

こどもの保健コーナー

問合せ 子ども育成課 ☎876-1111 内線224・225

特に記載のない事業の場所は、保健センターです。

4か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

6月4日(木)	7月2日(木)	8月6日(木)
21年1月生まれ	21年2月生まれ	21年3月生まれ
母子健康手帳を忘れずに		

10か月児健診

申込み不要

受付時間 9時～9時30分

6月11日(木)	7月9日(木)	8月13日(木)
20年7月生まれ	20年8月生まれ	20年9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

6月18日(木)	7月9日(木)	8月6日(木)
19年11月生まれ	19年12月生まれ	20年1月生まれ
母子健康手帳・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

6月25日(木)	7月23日(木)	8月27日(木)
18年6月生まれ	18年7月生まれ	18年8月生まれ
母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・採尿・視聴覚アンケートを忘れずに		

2歳児歯科健診

申込み不要

受付時間 9時15分～9時30分

7月21日(火)	9月8日(火)
19年4月、5月生まれ	19年6月、7月生まれ
母子健康手帳・歯ブラシを忘れずに	

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。幼児期の生活や遊び方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。

日にち	内 容	講 師
7月14日(火)	子どもの食事(講話と試食) 歯の健康(講話とブラッシング指導) 子どもの健康管理について(講話)	栄養士 歯科衛生士 保健師
母子健康手帳、歯ブラシ、スプーン、飲み物(お茶)を忘れずに		

対 象 平成20年5・6・7月生まれのお子さんと保護者

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

6月2日(火)	7月7日(火)	8月4日(火)
21年3月生まれ	21年4月生まれ	21年5月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに		

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

7月7日(火)	9月3日(木)
20年12月、21年1月生まれ	21年2月、3月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに	

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。

日にち	内 容	講 師
6月9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) —— 関わり方について ——	保健師 指導員 心理相談員
母子健康手帳、スプーン、飲み物(お茶)を忘れずに		

対 象 平成19年1月～3月生まれのお子さんと保護者

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
6月1日(月)	保健センター	10時15分)	0歳～ 就学前位ま での乳幼児 とその親
6月15日(月)	芝崎児童館		
6月22日(月)	上山口児童館	11時15分 の間随時	
7月6日(月)	保健センター		

思春期の子どもたちの性に関する知識のなさが、性感染症や若年妊娠などの悲劇を生んでいます。現役の中学生とともに、10代の性行動や性感染症罹患の現状について学び、「生命と性」の大切さについて考える講演会を開催します。

日時 6月18日(木) 13時30分～15時30分
場所 葉山中学校体育館

対象 町内在住在勤者(葉山中学校2年生3年生と一緒に話を聞きます)
講師 今井 一夫氏(産婦人科医師)
村川 愛美子氏(助産師)
申込方法 電話で受付
託児 希望者は申し込み時にお知らせください。

おとなの保健コーナー

問合せ 保健センター ☎875-1275 町ホームページ <http://www.town.hayama.lg.jp/>

第1回「食と健康フェスティバル」のご案内 7月5日(日)開催

第1回「食と健康フェスティバル」を7月5日(日)に開催します。当日は、保健センターで休日健診(特定健診・がん検診)を実施するほか、福祉文化会館では、健康チェック測定会や各種健康相談、体験型教室(ヨガ、やさしい体操教室、トレーニング教室等)朝ごはんコンテストの表彰式などを開催します。

*朝ごはんコンテストの表彰式は、午前10時より、福祉文化会館大会議室で行います。

日時 7月5日(日)10時～15時 場所 福祉文化会館

●体験型教室 **事前申込み制** 参加希望の方は、保健センターまでご連絡ください。

教室名	時間	定員	内容/対象者
ベビーマッサージ	10時～11時	先着20組	生後1ヵ月～歩き始める頃までの赤ちゃん和妈妈(パパ)対象。赤ちゃんの脳の発達・免疫力向上、心身のリラックスを促し、親子のスキンシップをはかります。(持ち物/バスタオル1枚)
男のトレーニング教室	11時～12時	先着12名	40代、50代を中心として、格闘技エクササイズ(有酸素運動)と筋力トレーニングを行います。(持ち物/シューズ・動きやすい服装)
赤ちゃん和妈妈のためのヨガ	11時15分～12時15分	先着20組	生後1ヵ月～歩き始める頃までの赤ちゃん和妈妈(パパ)対象。赤ちゃんと一緒に体を動かしながら、体操・呼吸・リラックス、瞑想を通して、心身ともに健康な体作りを目指します。(持ち物/バスタオル1枚)
やさしい体操教室	12時45分～13時45分	先着30名	運動初心者を対象にタオルを使用したストレッチ・リズム体操、セラバンドを使用した筋力トレーニングなどを行います。どなたでも安心してご参加いただけます。
ボイストレーニング	13時～14時30分	先着20名	腹式呼吸や腹式発声をすることにより、腹筋を強化し、口や舌のストレッチを行います。
スピリチュアルヨガ	14時～15時	先着30名	ヨガの基本動作と呼吸法を行い、筋力・柔軟性を養い美しい心と体づくりを目指します。

●体験グループエクササイズ **申込み不要** 予約なしで当日できる体験教室は下記のとおりです。

教室名	時間	定員	内容/対象者
ボール	10時30分～11時	10名	バランスボールを使用し、バランス感覚の向上や、体幹部の強化を目指します。
やさしいヨガ	11時15分～11時45分	10名	呼吸法とポーズで心と体をひとつにします。
肩腰膝体操	12時～12時30分	10名	タオルを使用した簡単なリズム体操と肩こり・腰痛・膝痛の予防運動を行います。
チューブ	12時45分～13時15分	10名	ゴムチューブを使用し、全身の筋力トレーニングを行います。
ボール	13時30分～14時	10名	バランスボールを使用し、バランス感覚の向上や、体幹部の強化を目指します。
やさしいヨガ	14時15分～14時45分	10名	呼吸法とポーズで心と体をひとつにします。

●健康チェック測定会 **申込み不要**
時間 10時30分～14時30分
体成分測定、握力、肺活量、長座体前屈、垂直跳び、全身反応、閉眼片足立ちなど測定し、現在の体力レベルを評価します。全ての測定終了後、全身の筋力バランス、体の部分別脂肪量、基礎代謝量などと併せて結果説明運動アドバイスを行います。

●足型測定 **申込み不要**
時間 11時～14時
足型を測定し、現在の足の状態・どんなトラブルが起こりやすいかなどアドバイスをいたします。

●無料映画上映会 **まゆこころの星**
時間 12時30分～14時30分(予定)
自分の健康は自分で守りましょう！乳がんの早期発見のために、21歳の若さで乳がんを患いながらも、前向きに生きようとする女性の心の成長を描いた人間ドラマです。

●愛の献血にご協力お願いします
時間 10時～12時・13時～14時30分
献血は個人で出来るボランティアです。あなたの献血がたくさんの方の生命を守ったり、救ったりします。ぜひ、献血にご協力をお願いいたします。

●歯の健康フェア(パネル展示)のご案内
時間 10時30分～15時
歯を失う原因の一つに歯周病があります。歯周病は痛みが少なく、気づいたときにはかなり症状が進んでいることも多く、注意が必要です。歯周病を知り歯の健康を保つためにぜひご来場ください。

テーマ 「歯周病の恐ろしさとその予防法」
主催 逗葉歯科医師会

休日健診(特定健診・各種がん検診)のご案内

通常、平日に開催している集団健診をフェスティバルの日に限り、休日に健診を行います。この機会を是非ご活用ください。

特定健診と併せて、各種がん検診(前立腺がん、胃がん、乳がん視触診、乳がん(視触診・マンモグラフィ)、肺がん、大腸がん、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検査)も実施しておりますので、詳しくは、保健センター(☎875-1275)までお問合せください。

場 所 保健センター

実施日 7月5日(日)

申込方法 必要項目を官製はがきに記載し、申し込みをしてください。

必要項目 ①希望日(7月5日) ②場所(葉山町保健センター) ③希望健診名(特定健診、もしくは各種がん検診名)④住所 ⑤氏名(ふりがな) ⑥電話番号 ⑦年齢(生年月日) ⑧性別

申込先 〒249-0003 逗子市池子字棧敷戸1892-6 逗葉地域医療センター

受付期間 6月1日(月)～6月5日(金)(各初日から最終日までの消印有効)
受付期間内でも、定員になり次第、締め切りますのでご了承ください。

練功十八法を体験してみませんか?

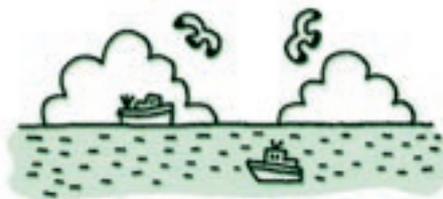
葉山町では、みなさんが身近なところで気軽に出来る健康体操として、練功十八法に取り組んでいます。

練功十八法とは、太極拳に似た中国で行われている健康体操です。現在、町で指導員を養成し、地域の中の身近なところで練功十八法を体験できるよう下記のとおり実施しております。ぜひ、ご参加ください。

日にち	時間	場所
6月16日(火)	11:00～11:40	元町児童館
6月18日(木)	11:00～11:40	木古庭児童館
7月7日(火)	11:00～11:40	元町児童館
7月16日(木)	11:00～11:40	芝崎児童館
7月22日(水)	6:30～7:00	森戸海岸(みそぎ橋付近)
7月29日(水)	6:30～7:00	森戸海岸(みそぎ橋付近)

問合せ 保健センター ☎875-1275

練功普及会 黒田 晴江さん ☎875-1428



今年度の健康増進事業のご案内

今年度の健康増進事業が、始まります。

6月と7月開催予定の教室の募集をいたします。下記のとおりですので、参加希望の方は、保健センターまでご連絡ください。なお、実施場所は、すべて保健センターです。

※定員になり次第締め切ります。参加希望者が、極端に少ない場合は、開催を見合わせる場合もありますので、ご了承ください。

教室名	定員・開催日時	内 容
スピリチュアルヨーガ	先着20名 6月24日(水) 10時～11時	ヨガの基本動作と呼吸法を行い、美しい心と体をつくります。筋力や柔軟性も養っていきます。運動量としては少し強めです。
男のトレーニング教室	先着20名 7月11日(土) 7月18日(土) 7月25日(土) 8月1日(土) 10時～11時	格闘技エクササイズ(有酸素運動)と筋力トレーニングを行います。(40代から50代の方にお勧めです。)
やさしい体操教室	先着20名 7月14日(火) 13時30分～14時30分	タオルやセラバンドを使用して無理なく体を動かします。運動をこれから始める方にお勧めです。(どなたでも安心して参加できます)

食品衛生責任者養成講習会

日 時 7月23日(木)10時～17時

場 所 鎌倉芸術館

受 付 6月30日(火)10時～12時・13時～15時 県鎌倉保健福祉事務所 講堂(先着145名)

*受付の際、受講料1万円と写真2枚(横3㍍×縦3.6㍍)を持参すること

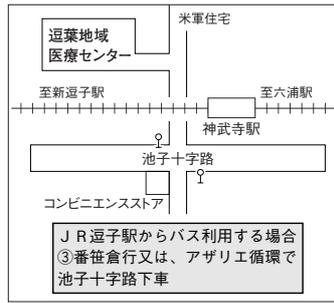
問合せ 鎌倉食品衛生協会(県鎌倉保健福祉事務所内) ☎0467-22-9488

急患診療の案内

問合せ 逗葉地域医療センター ☎873-7752
葉山町消防署 ☎876-0119

休日・夜間など多くの医療機関が休診のとき、けがをしたり熱が出たり、歯が痛くてがまんが出来ないなど、急を要するときは急患診療をご利用ください。

※受診の際は健康保険証を忘れずにお持ちください。



		休日	夜間
逗葉地域 医療センター	内科系	10時～17時	20時～23時
	外科系	10時～12時	
	歯科	10時～12時	
耳鼻咽喉科		7月20日(月)	

動物愛護コーナー

問合せ 登録・狂犬病予防接種については 保健センター ☎875-1275
飼いかた・マナー等については 鎌倉保健福祉事務所 ☎0467-24-3900
県動物保護センター ☎0463-58-3411

犬の登録・狂犬病予防接種はお済みですか？

狂犬病の予防接種は狂犬病予防法に基づき、毎年6月30日までに接種する事が義務付けられています。

まだ、お済みでない場合はお早めに接種してください。また、犬の健康状態が悪く、接種できない場合は猶予証明を保健センターに提出してください。

■犬の登録

犬の所有者は犬を取得した日（生後90日以内の犬を取得した場合は、90日を経過した日）から30日以内にその犬の所在地を管轄する市町村長に犬の登録を申請しなければなりません。登録は一頭頭3,550円（登録手数料及び注射済票交付手数料）です。登録は、保健センターの窓口で出来ます。

なお、一度登録をすれば、犬の所在地が変わっても登録変更の手料は無料です。ただし、鑑札の交換が必要

になりますので犬の鑑札は大切にしてください。

■犬の登録事項変更 電子申請が出来ます

飼い主の変更や住所等の登録事項に変更があった場合は保健センターに届け出てください。

他市町村から転入してきた場合は、犬の所在地等の変更届と前市町村の鑑札を提出して下さい。（郵送可）

■犬の死亡 電子申請が出来ます。

飼っていた犬が死亡した場合、死亡してから30日以内に保健センターに届け出てください。その際、犬の鑑札を返還してください。（郵送可）

（町に登録のある犬のみ）

※犬の登録事項変更、犬の死亡については、電子申請することが出来ます。

電子申請をされる場合は、「葉山町電子申請システム」から申請してください。

県鎌倉保健福祉事務所の相談と教室

申込み・問合せ 鎌倉保健福祉事務所 ☎0467-24-3900

事業名	月日	時間	内容
認知症相談	6月16日(火)	13:30-16:00	お年寄りの認知症やもの忘れ、こころの健康などについての医師による相談(予約制)
	7月1日(水)	9:00-11:00	
	7月21日(火)	13:30-16:00	
精神保健福祉相談	6月4日(木)	9:00-11:00	こころの病気ではないかという心配、ひきこもり、療養の仕方患者への家族の接し方などについて精神科医師による相談(予約制)(ケースワーカーと保健師による電話・面接相談は随時実施)
	6月26日(金)	13:30-16:00	
	7月2日(木)	9:00-11:00	
	7月13日(月)	13:30-16:00	
7月24日(金)			
アルコール教室	6月19日(金)	15:00-17:00	アルコール依存症についての知識やかかわり方について学び話し合う場 対象:アルコール依存症の人及びご家族(事前申込制)
	7月14日(火)		
難病患者と家族の交流会「らく楽の会」	6月11日(木) 7月9日(木)	13:30-15:00	難病患者とご家族の情報交換及び交流会(事前申込制)
女性のための専門健康相談	7月9日(木)	14:00-16:00	更年期症状・妊娠・不妊等女性の健康について女性の産婦人科医師と心理カウンセラーによる相談(予約制)(保健師による電話相談は随時実施)
ひきこもり家族教室	6月17日(水)	13:30-15:30	主に10代後半から30代の社会的ひきこもりの人を持つ家族の会。知識を得、交流を深めることが目的(事前申込制)
	7月15日(水)		
禁煙相談	第2・第4 火曜日	第1回13:30～ 第2回14:30～	禁煙のための相談(予約制) (ニコチンパッチの無料配布は平成21年3月31日で終了しました)
エイズの相談・検査	毎週月曜日	13:15-16:00	エイズに関する個別相談とHIV抗体血液検査(予約制) (匿名で受けられます)※検査結果通知は1週間後の月曜日(要来所)
C型肝炎等ウイルス検査	毎週月曜日	13:15-16:00	C型肝炎等ウイルスの血液検査(39歳以下の人対象) ※検査結果通知は2週間後の月曜日(要来所)
薬物乱用問題の相談		随時	本人・家族等の薬物乱用、依存症に関する相談
住まいと健康の相談		随時	住宅環境についての相談(シックハウス・害虫駆除等の情報提供など)

会場 特に記載のないものは、鎌倉保健福祉事務所

問合せ・申込みは鎌倉保健福祉事務所(☎0467-24-3900)まで。

ホームページもご利用ください <http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/15/1578/index.htm>