



2014年3月25日発行 第18号
NPO法人葉山まちづくり協会
〒240-0112 三浦郡葉山町堀内1874
町立図書館2階
TEL&FAX 046-876-0421
e-mail: office@hayama-npo.or.jp
葉山まちづくり協会 検索

かすために必要な運動を組み合わせる作られているので、きちんとやると軽く息があがるくらいの運動量。体のきしみを取り除き血行促進とリラッククス効果が得られるそう。だ。「太極拳」はゆったりとした動きのわりに運動量が多く、長時間筋肉

思い切った家の中を「断捨離」してみるのはいいか。モノへの執着を捨てて身軽で快適な人生を手に入れようという生活術。自分の生活に本当に必要なもの、価値のあるものが浮かび上がってくる。物を処分することに抵抗があるかもしれないが心配することなかれ、葉山はリサイクル活動が盛んなので利用することができる。

新しいことを始めるのは「よし、やるぞ！」と思いきりが必要かもしれない。でも続けていくと、きつと心が豊かになり今まで何気なく見ていた身近なものとがちょっと違って見えてきたり、感じ方やとらえ方も変わってくるだろう。自然豊かな環境で過ごすことは、楽しさや落ち着きといった感情が強まり、気分をリフレッシュさせる効果があるらしい。葉山はそんな効果を得るにはもってこい。この恵まれた環境に在ることを今までよりも意識して、常に心身ともに健やかでありたい。そして、そのために必要なもうひとつの大事なことは「笑う」こと。30秒笑うと3分間散歩したのと同じ程度の運動効果があるともいわれている。好きなことを見つけて熱中して笑顔になる。笑顔はまわりの人の表情も緩やかにする。ひとりが笑ってみんなが笑って、町じゅうが笑ってどんどん元気になる。そんな生き方ができる葉山って、いいもんだ。

さて、何から手をつけようか。もっと元気になる、若返る、美人になる、資格

手軽にいつでもできるのは「散歩」。歩くことは軽い有酸素運動で、心肺機能の向上、血流の改善、脂肪燃焼でダイエット効果がある。子どものころによくやった「ラジオ体操」もあなどれない。体をまんべんなく動か

期待と緊張

新しいことを始めるのは「よし、やるぞ！」と思いきりが必要かもしれない。でも続けていくと、きつと心が豊かになり今まで何気なく見ていた身近なものとがちょっと違って見えてきたり、感じ方やとらえ方も変わってくるだろう。自然豊かな環境で過ごすことは、楽しさや落ち着きといった感情が強まり、気分をリフレッシュさせる効果があるらしい。葉山はそんな効果を得るにはもってこい。この恵まれた環境に在ることを今までよりも意識して、常に心身ともに健やかでありたい。そして、そのために必要なもうひとつの大事なことは「笑う」こと。30秒笑うと3分間散歩したのと同じ程度の運動効果があるともいわれている。好きなことを見つけて熱中して笑顔になる。笑顔はまわりの人の表情も緩やかにする。ひとりが笑ってみんなが笑って、町じゅうが笑ってどんどん元気になる。そんな生き方ができる葉山って、いいもんだ。

始める、新しいことに挑戦する

を取る、物知りになる...目的は何であつても、新しいことに挑戦する緊張感と期待は心とからだによい刺激を与えてくれる。生活にもメリハリがつくし、出会い、発見、気分転換など得るものもたくさんある。

を緊張させて心身を鍛える。血行が良くなり新陳代謝が活発になるので、デトックス効果も期待できる。

でガイドやボランティア活動に参加することを目標にして、「外国語を勉強した歴史を学ぶ」のもいいだろう。身近なことをあらためて知るいい機会になるし、物知りになって普段の会話も今まで以上に弾むことだろう。



オオクスヤマ 大楠山山頂近く

標高 242m 三浦半島の最高峰、山頂では春は菜の花、夏はコスモスとともに伊豆半島、富士山、房総半島までパノラマが堪能できる。3月上旬から下旬が見頃(大楠登山口バス停下車徒歩1時間)(国際村センターバス停下車徒歩50分)

久里浜花の国

自然との触れ合いを満喫できる花をテーマにした公園。フラワートレインに乗って園内を移動するのも楽しい。ゴジラの滑り台のある冒険ランドやパターゴルフ、アーチェリーなど、家族連れにも楽しめる。5月～6月ポピー祭り。真っ赤な花じゅうたんの風景が広がる。入園無料(久里浜駅より徒歩15分)



横須賀しょうぶ園

公園一面に14万株の花しょうぶが咲く。6月の「花しょうぶ祭り」は感動! 6月1日～6月30日が見頃(横須賀インターより車で5分。衣笠駅より循環バスで菖蒲園下車徒歩2分)



武山つつじ祭り

標高 200m で山頂には武山不動がある。山頂付近には約 2000 本のつつじが群生し山頂全体がみごとに赤く染まる。5月上旬にはつつじ祭りが開催される。5月上旬が見頃(津久井浜駅より2時間のお花見ハイキング)(武山の一騎塚バス停より徒歩50分)



塚山公園

イギリス人ウィリアム・アダムス(三浦按針)夫妻の供養塔を中心に造られた塚山公園からの眺望は素晴らしい。眼下には東京湾が広がり、その向こうには、ベイブリッジ、ランドマークタワーなどが見渡せる。1000本ものソメイヨシノが咲き誇る! 3月下旬～4月上旬が見頃(京急安針塚駅より徒歩20分)



衣笠山公園

明治40年に開園。山頂からは横須賀市街や海が見渡せ景色も最高! 「衣笠さくら祭り」は毎年おおぜいの花見客でにぎわう。夜桜も楽しめる。3月下旬～4月上旬が見頃(衣笠駅より徒歩30分、衣笠公園バス停より徒歩10分)



田浦梅林

三浦最大の梅の名所、アスレチックや芝生広場もあり週末はお弁当持ってピクニック。2月中旬～3月が見頃(田浦駅から徒歩20分、小高い山の上にある)



長柄二子山周辺

三浦半島第二の高さを誇る二子山の山桜トンネルが楽しみ。3月下旬～4月上旬が見頃(南郷上ノ山公園から徒歩30分)



フラワーセンター大船植物園

毎月開催されている園芸講座は好評! 家庭園芸のヒントになるかも。園内を案内してくれる園芸散歩も体験してみたいですね。(大船駅から藤沢方面へ徒歩15分)

the 湘南国際村 *how to enjoy!!*

ビュースポット

見渡す限り広がる景色は最高！自分だけのお気に入りのビュースポットを探してみよう。



1



2

① 相模湾の向こうに見える富士は朝夕さまざまな表情を見せる。



3

②③ 数万本のツツジや菜の花が一面に広がり、訪れた人たちを楽しませてくれる。

思い出広場

湘南国際村センターに隣接する公園「グリーンパーク」。眼下に富士と雄大な景色が広がり、春はレンギョウやツツジで彩られる。家族でピクニックまた恋人と語らうもよし、ゴロンと寝ころんで空を眺めるのもおすすめ。



めぐりの森

緑の再生・保全と自然環境の活用を行うエリアとして誕生。定期的に行われる植樹祭で森づくりに参加したり、自然とふれあいがら楽しく学べるイベントでは昆虫や小魚などを目の当たりにできる。たくさんの発見や驚きがあるかも！



どこの桜を見に行きますか？

3

葉山まちづくり協会

身近でいつでも行けるのに、あまり知られていない...
そんな湘南国際村の楽しみ方を紹介

湘南国際村って？

葉山町と横須賀市にまたがる丘陵地に位置する湘南国際村。「歴史と文化の香り高い21世紀の緑陰滞在型の国際交流拠点」として平成6年に開村。研究施設をはじめ居住地区などもあり国内外からの訪問者や居住者の学びや国際交流の場として活用されている。またビュースポットとしても知られる。

朝市・野菜直売所

大根、カブ、ホウレン草、小松菜などの旬のとれたて新鮮野菜がそろっている。菜の花、水仙なども100円～200円で購入できるのがうれしい。

朝市は、毎週日曜の朝8時から湘南国際村センター前で開催。



湘南国際村から秋谷方面に下り脇道から里山に入ると農家の野菜直売所がある。



宿泊アドバイス

オーヴァ
湘南OVA ☎ 046-857-3001 シングル8,200円～
自然に囲まれ開放感あふれる多目的施設。宿泊施設、研修施設、会議室のほか、レストランは食事以外にも各種パーティーや結婚式の二次会、同窓会などにも利用することが可能（予約制）。個人から企業や団体まで幅広く活用できる。



イベント

湘南国際村センター ☎ 046-855-1800
毎年人気のイベント、湘南国際村フェスティバルを今年も開催！子どもから大人まで楽しめるワークショップやゆるきやらイベントも開催予定！みんな誘ってわいわい出かけよう♪
●5/3(土) 講演 杏林大学教授 金田一秀穂氏
●5/4(日) お笑い芸人イベント 小島よしお氏ほか
●5/5(月) 講演 戦場カメラマン 渡部陽一氏

のびのび走りまわる愛犬たち!!

南郷上ノ山公園ドッグヤード

南郷上ノ山公園の一面に犬の運動場「ドッグヤード」があり、リードを付けずに犬を遊ばせることができる。周囲は「果実と野鳥の森」と名付けられた豊かな緑、高めの柵で造られた囲いの中はウッドチップが一面に敷かれ温かみを感じられる。小型犬用の小さな囲いと大型犬用の囲いがある。公園内には人用の公衆トイレのそばに犬専用トイレもあり人も犬も互いに気持ちよく過ごせる。

訪れた日は2月中旬のとても寒い日だったが、雪が降らないうちに運動させようという愛犬家とワンちゃんたちでにぎわっていた。だいたいお昼前のひとときと夕方ごろに大勢集まるピークがあり、飼い主も犬もいつも会う顔見知りができるようだ。犬同士はひとしきり互いのニオイを嗅ぎ合ってから猛スピードの追いかっこをはじめる。人といっしょに散歩するのは運動量格段に違う。利用するには登録が必要だ。年度ごとの登録で、一頭につき千円（葉山町民）、



思うままに走りまわってワンちゃんの心も体も健康に！

公園の管理事務所などに書類が用意されている。

もともとは愛犬家グループが町に陳情して平成19年にオープンしたもの。登録した人には日常の清掃など若干の作業が求められるが現在は日を決めて集まって

安全でおいしい葉山ブランド野菜を目指して

「葉山野菜の会」活動中！

27軒の農家が集まった「葉山野菜の会」は共同で野菜の苗や種を作り、葉山ブランドを育てようとしている研究会だ。結成されて5年経つ。

冬の大根、葉物や夏のキュウリ、ナスなどの地場野菜に加え、長いも、赤カブ、モロヘイヤ、ルバーブなど近年出回りはじめた新顔野菜も取り入れた少量多品種の生産に取り組む。

今の食生活に合った野菜はどんなものか？たとえば大根にしても大根おろしや煮物だけでなく、オリブオイルをかけてサラダとして食べるなど野菜の食べ方も変化してきている。その変化に合う野菜とは？と考えている。

会の研究テーマは種、苗、肥料、農薬収穫までの様々なこと。平地の少ない「はねっこ（粘土質）」の丘陵地形の葉山で、安全な野菜、無農薬を目指して、木酢液（上山口・蛇塚工房の炭焼き窯から）、ト

活動することではなく、気づいた人がその場その場できれいにしているということだ。

また、葉山町に住んでいない人も利用でき、高速のインターに近くて便利と横須賀など近郊からクルマで来て利用する人も多い。

問合せ 南郷上ノ山公園

☎ 046(876)1100



コンニャク畑

ウガラシやニンニクなどの自然農薬を使っている農家もある。サランという遮光ネットやマルチという黒い穴あきシートを地面に敷いて雑草を防いだり根茎を乾燥から守り農薬を減らす方法もある。肥料は葉山牛の牛糞堆肥や落ち葉や雑草などから作った自家製を使う。

収穫した野菜はJAよこすか葉山の朝市（葉山大道三叉路近くJA前、毎週日曜と水曜の朝）や横須賀市長井の「すかなごっそ」に出荷している。これらの市場では葉山産野菜を上山口の農産物加工所で加工した板コンニャクや「はやまづけ」、ジャムも入手できる。コンニャクは独特の噛みごたえがあつておいしい。（記者おすすめ！）

地元でとれたての新鮮野菜をおおいに味わいたい。

海の贈り物

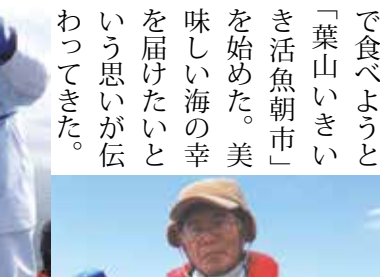
海からもらうワクワク感

— 漁師・池田善生さん —

真名瀬で生まれ育った池田善生さんは64歳でサラリーマン生活を終えて漁師になった。漁師になるには規約がある。組合員になり最低1年間、師匠についての修行が必要（池田さんは1年7ヶ月修行）。そして、自分の舟を所有すること。仕事には沖の仕事と陸の仕事があり、舟には原則一人で乗る。

網をあげる時のワクワク感は漁師にしか味わえない醍醐味。エイやヒョウモンダコ、ゴンズイなどの危険な魚が入っていることもあるので網を引きあげる時には神経を集中させる。サザエ、ナマコ、カサゴなどが獲れ、アワビが入っていた時が一番うれしかった。悪天候が続くと漁に出られないし、風波があるとゴミが多くて網の清掃に時間がかかる。だが、漁師生活を始めてからはいたって健康。

月1回、漁師仲間と葉山で獲って葉山で食べようと



本日の収穫はスズキ！

もうすぐ春ですね♪

2

葉山まちづくり協会