

YUTORI
ゆとり

生きがいのための情報誌 42
2004年・春夏号

京葉銀行





双子の星が奏でる銀の笛の調べ

午後7時、宮沢賢治のふるさと岩手県花巻市に「星めぐりの歌」のチャイムが鳴ります。

『新校本宮沢賢治全集』に収められている27曲の中でおそらく最も有名な歌です。歌詞は1918（大正7）年頃に書かれた童話『双子の星』に出できます。賢治は盛岡高等農林学校の研究生で22歳。童話を作り始めたばかりでした。農学校の教師として花巻へ帰った後は、学校の精神歌や応援歌を作り、自作劇を上演するなどその才能を發揮します。学校を辞め上京した際に

はチエロやオルガン、タイプ、エスペラント語も学んでいます。

七夕の夜空を見上げれば、天の川はわし座のアルタイル（牽牛）とこと座のベガ（織女）の間を流れて、さそり座のあたりで明るさを増しています。輝く星々を自由に旅する心から、やがて名作『銀河鉄道の夜』が生まれました。この歌の自筆楽譜はなく、賢治の死後に弟の宮沢清六の口唱を、親友だった音楽教師の藤原嘉藤治が採譜したものが今も歌い継がれています。

■旧盛岡高等農林学校本館

現在は岩手大学農学部附属農業教育資料館として賢治関連の資料を一般公開しています。国指定重要文化財。
 開館時間／10：00～15：00 休館日／土・日・祝祭日（4月下旬～10月下旬は無休） 入館料／一般140円、高校生・大学生100円、小・中学生70円 交通／JR盛岡駅からバスで約15分
 ☎019-621-6103



生きがいのための情報誌 42
 2004年・春夏号

童謡賛歌⑦

「星めぐりの歌」.....2

いい旅、二人旅、心の旅 現代版「西国巡礼の旅」.....4

二十六番札所 **一乗寺** / 二十七番札所 **円教寺**

ふるさと **食** だより8

ちば工コ農産物に注目!

ちばのいい話10

全面改装オープン・保養センターそとぼう、新選組陣屋跡、ほか

ちばのいちばん物語 Vol.712

懸垂型モノレールで世界最長 / 全国一の植木生産額

オープンカレッジ14

短歌 / 俳句 ●選者・秋葉 四郎 / 名取 里美

病をふせぐ16

生活習慣病 “スローフード” に注目 塚本 恒行

生涯現役 ■ 澤田 忠男さん17

心技体の鍛錬が空手の道

遊湯ハイキング⑦18

権現森とながら温泉

生き生きネットワーク20

庶民の心を歌にのせて **喜幸会**

おいしい時間⑦22

「宝 家」 「モダンタイムス」 「ばんや」

「キャッツ」 「佐倉茶屋」 「たかひら」

表紙イラスト ■ 野田市在住のイラストレーター・本橋 尚徳さんが童謡「星めぐりの歌」をイメージして描いたCG作品。本橋さんは野田出身の作曲家・山中直治の童謡の世界をCGで表現し注目を集めています。2000年、絵本『ようこそ歌の童画館』（新科学出版社）発刊。最近では野田市役所内ふれあいギャラリーで「スケッチ江戸川50景展」が好評。



作詞・作曲 宮沢 賢治

あかじめだまの さそり
 ひろげた鷲の つばさ
 あをいめだまの 小さいぬ、
 ひかりのへびの とぐろ。
 オリオンは高く うたひ
 つゆとしもとを おとす、
 アンドロメダの くもは
 さかなのくちの かたち。
 大ぐまのあしを きたに
 五つのぼした ところ。
 小熊のひたいの うへは
 そらのめぐりの めあて。

JR花巻駅近くにある壁画「未来都市銀河地球鉄道」。特殊塗料で描かれていて、夜間、紫外線を照射すると幻想的に浮かび上がります

■宮沢賢治童話村

賢治の童話の世界を体感する場で、銀河ステーションをくぐって入館すると、「賢治の学校」「賢治の教室」「妖精の小径」「天空の広場」「山野草園」などがあります。

※開館時間等は宮沢賢治記念館に同じ。
 交通/JR新花巻駅から車で約3分 ☎0198-31-2211



■宮沢賢治記念館

花巻市内の胡四王山こしおうざんにあり、短歌、詩、童話、評論などさまざまな作品の原稿や、愛用品などを保管・展示しています。8つの部門別展示と企画展示があり、サウンドボックスからは賢治の作った歌曲が流れます。開館時間/8:30~16:30 休館日/12月28日~1月1日 入館料/一般350円、高校生・大学生250円、小・中学生150円 交通/JR新花巻駅から車で約3分 ☎0198-31-2319



【賢治のふるさと・花巻市内のイベント】

- 賢治生誕祭
 誕生日の8月27日を含む約1か月間、音楽祭や郷土芸能の公演会、物産展などが開かれ、関連行事も多数開催。
- 賢治祭
 命日の9月21日に、賢治の詩の朗読や歌の合唱のほか劇、かがり火を囲む夜間の座談会などが行われます。
- ★花巻市観光協会 ☎0198-22-5557
<http://www.kanko-hanamaki.ne.jp/>

花巻市内を流れる北上川。賢治は北上川の西岸を「イギリス海岸」と名付け、イギリス海岸の歌も作っています



写真提供/盛岡観光コンベンション協会 花巻市役所観光課

現代版「西国巡礼の旅」



聖徳太子像（国宝）など多くの寺宝を持つ一乗寺



深い緑の中にそびえる優美な三重塔（国宝）。参拝者が絶えません（一乗寺）



開山堂の軒下で屋根を支える力士像は左甚五郎作とも（円教寺）

26番札所

いちじょう
一乗寺

27番札所

えんきょう
円教寺



人々に信仰される書写山のシンボル円教寺の摩尼殿

一乗寺

■天空を駆ける超能力伝説が残る山寺

開基は第25番の清水寺と同じインドからやって来た**法道仙人**で、不思議な逸話を残しています。念持仏、仏舍利、鉄鉢のみを携えて山にこもり修行します。食べ物が必要になると鉢を飛

羽を広げて舞う白鷺の姿に例えられ、「白鷺城」の別名で親しまれる姫路城。今回の旅は姫路の城下町を離れて法華山、書写山と清らかな自然に包まれた山寺への巡礼です。

修理中の一乗寺本堂裏から200mほど登ると法道仙人をまつる奥の院開山堂(写真)と、役の行者をまつる行者堂があります



仮本堂に座られる「おびんずるさま」。撫でると病氣平癒にご利益があるとされますが、よほど効果があるのかツルツル(一乗寺)



境内のあちらこちらに幾つかのお堂があります



一乗寺本堂へ向かう急勾配の石段。受付に杖が置かれています

ばして布施を受け取る仙人を、人々は空鉢からばち仙人と呼んでいました。ある時、瀬戸内海を渡る船に鉢を飛ばして供養米の布施を頼んだところ拒絶されてしまいます。すると飛び帰る空鉢に続いて、積み荷の米俵が雁の飛びように後に続いて飛び去ってしまいます。驚いた船主は信心の無さを後悔し山に入って法道仙人に詫び、米俵を返してもらったと言われます。

その後、この噂は都にも伝わり、孝徳天皇の病氣平癒祈願のために力を尽くした功賞として、勅願により法華山中に大殿を建立されたと、荘厳な山寺にふさわしいスケールの大きな話が寺の起りとして伝わります。

■法華山の谷間にひろがる修験の地

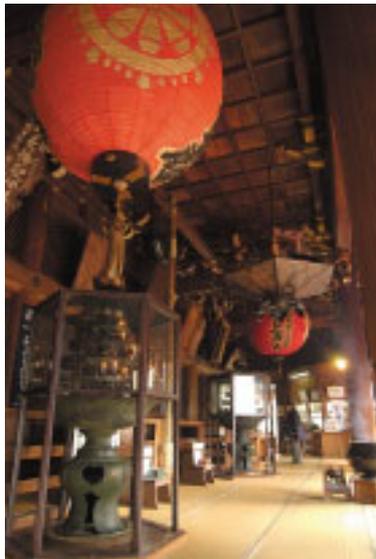
JR姫路駅から山あいを縫うように走るバスに揺られて35分、一乗寺総門前に到着します。うつそうとした樹林をくぐり、本堂へと続く162段もの急な石段の途中に国宝の三重塔が建ちます。平安末期に建立された日本で十指に入る古塔で、内部には五智如来を安置しています。大悲閣とも呼ばれる舞台造りの本堂(重要文化財)は、平成10年9月に上陸した台風7号により大きな被害を受け、現在は修理中で、残念なことに平成20年頃まで拝観することはできません。人里離れたまるで時が止まったかのような谷間に、鳥のさえずりと木槌の音が響き渡ります。

円教寺

■ロープウェイで巡礼する「西の比叡山」



書写山の眼下に広がる姫路の城下町



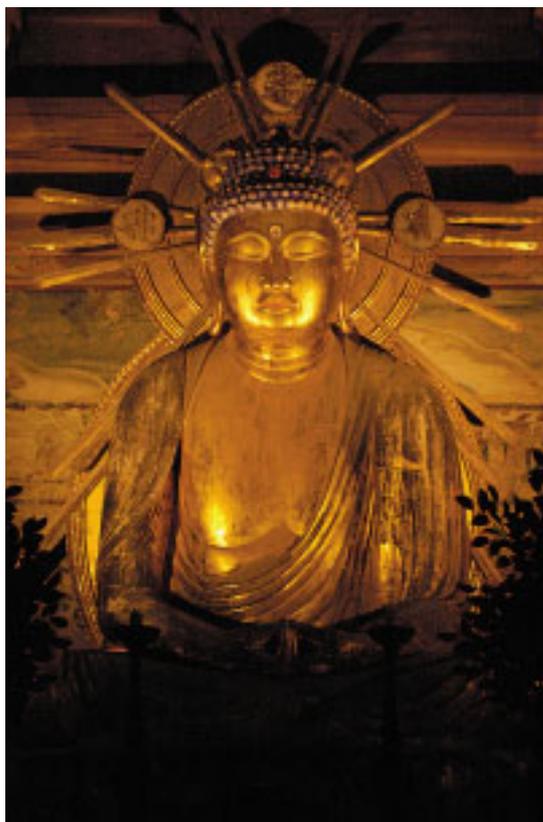
線香の煙が絶えない本堂



室町時代に建立の重要文化財・大講堂



コの字型に建つ重要文化財三つ堂。右から大講堂、食堂、常行堂



常行堂（重要文化財）の阿弥陀如来像

京都の下級貴族の家に生まれた性空上人は36歳で出家し、九州の霧島山や背振山で修行を重ねた後の康保3年(966)、書写山に草庵を営み寺を創建します。「西の比叡山」とも称される円教寺は、姫路市内の最高峰である標高371mの書写山山頂にあり、西国霊場の中で興福寺や三井寺に次ぐ大寺で、隆盛時には壮大な堂塔伽藍や寺域を誇っていました。

かつては巡礼泣かせの寺と言われていましたが、現在では大型のロープウェイで約4分、山上近くまで通じていて、参拝者だけではなくバードウォッチングなどの人々も多く訪れます。

■深山幽谷に建つ本堂摩尼殿

表参道を進み、仁王門を過ぎて坂を下ると斜面に建つ本堂の摩尼殿が突然目の前に姿を現します。性空上人が崖にはえる桜の木に刻んだという如意輪観音像を納めるために建てられたと言われる摩尼殿は、清水寺のように舞台があり、下から眺めると奈良の二月堂のようにも見えます。お参りの人で賑わう堂内には、絶えず線香の煙が上がります。

■山上に点在する数々の堂宇

摩尼殿の左裏から杉木立の参道を抜けると、正面に修行僧の寮ともいえる食堂、右手に学問や修行をする大講堂、左手に常行三昧をする修験道場の常行堂がコの字の形に並びます。すべて室町初期に建てられたもので、天台宗の三大道場の一つだけのことにはあり大きく重厚な建築物に圧倒されます。さらに奥の院、展望公園に進み、運がよければ淡路島、小豆島、さらに四国も眺望することができます。

ふるさと **食** だより

食の安全への関心が高まるなかで、毎日の食生活を支える取り組みを紹介します。



千葉県は平成14年度から「ちばエコ農業推進事業」をスタートさせました。農薬や化学肥料を通常の2分の1以下に減らすなどして育てた野菜や米などの農産物を「ちばエコ農産物」に認証して

ちばエコ農産物 に注目!

●ちばエコ農産物の特色●

その1 栽培前にチェック!

生産者が事前に出した栽培計画が県の関係部局や外部の専門家らによる審査委員会で審査され、承認された後に栽培を開始します。

その2 収穫の前にもチェック!

栽培している現地に県職員が行って確認、栽培管理記録を点検。基準を満たしていれば認証を受けて収穫、出荷されます。

その3 栽培履歴を公開

消費者はホームページ上で栽培管理記録を見ることができます。

☆ちばエコ農業情報ステーション☆

<http://www.agri.pref.chiba.jp/eco/>



←これが「ちばエコ農産物」の目印
出荷箱や小袋などに使われています。



生産者と消費者の交流を図る収穫体験ツアーも行われています

表2 エコ農産物収穫・出荷カレンダー

品目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
キャベツ												
にんじん												
だいこん												
ばれいしょ												
トマト												
こまつな												
しゅんぎく												
さといも												
ほうれんそう												
ごぼう												
たまねぎ												
日本なし												
水稲												
れんこん												
さつまいも												
いちご												
食用とうもろこし												
えだまめ												
落花生												
レタス												
こかぶ												
大豆												
リーフレタス												
食用なばな												
ねぎ												
ミニトマト												
すいか												
いんげん												
なす												

※天候による変動もあります (県農林振興課資料をもとに作成)
 ※食用なばな=食用の菜の花

●ちばエコ農産物のお問い合わせは●
 千葉県農林水産部農林振興課 ☎043-223-2773

います(表1)。ちばエコ農産物の栽培状況は、昨年11月現在で29品目です(表2)。栽培面積が最も大きいのはだいこんで、250・73ha。次いでキャベツ、にんじんとなっています。県全体の農産物生産に占める「ちばエコ農産物」の割合は、まだまだ小さいですが、今後、より多くの産地・生産者の「ちばエコ農業」への取り組みが期待されています。「ちばエコ農産物」の販売店は都市部を中心に県内10市町16店舗(表3)、東京や神奈川にも販路を広げています。



ちばエコ農産物が栽培されている畑などに設置されているほ場看板

表1 認証基準

栽培	県が定める標準的な技術基準に比べて農薬や化学肥料が2分の1以上低減
栽培情報公開	栽培に関する履歴の記帳と情報公開
使用済みプラスチックの適正処理	生産に使用した塩化ビニールやポリフィルムなどの適正処理
生産管理体制整備	生産・出荷・販売及び品質の管理体制の整備

さらに以下の要件を満たすと「ちばエコ農業産地」に指定されます。

「ちばエコ農産物」を統一された栽培方法で5ha以上栽培し、かつ産地として管理体制が整備された集落等

(県農林振興課資料)

表3

県内のちばエコ農産物販売店

店名	所在地	電話番号	最寄り駅
ジャスコマリニピア店	千葉市美浜区高洲3-13-1	043-277-6111	JR京葉線稲毛海岸駅
イトーヨーカドー幕張店	千葉市花見川区幕張町4-417-25	043-212-5511	JR総武線幕張駅
サティー稲毛店	千葉市稲毛区小仲台1-40-20	043-251-3211	JR総武線稲毛駅
千葉三越	千葉市中央区富士見2-6-1	043-224-3131	JR千葉駅
生活クラブ生協みつわ台デポー	千葉市若葉区みつわ台3-14-5	043-287-2414	千葉都市モノレールみつわ台駅
リブレ京成ラパーク千城台店	千葉市若葉区千城台北3-21-1	043-236-5511	千葉都市モノレール千城台駅
ジャスコイオン成田店	成田市土屋山ノ崎686-3	0476-23-8300	JR成田線成田駅・京成線京成成田駅
生活クラブ生協成田ニュータウンデポー	成田市橋賀台1-44-6	0476-27-8804	JR成田線成田駅・京成線京成成田駅
生活クラブ生協松葉町デポー	柏市松葉町3-15-1	04-7134-0697	JR常磐線柏駅
生活クラブ生協大津ヶ丘デポー	東葛飾郡沼南町大津ヶ丘3-4-1-105	04-7191-7359	JR常磐線柏駅
生活クラブ生協新松戸デポー	松戸市新松戸3-211	047-348-1210	JR常磐線新松戸駅
生活協同組合ちばコープ コープ鎌ヶ谷店	鎌ヶ谷市道野辺本町1-5-1	047-443-9953	東武野田線鎌ヶ谷駅
生活協同組合ちばコープ コープ市川店	市川市鬼高3-28-16	047-314-6511	JR総武線下総中山駅
生活クラブ生協浦安デポー	浦安市入船4-9-7	047-353-0135	JR京葉線新浦安駅
ジャスコ高根木戸店	船橋市習志野台1-1-3	047-464-7711	新京成線高根木戸駅
生活協同組合ちばコープ コープ八千代店	八千代市大和田新田411-3	047-450-5411	東葉高速鉄道八千代中央駅

※毎日必ず入荷されるということではありませんので、お出かけ前にお確かめください。 ※県農林振興課の公表資料をもとに調査(平成16年2月13日現在)

ちばのくく話

全面改装オープン

保養センターそとぼう

岬町の国民年金保養センターそとぼうが年金加入者により快適で安全なサービスを提供するため、昨年末からの全面改修工事を終え、本年4月1日にオープンしました。

同施設はJR外房線長者駅から送迎バスで5分、太平洋に面した和泉浦の景勝地にあり、勝浦や大原などの漁港が近いことから一年中、旬の魚



神経痛や疲労回復に最適なミネラル入り温泉

貝類を楽しむことができます。プールやテニスコートなどが完備。ミネラル成分豊富な純天然のヘルストン温泉は人気で、大浴場から太平洋の絶景が一望できます。日帰り入浴、昼食付き入浴も可能。大人1泊2日8000円から(特別期間を除く)。

リニューアルオープン記念期間中(4月1日～6月末日)に名入れタオルをプレゼント。問い合わせは

☎0470(87)7111
<http://www.sotobo-nrc.or.jp/>

11番目の県立都市公園

北総花の丘公園オープン

計画面積約50haに及ぶ印西市の県立北総花の丘公園が、すでに一部開園済みの中心施設ゾーン(約10ha)に続いて2期工事(約4・2ha)を終え、4月1日にオープンしました。

公園は北総・公団線「千葉ニュータウン駅」から徒歩約10分の同市多々羅田にあり、調整池に沿って作られています。今回開園のゾーンは、



計画面積50haの北総花の丘公園

季節と共に移り変わる花と緑を楽しむながら散策できる緑の回廊空間で、散策路や地元自治会が中心になって育てる花壇などが見所です。

中心施設ゾーンには「花と緑の文化館」(写真中央)を中心に樹林や芝生広場などがあります。文化館では観葉植物や洋ランなどの温室のほか、緑の相談所、講習室などが完備。コンサートや絵画展なども定期的に開催されています。問い合わせは公園管理事務所☎0476(47)4030

新装の新選組陣屋跡

グッズも売れ行き好調

NHK大河ドラマの放映を機に新選組局長・近藤勇が最後に陣営を敷いた陣屋跡(流山市流山2)に見学

者が急増しています。

陣屋跡は総武流山鉄道「流山駅」から歩いて5分の酒造問屋(株)秋元があり、テレビドラマ化に合わせて昨年10月に流山市観光協会が掲示板(写真)をリニューアル。1834年近藤勇の出生から1869年の新選組降伏・板橋宿での処刑までの年表、流山での新選組の足取り、鳥羽伏見戦争・勝沼戦争など写真を添えて分かりやすく解説されています。

(株)秋元で販売する新選組グッズの隊服やのぼり旗、携帯ストラップ、和菓子や清酒などが人気。問い合わせは新選組流山隊実行委員会(市役所企画政策課内)

☎04(7150)6064
www.altown.com/snap

◀新選組グッズ



近藤勇陣屋跡

山車行事が重文指定

関東屈指の佐原祭り

2月6日、佐原の山車行事が国の文化審議会文化財分科会の審議・議決を得て国の重要無形民俗文化財に指定されました。関東を代表する山車行事で、江戸の祭り文化の影響を受けながら独自の山車と囃子を伝承し、佐原を中心とする山車文化圏を形成することが主な指定理由です。

祭りは毎年7月9日から18日までの金・土・日曜日に開かれる八坂神社（本宿）祇園祭と、10月第2土曜日を中日とする前後3日間の諏訪神社（新宿）大祭の2回。山車が佐原囃子の調べにのって市内を曳き回されます。自らの町内を回る乱曳き、全町内の山車が順列を組み位置を定めて行う番組行事、山車の曳き回し



わが国の祭礼文化の上で重要な佐原祭りの山車行事

優良賃貸住宅第1号

市川・船橋両市に完成



市川市に建設された「ジュネス北国分」

は圧巻。問い合わせは佐原市役所教育委員会 ☎0478(50)1220 <http://www.city.sawara.chiba.jp/>

高齢者向け優良賃貸住宅の県内モデル第1号が市川、船橋の両市に完成。単身用、夫婦用のアパート形式で、国や地方自治体が整備費および家賃を補助するため廉価。その上バリアフリー設計や24時間緊急対応サービス、緊急指定病院の提携など、高齢者の新しい福祉対策として注目されています。

同住宅は「高齢者の居住の安定確保に関する法律」の制

定に伴い、高齢者が安心して暮らせる住宅を提供するため県がモデル事業として実施していたもので、市川の不動産業者が県から認定され補助金を受けて県内第一号として両市に1棟ずつ建設しました。

今後は市町村が事業を推進し16年度に海上郡海上町で建設を予定。問い合わせは県住宅課住宅建設支援室 ☎043(223)3229

沿線風景写真コンテスト

大多喜町いすみ鉄道友の会

いすみ鉄道と大多喜町いすみ鉄道友の会が一般公募のフォトコンテストを開催。募集するのは3部門。沿線から列車を撮影する「いすみ鉄道と風景」、列車に乗って写す「車窓



満開の菜の花と桜の中を走る「いすみ鉄道」

からの風景」に、最寄り駅から歩いて2時間内の場所を撮る「ふるさと再発見」部門が加まりました。

見所は豊富で、春の菜の花や桜。4月のレンゲ、5月の新緑、7月のアジサイなども季節を代表する被写体。新部門が加わり、ホテルや夏祭り、紅葉の写真も応募できます。

規格はカラー・モノクロプリント四つ切またはワイド四つ切。デジタルカメラの場合はA4サイズのプリント。応募期間は11月から来年1月末日まで。問い合わせは大多喜町企画課内・大多喜いすみ鉄道友の会 ☎0470(82)2111

京葉銀行の **税務相談会** をご利用ください

税理士が個別にお応えします

実施店	実施日	時間	お問い合わせ先
本店営業部	毎月18日	10:00	043-222-2121
柏ローンプラザ	毎月第2金曜日		04-7163-7272
船橋駅前支店	毎月8日	15:00	047-422-5501
本八幡支店	毎月16日		047-378-2511

★ 税務相談会は予約制となっておりますので、参加ご希望の方は実施店の窓口、またはお電話でお問い合わせください。
★ 実施日が銀行休業日の場合は、翌営業日に実施いたします。

ちばの

THE
FIRST
STORY
IN CHIBA

ギネスレコードとして認定された世界最長の千葉都市モノレール



懸垂型モノレールで世界最長

4月1日から「お昼のお出かけ定期券」発売

1995年8月、千葉都市モノレールは千葉駅〜千葉みなと駅間の開通で営業距離を13・5kmに延ばし、ドイツ・ヴッパータール市のモノレールを200m抜いて懸垂型モノレールとして世界最長となりました。さらに1999年3月に延伸した千葉駅〜県庁駅間1.7kmを加え、2001年6月27日にギネスレコードとして正式に認定されました。

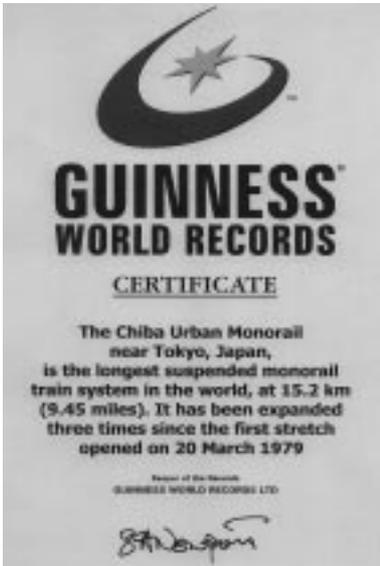
同モノレールは1988年3月スポーツセンター駅〜千城台駅間8.1kmが開業して以来3回部分開業し、千葉駅〜県庁前駅間の開業により千葉市中心部と内陸部、臨海部が結ばれ、沿線住民や通勤・通学者の足となっています。2001年度の1日平均乗客数は約4万4000人。開業以来の延べ乗車人数は2002年末で1億9000万人を超えています。

同社は4月1日から全国初の時間限定の定期券を発売しました。発売される「お昼のお出かけ定期券」は、午前10時

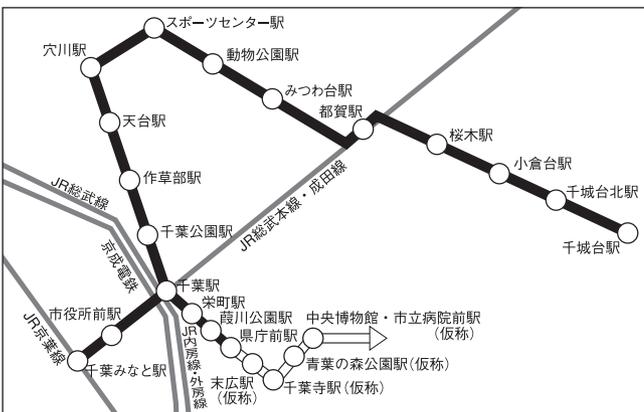
から午後4時までの時間限定で、1か月間全線乗り放題で9900円。通常の定期券の最長区間で、1か月利用の約半額の割安です。そのうえ同じ定期券で、購入者以外の家族も使用することができます。また、沿線の100以上のレストランやレジャー施設が1割程度の割引となる特典もついています。

同モノレールは開業以来、これまでに「お昼のお出かけフリー切符」や沿線施設とタイアップしたご利用案内チラシを作成するなど、利便性、サービスの向上に努めています。

さらに「お昼のお出かけ定期券」の利用で、同モノレールの乗車が一層便利になります。



イギリス・ギネス社から贈られた認定書





いちばん物語

Vol.7

全国一の植木生産額



マキなど造形物の人気回復に期待

農林水産省の『平成13年花木等生産状況調査』によると、千葉県の植木生産額は苗木、成木を含めて約361億6986万円、全国の約3割を占め第1位を堅持しています。作付面積も同様に全国1位の広さ(約2711ha)で、国全体の約23%を占めています。県内の主な樹種はツゲ類をはじめ、サツキ、ツツジの庭木の”御三家“で約46億2934万円にのぼっています。しかし対前年比で生産額は92%、作付面積で91%とやや落ち込んでいます。

地域別では九十九里地区の生産額が群を抜いています。平成2年をピークにやや減少傾向にあります。東金、八日市場、旭、茂原など4市3町1村の九十九里地区で県全体の約7割を占めています。特に植木生産に古い歴史と実績を誇る八日市場市は、マキなど大物を中心にやや低調であるものの生産額、出荷額ともに県内トップを維持しています。

生産額に対し県全体の出荷額は約84億1250万円(平成13年)で、僅差ですがトップの座を初めて福岡県に明け渡しました。福岡県の生産状況は樹種が豊富で、椿など低木で南国特有の花の咲く木に人気が集。出荷額の減少について千葉県園芸農産課農産振興室は「景気の低迷に加え住宅建築の洋風化に伴い、県特産のマキやツゲなど、大型で高価な造形物が敬遠されている」と分析。マキは県の「木」であり、順調な需要の回復が待たれます。

●県内の主な植木市

勝浦春祭り	4/6~8	勝浦市図書館通り、他	勝浦市観光商工課 ☎0470-73-6625
植木市	4・10/22~25	八日市場市ハ793-6	八日市場市植木組合 ☎0479-72-1767
青葉まつり	6/上旬~下旬	成田市成田1	新勝寺企画課 ☎0476-22-2111
市場まつり	7/25 (17:00~21:00)	八日市場市中央地区・本町通商店街	八日市場市産業振興課 ☎0479-73-0089
芝山産業祭	11/第2日曜日	山武郡芝山町芝山公園	芝山町産業経済課 ☎0479-77-3919
滑川観音の木まち	11/18~23	香取郡下総町滑川1196	龍正院 ☎0476-96-0217
八幡神社の祭礼	11/23	安房郡千倉町北朝夷521	☎0470-44-1890
東漸寺	通年	松戸市小金359	東漸寺 ☎047-345-1517
覚翁寺	通年	勝浦市出水1297	覚翁寺 ☎0470-73-3115
植木センター	通年	長生郡長生村本郷5366	植木生産組合直売所 ☎0475-32-3702

客用の布団を干して任地より
帰ってくる子と孫を待ちみる

成田市 辻村 京子

客用の布団だから、短い期間の帰郷なのかも知れない。一首平明で調子もよく子らを待つ思いがしみじみと出ている。表現もこのままで申し分ない。

秋深し部屋に籠りてパソコンの
広告メール削除してゆく

四街道市 榊原 一夫

自動的に送られてくる広告の類であろう。現代に生きる人の宿命のようなひと時を詠っていて、一種の新しさもある。第一句「秋深し。」と切らないうでつづける言い方がよい。

《添削例》秋深き部屋に籠りてパソコンの
広告メール削除してゆく

高齢者運転免許講習会
自ずと集い戦時を語る

船橋市 植草 彦次

高齢者だから、皆切実な戦時体験を持っている。だから休憩時間などになると自然に集まってそれを語るののである。

《添削例》高齢者の運転免許講習会
いとまのあれば戦時を語る

命日を迎えて吾子の哀しみは
幾年経ても消ゆることなし

千葉市 伊ヶ崎 佳弘

わが子を失った重い悲しみが伝わってくる。命日には殊にそうであろう。切実な一首。吾子（あこ）は語感がやや古いから「わが子」でよい。
《添削例》命日を迎えてわが子の哀しみは
幾年経ても消ゆることなし

子を埋め来し北満遂に訪ね得ず
夫の七回忌秋の風吹く

船橋市 三島 清子

戦争のもたらした傷跡で、この歌も悲しい。夫もすでに七回忌を迎え当然作者も老いているから「遂に訪ね得ず」なのだ。涙を禁じえない。一句は字余りになっても「葬る」と言いたい。
《添削例》子を葬りし北満遂に訪ね得ず
夫の七回忌秋の風吹く

息つめて障子を張れり一瞬を
紙と呼吸を合はせ乍らに

館山市 石原 稜子

障子を張っている一瞬の緊張感がよく出ている。日常生活の中の面白さであり、身近にある「詩」というものである。「を」の重出は避けたい。

《添削例》息つめて障子張りをり一瞬の
間ながら紙と呼吸合はせて

少しづつ快復向ふ幼な児の
リハビリ手伝今日も行く妻

四街道市 首藤 勲

孫のリハビリのためには祖母即ち「妻」の力が必要なであろう。頼もしく見守っているらしいところがよい。調子を整えたい。
《添削例》少しづつ快復に向ふ幼な児の
リハビリのため今日も妻行く

料理する時間がなくてこまるとき
必ず想う亡き母の顔

千葉市 三幣 周子

こういうとき亡き母ならどうしたか、常に胸中に母のいる人の心境である。言い得ている。結句の倒置法も利いている。表現このままにてよい。

●秋葉 四郎 (あきば しろう) 氏プロフィール



1937年香取郡多古町に生まれる。
67年歩道短歌会に入会、佐藤佐太郎に師事。68年毎日歌壇賞受賞。
現代歌人協会会員。日本文芸家協会会員。近著『新論歌人茂吉―その魅力発見』。千葉市在住。※千葉そごう8階三省堂書店に著書の特設コーナーあり。

鶯の一声遠く朝寝かな

習志野市 浜村 孝昭

「春眠暁を覚えず」。春の眠り心地は格別です。うとうととしている作者に遠くから鶯の声が響きましました。「一声」がお上手です。このままでも良いのですが、「鶯」と「朝寝」の季重なりなので、「朝寝」を極立たせるために、一字を変えてみました。

《添削例》鶯の一声遠し朝寝かな

冬瓜の庭木に登る大いかな

四街道市 鈴木 博子

冬瓜をお庭で育てていらつしやるのでしょうか。冬瓜が庭木に蔓を巻きつけていき、実をつけられたところを詠まれたのでしょうか。下五をすこし文法的に直してみました。調べももつとよくなりませす。

《添削例》冬瓜の庭木に登り大いなる

亀鳴くや擱んでうすき不土踏

千葉市 高野 喜久代

「亀鳴く」という幻想的な季語と、現実的な土踏まずという取り合わせが新鮮です。「擱んでうすき」という具体的な表現もお上手です。ただ、「不土踏」の漢文を混じえない方が良いので、そこだけ表記を変えました。

《添削例》亀鳴くや擱んでうすき土踏まず

大利根のこゝは蘆吹く風ばかり

印旛郡栄町 五十嵐 三郎

心持ちの豊かになる作品です。「蘆吹く風ばかり」がみずみずしいです。大利根は利根川のことですね。このままでも良いのですが、「こゝは」とすると少し説明的になってしまうので、切れを入れてみてはいかがでしょうか。

《添削例》大利根のまぶし蘆吹く風ばかり

ジャンボ機の腹を香水ひかりすぐ

山武郡横芝町 久保 富男

面白いところに目をつけられました。海か川か、春の流れの光の上をジャンボ機が離陸していったのでしょうか。ジャンボ機は旅客機とした方が詩的かもしれません。そして、旅客機が飛び立っていることを伝えた方が、より鮮明な印象になると思います。

《添削例》旅客機離陸春水のひかりすぐ

老一人チチロの声に合唱す

船橋市 中村 久枝

こおろぎ(チチロ虫)と合唱するゆとりと淋しさ。お気持ちを述べずにも作者のお心がひしひ

しと伝わってきます。ただ、声と合唱が重なってしましますので、切字を入れて調べをととのえてみました。

《添削例》老一人ちちると共に唱ひけり

妻逝きぬ心に一つ咲く椿

市川市 山田 要

深い悲しみの中に咲く椿。「心に一つ」がこの作品の眼目です。奥様の思い出がよみがえってくるようです。このままで良いと思います。あえて次のような書き方もあるということを申し上げるために一例を示しておきます。

《添削例》妻逝きぬ心に一輪椿咲く

●名取里美(なとり さとみ)氏プロフィール

1961年生まれ。東京女子大学で山口青邨、黒田杏子に師事。88年ラ・メール俳句賞。句集『螢の木』『あかり』(駿河梅花文学大賞)。

俳誌「藍生」所属。鎌倉市在住。



●このたび田谷鋭先生、黒田杏子先生のご都合により、選者が変わりました。引き続き投稿をお待ちしております。

※12月31日までに到着したもののなかから掲載しました。今回の締め切りは平成16年6月30日です。

●病をふせぐ●

生活習慣病”スローフード”に注目

(社)千葉県医師会編集広報委員・(医)塚本医院 院長

塚本 恒行

協力・(社)千葉県医師会

病気の予防について、最近はまだより関心が高く、子供の予防接種はもとより、冬場もインフルエンザの予防接種を受けられた方も多いと思います。

最近の我が国における死亡原因をみると、第一位が悪性新生物（ガンなど）でこれに脳血管障害（脳出血は減少傾向ですが、脳梗塞・脳血栓は増加傾向です）や心臓病が続きます。死亡原因の約6割は成人病が原因とされています。特に動脈硬化を引き起こす病気の予防に注目し、その発症・進行に、食事の習慣、飲酒、喫煙、運動習慣の関与が重要と考え、平成8年頃より『生活習慣病』という考え方が導入されました。住民検診や人間ドックでも、検査されている事が多いと思います。症状が無くても予防が肝心です。

『生活習慣病』とは？

生活習慣病は、動脈硬化の発症と関係する病態で、危険因子（可変因子）となるのは、高脂血症、高血圧症、糖尿病、喫煙、肥満などで、その対策が重要と考えられます。

加齢（45歳以上）、性別（男性）、遺伝的要因なども、危険因子（不変因子）です。

『生活習慣病』の予防

①食事療法 よく、お袋の味“などと言われ

ますが、これがクセモノ。味噌汁にしても、漬物にせよ高血圧症の家系では、どうも塩分が濃いように思えます。コレステロールについても、最近、ファースト・フードや、卵料理、肉料理、バターで炒めたり、ラードで揚げるなど、動物性脂肪の摂取の過多、食物繊維や大豆・魚などからのタンパク質摂取の低下が目立ちます。逆にスローフードが見直されておられ、糖尿病が国民病となったアメリカで日本食が注目され、日本では心臓病、動脈硬化の病気が、欧米並みになったのは皮肉な話です。糖尿病・肥満の改善には、1日の摂取カロリーを守る事が大事です。標準体重（下表参照）×30 Kcalが目安で、より多

◆『生活習慣病』に注意！の必要なヒト

I. 高脂血症

総コレステロール：220mg/dl以上
 中性脂肪：150mg/dl以上
 HDLコレステロール（善玉）：40mg/dl以下
 LDLコレステロール（悪玉）：140mg/dl以上
 （いずれも早朝空腹時の値。各検査施設により正常値は多少異なる）

II. 高血圧症

分類	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
正常血圧	130以下	かつ 85以下
正常高値血圧	130~139	または 85~89
軽症高血圧	140~159	または 90~99
中程症高血圧	160~179	または 100~109
重症高血圧	180以上	または 110以上

◎治療対象血圧

60歳代	140~160以上	90以上
70歳代	160~170以上	90以上
80歳代	160~180以上	90以上

(2000年、高血圧治療ガイドラインより抜粋。高齢者の治療対象血圧は、あくまで目安です)

III. 糖尿病・肥満

血糖値：110mg/dl以上（早朝空腹時） 尿糖陽性
 標準体重より+20%以上の肥満（またはBMI:26.4以上）
 標準体重 (kg) = 22 × [身長m]²
 ※BMI=Body Mass Index (肥満指標)の略。

IV. ストレス・喫煙・アルコールの飲み過ぎ・運動不足

くの食材で、糖質・脂質を控え、タンパク質・ビタミン・ミネラルをしっかり摂取する事が重要です。

②ストレスを避ける 喫煙・激しい運動・ストレスは、血管の過度な緊張を招くだけではなく、体内に、“活性酸素”といつて良い働きもしますが、細胞の障害や、悪玉コレステロールを酸化させ動脈硬化を起します。趣味の時間を大切にしたり、軽く運動し汗を流す（水分補給を忘れずに！）のも良いでしょう。

『生活習慣病』の治療

いずれも原病の程度によりですが、他にも臓器障害（心電図異常、蛋白尿など）を伴う場合は、医療機関で診察のうえ内服などの加療をおすすめいたします。「イタイ、カユイ」病気ではないので自己判断は危険です。

心技体の鍛錬が空手の道

空手歴42年の地域指導者

澤田 忠男さん (60歳) <柏市>

本職は松戸市内にある下水道関連工事会社の社長。傍ら1963年常磐線北松戸駅前に開設した空手道場『松喜館』の館長として週4日、午後4時から10時まで約100人ものお弟子さんを指導しています。特に約40人の幼児や小学生には「技術よりも礼儀に重点を置き、挨拶がきちんとできる」ことを優先し、その上で「空手の楽しさを教えています」と。

空手の基本は「礼であり、礼は心の健康につながります」と空手歴42年の澤田さん。順位を競うスポーツ空手ではなく、伝統を守り型や組手を重視する伝統空手を信条とし、健康第一の「生涯空手」に徹しています。後進にも空手を通して「礼儀や努力することの大切さ」を教えています。



42

戦歴も華々しく数々の栄誉に輝いています。昨年10月、静岡県御殿場市で(社)日本空手協会主催『第3回熟練者全国空手道選手権大会』が開かれ、男子60歳の『型』と『組手』の2部門で見事に優勝し参加者約200人の頂点に立ちました。現在、(社)日本空手協会「松濤館流」7段で、千葉県本部副部長兼技術局長の要職に就いています。全国で60人足らずという3Aラン

クの審判員有資格者で、本年9月22、23日に東京・日本武道館で開催される第9回松濤杯争奪世界空手道選手権大会に審判員として参加。また母校の千葉工業大学空手部の総監督を務め、月1回の合同練習に参加しています。公私共に多忙ですが「心技体のバランスを大切にする武道を通して体と心の健康を保っています」と終始、姿勢を崩すことなく語ってくれました。

道を極めた人の気合や自信、形の美しさが伝わってきます





新緑の長柄ダム。ダムの周囲に「さくらコース」(4 km)と「自然体験コース」(9 km)の遊歩道があります

巨大なショッピングリゾート「ア
ウトレットコンサート長柄」のオー
ブンで今注目を集めている長柄ダム
周辺。市街地に近い割にはのんびり
とした雰囲気、自然に恵まれたと
ころです。ダムに囲まれた丘の上に

はコテージやバーベキューテラス、
テニスコート、炭焼工房、昆虫ド
ーム、流水プールなどのアウトドア施
設もあります。水辺の景色や上総丘
陵の北端に位置する権現森(標高1
73・2 m)を巡ります。

水辺や牧場の景観も楽しめる

権現森とながら温泉

(千葉県長生郡長柄町)

小湊バスを皿木バス停で下車、長
柄ダムの標識に従い右手に入り、緩
やかに下っていくとダムに架かる長
柄川大橋が見えます。橋を渡って坂
道を上ると長柄町都市農村交流セン
ターがあります。そのまま直進し、
ゴルフ場に突き当たったら右へ。次
の三差路を右へ進みます。権現大橋
を渡ってしばらくすると再び県道14
号線(茂原街道)に出ます。すぐ左
手の丘の上に小さなお堂があり、六
地藏がまつられています。県道を3
00 mほど行き右の坂道へ入ります。
やがて武峯神社の鳥居が見えてきま
す。その先に続く石段を上がると社
殿があります。この森は通称「権現
森」と呼ばれていて、タブノキやス
ギの大木が見られます。

県道に戻り茂原方面へしばらく歩
くと八重桜の名所で有名な秋元牧場
があります。ジンギスカン食堂があ
り、乗馬体験もできます。牧場から
はカーブの急な下り坂になるので車
にご注意ください。下りきって県道
13号線に出たら左折。左手の高台に
長柄町役場が見えます。役場の隣の
福祉センターにながら温泉がありま
す。帰りは温泉近くの長富バス停か
ら茂原駅行きのバスがあります。
(モデルコース)
皿木バス停↓長柄町都市農村交流セ
ンター↓六地藏↓権現森↓秋元牧場
↓ながら温泉 ◎約2時間40分
※見学、休憩時間を除く
※バスの本数が少ないので事前にご
確認の上、お出かけください。



安産・子育ての信仰を集める六地藏



長柄川大橋。右奥は3月にオープンしたばかりのアウトレットコンサート長柄の観覧車



農林産物直売所やレストランがある長柄町都市農村交流センター。
☎0475-35-0055
営業時間/9:30~17:15
(レストラン11:00~14:30)
木曜休み



秋元牧場の八重桜は4月中旬が見ごろ ☎0475-35-2350
営業時間/10:00~18:00(12月~2月は17:30まで) 月曜休み
入場料/無料(ただし4月中旬の10日間のみ有料、1人500円)



武峯神社



上空から見た権現森

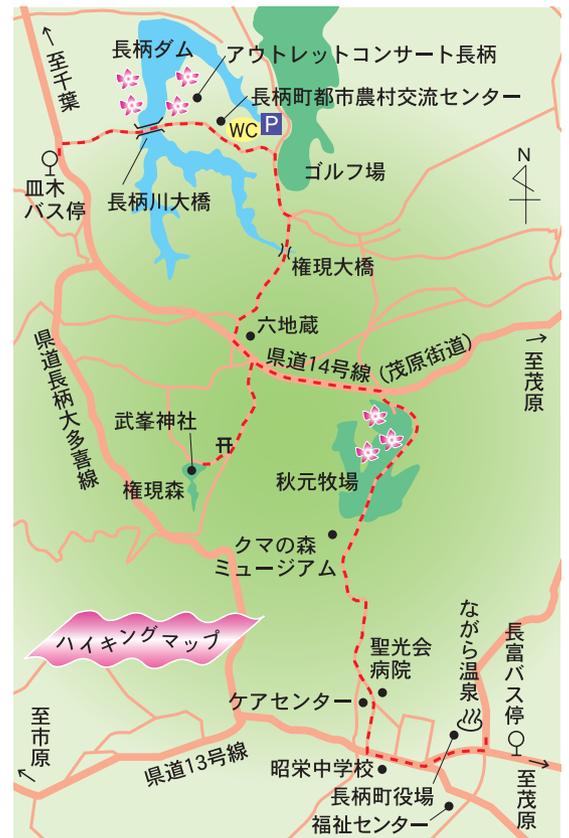


権現森の頂上へ続く長い石段

ながら温泉

長柄町福祉センター内にある日帰り入浴施設。町民以外の方でも利用できます。

- ◆泉質/ナトリウム-炭酸水素塩・冷鉱泉
- ◆効能/切り傷、やけど、慢性皮膚炎、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、冷え性など
- ◆入泉料/町内200円、町外500円 ※ロッカー代100円
- ◆営業時間/10:00~18:00(月曜日、祝祭日休み) ☎0475-30-7200



- 電車の場合(片道約1時間半・1090円)
千葉駅(JR外房線)→茂原駅(小湊バス)→皿木バス停
- 車の場合
東関東自動車道・蘇我I.Cから県道14号線(茂原街道)で長柄ダムまで約25分
[お問い合わせ先]
◆長柄町産業課 ☎0475-35-2111 <http://www.town.nagara.chiba.jp>

写真提供/長柄町役場産業課



鶴枝公民館で稽古に励む冬田支部の皆さん

庶民の心を歌にのせて

喜幸会 (茂原市)

昭和55年度の創立から24年を迎えた喜幸会は、茂原市を中心に周辺の市町村から民謡やカラオケの愛好者が集まり、技術を磨きながら楽しく交流しています。

メンバーは正会員20人、準会員18人。平均年齢は約60歳で最年長は86歳です。本部、冬田支部、高師支部の3グループに分かれてそれぞれ尺八、三味線、民謡、カラオケの稽古に励んでいます。指導は日本郷土民謡協会公認教授の高山喜幸(本名・美喜雄)先生です。

冬田支部は第1、2、3金曜日の午後7時から鶴枝公民館で活動しています。尺八や三味線の伴奏に合わせて一曲合唱した後は一人ずつ歌い、息継ぎや独特の節回しを体得していきます。各自10〜15曲ほどマスターしていますが、練習する曲はなんと300曲以上にもなります。

千葉県民謡協会に所属し、茂原市民謡協会副会長でもある高山先生は、「県内でも白浜音頭や木更津甚句などたくさんの民謡が親しまれています。初心者も、まず覚えやすく息継ぎの易しいものから始めてはどうでしょう。何か1曲でも知っている歌があれば、それから教えるようにしています」と。

毎年、4月の茂原市民謡舞踊発表会や11月の茂原市文化祭に参加しています。また自分たちで楽しむだけでなく、年に3、4回は市内の福祉施設などで披露し、大変喜ばれています。地域文



米節、長持唄、秩父音頭などさまざまな曲が次々と登場します



稽古後のひととき、3年に一度の親睦旅行が近づき、旅の話に花が咲きます。奥の列、右端が会長の白鳥さん



関東カラオケ大会で上位入賞の村松さん(右)と高山先生(中央)。伸びのある大きな声を出すにはやはり腹式呼吸が大切

長生共楽園(茂原市)での慰問活動



化への貢献や長年の福祉活動が認められ、これまでに市福祉協議会などから感謝状を贈られています。

22年前にご夫婦で入会した白鳥会長は「腹の底から声を張り上げるので健康にもよく、毎回の稽古が楽しみです」と。十八番は祝い歌の「御立酒おたちざけ」です。また、三味線を20年続けているという渡辺さんは、今は自ら教室を開いて、指導者としても活躍しています。

●入会希望者は高山先生まで。
☎0475(34)8939



夷隅郡生涯学習フェスティバルにも参加

●創業明治30年、味わい深く

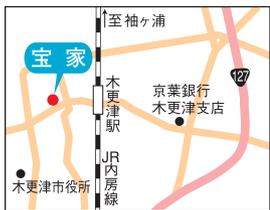
「宝家」 (木更津市)

春にうま味が増して旬を迎えるアサリ。木更津産のおいしいダシがたっぷり入った炊き込みご飯やみそ汁が味わえる「あさり膳」は同店不動の一番人気メニュー。東京・横浜方面からの常連客も多く、休日は閉店前に売り切れてしまうこともあるほどです。そのほか東京湾で水揚げされた魚貝類や上総地方の山菜などが楽しめます。春はカレイ、メバル、カサゴなどの煮魚もおすすめ。港町木更津の情緒を残す木更津港のすぐそばにあり、市内観光にも便利です。



あさり膳はメインをかき揚げ、串揚げ、お刺身、天ぷらの4種類から選べます。それぞれにアサリのご飯とみそ汁、小皿2品、お新香付きで各2,100円。ご宴会コース料理4,200円～。★本誌持参の方にアイスクリームサービス(7月末日まで)

所 木更津市中央2-3-4
☎0438-22-3765
交 JR木更津駅から徒歩約5分
営 平日/11:30~14:00
17:00~22:00(L.O20:30)
日・祭日/11:30~14:00
17:00~21:00(L.O20:00)
休 第1・3水曜日
席 テーブル62席、お座敷5室(2~54名)
P 約80台(大型バス可)



●創業24年目のスパゲティ専門店

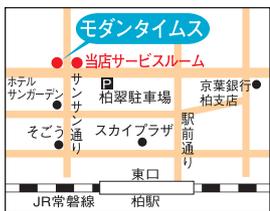
「モダンタイムス」 (柏市)

おいしさと出会える店をモットーに「食材には徹底的にこだわっています」と、同店とともに歩んできた店長の中島伸さん。その日その月の食材によってはメニューが変わることもしばしば。ランチタイムには、店が柏そごうに隣接していることもあり買い物ついでの主婦や、周辺のサラリーマンとOLが圧倒的に多く、カルボナーラ(997円)、タラバガニのピリ辛スパゲティ(1575円)、日替わりの季節スパゲティ(1260円前後)などが、特に人気です。



夜は、カラオケ付きの個室が2時間半まで利用できるパーティー・メニュー(2,100~4,200円の3コース)と、旬の味を個室で堪能できるモダン・コース(3,150~6,300円の3コース)がお得。

所 柏市柏4-5-24 第二京ビル1F ☎04-7163-2528
www.pasta-modern.com
交 JR常磐線柏駅から徒歩約3分「サンサン通り」
営 11:00~23:00
休 年中無休
P 柏翠、そごう駐車場
席 50席+サービスルーム
★本誌持参の方10%OFF(7月末日まで)



●鮮度とボリュームが自慢

「ばんや」 (安房郡鋸南町)

鋸南町保田漁協直営店ならではの手ごろな価格で豪快な磯料理が味わえます。広々とした平屋建の店は気どらない雰囲気、まさに漁師の「番屋」風。毎朝、店の前の保田漁港で水揚げされた魚介類が寿司、刺身、煮魚、焼物、揚物になって登場。豊富な数のメニューは日替わりです。朝獲れ寿司(892円)、金目鯛の煮付、かき揚げ井などが人気です。昨年12月、同店隣にオープンした「ばんやの湯」(日帰り入浴24時間営業)でも同じメニューが味わえます。



刺身盛合せ(タチウオ、ワラサ、キンメ、サワラ、スズキ)1,260円。ばんや寿司(ワラサ、サワラ、キンメ、ヒラメ、スズキ、アジ、イカ、エビ、穴子、みそ汁付)1,627円 ※お寿司の内容によって値段が異なります

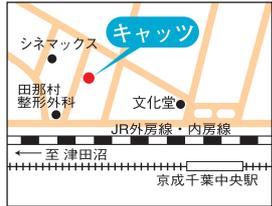
所 安房郡鋸南町吉浜99-5
☎0470-55-4844
☎0470-50-1126(ばんやの湯)
交 JR保田駅から徒歩約15分
営 平日/10:00~18:00
土・日・祭日/9:30~19:00
休 火曜日(祭日の場合は営業) ※7/20~8/31無休
席 460席(テラス席含む)
P あり
※平日のみ団体受付(要相談)



所 千葉市中央区富士見
2-17-3 京葉ビル1F
☎ 043-224-0020
交 京成千葉中央駅から徒歩約5分
営 18:00~23:00
昼・夜のパーティー可
休 日・祝祭日 **席** 20席
★本誌持参の方、日本酒か焼酎「磨」(各720ml)プレゼント



毎月1回、同店で開かれる県内の各界著名人によるトークリレーほか、同店発行のコミュニティ誌「キャッツ便り」に掲載のオーナーで詩人の近藤文子さんの詩や「健康への道」が好評。



●知と食の文化が集うキッチンサロン
季節料理「キャッツ」 (千葉市)

健康、文化、ぬくもりをコンセプトとした店(近藤文子オーナー)で、市原市滝口の「キャッツ農園」をはじめ、袖ヶ浦市や長生郡長南町などの契約農家で収穫された安全野菜を素材とした季節料理が主な出し物。入荷次第で料理メニューは変わります。2月某日、メニューはキャベツのロールチーズ揚げ、大根・シイタケの薄しよゆ煮、新鮮サラダなど10品の健康料理に「ぬくもり」「やすらぎ」「銘酒(飲み放題)」の3点をセットにして4000円。

所 佐倉市田町76-1
☎ 043-486-8101
<http://www.com-j.jp/chaya/>
交 京成佐倉駅から徒歩約10分
営 10:00~17:00
休 月・火曜日
席 約20席
P 国立歴史民俗博物館下の無料駐車場
※ギャラリー展示作品募集中



まちづくりセット(煎茶と和菓子)315円。
ほかにゆめづくりセット(ほうじ茶と和菓子)、ひとつづくりセット(くき茶と和菓子)各315円。それぞれのお茶も販売中。
煎茶100g 1050円、ほうじ茶60g 525円、くき茶100g 525円。



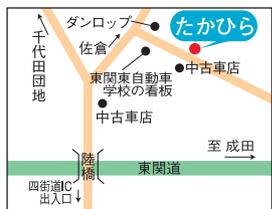
●城下町散策にうれしいオアシス
「こみゆにていざらん」佐倉茶屋 (佐倉市)

歴史・自然・文化のまち佐倉で進められている中心市街地活性化事業の一環として、空き店舗を改装して一年前に開店。観光客や地域住民の「おもてなしとくつろぎの場」です。地元日本茶店と共同開発したオリジナルブレンド茶と手づくり和菓子をメインに、麦とろ定食(毎週水曜限定20食)や焼き味噌おむすびなどが好評で、今後も地元産品を生かしたアイデアメニューが続々登場の予定。店の奥にはギャラリーや手作り工房があり、アート作品も販売中。

所 四街道市物井1409-3
☎ 043-421-6504
交 JR総武本線物井駅から送迎。東関道四街道ICから3分
営 11:30~14:00
17:00~22:00
休 月曜日
席 4部屋(1室4~15人)
P 20台
★本誌持参の方5%OFF(7月末日まで)



夜はよりグレードアップし、フグ、アンコー、カキなど、お好みで選べる季節の鍋料理のほか、前菜、刺し身、焼き魚、揚げ物、蒸し物、酢の物など13品で1人前5,250円から(同)。



●ゆったりとした時間と味を楽しむ
美味佳楽「たかひら」 (四街道市)

敷地面積約430㎡、建て坪約2000㎡の2階建て民家をそのまま利用した純和風の店。厨房以外に手直しなしという1階の和室4部屋が食事処で、切りこたつのある部屋から手入れの行き届いた築山が花の色を添えて望まれます。人気の会席料理はランチが1人前3150円から(サービスタ別)。刺し身12点盛りにかニ一匹、焼き魚、特製鳥みそがのった米ナスなど13品の豪華さ。ランチはご婦人客が圧倒的に多く、夜も含めて予約して行った方が確実です。

はじめてみませんか。

京葉銀行

個人向け国債

個人の方のみを対象に誕生した「個人向け国債」。1万円からご購入いただける、お求めやすい国債です。満期日の元本の償還や、半年ごとの利子のお支払いは、国が責任を持って行いますので安心です。

ATMでOK

- 京葉銀行では個人向け国債がATMでご購入いただけます。
【ご注意】ATMでのご利用には、事前に窓口で「債券・定期口座通帳」を作成していただく必要があります。
- 発行から1年以上経過すればATMでの中途換金もできます。

■ご利用時間 月～金(祝日を除く)9:00～16:00

国が発行するため安心です。

日本国政府が責任を持って発行しているため、発行体の信用リスクがなく、満期時の元本割れの不安がありません。元本(額面金額)は、満期時に国がお返しいたします。

1万円からご購入いただけます。

「個人向け国債」は、1万円から、1万円単位でご購入いただける10年満期の国債です。個人の方ならどなたでもご購入いただけます。

実勢金利を反映させます。

「個人向け国債」は、半年ごとに実勢金利に応じて金利を変動させる「変動金利制」を採用。算出した金利で、半年ごとの決まった期日にみなさまに支払われます。

※利率は「10年固定利付国債の金利-0.80%」にもとづき、半年ごとに見直されます。なお、利率の下限は0.05%となります。

ペイオフの対象となりません。

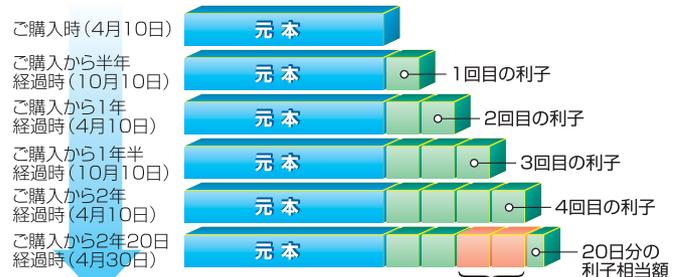
「個人向け国債」は、預金等とは異なり、ペイオフの対象となりません。

中途換金も可能です。

「個人向け国債」は、10年満期が基本ですが、発行から1年経過すれば、中途換金もできます。その場合は、中途換金調整額(直近2回分の利子相当額(税引前))が差し引かれることとなります。中途換金のお申込日より起算して4営業日目の受渡日に指定預金口座に入金されます。

- ※1年以内の換金はご本人様が死亡した場合に限ります。
- ※お申込日当日の現金によるお引出しはできません。
- ※利払月、償還月においては、支払停止期間があります。

4月10日発行の「個人向け国債」を、2年後の4月30日に中途換金した場合



※支払日は、4月10日発行の個人向け国債をご購入した場合です。換金時に差し引かれる金額に相当

〔「個人向け国債」は半年ごとに利子をお支払いするため、上記の図のようにご購入から2年20日後に中途換金した場合、【元本+20日分の利子相当額-直近2回分の利子相当額(税引前)】を換金時にお支払いすることになります。〕

京葉銀行でお買い求めいただけます。

「個人向け国債」は募集期間に京葉銀行で、ご購入いただけます。ただし、残高が売り切れ次第終了いたしますのでご了承ください。
毎年1月、4月、7月、10月の10日に発行されます。くわしくは、窓口におたずねください。

京葉銀行では各店ごとの資産運用相談会を開催しています。

平成16年4月1日現在

<お問い合わせ> 京葉銀行ダイレクトサービスセンター ☎0120-46-0852 (通話料無料)

受付時間AM9:00～PM5:00(土・日・祝日を除きます)