

いきなりですがクイズです!

この睡眠って○かな? ×かな?

Q1. **休日に9時間以上寝る**から、平日は4~5時間の睡眠でも大丈夫!

Q2. お酒を飲まない
と眠れないけど、**睡眠薬よりは体に良い**と思っている。

Q3. 昔みたいに長時間眠れないけど、**無理に寝ないで早起き**しちゃう!

Q4. 仕事や子育てでどうしても寝不足。ちょこちょこ**仮眠でごまか**している……。

Q5. **お風呂から出てすぐに寝る**と、体が温まったままでよく眠れる!

Q6. 1日3~4時間睡眠で大丈夫だから私って**ショートスリーパー?**

答えは表紙をめくって3ページへ



目次 新型コロナウイルス感染症関連情報は7・15ページ

特集記事	…… 2	健康情報	…… 14
はやまNEWS	…… 10	教育委員会だより	…… 16
子育てひろば	…… 12	町からのご案内	…… 18

【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。】

コロナ禍は健康を見直すチャンス？
新しい睡眠習慣

「勉強や仕事、家事に集中できない」「イライラして周りに当たってしまう」「いつもよりお腹なかがすいて食べ過ぎる」などの悩みはありませんか？ その原因は『睡眠不足』かもしれません。

少し前のデータですが、町民アンケート(※1)によると「15歳～44歳の睡眠時間が少ないこと」「思春期で日中眠くなる人の割合が高いこと」がわかっています。また、神奈川県民は全国で一番睡眠時間が短いそうです(※2)。

在宅勤務や外出自粛で家にいる時間が長い今こそ健康を見直すチャンス！ 新しい生活様式での睡眠について考えましょう。

※1 葉山町健康増進計画・食育推進計画策定時のアンケート(平成24年)
※2 神奈川県 平成28年社会生活基本調査

ハスキー犬のぬいぐるみ「テット」と眠るアレくん(小学2年生)。寝るのが遅いと兄弟から「背が伸びないぞ！」と怒られるそう。

表紙のクイズ「この睡眠って○かな？×かな？」の答え合わせ

A1. 平日よりも3時間多く寝ている人は要注意

慢性的な寝不足の可能性があるので、まずは平日の睡眠時間を確保しましょう。ちなみに前日の寝不足を回収することは多少できますが、寝だめ(睡眠の貯蓄)はできません。

A2. 飲酒は睡眠の質を下げるので危険

長時間寝られたとしても、睡眠の質が落ち、翌朝疲れがとれていないことも。寝酒をやめて眠れなくなる人は危険です。睡眠薬の処方など、まずは医師にご相談ください。

A3. 年を重ねると睡眠時間は短くなります

成人の睡眠は6時間以上8時間未満が適当と言われてます。必要以上の睡眠をとったから健康になるわけではありません。年齢とともに変化する睡眠を受け入れましょう。

A4. 短時間睡眠は質を上げて効率よく!

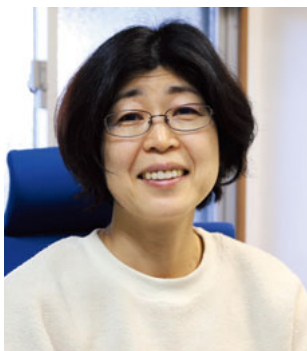
仮眠だけでなく週の半ばに睡眠不足を補う日を設けるのもおすすめ。また、睡眠ホルモンの生成を促す豆乳を温めて飲むなど、質の高い睡眠がとれるよう心がけましょう。

A5. 寝る直前は×。就寝1~2時間前の入浴を

入浴によって体温が上がり、その後下がるときと同時に眠ると質の良い睡眠がとれると言われています。夏も湯船につかることで、その後の体温が下がりやすくなります。

A6. 食後以外は眠くないのが適正な睡眠時間!

適正時間を知るには、まず好きなだけ寝て寝不足を解消。次に自然と目が覚める時間を見つけます。入眠まで10~15分前後なら適正、すぐ入眠してしまう人は睡眠不足です。



お話を聞いたのは

ほんだ ひでか
本田 秀佳 医師

ホリスティックメディカルクリニック院長。平成24年から葉山町健康増進計画・食育推進計画策定委員会委員長を務め、町の健康課題へ提言を行う。

睡眠の目的は「疲労回復」「成長・発育」「生体リズムを整える」こと。特に子どもにとつての睡眠は、記憶力や集中力など脳に大きく影響します。睡眠中に脳から分泌される成長ホルモンは大人にも重要。脂肪を分解し、骨や筋肉の健康を維持します。つまり良い睡眠をとることで健康的で痩せやすい体になります。反対に6時間未満の睡眠が続くと、疲れやすく集中力や注意力の低下、イライラなど日常生活に支障が出ます。うつ病の発症につながる恐れも。

自律神経が乱れて高血圧になったり、インスリンの感受性が低下して血糖値が上がりがやすくなったり、睡眠不足は病気になるやすい心身を作ります。アンケートでは19〜64歳の町民4割以上が睡眠6時間未満でした。仕事や子育てに忙しく、健康管理が疎かになりやすい世代です。しかし仕事や子育てを優先して睡眠を削った結果、ミスやイライラが生じては本末転倒です。生活習慣は生き方そのもの。なりたいたい自分に近づけるよう、睡眠習慣を見直しましょう。



正しい睡眠で痩せる! 賢くなる!
睡眠を見直して、理想の自分になろう

コロナ禍の睡眠ここに気を付けて！

睡眠は質（眠りの深さ）×量（睡眠時間）。コロナ禍の生活で、質の高い睡眠が妨げられてはいませんか？ このページでは、本田医師にお聞きした「質の高い眠りに必要なこと」をお知らせします。生活習慣を正して免疫力を高めることは、感染症や風邪の予防にもつながります。



起きる・食べる・寝る いつもの時間を決める

在宅勤務で就寝・起床・食事時間が毎日バラバラになっていませんか？ 規則正しい生活リズムは、質の高い眠りの第一歩。塾や習い事、残業などで食事が遅くなってしまう日は、いつもの時間におむすびやサンドイッチ、ヨーグルトなどの軽食をとるのがおすすめです！ 帰宅後は温かい野菜スープなど、消化に良いものをとると良いでしょう。

朝食をとる人・とらない人

体が「朝だ」と思い、生活リズムが整うため、朝食はとる方が良いとされています。しかし食欲がないときなどは無理せず、朝に「体を動かすこと」や「日光を浴びること」でリズムを整えるようにしましょう。

日中に体を動かして 昼と夜にメリハリを



自宅で仕事ができるようになり、寝る直前までパソコンやスマホを見る人もいますが、それは危険です！ ブルーライトは睡眠ホルモンの分泌を

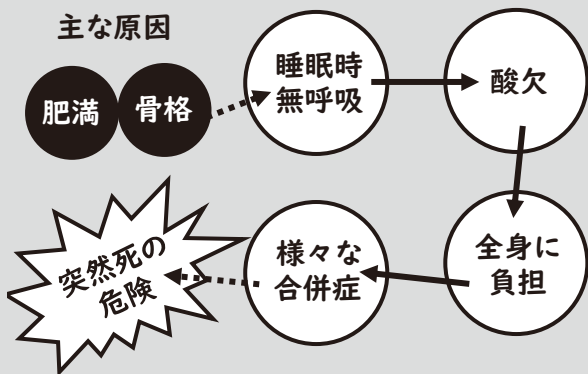


入浴や寝室環境など 寝る前の心がけ

抑制し、眠りの妨げになります。就寝2時間前からは避けましょう。 日中の運動不足などにより「なかなか寝つけない」ことがストレスになるのも逆効果。眠れないときは、一度布団から出て音楽を聴くなど気分転換することも良いでしょう。眠くなるまでは寝室ではない静かな部屋で、光の量を調節し、リラックスして過ごします。「眠くなったら寝室へ、布団に入ったなら眠る」を体に習慣づけさせます。 またアルコールやカフェイン、ニコチンなどの刺激物は、就寝前の摂取を控えてください。



いびきは無呼吸の前兆！ 突然死を引き起こすことも



いびきを指摘された、自分のいびきで起きたことはありませんか？ そんな人は「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群は寝ている間に何回も呼吸が止まる病気で、酸欠状態の体に酸素を巡らせようと、体は血圧や心拍数を上げます。その結果、心臓や脳、血管に負担をかけ、狭心症や心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの合併症が起こりやすくなります。最悪の場合は突然死にもつながると言われ、治療や改善しないままでは危険です。

次のチェックリストで二つ以上の項目に該当した人は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。医師にご相談ください。

- 毎晩、激しいいびきをかく
- 朝、頭痛や頭重感がある
- 日中眠く、よく居眠りをする
- 睡眠中、何度もトイレに起きる
- 体重が多い、血圧が高い



夕食は就寝3～4時間前までに！
質の良い睡眠に欠かせない食材は
「まごは(わ) やさしい」(豆類・ごま・
わかめなど海藻・野菜・魚・しいたけ・いも類)



外出自粛や在宅勤務による運動不足、また午前中に日光を浴びないまま活動を始めることが増えると、夜の寝つきが悪くなります。

1回の運動だけでは効果が弱いため、習慣的に続けることのできる「速足の散歩」を始めてみませんか？ 生活リズムを整えるよう、午前中に10分間、日光を浴びながら行うのが効果的です。

自分なりの適正体重

睡眠の質や病気の予防には適正体重の維持が大切です。

まずは標準体重(身長〇 cm ×身長〇 cm ×22)を目安にしましょう。

肥満になると睡眠時無呼吸症候群の危険性も生じます。



ここをチェック！

「あなたはだれ？」1通の手紙が少女の世界を変えた。世界で一番やさしい哲学の本。



『ソフィーの世界 哲学者からの不思議な手紙』
ヨースタイン・ゴルデル著/NHK出版

サン＝テグジュペリ『星の王子さま』をもとにした天文初心者向けの入門書。



『星の王子さまの天文ノート』
あがた 縣秀彦監修/河出書房新社



64の質問に詩人・谷川俊太郎が答える。
「失恋で得るものはなんですか？」など

『星空の谷川俊太郎質問箱』
谷川俊太郎著/ほぼ日

理学療法士が教える「ぐっすり眠れる秘訣」を漫画でわかりやすく伝授！

『ゴロ寝リセット！
ぐっすり眠れる体に生まれ変わる』
矢間あや著/飛鳥新社



睡眠負債の実態と対策に迫った睡眠研究の最前線！

『スタンフォード式最高の睡眠』
西野精治著/サンマーク出版



グーグルなどのIT企業や教育機関で採用され世界で話題！

『マインドフルネス 心を浄化する瞑想入門』
エド・ハリウェル著/KADOKAWA



スティーブ・ジョブズはわが子になぜiPadを触らせなかったのか？

『スマホ脳』
アンデシュ・ハンセン著/新潮社

声に出して読んでいだけで、子どもも大人も眠たくなってしまおう～

『ねむたいねむたい』
やぎゆうげんいちろう作/福音館書店



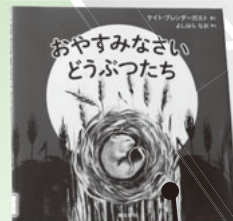
美しく不思議な線画と独特な色彩が特徴的なフランスの絵本。素敵な夢が見られそう！

『ねむりどり』
イザベル・シムレール作/フレーベル館



動物も夢を見るのかな？ 人間と違う、眠りの秘密を探ってみよう！

『おやすみなさいどうぶつたち』
うしお ケイト・ブレンダーガスト作/潮出版社



▼ 3月7日(日)までの町内各施設の対応状況
(宣言解除後の対応については各施設へ)

施設名	対応内容	問合せ
図書館	開館(一部利用制限あり)	☎875-0088
しおさい公園・博物館	閉園	☎876-1155
南郷上ノ山公園	開園(有料施設は使用不可)	☎876-1100
福祉文化会館	休館(デイサービスは稼働)	☎876-1871
いこいの家	堀内、一色とも休館	福祉課 ☎内線231
保健センター	休館(健診等は実施予定)	町民健康課 ☎内線218
各町内会館	休館	政策課 ☎内線335
学校施設・ 図書館附属施設	開放中止	生涯学習課 ☎内線7232
児童館・青少年会館	休館(学童クラブは実施)	子ども育成課 ☎内線221
保育園・学童クラブ	開所(利用は各家庭で判断)	子ども育成課 ☎内線221
子育て支援センター 「ぽけっと」	ひろば・多目的室は休止 一時預かり・ファミリーサ ポートセンターは通常運営	☎876-4152 子ども育成課 ☎内線221
公営駐車場	通常運営	産業振興課 ☎内線372

新型コロナウイルス感染症 関連情報

▼宣言期間中の行事等

不特定多数が集まる行事を中止または延期します。対象は、「町主催・共催行事」や「町施設を利用して他団体が行う行事」です。

町内会・自治会の回覧についても引き続き一時休止とさせていただきます(町内54か所にある広報板は通常どおり掲示を継続します)。

▼新型コロナの影響で収入が減少し生活に困窮する人へ

【総合支援資金(再貸付)】

緊急小口資金及び総合支援資金の貸付が終了した人を対象に、総合支援資金の再貸付(最大60万円)を実施します。県社会福祉協議会ほっとステーションにご相談の上、申請してください。

▼最新情報は町HPで
ご確認ください



申請期限 3月31日(水)
申込み・問合せ 葉山町社会福祉協議会 ☎875-9889

【住居確保給付金】

離職・廃業から2年以内または休業等により収入が減少し、離職・廃業と同程度の状況にある人に対して、原則3か月(最大12か月)、家賃相当額を家主宛に支給するもの※3か月の再支給が可能になりました。

申請期限 3月31日(水)
問合せ 県社会福祉協議会ほっとステーション

☎045-311-8874
住居確保給付金相談コールセンター
☎0120-23-5572

▼ワクチン接種の情報は
15ページをご覧ください

東日本大震災から10年

2011.3.11 東日本大震災発生

(東北地方太平洋沖地震)

14:46宮城県北部で震度7
マグニチュード9.0は
日本の観測史上最大
最大遡上高40.1mの津波
死者19,729人
行方不明者2,559人
住家全壊半壊404,937戸
避難者等の数47,737人
R2.3.10国緊急災害対策本部データ

- ★2012.4 海拔表示板設置
- 2014.2 ○ 豪雪★葉山町に大雪警報
- 2014.8 ○ 広島市土砂災害(豪雨)
- ★2014.9 津波避難経路誘導路面シート設置
- 2016.4 ○ 熊本地震
- ★2017.3 防災読本作成
- ★2017.7 津波浸水想定見直し
(津波ハザードマップ改訂)
三ヶ岡山津波避難経路設置
- ★2018.3 レトルト非常食の備蓄開始
京急バスとの津波対応訓練
- 2018.6 ○ 大阪府北部地震
- 2018.7 ○ 西日本豪雨
- 2018.9 ○ 北海道胆振東部地震
- ◆2019.6 警戒レベル運用開始
- ◆2019.3 避難勧告等ガイドライン改訂
- 2019.9-10 ○ 台風15号・19号
- ★町災害対策本部設置・避難勧告発令
大規模停電の発生
(最長55時間・最大5200世帯)
- 2020.3- ○ 新型コロナウイルス感染症
- ★町感染症対策本部設置
- ◆緊急事態宣言
(2020.4.7~5.25/2021.1.8~3.7)
- ★2020.6 避難所におけるコロナ対策
マニュアル策定
民間の研修施設等と災害時
避難所利用協定締結
- ★2020.8 感染症対策初動対応訓練

2021.2.13 ○ 東日本大震災の余震
マグニチュード7.3

「今後、余震は10年間続くだろう」

(2021.2.14政府地震調査委員会見解)

甚大な被害をもたらした3.11東日本大震災の発生から10年の節目を迎えようとしています。大規模な地震はいつどこで発生してもおかしくありません。あの日の教訓を生かし、私たちは何ができるのか、この10年の災害にまつわる記録を振り返ります。(★町、◆国の動き)

複数の避難先の確保

自宅で安全確保ができる場合は避難所に行く必要はありません。また避難先は町指定の場所以外にも安全な地域の親戚や友人宅、ホテルなども考えられます。



6 日頃の備え

いつでもどこで何が起こるか分からないからこそ、自分の身は自分で守る。そのためには、日常的に小さな備えを積み重ね、身につけることがとても大切です。

この機会に身の回りを見直してみませんか。

問合せ 防災安全課 ☎内線396〜398



▲町HP防災情報

非常持出袋と備蓄

非常持出袋や最低3日間分（できれば1週間分）の水や食料、断水に備えた簡易便袋を各家庭で準備しておきましょう。風水害時避難所では食料の配布はありません。



防災情報メール

防災行政無線と同時に防災情報メールを配信しています。登録をお願いします。

空メールで登録▶

bousai.hayama-town@raid3.ktaiwork.jp



ハザードマップを確認

町では、最大約10mの津波が最短7分で到達すると想定されています。普段からハザードマップで自宅や地域の危険性について確認しておきましょう。



家族と話し合う

家族と連絡が取れないことを想定して、連絡方法や集合場所などを話し合っておきましょう。災害用伝言ダイヤル（☎171）や災害用伝言板も活用すると良いでしょう。



ペットのもしも

ペットも大切な家族ですが、避難所の避難スペースには入れません。同行避難する際は、必ずケージを持参しましょう。食料や排泄物の処理は飼い主の責任です。



町では東日本大震災以降、宿泊体験を伴う実践型の総合防災訓練をはじめとして各避難所に避難所運営委員会を設置するなど防災対策を強化してきました。町内会、各避難所運営委員会、葉山女性防火防災クラブなど様々なところで訓練が当たり前に行われるようになっていきます。町民の皆さんの意識も年々高まっ

ているように思います。しかしいざというときには最も心の支えになるのは、自分です。備えあれば憂いなし！定期的に備蓄をチェックすることを習慣づけましょう。

防災安全課 田代 千波主事補



はやまNEWS

確

定

申

告

は4月15日(木)まで延長となりました

	申告期間	納期限	振替納税の振替日
所得税・ 復興特別所得税	4月15日(木)まで		5月31日(月)
贈与税			
個人消費税			5月24日(月)

▼町役場での記載済みの確定申告書の提出受付期間も延長しています

期間 4月15日(木)まで
場所 町役場1階税務課
問合せ 税務課

☎内線2511253

▼鎌倉税務署の申告書作成会場も延長しています

期間 4月15日(木)まで
(土日を除く)

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

《お願い》

※混雑緩和のため、入場には「入場整理券」が必要です。整理券の配付状況に応じて受付を早めに締め切る場合があります。

※整理券は、当日8時30分から会場にて、またはLINEアプリで事前に入手可能です。



LINEアプリ
追加はこちら

※4月15日(木)まで税務署の駐車場は使用できません。
▼自宅のPC・スマホからの申告が便利です

e-Tax(国税電子申告・納税システム)は、「マイナンバーカード方式」に加え「ID・パスワード方式」もあり、事前に税務署で手続きをすればマイナンバーカードとICカードリーダーライター等がなくてもご利用できます。詳しくは、国税庁HPをご覧ください。

▼マイナンバーの記載

申告書等にはマイナンバーを記載してください。また税務署に持参で提出する際は、毎回マイナンバーの記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要ですが、e-Taxの場合は、不要です。

▼ふるさと納税の申告

ふるさと納税ワンストップ特例の申請を受けた人が確定申告をする場合、ふるさと納税における寄附金控除の適用を受けるためには、ふるさと納税の金額を寄附金控除額の計算に含めて確定申告をする必要があります。

問合せ 鎌倉税務署

☎0467-22-5591

その火事を 防ぐあなたに 金メダル

住宅火災に「ご」注意ください

3月1日～7日は「全国一斉春の火災予防運動」期間です。日頃から防火に関する意識を高め、火災による被害を防ぎましょう。

▼2020年に発生した町内での火災は4件

昨年は前年の件数に比べ、2件減少しました。4件のうち2件が住宅火災でした。

▼住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は日頃からの管理が重要です。

【お手入れ方法】

ホコリや汚れは乾いた布で拭き取りましょう。台所の警報器は水や石鹼水を浸してよく絞った布で拭き取ると油污も落ちやすくなります。

【テストの実施】

月1回はテストをして正常に作動するか確認します。詳しくは取扱説明書をご覧ください。

【機器の寿命】

耐用年数は約10年です。使用期限を確かめ、必要に応じて電池や本体の交換をしましょう。

▼住宅用消火器

住宅火災で特に割合の高い「大がら油火災」の初期消火に非常に有効なのが住宅用消火器です。軽量で持ち運びや収納性にも優れたものが販売されていますので、家庭に1台、住宅用消火器の設置をおすすめします。

問合せ 消防本部予防課

☎876-0147

クリーンセンターから

▼ごみ出しの時間

収集を行う場合、ごみや資源物の収集は8時30分から始まります。

収集時間は、品目や道路事情によって変わるため、必ず8時30分までにお出しく下さい。

▼資源ステーションの利用

資源ステーションは、ご近所の誰もが利用します。気持ちよく使えるようご協力ください。

また、指定された場所に分別して出してください。分別されていないものや種別の違うものは収集できません。収集のできなかった、シールの貼られたごみは、ごみを出した人が持ち帰り、正しく出し直してください。

▼荒天時のお願い

荒天により「ごみ」や「ごみを入れる容器（バケツなど）」、資源ステーションの「資源物」「コンテナ」が飛散・散乱しそうなときは、次の収集日に出すなど、ご協力をお願いします。

問合せ クリーンセンター

☎876-1153

Facebookではごみの収集情報や分別の仕方などを更新しています。



子育て ひろば



タブレット使用の先行授業が始まっています
(2/5 南郷中学校)

麻しん風しん混合
(MRワクチン) 予防接種

幼稚園年長児に相当する年齢の人が、MRワクチンを無料で接種できる期間は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 平成26年4月2日から27年4月1日生まれ
問合せ 子ども育成課
☎内線223

児童館指導員(日々任用) 募集

勤務場所 元町児童館
勤務日 月曜～土曜の間でシフトによる(週3日程度)
勤務時間 9時～18時の間で、1日6時間以内のシフト制
募集人数 1人
賃金等 時給1030円・交通費(片道2km以上の通勤者に限り、交通用具の場合は距離に応じて支給。交通機関利用の場合には実費相当額。)
申込み・問合せ
子ども育成課 ☎内線221

町民農園で野菜作りにチャレンジ!

町民農園とは、町民の皆さんが土と緑に親しみ、収穫の喜びを通じて都市近郊農業の生産と消費に対する理解を深めるために開設された農園のことです。

コロナ禍で家にこもりがちな今こそ、運動不足解消も兼ねて、新しい趣味を始めてみませんか?

木古庭町民農園 32区画
(4年間利用区画、2年間利用区画あり)
上山口町民農園 53区画
(2年間利用区画のみ)
対象 町在住で年間を通して利用区画を適正に管理することができるなど運営要綱を守る人(世帯代表者)

期間
2年間利用区画 令和3年4月3日～令和5年2月28日
4年間利用区画 令和3年4月3日～令和7年2月29日
利用面積 1区画約15㎡
費用 1区画月間800円
(1年毎に一括支払いとなります)

申込方法
産業振興課窓口にて申込書を記載し提出
申込期間 3月1日(月)～3月16日(火)
問合せ 産業振興課 ☎内線374



特に記載のない事業は、保健センターで実施します。
 健診対象の人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

3月23日(火)	4月27日(火)予定	5月18日(火)予定
令和3年1月生まれ	令和3年2月生まれ	令和3年3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。

3月4日(木)午前	4月15日(木)午前 予定	5月13日(木)午前 予定
令和2年10月生まれ	令和2年11月生まれ	令和2年12月生まれ
母子健康手帳・バスタオル・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

受付時間は受診者により異なります。お知らせをご覧ください。

3月11日(木)午前	4月22日(木)午前 予定	5月20日(木)午前 予定
令和2年4月生まれ	令和2年5月生まれ	令和2年6月生まれ
母子健康手帳・バスタオルを忘れずに		

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。

3月11日(木)午後	4月22日(木)午後 予定	5月20日(木)午後 予定
令和元年5月生まれ	令和元年7月生まれ	令和元年8月16日～31日生まれ
令和元年6月生まれ	令和元年8月1日～15日生まれ	令和元年9月1日～15日生まれ
母子健康手帳・問診票・健やか親子21問診票・バスタオルを忘れずに		

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。

3月9日(火)午前	5月11日(火)午前 予定
平成30年12月生まれ 平成31年1月生まれ	平成31年2月生まれ 平成31年3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。

3月4日(木)午後	4月15日(木)午後 予定	5月13日(木)午後 予定
平成29年12月16日～31日生まれ 平成30年1月1日～15日生まれ	平成30年1月16日～31日生まれ 平成30年2月生まれ	平成30年3月生まれ 平成30年4月1日～15日生まれ
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

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

4月13日(火)予定	6月8日(火)予定
令和2年10月・11月生まれ	令和2年12月・令和3年1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
3月15日(月)	保健センター	10時～ 11時の間 随時	0歳～就学前 までの乳幼児 とその保護者
4月19日(月) 予定	保健センター		
5月14日(金) 予定	葉桜児童館		
5月24日(月) 予定	保健センター		
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2年2月～4月生まれの子と保護者

日にち	内容	講師
4月13日(火) 予定	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。
 対 象 平成30年10月～12月生まれの子と保護者

日にち	内容	講師
3月16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		

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
5月11日(火)	マタニティライフと妊婦体操・骨盤ケア
5月18日(火)	親子のお口ケア・妊婦&授乳期の栄養
5月24日(月)	赤ちゃんのお世話について・子育てのヒント
5月29日(土)※	沐浴育児体験・産後うつ&子育て情報

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)・手鏡(2日目)
 エプロン(4日目)

健康情報

【2月18日時点の情報です】
新型コロナウイルス感染拡大の影響
で変更される場合があります。

① 練功十八法・② 葉山体操体験

日時 3月15日(月)

① 13時30分～14時30分

② 14時30分～15時

場所 保健センター

定員 10人

申込み 練功普及会 角田

☎ 875-4516

※感染症対策のため定員を設けています。必ず申込みをしてください。

※教室の当日は自宅で検温し、マスクを着用してご参加ください。換気をします。体温調整しやすい服装をお越しください。

早期発見！がん検診等

令和3年
3月31日
まで

がん検診は該当年齢の町民の人なら誰でも受けることができます。対象者には無料受診券を郵送しています(無料対象者以外の受診券はありません)。今年度の集団健診は受付終了していますが、個別のがん検診(医療機関)は3月31日まで受けることができますので実施医療機関に直接お電話にてご予約ください。

※実施医療機関は広報葉山4月号か町HPをご確認ください。

歯周病検診

今年度40・50・60・70歳になる(なった)人に歯周病検診の受診券を郵送しています。

歯周病は糖尿病、肥満、動脈硬化、肺炎など全身に影響します。この機会に受診してください。

受診券の有効期限

3月31日(水)まで

自己負担 500円

問合せ

町民健康課

☎ 内線 218



☑	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	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
<input type="checkbox"/>			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P S A(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*	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)	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

*本来、40歳以上の女性で受診日に偶数歳の人を対象ですが、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。

新型コロナウイルスのワクチン接種事業

新型コロナワクチンは、新型コロナウイルス感染症による死亡者や重症者の発生をできる限り減らし、結果として新型コロナウイルス感染症のまん延を防止することが期待されています。

▼ 町のワクチン接種スケジュール

町HPで随時更新していきます▶



※2月18日(木)時点の情報のため、変更となる場合があります。

※ファイザー社のワクチンを想定した内容のため、他社のワクチン接種の場合は異なる場合があります。

3月下旬	令和3年度中に65歳以上になる人へ「接種のご案内」を郵送します。	昭和32年4月1日 生まれ以前
4月	令和3年度中に65歳以上になる人の接種を開始します。	
	令和3年度中に16歳～64歳になる人へ「接種のご案内」を郵送します。	昭和32年4月2日 生まれから 平成18年4月1日 生まれ
5月	令和3年度中に16歳～64歳になる人の接種を開始します。 ※基礎疾患のある人などが優先となる予定です。	

※【注意事項】

- ・接種には**予約**が必要です。詳しくは郵送される「接種のご案内」をご覧ください。
- ・ファイザー社のワクチンは21日以上の間隔を空けて、**2回接種**する必要があります。
1回目の接種が終わった人も、**改めて2回目の予約**が必要です。
- ・接種費用は**無料**です。郵送された「接種のご案内」に接種券が入っていますので、接種当日は、身分を証明できるもの（運転免許証や健康保険証など）と一緒に、必ずお持ちください。
- ・接種場所や接種できる日時などは、広報葉山4月号、町HPで改めてお知らせいたします。

問合せ 厚生労働省コールセンター ☎0120-761-770
町民健康課 ☎内線 216～218



よくある質問 (厚生労働省Q&Aより抜粋)

Q 接種は強制ですか？

A 強制ではありません。情報提供を行ったうえで、接種を受ける人の同意がある場合に限り接種が行われます。

Q 副反応が起きた場合の補償はありますか？

A 一般的にワクチン接種では、極めて稀に副反応が発生する場合がありますが、その際のために救済制度が設けられています。

コロナワクチンについても、予防接種法に基づく救済を受けることができます。

看護師の募集

新型コロナウイルスワクチン接種のための看護師を募集しています。ワクチン接種を行う体制を維持していくための看護師の人員が足りていません。看護師資格をお持ちの方はご連絡ください。

問合せ 逗葉医師会事務局

☎871-3405

(平日9～17時)

スポーツ

町ヨットスクール 生徒募集

活動日

毎週日曜と合宿や試合

場所 葉山港港湾管理事務所

対象 町在住の新小学3年生

定員 若干名(説明会で掲示)

申込み

説明会に保護者同伴で必ず出席してください。

【説明会】

日時 3月28日(日)9時

場所 葉山港港湾管理事務所
3階A会議室

(有料駐車場あり)

問合せ 町セーリング協会

井上 ☎875-4096

第30回葉山しおさい杯 テニス大会

日程・種目

①5月8日(土)

混合D・110歳混合D

②9日(日)

男子D一般・女子50歳以上D

③15日(土)

女子D一般・男子50歳以上D

※すべてワンデー

※予備日 16日(日)、22日(土)、

23日(日)

場所 南郷上ノ山公園

費用 一組 6000円

※過去10年間の全日本選手権及び全日本学生選手権かつ前年度及び前々年度の国体・全日本実業団対抗テニスに出場していない人

申込み 申込書(町HPからダウンロード)に記入し、参加費を添えて、現金書留にて一色53017しおさい杯大会事務局渡邊まで

※仮ドローを南郷公園、ラ・ベールテニスクラブ、町HPに掲示しますので、事務局等への問合せはご遠慮ください。

問合せ 町テニス協会事務局

渡邊 ☎875-1056

締切 4月15日(木)必着

(先着順)

【2月18日時点の情報です】新型コロナウイルス感染拡大の影響で変更される場合があります。

教育委員会だより「いそぎく」

葉山町教育委員会 ☎046-876-1111(代) FAX046-876-1861(代)

学校に関すること

町立小中学校卒業式

葉山小学校

3月23日(火)9時

上山口小学校

3月23日(火)9時50分

長柄小学校

3月23日(火)9時30分

一色小学校

3月23日(火)9時

葉山中学校・南郷中学校

3月11日(木)10時

葉山小学校

(受付) 10時25分～10時45分

上山口小学校

(受付) 10時45分～10時55分

長柄小学校

(受付) 10時30分～10時55分

一色小学校

(受付) 11時から

葉山中学校

(受付) 10時10分～10時40分

南郷中学校

(受付) 12時45分～13時20分

式典は感染症対策を講じて行います。ご不明な点は各学校までお問い合わせください。

問合せ

葉山小学校 ☎875-0062
上山口小学校 ☎878-7529
長柄小学校 ☎875-6860
一色小学校 ☎875-9221
葉山中学校 ☎875-1346
南郷中学校 ☎875-9494



図書館

- ◆開館時間 9時～18時
- ◆3月の休館日
1日、8日、15日、22日、29日
- ◆展示コーナー
3月28日(日)まで
「絵本サークル展」
町内小学校の読み聞かせサークルによるおすすめ本紹介
3月30日(火)から
「心とカラダの健康」
- ◆つぼみのおはなし会
10日(水)10時30分から
- ◆おはなし会
テーマ イギリスのおはなし
日時
①17日(水)15時から
②27日(土)10時30分から
- 場所 2階和室(研修室1)
- ◆蔵書検索はインターネットで
「葉山町立図書館」と検索してください。
- ◆問合せ
☎ 875-10088
FAX 876-11864

図書館ホームページをご利用ください

ホームページでは「特集コーナーガイド」「おはなしかいだより」「展示をご紹介します」など、様々な情報をお知らせしています。また、貸出期間や予約・リクエストの方法なども「利用の仕方」から調べることができます。



▲こちらからアクセス

公民館教室やスポーツなど 生涯学習情報がすぐわかる！

YouTubeで動画を配信しています！



東京2020オリンピックパラリンピックまで半年を切りました。今回オリンピックでは33競技339種目、パラリンピックでは22競技540種目ものスポーツが実施される予定です。ここではヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目「ボッチャ」を紹介しています。



広報葉山10月号でも特集しました、「ウォーキング」の動画の第2弾。健康の散歩道の下山口編です。葉山公園から出発して長者が崎、高台からの眺めも絶景です。コロナ禍で運動不足になりがちですが、たまには外の空気を吸って、リフレッシュに歩いてみるのもおすすめです。

町からのご案内

手数料無料で納付できる 金融機関が変わります

4月1日以降に手数料無料で納付できる金融機関等は次のとおりです。(納付書にも記載されています)
※三菱UFJ銀行は、令和3年4月1日以降、銀行の定める手数料がかかります。

【銀行など】(国内の各支店のみ)

スルガ銀行、みずほ銀行、三井住友銀行、横浜銀行、りそな銀行、湘南信用金庫、かながわ信用金庫、中央労働金庫、よこすか葉山農業協同組合

【ゆうちょ銀行・郵便局】

東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、群馬県、栃木県、茨城県、山梨県内に所在するゆうちょ銀行・郵便局

※納付期限内のみの取扱い。ただし、町内の郵便局は納付期限後も取り扱います。

【コンビニエンスストア】

MMK設置店、くらしハウス、コミュニティ・ストア、スリーエイト、生活彩家、セイコーマート、セブン・イレブン、タイエー、デイリーヤマザキ、ハセガワストア、ハマナスクラブ、ファミリー

マート、ポプラ、ミニストップ、ヤマザキスペシャルパートナーショップ、ヤマザキデイリーストア、ニューヤマザキデイリーストア、ローソン、ローソンストア100
※コンビニ利用期限内に限ります。
葉山町役場でも納付できます。

救命講習を受講しませんか？

消防本部では、毎月1回AEDの使い方や心肺蘇生法、けがの手当など、応急手当を習得してもらえるよう、町民の皆さんや事業所等を対象として救命講習を開催しています。

既に受講したことがある人でも時間が経てば忘れてしまうものです。救命技術維持向上のために繰り返し受講をおすすめします。日時・詳細は町HPをご確認ください。
問合せ 消防署救急係
☎ 876-0119

マイナンバーカード

マイナンバーカードは本人確認書類として利用できるだけでなく、様々な機能があり便利です。カード未取得の人には、地方公共団体情報システム機構から申請書が順次発送

されていますので、お手元に届きましたら、この機会にお申込みをご検討ください(一部対象外の人あり)。マイナンバーを取得するために、3月末までにマイナンバーカードの申請を行い、カード受取後、マイナンバーの申込みを行い、9月末までにチャージまたはお買い物(申込みの決済サービスにより異なります)をすることが必要です。ご希望の人はお急ぎください。
問合せ 町民健康課 ☎内線203

おくやみコーナー

町では、身近な人が亡くなった後に行う各種届出などの、役場での手続きの負担を少なくするために、おくやみコーナー(1番窓口)を開設しています。ご利用ください。
問合せ 町民健康課 ☎内線203

特別障害者手当等のご案内

日常生活全般に常時特別の介護が必要な在宅重度障害者(児)を対象に、「特別障害者手当」または「障害児福祉手当」を支給する制度があります。この制度には、障害程度の要件や所得制限があります。詳しくはお問い合わせください。

問合せ
鎌倉保健福祉事務所保健福祉課
☎ 0467-24-3900

手話奉仕員養成講座(入門課程) 手話で学ぼう! 手話で話そう!

日時 4月8日(木)～9月2日(木)
(4月29日・7月22日を除く毎週木曜/全20回)
9時30分～11時30分

場所 町役場2階会議室他

対象 葉山町・逗子市に在住在勤

で、本講座の初受講者、全日程受講できる人

定員 15人(先着順)

費用 無料(テキスト代3300円)

申込み・問合せ

葉山町社会福祉協議会

☎ 875-9889

FAX 876-1873

☐ hvc@hayamashakyo.com

締切 3月26日(金)

自衛隊幹部候補生募集

受付期間

① 3月1日(月)～4月28日(水)

② 3月1日(月)～6月18日(金)

問合せ 自衛隊横須賀地域事務所

☎ 823-0404

葉山町役場 ☎046-876-1111(代) FAX 046-876-1717(代)

広報葉山3月号

スズメバチトラップのすすめ

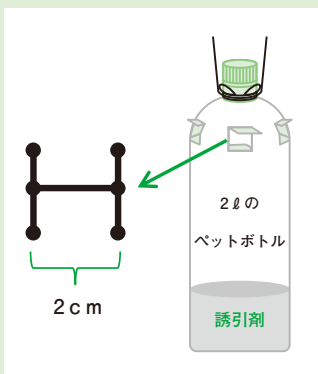
スズメバチは、3月から4月にかけて女王蜂が単独で行動しています。この時期に女王蜂を捕獲することにより、巣が作られるのを予防する効果が期待できます。ただし、6月以降は働き蜂が増えるので、トラップは撤去してください。

【作り方】詳しくは町HPに掲載しています。

①ペットボトル上部にカッターで図のように「H」型の切込みを入れ、上を外側に、下を内側に折り曲げます。

②誘引剤（水500ml、焼酎20ml、黒砂糖30g、酢10ml）を入れ、紐で日陰の木などにつるします。

※ハチの死骸が中にたまるので、ときどき誘引剤を入れ替えてください。



問合せ 環境課 ☎内線452

日時 3月28日(日)14時から
(約20分)

山口蓬春記念館・展覧会解説

昨秋に募集しました会費377万950円を日本赤十字社神奈川支部へ送りました。コロナ禍のご協力、ご支援ありがとうございました。
問合せ 日本赤十字社葉山町分区分(福祉課内) ☎内線231

日本赤十字社の会費報告

【お詫びと訂正】

広報葉山2月号3ページにおいて、名前に誤りがございました。関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしましたこととお詫び申し上げます。

【正】椿 未夢さん

【誤】椿 美夢さん

問合せ 政策課 ☎内線333

費用 無料(要別途入館料)
定員 5人(先着順)
問合せ 山口蓬春記念館
☎87516094

施設のお休み・今月の相談《3月》

施設のお休み

- 町民いきいの家(堀内・一色)
7(日)まで臨時休館、毎週土・日・祝日
問 福祉課 ☎内線231
- 南郷上ノ山公園
1(月)、8(月)、15(月)、22(月)、29(月)
問 ☎876-1100
- 葉山しおさい公園・博物館
8(月)まで臨時休園、15(月)、22(月)、29(月)
問 しおさい公園 ☎876-1140

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(3、10、17、24、31日)
第2・4月曜(8、22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)
- 行政相談(国の仕事に関する苦情等)
9日(火)13時30分~15時30分 予約制
- 不動産相談
18日(木)14時~16時 予約制
- 司法書士相談(相続・成年後見等)
15日(月)13時30分~16時 予約制
- 表示登記・測量相談
- お住まいの相談(リフォーム等)
15日(月)13時30分~15時 予約制
- 行政書士相談(遺言書・契約書等)
4日(木)13時30分~16時 予約制
※次回は4月1日(木)。
- 法律相談 12日(金)・26日(金)
13時30分~16時30分 予約制
問 町民健康課 ☎内線205
- みんなの人権110番
平日8時30分~17時15分 ☎0570-003-110

- DVに悩む女性のための電話相談
平日14時~17時 ☎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
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 支援センター凧 ☎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
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)
- 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
19日(金)10時~12時、13時~16時
問 福祉課 ☎内線231

でんごんばん

子育て支援 カフェ&外遊び

【はらっぱ】15日(月)10時から森山神社【えんがわ】8日(月)家計ダイエット講座・ハナマル座談会、15日(月)ファッションレスキュー。日時変更の場合あり。詳しくはHP・FBへ。☎080-3403-2206小林(葉山っすくすくパラダイス)

子ども整体オープンデー

子どもの体と心をふくふくと育む野口整体を気軽にお試し頂けます。☎3月27日(土) ☎2,200円 [申込み・問] garden@sangonokurashi.com ☎878-8068 (ウォルプタスの庭・主催さんごの暮らし相談)

着物着付講座 (全12回初心者歓迎)

4月スタート。自分で着られるようになります。☎4月16・23日～毎月第2・4金曜10時～11時30分 ☎場所 逗子市市民交流センター ☎費用 1回1,000円テキスト1,500円 ☎持物 初回半幅帯 ☎☎090-1414-4680本田 (はなの会)

やってみようよ! ゆるピラティス

55歳以上対象で体験無料。呼吸を整え体幹と骨盤を鍛えて筋力UP!! ☎4月1・3金曜10時～11時 ☎場所 逗子市市民交流センター ☎費用 1回1,000円 ☎持物 バスタオル・飲み物 ☎☎871-6763関(癒しピラティス会)

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。☎☎080-6624-2600黒田(碩心会普及部)

延ばそうよ健康寿命 葉山シルバーで

生涯現役を合言葉に地域貢献を目指しています。葉山町在住の60歳以上の方、庭木の剪定・公園の除草・施設の管理・簡易な業務等生きがいの充実、社会参加の推進等を目的に会員募集中。☎☎877-1555(葉山町シルバー人材センター)

視覚障がい者の方に録音図書を!

一般図書、新聞小説、短歌、俳句等を録音し、無償でお送りしています。ご希望の方は次までご連絡下さい。☎☎875-9889(葉山町社会福祉協議会内「音訳の会 葉山やまばと」)

地域をもっと
良くしたい!

良いところを
保全したい!

をまちづくりに反映させる仕組みがあります

地域のルールができるまで

地域のルールについて多くの人に考えてもらえるように協議会を発足します。

①組織づくり

協議会にて「地域まちづくり基本構想」を策定し、町と連携して地域に広く公表します。

②基本構想の策定

一定の基準を満たした基本構想を基に町と「地域まちづくり協定」を締結できます。(開発事業にも影響があります。)

③協定の締結

協定を「地区計画」や「建築協定」へ発展させより強力なルールにします。

④法律へ発展

町では、都市計画法などの法律による規制をはじめ、町内の土地利用に必要な様々なルールを設けています。しかし広範囲を対象としているため、地域の実情に十分に即していない場合があります。

そんな地域のルールづくりやまちづくりを町・町民・事業者が協働で行っていきこう、というのがまちづくり条例に基づく「地域まちづくり制度」です。

行政主導ではなく、住んでいる町民の皆さんとパートナーとなって、地域のまちづくりの目標や土地利用・建築物に関する事項をはじめ、景観や生活環境に関することなど幅広い内容を定めることのできる「地域まちづくり基本構想」を策定し、推進していくことにより理想とする地域を形成することができます。詳しくは町HPをご覧ください。

問合せ 都市計画課 ☎内線351・353



葉山いろいろ写真館



緊急事態宣言により臨時休園中のしおさい公園では「ウメ（白梅）」の花が見頃を迎えています。（公園職員撮影）公園内は年間を通して多種多様な花に彩られます。Facebookでも見られますのでぜひご覧ください。

休園中のしおさい公園での一枚
2月17日（水）しおさい公園



町では新型コロナウイルスのワクチン接種が開始されるに伴い、プロジェクトチームを設置しました。スムーズにそして安全第一に町内での接種事業を進めるために着実に準備をすすめてまいります。

プロジェクトチーム発足
1月25日（月）葉山町役場

ご寄贈いただきました

氏名等	内容
(有) マーロウ様	焼菓子270個 (湘南国際村センターへ)
川田ゆき様	マスク52枚
(株) スズキヤ様	お茶254パック
(株) 日影茶屋様	お菓子150個

ご支援ありがとうございます



授業で『スーホの白い馬』を学ぶ小学2年生に、講師の宮原洋子さんがモンゴルのお話をしてくださいました。モンゴル語のこんにちは「サンバイノー」や文化などを学んだあと、物語にも登場する馬頭琴の演奏を聞きました。

馬頭琴の音色を初めて聞いたよ
2月16日（火）一色小学校

Pick up NEWS

山火事防止看板が
新しくなりました

町内44か所に設置している山火事防止看板が新しくなりました。デザインは上山口在住の羽田健一さんによるものです。春先は空気が乾燥し山火事が起きやすくなりますので、火の取扱いに十分注意してください。

問合せ
消防署警防係
☎ 876-0119



県立近代美術館 葉山 問☎875-2800

●3月の休館日 7日まで臨時休館。
それ以降は右記HPでご確認ください。



●企画展「フランシス・ベーコン
バリー・ジュール・コレクションによる」
アイルランド出身の画家フランシス・ベー
コン(1909-1992)の貴重な初期作品や、制
作の過程を解き明かす資料など約130点を
日本で初公開。

●コレクション展「イギリス・アイルランド
の美術 描かれた物語」(同時開催)
ロマン主義を代表するウィリアム・ブレイ
クの版画など約60点を展覧し、物語が織り
込まれた多彩な表現を特集します。



会期 4月11日(日)まで

▶フランシス・ベーコン《自画像
の写真上のドローイング》19
70年代-1980年代頃 ©The
Barry Joule Collection

葉山町福祉文化会館 問☎876-1871
FAX 876-2855

●3月の休館日 1~7、9、16、23、30日

●ホールの催し物 なし

※第54回葉山町文化祭は中止となりました。

●緊急事態宣言期間中、**事業を一時中断**してい
ます。宣言解除後については、福祉課または下記
連絡先までお問い合わせください。

高齢者いこいの日	山崎 ☎875-3288
健康スポーツ教室	竹内 ☎875-2930
社交ダンス	木村 ☎875-8362
囲碁・将棋	佐久間 ☎890-3642

●令和3年4月以降の新たな利用申請分につい
ては、**現在受付を中止**しています。(新型コロナ
ワクチンの接種会場となることが想定され制限
があるためです。)

※詳細については広報葉山4月号または町HPを
ご覧ください。

つつじが咲くように
町に喜びが溢れることを
願って・・・

みんなもらえて、みんな元気に！

告知

6月から町内で使える

1人あたり

¥5000

の電子商品券

「葉山つつじカード」

を配ります！

取扱店舗の募集は
3月下旬
から開始予定



コロナで低迷した町の元気を回復するための電子商品券「葉山つつじカード」。
詳細は広報葉山4・5月号、町HP等でお知らせしていきます。



【交付対象】令和3年4月1日~30日のいずれか時点で町の住民基本台帳に登録されている人 ※5月1日以降の出生児・転入者除く
ただし、上記以外でも令和3年4月1日~30日のいずれか時点で町内の児童養護施設に入所している人(要申出)、
令和3年4月中に他市区町村で出生届出をし、本町での住民基本台帳への登録が5月1日以降となった人も対象です。

【使用期間】令和3年6月1日~8月31日 【交付時期】令和3年5月中旬頃に世帯主宛に世帯全員分を郵送
問合せ 産業振興課 ☎内線372

コロナウイルス
ワクチン接種

昨年の10万円の給付業務とは訳が違います。優先順位やワクチンの流通、配給、2度の接種は国の指定で、その経費は国民の税金。それを市町村が実施する医療業務。民主主義国家では聞き慣れない流れ。です。が、「完遂しなければ」です。町では1月にプロジェクトチームを立ち上げ、既に様々な想定を組み立てています。

例えば接種予約にはコールセンターや自動音声、チャットボット、

LINEも導入します。集団接種がメインですが、地域での個別接種も検討しています。今月中旬以降、65歳以上の方から随時予約券を送付します（詳細は15ページ）。
役場としては、接種を受けたい意思の方が安全に、迅速に受けられる仕組みづくりを全力で目指しています。同時に個人の意思と判断を尊重しています。
そのためにも皆さんからの不安や疑問の回答は町HPに随時公開して、不明な情報は常に国に回答を要求しています。
ただ、実際のところ、予約枠の最大数はいくつか、どれだけの方が受けるのか、ワクチンの無駄を出

ワクチン概要



ワクチンQ&A



▼わかることわからないこと
全部公開して随時更新中！

さない集団・個別接種の方法はな
いか、そもそもワクチンはいつ、ど
れほど届くのか。現場では不確定
なことだらけで悩みが尽きません。
けれども個人的にはこの仕事を
確実にこなすぞ、というやる気、闘
志が全身にみなぎっています。心
を燃やして走り切ります。任せて
ください。

いいね！の1枚



青空はやっぱり気持ちいい！
(@hayama_official)
湘南国際村の高台から見下ろす葉山の町並みと富士山、海のような。外出自粛など制限のある生活で落ち込む気持ち。青く晴れた空を見て明るくなってもらいたいという思いを込めました。

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、3万4,900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336

2月の世帯と人口（令和3年2月1日現在の住民基本台帳）

【世帯数】

14,549世帯

【人口】

32,893人

【前月比】

4世帯増、23人減

	世帯	男	女	人口
木古庭	645	676	723	1,399
上山口	830	869	912	1,781
下山口	1,255	1,383	1,480	2,863
一色	4,019	4,353	4,889	9,242
堀内	3,848	4,048	4,557	8,605
長柄	3,952	4,272	4,731	9,003

1月の気象（消防気象月報）

最高気温 16.9℃（16日）
最低気温 -1.4℃（10日）
平均気温 6.2℃
平均湿度 55.7%
月雨量 56.5mm
最大瞬間風速
26.5 m/s（7日・風向き西北西）

(広告)

精神科 心療内科 訪問診療

診療時間	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	●	●	●	●	●	●

返子市返子5-6-7興和第二ビル3F
http://www.soraumiclinic.com
☎046-887-0268

(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)

家族葬だからこその選択 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

398,000円 (税別)
※別途費用が必要になる場合がございます。

西村葬儀社 ☎0120-082-594

(広告)

~返子スポーツクラブが提供する、駅前・気軽な体操教室~

ハピウエル

薬やサプリに頼らない! 自分のチカラで健康を維持するための健康体操教室!

♪運動不足解消♪

ご見学、ご体験はお気軽にお電話で!

平日 9:00~15:30
なぎさ通り 元オーケスタア2階
☎046-873-7750

(広告)

2021年 返子スポーツクラブ 春休み短期教室

水泳・体操

1期:3/26(金)~3/29(月)
2期:3/30(火)~4/2(金)

申し込み受付中!!
みんなの参加、待ってます!

☎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

資料をお送りしますので、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 神奈川県指令鑑保福第147号 許可年月日平成11年7月13日

(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(相続含)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)

感染症対策を徹底してください

- マスクの着用
- 検温
- 換気
- 手洗い・消毒
- 距離確保

Please take the following actions against COVID-19.