

内浦海水浴場と呼ばれる浜を眺めながらのんびり歩けば、それに連なる小湊漁港が見えてきます。「ポストマン」ではこの漁港で、竹中直人演ずる漁師と龍兵、奈桜子たちが宴会を催し、心を通わせるシーンなども撮られています。海沿いに進んでいくと店頭で魚の干物をこしらえる店などもあり、さらにいくと東安房漁業協同組合小湊支所が見えてきます。この建物は龍平が勤める郵便局のロケに使われたもの。郵便局への変身が真に迫っていたため、撮影期間中は本物と間違える人も多かったとか。

## 日蓮ゆかりの地で遊覧船に乗り 特別天然記念物「鯛の浦」を巡る

小湊漁港のある内浦湾は、鯛たの浦とも呼ばれています。鯛の浦は、本来、深海性回遊魚で群れをなさない真鯛が、水深10〜20mの場所に群れで定住している場所。鎌倉時代、日蓮上人がこの安房小湊の地で生まれたとき、大小の鯛が海上を跳ね躍ったと伝えられています。鯛の浦で起こるこのような現象は未だに科学的に解明されず、昭和42年12月には文化庁の特別天然記念物に指定されています。ここでぜひ体験してみたいのが、遊覧船でのミニクルージング。船端から餌をまくと、真鯛が群がってくるのが肉眼で見えます。

船遊びを満喫した後、すぐ近くの誕生寺へ。ここは日蓮上人の生家跡地に建立されたという由緒ある寺。境内には、徳川光圀が寄進した十界本尊木像を安置する本堂や52本の太い樺の柱で支えられている祖師堂などの見どころがあります。

誕生寺から駅に戻り始めると、左手に現れる

のが「活き活き小湊ウオポート」。天津小湊漁業協同組合が運営している海産物の直売所です。店内にはさまざまな海産物加工品のほか、生簀いけすには伊勢海老、鮮あじ、栄螺あわび、鮑などの生きた魚介類がいます。さらに海沿いを駅方面に戻ると、右手に見えるのが亀屋本店小湊店。こちらはお土産品として知られた、懐かしさ漂う昔ながらの「鯛せんべい」を販売するお店です。ランチのおすすりは、鴨川市の新たな名物、地元産品を使用した「おらが井」というB級グルメ。市内の約50の飲食店ではそれぞれ工夫を凝らした「おらが井」を楽しめます。安房小港駅すぐ近くの「食事処 なかむら」では、地産産物の鱈わじや烏賊をはじめ、海老、雲丹うに、いくらなどがたっぷり乗った「びつくり海鮮丼」が人気。新鮮な海の幸を存分に味わえます。



## 太海の坂道

急な斜面に古めかしい家などが建ち並ぶ太海の町。テレビ番組のロケなどもしばしば行われています。



## 太海漁港

小さな港ながらイワシやカツオ、アワビ漁などが盛んな太海漁港。



## 太海フラワー磯釣りセンター

熱帯植物が溢れる植物園と、磯釣りの醍醐味が楽しめる釣り堀コーナーが併設されたレジャー施設。釣った魚は買取ることができ、施設内のレストランで調理してもらえます。

- 営業時間 8:00〜17:00
- 定休日 年中無休(釣堀については台風・赤潮等により臨時休業の場合あり・料金についてはお問い合わせください)
- 入園料  
フラワーセンター 大人600円、小学生300円  
犬猫ランド共通券 大人1200円、小学生600円  
※千葉県内在住の65歳以上の方は3割引
- 鴨川市太海浜67
- TEL04-7092-1311





## 名勝仁右衛門島

新日本百景の一つにも選ばれたこの島は実は個人所有。島内には松尾芭蕉をはじめとする句碑や歌碑などが多数。夏は海水浴客でもにぎわいます。

- 営業時間 8:30~17:00 ● 定休日 無休
- 入島料金 大人1350円、中学生1050円、5才~小学生950円
- 鴨川市太海浜445 ● TEL04-7092-3456

## 名勝仁右衛門島の上から 波が打ちつける磯を眺める

安房鴨川駅で外房線から内房線に乗り継ぎ、最初に停まるのが太海駅。駅を降りて右手に、5分ほど歩いて左折すると、太海漁港へと通じる道が続きます。

磯に打ち付ける波が砕ける様子は、まるで映画のオープニングのよう。その先には漁船が停泊する港と、名勝仁右衛門島が見えてきます。「ボストマン」では女性3人組がこの港をバックに太極拳に励んでいるシーンが撮られました。名勝仁右衛門島へは船着場から手漕ぎの小船に乗り込んで渡ります。仁右衛門島は源頼朝が潜ん



仁右衛門島からみた風景

でいたとされる洞窟や、日蓮上人がそこから朝日を拝んだという「神楽岩」など見所の多いスポット。島は小高い丘のようになっていて、島の上から見晴らす磯とその向こうに広がる黒潮の海の眺めは絶景です。島巡りを終えて引き返す太海の町は、路地と坂道が複雑に入り組んでちょっとした迷路のよう。その不思議な雰囲気から、つげ義春の名作マンガ「ねじ式」の舞台にも取り上げられています。趣がある坂道を行き来していると、龍兵が坂の下からバタンコで駆け上がってきそうな雰囲気です。

太海を後にして、時間が許すならば再び内房線で安房鴨川駅へ。5分も歩けばすぐ海岸へとたどり着きます。日本の渚百景にも選ばれている前原海岸はサーフィンのメッカ。サーファーたちが季節を問わず波と戯れる姿は、やがて夕闇に包まれていきます。

## 前原海岸

1.5キロにわたって続く海岸にはヤシの木が立ち並び、まるで海外のビーチを思わせる風景。



## 川京

安房鴨川駅前の川京のおらが井は、「さざえ井」と要予約の「鴨川おらが井」。

- 営業時間 11:30~23:00
- 定休日 第2・4木曜日
- 鴨川市横渚1117
- TEL 04-7092-1076



## 太陽を上手に活かして あたたかく、エコな暮らしを。

究極の自然エネルギー、  
太陽熱を利用する賢い生活スタイル。

### 暮らしに太陽を活かす、4つのポイント

日差しを充分に取り入れ  
熱を外に逃がさない

天日の恩恵について  
もう一度考えてみる

ソーラー発電製品などは  
積極的に活用してみる

太陽熱を利用した温水器は  
設置もしやすくエコで経済的

電力消費やCO<sub>2</sub>の削減が求められる昨今、日常でもできるだけエコな暮らしを心がけたいものです。そこで、これから近づく冬に向けて大いに活用したいのが、究極の自然エネルギーである太陽。今回は、設置コストが気になる大規模な太陽光発電ではなく、太陽エネルギーを手軽に利用する工夫の数々を紹介します。

#### ポイント 1

### 日差しを積極的に取入れ 熱を逃がさない工夫で お部屋の暖かさを保つ

本格的な冬の到来を待たずして、ついエアコンやストーブなどの暖房器具に頼ってはいませんか。ちょっとした工夫で、暖房器具の助けをほとんど借りなくても暖かく過ごせる日は意外に多いものです。

冬になると太陽の恩恵が少なくなると感じますが、実は冬の日差しは低いいため、その光が部屋の奥まで届きます。つまり、冬の太陽の方が室内を暖めるのにちょうど良い位置なのです。これを活用しない手はありません。実際、最近の住宅は密閉度が高いことから、晴れた日の昼間なら温室効果でけっこうポカポカします。

問題は夜間。昼間に太陽光で暖まったお部屋の熱を、できるだけ室外に逃がさないのがポイントです。ここで活躍するのがカーテン。日が落ちたら、すぐにカーテンを閉めるだけでもお部屋の暖かさは長続





きします。できれば厚手の生地で、床まで届く長さがベスト。ドレープ(ひだ)も多めに取った方が空気の層ができて、冷たい外気を遮断する効果が生まれます。また、カーテンの両脇に折り返しを作り、窓との間の隙間をふさぐ方法は、寒冷地でも使われています。床下に熱を逃がしにくい断熱効果の高いカーペットを併用すると、さらに効果的です。

## ポイント 2

### 古くから活用されてきた太陽の自然な恩恵をいま一度見直す

かつては当たり前だった太陽の自然な力を取入れた生活スタイルが、いま再び見直され始めています。たとえば洗濯物の乾燥。雨の日や夜間に洗濯物を乾かすために購入したはずが、いつしか外に出て干す手間が省ける便利さから、日の当たる昼間でも乾燥機を使用しているケース

が一般化してしまいました。ところがこの乾燥機、けっこう電力消費量は多め。そこで最近になって積極的に天日干しをする人が増えているようです。景観の問題から外干し規制をしている州が多かった米国でも、エコ重視の観点から規制を撤廃する動きが加速しています。天日干しには

紫外線による殺菌効果も期待できるうえ、洗濯物を取り込んだ時の気分も爽快。晴れた日は、ぜひベランダやお庭に洗濯物を干したいですね。

なお天日には、洗濯物の乾燥のほかにも、さまざまな恩恵があります。そのひとつが干し野菜。葉ものや大根、きのこや芋などを、ざるに並べたり洗濯バサミで吊したりしてよく晴れた日の天日に数時間さらすだけで、甘みや旨味が凝縮され、さらにはビタミンまで増えた干し野菜が出来上がります。

## ポイント 3

### プチ太陽光発電！ソーラー製品やソーラー発電を使ってみる

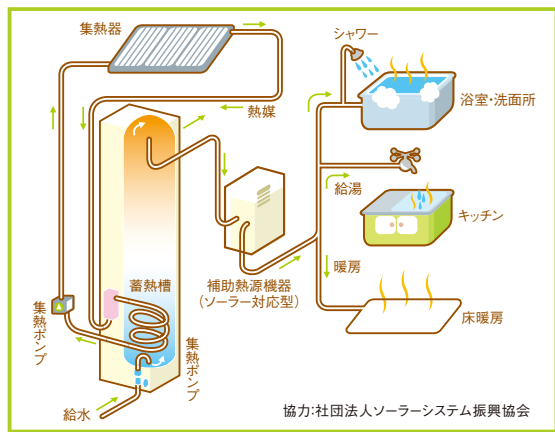
太陽光で動く時計や計算機は、身近な太陽エネルギーの利用例。東日本大震災の被災地では、太陽電池で起こした電気を充電機に溜めて、LED照明を光らせ

る太陽電池ランタンが大活躍したそうです。その他、携帯電話や乾電池の充電などモバイル太陽光発電器なども利用価値が大きそうですね。

## ポイント 4

### 設置が簡単で比較的安価に始められる太陽熱を利用した温水器

屋根に設置したパネルで、水道水を直接温める太陽熱温水器や、太陽熱で温めた水や空気を暖房や給湯に使うソーラーシステムが、いま再び注目を集めています。その理由は、エネルギー効率が高く、設置コストが太陽光発電設備に比べると比較的安価だから。加えて、自治体などの補助金支援も活発になってきました。



協力:社団法人ソーラーシステム振興協会

## 身近になった太陽光発電システム

これまで本格的な太陽光発電を自宅で利用する際は、屋根に太陽電池パネルを設置することが前提だと考えられていました。つまり、マンションなどの集合住宅では個別単位で導入できず、補助制度を利用して設備自体のコストが大変な負担となっていました。しかし、実際には、もっと気軽にパネル1枚から設置することも可能です。それは、太陽電池パネルや蓄電池がセットになって販売されている独立型の太陽光発電システム。これなら大掛かりな工事は必要なく、マンションのベランダでも使用できます。最近では、非常用の電源としても期待される注目の製品です。



問い合わせ/株式会社太陽工房 03-5423-6801

また給湯利用のほかにも、太陽で暖めたお湯を活用した床暖房設備などは、太陽熱を利用したエコで快適な住まいづくりの好例です。太陽を最大限に利用すれば、寒い冬も快適・健康かつエコに乗り切れそうですね。

監修/箕輪弥生

# 1日たった10分からでも大丈夫。 散歩で脳を活性化!

認知症やうつ病の予防効果も

散歩は体にいいだけでなく、脳の活性化にも大きな効果があるのをご存知でしょうか？

医学博士の米山公啓さんは「歩くことで脳が活性化して、記憶力や判断力の改善、認知症の予防、うつ病の予防などの効果が期待できます。いま話題の長寿遺伝子の活性化にもつながり、まさにいいことづくめなのです」と散歩の魅力を語ります。

さらに「散歩で大事なのは、歩くのが楽しくなるような工夫をすることです。自分のトクになる目的や動機と組み合わせれば、散歩の楽しみは大きく広がるでしょう」とも。

また、散歩を続けるコツについては、「最初から、毎日必ず1万歩といった無理な目標は立てないこと。最初は10分でOK。1週間続ければ自信が湧いてくるはずですよ」と話してくれました。

さあ、さっそく外に出て、近くをぶらりと歩いてみませんか。

## いろいろな目的と組み合わせで散歩を楽しもう



### ブログで散歩日記を書いてみる

デジタルカメラを持ち歩いて、気になったものや目に付いたものを撮影。ブログなどに載せて紹介していけば、そこから人間関係が広がる可能性も…。

### 他の人と競い合ってみる

散歩は仲間がいればさらに楽しくなります。歩いた歩数を夫婦や友達とお互いに競い合ってみるのもひとつの手。

### 目的を持って歩く

出かけるたびに美味しいスイーツショップを探してみるといったように目的を作り、記録をつけたり感想を書いたりしてみてもいいかも。

### 散歩のたびに道を変えてみる

毎日同じ道を歩いていると、どうしても飽きてしまいます。そこで駅でいつもと反対側に降りて歩いてみる？ 知らない世界を発見して散歩が楽しくなるはず。

### 計算しながら歩く

車のナンバーや番地など目付いた数字を次々に足していくなど、歩きながら計算に集中すると左脳が活発化。周囲を眺めて歩けば右脳もフル稼働。



監修/米山公啓(よねやまきみひろ)さん  
作家、医師(医学博士)。専門は神経内科。脳卒中、認知症、老人医療、健康論、医療経済などをテーマに著作、講演、テレビ出演などの活動を行う。「病気になるない 歩く習慣」(中経の文庫)、「もの忘れを90%防ぐ法」(三笠書房)など著書多数。



## ウォーキングに絶好 関東ふれあいの道

千葉県内にはさまざまなウォーキングコースが充実しています。そのなかでもお勧めなのが、「関東ふれあいの道千葉県コース」。これは関東地方一都六県をぐるりと一周する首都圏自然歩道「関東ふれあいの道」（総延長は1799km）の一部で、千葉県内を通る約300kmのコースです。千葉県のスタート地点は香取市の水郷大橋。ここから史跡や文化財の多い北総、中央地帯などをたどっていきます。そして太平洋の荒波寄せる外房の海岸線や、房総丘陵の自然林、人工林を通過。東京湾沿いの浜金谷に達する、29コースが設定されています。どれも2～3時間で歩いて日帰りができるように、各コースとも10km前後に区切られており、それぞれ起終点が鉄道やバス等と連絡しています。なおコースによっては山間部を歩くものも。事前にルートマップなどでコースを確認し、天候等も確かめてから出発しましょう。



写真は「山里のみち」(JR本納駅～荻生徂徠(おぎゅうそらい) 勉学の地～蓮福寺(れんぶくじ)～真名上人塚(まんなしょうにんづか)～長柄ふるさと村～六地藏)コース

## 認定証がもらえる 踏破記念制度あり

都県ごとの全コースを踏破した人には認定証が交付されます。チャレンジする人は、各コースの定められたチェックポイントで自分が入った写真を撮影。全コースの写真が揃ったら、県の担当課へ提出してください。審査のうえ認定証と記念バッジが授与されます。さらに、一都六県の「関東ふれあいの道」全コースを踏破すると、その認定証ももらえます。興味のある方はぜひ挑戦してみてください。

お問い合わせ及びルートマップ請求先

〒260-8667  
千葉県千葉市中央区市場町1-1  
千葉県環境生活部自然保護課自然公園室  
関東ふれあいの道担当者  
TEL.043-223-2971 FAX.043-225-1630  
Eメール hogo8@mz.pref.chiba.lg.jp  
http://www.pref.chiba.lg.jp/shizen/choubou/fureai/index.html

## 散歩の メリット

### 1 脳が活性化します

足は第2の心臓ともいわれるように、歩くことで脳への血流量が大幅に増加。その結果、神経細胞が活発化します。脳神経のネットワークづくりを促す神経成長因子も活性化。認知症予防にもつながります。また中性脂肪やコレステロールなども下がるため、認知症の原因となる脳梗塞が起こりにくくなるのです。

### 2 うつ病予防も期待できます

散歩をすると気持ちが前向きになります。これはドーパミンという脳内物質が分泌されるから。またリズムのある運動を続けると脳内にセロトニンという脳内物質が分泌されます。これは精神安定の効果がある物質。うつ病はセロトニンの分泌量の低下が原因の一つですが、散歩によって予防や改善の可能性がります。

### 3 メタボ防止の 効果も大

肥満で内臓脂肪が増えると高血糖、高血圧、高脂血症になりやすく、動脈硬化につながります。その結果、糖尿病、心臓病、脳血管障害などを引き起こすのがメタボリック症候群。散歩は有酸素運動なので、内臓脂肪を効率よく燃焼させるほか、血圧や血糖値を下げ、血管を丈夫に保つ効果も期待できます。

## おすすめ散歩グッズ

### ゲーム感覚で楽しく歩く。 歩数計は散歩の必需品!

毎日の歩数の記録は散歩を続けるうえで大きな励みになります。そこで用意したいのが歩数計。いまどきの歩数計は距離、時間、消費カロリーがわかるのは当たり前。ゲーム感覚で歩くのを楽しめるものなど種類はいろいろです。また携帯電話のなかには、歩数計が内蔵されているタイプも。自分にあった歩数計を選びましょう。



バーチャルに海岸沿いを歩いて日本一周すると日本地図が完成する万歩計。「ゲームポケット万歩 新・平成の伊能忠敬 ～歩いてつくる日本地図!～」

●山佐時計計器 お客様サービス室  
TEL.03-3792-1364

### ウォーキングシューズ選びは 歩きやすさ優先で

最近は「トーンング」といって、わざと足に負担をかける靴もあります。しかし、毎日気軽に続ける散歩のためには、何よりも歩きやすさと安全性が最優先。自分に合った靴選びが散歩の習慣をつけるには欠かせません。軽くて、靴底がやわらかいもの。また通気性がある雨でもすべりにくいものを選ぶのが大切です。



長距離を心地よく歩けるウォーキングシューズとして人気なのが「ミズノLD40II」。ビジネスからカジュアルまで使えるデザインも好評。

●ミズノ公式オンラインショップ  
http://www.mizunoshop.net/top/CSFtop.jsp

# かぜ引き度チェック

かぜの一般的な症状は、鼻がつまったり、のどが痛い、咳が出るなど、おもに呼吸器の症状ですが、そのほか目の病気や下痢症、髄膜炎など中枢神経系の感染を引き起こすこともあるので、注意が必要です。

## ☑ かぜ引き度チェック

下記の設問の中で当てはまるものをチェックしましょう。



Q1. くしゃみがよく出る。

Q2. 頭痛がする。

Q3. 鼻がつまる。

Q4. 全身がだるい。

Q5. 鼻水が出る。

Q6. 咳が出てのどが痛い。

Q7. 食欲がない。

Q8. 熱がある。

Q9. 睡眠は毎日5時間以下である。

Q10. ときどき息をするのが苦しくなる。

Q11. ほとんど運動していない。

Q12. 徹夜など、夜更かしすることが多い。

Q13. 野菜をほとんど食べない。

Q14. 悪寒を感じる。

Q15. 関節が痛い。

Q16. 腹痛を感じる。

Q17. 筋肉痛のような症状がある。

Q18. 嘔吐や下痢の症状がある。

Q19. 今年、かぜの予防接種は受けていない。

Q20. 痰がつまってゼーゼーする。

## 診断結果

チェックマーク

0~2個

問題なし

このままの健康体をキープするためには、ふだんの健康的な生活習慣を持続することが大切です。特に運動不足は基礎体力の低下につながる所以要注意。

チェックマーク

3~9個

かぜ引き注意発令中

過労気味だったり、ストレスがたまると、体力や免疫力が低下して、かぜを引きやすい状態になるので要注意。外出から帰ったら手洗いとうがいを習慣を忘れずに!

チェックマーク

10~15個

かぜ引き警告発令中

今まさに体がかぜと戦っている状態です。外出の際は冷気から身を守る暖かい服装を心がけ、また部屋の中は、加湿器を使うなどして湿度を50%以上に上げましょう。

チェックマーク

16~20個

かぜ引き緊急事態発令中

かぜのピークの症状ですね。危険な状態だという認識をお忘れなく! 栄養と睡眠を十分とることが大切です。心配になるようなら信頼のおける専門家に相談を!



# 日常手軽にできるかぜの予防法

## かぜは「冷え」が原因の症状 体を温める生活習慣で 免疫力アップ

通常、かぜを引いたときに飲んでいる市販の薬は症状を和らげることはできませんが、根本から治すことはできないといわれています。かぜのときにもっとも有効なのは、人間に備わっている免疫力です。日頃から体を温める生活習慣で免疫力を高め、ウイルスが体に入ってきてても戦うことができ、すぐに勝つことのできる体作りを心がけましょう。

かぜを治すいちばんの早道は体を温めて免疫力を高めること。

## 食

かぜのひきはじめに現れる発熱やのどの炎症は、体内の汚れを燃やしている状態。体を温めて発汗を促す飲み物で老廃物を排泄し、病原菌の侵入を防ぎましょう。

### 「生姜紅茶+くず粉」

紅茶はカフェインによる利尿作用と、赤い色素のテアフラビンによる体を温める作用が強力であるうえ、生姜のジンゲロンやジンゲロールによる発汗・解熱・去痰・鎮咳作用が加わり、さらに黒砂糖により滋養強壮作用が促されます。生姜紅茶に、強力な発汗・解熱作用があるくず粉をプラスすれば、より効果的。また、紅茶のテアフラビンには、殺菌作用があることが分かっています。紅茶（お湯で1/2～1/4に薄めたものでよい）で1日数回うがいすると、さらによいでしょう。



### 「ネギ入り味噌汁」

ネギに含まれる硫化アリルは血行をよくして体を温め、発汗・解熱作用を発揮します。特に、同じく体を温める味噌汁に入れて飲むと、相乗効果が期待できます。また味噌汁には、ビタミンやミネラル類、アミノ酸が多く含まれているため、発熱による体力低下を回復させる効果もあります。



### 生姜紅茶の作り方

#### 【用意するもの】

- 紅茶のティーバッグ1個、生姜10g、黒砂糖適量、くず粉3g
- ①熱湯で紅茶を入れる。
- ②すりおろした生姜を入れる。
- ③黒砂糖を好みの量入れよくかき混ぜる。
- ④くず粉を入れかき混ぜる。

注) 生姜紅茶には発汗させて解熱する効果がありますが、40°C以上の高熱の場合は避けましょう。



## 入浴

入浴の温熱効果により血管が拡張して血行を促進。全身の細胞に酸素や栄養が運ばれて、代謝が上がるうえ、汗がたくさん出るので老廃物の排泄も促されます。また、生姜や塩などを入れると自宅で簡単に「薬湯」ができます。

### 薬湯の例

- 【自然塩】 ひとつかみの粗塩を湯船に入れる。入浴後はシャワーで洗い流す。
- 【生姜】 生姜1個をすりおろして直接、または布袋に入れて湯船に入れる。
- 【みかん】 3～4個分の果皮を数日天日に干し、乾燥したら湯船に入れる。

### 「足浴」

洗面器に42度前後の湯をはり、両足の足首から先を10～15分つける。  
※湯がぬるくなったら熱い湯を加えて温度を調節する。塩や生姜を入れるとより温まる。





# 株式投信について

金融商品にはさまざまな種類がありますが、なかでも株式はリターンを高めるためには欠かすことのできない存在です。値動きが大きくなりがちで、銘柄選択や売買タイミングの判断が難しいこともあって、個別株ではなくプロが運用する投資信託を活用している人も少なくありません。特に外国株式の場合は情報量が少ないこともあり、投資信託を活用するのが一般的といえるでしょう。

株式に投資を行う投資信託は、

投資対象とする国によって、また採用している運用スタイルによって大別されます。以下、代表的な分類方法について見ていきましょう。

## 投資対象国による分類

### ●国内株式型

#### 大型株か 中小型株か

国内の株式は、時価総額と流動性を基準にして、大型株、中型株、小型株に分類されます。一般に、時価総額が小さい小型株の値動きは大型株に

比べて大きくなる傾向があります。

そのため、組入れ銘柄数が同程度であれば、中小型株投信の基準価額の値動きは大型株投信の値動きよりも大きくなりがちといえます(図表1参照)。

### ●外国株式型

#### グローバル株式か 特定国や地域の株式か

外国株式型投信は、米国や中国、ブラジルなど、ひとつの国の株式だけに投資をするタイプ、アジアやヨーロッパといった特定の地域に属する国々の株式に分散して投資をするタイプ、幅広く世界中の株式に投資するタイプ

に分けられます。一般的には、二国に投資をするタイプの投信と比べて、複数の

の国々の株式に投資をする投信の方が分散効果が働いて、値動きは穏やかになります。

### 先進国株式か 新興国株式か

複数の国々の株式に投資する投信は、さらに米国やドイツといった先進国の株式に投資をする投信か、中国やインドなどの新興諸国の株式に投資をする投信かによっても分類されます。新興国の株式や為替の規模が小さいこともあって、新興国株式投信の値動きは大きくなる傾向があります(図表2参照)。

## 神戸孝(かんべ たかし)

ファイナンシャルプランナー。早稲田大学法学部卒業。三菱銀行、日興証券を経て、99年FPアソシエイツ&コンサルティングを設立。日興証券勤務時代を併せるとFP歴は20年超、資産運用に強いFPの第一人者として評価が高い。日本FP協会理事、金融庁金融経済教育懇談会委員なども兼務する。著書に、「勝つ投資信託 悪いファンド悪いファンドの見分け方」(朝日新聞出版)「団塊世代の資産運用」(インデックス・コミュニケーションズ)「幸せな老後を呼び込む ほんとうに真っ当な資産運用」(朝日新聞社)「絶対失敗しないお金運用法」(KK,ロングセラーズ)「はじめての株式投資」(共著:日本経済新聞社)他多数。

図表1 日本株式 規模別 累積リターンの推移



注:2001年5月末を100として2011年5月末までを指数化

出典:EnCorr Analyzerを使用し、FPアソシエイツ&コンサルティング(株)が作成

## 運用スタイルによる分類

### ● パッシブ型(インデックス型) ●

パッシブ型は、日経平均株価やTOPIXといったベンチマーク(目標とする指標)の動きと連動するように運用する投信です。できるだけ値動きがベンチマークと同じになるように、機械的に連動させる運用を行います。次に述べるアクティブ型に比べて銘柄選択など、運用に手間ひまがかからない分、信託報酬は低めに設定され、値動きがわかりやすい、コストの水準が低めといった特徴があります。

### ● アクティブ型 ●

アクティブ型は、ベンチマークを上回ることを目指して運用する投信です。ファンドマネジャーが企業の成長性や株価の割安度などを基準にして、将来株価が値上がりしそうな銘柄を選定して投資し、売買タイミングの判断も行うため、パッシブ型と比べてファンドへの組み入れ銘柄数は少なめです。銘柄の選定では、企業のトップにインタビューして経営方針や事業の見通しなどを聞いたり、見込みのありそうな企業を徹底的に調査・分析したりして投資対象を絞り込んでいきます。そのた

め、パッシブ型の投信よりもコストは高めになるのが一般的です。

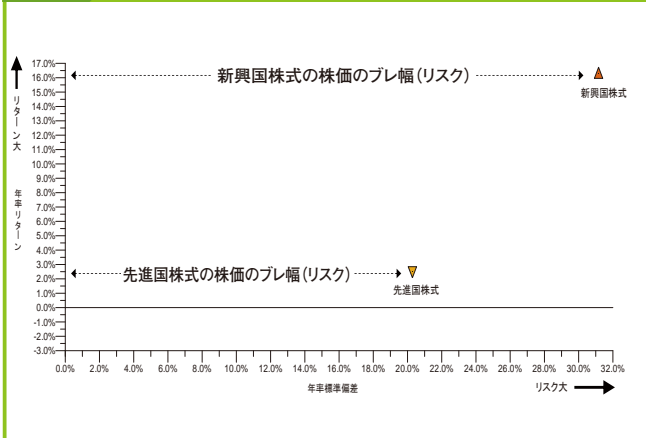
### バリュー型か グロース型か

アクティブ型はさらに、バリュー型とグロース型に分類されます。バリュー型は、企業の価値に対して株価が割安になっている株式を中心に投資をするタイプであり、グロース型は今後大きな成長が期待できる株式を中心に投資するタイプです。一般的に、バリュー型よりもグロース型の値動きの方が大きくなる傾向があります(図表3参照)。

先進諸国の株式では、将来的に市場全体が大きく成長することはあまり期待できません。そこで、グローバルに事業を展開している成長性の高い企業だけを選んで投資するタイプなどのアクティブ型投信を選ぶ、つまり、良さそうな木だけを選んで買うというスタンスの方が効率的といえるでしょう。

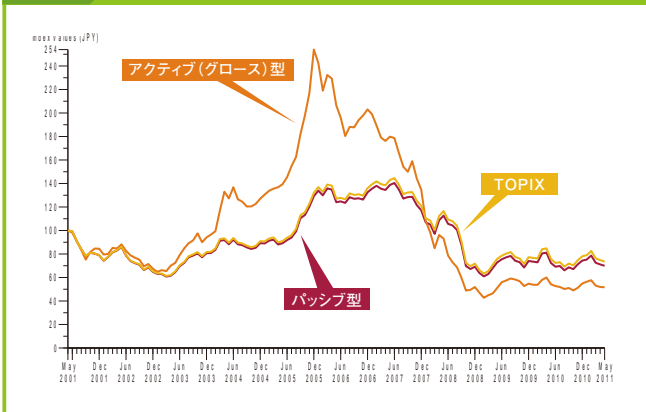
いずれにしても、株式は値動きが大きい商品であることに留意して、ポートフォリオに組み入れる比率には十分注意することが重要です。

図表2 先進国株式と新興国株式のリスクとリターン



データ期間:2001年5月末~2011年5月末 出典:EnCorr Analyzerを使用し、FPアソシエイツ&コンサルティング(株)が作成

図表3 パッシブ型投信とアクティブ(グロース)型投信の累積リターン比較



注:2001年5月末を100として2011年5月末までを指数化 出典:EnCorr Analyzerを使用し、FPアソシエイツ&コンサルティング(株)が作成

以上のように、株式で運用する投信にはそれぞれの特徴がありますが、ポートフォリオ運用を行う場合、株式部分の選択のポイントとしては成長性が高そうなものを選ぶということが挙げられます。その場合、今後も国全体として高い経済成長率が期待できる新興国の株式であれば、市場全体に投資するパッシブ型の投信で、森全体を買うというスタンスでもいいでしょう。一方、日本を含め

## ホームページにアクセス

京葉銀行ホームページ

投資信託

<http://www.keiyobank.co.jp/tameru/shintaku/>

### ファンド情報

- ・投資信託の基礎知識
- ・基準価額・運用レポート・目論見書
- ・ファンドラインアップ
- ・投信積立サービス
- ・インターネット投資信託
- ・特定口座





# 節電ポイントをおさえて 電気の使いすぎに気をつけて

## 家庭でできる、 節電アクション

節電対策が叫ばれた、この夏。資源エネルギー庁によると、平日(7/1~9/2の平均値)における最大の電力需要は、東電管内で前年の同期比21.9%減と2割近くも減少しました。家庭と企業による節電効果は「900万~1,000万キロワット」に達したと見られ、私たちの努力は“設備投資のいらない節電所”として十分な効果を発揮したといえます。

間もなく、冬です。家庭におけるエネルギー消費量は夏よりも冬の方が大きいのが特徴です。この冬も電気の使いすぎに注意が必要です。



※(財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」2011年版より

## テレビの設定調整でエコ

### 明るさや音量を抑えよう

テレビの画面は明るいほど、音は大きいほど消費電力が高まります。特に明るさの調整は音量よりも効果が大きく、大幅な節電が可能です。新規に購入した場合、明るい映像モード(ダイナミックなど)に設定されているケースが多いので、必ず調整してみましょう。場合によっては、明るさを抑えるだけで消費電力が半減するケースもあるほどです。

ブラウン管(25インチ)の画面輝度を最大から中に切り替える

### 省エネ効果

年間CO<sub>2</sub>削減量  
**10.5kg**  
(29.89kwh省エネ)

電気代  
年間約**660円**の節約

## 設定温度を下げてエコ

### ホットカーペットやこたつは、ほどほど暖かく

熱をつくる家電は、多量の電気を使います。ですから、ホットカーペットやこたつなどの設定温度を下げるだけで、大きな節電につながります。また、どちらの家電も床に逃げる熱量が多いため、床の上に直接敷くのではなく、マットや断熱シートなどを敷いた上に置くことで設定温度を低めにしても暖かさが保たれます。

### 省エネ効果

年間CO<sub>2</sub>削減量  
**65.3kg**  
(185.97kwh省エネ)

電気代  
年間約**4,090円**の節約

3畳用ホットカーペットの設定温度を「強」から「中」に切り替える  
※1日5時間使用した場合



※(財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」2011年版より

# 電球を交換してエコ

## 蛍光灯やLED照明を活用しよう

白熱電球は、消費電力の90%以上が熱に変わるなど、エネルギー効率が良くありません。同じ電球型でも、蛍光灯なら1/5、LED照明なら1/10の消費電力で使用できます。LED照明は耐用時間が4~5万時間と長寿命なので、交換の難しい吹き抜けなどで使用するのもオススメです。まずは使用頻度の高い場所から、順次交換していきましょう。

**省エネ効果**

54Wの白熱電球を12Wの電球型の蛍光灯に取り替える

年間CO<sub>2</sub>削減量  
**29.5kg**  
(84kwh省エネ)

電気代  
年間約**1,850円**の節約



※(財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」2011年版より

# 調理家電の保温を短くしてエコ

## 炊飯器や電気ポットなど、保温機能の付けっぱなしはNG

炊飯器では保温7時間を超えた場合、炊き直した方が省エネだといわれています。保温はできるだけ短く、電子レンジなどで温め直して食べると良いでしょう。マイコン型の電気ポットは、年間で見ると冷蔵庫より消費電力が大きい、というデータもあります。できれば必要に応じてやかんで沸かし、魔法瓶などに入れて保温するようにしましょう。

**省エネ効果**

電気ポットは長時間保温しない  
※ポット満タン(2.2L)の水を沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温した場合

年間CO<sub>2</sub>削減量  
**37.7kg**  
(107.45kwh省エネ)

電気代  
年間約**2,360円**の節約



※省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」2011年版より

# 便座暖房を工夫してエコ

## 使わないとき、フタを閉めるだけで節電効果あり

寒い季節、便座の冷たさを防いでくれる便座暖房は便利な機能です。しかし、ずっと温め続けるのは電気の無駄。たとえば設定温度を弱にして、便座カバーを付けるのはどうでしょう。タイマー機能があるなら、夜間などの使わない時間帯だけスイッチを切っておくのも効果的です。家族で話し合っ、いちばん良い方法を取り入れましょう。

**省エネ効果**

便座暖房の温度設定は低めに  
※温度設定を中から弱にし、使わないときフタを閉めた場合

年間CO<sub>2</sub>削減量  
**21.5kg**  
(61.30kwh省エネ)

電気代  
年間約**1,350円**の節約



※省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」2011年版より

監修／箕輪弥生(環境ライター)



## 第3回 「レモンバーム」

レモンの香りと黄緑色の葉がさわやかな「レモンバーム」。発熱性のかぜによく、発汗を促してくれたり、鎮痛効果があります。また、抑うつ症と緊張に優れた効果があり、ストレスによる腹痛や精神疲労を回復する効果もあります。

監修／ハーブの育て方：阿部 誠（玉川園芸代表取締役） ハーブの楽しみ方：齋藤聡子（ペンション「ヴィラ丘の家」のオーナー夫人）  
参考文献／永岡書店発行「季節と香りを楽しむ はじめてのハーブ」

### レモンバームの育て方

日当たり、水はけ、水もちがよい土の場所を好みます。水、肥料が不足すると葉が固くなり、香りもやや落ちるので肥沃な土で、水を充分に与えながら育てます。つぼみがつき始めたら、茎の三分の一程度の収穫を兼ねて刈り込み、花を咲かせないようにすると、秋まで若葉を収穫することができます。刈り込みした後はお礼肥（れいごえ）として株のまわりに肥料を、春になったら古い茎を取り除き、株のまわりを耕して元肥（もとごえ）を施しましょう。



ワンポイントアドバイス

根の発達が早いので、鉢植えでは毎年春先にひと回り大きい鉢に植え替えましょう。大株に育ったものは株を2つに分けて植えつけます。また、レモンバームは暑さに弱いので、夏の暑さの厳しい期間は、すだれなどで日陰をつくったり、水やりはたっぷりめにしましょう。

### レモンバームの楽しみ方

#### 「クリスタライズドハーブ」

ハーブティーや紅茶に添えたり、クッキーなどと一緒にティータイムに。

#### 材料

A レモンバーム・マロウ（花）…適量  
卵白…1個分  
グラニュー糖…1カップ

#### 作り方

- 1 Aはさっと洗って水気をよく切っておく。
- 2 卵白は切るように混ぜる。
- 3 皿にグラニュー糖を薄く広げておく。
- 4 ハーブに筆で卵白を塗り、3の皿に置いて両面にグラニュー糖をまぶす。
- 5 皿に紙を敷いて4を並べ、乾かす。乾いたら密閉容器などに入れて、冷蔵庫で保存する。



#### 「ハーバルバス」

ハーバルバスにはリラックス効果をはじめ、血行をよくしたり、肌をきれいにする効果があります。少しぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう。

#### 材料

布（木綿）の袋、リボン、  
レモンバーム…ひとつかみ

#### 使い方

- 1 レモンバームは片手ひとつかみ程度を洗い、軽くもんで木綿布の袋に入れ、口をリボンで縛る。
- 2 湯が袋にかかるように、蛇口の近くに掛けて給湯する。

※沸かすタイプの風呂のときは、浴槽の中に入れて沸かす。ハーブの成分が浴槽につくと落ちにくくなることもあるので、入浴後は湯を抜いてきれいに洗う。



#### 足のだるさはフットバスで解消!

足のだるさやむくみが気になるときは、フットバスで解消しましょう。音楽を聴いたり、本を読んだりしてリラックスしながらつかるとよいでしょう。

#### 材料

レモンバーム…ひとつかみ、湯…適量

#### 使い方

- 1 レモンバームを洗面器などに入れ、熱めの湯を注ぐ。
- 2 足がつかれる程度の湯温になったら、椅子に座って足をつける。途中、さし湯をしながら適温を保ち、10～15分足をつける。



園芸をより快適に楽しむ!



## おすすめガーデニンググッズ

### ワークス&ラボ ラバーブーツ ブラウン

劣化しにくい高品質天然ゴムを最大限に活かし、農作業などのハードワークにも耐える機能性を追求した本格的な作業ブーツ。アンティーク靴に見られる曲線美やつま先上がりのシルエットなど、デザイン性にもこだわっている。

■お問い合わせ A  
価格 / 19,740円(税込)  
※女性用でサイズは23.0cm、24.0cm、25.0cmになります。



### ブラッドシリーズ イングリッシュローズ 生地付レザーグローブ グリーン

### ブラッドシリーズ イングリッシュローズ 生地付スウェードエブロン グリーン

バラなどのトゲの植物のお手入れや冬場の剪定作業に最適なレザーグローブ。スウェードとイングリッシュローズ柄の生地を張り合わせた小ぶりのロールエブロン。どちらもファッションアイテムとしても魅力的で、ギフトにもおすすめ。

■お問い合わせ A  
価格 / レザーグローブ6,510円(税込)、  
スウェードエブロン6,510円(税込)  
※女性用で1サイズになります。

## 園芸の楽しさがアップする お酒落アイテム 紹介!

### アクア デージーレッド

高品質のコットン素材を使用した可愛い花模様のグローブ。ソフトで手に馴染みやすく作業性に優れているので、植物のお手入れなどにおすすめ。



■お問い合わせ B  
価格 / 473円(税込)  
※女性用で1サイズになります。



### ワークス&ラボ 賀茂窯フラワーポット 白マット×粗目土

京道上賀茂の「賀茂窯」とのコラボレートで生まれたモダンなポット。経年により鉢表面の表情が豊かに変化し、インテリアとしても最適。

■お問い合わせ A  
価格 / 6,090円(税込)  
※サイズは直径13cm×高さ13cmになります。



### バーゴン&ポール 1リットルカン グリーン

インドアプランツや小さな鉢の水やりに便利な小さなジョーロ。ヘッドのライム色がアクセントに。軽くて可愛らしいデザインが魅力。

■お問い合わせ A  
価格 / 2,415円(税込)  
※サイズは直径12cm×高さ21×全長30cmになります。



### スピア&ジャクソン RAZORSHARP 園芸鋏(はさみ)

左右両利き用の園芸ばさみ。切れ味が持続するカーボンスチール製の刃、軽くてやわらかな感触のグリップと、世界中のガーデナーを魅了した鋏。

■お問い合わせ A  
価格 / 2,520円(税込)  
※サイズは直径17.5cm×幅10cmになります。

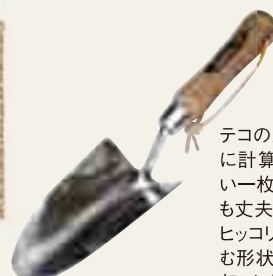
## こんなあればとっても助かる 便利アイテム 紹介!



### 野菜の錠剤肥料

土の上に置くだけでOKの、臭いも少なく手軽に使える錠剤肥料。チンソ、リンサン、カリ、マグネシウム、カルシウムの他にマンガン、鉄など多くの微量元素を含んだ優れたもの。

■お問い合わせ B  
価格 / 630円(税込)  
※容量は250gになります。



### スピア&ジャクソン トラディショナル ハndsコップ

テコの原理で力が伝わりやすいように計算された角度で、つなぎ目がない一枚プレートで作られているとっても丈夫なスコップ。硬く風化しにくいヒッコリー素材のグリップは手になじむ形状で、植え付け、植え替え、掘り起こしなど、園芸作業の必需品。

■お問い合わせ A  
価格 / 1,680円(税込)  
※サイズは直径31.5cm×幅8cmになります。



### バズオフ アウトドア ボディスプレー

ガーデニングで大活躍。シトネラやペパーミントなど厳選した植物由来成分のみを使用した、肌にやさしい天然虫除けスプレー。

■お問い合わせ C  
価格 / 1,470円(税込)  
※容量は125mlになります。

■お問い合わせA ライフタイム TEL.0774-53-3690 <http://lifetime-g.com>  
■お問い合わせB ハイポネックスジャパン TEL.06-6396-1119 <http://www.hyponex.co.jp>  
■お問い合わせC たから新産業 TEL.03-5466-3920 <http://www.pp-store.jp>  
※上記の商品情報は9月末日現在の情報になります。価格及び在庫の状況はホームページ及びお電話にてご確認ください。





# あふれる活力を、 次のサービスへ。



お客様にもっと便利さを、そしてさらなる満足と信頼を。  
私たちだからできるサービスを、次々とカタチにしていきます。  
いま京葉銀行は、あふれる活力でネクストステージへ。



## 京葉銀行

〒260-0015 千葉市中央区富士見1-11-11  
TEL.(043)222-2121(代) <http://www.keiyobank.co.jp>