

葉山は小道が魅力

長柄桜山古墳のある丘陵南側の集落を
長柄といえます。地名の由来は、その昔、
奥に細長い入江になっていたからという。
葉山の風を感じ長柄地区の三つのコースを
バードウォッチングしながら
小道を歩く。
自然と出会い新しい発見がある町
それが葉山です。

長柄コース
小高い丘の上に立つ長運寺へは
長柄の交差点→旧道→笠原商店→
三留モーター商会を左折→長運寺。
長柄交差点から平坦な小道徒歩10分。
450年前に創立されたと伝えられている御霊神社の別当寺。

殿ヶ谷コース
逗葉新道途中の川久保交差点→中村橋
道なりに山道へ。
タイムスリップしたかのような
あたり一面は田園風景。
谷戸の奥に社殿があり(写真上)
長柄義景社と一族の墓がある。
早朝山菜採りしながらの散歩も楽しい。
夏にはホテルも!

シンデレラ階段コース
山に囲まれた逗葉新道から長柄
地区に抜ける旧道の一つ。
長柄→川久保→仙光院→長柄上
の庚申塔脇。
段差の少ない階段なので歩きやすい。
かつて長柄の主要道路であった。

2015年9月25日発行 第24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

長柄義景社
カワセミ
げんべい
中町橋
芳ヶ久保旧道の
子宝地蔵
メジロ
シラサギ
御霊神社
川久保
中村橋
セブンイレブン
仙光院
シンデレラ階段
本立寺
南郷
カモ
南郷中学校
南郷トンネルへ
イトービヤへ
逗葉新道入口方面

event イベントのご紹介 10月・11月

海から森へ 自然のつながりを学ぶ指導者養成講座

10/24・10/25の2日間と11/14か11/15どちらか
の実習選択 全3日間

参加対象：一般、大学生で自然体験活動に興味があり、子どもたちの活動で指導サポートをしたいと思っている方
申込み/問合せ: info@oceanfamily.jp tel: 046-876-2287
主催: NPO 法人オーシャンファミリー海洋自然体験センター

自然と人との共生そして防災

10/12(月) 12:30~17:00(開場12:00)

会場: 横須賀市勤労福祉会館「ヴェルクよこすか」6階ホール
定員: 150名
資料代: 1000円(教育自然学研究会会員500円/学生無料)
申込み: 下記①②いずれかの方法で、参加希望者氏名(全員)/住所/電話番号を明記の上申込み ※申込締切10/8(木)必着
①「メール」 office@kyoikushizen.com
②「ハガキ」 〒240-0112 三浦郡葉山町堀内1874 葉山町立図書館内
NPO 法人葉山まちづくり協会事務局気付
主催・問合せ: 教育自然学研究会 www.kyoikushizen.com

自然ふれあい楽校 オータムフェスタ 2015

会場: 湘南国際村めぐりの森

10/31 ①②・11/1 ③・11/2 ④

①森のセラピー体験クラス 10:30~14:30 1000円
②秋の夜の野原と星空観察会 16:00~18:00 500円
③前田川本流の完全踏破 9:30~14:30 500円
④めぐりの森の自然ふれあいコンサート
~森・空・海・風を歌う~ 13:30~15:00
小中500円 大人1000円
申込み: 住所/氏名(フリガナ)/年齢/tel/fax/参加希望プログラム(複数可)を明記し、往復ハガキ・fax・メールで下記へ
〒240-0105 横須賀市秋谷4575-2 野崎方三浦半島「自然ふれあい楽校」
tel/fax: 046-857-8636 miurafureai@gmail.com
受付期間: 10/1~10/25
※参加の詳細(時間割・雨天対応・持ち物・集合場所・交通案内)は参加通知とともにお知らせします。

葉山の洋館を訪ねる

11/28(土) 10:00~12:00

集合場所: バス停向原(下り方面)
解散場所: 加地邸
参加費: 3000円
(入館料、資料、保険代含む)
定員: 30名(先着順)
申込み/問合せ: mom3dkakiko@gmail.com
tel 046-875-8114
主催: NPO 法人葉山環境文化デザイン集団

葉山まちづくり協会 勉強会 遺言書を自作しよう 〜円満な遺産相続のために〜

兄弟は他人の始まり。相続遺産の多寡にかかわらず、遺産相続が争族となっている話を多く聞く。そうならないために最後の意思表示「遺言書」の自作を目標に、勉強会を開催する。

今までにご参加いただいた方からは、「遺言書と相続がわかってとても良かった」というご意見をいただいている。
ふるってご参加ください

昨年勉強会の様子

日時: 10月10日(土) 遺産相続トラブルと遺言書
10月17日(土) 遺言書の作成の手順
10月31日(土) 遺言書作成演習と検討(いずれも13時~15時)
場所: 葉山町立図書館2階ホール
申込み方法: 参加募集人員10名まで(全3回参加できる方) 参加費無料
締切: 10月6日(火) 葉山まちづくり協会まで
TEL/FAX 046-876-0421
E-MAIL office@hayama-npo.or.jp
講師: 池田一敏(行政書士) 当協会理事 後援: 葉山町

舞台背景幕 お貸しします

紙芝居ミュージカル「森のげんかん」が舞台背景幕を無料で貸し出します。
2015年6月7日、葉山環境フェスタで使用した背景幕。サイズは葉山福祉文化会館大ホールの舞台背景サイズで、約6m×10m。美術監修は、葉山在住の画家・泊口直江さんにお願

したもので、幕に使われているモチーフは、やはり葉山在住の女性アーティストたちの手作業による、森や水を象徴する地球の自然を描いたパッチワーク作品となっている。心のこもった大作であり、ぜひ町民の皆さんの行事に使っていただきたいとのこと。

貸出し窓口
「葉山町子育て支援センターぽけっと」
046-876-4152

「葉山まちづくり協会」に新加入—生涯現役を謳う新登録団体
「中高年のためのヨガ・アーサナ」

この教室をはじめ今年で4年目になる「中高年のためのヨガ・アーサナ」代表の井上芳子さんの話。

新婚旅行ではじめて行ったインドにカルチャーショックを受け、以来インドに魅了され、インド大好きに。そして、専門的な学校に行き、歴史を学びヨガをやりはじめた。

そもそもヨガは、4千年以上前からインドで行われてきた健康法で、伝統的呼吸法やアーサナ（ヨガのポーズ）をすることで免疫力を高め、ストレス解消、動脈硬化・認知症の予防、不眠、腰痛、膝痛の改善などにさまざまなメリットがある。祈り、瞑想、生き方全般、心と身体・精神を整えていく、その中の一部に体操があり、動きのある禅ともいえる。人と競わない、自分に集中し自分の呼吸を聞き、日常を離れ別世界へと誘う。

アーサナはポーズという意味でなぜか動物の名前（猫・犬・ラクダ・コブラ・うさぎ、魚など）がついていて五、六百あると言われている。

教室では中高年でもできるようなポーズを取り入れ、準備運動から始め、瞑想10分〜15分、ポーズ、最後はサバ・アー



サナ（全身の力を抜いて横たわる）で終わる。この時、中には気持ちがよく眠りにつく人もいます。あくまで周りの人があんなにできるから自分もあそこまでやらなくちゃではなく、自分のできる範囲で自分が気持ちよいことが大事。やっているとその日の体調がわかるようになります。努力しただけ健康になれる。

膝痛・腰痛・不眠の改善。「この教室に通ってから1〜2ヶ月で2キロ痩せた」「体調が良くなった」「腰痛が治った」「今日は教室に来るまで身体がだるかったけどやり終えたら身体が軽くなった」「今まで睡眠導入剤を飲んでいただけで頼らずに寝られるようになった」「花粉症が治った」などうれしい声がたくさん。「現状を維持し最後まで現役でいられるために中高年の人こそ、ぜひやって欲しい」と井上さんは言う。

活動日
 毎水曜日（図書館の休みに準じる）
 〈場所〉図書館研修室（和室）
 〈時間〉13時半〜15時半
 〈問合せ〉046187614050
 代表・井上

『認知症』ってなあに？再録

〜井藤英喜先生講演会より〜

今年の「葉山まちづくり展」は、3日間の開催期間中に特別講演会を企画しました。それは、現在の高齢化社会で関心の高まっている『認知症』について、非常にわかりやすく井藤英喜先生（東京都高齢者医療センター理事）にお話をいただいたことでした。

認知症は長生きすれば誰でもかかる可能性のある脳の病気（認知機能に障害）です。残念ながら予防することが難しいことを認識すると、周囲の人が早くこの病気に気付いてあげることが、とても大切です。

高齢者はひとつだけではなく、複数の病気を抱えています。そのうち、糖尿病、患者は認知症になる頻度が高いです。だから、糖尿病はじめ生活習慣病にならないように自分の生活を管理することが重要です。次に具体的に生活の改善点をあげます。

①食事については、主菜となるタンパク質はしっかりと、緑黄色野菜を意識的に取り入れることです。飲み物も緑茶、コーヒーがいいです。②運動不足にならない毎日、歩行時間を15分以上できればいいのですが、毎日が大変な場合でも、週に一度から始



葉山町のホームページで認知症チェック

最近物忘れが多い、名前がすぐに出てこない...これって年齢による物忘れ？それとも認知症？不安がある方はチェックサイトを利用してチェックできます。（※医学的診断をするものではありません。ご心配のある方は医療機関へ早めにご相談ください。）

葉山町 検索

認知症ケアサイト

これって認知症？ わたしも認知症？

もしかしら？と思ったらすぐチェック！

マスクット

創業は1992年。現・店主の両親がはじめ、母親が一番好きなフルーツである「マスカット」と名づけた。

パン、菓子作りが大好きな店主が自分で作ったクッキーをご近所にプレゼントしていたが、「とても美味しい！」といわれ、店を開くことに。今では、息子さんサラリーマンを辞め、お母さんのもとで修行し今日に至っている。店内には18種類



素材で手作り感いっぱい！

八百清

代々受け継ぎ 地道にコツコツ

長柄交差点近くの店構えは控えめだけれど、なんだか存在感のある八百屋「八百清」。ご主人は中沢章一さん。なんと三代目だそう。



初代の中沢さんのおじいさんはリヤカーを引き、辻堂から葉山へ野菜を売りに来ていた。二代目のお父さんが昭和25年頃に今の場所に店を構え、それからずっとここで地場ものや中沢さん手作りの新鮮野菜を売っている。

夏みかんの話



葉山のおちこちで見られる夏みかんの木。そろそろ実が色づき始めるころだ。夏みかんの木が民家の庭に多いのは、昭和34年に皇太子殿下（現天皇陛下）のご成婚を祝い、町が記念に夏みかんの苗木を配ったから。苗木は大きく育ち、たくさんの実をつけるようになった。その無農薬夏みかんを原材料として誕生した「葉山ロイヤルワイン」とその5年後に発売になった「葉山夏みかんサイダー」は、今では町の特産品として人気を集めている。

夏みかんの花の盛りは2月から5月、夏になる頃には終わっている。たつぷりの太陽と潮風を浴びて、秋にたくさんの実をつける。多くの柑橘系は潮風の当たる場所です。多くの柑橘系は潮風の当たる場所です。多くの柑橘系は潮風の当たる場所です。

夏みかん 百話一果

へえ〜そうだったんだ！の話

あまりの香りの良さ

夏みかんは山口県萩市で多く栽培されている。1926年の初夏に山口県萩市を訪れた昭和天皇は、夏みかんのあまりの香りの良さに「この町には香水がまいてあるのか」といわれたとか。この香りは2001年に、環境省による「かおり風景100選」に選ばれた。

皮が美味しいんです

皮をよく洗って沸騰したお湯でゆでて水にとる。これを2〜3回繰り返して、冷めたらみかんの皮の重さの8割の量の砂糖と水を加えて水気がなくなるまで煮詰める。冷まして荒熱が取れたらグラニュー糖をまぶして出来上がり。溶かしたチョコレートをかけて冷やして食べるのもグー！

みかんじゃなければいけません

おとなり横須賀にある田浦梅林は、昭和9年に現在の天皇陛下のご生誕を記念して山の所有者を中心にした地元有志の人たちによって700本の梅を植樹したことに始まる。葉山の夏みかん同様、梅林の梅の実を原材料とした「梅ワイン」「梅リキユール（梅酒）」は横須賀の名産になっている。

気になるお店

抹茶あずき

ルシアン

のクッキーが並ぶ。1番人気はルシアン、2年前に出来た抹茶あずきも人気。「あくまで手作りにこだわっているのが、地道に現在のやり方を続け、口コミで広がっていきばよい」とご主人。葉山をはじめ、千葉からも買いに来る。ご夫婦で協力し、営業しているのでも一緒。「喧嘩したことはない」と。それが美味しいクッキーができるヒミツなのかもしれません。

スーパードに比べると品数は少ないが六十年以上野菜を売ってきた中沢さんとの人間味のある触れ合いが、野菜のうま味をぐっと深めることだろう。ところで手作り沢庵は美味です！

長柄地区を二つに分けて月水金火木土に軽トラックに野菜を積んで回る。おなじみの「コンチワーツ」の売り声。お客さんは大助かり。

