

# 特集

75歳以上の人口割合が増加し続けている町では、皆さんの健康維持がとても大切なこと。葉山町の高齢者は全国と比べても元気な人が多いと言われていますが、日々の暮らしでどんな工夫をしているのでしょうか? 「高齢」ではなく、幸せに年を重ねる「幸齢」を目指すためには何が必要か、一緒に考えてみましょう。



### 県の平均と比較した葉山町の特徴

高齢化率 県 25.4% 町 32.3%



介護認定率 県 18.6% 町 16.4%



**介護保険料** 県 5,737円 町 4,800円



しかし町の介護認定率は県平均と比べても低く、健康な人が多く 介護サービス利用が少ないことから、介護保険料の月額基準額も 1、000円近く下回っています。 その背景には、町民の皆さんの 健康に対する意識が高いことが考 でも幸せに暮らすための健康維持 でついて特集します。

年1月1日現在の県年齢別人口統を大幅に上回っています(令和2

山町の高齢化率は32.3%

県内平均25.4%



### 元気な体を保つコツ!

三橋 政昭 さん (堀内)

父と妻の介護を経験し、自分 の健康についてもよく考えるよ

うになりました。定期的な健康診断で、身体・ 脳・目・歯を年に1回以上チェックしています。

今介護をしている人は、自分の時間も大切にしてくださいね。私はヘルパーさんのいるときに犬の散歩で外出するなどリフレッシュを心がけていました。その方が向き合う時間を大切にできるし、介護する側の健康だって大事なことです。

介護は「する」も「される」も誰もが通る道。 いざというときに慌てないよう、日頃から家族で 終活について話すことも大切です。元気なうちだ からこそできる「もしものこと」も話しながら、 元気な体を保ちましょう!

介護・介助が 必要になった主な原因		
認知症	32.6%	
高齢による衰弱	24.0%	
骨折・転倒	19.8%	
脳卒中	16.2%	
心臓病	10.2%	
糖尿病	6.3%	
がん	5.7%	

多くは、

食事や運動など生活習慣

介護・介助が必要となった原因の高齢者福祉アンケートによると、今年1・2月に町内で実施した

の見直しによって予防できるもの

ことを考えてみましょう。イント」を見て、あなたに必要な下の「健康を維持する三つのポ

■ 健康のために

### 健康を維持する 三っのポイント



### し 食べる

食べ過ぎだけでなく、高齢者は「栄養不足」も問題に。食生活の工夫など詳しくは4ページへ ▶▶▶



### 動く

筋肉を鍛えることで、つまずき・転倒を防ぎましょう! 体力を保つ貯筋運動など詳しくは6ページへ



### **③** 参加する

外出や交流などで人との関わりを持つことが大切です。 外出の目安など詳しくは 7ページへ ▶▶▶



# どのように

**う**。朝起きてトイレに行ったあと 体重計に乗る、などと習慣づける に、まずは毎日体重を計りましょ 食べ過ぎや栄養不足を知るため



### 体重が減っている? そんな人は要注意

ことをおすすめします。

こと」は健康維持にとても大切で 痩せている傾向にありました。こ としていないのに体重が減ってい あることがわかります。 のことからも「栄養」や「食べる と、支援や介護が必要な人の方が 高齢者福祉アンケートによる 痩せよう

> えたり工夫したりすることで、 重維持を心がけてみましょう。 いつもの食事に少しだけ何か加

ふりかけや 加える

が体重を維持するには?

トや飲み物

焼くより 揚げる

るという人は特に注意!

### 病気のリスクを 高めない食べ方

り、 まるとされています。それを防ぐ 知症など様々な病気のリスクが高 よく噛むこと」が大切です。 には、「食べる順番に気を付けて、 血 心筋梗塞や脳卒中、がん、認 糖値が急上昇することによ

元気いっぱい!

### 食べる順番

う。次に肉や魚などのタンパク には、 と食べ進めるのが理想的です。 質、そしてご飯などの炭水化物 血糖値をゆるやかに上げるため まずは野菜から食べましょ

# 講演しています

町の貯筋運動会場で 栄養について

<sup>まさのり</sup> 真規 さん 武藤

お話してくれたのは

(葉山清寿苑 管理栄養士)

合と20分かけて食べる場合では血

同じ食事でも、5分で食べる場

よく噛むこと

糖値の上昇速度が違います。また

よく噛むことで、食べ過ぎや誤え

**んを防ぐ**こともできます。



## 飲み込む前に10回



とにもつながります。 との食事の機会を。 合いと食べる方が楽しく感じるの 口を動かすことは、唾液を出すこ また塩分や油分を控えるのはも 人で食べるよりも家族や知り 毎日でなくてもできるだけ人 食事や会話で

で食事を楽しんでくださいね。 ちろん良いことですが、 好きな味付けにして少しの量」 たまには



### ・・・・・ 高齢だからと諦めないで!

### 「お口の健康」は取り戻せます

### ◆ 口腔ケアは全身に影響します

「硬いものが噛めなくなってきたけど年だから仕方ない」などと諦めていませんか? 軟らかいものばかり食べていると、噛む力が衰え、体力低下、身体機能全体の低下につながります。高齢者福祉アンケートの「お茶等でむせる」、「口の渇きが気になる」の質問には、支援や介護が必要な人の方が多く「はい」と回答し、口腔ケアと健康の関係性が表れています。

小さなトラブルを見逃さず適切に対処し、「いつまでも楽しく・おいしく・お口から食べる幸せ」を噛みしめましょう。

### ◆ 3点以上の人は歯科医院へ

次の質問項目の点数合計が3点以上に なった人は専門的な対応が必要です。かか りつけの歯科医院にご相談ください。

質問項目	はい
半年前よりも硬いものが食べにくい	2
お茶や汁物でむせることがある	2
義歯を使用している	2
口の乾きが気になる	1
半年前よりも外出が少なくなった	1
さきいか・たくあんが噛めない	1
1日に2回以上歯を磨かない	1
年に1回以上歯科医院を受診していない	1

### ◆お口の健康 三つのポイント

### ① まずは清潔に

食後の歯みがきが一番ですが、外出先で 歯ブラシを持っていない場合などには「ブ クブクうがい」がおすすめです。大きな汚 れを落とすことで誤えん性肺炎を防ぐこと にもつながります。

しっかりと口を閉じて、 口の動きを意識しながら、 片方ずつ 5 ~10回、最後に 両方の頬をふくらませてブ クブクしましょう。

### ② 口周りの筋肉を鍛える

噛めない・むせる・口の中が乾く・口からこぼれるなどは口周りの筋肉を鍛えることで防ぐことができます。おすすめなのは「健口(けんこう)体操」。希望者には福祉課窓口でポスターをお渡しするほか、町内会館等にも掲示しています。

### ③ 定期的な歯科検診を

できれば半年に1回は歯科検診を受けましょう。お口の健康に自信がある人も、良い状態を長く保つために定期的に受診してください。年度内に40・50・60・70歳になる人は、町からお送りしている個人負担金500円で受診できる「歯周病検診受診券」も活用してください。





あなたは高齢者の1日の平均歩数 (男性)5,417歩(女性)4,759歩 を超えられていますか?

### 日々の積み重ねで 体力を保とう

生活全般にも影響が及びます。 らくなり、 やすくなります。そして外出しづ ことをはじめ、体力に自信を失い 肉」は顕著に減ってしまい、 加齢により太ももや腹部の 食欲が低下するなど、 歩く

しょう。 活に運動を加えて体力を保ちま によって回復が可能です。日常生 ※無理のない範囲で実践してくだ

かし体力の低下は適度な運動

する なる運動です。 付するなど、続けるのが楽しみに 高によって町内の商店で使える 「はやまカード」 「貯筋通帳」 のポイントを交 を配り、 その残

です」と、貯筋運動の効果を話-年齢に関係なく筋肉量は増えるん 会に出たという実例もあります。 運動を始めて1年半後には卓球大 けて数か月で杖がいらなくなり、 っていた高齢女性が貯筋運動を続 スの社長田中寿志さんは は年に2回、超音波による画像測 定で筋肉の変化を見ています。 測定を担当するグローバルヘル 「杖を使

### 使って貯めよう 筋肉貯筋

できるので、体力に自信のない人 運動するなど体力レベルに応じて を推進し、現在28会場で実施して できます。希望者には運動を記録 でも教室や自宅で実践することが います。特別な器具を使わない運 町では高齢者の貯筋運動 椅子に座ったままや立って

「貯筋」 長福永哲夫さんの登録商標です。 は鹿屋体育大学の元学

\*

町の貯筋運動実施団体で

## 加齢で減りやすい太もも の筋肉量を測定します

### 貯筋通帳40万円!楽しみながらやっています

毎日自宅で&週に1回長柄下会館で実践していま す。会館は堀内に住んでいる人など地域を越えての 参加もでき、私自身も皆さんと会えるのを楽 しみながら運動していますよ♪ 1 時間も身 体を動かすと全身ぽかぽかで気持ちが 良いです。相澤寶子さん(長柄)

家でも毎日体操しているけど 人とやるのは全然違います! 身体を動かすにも張り合いが あり、力も出るようです。

国藤 冨士子さん

貯筋運動参加者の声

コロナによる自粛期間はみん なに会えずにとても寂しかっ たです。人の顔を見て話すこ とで元気になりますよね!

> 昌代さん 大場





「退職-予定がなくても 毎日外に出よう

**つけること**。毎日外に出るという 良いので「毎日外に出る」習慣を ビニに行くことでも犬の散歩でも ます。それを防ぐためには、 や栄養状態が落ち込むことがあり た」などをきっかけに、精神状態 「骨折して外出しなくなっ して家にいるようになっ コン

りを大切にすることから始めま.

**が良い**とされています。

る活動に月1回以上参加すること

てみるなど、 電話やメール、

今持っているつなが 手紙で連絡をとっ

積み重ねが健康維持につながりま

新しい生活様式での健康維持

新型コロナウイルスの感染予防は大切ですが、慎重 になりすぎて健康が損なわれてしまわないように心が けてください。感染防止をしながら日常生活を維持す るため、次のポイントを確認しましょう。

【生活リズム】 時間を決めて三食食べる

【お口の健康】 食後はブクブクうがいと歯みがき

【外に出よう】 毎日外出して体力を保つ

【体を動かす】 運動を習慣づける

【孤立の防止】 電話やオンラインで人と話す

【飛沫を防ぐ】 外出先で人と話すときはマスクを

【手を清潔に】 帰宅後・調理前後・食前の手洗い

この町でいつまでも健康で幸せに過ごせるよう、あ なたの暮らし、家族の暮らしを考えましょう。



週1回以上 誰かと話そう

社会から孤立しないためには、

週に1回以上、 人と交流すること

**が望ましい**といわれています。

最近会っていない人がいたら、

すのも良いことです。 どの状況ですが、 のためには**楽しさややりがいのあ** 活動に参加してみましょう。 治会の行事や貯筋運動など身近な コロナ禍で行事が中止になるな 新しい仲間を探 町内会・ 健康

### 新型コロナウイルス 関連情報



最新情報は町HP 随時更新中

### 町独自

### 今年度に限り 高齢者肺炎球菌ワクチン対象者を拡大します!

新型コロナウイルスとの併発による重症化予防を目的に、高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種費用助成の対象者を拡大します。

### 期間

令和3年3月31日(水)まで

### 対象

過去に肺炎球菌ワクチンを未接種で 以下に該当する人

	対象者	自己負担額
1	令和2年度中に65歳になる(なった)人	
2	令和 2 年度中に70、75、80、85、90、95 100歳になる(なった)人	
3	60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能低下や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の低下により日常生活が極度に制限される人(身体障がい者手帳1級またはそれに準ずる人)	,,,,,,,,
4	上記に該当しない人のうち66歳以上の人	4,000円

※対象者のうち、生活保護受給者は町民健康課窓口で免除申請を行うと無料になります。

### 助成券

- ①**の人**: 4月に助成券を送付しています。紛失した場合は、町民健康課の窓口で再発行できます。
- ②④の人:過去に受診履歴がない人へ9月末に「肺炎球菌ワクチン予防接種意向確認書」を送付しています。返信のあった人には、肺炎球菌ワクチンの助成券を10月13日以降に送付しています。まだ返信していない人でご希望の人は早めに返信してください。
- ※案内を紛失した人や9月下旬以降に転入して案内が届かない人は、個別にご相談ください。
- ③の人:町民健康課の窓口にて申請してください。

### 医療機関

逗子・葉山地区の実施医療機関 ※詳細は町HP

### 受診方法

医療機関に電話にて予約の上、健康保険証と助成 券を持参

問合せ 町民健康課 四内線216

### 高齢者インフルエンザ費用助成します!



### 期間

令和3年2月28日(日)まで

### 対象

- ①65歳以上の町民
- ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能低下や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の低下により日常生活が極度に制限される人(身体障がい者手帳1級またはそれに準ずる人)



※生活保護受給者は例年通り申請が必要です。

### 医療機関

逗葉医師会加入の実施医療機関一覧を町 HP に掲載しています。鎌倉市・横須賀市・三浦市医師会加入の医療機関でも受けることができますので、かかりつけ医にご相談ください。

### 受診方法

医療機関に電話にて予約の上、健康保険証を持参 (助成券はありません)

問合せ 町民健康課 西内線218

### 健康と生きがいづくり推進事業 講話と体操

テーマ 「~新型コロナウイルス~正しい情報で、正しい行動を!」 飛び交うコロナ情報の中、最新情報をキャッチ して、免疫力を上げ、自分らしい新しい生活ス タイルを送ることを目的としています。

講師 (講話)衣笠病院グループ相談役・よこすか 地域包括ケア推進センター長 医師 武藤正樹先生 (体操) 健康運動指導士 中村修先生

日時 12月3日(木)13時30分~15時30分

**場所** 福祉文化会館 大会議室

対象 概ね60歳以上の人 定員 36人(先着順)

費用 無料(飲み物を準備します)

申込期間 11月4日(水)から

申込み・問合せ 葉山町デイサービス 尾形 **☎**877−1818

- ※申込みがない人は入場できません。
- ※軽装・マスク着用でご参加ください。
- ※当日37.5度以上の発熱がある、もしくは体調不 良の人は出席をご遠慮ください。

### 子育て世帯への臨時特別給付金(公務員)

公務員の人は申請が必要です。

勤務先より「子育て世帯への臨時特別給付金申 請書(請求書)」が配布されます。この申請書に勤 務先から児童手当の支給対象者である旨の証明を 受けた上で、子ども育成課に申請してください。

申請方法 原則、郵送で提出

**必要書類** 申請書(請求書)・振込先口座確認書類 締切 11月30日(月)必着

**問合せ** 子ども育成課 **☎**内線223

### 在留外国人のためのヘルプデスク

FRESC(フレスク)ヘルプデスクは、生活に 困っている外国人の相談を電話で聞きます。

開所日時 平日9時~17時

相談先 ☎0120-76-2029 (フリーダイヤル)

対応言語 日本語・ベトナム語・中国語・英語 など14言語

### 鎌倉税務署からのお知らせ

11月11日(水)から17日(火)までは、「税を 考える週間」です。国税庁ホームページ内に 特設ページを設け、国税庁の各種取組みにつ いて紹介していますので、ぜひご覧ください。

### ●感染症対策のため開催中止

年末調整説明会

問合せ 鎌倉税務署法人課税第1部門 **☎**0467-22-5591(代表) 内線364・365

· 青色申告決算説明会

問合せ 鎌倉税務署個人課税第1部門 **四**0467-22-5591(代表) 内線213

### ●国税電子申告・納税システム(e-Tax)

e-Taxとは、申告・納税など国税に関す る手続きについて、インターネットを利用 して自宅等からパソコンやスマートフォン で電子的に手続きが行えるシステムです。

「マイナンバーカード方式」または「ID・ パスワード方式」でe-Taxによる申告書の 送信ができます。

詳しくは、国税庁HPを ご覧ください。



### 宝くじ公式サイトで 宝くじを購入できる ようになりました!

(宝くじ公式サイトはコチラから)





### STEP 「宝くじ公式サイト」を検索! メールアドレスの登録

(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、 宝くじ公式サイトの 新規会員登録ページで メールアドレスを 登録(仮登録)します。

### STEP 2 会員情報の入力(会員登録)

入力いただいたメールアドレス宛に、 メールが届きます。

メールに記載されている 会員登録用のURLをクリックします。

画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。 宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以

宝くじ公式サイトのネット購入をご利用の方は、 引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします

お得な特典、便利なサービスいろいろ!宝くじ公式サイト会員登録ステツプ

ネット購入をご利用される方は、 宝くじを購入するための 「クレジットカード情報」および 当せん金のお受け取りに利用する 「口座情報」をご登録ください。 以上で、カンタン・便利な宝くじの

STEP 3 決済情報の入力

いただけるようになります!

コールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認のト TEL 011-330-0777 (有料)

### はやま NEWS

# 通報は焦らず落ち着いて!。 11月9日は119番 の日



# ■通報時の聴取内容

メモがあるとスムーズです。 から次の内容をお聞きします。 119番通報の際、指令員

# 何が起きたのか

2 発生した場所 (火事、救急、事故など)

(緊急車両が向かう住所や目印)

3 状況聴取

【火事の場合】 何が燃えてい るか、逃げ遅れはないか

### 【救急の場合】 誰がどうした 持病、かかりつけの病院 か、意識・呼吸はあるのか、

# 通報者氏名・電話番号等

■緊急走行時のサイレン

られていますのでご理解をお 中のサイレン吹鳴が義務付け あります。法律上、緊急走行 右する一刻を争うことが多く 救急車の出場は、生命を左

# ■災害情報・病院紹介

関に直接お問い合わせくださ 病状などの相談は、医療機

# 【町内の災害発生情報の確認】

【受診可能な病院を知りたいとき】 824-8119 (災害情報案内テレフォンサービス)

876-0119 (町消防本部)

### 一普通救命講習

日時 12月25日(金)

場所 10 時 12 時 消防庁舎3階会議室

中学生以上の町内在住

定員8人(先着順 在学在勤者

申込み 12月18日(金)17時 11月25日(水) 9時から

**8**76-0119 消防署救急係

# その火事を 防ぐあなたに

(2020年全国統一

防火標語)

金メダル

期間です。身の回りの防火対 全国一斉に秋季火災予防運動 策を見直しましょう。 11月9日(月)~15日(日)は

# ■住宅用火災警報器の設置

的に行いましょう。 住宅用火災警報器を設置しま いる家庭は、次の三つを定期 寝時間帯に発生しています。 しょう。また、既に設置して 「逃げ遅れ」であり、多くは就 住宅火災の死者の約6割は

- ・点検スイッチ作動確認
- 警報器の掃除
- ※詳しくは、町HPをご覧く 警報器の電池・センサー等 ださい。 の交換(寿命の目安は10年)

# ■空地・空家の火災予防

地や空家からの出火を未然に しやすい季節となります。空 空気が乾燥し、火災が発生

> 次のことを守りましょう。 防ぐため、所有者、管理者は

### 【空地の管理】

・定期的に現状を確認し、雑 意する 草が生い茂らないように注

木くず等燃えやすいものは、 置かない

### 「空家の管理】

- ・誰もが容易に出入りできな いよう施錠をする
- ・燃えやすいものを建物の周 囲に置かない
- ガスや電気は確実に遮断し、 灯油等の危険物を置かない

理状況調査を11月~3月の間 いします。 に実施します。ご協力をお願 消防署では空地や空家の管

消防署消防救助係

876-0119

### ず施工前にご相談ください

# ご存じですか? 二つの補助制度

# ■枯れ松防除等補助制度

ださい。 松の被害を予防するための にも被害が拡大します。枯れ です。これは来春までに「伐 た松は、松くい虫によるもの た松は治りませんが、健康な 倒駆除」しなければ、他の松 抗性マツ」の補助もご活用く 「樹幹注入」や被害に強い「抵 葉が急に赤茶色になり枯れ

# 補助金の額 (上限)

【伐倒駆除】

法人等は5千円 1本につき1万円 (総額2万円まで)

### 樹幹注入】

1本につき5千円 法人等は2千円 (総額1万円まで)

### 抵抗性マツ】

1本につき1万円

隣地との境に設置するものも 対象になりました!

※必要書類や条件など詳細は お問い合わせください。

環境課 四内線452

# ■いけがき設置等助成制度

のための既存ブロック塀撤去 する場合に、費用の2分の1 には加算があります。 を助成します。いけがき設置 住宅敷地にいけがきを設置

# 助成金の額(上限)

【ブロック塀撤去】1mにつ 【いけがき設置】1mにつき 3千円で総額6万円まで き7千円で総額4万円まで

# ■よくある分別のお問合せ

# 【古布・衣類とは】

※靴・靴下・下着類・使い古 クタイ・マフラー 帽子・手袋・ハンカチ・ネ した雑巾・ぬいぐるみ・カ ン・布団類等は対象外 ーテン・かばん・クッショ

### 【埋立ごみとは】

ス製品 茶碗などの陶磁器類やガラ

# クリーンセンターからお知らせ

# ■ごみ出しは8時30分までに

間までに出してください。 間は品目や道路状況により変 30分から始まります。収集時 わる場合があります。必ず時 ごみや資源物の収集は8時

# |ペットボトルの出し方

出すと、かさばりません。 ※色付きペットボトルは つぶして資源ステーションに ペットボトルはできるだけ 器包装プラスチック」 容容

# 【小型電気製品とは】

※ラジカセ・電話機・電気ポ 電卓・電気シェーバー・携 池や充電式の小型の電気製 帯電話・時計など、主に電

ット・トースターなど、50 ものは「粗大ごみ(有料)」 う電気製品と、50m以上の にコードをさして置いて使 CT 未満であっても主に電源

します。 覧ください。ご協力をお願い 分け方・出し方」の冊子をご 詳しくは「ごみと資源物の

ごみの分 け方検索 はこちら から▼



# 3

勝利を分かち合う姿 ~19 葉山中学校体育祭)

四内線222

# 保育所の入所申込み

対象 父母などの保護者が仕事や を含む)はお申し込みください。 、現在入所の申込みをしている人 来年4月から入所を希望する人 病気で、保育が必要な児童

### 町内保育所

- ·町立葉山保育園
- ・葉山にこにこ保育園
- 葉山ぎんのすず保育園
- おひさま保育室
- 風の子保育園
- 芽ぐみ保育室(0~2歳児のみ

受付期間 11月16日(月)~30日(月 申請書類 町HPか子ども育成課で配布 9時~17時(土日祝除く)

申込み 子ども育成課に申請書 ちください。 類・印鑑・本人確認書類をお持

問合せ 子ども育成課 ※聞き取りがあるため郵送不可

## 公立学童クラブへの 申込み(入会・継続)

人、現在入会中で継続を希望する 来年4月からの入会を希望する

> 対象 小学1~3年生 (令和3年4月1日現在)

> > 葉山

そだちの相談室

申請書類 で配布 町HPか子ども育成課

受付期間 12月2日(水)~16日(水) 9時~17時 (土日除く)

申込み 子ども育成課に申請書類 をお持ちください。

※継続の人は所属クラブに提出可 ※聞き取りがあるため郵送不可

問合せ 子ども育成課

四内線221

### 子育て座談会 「インクルーシブって何?」

日時

11月13日(金

10時~12時

教育学部教育学科准教授) 伊藤大郎さん (鎌倉女子大学 保育園・教育総合センター

申込み・問合せ 電話またはFA ×で住所・氏名・電話番号を子ど も育成課まで 小学生以上の子の保護者

四内線221

人はお申し込みください。

ちの相談室」として、町で暮らす子 どもに関するあらゆる相談を相談 員・心理士等がお受けしています。 子ども育成課では「葉山 そだ

**受付時間** 8時30分~17時 どなたからでもお待ちしています。 お子さん自身、ご家族、ご近所など まずはお電話ください。保護者や の泣き声が聞こえて心配」「夫婦げ んかばかりで子どもへの影響が心配 お友達とうまく遊べない」など、 「ご近所から怒鳴り声や子ども

問合せ (土日祝・年末年始除く)

子ども育成課 四内線226

### 189(いちはやく) 知ら せて守る こどもの未来

です。児童虐待相談件数は年々増 所につながります。 電話ください。最寄りの児童相談 ぐに「189 (通話料無料)」へお す。児童虐待かもと思ったら、す 加し、深刻な状況が続いていま 11月は「児童虐待防止推進月間」

問合せ 子ども育成課 四内線226

特に記載のない事業は保健センターで実施します。

健診対象の方には個別に通知します。受付時間が受診者により異なるので通知をご確認ください。 感染対策に十分留意し実施しますが、今後の動向により健診・教室が中止となる場合は ホームページ等でお知らせします。

※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お控えください。

### 発熱や体調不良時は、参加をお控えください。

### 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24日(火)	12月22日(火)	令和 3 年 1 月26日(火)	
令和2年9月生まれ	令和2年10月生まれ	令和 2 年11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

受付時間は受診者により異なります。お知らせをご覧ください。

母子健康手帳・バスタオル・健やか粗子21問診曹を忘れずに			
令和2年6月生まれ	令和2年7月生まれ	令和2年8月生まれ	
11月5日(木)午前	12月10日(木)午前	令和3年1月14日(木)午前	

### 10か月児健診

申込み不要

受付時間は受診者により異なります。お知らせをご覧ください。

母子健康手帳・バスタオルを忘れずに			
令和元年12月生まれ	令和2年1月生まれ	令和2年2月生まれ	
11月19日(木)午前	12月17日(木)午前	令和3年1月21日(木)午前	

### 1歳6か月児健診

申込み不要

受付時間は受診者により異なります。お知らせをご覧ください。

母子健康手帳・問診票・健やか親子21問診票・バスタオルを忘れる			
	平成30年12月生まれ	平成31年2月生まれ	平成31年4月生まれ
	平成30年11月生まれ	平成31年1月生まれ	平成31年3月生まれ
	11月19日(木)午後	12月17日(木)午後	令和3年1月21日(木)午後

### 2 歳児歯科健診

申込み不要

受付時間は受診者により異なります。お知らせをご覧ください。

11月10日(火)午前	令和 3 年 1 月12日(火)午前	
平成30年 8 月生まれ 平成30年 9 月生まれ	平成30年10月生まれ 平成30年11月生まれ	
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに		

### 3 歳児健診

申込み不要

受付時間は受診者により異なります。お知らせをご覧ください。

11月5日(木)午後	12月10日(木)午後	令和3年1月14日(木)午後
平成29年6月生まれ 平成29年7月生まれ	平成29年8月生まれ 平成29年9月生まれ	平成29年10月生まれ

母子健康手帳・問診票・健やか親子21問診票・ 採尿・視聴覚アンケート・バスタオルを忘れずに

### 離乳食教室(管理栄養士による電話相談) 事前予約制

**実施時間** 13時~16時

12月15日(火)

離乳食に関する質問がある人

### 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6日(金)	葉桜児童館		
11月16日(月)	保健センター	10時~	0 歳~就学前
12月 4 日(金)	芝崎児童館	11時の間	までの乳幼児
12月21日(月)	保健センター		
令和3年1月25日(月)	保健センター	随時	とその保護者
令和3年1月29日(金)	上山口児童館		
		<u></u>	

### 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** 令和元年11・12月、令和 2 年 1 月生まれの子と保護者

日にち	内容	講師
令和 3 年 1 月19日(ソ	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

### 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30年7月~9月生まれの子と保護者

日にち	内 容	講師
12月15日(火)	どんな遊びが好きですか。 一 みんなで遊ぼう 一 リズム遊び、手遊び等 (遊びの実技) 2 歳ってどんな頃? (講話) 一 発達と関わり方について 一	指導員 心理発達相談員
母子健康手帳を忘れずに		

### 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。是非パパも誘ってお越しください。

### 対 象 現在妊娠中の人とその家族

日にち	内 容		
11月17日(火)	マタニティライフと妊婦体操・骨盤ケア		
11月24日(火)	親子のおロケア・妊婦&授乳期の栄養		
11月30日(月)	赤ちゃんのお世話について・子育てのヒント		
12月5日(土)	沐浴育児体験・産後うつ&子育て情報		
母子健康手帳・エプロンを忘れずに			

**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) **持 ち 物** 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)

### 日時 1

13時30分~14時

30 分

14

時30分~15時

保健セ

ンター

10

### 練功十八法・②葉山体操体験 11月16日(月

もしかして

※当日自宅で検温し

マスクを着用.

必ず申込みをしてください。

てご参加ください

のため定員を設けて

ま

### コロナで受診を控えていませんか?

申込み

練功普及会

 $\blacksquare$ 

4 5 1

こんな時だからこそ定期的な健診と適切な受診 が重要です。町で実施する特定健診や長寿健診、 各種がん検診等も再開していますので、年に1度 の健診をぜひ受けましょう。

※12月4日(金)は新会場「葉山港港湾管理事務所」 (堀内50)で集団健診を行います。

葉山マリーナバス停から徒歩5分 申込み ψ ふきん2枚 町民健康課 **四**内線 2 1

持ち

物

筆記用具、

エプロ

費用 法や よう、 害時でも自身の体と心の健康を保てる (パッククッキングと試食あり) 所 回転備蓄について学びまし 限られた資源の中で調理する方 12月16日(水) 保健センター 0 10 定員 時 13 時 8 らよう。

災害に備えた食生活教室

が不十分になる可

能性があります。

災

災害時は電気やガス、

水などの使用

### 特定健診・長寿健診、がん検診等の受診方法

※感染症対策で受付人数を制限しているため、ご希望の日程に受診できない場合があります。

### 集団 健 診 検

- ①右表で日程・場所・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)。
- ※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、 はがきに住所・氏名・生年月日・検診当日の年齢・ 電話番号・希望日(第1・第2希望)・検診名を 記入してお申し込みください。(郵送先:〒249 -0003逗子市池子字桟敷戸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
- ③保険証、健診・検診費用(お持ちの人は無料受 診券)、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。
- 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2年度 集団健診(検診)日程

	月	場所	日程	申込み 期間	
		葉山港港湾管理事務所	4日(金)		
	12	葉山町保健センター	14日(月)	11月1日	
		逗子市保健センター	1日(火)★ 21日(月)	~7日	
	1	葉山町保健センター	16日(土) 28日(木)	12月1日	
1	逗子市保健センター	13日(水) 21日(木)	~7日		
	2	葉山町保健センター	15日(月)★		
		逗子市保健センター	2日(火) 6日(土)★ 18日(木)	1月1日	

- ※午後になる場合があります。
- ※「子宮頸がん検診」は、★印の日のみ実施しま す。混雑が予想されるので、「子宮頸がん検診」 を受けない人は、別の日に受診することをおす すめします。

### 生活習慣病の早期発見に! 特定健診・長寿健診

令和3年 2月28日 まで

主に高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病を早期発見、重症化予防や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。 ※予約が混み合う可能性があります。期間に余裕を持って受診してください。

Ø	健診	対象者	健診内容	個人負担金	自費で受診すると (参考)
	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
	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3年 3月31日 まで

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。

				個人負担金		自費で
✓ .	検診	対象者	検診内容	集団検診	個別検診 (医療機関)	受診すると (参考)
	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
	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	1,500円	6,000円
	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
	ט י י כי נוות	40成以上	問診の内容によって「たん」の検査を実施	800円	800円	3,500円
	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
	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		
	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
	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
	乳がん	40歳以上の女性 で受診日に偶数 歳の人*	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
	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
	肝炎 ウイルス検査 (同意書が必要)	40歳以上	血液検査でB型肝炎・C型肝炎の検査を 実施 ※ただし町の肝炎ウィルス検査・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

<sup>\*</sup>本来、40歳以上の女性で受診日に偶数歳の人が対象ですが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により受診機会を逃し、 奇数年齢に達してしまった人は、今年度に限り奇数年齢でも受診可能です。

### 「グラウンド・ゴルフ\_ スポーツオープンデー

9時~12時30分 11月14日(土)

締切

11月10日(火)

中村まで

ラウンド・ゴルフ協会会長

番号・競技経験の有無を町グ で、氏名・年齢・住所・電話

日時

場 所 葉山小学校校庭

対象 60歳以上対象

費用

申込み 内回覧、生涯学習課配布のチ 詳しくは、町HPや町

日時

11月23日(月·祝

「ボッチャ」

大人のスポーツ体験

問合せ スポーツ推進委員事務 ラシをご確認ください

場 所

10時~12時

講師

四内線7231 局(生涯学習課内

締切 11月5日(木)

費用 対象

50 円

町在住在勤で18歳以上 町スポーツ推進委員 葉山小学校校庭

定員

30人 (抽選あり)

# 秋季町民グラウンド・

申込み

F A X か 町 H P の 申 込

みページで、氏名・性別・年

齢・住所・電話番号を生涯学

日時 11月26日(木)

習課まで

コルフ大会参加者募集

場 所 南郷上ノ山公園多目的グ

申込み・問合せ 主催者で用意(持参可) 電話か F A X

8時30分~12時30分

町在住在勤在学者

ラウンド

締切

11月12日(木)

費用

### ▲動画を チェック

▲申込みは こちらから

教育委員会だより

場 所

種目 ・小学生とファミリーの部

費用

申込み 詳しくは、教育委員会、 まちづくり館 (図書館2階)、

会 H P または町HPか町陸上競技協

> す。メールの場合は、こちら 電話で着信確認をお願いしま

から受付確認メールを送信し

12月1日(火)~3日(木)

http://www.hayamariku



締切

# スポーツ・公民館教室

HAYAMA EKIDEN 2021 第36回葉山町民駅伝

日時 8時30分から 1月24日(日

町在住在学在勤者とその 一色小学校校庭・周辺

一般と中学生の部

1チームあたり

**定員** 各部50チーム その他 3500円 (保険料・ナンバーカード10枚含む)

南郷上ノ山公園にあるチラシ

申込期間

問合せ

jo.info/ 町陸上競技協会HP M046-876-1861

(代)

般 5000円

ます。 四内線7232

公民館教室

日程 「癒しの空間♪アロマ講座」 ①11月26日(木)②12月3日(木 ①か②を選択 両日とも10時~12時

持ち物 費用 定員 申込み 番号・FAX番号・講座名・ 希望の日程(①・②・どちら ル、持参で氏名・住所・電話 各日12人 (抽選あり) 400円(教材費) 町在住在勤者 保育園・教育総合センター はがきかFAX、メー 筆記用具

### ▼開館時間 \*11月の休館日 9 時 { 18

24 日、 30 日 2日、4日、9日、 16

を展示コーナー

12月1日(火)から 読書週間展示「写真集. 11月29日(日)まで

つぼみのおはなし会 (赤ちゃん向け) 「葉山人権週間」

**場所** 2階和室(研修室1) 11日(水)10時30分から

テーマ ◆おはなし会 (水曜日) ひ 【火】

②28日(土)10時30分から ①18日(水)15時から

**場所** 2階和室(研修室1 雑誌スポンサー募集中! 雑誌カバーなどに広告を掲載

展示のようす

蔵書検索はHPへ! くはお問い合せください。 してPRしませんか?

一問合せ 図書館」と検索! 875-0088

インターネットで「葉山町立

のようす

876-1864

「展示特集コーナーガイド」「おはなし会だより」 ランス展示案内」など様々な情報を更新中! 貸出期間や予約・リクエスト方法なども「利用の 仕方」でご覧になれます。

来館前にぜひチェックしてください。

場 所

役場庁舎前広場 生涯学習課

11月1日(日)~5日(木

向合せ

☎内線7232

日程

日時

1月1日(月·祝

10時から受付

11時から式典

前広場にて「菊花展」を実施し 月に延期いたしましたが、庁舎

ます。該当者には、

11月上旬ま

でに案内状を送付します。

令和3年葉山町成人式を開催.

町内在住の新成人を対象に、

第54回葉山町文化祭は来年?

第54回葉山町文化祭

令和3年葉山町

成

「菊花展

ています。ぜひご来場ください

### 図書館HPをご利用ください!

### 公民館教室やスポーツなど 生涯学習情報がすぐわかる

# 町民スキー学校中止

問合せ のため中止します。 町民スキー学校は、 令和3年1月に予定していた 町体育協会事務局

※新成人以外は会場に入れませ

成13年4月1日の間に生まれ

平成12年4月2日から平

福祉文化会館

**万**内線7231 感染症対策

問合せ

※学業や就職などで現在は町外 で、ご連絡ください。 に住む人も参加できますの

※今後の新型コロナウイルス感 染症の状況により中止または 内容を変更する場合がありま

生涯学習課 四内線7232

# 成人式など

# 水中歩行教室

日時 全て火曜 逗子スポーツクラブ 12月1日、8日、 10時30分~12時 15日、 22 日

申込み・問合せ 持ち物 レンタル可)・バスタオル きる人 65歳以上の町民で毎回参加で 水着・水泳キャップ(有料 **定員** 15人 (先着順)

# 成年後見無料電話相談会

申込期間

11月5日(木)~13日(金 西内線232~234

福祉課

申込み 問合せ ※事前予約制(一人30分まで) **8**080-9683-5962 10時~12時、13時~16時 11月9日(月)~14日(土 福祉課 11月8日(日)までに予約 四内線231

### 障がい児者ふれあい 横須賀三浦地区 作品 展

申込み

メールか窓口で、講座名・

住所・親子の氏名(フリガナとロ

―マ字表記)・学年・電話番号・希

問合せ 10時~14時 事務局 コースカベイサイドストアーズ 11月10日(火)~13日(金 ふれあい作品展実行委員会 835 - 1362 問合せ

望日を連絡ください。

∑hiagogaku@gmail.com

**四**内線336

締切

11月18日(水) 政策課

# 「女性の人権ホットライン」強化週間

問合せ 日時 **相談先** 全国統一ナビダイヤル 8時30分~19時(土日は10時~17時 0570-070-810 人権擁護委員等が相談に応じます。 11月12日(木)~18日(水) 町民健康課 四内線205

## 親子英語講座

対 象 場 所 日時 定員 講師 ※携帯などの録音機器を持参ください。 ※十分な距離と空間で実施 もも大人も学びます。 10時~11時30分※いずれかでも可 英単語カードゲームを使って子ど の場合のみ11月20日までに連絡) 妹の参加可、一家族最大3人まで) 各回20組(多数時抽選・落選 11月22日(日)、 小学生と保護者1人(兄弟姉 福祉文化会館 大会議室 アンナ・ノヴィックさん 28日(土)

### ブロ ーック塀等撤去補助

申込み 倒壊の危険性があるブロック塀等を ち少ない方の額 補助金の額 撤去する費用の一部を補助します。 かかった費用の2分の1か、 道路 必要です。電話か都市計画課窓口 mにつき5千円で計算した額のう にてご相談ください。 (私道を除く) や公園に面し、 申込み前に必ず現地確認が (上限10万円) 撤去

# 葉山町議会 第4回定例会

問合せ 耐震無料相談 11月26日(木)から開催予定です。 議会事務局

四内線421

簡易診

断

対象(全てに該当) 詳細は町HPかお問い合わせください。

- ・町民が所有し、 自ら居住
- 昭和56年5月31日以前建築
- 地上 3 階建て以下の木造在来工法 の戸建・二世帯・店舗兼用住宅

申込み・問合せ 建築確認申請書

締切 平面図または間取り図・印鑑を持参 し都市計画課まで 四内線354 12月28日(月)

# 下水道水道排水設備指定工事店追加

録している指定工事店でないとでき ません。 下水道に流すための工事は町に登

※一覧は下水道課か町 H P

①髙田設備 (寒川町

**3**0467-74-4108

②㈱和興業 (横浜市泉区)

③㈱茅ヶ崎設備工業 **8**045-805-1911 (茅ヶ崎市

04671391 6240

④ ㈱ 祐成 890-0116 (横須賀市

⑤侑興亜工業(横須賀市

828 - 7222

締切 問合せ 3月10日(水 都市計画課 四内線354

### 済んでいますか? 国民健康保険の届け 出は

と、未加入状態・職場等の健康保険 的に行われません。 問合せ になってしまいます。保険が変わ と二重加入状態 (保険料も二重計算) た場合は届け出をお願いします。 国民健康保険の加入・脱退は自動 町民健康課 届け出をしない

四内線211~215

般

1月6日(水 11月30日(月

自

衛隊横須賀地域事務所

推薦

別警戒区域周辺の土地所有者には調

検索)で確認できます。

土砂災害 ポータルで

神奈川県土砂災害情報

務所か防災安全課や県の

H P

町主催・共催

のイベントに

ついてはこち

らでも確認で きます。

等に関する調査結果は、

県横須賀土

木古庭地区の土砂災害特別警戒区域

10

月30日公表の上山口・下山

問合せ ふれあい広場実行委員

会事務局(三浦しらとり園

848-5255

横須賀三浦地区ふれあい広場

環境課

四内線 453

がけ崩れの恐れがある斜面の調査結果

823-04

(株) 8 5 7 Ш 川建 設 9 (横須賀市

⑦侑スドウ工営

(小田原市

**8**823-5918

にご確認ください。

827 - 7718 (横須賀市

下水道課 古内線361~364

陸上自衛隊高等工科学校生徒の募集

※開園は通常どおりです。

葉山しおさい公園

よびイベント

予約制

●葉山しおさい公園無料開放お

満の男子 中卒 (見込み含む) で17歳未

福祉課

ン葉山2020

●葉山町戦没者慰霊祭 **四**内線231

中止します。詳細は各問合せ先 ルス感染症対策のため、 次の行事は、新型コロナウイ 中止のお知らせ 853-8800 開催を

問合せ 査結果を別途郵送します 県横須賀土木事務所急傾斜

### 施設のお休み・今月の相談《11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 ※駐車場なし 間 福祉課 ☎内線231
- ■南郷上ノ山公園 2(月)、9(月)、16(月)、24(火)、30(月) **☎**876−1100
- ■葉山しおさい公園・博物館 2(月)、4(水)、9(月)、16(月)、24(火)

### 今月の相談

おくやみの相談

問 町民健康課 **☎**内線202~204 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月曜(9日)

9 時30分~12時 • 13時~15時30分 ※電話相談の上、面談。

人権相談(差別・虐待・いじめ) 10日(火)13時30分~15時30分 予約制 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 予約制

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 ※次回は12月3日(木)。

法律相談 13日(金)・27日(金) 13時30分~16時30分 予約制 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 四877-1199

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

町地域包括支援センター 堀内長柄 7877-5324、その他 7878-8905

障害者相談支援

【身体・知的障害】

問 支援センター凪 ☎870-5280 【精神障害】

問 こころの相談室ポート ☎876-0121

### 障害者就労・定着支援相談

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)

成年後見制度無料相談会 予約制

コスモス成年後見サポートセンター 20日(金)10時~12時、13時~16時

福祉課 四内線231



このページでは、地域のコミュニケーションを図るために様々な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 (**否**内線333) までお問い合せください。



### **葉山じょうほうカフェ〜パソ** コン・スマホなどの使い方を 専門家に教えてもらおう〜

回時11月9日(月)【1部】13時30分~14時30分【2部】15時~16時場所町社会福祉協議会2階会議室対象町在住者定員各10人(先着順)費用無料締切11月5日(木)問**否**875-9889[M876-1873 (葉山町社会福祉協議会)

### 健康&ビューティ講座

簡単なストレッチで代謝を高めプロのスキンケアの技を学ぶ。 日時11月10日(火)10時~11時30分(予約制)場所逗子仲町橋サードプレイス(逗子4-10-1)費用2,000円(教材・軽食付)間**2**080-5053-3846鈴木(湘南ウェルネスラボ)

### 葉山を巡るスタンプラリー

県立葉山公園・三ヶ岡山緑地・葉山しおさい公園・山口蓬春記念館他を巡るスタンプラリー。達成者に粗品プレゼント。詳細は各施設か葉山公園 HP。 期間11月10日(火)~23日(月・祝) 間 2876-4601(県立葉山公園)

### 子育て支援 カフェ&外遊び

【はらっぱ】16日(月)10時から森山神社【産前産後のアロマのプレママ】24日(火)10時30分からぽけっと2階【えんがわ】お茶会、アロマ、ママカフェ、クリスマスリース作り他。詳細はHP、FB。 **8**080-3403-2206小林(葉山っ子すくすくパラダイス)

### 和洋のハーブで化粧水づくり

アロエベラとオーガニックリカーで化粧水エキスを作ります。びわ、すぎな、どくだみエキスにアロマ精油をブレンドする自然派化粧水です。子連れ可。要申込。 [日時11月21日(土)11時~12時30分場所ウォルプタスの庭費用1,800円から間で878-8068(ウォルプタスの庭)

### こどもとしょかん 大古本市

絵本、児童書、一般書等の古本市。詳細はHP・FB。 回時11月29日(日) 9時30分~11時30分 場所下山口1938つみきのいえ間 **2**807-6911(うみとやまのこどもとしょかん)

### 東伏見宮別邸サロン・西洋音楽史

葉山修道院内の旧東伏見宮別邸は、御用邸の次に建てられた洋風宮廷別邸建築です。ここでサロンレクチャー「西洋近代音楽史」を楽しみます。回時11月29日(日)14時 申込み・問 2080 - 5096 - 1385山本(葉山東伏見宮別邸サロン)

### 養殖ワカメオーナー募集

収穫したワカメ(2kg)をお持ち帰りできます。定員100人(先着順) 費用 1 口2,000円 ※不漁の場合は 返金 申込み 往復はがきに住所・ 氏名・電話を明記、漁業組合(堀内 50 - 20)まで 締切11月30日(月) 問 **38**75 - 9509 (葉山町漁業協同 組合)

### 暮らしのリベラルアーツ

### 逗葉地区地域支え合い学習会

F-マコロナ禍の今だからこそ私にできることとは?~身近な地域の困窮者支援に目を向けて考えよう!~ [15] ①12月8日(火)②22日(火)13時30分~16時 場所 逗子

### 第8回葉山ウォーク参加者募集

### 詩吟教室 会員募集中!!

健康に良し、ストレス発散、若さを保つ詩吟を一緒に始めてみませんか? 現在会員募集中! 一色、堀内、滝の坂他、各町内に教場があります。お気軽にお電話ください。 **10** 2080 - 6624 - 2600 黒田 (碩心会普及部)

### 理事の募集終了のお知らせ

### 平和講演会 ~私が今伝えられること~

朝、雲一つない空に突然落 とされた核爆弾。下宿が同じ だった学友の行方は分からな いまま。

広島爆心地から2.1キロの ところで被爆した94歳の赤澤 さんによる講演会です。

日時 12月5日(土)

13時30分~14時30分

場所 福祉文化会館大会議室

費用 無料(事前申込み不要)

講師 赤澤達海さん(現在は

葉山町在住)

**問合せ** 政策課 **な**内線336



### 葉山いろいろ写真館



アールエスエックス

RS:X級(女子)東京オリンピック2020 日本代表に内定した、須長由季選手(写真中央)が報告に来てくれました。須長選手は力強く「頑張ってきます!」と意気込みを語ってくれました。 9月30日(水)町長室オリンピック日本代表内定選手が来庁



子どもたちのアートをオンライン上で展示・鑑賞するホリデーミュージアム第2回が行われ、葉山町長賞には一色小学校1年生の内田しあんさんが選ばれました。照れながらも「うれしい」と語ってくれました。

葉山町長賞を授与しました

Pickup NEWS

### 11月5日は「世界津波の日」 津波から身を守るために

世界津波の日は1854年11月5日に和歌山県で起きた大津波の際に、収穫した稲むらに火をつけ、早期に警報を発し避難させたことにより村民の命を救った「稲むらの火」の逸話が由来です。

東日本大震災では多くの方が津波により犠牲となりました。津波から身を守るためには、「避難する」以外方法はありません。右の津波避難のポイントを確認しておきましょう。

また日頃からハザードマップを活用し、どこ に避難するか決めておき、「非常持出袋」はすぐ に持ち出せるよう備えておきましょう。

### 津波避難のポイント

### 1「大きい揺れ」や「長い揺れ」→すぐに逃げる

地震による「大きな揺れ」や「長い揺れ」を感じたら津波が来るものと考え、1秒でも早く「率先」して避難を開始してください。

### 2 とにかく早く、より高いところへ

「遠く」よりも「高い」場所(近くの高台や頑丈な高いビルなど)へ避難します。ここまでくれば大丈夫ではなく、その時にできる「最善」の行動をとりましょう。

### 3 想定にとらわれない

相手は自然です。想定を超えることがあることを忘れないでください。

### 津波避難訓練に参加をお願いします

世界津波の日に合わせ、沿岸地域の方を対象に津波避難訓練を実施します。

防災行政無線により緊急地震速報及び大津波 警報を放送します。それに合わせ各自が避難行 動(非常持出袋を持って高台へ避難)を行って ください。 日時 11月5日(木)10時 問合せ 防災安全課

☎内線396・397



### 県立近代美術館 葉山 問 2875 - 2800

- 2日、9日、16日、30日 ●11月の休館日
- ●コレクション展「生誕180年 オディロン・ ルドン版画展」

フランスの象徴主義を代表する画家オディ ロン・ルドンの生誕180年を記念して、当館が 所蔵するルドンの版画集『ゴヤ頌』(1885 年)、『聖アントワーヌの誘惑』第1集(1888 年) などを展示し、その幻想と神秘の世界を 紹介します。

●企画展「生命のリアリズム 珠玉の日本画」 (同時開催)

近・現代の日本画の変革者たちによる名品 約60点を紹介し、素材とテーマの探求の軌跡 をさぐり、表現の多彩さと奥深さに迫ります。

会期 12月20日(日)まで



【オディロン・ルドン『ゴヤ頌』 《4…胎児のような存在もいた》 1885年 リトグラフ、紙 神奈川県立近代美術館蔵

### 葉山町福祉文化会館

問2876-1871  $\mathbb{R} \times 876 - 2855$ 

感染症対策のため、利用の制限をしています。 詳細は町HPをご確認ください。

- ●11月の休館日 10日、17日、24日
- ●ホールの催し物 11月はありません
- ●福祉文化会館の催し物(60歳以上の町民対象)

催し物	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	福祉課 <b>岱</b> 内線234	
高齢者いこいの日	11,25	10時~12時	山崎 <b>否</b> 875-3288	
社交ダンス	2,9,16,23,30	9 時~12時	木村 <b>否</b> 875-8362	
健康スポーツ教室	9,23	13時~15時	竹内 <b>否</b> 875-2930	
囲碁・将棋	1,5,7,8,12,14,15 19,21,22,26,29	13時~16時	佐久間 <b>否</b> 890-3642	

草をお茶に、 び葉山へ来ました。 活を経て、土が恋しくなり再 母と東京から葉山へ引越した てた野菜や果実を料理し、 の巡りを感じながら、庭で育 豊かな恵みを生かすことに目 と接する生活をしていくうち が趣味でした。その後東京生 えています。当時は葉山マリ のは15歳の時。 覚めました。それからは四季 ナから水上スキーに乗るの 毎日家の庭や裏山など自然 インドネシアに生まれ、 美しい自然の中にある、 など「買わなくても目の と思ったのをよく覚 ハーブを化粧 なぜこんな山

なぜ、 山奥へ? 人生そのものに から

町民

が藤 千桃 さん

いきた らして せを感じながらつつましく暮 贅沢に暮らせる幸せ

からも葉山で出会う小さな幸 得られているからこそ。 温暖な気候と豊かな自然で 便さも受け入れられるのは、 はそれ以上です。この地の不 持は大変ですが、暮らす幸せ 「リッチな気分」をたくさん 養母が残した葉山の家。

切にするライフスタイルにな っていきました。 なものでやりくりし、 前にあるじゃない!」 こそ叶う生活です。 葉山だから 物を大 と身近

お金をかけずに



"小今~~~"刊过去離<sub>0多名</sub>

の個年に向けて葉仏

[下山口在住・居住歴通算42年] 「桃花源」の名でレストランを始 め、現在は娘さんとケータリン グ・民泊(Airbnb)を営む。過去 にはミス日本を受賞、元女優の 肩書も持つ。

### 葉山町長 山梨崇仁コラム Vol.72

### 働き方、新しい仕事の流儀



子どものようだが、体温のことで ときに感じる暖かみのこと。 にない。 人のぬくもりが好き、というと その五感の情報で相手を記憶 表情や所作など、 会った ま

▲新しい生活様式って、いつまで? どうなるの?

懇談会まで。

ジウム、記者会見、 活用が進んでいる。

大学の講義や

インミーティングの日々で、

新しい生活様式」の

つ、

オンラ

コロナ禍で在宅勤務やリモートワ

クが盛んになり、

身の回りでも

している自分にも気がつい

た

が進む。 益だが、 手の名前も覚えにくい。ぬくもり うも足りない。 で、話は早い。どんどん情報交換 様な地域模様が一画面で聴けるの どで夜のオンライン懇談会をしば しば行っている。 30~40代の市長・町長と官僚な これこそオンラインの便 一方で毎度思うのが、 五感に響かず、 全国や海外の多

は面白いことになってきたぞ。 なかったが、新しい展開だ。これ インドになったのか。予期してい 集まる場所に指名された。 山に集まりましょうよ」とオフで 会の最後に、「今度、山梨町長の葉 のための機会が広がるのに。 のある付き合いができるなら葉山 とか思っていたら、前回の懇談 あれ。どうして参加者がそのマ 新しい生活様式は困惑も あ

### インスタグラム連動企画

Vol.32

### いいね!の1枚



居心地よすぎて一生いられるね (@hayama\_official)

森戸神社から海を眺める二人の 背中。沖には江の島と多くのヨッ トが見られます。秋の散歩を楽し んだあと、のんびりと葉山らしい 景色を楽しんでみてはいかがで しょうか?

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 万4,000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 (@havama 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

### 10月の世帯と人口(令和2年10月1日現在の住民基本台帳)

### 【世帯数】

ある町政は絶対に大切に、だ。

のミッションにする。

ぬくもり

い仕事の流儀を見出すことを自ら

なのだろう。葉山町のため、

使いようによってはチャンス

14,493世帯

【人口】

32,886人

【前月比】

5世帯減、32人減

	世帯	男	女	人口
木古庭	651	684	728	1,412
上山口	824	863	912	1,775
下山口	1,255	1,386	1,483	2,869
一色	4,006	4,349	4,895	9,244
堀内	3,824	4,044	4,542	8,586
長柄	3,933	4,284	4,716	9,000

### 9月の気象 (消防気象月報)

最高気温 32.6℃(5日)

最低気温 15.7℃ (30日)

平均気温 24.4°C

82.7% 平均湿度

月雨量 116.5mm

最大瞬間風速

17.8m/s (18日・風向き南)

広 告

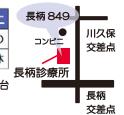
広

告

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	±
9時~12時30分	0	0	0	0	0	0
15時~17時30分	0	0	休	0	0	休

休診日 水・土午後/日曜・祝日 駐車場9台 問合せ 2046-884-8560



### 葉山のお墓・永代供養墓

跡継ぎがいらっしゃらない

お墓を無縁墓にしたくない

宗派不問

広

広

告

ご先祖のお墓が遠いのでお参りに行けない

…そんな声にお応えします

資料をお送りしますので、お気軽にお問合せ下さい 一色2154(御用邸から300m) **2**046-875-353

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



逗子市逗子5-6-7興和第二ビル3F

http://www.soraumiclinic.com

±046-887-0268





年少クラス 16:00~ 年中、年長クラス 17:00~

・神経系が発達する「プレゴールデンエイジ」の基礎運動 ・学校体育で必要な基礎体力が見につく!!

JR逗子駅から徒歩3分 フィットアネックス2F

046-873-7750

スタジオカーム



屋根•外装塗装専門店

### ロタイムフ 逗子葉山店

ドローシを使った 屋根。外壁無料診断寒肺中

〒240-0116 三浦郡葉山町下山口 1936 3F TEL:046-876-7410





http://www.tsliving.co

☎ 080-5454-1303 (葉山駐在: 竹内

店舗や施設も承ります

<mark>無料</mark>事前相談・<mark>LINE</mark>相談受付中

想い出いっぱいの

自宅から送るお葬式



祭壇は使用せず、お棺が 『世界にひとつだけ』の メモリアルボードになります ご家族との想い出につつまれ 『温かく』お送りすることが出来ます 寺院、町内会館等も使用可能です

お葬式に必要なもの一式※税別 398,000 Mad 西村葬儀社

00 0120-082-594 多家族の想い結

- 弊社斎場一覧 -プラザヨコユカ 中央・久里浜・衣笠

熟練した職人の丁寧な手仕事で、 愛着ある家具が見違えるように生まれ変わります

告

広