

特集 相談できる人がいること
心の健康を守る



今月の目次（表紙：地域活動支援センターポートで編み物をする皆さん）

特集記事	…… 2	教育委員会だより	……16
子育てひろば	……12	町からのご案内	……18
健康情報	……14	町長コラム	……23

【広報葉山は音声版・web版もあります。お問い合わせください。】

特集 相談できる人がいること

心の健康を守る

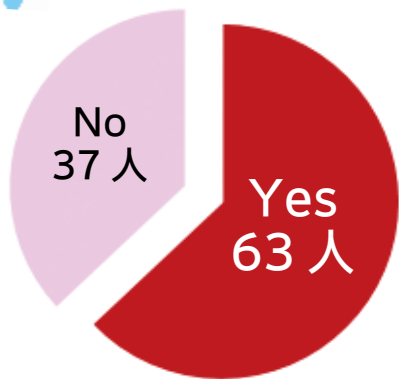
五人に一人が
心の病気を経験

心の病気（精神疾患）は生涯を通じて五人に一人が経験すると言われ、五大疾患（がん・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病・心の病気）の中で最も多い病気です。心の病気の国内患者数は年々増加し、平成29年までの10年間で30%増えています。

今回の特集では、実は身近である心の病気について学び、自身や家族、周りの人の心の健康を考えてみましょう。



Q 体がだるく
疲れやすいことがある

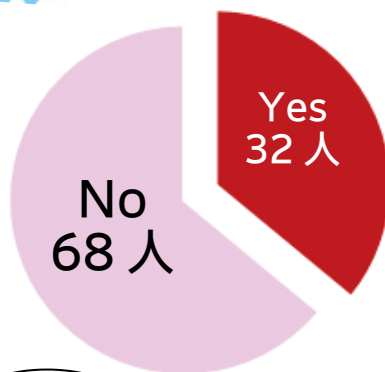


体の不調
気がついていませんか？

多くの方が日常で疲れを感じていました。そんな人はもしかしたら食生活のバランスが乱れているかも！



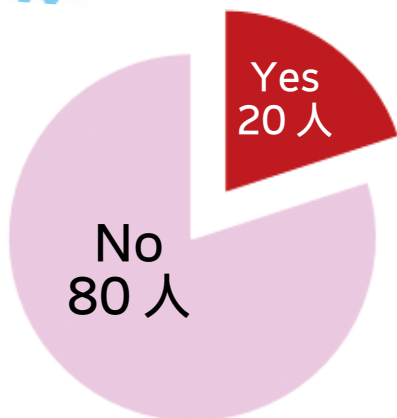
Q 悩みがあって
眠れないことがある



3割の人が眠れないことがあると回答。睡眠不足は集中力や判断力、体力の低下につながります。



Q 理由も無く食欲が
増えたり減ったりする



心の健康を保つコツは歩くことです。歩いて買物に行くことで体を動かすし、歩きながらだと良い考えも浮かんできます！



長柄在住
池 誠 さん

町内で
100人に聞きました！
心が疲れた経験はありませんか？



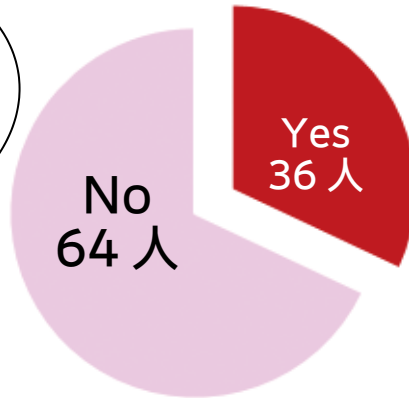


葉山 逗子で国際交流活動
金子 エスター 聖美さん

仕事を辞めて、
悩んだ時期がありま
した。悩んだときは
夫に相談するよう
にしています！

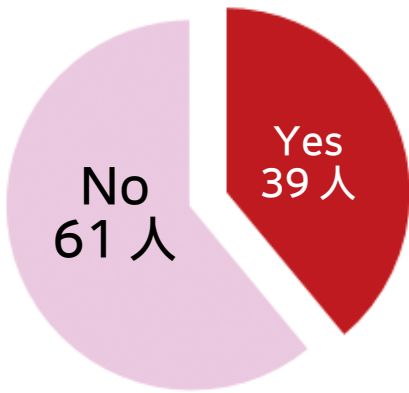
気持ちの変化
感じていませんか？

Q 好きだったことに
興味が持てなくなった



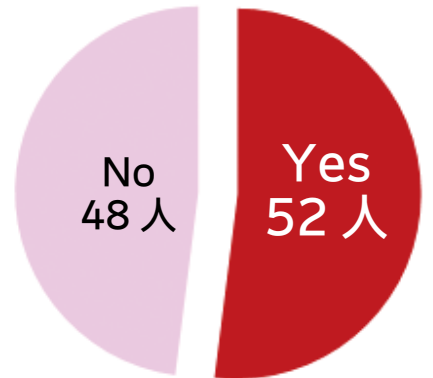
好きだったことの楽
しみ方、忘れていま
せんか？ 体と脳を
しっかり休ませてリ
フレッシュしましょ
う。

Q 学校や仕事に
行きたくないと感じる



環境の変化や大型連
休の後、季節の変わ
り目などは気持ちの
変化が起こりやすい
もの。生活のリズム
を崩さないように心
がけましょう。

Q 気持ちの
浮き沈みが
強いと感じる



Q 死んでしまいたいと
思ったことがある



この項目に
当てはまる人は
要チェックです

一人で悩まずに信
頼できる人や病院な
どで相談してみましょ
う。

誰でも「心の健康」を
損なう可能性がある

今回のアンケートは、厚生労働
省が推奨する心の健康状態をチ
ェックする時に目安とされる項
目を抜粋しました。これらの症状
が2週間程度続くと、心の健康に
問題があるかもしれないと言わ
れています。
体の不調、気持ちの不調、きち
んと感じ取れていますか？ 心
の不調は誰にでも起こるもの
ですが、不調を放置すると心は病
気になってしまいます。

相談できる人がいる 91人

心の健康状態のチェック項目のほかに、悩んだときに相談で
きる相手がいるかも聞いてみました。幸い葉山では多くの方が
「相談できる人がいる」との回答でした。

相談できる環境があることはストレスを溜め込まないため
に重要です。何でも話し合える人間関係を築けるように、日頃
からの声かけなどのコミュニケーションを心がけましょう。



知っておきたい「心の病気」の種類

心の病気は多種多様

心の病気は主に脳の働きのバランスが崩れて起こるとされていますが、その種類も症状も様々です。テレビなどでうつ病や統合失調症という言葉を目にする機会がありますが、それらは誰にでもかかる可能性があり、その多くは治療することで回復します。様々な心の病気のサインを知ること、自分や周りの人が病気になるたときにより早く受診や相談をすることができます。

誰でもなり得る心の病気について、正しい知識を身につけましょう。

※厚生労働省の「みんなのメンタルヘルス総合サイト」掲載内容に基づいて再編しています。

◆うつ病

精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。心の病気の中で最も多いとされ、うつ病を経験したことがある人は100人に3~7人とも言われています。近年急速に増加しています。



主な症状

次の症状が2週間以上続くことが診断の目安とされています。

- ・抑うつ気分（憂うつ、気分が重い）
- ・何をしても楽しくない、何にも興味がわからない
- ・疲れているのに眠れない、一日中眠い、普段よりかなり早く目覚める
- ・イライラして、何かにせき立てられているようで落ち着かない
- ・悪いことをしたように感じ自分を責める、自分に価値がないと感じる
- ・思考力が落ちる
- ・死にたくなる

◆統合失調症

心や考えがまとまりづらくなる病気です。気分や行動、人間関係に影響が出てきます。

主な症状

いつも不安そうで緊張している、悪口を言われたと訴えるが現実には何も起きていない、独り言を言う等。



◆パニック障害・不安障害

突然、動悸やめまい・発汗・窒息感・吐き気・手足の震えといった発作を起こします。

主な症状

予期しない発作や、発作に対する不安、外出への恐怖等。



◆適応障害

特定の状況に拒否反応を起こします。

主な症状

抑うつ気分、不安、怒り、焦りや緊張のほか、計画したり続けることができないと感じる等。

◆発達障害

生まれつき脳の発達が通常と違うために、幼児のうちから症状が現れます。

主な症状

自閉症、アスペルガー症候群、注意欠如・多動性障害、学習障害、チック障害等。

◆睡眠障害

睡眠に何らかの問題がある状態です。

主な症状

不眠、日中の過剰な眠気、睡眠中に起こる異常行動や異常知覚・異常運動、睡眠・起床のリズムが崩れる等。

◆その他の心の病気

依存症…アルコール、薬物、ギャンブル等に依存

認知症…もの忘れ、覚えられない等

解離性障害…体が動かない、記憶が欠落する等

強迫性障害…不安やこだわりが頭から離れない

摂食障害…拒食症、過食症

双極性障害…躁状態とうつ状態を繰り返す

パーソナリティ障害…大多数の人と違う反応をすることで本人が苦しんだり、周りが困るケースで起こる心の病気

P T S D…ショック体験に対する恐怖感

てんかん…突然意識を失う発作を繰り返す

こんな症状にも気をつけて！
産後うつ

産後から3か月頃までのお母さんが一時的に陥りやすい状態です。この時期は周囲の理解・協力が不可欠ですが、次の症状で気になったら一人で悩まずに気軽にご相談ください。

【主な症状】

- ・体がだるくなる
- ・子どもが泣いているのにボーンとしてしまう
- ・家事が負担に感じる
- ・食欲がない
- ・疲れているのに眠れない

相談先 子ども育成課

☎内線224・225

子ども相談ホットライン

☎876・1135



認めることが怖かったけど ゆっくりと向き合えるように



阿部 道子さん (38歳)

小学3年生の頃に葉山へ引越し。
刺繍が得意。

母 阿部 美貴子さん (65歳)

地域活動支援センターポート
で手芸作業のお手伝い。

心の病気は目には見えません。そのため、周囲の人だけでなく本人も病気に気がつかないことがあります。

今回は、実際に統合失調症を発症した阿部道子さん（以下道子・敬称略）とそれを支えた母親の美貴子さん（以下母）に、病気に気がついたときから現在に至るまでのお話を聞きました。

◆病気に気がついたのはいつ頃でしたか？

道子 病名を診断されたのは24歳の頃。幻聴の症状があり、不安を感じたことがきっかけです。

母 言動や態度が普段と変わってしまい、「コミュニケーションが取れなくなりました。当時は何が起きているのか分からず、不安が募りました。

道子 実際には言われていないのに、「仕事を辞めろ」とか「食事に毒が入っている」などと聞こえるようになり、家族以外の人が信用できなくなりました。

母 夜中、急に起きて掃除を始めることもあったよね。

気軽に立ち寄りください
地域活動支援センターポート

心の病気を持つ人が、再発を防ぎ、安定した生活ができるように、軽作業や学習、遊びなど、安心してくつろげる憩いの場所です。どなたでも利用できます。

登録制で料理や手芸などの活動にも参加できます。詳しくはお問い合わせください。



▲販売用の小物やクッキー作りも行います



▲ラウンジスペースでは作業や食事、自由にくつろげます



▲役場の売店ではいつも笑顔で接客

◆発症の原因は何ですか？

道子 実は分かっています。突発的な脳の病気だと思っています。学生の頃からイライラすることが多く、今思えば病気の前触れだったのかもしれない。

◆症状が出てからはすぐに病院へ行きませんか？

母 一緒に病院へ行こうと声をかけていましたが半年以上叶わず……。最後は本人が決断しました。

道子 幻聴の自覚もありましたが、病気だと認めることが怖かったんだと思います。

◆病気をすぐに受け入れることができたか？

道子 入院して薬が効いて、病気

だったんだなと実感しました。

母 とても良い先生に出会えて、「お母さん、認めてあげてね」と話してくれました。娘も先生との信頼関係が築けたことで治療に前向きになれたように見えました。

◆療養期間はどのように過ごしましたか？

道子 1年間は自宅で過ごしました。リハビリで色々な作業をしましたが、手芸が楽しくて。不得意だったことが出来るようになり嬉しかったです。

母 何かに没頭できたことが良かったのかなと思います。リハビリが進むと、人とコミュニケーションをとる意欲も戻ってきましたし。

◆今の生活を教えてください

道子 トントン工房で売店スタッフをしたり手芸などで商品づくりをしたりしています。定期的に通院もしていますが、順調で再発していません。

母 トントン工房では自分が出るのなら何でもして良いと言ってくれるので、楽しそうに通っています。



▲リハビリで始めた刺繍は細かいデザインもお手の物

◆療養中に嬉しかったこと、嫌だったことはありませんか？

道子 入院は一人では出来なかったですし、リハビリなどをいつも一緒にしてくれた母に感謝しています。また、弟が結婚した時、お嫁さんが病気のことを理解してくれてとても安心しました。反対に、テレビ等で「こころの病気の人が事件を起こしやすい」と言われることは嫌でした。また、「頑張り」という励ましの言葉はプレッシャーに感じてしまい、辛かったです。

◆心の病気で悩む人に伝えたいことはありますか？

道子 まずは病院に行ってください。焦らずゆっくりで良いので、人と比べずに自分に何が合うのか探してみてください。

日時 月々金曜日

9時30分～15時30分

※土日、祝日はお休みです。

場所 一色925-3



問合せ

☎876-5515

誰でも気軽に相談ください
葉山町こころの相談室ポータル

家庭や学校、職場の人間関係、こころの病気、福祉制度など無料で相談できます。

日時 平日 9時～17時

場所 堀内2158

問合せ

☎875-0121

心の健康を守るために 私たちにできること

心の病気は、患っている人が多
いにもかかわらず身体の病気と
比べて早い段階で適切な治療を
受けていないケースが多いと言
われています。治療は早ければ早
いほど回復も早くなります。

自分自身や周囲の人が病気に
なったとき、私たちは何ができ
るのでしょうか？ 鈴木メンタル
クリニックの鈴木院長にお話を
聞きました。



Q1

心の病気かもしれないと思
ったときに最初にすべき
ことは何ですか？

まずは病院に行ってください。

何の病気なのか、何が原因なのか
分からないと治すこともできな
いですからね。病院に行きづらい
ときは誰かに相談すること。相談
できる人間関係を築くことは非
常に重要です。

Q2

初めてメンタルクリニック
に行くことに不安がある人
もいると思いますが？

昔はメンタルクリニックなど
の精神科に対して怖いイメージ
を持たれていました。今はイメー
ジが変わり、メンタルクリニック
の受診は一般的になりました。う
ちのクリニックには1日に20
人くらいの方が通院しています。

Q3

どんな人が通院していま
すか？

年齢層は様々で、葉山の通院者
の4割がうつ病、3割が認知症、
残りの3割が統合失調症やパニ
ック障害などです。以前は心の病
気と言えば統合失調症が代表的
でしたが、近年はうつ病患者が急
速に増加しています。インターネ
ットの普及など、現実世界でのコ
ミュニケーションが希薄になっ
たことが要因ではないかと思いま
す。

Q4

うつ病の原因は何ですか？

主な原因は「自分では解決不能
なストレスを抱えること」です。
仕事の業績が上がらなかったり、
近所との人間関係や家族間の問
題だったり、要因は様々ですが、
1〜2週間はまだしも3か月同
じ状況が続けば疲れ果ててしま
います。そして疲れ果ててもそれ
が解決できずに、うつ病になっ
てしまいます。



鈴木メンタルクリニック
鈴木 健一 院長

国立病院機構久里浜医療センターで
アルコール依存症と摂食障害の専門医
として20年勤務。また、横須賀三浦地
区で学校医の経験も。12年前に町内に
メンタルクリニックを開業。

心の健康相談は

鎌倉保健福祉事務所
(☎0467-24-3900) の
各種相談をご利用ください。

■こころの健康相談・認知症相談

日時 12月5日(木)
10日(火)、17日(火)
13時30分~16時30分
※5日のみ 9時~12時

■アルコール相談・教室

日時 12月20日(金)
15時~17時

■女性のための健康相談

日時 12月19日(木)
13時30分~15時30分

相談や制度・サポート体制については町役場にご連絡ください。

町民健康課 ☎内線 217
福祉課 ☎内線 236

医療機関は

神奈川県 HP の「医療・福祉相談窓口の紹介」をご覧ください。



医者は「頑張り」という言葉は使わないですね。心の病気は、頑張れない状態だからです。無理に励ますより、「ゆっくり」「のんびり」「出来なくても良い」と言っておいた方が良いと思います。

Q6

周りの人からの声かけで気がついた方が良い言葉はありますか？

周囲の人が気が付いてストレスを減らすことです。適度なストレスは目標や生きがいになりますが、過度なストレスは心の病気に繋がります。一番身近にいる人は、話を聞いたり声かけをしながらストレスを減らす対策を考えてあげてください。相談できる環境がない人は心の病気に加えるケースが多いです。



日頃から「解決できないストレス」を抱え込まないことです。またメンタルヘルスにとつて大切なことは①美味しいものを食べる、②運動する、③自然と触れることです。特に、健康的な食生活は重要です。肉中心ではなく野菜中心の食生活である方が心の病気になるづらいです。心の病気を治すことができますし、治せなくても上手く付き合いつながりながら生活できます。不安は溜め込まず、周囲の人や病院に相談して、皆で心の健康を守りましょう。

Q5

心の病気は完治しますか？

種類によりませんが、完治するものが多いです。例えばうつ病の場合、1~2週間に1度のペースで通院してもらい、早ければ3か月程度で完治することもあります。ただし、治療の開始が遅れると慢性化し、完全に治らないこともあります。

Q7

周囲の人が手助け出来ることはありますか？

Q8

日常でできる心の病気の予防方法はありますか？

取材担当者より

あなたは誰に相談しますか？

私は大人になるまで「自分は心の病気とは無縁」だと思っていました。しかし、社会人になり、思うように仕事が進まないことで、不安な気持ちを抱える日々が続きました。この頃から心の健康に関心を持つようになりました。

今回の特集記事を制作するにあたって、皆さんにお話を伺いましたが、家族や施設職員、利用者、仲間など、それぞれの間に信頼関係を強く感じました。

もしあなたが心の病気にかかったら、誰に相談しますか？ 私が不安な気持ちを抱える日々を乗り越えられたのは、家族や友人、上司、同僚に相談できる環境があったからです。

これからは、悩みを相談できる人との関係を作ると同時に、自らも周囲の人の心の健康を気遣える人でありたいと感じました。

(政策課 碓野)

はやまNEWS

12月1日の一斉改選で、次の人が厚生労働大臣から委嘱されました。任期は3年(令和元年12月1日から令和4年11月30日まで)です。子育て・介護・福祉サービス・ご近所との付き合い・生活上の悩みなど、まずは民生委員・児童委員にご相談ください。相談内容は守秘義務によって守られます。問合せ 福祉課 ☎内線231

担当地域と氏名(★:新任の民生委員児童委員)

木古庭		堀内	
入、後山2、広尾、沢田	伊東とし子	三ヶ浦	鈴木鞠子
アラク、高祖坂、光団地	遠藤和江	あずま(7A~8B,9B,9C,13~20)	萩原幹子
大沢、刈山、藪、後山1	- 欠員 -	木の下(1~8,10,20,21,23,24,26,27,29,31,33~39)	- 欠員 -
上山口		木の下(9,11~19,22,25,28,30,32)	矢村宗克
大沢谷、寺前、栗坪、新沢	鈴木三枝子 ★	元町たかさご会	宮川康代
唐木作、間門、京浜団地	倉林彰	森戸	宮崎進
大沢、正吟	小山克予	真名瀬	小宮和子
下山口		向原(9,10,14~24,26,28,30,33,36,37,39~42,44~46,クレール葉山)	上野卓二
1~8-1,9,10,12-2~12-5,41,45	須藤トクエ	向原(1~8,11~13,25,27,29,31,32,34,35,38,43)	宮下暁代 ★
14-2、16-1~31,39,42~44	沼田正司	牛ヶ谷戸(8~13,15,16,20,22,25,27~31)	服部悦子 ★
8-2~8-4,11,12-1,13-1,13-3,13-5,14-1,15,32~38,40	大谷淳子	牛ヶ谷戸(1~7,14,17~19,21,23,24,26)	新倉満知子 ★
葉山一色台(一色含む)	安島浩輔 ★	東伏見台	森千春
第1(1~11-1) 第2(平の越1,2)	森明子 ★	長柄	
第1(15~25)	田中香織 ★	上(県道北側)	木村房子(3月~) ★
第1(11-2~14-4,26~29-2,58)	櫻井初江 ★	上(県道南側)	馬淵恵美 ★
第2(1~20,30~37)	志村和彦	中1	藤本茂夫
第2(21~29,38~49)	柿崎光子	下	荒井武男
パークド葉山四季	森川正道	下2	相澤寛子
第3(11~27,42,54)	井上香織 ★	葉桜(1,4ブロック)	松岡好子 ★
葉山エコー会 第3(1~10,28~31)	小池多美江 ★	葉桜(2,6,8ブロック)	鹿嶋清
第3(32~41,43~53,55~57,59)	長谷川昌代 ★	葉桜(3ブロック)	具志堅勝
第4	齊藤たか美	葉桜(5ブロック)	加藤和子 ★
第5	^{ふご} 畚野洋子	イトーピア(A~Cブロック)	白澤和子 ★
芝崎	松本志怜 ★	イトーピア(D~Fブロック)	丸岡杏子 ★
つつじヶ丘	塚田深雪 ★	イトーピア(G,Hブロック)	黒沢力藏
堀内		主任児童委員	
つつじヶ丘	福嶋ひろみ ★	児童福祉に関する活動の専任	羽田志津枝
鏡摺、諏訪町	梶ヶ谷悦子 ★		田代千秋

民生委員・児童委員が一斉改選されました

あなたの一票を大切に

12月22日(日)葉山町長選挙のお知らせ

第10投票所	葉桜児童館
第9投票所	長柄会館
第8投票所	長柄下会館
第7投票所	堀内会館
第6投票所	堀内町民 つこいの家
第5投票所	町役場1階
第4投票所	旧役場跡地
第3投票所	下山口会館
第2投票所	上山口会館
第1投票所	木古庭会館

投票日 12月22日(日)
投票時間 7時～20時
投票所 投票所入場券(はがき)に記載のある場所

◆投票できる人

年齢 平成13年12月23日までに生まれた人
住所 令和元年9月16日までに葉山町に住民登録(転入届)をし、引き続き3か月以上町内に居住している人

※投票日当日までに町外へ転出した人を除く。

◆投票案内

投票所入場券(はがき)を各世帯へ郵送します。1枚にご家族4人まで印刷していますので、各自切り離してお持ちください。

◆選挙公報

19日(木)に候補者の氏名・政見などをお知らせする選挙公報を各新聞に折込みをする予定です。
※町内の公共施設やスーパー・金融機関等にも設置します。希望者には郵送も可能。

◆期日前投票

仕事や旅行などやむを得ない理由で、当日投票できない人が前もって投票できる制度です。2か所で実施しますが、期間と時間が異なりますのでご注意ください。

1 町消防署

期間 12月18日(水)～21日(土)
時間 8時30分～20時

2 ハヤマステーション

期間 12月19日(木)～21日(土)
時間 9時30分～19時

※どちらも投票所入場券をお持ちください。

◆不在者投票

*外出先で

当日や期日前投票期間中に町外にいる場合、外出先の選挙管理委員会です。あらかじめ不在者投票用紙を選挙管理委員会へ請求してください(請求書の

用紙は町HPからダウンロードできます)。

*病院・施設等で

入院している病院等が指定された施設であれば、その施設で投票ができます。手続きは病院・施設等に直接お問い合わせください。

*郵便で

身体に重度の障害がある人や要介護5以上の人は、自宅です。不在者投票ができます。事前の手続については、選挙管理委員会までお問い合わせください。

問合せ 選挙管理委員会事務局

☎内線440・441



子育て ひろば



なにができるかな？
(10/5 サンドアートフェス)

麻しん風しん混合(MR) ワクチン予防接種

MRワクチンを無料で接種できる
期間は来年3月31日までです。指定
医療機関で接種してください。

※期間を過ぎると有料になります。

対象 幼稚園年長に相当する年齢

(平成25年4月2日～平成26年4月
1日までに生まれた子ども)

問合せ 子ども育成課

☎内線223

令和2年度学童クラブの入会 (継続含む) 申込み

4月からの入会希望者、現在入会
中で継続を希望する人は次の期間に
お申し込みください。

対象 小学1～3年生

(令和2年4月1日現在)

期間 12月4日(水)～18日(水)

8時30分～17時(土日祝日を除く)

申請書類 子ども育成課窓口で配布
(町HPからダウンロード可)

申込み 子ども育成課に申請書類・
印鑑を持参 ※郵送不可

※継続の人は所属クラブでも可

問合せ 子ども育成課

☎内線221

鎌倉税務署からのお知らせ

◆所得税等確定申告の申告書作成会場

期間 2月17日(月)～3月16日(月)

受付時間 8時30分～16時

相談時間 9時～17時

場所 鎌倉税務署(駐車場は利用できません)

※混雑時には、受付を早めに締め切ることが
あります。また、混雑状況によっては長時
間お待ちいただくこともあります。

◆消費税の軽減税率説明会 ※予約不要

区分経理(記帳)から消費税申告書作成まで

日時 12月3日(火)10時30分～12時

11日(水)14時30分～16時

16日(月)14時30分～16時

20日(金)10時30分～12時

場所 鎌倉税務署地下会議室

◆ID・パスワードの出張発行

スマホ・パソコンから「ID・パスワード」
を利用した所得税の確定申告がとても便利
です。

日時 12月12日(木)・13日(金)

9時30分～16時

場所 葉山町役場税務課窓口カウンター

※発行には、本人確認が必要です(運転免許
証などの本人確認書類をご持参ください)。

問合せ 鎌倉税務署

☎0467-22-5591



特に記載のない事業は、保健センターで実施します。※なお、保健センターの駐車場には限りがあるため、自家用車でのご来場はなるべく控えください。

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

12月24日(火)	令和2年1月28日(火)	2月25日(火)
令和元年10月生まれ	令和元年11月生まれ	令和元年12月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに		

4 か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

12月5日(木)	令和2年1月9日(木)	2月6日(木)
令和元年7月生まれ	令和元年8月生まれ	令和元年9月生まれ
母子健康手帳・健やか親子21問診票を忘れずに		

10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

12月19日(木)	令和2年1月16日(木)	2月20日(木)
31年1月生まれ	31年2月生まれ	31年3月生まれ
母子健康手帳を忘れずに		

1歳6か月児健診

申込み不要

受付時間 13時～13時30分

12月19日(木)	令和2年1月16日(木)	2月20日(木)
30年5月生まれ	30年6月生まれ	30年7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		

2歳児歯科健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

令和2年1月14日(火)	3月10日(火)
29年10、11月生まれ	29年12、30年1月生まれ
母子健康手帳・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

12月12日(木)	令和2年1月9日(木)	2月6日(木)
28年12月生まれ	29年1月生まれ	29年2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		

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10日(火)	令和2年2月18日(火)
令和元年6、7月生まれ	令和元年8、9月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに	

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
12月6日(金)	芝崎児童館	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
12月16日(月)	保健センター		
令和2年1月20日(月)	保健センター		
1月31日(金)	上山口児童館		
2月17日(月)	保健センター		
2月28日(金)	下山口児童館		
母子健康手帳を忘れずに			

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30年11・12月、平成31年1月生まれの子と保護者

日にち	内容	講師
令和2年1月21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		

プレママ&プレパパ教室

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
令和2年1月28日(火)	マタニティライフと妊婦体操・お産について
2月4日(火)	親子のお口ケア・妊婦&授乳期の栄養
2月10日(月)	赤ちゃんのお世話について・子育てのヒント
2月15日(土)※	沐浴育児体験・産後うつ&子育て情報
母子健康手帳(毎回)、歯ブラシ・手鏡(2日目)、エプロン(2,4日目)、三角巾(2日目)を忘れずに	

受付時間 13時15分～13時30分
(※4日目9時15分～9時30分)
実施時間 13時30分～15時30分
(※4日目9時30分～11時30分)

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も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29年7～9月生まれの子と保護者

日にち	内容	講師
12月10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		

健康情報

健診・検診の受診はお早めに！

◆健康診査

年度に1回は健診を受けましょう。
対象者にはご案内を送付しています。
対象者

- ① 40歳以上で葉山町の国民健康保険に加入の人（特定健診）
- ② 葉山町に住民票がある75歳以上の人（長寿健診）

受診可能期間 令和2年2月末まで
※社会保険加入の人は各保険者にお
問い合わせください。

※受診券を紛失してしまった人は再
発行が可能です。詳しくは町民健

健康にお問い合わせください。
◆**がん検診**

該当年齢の人は町が助成した金額
で各種がん検診を受けることができ
ます。詳しくは15ページをご参照く
ださい。

受診可能期間 令和2年3月末まで
※乳がん検診受診の場合、総合判定
が3月末までに出るよう早めに受
診してください。

問合せ 町民健康課 ☎内線217

健康増進施設利用券の 使用期限は3月31日まで

20歳以上の町民に、町外の健康増
進施設を無料で利用できる券を年度
内に1回（12枚）発行しています（要
申請）。

ご自身の健康づくりのために有効
にご活用ください。

◆健康増進施設

①すこやかん

屋内プール及びジム
（通常1回720円）

②豆子アリーナ

トレーニングルーム
（通常1回600円）

③豆子文化プラザ

屋内温水プール
（通常1回600円）

問合せ 町民健康課 ☎内線217

認知症家族・介護者の つどいと認知症講演会

認知症の人への理解を深めるた
め、認知症家族・介護者のつどいと
講演会を行います。

日時 12月8日（日）

① 10時～12時

認知症家族・介護者のつどい

② 13時～15時

講演会「認知症の理解と介護」

講師 杉山 孝博医師

※①か②のみの参加も可能です。

対象 認知症の人の家族・介護者や
認知症に関心のある人

場所 福祉文化会館

申込み 福祉課 ☎内線234

認知症予防教室（コグニサイズ）

日時 1月7日（火）、14日（火）

21日（火）、30日（木）

13時30分～15時

対象 町在住の65歳以上で、全4回
参加できる人

場所 町保健センター

持ち物 動きやすい服装・室内履
き・飲み物

定員 20人（先着） **費用** 無料

申込み期間 12月4日（水）～18日（水）

申込み・問合せ 福祉課

☎内線232～234

生活習慣病の早期発見に！ 特定健診・長寿健診

令和2年
2月29日
まで

主に高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の早期発見や重症化予防、健康管理を目的とした健診です。年1回は必ず受診してください。対象者には申込み書類を送付しています。

健診	対象者	健診内容	個人負担金	自費で受診すると （参考）
<input type="checkbox"/> 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、一定の基準に基づいて	1,500円	約14,000円
<input type="checkbox"/> 長寿健診	75歳以上の町民全て	心電図・眼底検査	無料	

早期発見で早期治療を！ がん検診等

令和2年
3月31日
まで

広報はやま12月号

各種がん等の早期発見を目的とした検診です。がん検診には原則受診券がありません。該当年齢の町民であれば誰でも受診することができます。無料受診の対象者へのみ、受診券を送付しています。表の対象者を見て、受けられるものにチェックマークをつけてみましょう。

	検診	対象者	検診内容	個人負担金		自費で受診すると(参考)
				集団検診	個別検診(医療機関)	
<input type="checkbox"/>	胃がん	40歳以上	バリウムを飲み、胃のレントゲンを撮影	1,000円	3,500円	14,000円
<input type="checkbox"/>	胃がんリスク	40歳以上	血液検査で胃がんにかかる危険度を判定(過去の胃がんリスク検診で「リスクは低い」と判定されて5年以内の人や要精密検査と判定された人などは受診できません)		1,500円	6,000円
<input type="checkbox"/>	肺がん	40歳以上	胸部レントゲン写真(直接)を1枚撮影	700円	1,200円	6,000円
			問診の内容によって「たん」の検査を実施	800円	800円	3,500円
<input type="checkbox"/>	大腸がん	40歳以上	検便(2日分)により潜血反応を検査	500円	700円	4,500円
<input type="checkbox"/>	骨粗しょう症	20歳以上	超音波でかかとの骨の状態を検査、骨密度測定	800円		
<input type="checkbox"/>	前立腺がん	40歳以上の男性	血液検査でPSA(前立腺がん特異抗原)を測定	1,000円	1,000円	3,000円
<input type="checkbox"/>	乳がん視触診	20~39歳の女性	視触診による検査	600円	900円	4,000円
<input type="checkbox"/>	乳がん	40歳以上の女性で受診日に偶数歳の人(2か年度に1回)	視触診受診後にマンモグラフィの検査 ※40歳以上で視触診のみの受診はできません(集団検診は保健センターで同日に両方受診が可能)	1,500円	2,200円	11,000円
<input type="checkbox"/>	子宮頸がん	20歳以上の女性	子宮頸部の粘膜を取り顕微鏡で検査 ※妊娠している人は個別検診のみ受診可	900円	1,700円	8,000円
<input type="checkbox"/>	肝炎ウイルス検査(同意書が必要)	41歳以上	血液検査でB型肝炎・C型肝炎の検査を実施 ※ただし町の肝炎ウイルス検査・治療を受けたことがある人は受けられません	1,200円	1,200円	4,000円
<input type="checkbox"/>		今年度満40歳になる人	昭和54年4月2日~昭和55年4月1日生まれの人	無料	無料	

特定健診・長寿健診、がん検診等の受診方法

集団健診・検診

- ①右表で日程・会場・申込み期間を確認し、町から送付された申込書に記入し、受診券と申込書を専用封筒に入れて郵送します(申込み期間内の消印のみ有効)。
※逗子市保健センターの専用ポストも平日9時~17時まで使えます。(1/1~1/5は使用できません)
※希望日が定員を超えた場合、日程調整となります。
※「がん検診のみ」を集団検診で申し込む場合は、ハガキに住所・氏名・生年月日・検診当日の年齢・電話・希望日(第1・第2希望)・検診名を記入してお申込みください。(郵送先:〒249-0003逗子市池子1892-6 逗葉地域医療センター行)
- ②健診の約1週間前に問診表と検査キットが届きます。
- ③保険証、健診費用、健康手帳、問診表・検査キット等を持参して受診してください。

個別健診・検診

- ①広報葉山4月号15ページの医療機関一覧を見て、希望する医療機関に直接電話で「町の健診・検診」を受けたいと伝え、予約します。
- ②受診券、保険証、健診費用、健康手帳、その他指定されたものを持参して受診してください。

▼令和元(2019)年度 集団健診(検診)日程

月	日	曜日	子宮頸がん	場所	申込み期間
1	8	水	×	逗子市	12月1日~7日
	18	土	×	葉山町	
	22	水	×	逗子市	
	27	月	○	葉山町	
2	1	土	○	逗子市	1月1日~7日
	7	金	×	葉山町	
	12	水	×	逗子市	
	18	火	×	逗子市	

※長寿健診は葉山町保健センターのみで受診可能です。

図書館

◆開館時間 9時～18時

◆12月の休館日 2日、9日

16日、23日、29日～1月3日

◆展示コーナー

12月22日(日)まで

「葉山町人権週間」

12月24日(火)から

「葉山中学校・長柄小学校P.O P大賞」

「本が泣いています・汚損破損本」

◆おはなし会(水曜日)

テーマ 青(あお)

日にち 4日、18日、25日

時間 15時～15時30分

場所 おはなしコーナー

※11日(水)10時30分からは、

「つぼみのおはなしかい」(赤ちゃんのおはなし会)。

◆返却ポストの利用

28日(土)～1月4日(土)は葉

桜会館・木古庭会館・役場玄

関の返却ポストは使用できま

せん。

※蔵書検索は「葉山町立図書館」

でインターネット検索！

◆年末の本の貸出について

14日(土)から28日(土)までの

間は貸出可能冊数が10冊まで、

貸出期間は3週間になります。

※雑誌・視聴覚資料は平常通り

問合せ ☎875-0088

14日から「本の福袋」貸出しスタート！



中身が分からないので普段読まないジャンルも楽しむチャンス♪なくなり次第終了です。

中学校新1年生 保護者説明会

◆葉山中学校

日時 1月10日(金)

13時30分から受付、14時開始

場所 体育館

◆南郷中学校

日時 1月17日(金)

12時30分から受付、13時開始

場所 視聴覚室

問合せ 学校教育課

☎内線7222

スキー学校など

公民館教室 第3回

「古文書を読んでみよう」

ご自宅にある古い文書など読んでみたいものをご持参ください。持参資料がなくても、参加可能です。※当日参加も可

日時 12月8日(日)

13時30分～15時

場所 図書館2階和室

講師 町郷土史研究会古文書部会

対象 町内在住在勤者

費用 資料代100円

申込み 郷土史研究会 藤波

☎875-8603

第51回町民スキー学校 参加者大募集！

初参加大歓迎！ 姉妹都市草津町でスキー・スノーボード・スノーシュー・草津温泉を楽しみましょう！ ジップラインも初登場！ 貸し切りバスです。

期間 1月30日(木)～2月1日(土)

場所 草津温泉スキー場

対象 スキー等を滑るのに体力、健康に問題がなく、全日程団休行動が取れる人

定員 100人

費用 31,000円(宿泊・交通・保険・リフト代を含む※用具別)※「草津温泉宿泊施設利用助成制度」を併用可能

申込み 役場や生涯学習課、図書館のチラシやHPをご覧ください。

☎内線7231

締切 12月13日(金)12時

中学校バス通学費助成金

町立中学校通学のための定期乗車券購入費用の一部を援助します。自宅の最寄りの停留所から学校付近までの停留所の乗車区間(最も経済的な経路に限る)の通学定期乗車券のコピーを添付して申請してください。

期間 1月15日(水)～2月28日(金)

問合せ 学校教育課

☎内線7222

教育委員会だより 「いそぎく」

施設のお休み・今月の相談《12月》

施設のお休み

- 町民いこいの家（堀内・一色）
毎週土曜・日曜・祝日
28日(土)～1月5日(日)※駐車場なし
問 福祉課 ☎内線231
- 南郷上ノ山公園
2日(月)、9日(月)、16日(月)
23日(月)、28日(土)～1月4日(土)
問 南郷上ノ山公園 ☎876-1100
- 葉山しおさい公園・博物館
2日(月)、9日(月)、16日(月)
23日(月)、28日(土)～1月3日(金)
問 しおさい公園 ☎876-1140

今月の相談

- 消費生活相談（商品購入・悪質商法）
毎週水曜（4、11、18、25日）
第2・4月曜（9、23日）
9時30分～12時・13時～15時30分
- 人権相談（差別・虐待・いじめ）
10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）
10日(火)13時30分～15時30分
- 不動産相談
19日(木)14時～16時
- 司法書士相談（相続・成年後見等）
16日(月)13時30分～16時 予約制
- 表示登記・測量相談
16日(月)13時30分～15時 予約制
- お住まいの相談（リフォーム等）
16日(月)13時30分～15時 予約制
- 行政書士相談（遺言書・契約書等）
5日(木)13時30分～16時 予約制
- 法律相談 13日(金)・26日(木)
13時30分～16時30分 予約制
問 町民健康課 ☎内線205
- DVに悩む女性のための電話相談
平日14時～17時 ☎877-1199
12月27日(金)～1月5日(日)は休み
- 権利擁護相談 予約制
問 町社会福祉協議会 ☎875-9889
- 高齢者総合相談 平日のみ
問 町地域包括支援センター
堀内長柄 ☎877-5324、その他 ☎878-8905
- 障害者相談支援
【身体・知的障害】
問 支援センターⅡ ☎870-5280
【精神障害】
問 こころの相談室ポート ☎876-0121
問 地域生活サポートセンターとらいむ
☎0467-61-3205
- 障害者就労・定着支援相談
問 よこすか障害者就業・生活支援センター
☎820-1933（平日9時～17時）

年末年始のお知らせ

1. 役場の開庁日

[年末] 27日(金)まで

[年始] 6日(月)から

2. 歳末火災特別警戒実施期間

「ひとつずつ いいね! で確認 火の用心」(全国統一防火標語)
期間中、消防車両が町内を巡回し、火災予防を広報します。

消防本部

[年末] 25日(水)～31日(火)

消防署

消防団

[年末] 29日(日)～31日(火)

問合せ 消防本部 ☎876-0119

3. 戸籍の届出と諸証明

◆戸籍の届出

閉庁時、戸籍の届出は警備室でお預かりします。

◆諸証明の配達・夜間の交付

配達は前日15時まで、夜間の交付は当日17時までに要予約。

[年末] 24日(火)まで

[年始] 8日(水)から

◆休日の諸証明交付 金曜日の15時までに要予約。

[年末] 22日(日)まで

[年始] 11日(土)から

問合せ 町民健康課 ☎内線205



4. ごみ収集・クリーンセンターへの持ち込み

◆年末年始のごみ収集・資源回収

[年末] 27日(金)まで

[年始] 6日(月)から

◆1月はプラスチックごみ・資源ステーション（埋立ごみなど）の収集日程が普段と異なります

1月は第1水曜日に収集がないため、戸別収集の「プラスチックごみ」と資源ステーションの「埋立ごみ・小型電気製品・蛍光管・電球・水銀式体温計・乾電池」の収集日程が普段と異なります。

詳しくは、「ごみと資源物の収集カレンダー」をご覧ください。

[年始] 普段収集される週の翌週

◆堀内・長柄地域の皆さんへ

1月は第1金曜日に収集がないため、資源ステーションの「びん類・ペットボトル・白色トレイ・廃食油」の収集日程が普段と異なります。詳しくは、「ごみと資源物の収集カレンダー」をご覧ください。

[年始] 普段収集される週の翌週

◆クリーンセンターへの持ち込み

粗大ごみや戸別収集3品目（燃やすごみ・容器包装プラスチック・プラスチックごみ）は処理手数料がかかります。また分別されていないと引き取りできません。

年末年始は大変混雑するため、戸別収集・資源ステーションのご利用をお願いします。

[年末] 27日(金)まで

[年始] 6日(月)から

時間 9時～11時30分・13時～15時30分

問合せ クリーンセンター ☎876-1153

町からのご案内

「親子英語講座」開催

コミュニケーションの基本である自己紹介にチャレンジしよう。

日時 12月15日(日)

10時～11時30分

場所 教育委員会研修室

講師 アンナ・ノヴィックさん

対象 小学1～6年生とお父さんかお母さん(子ども2人+親1人等、一家族最大3人)

定員 20組(多数時抽選)

※落選のみ12月13日までに連絡

申込み 12月11日(水)までに電話・メールか窓口で講座名・住所・氏名・電話番号を政策課まで

☎内線336

☒gakokugoo@hayama.kanagawa.jp

ごみ処理広域化実施計画(素案)に関する住民説明会

日時 12月14日(土)

10時から

場所 保育園・教育総合センター2階
内容 鎌倉市・逗子市・葉山町ごみ処理広域化実施計画(素案)に関する住民説明会を実施します。

問合せ 環境課 ☎内線455

新春の集い

新しい年の抱負を語り合い、皆さんで交流と親睦を深めましょう。

日時 1月6日(月)11時から

場所 葉山小学校体育館

費用 500円(申込み不要)

※公共交通機関でお越しください。

問合せ 政策課 ☎内線336

葉山町消防出初式

日時 1月12日(日)10時から

場所 葉山小学校体育館・校庭

※公共交通機関でお越しください。

問合せ 消防総務課

☎876・0146

令和2年 成人式

該当者には、12月中旬までに案内状を送付します。

日時 1月13日(月・祝)

受付10時・式典11時から

場所 福祉文化会館

対象 平成11年4月2日～平成12年

4月1日生まれの人

※学業や就職などで現在は町外に住む人も参加できるので、お問い合わせください。

問合せ 生涯学習課

☎内線7232

12月4日～10日は人権週間

誰もが相互を尊重し、支えあう社会を目指して、この機会に人権について考えてみませんか。

人権相談 法務大臣から委嘱された人権擁護委員が、毎月第二火曜日に、家庭内や隣人とのもめごとなど、身近な問題の相談に応じます。

問合せ 町民健康課 ☎内線205

全国中学生人権作文コンテスト

●横須賀人権擁護委員協議会 銅賞

・葉山中学校3年 大内 愛海さん

題名 みんなとは違うけど

●葉山町人権擁護委員会 奨励賞

・葉山中学校3年 益子 海音

題名 すべての子どもたちに教育を

・南郷中学校3年 鎌田 咲

題名 幸せを呼ぶハート

問合せ 町民健康課 ☎内線205

年末の交通事故防止運動街頭キャンペーンを実施します

日時 12月11日(水)10時30分から

※荒天時中止

場所 葉山警察署前

問合せ 防災安全課 ☎内線398

絶対にしない させない 飲酒運転!

12月は飲酒運転根絶強化月間です。飲酒運転は、情報処理能力、注意力、判断力が低下し、死亡事故や重大事故に直結する極めて危険な犯罪行為です。

問合せ 防災安全課 ☎内線398

携帯電話会社をかたる 偽SMSに注意!

携帯電話会社名でSMSやメールが届いても、記載されたURLには安易にアクセスせず、ID、パスワード等を入力しないようにしましょう。不明なことは、携帯電話会社に確認しましょう。

問合せ 防災安全課 ☎内線398

第13回神奈川県障害者スポーツ大会参加者募集(卓球)

詳細は県HPをご覧ください。

対象 町在住の13歳以上(平成31年

4月1日時点)で、身体障害者手帳や療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた人、またその取得対象に準じる障害のある人

開催日

【精神】 1月24日(金)

【身体・知的】 1月26日(日)

締切 12月9日(月)

問合せ 福祉課 ☎内線235

フードバンクかながわと食品の譲渡に関する合意書を締結

町がフードバンクかながわから譲渡を受けた食品を、町内の子ども食堂等を運営している団体に提供することを目的とした食品の譲渡に関する合意書を締結しました。食品の提供を希望する運営団体は、お問い合わせください。

問合せ 子ども育成課 ☎内線260



葉山町選挙管理委員会について

今後4年間の新しい委員です。

委員長 駒木根 仁(上山口)

委員長職務代理者

蒔谷 清一(下山口)

広報はやま12月号

委員 仲野 学(木古庭)

田辺 喜久子(一色)

補充員 星野 望(堀内)

鈴木 知一(一色)

原田 啓子(長柄)

高杉 由美子(堀内)

前委員長の新倉寛さんは10月23日に任期満了で退職しました。

問合せ 選挙管理委員会事務局

☎内線440・441

救命講習を受講しませんか?

日時 1月17日(金) 9時~12時

場所 消防署地下講堂

対象 町在住の学在勤の中学生以上

費用 無料 定員 40人(先着順)

締切 1月10日(金) 17時

申込み 消防署救急係

☎876・0119

危険物取扱者試験・講習会

●危険物取扱者試験

日時 3月15日(日)

場所 神奈川大学(横浜)

書面申請

1月23日(木)~2月3日(月)

電子申請

1月20日(月)~1月31日(金)

※詳細は消防試験研究センターHP

●受験準備講習会

講習対象 乙種第4類受験者

日時 2月1日(土)

9時30分~17時(9時受付)

場所 ヴェルクよこすか

受講料 9550円(テキスト代込み)

申込み・問合せ 消防本部予防課

☎876・0147

山口蓬春記念館邸園ツアー

日時 12月7日(土)

11時~11時40分

費用 無料(入館券は別途必要)

問合せ 山口蓬春記念館

☎875・6094

県立総合職業技術校4月生募集

知識や技術を習得して就職したい人を対象に4月生を募集します。詳しくは各校・ハローワークで配布している募集案内またはHPをご覧ください。

募集期間 12月9日(月)までにハロー

ワークで事前手続後、各校へ郵送

または持参

選考日 12月15日(日)

問合せ 神奈川県産業人材課

☎045・210・5715

プレミアム付き商品券の申請はお済みですか?

- ◆対象者 住民税が非課税で誰の扶養にもなっていない人(生計を一にする配偶者、扶養親族は除く)
- ※平成28年4月2日~令和元年9月30日生まれの子がいる世帯については引換券を送付しました。
- ◆申請期限 12月27日(金) ※郵送は消印有効
- ◆商品券の販売 町内3か所の郵便局窓口で販売しています。販売は、令和2年2月28日(金)までの平日9時~17時。

- ◆町役場での臨時販売 12月15日(日)10時~16時
- ◆利用可能店舗 町内の登録店舗約80店です(町HPから閲覧可能)。
- 問合せ 【対象について】福祉課 ☎内線231 【販売について】産業振興課 ☎内線372





このページでは、地域のコミュニケーションを図るため、様々な催しや会員募集などの情報を紹介しています。掲載を希望する人は、町HPまたは政策課（☎内線333）までお問い合わせください。

子育て支援 カフェ&外遊び

【はらっぱ】16日(月)10時森山神社(豚汁)【えんがわ】9日(月)気功整体・ハナマル、16日(月)フラワーレッスン(正月飾り)、詳しくはHP・FB ☎080-3403-2206小林(葉山すくパラ)

楽しくZUMBA®(ズンバ)♪

☎12月12日(木)10時~11時 場所 一色小学校新館302 費用500円 持物 運動靴・飲み物・タオル ☎090-6520-5702叶(AsahaZumbaサークル)

第15次空中放射線量定点観測

福島原発事故放射線量は徐々に減りつつも、昨年は急増した。注意深く観測し住民の健康安全に役立てている。☎12月6日(金)10時~15時 場所 長柄下町全般 ☎090-9380-2801副会長斉藤(葉山福祉友の会)

透かし折り紙とハンモックカフェ

光を通すと予想外の模様が見える透かし折り紙を親子で。子どもはハンモックやテント遊びも。☎12月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)13時~15時30分 場所 まなばんば葉山 費用・詳細 <https://manabanba.com> ☎0815-8615(まなばんば葉山)

第18回古代史サロン

長柄桜山古墳の被葬者についての一考察 ※要予約 ☎12月14日(土)13時30分~15時30分 費用700円(会員500円) 場所 葉桜自治会館ホール 講師 荒木剛夫(長柄・桜山古墳を

まもる会会員) ☎090-2311-5650 堀杉(長柄・葉桜古墳をまもる会)

みんなで歌おうアミスタ(友情)会

懐かしい曲をみんなで大合唱 ☎12月19日(木)13時30分~16時 費用 無料 場所 福祉文化会館大会議室 ☎875-0029・080-1004-2605 高梨(60才からの音楽教室)

シネマ倶楽部12月研修会(上映会)

作品「そして船は行く」1983伊、仏 フェデリコ・フェリーニ 真空管アンプで高質なサウンド ☎12月21日(土)13時開場、13時30分開演 場所 町図書館2階ホール 費用 無料 ☎080-3270-8454 金江(ここ葉山シネマ倶楽部)

皆で歌うクリスマスコンサート

愛唱名歌を40曲歌うコンサート。毎週火曜日に行っている「歌の会」メンバーを中心に参加者が歌います。☎12月24日(火)14時から 場所 アンコール葉山レストラン(駐車場あり) 費用 ケーキ・飲物は1100円 ☎875-5917 相川(アンコール葉山)

『母親になるということ』読書会

乳児精神科医スターン夫妻の本。初めての子育て、母親・父親となり不安のある方、指針が得られません。詳細はHP ☎12月28日(土)13時~15時30分 場所 ウォルプタスの家 費用1500円 ☎878-8068(さんごの暮らし相談室月と太陽)

知的障害ガイドヘルパー養成研修

【講義】2月8日(土)、11日(火・祝)、3月14日(土)【実習】他日6時間以上 場所 鎌倉市福祉センター 費用13,000円 定員30人 ☎0467-55-8882(鎌倉・逗子ガイドヘルプネットワーク)

南郷中タイムカプセルについて

平成12年度在籍の生徒・関係者の皆様。予定していた2020年2月22日(土)の開封は中止します。知り合いの方にもお伝えください。詳細は南郷中HP(教育実習コーナー) ☎080-5059-2236 早川(元南郷中学校長)

ピラティス無料体験会

ピラティスで体幹を意識してみませんか? 男性も歓迎しております! ☎毎週土曜9時 場所 葉山港管理事務所 ☎080-9570-2853 ☎aono8020@yahoo.co.jp 日向野(ピラティスフライ)

「国の教育ローン」のご案内

日本政策金融公庫は、高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。子1人につき350万円以内を固定金利(年1.66%)で利用可能。詳細はHPかお問合せください。☎0570-008656(教育ローンコールセンター)

活かそう経験 葉山シルバー

経験や趣味を活かして、植木の剪定、公園の除草、駐車場・施設の管理等。葉山町在住60歳以上の生きがいを求めている方、まだまだ働きたい方を募集中心! ☎877-1555(葉山町シルバー人材センター)

70歳以上の方!

京急バスの「ふれあいパス」で 外出しませんか?

販売期間 12月1日~1月31日
場所 京急バス逗子営業所、衣笠案内所、汐入案内所
利用期間 1月1日~6月30日
対象 利用期間中に満70歳以上の町民

区間 京急バスの一般路線バス全線 ※一部利用できない場合があります。
販売金額 通常21,000円→18,400円!
購入方法 販売所へ次のものを持参の上、購入。①年齢が確認できる公的書類の写し ②顔写真(縦30mm×横24mm)

※町からの補助は期間中一人1回限り

☎京浜急行バス ☎045-264-6894 (助成のことは福祉課 ☎内線232)



葉山いろいろ写真館

広報はやま12月号



町長賞を取った牧野夏実さん（葉山中3年）。県の展覧会において県知事賞も取りました。発明協会長奨励賞の塩谷廉さん（上山口小3年）、日刊工業新聞社賞の矢嶋佐江さん（葉山中3年）と共に全国展へ出品されます。

青少年創意くふう展で全国へ
10月29日（火）町長室



今年夏（7月～8月）に行われたワールドカップで、シニア女子の部のアシスタントコーチを務めた町民の長谷川忠信さん。「人数やネットの高さなど国際ルールに沿った練習に力を入れた」と勝利の秘訣を語ってくれました。

インディアカワールドカップ3位！
10月15日（火）町長室



町会計課職員の小曾根亮氏が「2019WPA世界パラ陸上競技選手権大会」にやり投の日本代表選手として出場する決意表明を行いました。「自己ベストを更新し、東京パラリンピックにつなげたい」と話す同氏に、職員一同応援していると声をかけました。

町職員、世界選手権へ
10月31日（木）町長室



全国少年少女レスリング選手権大会で優秀な成績を収めた小学6年生の浅野称志さん。「優勝できずに悔しかったけど、メダル獲得は嬉しい。冬の大会では優勝したい」と意気込みを語りました。

レスリング大会全国第3位！
10月15日（火）町長室

Pickup NEWS

11作品が入賞！ 県文化財保護ポスター展

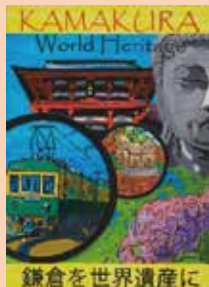
神奈川県教育委員会主催の第48回文化財保護ポスター展募集作品の中から、葉山中学校3年生の11作品が入賞しました。

最優秀作品はポスターとして広く県内に配布されるほか、県立近代美術館葉山館で12月17日～25日まで展示される予定です（休館日は除く）。

【最優秀賞】服部圭能さん



【優秀賞】渡邊美鈴さん



【入賞】中島陽生さん、辻満月さん

高橋采さん、井上凜さん、松本渚さん

大津彩華希さん、村岡真弥さん

高橋優月さん、阿部陽向子さん

問合せ 生涯学習課 ☎内線7233

葉山町福祉文化会館 今月の催し 問☎876-1871



◆休館日
3・10・17・24日
28日～1月4日

◆12月のホール催し
・吟詠と詩舞の集い
7日(土)10時
入場無料
☎875-0507 有友

・川添門下
クリスマスコンサート
22日(日)11時
入場無料
☎0466-26-1185 川添

福祉会館の催し物 (60歳以上の町民対象)	開催日	時間	問合せ
入浴サービス《登録制》	6,13,20,27	12時30分～15時	町役場 ☎876-1111 福祉課 (内線234)
高齢者いこいの日	11	10時～14時	☎875-3288 山崎
社交ダンス	2,9,16,23	9時～12時	☎877-1011 石郷岡
健康スポーツ教室	9,23	13時～16時30分	☎875-2930 竹内
囲碁・将棋	1,5,7,8,12,14 15,19,21,22,26	9時～16時30分	☎890-3642 佐久間

県立近代美術館 葉山 開催中の展覧会 問☎875-2800



▲《2190》
1953 - 63年／調味料入れセット&チーク製トレイ
タウン&リーサ・タルナ・コレクション
Photo by
©Rauno Träskelin

○12月の休館日
2日(月)、9日(月)
16日(月)、23日(月)
26日(木)～31日(火)

○開催中の展覧会
企画展
「日本・フィンランド国交
樹立100年記念 没後
30年 カイ・フランク」
《同時開催》
コレクション展
「音をみる、色をきく
美術が奏でる音楽」
会期 12月25日(水)まで

●担当学芸員による
ギャラリートーク
日時 12月14日(土)
14時～14時30分 コレクション展
14時30分～15時 企画展
場所 展示室
※参加無料、要当日観覧券

●ぬりえワークショップ
「十人十色のガラス色」
日時 会期中の毎週日曜
9時30分～17時
(受付は16時30分まで)
※随時参加可能、申込不
要、参加無料

葉山町長 山梨崇仁コラム Vol.63

葉山のため、が原動力。



▲祝祭歌等が披露された改元記念式典

町のことで疑問に思ったときによく手に取る本がある。町制施行90周年で発刊された『葉山町の歴史とくらし』だ。葉山郷土史研究会や町内団体の連携で、町内学識者たちが中心となり、私たちの

町のことで疑問に思ったときによく手に取る本がある。町制施行90周年で発刊された『葉山町の歴史とくらし』だ。葉山郷土史研究会や町内団体の連携で、町内学識者たちが中心となり、私たちの

町のことで疑問に思ったときによく手に取る本がある。町制施行90周年で発刊された『葉山町の歴史とくらし』だ。葉山郷土史研究会や町内団体の連携で、町内学識者たちが中心となり、私たちの

町、葉山のために昼夜を徹して制作・編集し、苦難の末まとめあげた記念町史。葉山のことを知りたければこれを読めば良い。
10月22日、福祉文化会館での改元記念式典・奉祝コンサートでは、葉山の演奏家を中心となったオーケストラと合唱連盟、合唱の子どもたち、スタッフの計約400人と、協賛金をいただいた多くの企業や町民の皆様の力が一つになった。感動の素晴らしい音色が響いて、目頭が熱くなった。御用邸の町として、「お祝いのため」一つとなったときを感じた。主催の改元奉祝実行委員会には商工会をはじめ、文化協会、体育協会、町

町、葉山のために昼夜を徹して制作・編集し、苦難の末まとめあげた記念町史。葉山のことを知りたければこれを読めば良い。
10月22日、福祉文化会館での改元記念式典・奉祝コンサートでは、葉山の演奏家を中心となったオーケストラと合唱連盟、合唱の子どもたち、スタッフの計約400人と、協賛金をいただいた多くの企業や町民の皆様の力が一つになった。感動の素晴らしい音色が響いて、目頭が熱くなった。御用邸の町として、「お祝いのため」一つとなったときを感じた。主催の改元奉祝実行委員会には商工会をはじめ、文化協会、体育協会、町

インスタグラム連動企画

Vol.21

いいね！の1枚



来年も再来年もみんなで来よう (@hayama_official)

10月末に初冠雪を観測した富士山は、町内の様々な場所から美しい姿を見せてくれます。写真は湘南国際村グリーンパーク周辺で撮影したもの。散歩中の方も足を止め、青空に映える富士山をしばらく眺めているようでした。

町では、インスタグラムを活用して葉山の魅力を発信中！フォロワー（ファン登録者）の数は、3万800人を越えました。このコーナーでは、葉山町公式アカウント (@hayama_official) の写真や皆さんから「#葉山歩き」で投稿された写真を紹介します。

問 政策課 ☎内線333

11月の世帯と人口（令和元年11月1日現在の住民基本台帳）

【世帯数】

14,451世帯

【人口】

33,054人

【前月比】

5世帯増、12人増

	世帯	男	女	人口
木古庭	642	694	735	1,429
上山口	823	875	926	1,801
下山口	1,240	1,387	1,473	2,860
一色	3,982	4,356	4,902	9,258
堀内	3,830	4,071	4,567	8,638
長柄	3,934	4,309	4,759	9,068

10月の気象（消防気象月報）

最高気温 30.1℃（5日）
最低気温 12.7℃（23日）
平均気温 19.6℃
平均湿度 84.0％
月雨量 384.0mm
最大瞬間風速 49.1m/s（12日・風向き南）

(広告)

激安中古自転車

新車価格の半額で自転車が買えます

- ・ママチャリ 5,000円～
- ・スポーツサイクル 15,000円～
- ・電動自転車 35,000円～
- ・子供用自転車 5,000円～

配送出来ます
早い者勝ち!

毎週土曜日曜の限定営業 営業時間 10:00~15:00

葉山町下山口1506-4 御用邸前「下山橋」交差点
山田ポート駐車場内

赤いのぼりが目印です

サイクリアプラス 検索

0120-959-319

(広告)

はやま司法書士・行政書士事務所

司法書士・行政書士 けぶかわ 癸生川 典夫
AFP・申請取次行政書士

不動産 (相続) 登記・商業登記・民事 (家族) 信託
相続 (遺産承継・分割協議書・相続対策・相続放棄他)
遺言 (遺言作成指導・遺言検索・検認・遺言執行他)
後見 (法定後見申立・任意後見契約・後見人就任他)
帰化・永住・在留等の各種申請等

葉山町堀内 1177 番地の 46 (無料) 有

HP: [はやま司法](#) で検索

☎046-890-6397 (水・日・祭日休)

(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

長柄 849
川久保交差点
コンビニ
長柄診療所
長柄交差点

(広告)

精神科 心療内科 訪問診療

	診察時間	月	火	水	木	金	土	日
外来	9:00~12:00	●	●	●	×	●	●	×
訪問診療	12:00~17:00	●	●	●	×	●	●	×
外来	17:00~19:00	●	●	●	×	●	●	×

逗子市逗子5-6-7興和第二ビル3F
<http://www.soraumiclinic.com>
☎046-887-0268

JR逗子駅
みずほ銀行
横浜銀行
逗子市役所
新逗子駅
そらうみクリニック

(広告)

総合研究大学院大学 SOKENDAI

生命共生体進化学専攻

OPEN CAMPUS

開催日: 1月10日(金) 13時45分~
会場: 葉山キャンパス
三浦郡葉山町(湘南国際村)

スケジュール
総研大・専攻の説明
カリキュラム・入試に関する説明
研究内容紹介
ラボ見学ツアー
ポスター説明 & 情報交換会

申込み制(12/26まで)
お申し込みはHPから
<http://www.esb.soken.ac.jp/>

(広告)

逗子スポーツクラブ

冬休み短期教室

水泳・体操

12/25(水)~28(土)
申し込み 受付中!!

4日間連続みっちり泳いで、ぐんぐん上達するよ!

マット運動、鉄棒、とび箱、エアートランポリンもあるよ! うまくやりたい友達みんな集まれ!

TEL 046(873)1499

(広告)

葉山のお墓・永代供養墓

- ・跡継ぎがいらっしゃらない
- ・お墓を無縁墓にたくない
- ・ご先祖のお墓が遠いのでお参りに行けない

宗派不問
...そんな声にお応えします

資料をお送りますので、お気軽にお問合せ下さい
ぎよくぞういん 一色2154(御用邸から300m)
玉蔵院 ☎046-875-3531

代表者本多清法 神奈川県指令鎌保福第147号 許可年月日平成11年7月13日

※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。