

人と人、人と地域のきずなを結ぶ情報誌

京葉銀行

きずな

2022
秋・冬号
No.25

[特集]

手賀沼周辺地域を舞台に
活動を実施。絶滅危惧種の
保全活動にも熱心に取り組む。

我孫子市 手賀沼水生生物研究会

[散歩道]

手賀沼の水辺散歩

手賀沼の広々とした風景と、
水辺の自然を満喫する

手賀沼周辺地域を舞台に活動を実施。 絶滅危惧種の保全活動にも熱心に取り組む。

手賀沼のブラックバスの駆逐を目的に2007年に活動を開始。

手賀沼に生きる豊かな生き物との出会いから、その素晴らしい存在を守るために長年にわたり 住民やボランティアの方々と共に活動を続ける。





鈴木盛智さん

手賀沼は過去27年間にわたり「水質汚濁日本ナンバーワン」といふ不名誉な記録が続いていました。

それが利根川の水を引き込む「北千葉導水事業」によって、ようやく2002年にその汚名を返上することができました。

少しずつ水の透明度は高くなってきた状況の中、もっと地域の方々に

手賀沼に目を向けてもらうよう企

そんな危機感を持たれた鈴木さんはブラックバスの駆除を思い立ち、手賀沼で活動するほかのグループの知り合いの方々にも声をかけます。

その結果、鳥や昆虫、水生植物など

それまでのテーマで環境保全活動に取り組んでいるさまざまなグループ

の方が参加して、2007年度にブラックバス駆除活動がスタートしました。

この素晴らしい結果を前に、手賀沼の調査を目的とする手賀沼水生生物研究会が立ち上げられ、ブラックバス駆逐活動に参加した手賀沼の環境保全活動を行うグループのメンバーもそのまま会員として参加することとなりました。この方たち



四つ池は貴重な自然が残されています

「手水研」の活動が始まるまで

地元の方々と共に楽しみながら手賀沼とその周辺の地域で魚や貝の調査をしたり、「親子自然観察会」を開くなど、保全・復元の活動を行う手賀沼水生生物研究会、通称「手水研」が発足したのは2007年11月のことです。

手賀沼は過去27年間にわたり「水質汚濁日本ナンバーワン」といふ不名誉な記録が続いていました。それが利根川の水を引き込む「北千葉導水事業」によって、ようやく2002年にその汚名を返上することができました。

少しずつ水の透明度は高くなってきた状況の中、もっと地域の方々に手賀沼に目を向けてもらうよう企

ブラックバス駆除活動が契機に

活動の最初に行つたのが、「伊豆沼式人工産卵床」という、ブラックバスが産卵しやすい場所を人工的に作り、卵や親のブラックバスを一か所に集めて駆除する方法です。

その後、週に2回程度、ブラックバスの産卵確認のためにその場所に通うことになるのですが、結果は意外な方向に向かいます。

残念なことにブラックバスの産卵は1回しか確認することはできません。

「もし今後水がもっと澄み、雑魚が豊富になつたら、ここ手賀沼でも外来魚のブラックバスが急激に増えるに違いない」

そんな危機感を持たれた鈴木さんはブラックバスの駆除を思い立ち、手賀沼で活動するほかのグループの知り合いの方々にも声をかけます。

その結果、鳥や昆虫、水生植物など

それまでのテーマで環境保全活動に

取り組んでいるさまざまなグループ

の方が参加して、2007年度にブラックバス駆除活動がスタートしました。

学生の皆さんも参加した四つ池の保全活動

が今でも「手水研」の中心メンバーとして活躍されています。

現在の「手水研」の活動内容は主に4つ。「手賀沼での自然観察会」「手賀沼などの調査活動」「勉強会」「四つ池の保全」の活動です。

今回取材でお伺いしたのは、この「四つ池」は手賀沼の近くにあるNEC我孫子事業場の敷地内に4つ並ぶ、池の名称です。代表の鈴木さんは過去にこの池の水生生物の調査に同行し、その後、月に一度程度(外来魚の繁殖期などはもっと頻繁)にこの池で活動を行うこととなりました。

結果的にブラックバス駆除の活動は、汚いと言われ続けた手賀沼が実は数多くの生き物が暮らす豊かな沼であることを確認する作業となりました。

一般人が立ち入ることができない

この素晴らしい結果を前に、手賀沼の調査を目的とする手賀沼水生生物研究会が立ち上げられ、ブラックバス駆逐活動に参加した手賀沼の環境保全活動を行うグループのメンバーもそのまま会員として参加することとなりました。この方たち



イベントを主に担当されている半沢さん。『子どもたちが大喜びなのはもちろんですが、親御さんが熱中されて懸命に魚を採つてますよ。リピーターも多くて、毎年楽しみにされている方も沢山いらっしゃいます』とその様子を教えてくれるのは、このイベントを主に担当されている半沢さん。

「手水研」は、専門家の先生を招き、地域の方たちと共に学ぶ会です。最近では一枚貝や手賀沼で水草を増やす活動についての勉強会が開催され好評を得ました。

生息している貴重な生き物たち

「手水研」が活動する手賀沼と近くの四つ池には、こんな貴重な生き物が生息しています。



●オオモノサシトンボ



●ナマズ



●ウナギ

手水研がNEC我孫子事業場で生きもの保全に取り組むきっかけとなった希少トンボです。生息地は当時日本に20か所前後と言われていましたが、今は10か所を切っていると言われています。写真:百瀬喬



●モツゴ

手賀沼で最も多くみられるコイ科の魚。別称クチボソ。環境への適応力が高く四つ池にも生息しています。



●ゼニタナゴ



●テナガエビ

環境省絶滅危惧種IA類。日本の淡水魚の中で絶滅が最も危惧されている魚類です。写真:百瀬喬

います。最近は手賀沼の近くに住みたいという多くの若い世代の方が沼の周辺に住むようになっています。カヌーなどのスポーツも盛んになってきました。

ただこの駆除釣りの効果は非常に高く、「こうした駆除作業を行っていこうことを考えられればと思つております」と半沢さんは語ります。

「これまでいろいろ駆逐方法を試して来たのですが、結局この方法が最も効果があることが分かります。

たどこの駆除釣りの効果は非常に高く、「こうした駆除作業を行っていこうことを考えられればと思つております」と半沢さんは語ります。

これができた翌年は、トンボの数が確実に増えることが数値でも証明されています。コロナ禍でしばらく作業ができていなかつたのですが、今年はしっかりと駆除活動ができる



澤裕子さん

泽裕子さんのお言葉。「本当によく釣れるので、初心者の方も絶対に楽しめますよ。でもそのおかげで外来魚が減つてくると釣れる数も減つて釣りとしては面白くなくなってしまうかもしれません。悩ましいですね(笑)」とは事務局の半

タートからわずか1時間程度で50匹も釣り上げています。釣れた時の手ごたえもなかなかのようで、あちらこちらで歓声が聞こえています。

「本当によく釣れるので、初心者が暮らす貴重な自然を守るためにNECと協働で外来魚の駆除活動を開催し、定期的な調査を行っています。

この日の活動では法政大学の学生ボランティアの皆さん約20名も参加されました。

今回行われたのは外来魚の駆除釣り。主な対象は池に繁殖してしまったブルーギルです。全員に一本ずつ竹製の釣り竿が配られ、池の周りに散らばつて一匹一匹ブルーギルを釣り上げます。大きな池に繁殖したブルーギルを一匹ずつ釣り上げる作業は、一見非常に地道な方法にも思えます。



釣りが初めてという大学生の方々も手水研会員や協力団体「東京労釣連」の皆さんによる指導で、あつという間にブルーギルを釣り上げていました。

ますので、来年がとても楽しみです」と鈴木さん。

NECと協働で、またさまざまな組織や立場の皆さんと連携して行われる四つ池の活動は、今年1月、「日本自然保護大賞2022」の選考委員特別賞を受賞しています。

1年を通して行われる「手水研」の活動

「手水研」はこのほかにも1年を通してさまざまな活動を行っています。

「自然観察会」は年に2回、例年6月と10月に大津川の河口付近に流れこんでいる用水路で行われます。親御さんと共にお子さんも参加できる安全な場所で、網を仕掛けたり、魚用の手持ち網で川を探つて生き物を捕まる、通称「ガサガサ」を行ったりします。小さな海老、フナ、モツゴなど手賀沼に生息する魚たちが次々と網の中に入ります。

「子どもたちが大喜びなのはもちろんですが、親御さんが熱中されて懸命に魚を採つてますよ。リピーターも多くて、毎年楽しみにされている方も沢山いらっしゃいます」とその様子を教えてくれるのは、このイベントを主に担当されている半沢さん。

「手水研」は、専門家の先生を招き、地域の方たちと共に学ぶ会です。最近では一枚貝や手賀沼で水草を増やす活動についての勉強会が開催され好評を得ました。

「手賀沼のような大きな水の存在は多くの人を惹き付ける力を持つて

手賀沼の水辺散歩

スタートは我孫子駅から約10分、手賀沼の水辺にある手賀沼公園。ここから遊歩道を通って、広々とした水辺の風景や自然を楽しみます。道はとてもなだらかで、散策には絶好のコースです。



公園の親水護岸では、眺めを楽しむ方、釣りを楽しんでいる少年たちの姿も見られました

手賀沼公園を出発し 滝前不動へ

今回の散歩の出発点は手賀沼のほとりにある手賀沼公園。

ここから手賀沼沿いの遊歩道を歩き、雄大な自然や水辺の美しい風景を楽しみながら、この地域の名所、滝前不動を目指します。

手賀沼公園はJR我孫子駅南口から歩いて約10分の場所。駅前の通りを進み、なだらかな坂を下ると、大きな交差点の向こうに手賀沼公園が見えます。さらに近づいていくと、樹々の向こうに手賀沼が。その樹々の間に見えるキラキラした水面が新鮮です。

水辺には芝生が整備され、各所にベンチやテーブルも設置されています。公園の突端には周囲を一望できる展望台から見える風景とはお別れ。水辺の緑地帯が続き、遊歩道には樹々の枝が高い場所で覆いかぶさり、大きな緑のトンネルのようになっています。

手賀沼公園から少し歩くと右側に文学の広場があります。パネルがいくつか設置されていて「手賀沼ゆかりの文人」と書かれています。手賀沼は多くの文人に愛された場所。

志賀直哉や武者小路実篤などもこの地に住み文学雑誌「白樺」を世に送り出しました。

手賀沼お散歩グルメ



手賀沼親水公園
の館。館内にはあびこ農産物直売所

手賀沼を渡る手賀大橋です。橋の下を通る遊歩道のトンネルを抜けると、いきなり目の前の風景が開け、再び手賀沼の水面がひろがります。水面にはカモや白鳥が優雅に泳ぐ姿も見られます。

ヨットクラブを過ぎて手賀沼親水広場を通ります。そのまま遊歩道を進んでいくと、左側に緑色の丸い屋根をした大きな建造物。その上には高い塔が立っていて、手前にはなだらかな芝生の丘が広がっています。この施設は手賀沼親水広場の水の館。館内にはあびこ農産物直賣所

手賀沼を一望できる展望台。施設の4階にあって、無料で入ることができます。近くに白樺文学館もあり、ご興味のある方は足を延ばされても良いかもしれません。

遊歩道をさらに進んでいくと、目の前に大きな陸橋が見えます。手賀沼を渡る手賀大橋です。橋の下を通る遊歩道のトンネルを抜けると、いきなり目の前の風景が開け、再び手賀沼の水面がひろがります。水面にはカモや白鳥が優雅に泳ぐ姿も見られます。

売所やレストランなどもあり、休憩やお買い物もできるようになっています。この施設でぜひ訪ねたいのが、手賀沼を一望できる展望台。施設の4階にあって、無料で入ることができます。展望台から見える風景はまさに壮観。広々とした水面や水辺の風景がまるでジオラマのように眼下に広がります。

さて散歩を再開。水際の遊歩道を進んでいくと左側に釣り堀。右側に草木と水面の風景を交互に見ながら、坂のない遊歩道を進んでいきます。

すると左側に現れたのが100mほど続いているように見える長い長い藤棚。藤の花が見ごろをむかえる4月中旬～5月上旬にはさぞかし素晴らしい風景となることでしょう。

さて散歩の終着点はもうすぐです。出発点の手賀沼公園から約3km。正面に小さな建物、滝下広場のトイレが見えます。

この手前を道なりに左へ進み、手賀沼ふれあいラインという大きな通りに出ます。通りを少し戻り高野山新田の信号を渡ります。

そこから住宅地を通り少しうまく



滝前不動
うつそうとした竹林に囲まれた滝前不動は、一歩足を踏み入れただけで、少しひんやり感じるちょっとした別世界です。



手賀沼親水広場
水の館
水の館ではあびこ農産物直賣所でお買物やレストランでお食事ができます。展望台では手賀沼を一望できます。

●たい焼き 小倉あん 1個 180円(税込)
カスター・白あん・カマンベール・苺クリーム(季節限定) 各1個 200円(税込)
(メニューは季節ごとに変わります)

いまり
■営業時間 10:00~20:00 ■定休日 不定期
■千葉県我孫子市本町1-1-2 ■04-7182-2232



「相手のことについて尋ねる」編

ようやく海外からのお客さまも増えて来そうな気配。美しい風景と会える千葉にも今後さらにたくさんの海外の方がいらっしゃることでしょう。海外の方々が日本の美しい風景とともに楽しみにしているのが、日本の方々との交流です。せっかくのチャンスですので、皆さんもかんたんな英語を覚え、英会話に挑戦してみましょう。

今回は、「相手のことについて尋ねる」英会話についてのさまざまな表現をご紹介します。

【まずは、こんな会話をから始めてはいかがでしょう】

May I have your name?

(訳)名前聞いてもいいですか?

(カタカナイングリッシュ)

メイ アイ ハヴ ユア ネイム?

Where are you from?

(訳)どこから来ましたか?

(カタカナイングリッシュ)

ウェア アー ュー フロム?

What should I call you?

(訳)何とお呼びすればいいですか?

(カタカナイングリッシュ)

ワット シュドウ アイ コール ュー?

Where do you stay?

(訳)どちらに滞在していますか?

(カタカナイングリッシュ)

ウェアー ドゥ ュー ステイ?

stay:滞在

How long are you going to stay here?

(訳)こちらにはどのくらい滞在するつもりですか?

(カタカナイングリッシュ)

ハウ ロング アー ュー ゴーイング トゥー ステイ
ヒア?

going:～するの?・～するつもり?

【さらに会話を広げてみましょう】

What do you do?

(訳)お仕事は何ですか?

(カタカナイングリッシュ)

ワット ドゥ ュー ドゥ?

Is this your first time to Chiba?

(訳)千葉は初めてですか?

(カタカナイングリッシュ)

イズ ディス ュア ファースト タイム トゥー チバ?

Where have you been?

(訳)どこを見ましたか?

(カタカナイングリッシュ)

ウェア ハヴ ュー ビーン?

Which place was good?

(訳)よかった場所どこですか?

(カタカナイングリッシュ)

ウィッチ プレイス ウズ グッド?

place:場所

What's your hobby?

(訳)趣味は何ですか?

(カタカナイングリッシュ)

ワツ ュア ホビ?

What kind of music do you like?

(訳)どんな音楽が好きですか?

(カタカナイングリッシュ)

ワット カインド オヴ ミューズイック ドゥー ュー ライク?

次回の「はじめてEnglish」は、「自分のことを相手に伝える」ための会話を紹介します。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9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9回は、「ふくらはぎが楽になる効果が期待できるストレッチ」。夏に溜まった疲労の回復を目指しましょう。

【こんな方にお勧めです】

- 血行の悪さを感じている方
- 冷え性に悩まれている方

ふくらはぎストレッチには、さまざまな体の不調を改善・予防する効果があるとされています。ふくらはぎは重力に逆らって足をめぐる血液を心臓に戻す仕事をするなど「第二の心臓」などと表現されるほど血液の循環に関係しています。

この部分をストレッチでリラックスさせることで血行が改善され「むくみの改善」「冷え性の改善」が期待できます。

立って行う「ふくらはぎ」ストレッチ

まずは立って行うふくらはぎを伸ばすストレッチです。足を前後に開いて行うストレッチですが、自分の一番無理のない楽な開き方で行うことができ、気持ちよくふくらはぎを伸ばすことができます。

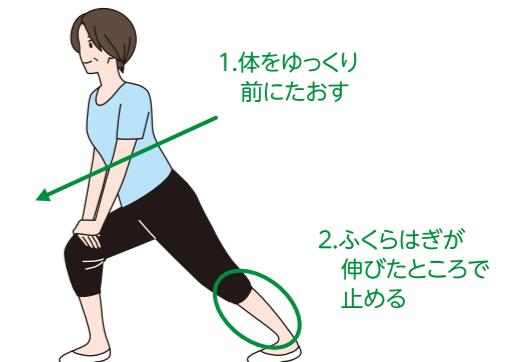
動作1

痛みを感じないぐらいまで前後に足を開きます。その時、前の足、後ろの足ともに、足の裏はピッタリ床につけておきます。もし後ろの足が浮いてしまうようなら、ぴったりと足裏を床に付けられる場所まで足を戻します。



動作2

そのままふくらはぎが伸びることを意識しながら体をゆっくり前に倒します。そのまま15~20秒。



このストレッチのポイントは「かかとを浮かせない」こと。これを意識することで自然にふくらはぎを伸ばすことができます。1回15~20秒、片足3回ずつを目安に行ってみましょう。

簡単足組み「ふくらはぎ」マッサージ

次は、椅子に座った状態でふくらはぎをほぐしていきましょう。



動作1

椅子に座り足を組みます。その際に下の足のヒザ頭の上に、上の足のふくらはぎの一番上部、ヒザの裏のあたりが重なるようにします。

動作2

上の足のつま先を軽く伸ばし、その状態のまま上の足のヒザから下を軽く上下に動かすようします。するとふくらはぎの筋肉の上部先がマッサージ効果によってほぐされていきます。

動作3

次に足首を折り曲げた状態で膝下を上下に動かします。ふくらはぎの筋肉のほぐされるポイントが少し上に変化します。

<注意>決して無理はなさらずに!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「腰を楽にするストレッチ」を紹介します。

千葉の野に生きる

野牡丹と野草

-9-

合によつてピンク、赤紫、青紫、青とその色彩を美しく変化させていきます。

イシミカワの名前の由来は諸説あります。果実の姿から石実皮となつた説、大阪にある石見川付近で採れるこの草の薬効が最も優れていたから石見川と呼ばれるようになつたという説もあります。

厳しい夏が終わり、ようやく過ごしやすい季節が到来しました。気

候も穏やかなこの時期は、散歩にも最適な季節です。

普段の散歩コースでも、道端に目を向ければ、多彩な野花や野草を見つける事ができます。その中の二つか二つ、名前や特徴を覚えておけば、散歩の楽しみが増えるでしょう。

■イシミカワ

7月～10月にかけて日本全国で見ることのできるタデ科の一年草です。

河川敷や荒れ地などの日当たりがよく、やや湿り気のある場所に生えています。草木の間に絡まるようにしてツル状に枝分かれしながら数mにも伸びていきます。ずり落ちるのを防ぐように茎には下向きの

鋭い刺（逆刺）があります。

花はうすい緑色で小さくあまり目立ちません。丸い苞（つと…つばみ）を包むように葉が変形した部分）の上に直径約3mmの丸い果実が多く付いています。

種は花弁に包まれるようにして成熟していくますが、その成熟の具

花言葉は「正体不明の」「謎に包まれている」。花を見られることが少ないために付けられたものかも知れません。

花言葉は『独立』『報復』『厳格』『触れないで』。そのトゲのある姿と、すっと伸びた固い茎に由来しているのかかもしれません。

スコットランドでは、その花言葉の通り、トゲによって外敵から国土を守つたとされ国花となっています。

■アザミ

秋の野山に咲くアザミは、昔から日本人にもっともなじみのある草花の一つです。

日本全国で見られる花で、分布地域が広いため各地でさまざまな亜種や変種が見られます。アザミの仲間は世界におよそ300種あるとも言われ、日本にはそのうちの3分の1が分布しています。

アザミの仲間の中でも多くみられるノアザミは海岸沿いからやや高

