

人と人、人と地域のきずなを結ぶ情報誌

京葉銀行

きずな

2021
春・夏号
No.22

[特集]

かまくら街道を復活。
地域に残された貴重な里山の
保全のため、1年を通して活動中。

袖ヶ浦市 里山を歩く会

[散歩道]

中心に大小2つの池がある公園の散歩道

竪穴式住居や博物館で歴史を学び、
野鳥が遊ぶ水辺から、展望台へ

かまくら街道を復活。地域に残された 貴重な里山の保全のため、1年を通して活動中。

住宅街と隣接した地域に残された貴重な里山とかまくら街道。この大切な地域の宝を復活、保全していくため、20年前、地元の方々が集まり結成された「里山を歩く会」。四季を通し、自然と触れ合い、住民と自然の橋渡し役を務めています。



かまくら街道復活のために設立

袖ヶ浦市の海側。工業地帯を臨む久保田地区。多くの戸建てが集まる住宅地、浜宿団地のすぐ近くにある里山。ここが「里山を歩く会」の活動拠点となっています。

「里山を歩く会」が結成されたのは2000年のこと。住宅地のすぐ隣にある貴重な里山を保全し、その中を通る「かまくら街道」を復活させることを目的に、浜宿団地の自治会のメンバーが中心になって設立されました。

住宅が立ち並ぶ大通りから道を折れてわずか百数十メートル。道路脇にうっそうと樹の茂る山が出現します。入口から細い坂の小径が山の奥へと繋がっています。

通りから里山に入る細い坂道を登っていくと、すぐに道の両サイドは雑木林や竹林に囲まれます。この里山に残された「かまくら街道」は、久保田地区と浜宿地区を結ぶ約840m。1882年(明治15年)の官製地図にはっきりと記されていて、関東各地に残されている「かまくら街道」の一つともいわれています。入口から約5分。森を抜けると急に空

が開け、目の前に梅林、柿林が広がります。

里山は、周りをぐるっと歩いて約1時間半、1万2000歩程度の広さがあります。

「里山を歩く会」の活動はこの「かまくら街道」を復活させることから始まりました。

「会が設立された2000年当時、この街道は、竹藪に覆われていて、とても道と呼べるような状態ではありませんでした。まずこの歴史的な道を復活させ、合わせて周辺を整備して自然と人が親しむことができる里山として保全していくのを目的に『里山を歩く会』の活動が始められました」と会を発足した当時の様子をメンバーの一人、今回お話を伺った山下善重さんは語ります。



山下善重さん

「かまくら街道」が復活したのはそれから1年後の2001年のこと。定期的にメンバーが集まり、里山の保全活動を続けています。

定例の活動日は毎月第一土曜日、第三日曜日。現在は「かまくら街道」や新しく作られた散策路の保全、周辺の里山の保全、管理を委託された果樹園の手入れ、畑の耕作など年を追うごとに活動の範囲は広がっています。

1年を通し、自然と共に活動を行う

里山の一年は、季節ごとに変わる自然の表情や自然からの恵みを楽しむ日々でもあります。

寒い1月、2月頃には果樹園(梅畑)の枝の剪定や枯れ枝の処理や畑でジャガイモ植え付けが行われます。この畑では、1年を通して他にも里芋、落花生、トマト、スイカ、カボチャ、サツマイモなどが作られています。またこの時期には年に3回程度行われる地域型スポーツクラブ「NAGAX(ナガックス)」が主催する里山散策が行われ、その引率の役割も会が務めています。梅の花が咲くのもこの時期から。咲き誇る梅の木を楽しみに地元の方も訪れ、花見を楽しみながらお弁当を食べるような風景も見られます。

3月から5月には市民を対象とした春の里山散策行事が行われ、参

加者は約30名ほど。この季節には地元小学生の自然体験学習も行われ、毎年1年生約90人の子供たちが里山を訪れ自然体験を行います。

「子供たちは自然の中に入ってくると、私たちと目の付け所が全然違います。『この葉っぱは何?』なんて質問をされると、その視点のおもしろさに感心してしまいます。中には、ものすごく草木にくわしいお子さんもいて、逆に私たちが教えてもらうようなこともあります。ぜひ将来『里山を歩く会』に入ってほしいですね!」と同会メンバーの寺田さん。このころから自然も勢いを増し、毎回、果樹園や散策路の草刈りが頻繁に行われるようになり、サツマイモの植え付けも行われます。

6月にはいよいよ梅の実の収穫。この時期、初夏の里山散策行事も行われ、また里山を舞台にした地元小学校自然体験学習も実施されます。

「収穫された梅の実は、訪れた子供たちへのお土産になります。先生



身体を動かす喜びが皆さんの表情から伝わってきます。



この日は竹林の中に倒れている竹を整理。各人が自然に役割分担して働いています。

「春や秋、新緑の芽生えや森全体が茶色を帯びる姿も本当にいいなと思います。何よりも、この里山に来るのが私の生活の一部になっています。ここで時間を過ごすのが当たり前になっています」とのこと。

皆さんの姿からは、自然の中で身体を動かす、素朴な喜びが伝わってくるようです。

「やはりここに来ると、仲間と会えるのも大きな楽しみの一つですね。ここに来て身体を動かすのが最高で、月2回の定例会だけでは物足りず、天気さえ良ければここに来て、いろんな作業をしています。午前中来てちよこつと作業したり、体を動かした後だと、お昼ご飯のおいしさも全然違います」

「里山を歩く会」は令和3年の今年、袖ヶ浦市によるボランティアグループに対する表彰である「景観まちづくり賞」を受賞。現在、新しい会員も募集中のこと。作業に参加してみるのはよし。竹炭づくりから始めたり、歩く会に参加し、まずは里山の様子を観察するのも良いかもしれません。

取材当日は10名ほどのメンバーが集まり、竹林の中に倒れている竹の整理や、草刈りが行われていました。朝、その日の作業内容についての簡単な打ち合わせを行って、あとはメンバーそれぞれがすべて自分で判断しながら作業を進めていきます。

歩く会開催の情報は市の広報誌や会のブログにも予定が掲載されています。

しかしそれは慣れたもの。実に無駄のない作業が黙々と進められ、皆さん疲れた顔もみせず、とんどん作業が進められていきます。

「この辺はイノシシが多く、まだ土の中にある竹の子を掘り返して食べています。直接遭遇したことはないのですが、いたるところに土を掘り返した跡がありますし、里山のあちこちに獣道も残されています」と山下さん。

里山を整備し、保存する。そんな大きな目的はあるものの、作業する



ブログ：
<https://satoyamawk.exblog.jp/>
 電子メール：
zenjyu.yamashita@ezweb.ne.jp

にもたくさん梅の実を持って帰っていただくのですが、毎回その梅の実を使って、美味しい梅ジュースを作ったりしているようです」と寺田さん。梅の実の地元、浜宿団地の住民の皆さんにも安く提供され、皆さん梅干しや梅酒、梅ジュース作りを楽しまれているとのこと。



「竹林に倒れている竹を片付けることで、美しい竹林となりますし、竹の子も見つけやすくなります。切り出した竹は燃やすだけでなく、細工に利用したり、竹炭を作ったり、里山を訪れた方々にご提供したりもしています。竹炭は消臭効果があつて、皆さんにとっても喜ばれています」と山下さん。また焼いた竹の炭を土と混ぜ、畑の土壌改良のためにも活用しています。

里山の楽しみ

7月から9月の夏の時期は、散策道および果樹園の草刈り。秋を迎えた10月から12月には恒例のNAGAX主催の里山散策や地元小学生自然体験学習などが行われ、サツマイモの収穫も行われます。収穫したサツマイモで毎回焼き芋の会も行われます。

「この辺はイノシシが多く、まだ土の中にある竹の子を掘り返して食べています。直接遭遇したことはないのですが、いたるところに土を掘り返した跡がありますし、里山のあちこちに獣道も残されています」と山下さん。

里山の見どころピックアップ



●かまくら街道
 鎌倉時代の雰囲気を残した土の小径。おもに竹林と雑木林が両側を囲み初夏には新緑が、秋から冬にかけては舞い散る落ち葉が美しい場所です。



●貝殻のこみち
 子どもたちに人気の「木登りの樹」へとつながる谷津田跡に沿う道。貝殻を敷き詰められ、貝殻の碎けるザクザクとした感触が足裏と耳に心地良い道です。



●土の散策路
 「かまくら街道」を含む全長約3.2kmの周回コース。そのうち約8割が土の道で竹林や雑木林以外にも畑や果樹園、展望スポットなど変化に富んだ散策を楽しめます。



●スカイツリーの見える丘
 2012年開業の東京スカイツリーが見える眺望スポット。周回コースの途中にあり、他にも里山や海沿いのコンビナートを見渡すことができます。



●竹林ギャラリー
 「かまくら街道」沿いにある竹で作った工芸品や遊具を展示している場所です。

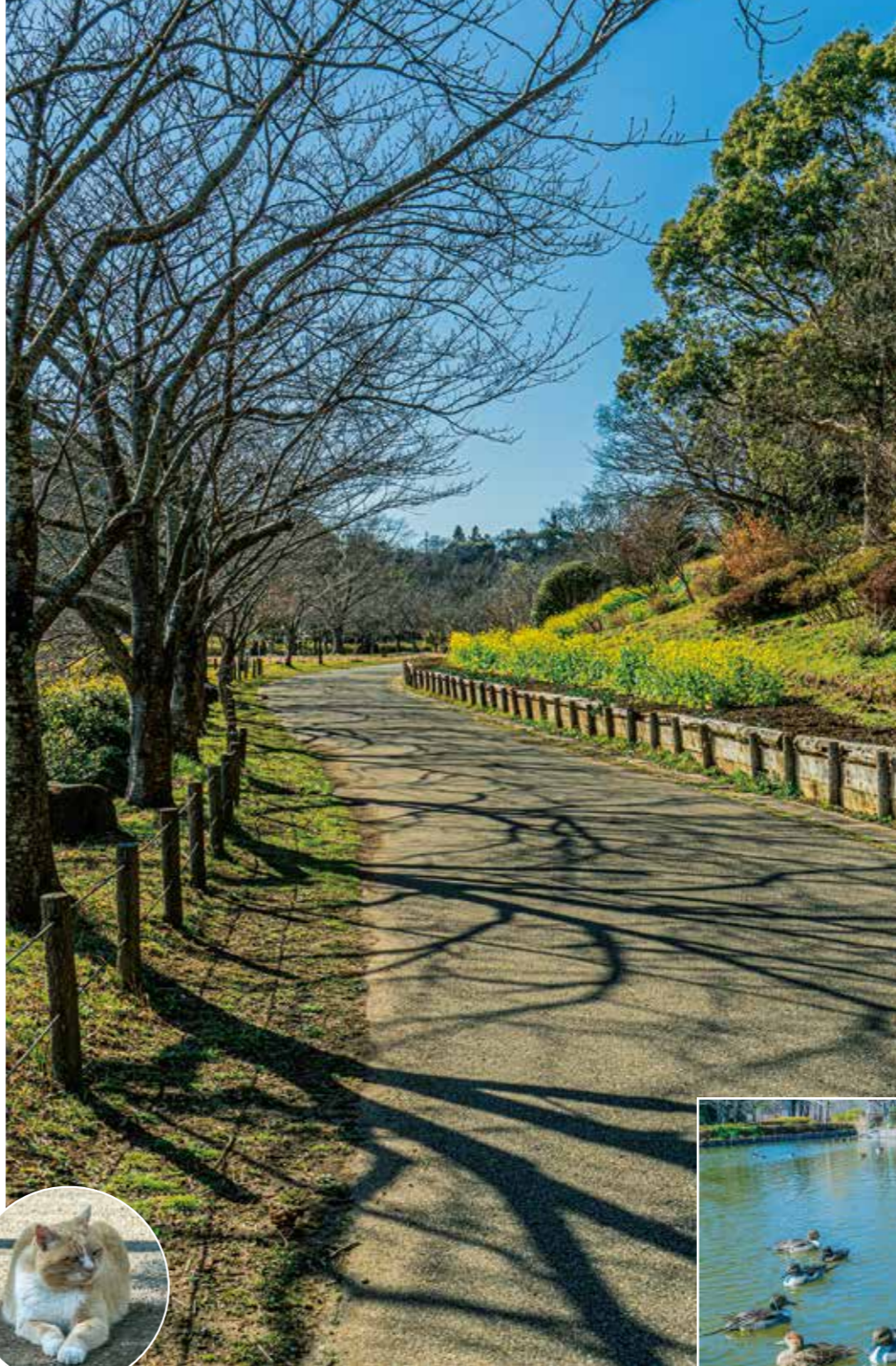


●富士見えるかも橋
 蔵波台、長浦駅前を通り姉ヶ崎へと抜ける「平成通り」に架かる陸橋。冬のよく晴れた日には運が良ければ富士山が見えるかも…な橋です。

散歩道

袖ヶ浦市 袖ヶ浦公園周辺

中心に大小2つの池がある公園の散歩道
 たてあな
**豎穴式住居や博物館で歴史を学び
 野鳥が遊ぶ水辺から、展望台へ**
 袖ヶ浦市久保田の里山道から、南西方向に5kmほどの場所にある袖ヶ浦公園周辺が今回の散歩道。
 公園内の駐車場を出発して、大きい池(上池)の外周約1.8kmと小さい池(下池)周辺から
 展望台へと続く道を歩く。



春の暖かい日差の中で遊ぶ野鳥たち!



散歩路沿いに咲く菜の花と開花を待つ桜並木



●袖ヶ浦市郷土博物館
 現代から過去へと袖ヶ浦の歴史をさかのぼっていく歴史展示をはじめ、民俗展示、産業展示などで袖ヶ浦を紹介。



豎穴式住居
 復元された「豎穴式住居(奈良時代)」

居があり、小さな祠に「水神宮」の文字が。水の神様を祀る神社のようです。神社から少し歩き、左折して池に沿った散歩道を進みます。道沿いを行くと、右側に万葉集の歌を詠みながら植物観察ができる「万葉の里」、左側には復元された古代住宅の豎穴式住居(弥生時代・奈良時代)を見ることが出来ます。その先には、現代から時間をさかのぼって2万5000年にも及ぶ袖ヶ浦の歴史を紹介している「袖ヶ浦市郷土博物館」や東京湾アクアライン建設の工程や歴史などを模型やパネルで紹介している「アクアラインなるほど館」、江戸末期に代官をつとめた進藤家の「旧進藤家住宅」があり、袖ヶ浦市の歴史などを学びながら歩けます。

池周辺を歩いていると、丸々と太った野良猫の姿を見かけます。人が近づいても逃げようとせず、とても人懐っこい野良猫ちゃんたちです。この公園には、80匹ほどの『地域猫』がいて、NPO法人「袖猫パトロール隊」が管理しています。地域猫なので、当然「餌やふん尿の管理、不妊去勢手術の徹底、周辺美化」など地域のルールに基づいて適切に管理されているほか、里親に縁を繋ぐ活動もしているので、愛猫家の方達には注目のスポットになっています。



●梅園
 冬から春にかけて、凛とした力強さをみせる梅の花(7種)はひととき美しく咲きます。(見頃は2月~3月)

●袖ヶ浦弁財天
 下池ほとりの弁天様

右手の土手に黄色い菜の花、左手に池を見ながらスタート地点から約1.3km地点まで来ると、桜の花が咲く頃には花見客で賑わう「花見広場」が広がります。この辺りからは、池と後方にある郷土博物館などが見渡せる美しい景色を見ることが出来ます。しばらく池に沿った道を歩き、展望台に向かうと左側には開花の季節を待つ、広大な苜蓿園が広がります。その先には梅園、奥には水鳥が戯れる下池と弁天様などがあります。

花の最盛期を過ぎ、遅咲きの梅の花が残る梅園を抜けると展望台に上がる急な坂道があります。緩やかなカーブの急勾配の道を登ると紅白のカラーリングの展望台に到着。登ってみると景色は俯瞰の公園全体、陸側には袖ヶ浦の田園風景が一望でき、冬の晴天時に運が良ければ海方向に富士山を見ることが出来ます。また、展望台がある鏡ヶ峰には「鏡峯神社」があります。鳥居や社殿より、迫力ある御神木(スダジイ)が立派な神社です。



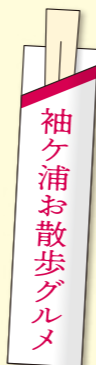
●鏡ヶ峰
 坂道を登ると展望台があり、360度絶景を楽しむことができます。運が良ければ富士山を見ることが出来ます。展望台のすぐ近くにある鏡峯神社の御神木はととても迫力があります。



公園内の駐車場を出発し、
 袖ヶ浦市郷土博物館へ

今回の散歩は、袖ヶ浦市久保田の里山道から南西方向に5kmほどの場所にある「袖ヶ浦公園」周辺を散策する約3kmのコースです。袖ヶ浦公園は、野鳥がたくさんいる大小2つの池の周囲に四季折々の花が咲く公園で、桜満開の4月を過ぎた5月中旬から6月中旬にかけて、約3600mの苜蓿園に1万5000株もの花苜蓿が咲き揃うことでも知られています。

駐車場を出て100mほど歩くと、空の青さが湖面に映る大きな池が眼前に広がります。春の日差しに照らされてキラキラ輝く池の水面を見ながら右方向に曲がります。曲がるとすぐ左手に朱色に塗られた鳥



「プリメーロ袖ヶ浦公園前店」は、袖ヶ浦公園の駐車場(今回の散歩道のスタート地点)横の道沿いにあるメロンパンの専門店。白い壁と赤いテントがかわいいロードサイド店で、ようこそ!「お菓子なパン屋さん」プリメーロ」をコンセプトに県内に数店舗あるチェーン店です。

外はカリカリ、中はフワフワのメロンパンをメインに、チョコチップメロンパンやフレンチトースト、ミニパイなどを販売。店頭には、朝食やおやつ、ちょっとした手土産などが揃っています。



外はカリカリ、中はフワフワ!
 ●メロンパン 140円(税込)
 メロンパンにチョコチップのアクセント!
 ●チョコチップ 160円(税込)

プリメーロ 袖ヶ浦公園前店
 ■営業時間 10:00~17:00(不定休)
 ■千葉県袖ヶ浦市飯富1628-2 ■0438-40-5665

【お店や日本食の紹介】編

英語の学習は、外国の方との新しいコミュニケーションを生むだけでなく、英語を学ぶことで脳にも非常に良い影響を与えてとも言われています。

外国からのお客さまがとて多い千葉県は、外国の方と接するチャンスも多い場所。皆さんもぜひ短い会話から英語にチャレンジされてみてはいかがでしょうか。

今回は、「お店や日本食の紹介」についてのさまざまな表現をご紹介します。

【まずは、こんな会話から始めてはいかがでしょうか】

I can tell you some good places.

(訳) オススメの場所を紹介させていただきます。

(カタカナイングリッシュ)

アイ キャン テル ユー サム グッド プレーセス

I recommend visiting there.

(訳) そこを訪れるといいですよ。

(カタカナイングリッシュ)

アイ リコメンド ヴィジティング ゼア

recommend:おすすめ
visiting:訪問
there:そこ

Are you hungry?

(訳) 何か食べたい物がありますか?

(カタカナイングリッシュ)

アー ユー ハングリー?

hungry:空腹

Are you getting hungry?

(訳) あなたは空腹じゃないんですか?

(カタカナイングリッシュ)

アー ユー ゲティング ハングリー?

getting:取得・なってきた



【相手からの返事の例と、おすすめ】

I want to have some good sushi.

(訳) 美味しいお寿司が食べたいです。

(カタカナイングリッシュ)

アイ ウォント トゥー ハブ サム グッド スシ

I recommend Choshi, it's famous for sushi.

(訳) 銚子の有名なお寿司屋さんのおすすめです。

(カタカナイングリッシュ)

アイ リコメンド チョウシ イッツ フェイマス フォー スシ

famous:有名な

I'd like to try ramen.

(訳) ラーメンが食べてみたいです。

(カタカナイングリッシュ)

アイドゥ ライク トゥー トライ ラーメン

I'd like to try:やってみたい・してみたい

I know a good place.

(訳) いいところを知っていますよ。

(カタカナイングリッシュ)

アイノー ア グッドゥ プレース

Tempura is recommended.

(訳) 天ぷらをおすすめします。

(カタカナイングリッシュ)

テンプラ イズ リコメンディドゥ

今回の「はじめてEnglish」は、「メニュー」についての会話をご紹介します。お楽しみに!

[エクササイズ]

はじめよう! かんたんストレッチ! 第6回

1日たった5分程度。かんたんストレッチを毎日無理なく続けることで、体力増進を目指しましょう。第6回は、体調が良くなり、体全体がほぐれることが期待できる「座って行う身体ポカポカストレッチ」をご紹介します。

【こんな方にお勧めです】

- 血行が悪く感じられている方
- 手足や腰が冷える方

【冷え性とは】

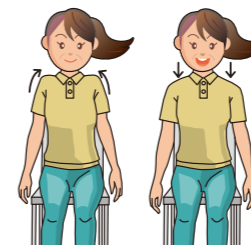
特に女性の方は、あたたかな気候となっても、手足や腰が冷え、よく眠れないというかたが多くいらっしゃいます。

冷え性の原因の一つに血行不良があります。運動不足なども血行不良もその大きな原因となっているようで、日頃の体操が効果的といわれています。そこでストレッチ! 手軽にできる運動を毎日続けることで血液の循環をよくしていきましょう。

椅子に座って、肩と背中ストレッチ

動作1

肩を上げてストンと落とします。
4回行いましょう。



動作2

次に筋肉の伸びを感じながら首を身体に沿わせるように右回りにゆっくり3周回します。
逆も同様に3周回しましょう。



動作3

両手を肩に置き、肘を前から後ろに3周回します。
肘が後ろに回った時、胸を開くよう意識してみましょう。
逆も同様に3周回しましょう。



床に座って足元を温めるストレッチ

動作1

足裏どうしを合わせて座ります。この状態で両膝を床に近づけるようにゆっくり広げ、股関節をできるだけ開かせるようにします。



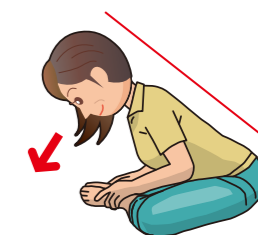
動作2

この姿勢のまま、背筋はピンと伸ばすようにして、ゆっくり5秒数えましょう! 5秒経ったら力を抜いてリラックス。3回繰り返しましょう。



動作3

次に、背筋をピンと伸ばしたまま、今度は上半身をゆっくり前に倒していきます。できれば床に額がつくくらい前かがみに! ただ決して無理はせず、楽に倒せるところまでOKです。倒した状態でまた5秒間。上半身を元に戻し、力を抜きます。これを3回繰り返しましょう。



<注意>決して無理はなさらず! 痛みなど感じた場合は、すぐにストレッチを中止しましょう。次回は「疲労回復の効果が期待できるストレッチ」をご紹介します。

千葉の野に生きる 野花と野草

-6-



いよいよ春の到来。お散歩にも最適な季節です。

普段の散歩コースにも、春の到来を告げるさまざまな草木や野花が現れてきます。

その中の一つか二つ、名前や姿を覚えておくと、自然を眺める小さな目的ができて、いつもと違った自然の細やかな風景も見えてきます。

■トキワツユクサ

漢字で書くと常盤露草。

暖地の山地の林縁など、やや湿った日陰に生える常緑の多年草です。高さは通常20〜50センチ程度。植物の茎の先端部分から花の枝を伸ばし、三角形の小さな白い花を数個咲かせます。葉は卵形で、向かい合って生えています。



トキワツユクサの学名である「Tradescantia fluminensis」の「Tradescantia」は、イギリスの庭師

「トリアデスカント(J. Tradescant)」

さんの名にちなむといわれています。日本へは昭和初期に園芸植物として渡来しましたが、現在では野生化しました。

開花時期は5月から8月。花の後にできる実はさく果(熟すると下部が裂け、種子が散布される果実)で、種子が周りに飛んで仲間を増やしていきます。別名は野博多唐草。露草や紫露草と同じ仲間です。花言葉は「尊敬」です。

■コヒルガオ

つる性の多年草です。

本州〜九州の日当たりのよい草地や道ばたに生えています。地中に白色の地下径をのばして増えています。春から夏にかけて花をたくさん咲かせますが、ほとんど種を付せず、地下にある茎が残って、春になるとそこから新しい芽を出します。

幹から2〜5cmの花の枝を伸ばし、うすいピンク色の花を1個つけ

ます。

ヒルガオより葉も花も小さいので小昼顔。ヒルガオと同じように夏の太陽の下でも花を咲かせている逞しさがあります。

花が見られる時期は5月〜8月。学名は「Calystegia hederacea」。属名の「Calystegia(カリステジア)」は、ギリシア語の「calyx(萼)とstegē(蓋)」が語源です。種名の「hederacea」は「蔦のような」を意味しています。花言葉は「絆」「優しい愛情」。

