月11日(日)町消防本部で救急フェアを開催し、救急医療や救急業務などへの正しい理解や知識を深めてもらえるような呼びかけをしました。

▶119番の日の記事は9ページへ▶



ジェルキャンドル作り

9月24日(土)さわやか体験学習で、青少年指導員による体験学習が開催されました。37人の小学生が参加し、個性豊かなジェルキャンドルがたくさん出来ました。

ディスクドッチ!

9月25日(日)葉山小学校で、ボールの代わりに柔らかいディスクを使ったディスクドッチを行いました。子どもから大人までの117人が参加し、みんな本気になって楽しみました。



きれいな資源ステーション協働プロジェクト

平成27年度から町内会・自治会と業者と連携し、町内の資源ステーションをきれいに保つ活動が続けてきました。プロジェクトの詳細は、町HPをご覧ください。皆さんもきれいな資源ステーションの維持にご協力お願いします♪(写真は報告会のようす) 問合せ 政策課 ☎内線336

不思議な国インドを体験

9月23日(金)福祉文化会館で、インドの文化を紹介する講座を開催しました。須田アルナローラさんを講師に招き、IT大国の教育などについて話すと、参加者は興味津々!

インド式の2桁の九九を学んだり、伝統的な飲み物チャイやムング豆を使ったお菓子などを食べたり、不思議な国の文化を体験することができました。



葉山
写真館
いろいろ

11月3日(木・祝)文化の日は観覧料無料です!

展覧会とイベントのご案内

陽光礼讃 谷川晃一・宮迫千鶴展

画家で美術評論家の谷川晃一と、画家でエッセイストの宮迫千鶴夫妻による明るい色彩に満ちた作品を紹介します。

●谷川晃一さんによるアーティスト・トーク

「雑めく心」11月13日(日)

「陽光礼讃」12月3日(土)

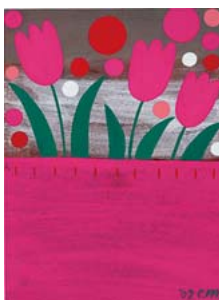
14時～15時30分／講堂

●学芸員によるギャラリー・トーク

11月20日(日)

12月18日(日)

14時～14時30分／展示室



宮迫千鶴《花言葉・夕暮れの想い》2007年 アクリル、紙▲

同時開催 コレクション展2：光、この場所で 特集展示 坂倉新平

●学芸員によるギャラリー・トーク

11月6日(日)、12月10日(土)

14時～14時30分／展示室

葉山町コラボ企画 ギャラリー・トーク

11月19日(土) コレクション展2のトーク

12月11日(日) 館長の水沢勉によるトーク

14時～14時30分／展示室

彫刻プロジェクト in 葉山

●ワークショップ：葉山の自然をうつしとる

11月19日(土) 11時～16時のうち1時間程度

(当日随時参加可能、15時まで受付、先着100人)

講師：館鼻則孝

(現代美術家・ファッションデザイナー)

町長と葉山のはなし

葉山町長 山梨崇仁コラム

Vol.29 葉山モデルが日本を変える
—きれいな資源ステーション—

ごみの戸別収集・資源ステーション方式を開始して2年5か月。ごみ量は約20%減量、資源化率は42%となっています。3万人規模の町が(無料で)この数値を出すことは驚異的です。そして、いつも汗をかいて協力して下さっている町内会やボランティアの皆さんとの取組みも着実に評価され、葉山町は町民との協働、社会実験による政策形成などで行政の業界では「先進自治体」とされています。学会やシンポジウムでも葉山の取組みを幾度となく紹介してきましたが、11月1日には、全国から選ばれた8つの自治体



▲資源ステーションの不法投棄対策を検討した町内会プロジェクトは全国初の社会実験モデルとなりました

の一つとして、「行革甲子園」に担当職員が出席し、プレゼンテーションも行います(※)。町民の皆さんの努力が、葉山の新たな価値となって評価されるだけでも嬉しいことですが、それが先進モデルとして他都市に影響を与え、日本全体の環境政策に貢献する。実に本望です。葉山モデルが日本を変える、つまり私たちの行動が日本を変えるということ。日々のごみ分別・資源化、生ごみの自家処理に対する皆さんの真摯で丁寧な取組み、本当にありがとうございます。

(※)愛媛県で開催する行政改革の第3回全国大会。このコラム執筆時点では、審査結果が出ていません。

11月12日(土)

ペットの宿泊や
しつけ相談など
もあります！



避難せよ、一色小学校へ

日時：11月12日(土)14時から翌朝8時まで

場所：一色小学校グラウンド・体育館

持ち物：訓練に必要なだと思物 (テントや寝袋、食糧、防寒着なんでも)

内容：避難所／校庭テント宿泊や屋外映画上映会など

問合せ：防災安全課 ☎876-1111 (内線396・397)

(広告)

母子スポーツクラブ
秋の入会キャンペーン

特典
お二人様なら
入会金100%OFF
お一人様の場合
入会金70%OFF

平成28年11/4(金)～13(日)まで
TEL 046(873)1499

(広告)

そらうみクリニック
精神科・心療内科
訪問診療

まずはお電話
ください！

湘南グリーン介護
老人保健施設

ココ！

一色 2511-47
コースト葉山
102

芝崎
児童館

	月	火	水	木	金	土	日
10時～13時 外来	●	●	●	●	●	●	●
14時～17時 訪問診療	●	●	●	●	●	●	●

☎046-887-0268 <http://soraumiclinic.com>

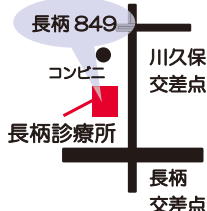
(広告)

長柄診療所 内科 外科

院内バリアフリーの病院です。
健診・予防接種受け付けております。

	月	火	水	木	金	土
9時～12時30分	○	○	○	○	○	○
15時～17時30分	○	○	休	○	○	休

休診日 水・土午後/日曜・祝日 駐車場9台
問合せ ☎046-884-8560



(広告)

広告主募集中

広報紙や町HPで、商品やお店の周知をしませんか？ 詳しくは町HPをご覧ください。

問合せ 政策課 ☎内線333

※広告主及び広告内容については、町が推奨するものではありません。広告内容に関する質問は、直接問合せ先までお願いします。