



## バリアフリー・ヨット大会

10月15日(土)、葉山新港内と森戸海岸沖で、第19回バリアフリー・ヨット大会が開催され、参加者やボランティアなど約200人が来場しました。天候に恵まれ、心地よい秋風を感じながら、海の上からの景色を楽しみました。問合せ 福祉課 内線☎235

## 日本一短いヒルクライム

11月5日(土)、南郷上ノ山公園で700メートルの坂を自転車によってかけあがるヒルクライムレースが開催されました。町内だけでなく、全国からも多くの人々が参加し、チャンピオンシップ入賞者には、葉山町商工会より、葉山牛が贈呈されました。



## 小学生が防火を呼びかけ

11月10日(木)、町内小学4年生を対象にした防火ポスターコンクールの表彰式が開催されました。最優秀賞を受賞した佐山さん、宮本さんの2作品は町内各所に掲示され、ポスターによって町民の皆さんに「防火の大切さ」を呼びかけます。



# 葉山 写真館 いろいろ



## 第50回 葉山町文化祭

10月29日(土)から11月13日(日)まで開催された葉山町文化祭。開催50年目を迎えた今年は、逗子スウィングジャズオーケストラなどのゲストがオープニングを飾りました。また、初めての試みとして姉妹都市の草津町から書道や絵画などの文化作品が展覧されました。



# 県立近代美術館 葉山

「陽光礼讃 谷川晃一・宮迫千鶴展」 1月15日(日)まで

同時開催「コレクション展2：光、この場所で 特集展示 坂倉新平」

画家・美術評論家の谷川晃一と、画家でエッセイストの宮迫千鶴夫妻による二人展です。伊豆高原のアトリエでの日々の暮らしや、自然へのまなざしをテーマにした、明るい色彩に満ちた作品を、葉山館という陽光あふれる場所で展示します。

同時開催のコレクション展2では、「光」をテーマとした作品とともに坂倉新平を特集します。

## ●学芸員によるギャラリー・トーク

「陽光礼讃」12月18日(日)14時～14時30分

「コレクション展2」12月10日(土)14時～14時30分

※申込み不要、無料(要観覧券)

●休館日 毎週月曜日と12月29日～1月3日までの年末年始

●問合せ ☎875-2800



▲宮迫千鶴《田舎の神様》  
2005年 ミクストメディア

深夜に一人、腰痛解消の体操を試してみました。録画したテレビ番組で、腰痛の原因は「寝相が良いこと」にあると東大病院が発表したとか。

つまり、寝相が悪い、寝返りが多い方が腰に良いということ。そのためには、大きい筋肉のストレッチをする、という内容でした。骨と関節の弱さが自分の弱点だと思っていたので、半信半疑でストレッチをやっていると、あら！2セット目で劇的な変化が。寝相の話でしたが、寝ていないのに腰痛が飛んでしまいました。

学生の頃の準備体操なんて適当で、いきなり走ってもひねっても全く問題なく、せめて稼働

## 町長と葉山のはなし

葉山町長 山梨崇仁コラム

Vol.30 試してガッテン  
—腰痛を治すストレッチ—



▲今年の町民体力測定も  
なんとか頑張りました

域を広げるウォームアップだけだと思っていました。しかし30代後半は違うものですね。ピキッとくる、アイタタとなる。以前とは違う意味で、アップとクールダウンの必要性を強く感じるようになってきました。昔はスポーツのためのストレッチが、今は日常生活のために必要になったということか……。

ちなみに、テレビではご年配の方々が「腰痛歴50年が解消した」とか、「ここ5年間一切腰痛がない」とか興味をそられる「体験者の声」がありました。

腰痛、皆さんは大丈夫ですか？東大病院の先生を町でもお呼びたいと考えていますが。

さて、またこうして一つ、「ご自愛ください」という言葉も心の底から訴えるべく大切なフレーズになったと、身をもってかみ締めている今日この頃の雑感でした。

この封筒が届いている人は  
ご確認ください！



# 2つの給付金の 申請はお済みですか？

平成28年度の「臨時福祉給付金（一人につき3,000円）」と「障害・遺族年金受給者向け給付金（一人につき30,000円）」の申請を9月から受け付けています。支給対象で申請がまだの人は、早めに申請してください（※締切は2月28日です）。申請書が届いていない場合などは、お問い合わせください。

問合せ 【申請に関すること】 福祉課 内線231

【制度に関すること】 厚生労働省 0570-037-192

（広告）

**逗子スポーツクラブ**  
**冬休み短期教室**  
**水泳** 12/25(日)~28(水)4日間 **体操**

はじめて水泳は12/25(日)~27(火)の3日間で3,240円！  
プライベートレッスンと体操が3クラスに増設！！

TEL 046(873)1499

（広告）

**そらうみクリニック**  
精神科・心療内科  
訪問診療

まずはお電話  
ください！

湘南グリーン介護  
老人保健施設  
芝崎  
児童館

	月	火	水	木	金	土	日
10時~13時 外来	●	●	●	×	●	●	×
14時~17時 訪問診療	●	●	●	×	●	●	×

一色 2511-47  
コースト葉山  
102

☎046-887-0268 <http://soraumiclinic.com>

（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

長柄 849  
コンビニ  
川久保  
交差点  
長柄  
交差点

## 広告主募集中

広報紙や町HPで、商品やお店の周知をしませんか？ 詳しくは町HPをご覧ください。

問合せ 政策課 ☎内線333

※広告主及び広告内容については、町が推奨するものではありません。広告内容に関する質問は、直接問合せ先までお願いします。