

YUTORI

# ゆとり

生きがいのための情報誌 44  
2005年・春夏号

京葉銀行





# ゆとり

生きがいのための情報誌 44  
2005年・春夏号

童謡賛歌・表紙の歌 ㊦

## 子ども心に遊ぶ天性の詩人

サトウハチローが作詞した「りんごの唄」(作曲 万城目正)や「長崎の鐘」(作曲 古関裕而)は戦後の復興期に大ヒットしました。しかし1950(昭和25)年、詩人や作曲家、画家らからなる日本童謡協会が結成され、当時47歳のハチローはその会長に就きます。流行歌の世界から離れ、ここからは童謡一本に全精力を傾けていきました。その年に「かわいいかくれんぼ」は書かれ、翌年のNHKラジオ番組「歌のおばさん」で放送されました。

作曲は当時新鋭の中田喜直です。その後、日本レコード大賞童謡賞を受賞した「ちいさい秋みつけた」や「お月さんと坊や」などを世に送り出す名コンビの作品です。上野動物園の評議員もしていたハチローは愛情豊かな動物の詩も数多く、中には「スカンク カンクプー」(作曲 中田喜直)というスカンクが主役の歌まであります。日本童謡協会の仕事では、上野動物園の各檻の前にそれぞれの動物の詩を書いたプラカードを立てるユニークな

「かわいいかくれんぼ」

童謡賛歌⑨

「かわいいかくれんぼ」……………2

いい旅、二人旅、心の旅 現代版「西国巡礼の旅」……………4

三十番札所 **宝蔵寺** / 三十一番札所 **長命寺**

ふるさと **食** だより ……………8

**ちばに味噌あり**

**ちばのいい話** ……………10

県立柏の葉公園、アワチドリ展ほか

ちばのいちばん物語 Vol.9 ……………12

**日本で唯一の鳥専門博物館 / 緑豊かな酪農発祥の地**

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

生活習慣病予防に不可欠な運動習慣 鈴木 弘祐

われら生涯現役 ■飛田 陽一郎さん ……………17

**ハーモニカで社会に貢献**

ゆうゆう 遊湯ハイキング⑨ ……………18

**大多喜県民の森と大多喜沢山温泉**

生き生きネットワーク ……………20

生の声を多くの心に届けたい **平和語り部の会**

**おいしい時間⑨** ……………22

「こばやし」 「チャパトウ」 「トックブランシュ」

「花さかじいさん」 「天 優」 「日月庵」

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「かわいいかくれんぼ」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。2005年2月、野田市役所ふれあいギャラリーで「小さな絵日記365日展」を開きました。



文京区弥生にあるサトウハチロー旧居跡。1937(昭和12)年に移り住んだ家に晩年まで暮らしました。木曜会を立ち上げ、後進の育成にも努めた場所です。石碑には彼の言葉が刻まれています。「此の世の中で 唯一つつもの そは母の子守歌」

試みもありました。1953（昭和28）年に童謡集『叱られ坊主』を、翌年『木のぼり小僧』を続けて出版。『叱られ坊主』の出版記念童謡祭は歌手の藤山一郎らが集まり日比谷公会堂で盛大に開催されています。ハチローは戦前から活躍していた作詞家の中では珍しく、楽譜が読めました。ピアノを習っていた姉が幼い彼の音楽の先生でした。レコード会社の専属作詞家時代、できあがった曲にあとから詩をつけることも多くありました。

作詞 サトウハチロー

作曲 中田 喜直

ひよこがね

おにわで ピヨコピヨコ かくれんぼ

どんなに じょうずに かくれても

きいろい あんよが みえてるよ

——だんだん だあれが めっかつた

すずめがね

おやねで チョンチョン かくれんぼ

どんなに じょうずに かくれても

ちやいろの ぼうしが みえてるよ

——だんだん だあれが めっかつた

こいぬがね

のはらで ヨチヨチ かくれんぼ

どんなにじょうずに かくれても

かわいい しっぽが みえてるよ

——だんだん だあれが めっかつた

JASRAC 出 0501236-501

落第3回、転校8回、勤当17回という大記録を持つハチロー少年が詩を書き始めるのは15歳頃からです。周囲の手に余る破天荒な少年は、作家の父・佐藤紅緑の命でしばらく東京から離され小笠原の父島で過ごすことになりました。この時面倒を見たのが、紅緑の弟子で詩人の福士幸次郎です。東京に戻ったハチローは福士の紹介で当時の童謡の大家、西条八十に入門。23歳の時に処女詩集『爪色の雨』を出版します。詩人として本格的に雑誌に童謡や童話を書くようになり、1935（昭和10）年には初の童謡集『僕等の詩集』を出版しました。

またハチローは3千篇にも達するという母の詩を作ったことでも知られています。美しい抒情詩からスタートした彼の創作活動はいつまでも子ども心を失わず、歌謡曲や小説に広がる時代はあっても、やはり童謡の世界にあったようです。随筆集『落第坊主』に「僕は生まれつき泣き虫で、ユーモア小説を書いてても、ユーモア作家になりきれないで、抒情詩に心をひかれて、…」とあります。豊かなイメージ、懐かしくセンチメンタルなその世界は多くの人の琴線に触れる大衆性をもち、没後30余年たった今も愛唱され続けています。

### ■サトウハチロー記念館

北上川近くの北上市立公園展勝地内にあります。父親が弘前出身で、母親が仙台出身のハチローは「ボクには東北の血が流れている」と述べています。その70年の生涯に生み出した作品は詩、童謡、流行歌、CMソング、校歌、ユーモア小説、随筆など実に多彩で、総数は2万5千点にもものぼります。彼の作品や遺品のほかに、父・佐藤紅緑や異母妹・佐藤愛子の作品なども展示されています。館長は彼の次男・佐藤四郎さんです。



写真提供／岩手・北上市・サトウハチロー記念館

開館時間／10:00～17:00

(11月～3月は15:00まで)

休館日／月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)、12月20日～2月10日

入館料／大人300円 小・中学生150円  
※20人以上団体割引あり

☎0197-65-5401



## 現代版「西国巡礼の旅」

鐘楼より望む護法社拝殿、三仏堂、本堂、三重塔（長命寺）



二人旅  
心の旅

30番札所

# 宝蔵寺

31番札所

# 長命寺

棧橋の前に建つ琵琶湖八景の歌碑。石段の参道はここから始まります(宝蔵寺)

奥琵琶湖の湖面に伝説とロマンにみちた島影をなげかけた竹生島。湖の東、近江商人と日本最大の水郷が広がるまち近江八幡。今回の旅は琵琶湖を舞台に巡ります。

### 宝蔵寺

#### ■ 船で渡る湖上の札所

びわ町の西、約6kmの琵琶湖上に浮かぶ、深緑―竹生島の沈影“として琵琶湖八景の一つに挙げられる竹生島は、松や杉の原始林に覆れ、周囲2km、面積0・14kmの島全体が、驚くことに湖底から200m以上もの花崗岩の一枚岩でできています。



今も僧と神官のほかは住むことを許されず、神を齋く島“として古来より人々の厚い信仰を集めます。島内にある宝蔵寺へは西国札所中、唯一の船による巡礼旅です。



びわ町の湖岸から望む竹生島。平家物語の「竹生嶋詣」や謡曲「竹生島」にも歌われる神秘的な島



本堂のお前立の弁天様（秘仏の弁天様は60年に1度の御開帳）



江戸初期に焼失したが、古来の工法や装飾が忠実に再現された三重塔



秀吉の御座船「日本丸」の船櫓を利用してつくった舟廊下。観音堂と都久夫須麻神社の間に架かります

■行基が開眼、身の丈わずか25cmの弁天様

寺伝によれば、神亀元（724）年天照大神が聖武天皇の枕元に立ち「江州湖中に小島あり。弁財天降臨の聖地なり…」と告げ、神託を受けた天皇は、竹生島に僧行基を遣わし開山します。行基は第一宝殿を建立し自ら刻んだ弁財天像を安置します。寺のご本尊でもある弁財天は、相模の江ノ島、安芸の厳島と並ぶ日本三弁財天のひとつで、最も古いものとされています。また、翌年には千手観音をまつた第二宝殿を建立しました。

■京都東山から運ばれた唐門と観音堂

竹生島は神聖なる信仰の島として歴代の天皇の行幸も多く、伝教大師や弘法大師も来島修行されたと伝えられ、豊臣氏との関係も深く慶長7（1602）年、太閤の遺命により秀頼が豊国廟から移築したとされる唐門と観音堂は、檜皮葺きの重厚なお堂で、桃山建築を代表とする遺構として知られています。

長命寺

■琵琶湖を臨む山上より長寿祈願

近江八幡駅から長命寺への道は、近江商人の本拠地として栄えた面影が色濃く残る町並みを進み、やがて琵琶湖八景の一つにも数えられる水郷を通り抜け、10km程で長命寺バス停へと到着します。目の前に満々と広がる琵琶湖の対岸に比良連峰を望み、反対側の長命寺山には、札所へと向かう808段もの杉木立に覆われた石段が続きます。現在は7合目くらいまで車で上れますが、健康長寿の観音様のお心遣いからな



長寿を願う808段もの石段



檜皮葺きの華麗な十二間四面の本堂は、大永4(1524)年の再建



欄干の擬宝珠ぎぼしゅうに慶長2(1597)年の銘が彫られている桃山建築の三重塔



本堂内部



修行を積んだ僧・太郎坊が、京都の愛宕山から投げたと伝わる境内脇に鎮座する巨大な「飛来石」

のでしょいか、本堂へはまだ1000段ほどの石段が残されています。

■三尊一体の本尊を聖徳太子が自ら刻む

寺の歴史は古く、12代景行天皇時代(71〜130年)までさかのぼります。寺伝によれば長寿の大臣といわれた武内宿禰たけのふみがこの山に登り、柳の巨木に「寿命長遠諸願成就」と刻み長寿を祈願。そのご利益によって300歳以上の長寿を保ち、6代もの天皇に仕えたといわれます。

のちに聖徳太子が来山して柳の前にとどまると、白髪の老翁が現れ「この柳の霊木で千手、十一面、聖観世音三尊一体の聖像を刻み、伽藍を建立するように」と告げ立ち去ります。太子はさっそくこの教えに従い、長寿の宿禰にあやかり長命寺と命名したといわれます。

戦国時代の兵火により焼失した諸堂は、豊臣秀吉の再建で、単層入母屋造りの本堂をはじめその多くの檜皮葺きの屋根は、風光明媚な自然を残す境内に幾重にも優雅な曲線を描きます。

心旅  
二人様

# 周辺ガイド

BIWA  
OMIHACHIMAN



### ● 近江八幡名物・赤こんにやく

派手好みの信長が、こんにやくまでも赤く染めさせたとか、五穀豊穡を祈る祭りの山車の赤紙にヒントを得て近江商人が考案したとも。また、着色料の三二酸化鉄は体に欠くことのできない鉄分を含有する健康食品です。

### ● 旧長浜駅舎長浜鉄道文化館



現存する日本最古の駅舎で明治15年、当時の新橋駅を模して造られた洋風2階建ての建物。また長浜鉄道文化館には貴重な鉄道資料を展示。☎ 0749-63-4091 9:30~16:30

### ● かわらミュージアム



江戸末期から近江八幡で盛んに作られた八幡瓦の魅力を紹介。瓦粘土を使った体験工房もあり、八幡堀にとけ込んだ建物も美しい。☎ 0748-33-8567 9:00~16:30

### ● 国宝 彦根城



井伊家35万石の城、彦根城は江戸時代様式の城郭を今にとどめ、国宝の天守閣をはじめ数々の建物や石垣、大名庭園などの歴史遺産を昔のままの姿で残しています。

### ● 重要文化財・旧西川家住宅



紅殻格子の豪邸や土蔵が建ち並ぶ、新町通りにある江戸時代の大商人、西川利右衛門の商家。資料館として再現され、帳場や生活道具を展示。☎ 0748-32-7048 9:00~16:00



### ● 巖金山「宝巖寺」



滋賀県東浅井郡びわ町早崎1666 ☎ 0749-63-4410 ■入山料400円 ■御詠歌 月も日も波間に浮かぶ竹生島舟に宝を積むこちして ■交通 JR長浜駅下車、徒歩10分長浜港へ、船で約20分。(彦根・飯浦・今津各港からも船あり) ■拝観9時半~17時

### ● 姨綺耶山「長命寺」



滋賀県近江八幡市長命寺町157 ☎ 0748-33-0031 ■入山無料 ■御詠歌 八千年や柳に長き命寺運ぶ歩みのかざしなるらん ■交通 JR近江八幡駅下車、近江鉄道バス長命寺行き約25分・長命寺下車、徒歩約20分。 ■拝観8時~17時

味噌は主原料の大豆にこうじと食塩を加えて発酵・熟成させてできます。米こうじを使つたものは「米味噌」、麦こうじを使つたものが「麦味噌」です。「豆味噌」は大豆のみを主原料としたものです。また色によって赤

味噌の種類	原料による分類	色や味による分類		塩分(%)範囲/一般例
		白	赤	
米みそ	甘みそ	白	赤	5~7/5.5
		淡色	赤	5~7/5.5
	甘口みそ	淡色	赤	7~12/7.0
		淡色	赤	11~13/12.0
辛口みそ	淡色	赤	11~13/12.0	
	淡色	赤	11~13/12.5	
麦みそ	甘口みそ			9~11/10.5
	辛口みそ			11~13/12.0
豆みそ				10~12/11.0

### 関東一円は辛口の米味噌



## ちばに味噌あり

温暖な気候と清涼な水に恵まれた千葉県では、伝統の技を受け継いだ風味豊かな味噌が造られています。

味噌、淡色味噌、白味噌がありますが、原料の種類や作り方、こうじの量、熟成の度合いなどで決まります。大豆などのアミノ酸は糖分と反応すると褐色に変化するため、味噌を長期間保存すると色が濃くなっていきます。関東地方では北関東の一部で麦味噌や、東京で甘口米味噌が造られますが、辛口の米味噌が一般的です。

### 県統一ブランド「菜の花みそ」



千葉県の味噌醸造は江戸時代の1628(寛永5)年に紀州から銚子に來た吉田庄衛門が始めたと伝えられています。しかし1766(明和3)年

### アジの冷や汁

夏場に脂がのってくるアジは県内でもおなじみの魚。夏にはさっぱりと、のどごしのよい冷や汁はいかがでしょう。麦飯がよく合います。



にはしようゆの醸造業に転業します。当時はどの農家も家で使うだけの分量を造る程度で、商品として流通するまでには至らず、以後近代まで工業生産としての味噌はほとんどなかったとされています。

平成15年の千葉県の味噌出荷量は3172tで、そのほとんどが米味噌です。「菜の花みそ」は千葉県味噌工業協同組合の組合員が共同で研究開発した県統一ブランドとしてよく知られています。ほかにも玄米みそ、ハト麦入りみそ、麦芽玄米入りみそ、和風だし入りみそなど現代人の健康志向に応じたさまざまな商品が作られています。また大豆アレルギー対策で大豆を使わない味噌や、



# 手作りみそを 作ろう!

冬場に仕込み、待つことおよそ6か月くらいから食べられますが、1年を過ぎた頃がよりおいしくなります。

◆材 料(完成後の味噌約4kg分)  
大豆……1kg、乾燥こうじ……800g(生のこうじを使う場合は1kg)、塩……約490g(好みで加減する)と35g(種水用)、種みそ……300g(酵母菌が生きているみそを加えて発酵を促すため。生のこうじを使う場合は250g)

◆道 具  
みそかめ(5.4リットル入るもので、焼物かホーロー製)、鍋、ボウル、ざる(直径30cm前後の大きめのもの)、フードプロセッサー(またはポリ袋と麺棒)、焼酎(35度のもの1カップ、消毒に使用)、塩800g(重石として使用するのでポリ袋に入れる。砂糖や米でもよい)、ラップ、新聞紙、ひも

## ◆作り方

- 大豆を洗って3~4倍の水にひと晩(約12時間)浸す。
- 水をかえ約2倍の水でアクをとり水を足しながら3時間以上煮る。軟らかく煮えたら煮汁を切る(煮汁を350ccくらいとっておき、300ccは塩35gを加え種水を作る)。乾燥こうじをボウルに入れ、ぬるま湯200ccを加えてかき混ぜ30分ほど置く。
- 熱いうちに大豆をフードプロセッサーでつぶすか、ポリ袋に入れて麺棒などでつぶす。フードプロセッサーが回転しない場合は煮汁を大さじ1~2杯加える。
- 種みそを二等分しておく。次の作業に入る前に再度手を洗う。
- 消毒のため、みそかめの内側を焼酎でふき、種みその半分をかめの底に薄く敷き詰める。
- 鍋かボウルに②で戻した乾燥こうじ(生のこうじ)と塩を入れてよく混ぜる。さらに③の大豆、残りの種みそを入れてよく混ぜ合わせる。こうじをつぶさないようにするのがポイント。小指がスツと入るくらいの軟らかさにする。硬い場合は②で作った種水を大き

- じ1~2杯くらい入れる(乾燥こうじを使う場合はやわらかめに)。
- ⑥をおにぎり大に丸め、かめに詰める。すき間のないように手で押し付け表面を平らにする。
- みそかめの上部と縁を焼酎できれいにふき、空気に触れないようにラップをはりつけ、重石用の塩をのせる。
- かめのふたをし、上から新聞紙で覆い、ひもでしばる。ラベルに年月日、使用原料の量目を記入して直射日光の当たらない涼しい場所に置き(冷蔵不要)、半年から1年ほど熟成させる。  
★3か月ごとによろずをみるカビが生えていたらその部分だけ取り除いて平らにし、⑧⑨を行う。  
★梅雨明けに「天地返し」みそを空気に触れさせることでより風味が増す。上から順番にだんご状に丸めて取り出し、みそかめを焼酎でふき、かめの上部にあったものから、かめに戻していき空気抜きをしてから、ふたをして新聞紙で覆いひもでしばる。



そのまま食べる「なめみそ」



DHA(ドコサヘキサエン酸)を含む機能性の高い味噌なども登場しています。味噌生産量県下最大の窪田味噌醤油(株)は千葉県が昨年募集した「千産の逸品創出事業」に参加し、新たな商品開発に取り組んでいます。

味噌の加工食品としてなめ味噌があります。魚や肉、大豆、ごぼう、ゆず、ナッツなどさまざまなものが入りますが、味噌をベースに水飴、砂糖、調味料、香辛料を加えて練り上げたものです。県

内ではピーナッツみそがよく知られています。また味噌造りの工程で大量に出る大豆の煮汁を利用した「とうぞ(とうぞう)」という郷土食があります。煮汁に塩、こうじ、切干し大根、大豆などをに入れて1週間程度熟成させてできます。ご飯にかけたり、薄めて汁物としていただきます。養老川流域など房総丘陵の



渋皮のついたままのピーナッツで作る香ばしいピーナッツみそ

出典：エルコープ/生協バルシステム発行 食育レシピ集「子どもと作ろう! “日本のおいしいもの”」

## ● ココがミソ! 味噌の豆知識 ●

- 味噌の効用 味噌の栄養は原料の配合割合によって異なりますが、中心となるのは大豆に含まれる良質のタンパク質です。コレステロールの低下、血管の弾力性保持、脳卒中防止に効果があります。そのほかにもサポニン、ビタミンE、褐色色素など老化を防止する物質が含まれています。
- 味噌の保存法 香りや味が損なわれるのを防ぐために必ず冷蔵保存。容器入りの味噌の場合なるべく空気に触れないようにすることが大切。みその表面にラップを密着させてから、ふたをします。

## 材料(4、5人分)と作り方

- アジ(3枚おろし)……8尾(約250~300g)、しょうが汁……小さじ2杯、だし……2 1/2カップ、酒……1/2カップ、みそ……大さじ4杯弱、しょうゆ……小さじ2杯、きゅうり……2本、薬味(しょうが、みょうがなど)、麦飯……米2合、押し麦1合を1~2割増しの水加減で普通に炊く、塩・酒……適量
- 鍋に酒を入れ火にかけ、アルコール分を飛ばしてだしを加える。みそとしょうゆを加えて沸騰直前で火を止め、冷蔵庫で冷ましておく。
  - アジは塩を少々ふって約30分おき、酒で塩を洗って焼く。皮をとり包丁で細かくたたき、すり鉢に入れしょうが汁を加えてすり合わせ、①を少しずつ加えてすりのばし、冷蔵庫で20~30分冷やす。
  - きゅうりは薄い輪切りにして塩(小さじ1杯)でもみ軽く絞り、酒(大さじ1杯)を振って軽く絞る。薬味はせん切りにする。麦飯に②をかけ、きゅうりと薬味のをせていただく。

写真・資料提供/千葉県味噌工業協同組合 みそ健康づくり委員会 参考文献/「味噌沿革史」ほか

# ちばのいい話

## 年間約百万人が利用 交通至便の県立柏の葉公園

8月23日の常磐新線つくばエクスプレスの開業に伴い、同公園近くに新駅「柏の葉キャンパス駅」が設置されます。同新線は東京・秋葉原から茨城・つくば間約58kmを45分で結び、千葉県内にも5駅が置かれ約30分で都心につながります。

柏の葉公園は新駅の北西に位置しています。45haの敷地内に都市緑化



都心から30分と至近距離の柏の葉公園

植物園や回遊式の日本庭園、期間限定のバラ園などがあり、四季の花々を楽しむことができます。トレーニングルームを備えたコミュニティ体育館、Jリーグ柏レイソルのホームゲームも行われる総合競技場が整備されています。

【交通】つくばエクスプレス「柏の葉キャンパス駅」から徒歩10分

JR常磐線柏駅西口からバスで20分

【お問い合わせ】料金・時間等は管理事務所 ☎04(7134)2015

## まもなくアワチドリ展

### 保護育成に努める連合会

千葉県安房千鳥連合会(藤本勉代表)主催の「房総の花・アワチドリ展」が、JR千葉駅ビル屋上特別催事場で開かれます。会期は6月13日から30日まで。会場には可憐で鮮やかな小花から、新しく改良された「センカバナ」や「モヨウバナ」など珍しい大型花が常時30種1万5000鉢も展示即売される予定です。



房総半島固有種のアワチドリ。花期は6月

アワチドリはラン科の植物で、県内では鋸山や清澄山系にわずかに自生。小さくて可憐な姿が人気を呼び、愛好家に乱獲された結果、現在では環境庁のレッドデータブックに絶滅寸前種に指定されています。

同連合会ではアワチドリの保護・育成にも力を入れています。毎年9月、会員らは鋸山や清澄山系の沢沿いへの種蒔きボランティアを続けています。【お問い合わせ】藤本代表 ☎090(3130)2285

## 健康づくりの旅提供

### 「健康ちば旅倶楽部」発足

千葉県では健康づくりと県内観光をドッキングさせた新しい旅情報を提供するため、(株)ジェイティービー

と連携して会員制「健康ちば旅倶楽部」(愛称:CLUB CHIBA)を発足。一人ひとりに応じた運動や栄養など総合的な健康支援プログラムのほか、健康診断、人間ドックなどJT Bグループによる福利厚生サービスや宿泊レジャー施設の特典サービスを提供しようというものです。

拠点は鴨川地区とかずさ地域で、メディアカル施設が亀田メディアカルセンター(鴨川市)と、かずさアカデミアクリニク(木更津市)。運動施設は亀田メディアカルセンターとアカデミアスポーツクラブ「アクアかずさ」。宿泊施設は鴨川市内のJT B協定宿泊施設とオークラアカデミアパークホテル。年会費は3万3900円。詳細は健康ちば旅倶楽部事務局 ☎03(5646)5122



健康づくりと旅が満喫できる会員制組織

# 望楼をびぐる旅館建築

## 大野屋旅館が登録文化財

今年2月、成田山新勝寺の表参道にある望楼付き木造3階建て建造物「大野屋旅館」(成田市仲町)が貴重な国民的財産として国登録有形文化財に登録されました。老舗が並ぶ門前でひととき目立つ同旅館は、江戸時代中期に創業されました。

現在の建物は1935(昭和10)年に建てられたものです。間口は約14m、奥行き約25mの大規模な3階建てと、南側に突き出した2階建てから構成されています。3階建ての屋上には望楼を乗せた珍しい建造物です。1階から3階まで、木材や仕様は上質であり、昭和初期の旅館建築としては代表的な建築物です。

旅館は営業していませんが、1階



望楼の付いた珍しい建物。昭和10年の建築

# 春だ！野に出よう

## 県立中央博物館の催し

では漬物の販売や食堂を営んでいます。2階の大広間は団体用。「大野屋旅館」 ☎0476(22)0007



シロツメクサとナナホシテントウ(撮影：酒井 香)

花が咲き、鳥がさえずり、虫やカエルが動き出す春。お花見やハイキングなど野外に出かける絶好の季節です。千葉県立中央博物館(県立青葉の森公園内)では春にちなみ5月15日まで、身近な自然観察の魅力を紹介する展示会を開催。気軽に自然観察を体験できるイベントや講座がたくさん用意されています。青葉の森公園の木々の緑や草花も

見ごろです。ご家族やお友達同士で参加してはいかがでしょう。6月以降も楽しい催し物が開催されますので要チェックです。

入館料は大人300円、高生150円。開館時間は午前9時から午後4時30分まで。月曜日休館(祝日の場合は翌火曜日)です。

【お問い合わせ】千葉県立中央博物館 ☎043(265)3111

# 山は大きな博物館

## 三島小教室博物館

君津市の三島ダムそばにある三島小学校は全校児童50人ほどの学校です。2年前、同校の図工室に博物館ができました。千葉県立中央博物館の房総の山のフィールド・ミュージアム事業の一環です。周辺地域で収集された動植物の標本や土器などの資料は、地元の人々との交流の中から徐々に集まってきたものです。

### 主な活動

動の一つが毎月第4土曜日に開かれ



写真提供/千葉県立中央博物館

る「山の学校」と題した観察会です。房総の山の自然や文化そのものを生きた展示物として紹介する同博物館のユニークな活動です。当日先着順に受付しますので気軽に参加してみても。参加費は保険料(1人1日50円)のみ。



開館日時/毎週金曜日11:00~16:30 ※「山の学校」は12:30から受付  
交通/JR君津・木更津駅から日東交通バス「清和県民の森・尾崎」行きで三島小学校下車※バスの本数が少ないので事前にご確認ください  
お問い合わせ/千葉県立中央博物館 ☎043-265-3111 <http://www.chiba-muse.or.jp/NATURAL/> 日東交通 ☎0438-23-0151

## 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
柏オープンプラザ	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

手賀沼のほとりに「人と鳥の共存」を目指して設置された鳥の博物館



## 日本で唯一の鳥専門博物館

### 我孫子市鳥の博物館で興味深い催し

本年4月29日から約5カ月間、鳥の博物館で「我孫子にコウノトリがやってきた」という興味深い催しが開かれます。昨年12月、日本では野性の姿が見られなくなったコウノトリが我孫子に飛来し、多くの人の関心を呼びました。

かつては日本全国の農村地帯で普通に見られたコウノトリですが、博物館ではコウノトリが激減した理由や、約120年の歳月を経て今、我孫子に現れた原因を探ろうというものです。さらに、今後人と鳥が共存するためにできることは何か、を考える催しです。

鳥の博物館は我孫子・手賀沼のほとりに開館した日本で唯一の鳥専門博物館です。2階には「手賀沼の自然と鳥たち」をテーマに、沼の自然や沼に生息する四季の鳥が剥製やジオラマで紹介されています。

3階の「鳥の世界」では鳥の起源と進化、世界の珍しい鳥が実物剥製でダイナミックに紹介されているほか、鳥類誕生の鍵とも言われる始祖鳥の化石復元や、絶滅鳥や、絶滅鳥エピソードの卵など貴重な品々が展示され



鳥の博物館前に広がり、自然があふれる千葉県手賀沼親水広場

ています。また、同階には「人と鳥の共存」を考えるパネルコーナーも設けられています。

道路を挟んで前面に千葉県手賀沼親水広場もあり、特別展示ホールやプラネタリウムなどのある「水の館」のほか、屋外には水辺生態園や青空広場、ふれあい広場などがあります。

【住所】我孫子市高野山2343

☎04(7185)2212

<http://www.bird-mus.abiko.chiba.jp/>

【交通】JR常磐線我孫子駅からバス  
役所下車徒歩約5分

【休館日】月曜日(祝日の場合は次の平日)



# いちばん物語

Vol.9

酪農の歴史や、乳搾りの疑似体験ができる県酪農資料館（写真提供／県酪農のさと）

## 緑豊かな酪農発祥の地



### 千葉県酪農のさと&みねおがいきいき館

南房総丸山町は日本酪農の発祥地で、嶺岡山の中腹に「千葉県酪農のさと」があります。その隣接地に農業体験などが出来る民間施設の「みねおがいきいき館」があり憩いの広場となっています。

「千葉県酪農のさと」は畜産総合研究センター乳牛研究所のほか、酪農の歴史が学べる酪農資料館やヤギと遊ぶことが出来る酪農の広場などがあります。

1728(享保13)年、徳川八代將軍吉宗がインド産の白牛を輸入し、この地で初めて飼育し乳製品を製造したことから日本酪農発祥の地とされます。酪農資料館の施設内には酪農のさとのシンボル・白牛が放牧されています。入園、駐車場無料。

また民間施設の「みねおがいきいき館」で農業体験や酪農体験、地域に伝わる食品加工など、さま



さまざまな体験活動が楽しめます（写真提供／みねおがいきいき館）

さまざまな体験が出来ます。田植えや稲刈り、イチゴ摘み、そば打ちやアイスクリーム作り、草木染めや竹炭作りの創作体験が楽しめます。家族連れはもちろん、遠足や自然教育、宿泊研修や修学旅行などの体験活動に最適です。お問い合わせは

● 県酪農のさと（酪農資料館）／安房郡丸山町大井686 ☎0470(46)8181 <http://www.awa.or.jp/home/rakunou-to-sato/>

● みねおがいきいき館／安房郡丸山町大井6812 ☎0470(46)8611 <http://www4.ocn.ne.jp/~ikiiki/>

【交通】お車の場合／館山自動車道・君津IC ↓ 君津鴨川線 ↓ 国道410 ↓ 両施設

華やかなしやこぼサボテンその下の  
テレビはイラクの戦闘映す

四街道市 榊原 一夫

平和な暮らしの象徴のような美しい花と人の命  
を狙う戦闘の映像との対比に、思わずはつとさせ  
られたところ。言い得ている。

《添削例》華やかにしやこぼサボテン咲く下の

テレビにイラクの戦闘映る

さ庭辺の黄に盛りあがる残り菊  
かおり静かに暮色をまとう

印旛郡酒々井町 大竹 隆一郎

残菊を中心に秋が深まってくる。その感じが良  
く出ている。結句もつと自然に、さらつと言うと  
より引き立つ。

《添削例》さ庭辺の黄に盛りあがる残り菊

かおり静かに夕暮れてゆく

はかなごと気にしながらに朝が来て  
光のなかに空しさきえゆく

成田市 佐藤 秋子

ある宵の自分の姿を、作歌をするもう一人の自  
分が見つめている歌。朝の光と共にいつもの元氣  
が出て来るのである。

《添削例》はかなごと気になり居れど朝来れば

光のなかに空しさは消ゆ

屯して地に座りたる女生徒ら  
屈託もなく語り合いおる

佐倉市 山口 雄造

女生徒の屈託の無い語らいの姿に、こうしたと  
ころを経て誰もが成長してゆくのだからという、  
静かな大人の目を注いでいる。

《添削例》屯して地に坐りいる女生徒ら

屈託のなく語り合い居り

掛り付けの医院に母を伴みて  
行く道の辺に木槿花咲く

千葉市 清宮 紀子

木槿は夏を呼ぶ花、今年も木槿が咲き始めたね  
などという会話が聞こえるよう。母親の健康をひ  
たすら願う思いも暗示されている。

《添削例》掛かり付けの医院に母を伴ひて

行く道の辺は木槿花咲く

農休み町に行く人々の  
足音きつつ我作業衣縫う

佐倉市 大友 榮子

農業にいそしむ人の歌、その休日に自作の作業  
衣を縫うというのが有り触れていない。作者の人  
柄、生き方に共感させられる。

《添削例》農休みの日に町に行く人々の

足音ききつつ作業衣を縫う

夫逝きて一人ぐらしの淋しさに  
早寝したれば夜半に目がさえ

四街道市 飛田 陽子

一読同情を禁じえないまで、その思いがよく伝  
わる。結句はしつかり言い切るのがいい。

《添削例》夫逝きて一人ぐらしの淋しさに

早寝したれば夜半に目がさゆ

桜舞ふ最中に逝きぬ安らかに  
夫八十八才の生涯を閉じ

市川市 谷口 貞子

西行も願わくは桜の下で春に死にたいと言った  
が、この一首にも御夫君の大往生を偲ぶ響きがあ  
る。「逝く」と「閉ぢる」は重なる。

《添削例》桜散り舞ふ最中にて安らかに

夫八十八歳の生涯閉ぢぬ

走りすぎ車窓に流る木犀の  
香り満ちても咲く花は見ず

安房郡千倉町 山口 金代

木犀の花はどこにその木があるのかわからない  
まま、遠くその香を漂わせる。その感じを良く捉  
えている。

《添削例》走りゆく車窓に流れ木犀の

香り満ちつつ咲く花見えず

## 店員の声齒切れよし九月盡

安房郡丸山町 川上 惇

暑い昨夏でした。作者の寄られた店の店員さん  
のときばきとした受け答え。生き生きと働く店員  
さんの姿が見えるようです。「齒切れよし」と俳  
句の切れも鮮やか。「九月盡」という九月の末を  
意味する季語も生かされています。このままで良  
いと存じますが、あえて添削するとすれば、季語  
を具体的なものにするのと映像がより鮮明になつて  
きます。思いの深い季語をご再考なさってはいか  
がでしょうか。

《添削例》店員の声齒切れよし鱗雲

## 道ずれの妻の健脚雲の峰

茂原市 伊妻 浩

ご夫婦で歩かれる楽しいひととき。思いの他、  
奥様がよく歩いてくれたうれしさ。感情を現わす  
表現はありませんが、充分伝わってまいります。  
「雲の峰」という季語の活力にもよるのです。一  
字だけ直しました。佳句です。

《添削例》道ずれの妻の健脚雲の峰

## 紫は水に映らず花菖蒲

船橋市 寺田 静

水辺に咲いている花菖蒲。作者は水面に花菖蒲  
の紫色が映っていないことを発見されました。白  
い花弁の花は映っていたのかもしれない。花菖  
蒲の不思議な陰影のある作品に仕上がっていると

思います。このままで良いと存じますがあえて一  
例を書きます。

《添削例》花菖蒲水に映らぬ濃紫

## 夢一杯光る靴や入学子

千葉市 進藤 道子

一年生のランドセルでしょうか。元気に登校し  
てゆく靴のつややかな光にお子さんの夢や期待を  
思われたのだと存じます。靴に夢があふれるほど  
詰まっているようにも感じられます。「一杯」を  
「いっぱい」とかなに変えると、一句の表情がぐ  
んと柔らかくなります。「入学子」も「一年生」  
はいかがでしょうか。

《添削例》夢いっぱい光る靴や一年生

## 茶の花や叱りたる子に叱らるる

習志野市 君成田 寛子

子育てに子を叱る場面はつきもの。作者のお子  
さまはもう大きい方でしょう。子を叱っていたら  
逆に叱られてしまった親としての感慨。茶の花の  
小ぶりの愛らしさも生き生きと浮かびます。連体  
止めではなく、軽く連用形で終えてみるとこのよ  
うになります。

《添削例》茶の花や叱りたる子に叱られて

## 理由もなく涙こぼる、秋落陽

市川市 小久保 寿美子

夕日には朝日のもつ感動とは異なるもの哀しさ

◆選・指導 名取 里美 (俳人)

があります。去っていく姿でもありますし、これ  
から暗い闇を迎えるからでしょうか。作者がふい  
に涙ぐまれたことも大いに共感されることと存じ  
ます。上五が字余りになるので「涙もなく」にさ  
れてはいかがでしょうか。落陽は入日でも結構です。  
《添削例》涙もなく涙こぼる、秋入日

## 秋思またグレゴリオ聖歌聞く夜かな

鴨川市 東島 八重子

荘厳なミサ曲。秋のものの思いに揺れる心を沈め  
てくれる聖歌だと存じます。「秋思また」がお上  
手ですね。「聞く」は「聴く」の方が味わいので  
ると思います。このままでも良いのですが、語順  
を変えてこのようにもできます。

《添削例》グレゴリオ聖歌聴く夜や秋思また

## 保線夫の刈り残したる葛の花

千葉市 龍谷 精二

線路のそばに葛がたわわに茂っているののでしよ  
うか。葛を刈っている保線夫と作者は出合い、葛  
の花を刈り残す優しさに気づかれたのですね。こ  
のとき「刈り残しおく」の方が葛の花を大切に思  
われている気持ちがあまく伝わると存じます。

《添削例》保線夫の刈り残しおく葛の花

※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17年6月30日です。

# 生活習慣病予防に不可欠な運動習慣

(社)千葉県医師会副会長・鈴木整形外科 院長

鈴木 弘祐

日本は平均寿命も健康寿命も世界一であるとWHOで公認されていますが、現実には寝たきりの人、病気で毎日治療を続けている人も多く、更に一人でも多くの国民が健康な状態で寿命を延ばせたらと考えると、食生活や運動等に関する正しい生活習慣を身につけ、糖尿病・循環器病・がんなど生活習慣病の予防を心がける必要があります。

従って生活習慣を改善し、食生活管理等を十分に行う一方で、理にかなった運動習慣をも身につけることが重要であります。

## 運動を始める前に

生活習慣病の予防のための運動もただがむしやらに歩けばよいわけではなく、種々の注意事項があります。

まず運動を行うには脊椎や四肢の関節や筋肉などに炎症・痛みがあつてはいけませんし、老化による脊椎の高度の変形や骨粗しょう症などがあつても危険です。また、心臓・血管、呼吸器、脳神経、平衡器官などの臓器に障害があつても困ります。苦痛・違和感などを感じる場合はまずかかりつけ医を受診し、「運動OK」の確認がほしいところです。

## 運動が生活習慣病の予防になる理由

人が運動をする場合には骨格筋が働くためのエネルギーを必要とし、エネルギー需要が少ない運動では脂質が、より激しい運動では糖質が利用されます。

脂質を利用するには酸素が不可欠で、有酸素運動と言われ、健康づくりに最適です。ドキドキハーパーする激しい運動では酸素なしでもエネルギーになる糖質を利用し無酸素運動といえます。余分な脂質や糖質を消費し、過剰に蓄積をさせないことで、生活習慣病を予防するのです。

また、運動を怠ると筋力は低下し、関節は可動性を減らし、高齢者では廃用性委縮になり全く使えなくなります。

ウォーキングなど継続的運動の生活習慣病等への効果は死亡率の低下、心臓・脳の動脈障害の予防、HDLコレステロール増加、肥満の解消、糖尿病代謝活発、骨粗しょう症予防、結腸がん危険度減少、精神的ストレス発散と極めて良好な結果が報告されています。また日常生活の中でできるだけエレベーター・エスカレーターの類を避けることでかなり良好な結果が出ています。いずれに

せよ結果を急がず、継続的に、無理なく、ウォーキング等を行うよう習慣づけることが重要です。

## 運動の種類と必要量（目安）

### ① ストレッチ運動

ラジオ体操：四肢関節・軀幹には屈伸あるいは捻転など必ず伸展・屈曲の2種類がありますが、筋肉自体は収縮しかできません。この筋肉を伸ばす運動を10秒以上ずつ時間をかけながらできるだけ多くの種類を回数多く念入りに行う（呼吸は止めない、反動はつけない）。鉄棒ぶら下がりも軀幹・肩周辺のストレッチ効果があります。

### ② ウォーキング（有酸素性運動）

5分間距離の往復を1日3回、週3～4日から開始し、4週間続ける。その後、1回の時間を20分に増やして継続し、さらに増やす。ウォーキング中に心拍数を測り、速度がオーバーしていないか確認。(220-年齢)×60～75%程度が適当。

※エアロビクス（ダンス）も同様な効果を期待できる

※水中ウォーキングは高齢者、変形性膝関節症に有用

### ③ 抵抗運動

(1)坂道・階段昇降 1秒1歩30段

(2)中腰膝屈伸（両足一緒に）屈曲時1～2秒、伸展時1秒、10回1セットを2～3セット

(3)自転車は坂道の上りのみ有効

# ハーモニカで社会に貢献

飛田 陽一郎さん (80歳) 〈茂原市〉

高齢者の生涯教育や生きがい作りの手助けに、飛田さんは10数年間にわたってハーモニカの指導を続けています。一方、県内各地の障害者施設や老人ホームなどを慰問し演奏活動のボランティアを行っています。

飛田さんは、職場のアマチュア交響楽団でバイオリンを担当していた長兄の影響で、子どもの頃にバイオリンやハーモニカを習い始め、職場の管弦楽団でも演奏活動を続けてきました。定年直後、茂原市に市民オーケストラが誕生したのを機に、団長兼バイオリン奏者として参加。3年後に「体力的に限界を感じて」退団。

その後、呼吸演奏が健康にも良いと知ってハーモニカに専念。全日本ハーモニカ連盟、日本ハーモニカ芸術協会、ハーモニカ振興協



44

会などの認定指導員の資格を取得し、10数年前からハーモニカ講師として活躍。現在、茂原ハーモニカクラブ、茂原ハーモニカエコーズ、ハーモニカアンサンブル「茂原アザレ会」、千葉ハーモニカクラブ、椎名ハーモニカ同好会(千葉市)、土気ハーモニカクラブ(同)、市原ハーモニカ同好会、NHK文化センター千葉教室などの講師を務める忙しきです。さらに福祉施設や老人ホー

ムなどを慰問。演奏メンバーは、障害を持つ子の母親や不自由なお年寄りのためにボランティア活動が続いている「茂原アザレ会」の人たちが中心です。

4月23日、千葉市文化ホールでの千葉県ハーモニカサークル定期コンサートに14サークルが参加。うち7サークルが飛田さんの教え子です。10月には再び千葉市民文化ホールで指導者だけのコンサートが予定されています。

毎日1時間の練習を欠かさないという飛田さん。「好きなことをやっているのだからストレスは全くありません」と。





県民の森入口の桜並木



竹笹園には県内外から約80種が集められています

# 遊湯

ハイキング

タケの情報館はタケの不思議な性質やさまざまな利用法などを紹介しています



房総丘陵の一角に竹をテーマにした大多喜県民の森(以下「県民の森」)があります。総面積は約61haで、起伏に富んだ地形が広がっています。近くには大多喜城や千葉県薬草園があり、また関東屈指の竹の子の生産地でもある大多喜町には観光タケノコ園も点在しています。

いすみ鉄道大多喜駅で下車し、線路を渡り夷隅川沿いのメキシコ通りを15分ほど進むと県民の森の入口に到着。タケの情報館、竹工芸センター、竹笹園などの施設がまとまってあります。スギ、ヒノキ、マツを主体にツバキ、ナラ、モミジなどが混じった森林にはウグイス、メジロ、ホオジロなどの野鳥が数多く生息しています。園内には尾根を歩く「展望コース」、野鳥観察舎がある「探鳥コース」など五つの散策コース(所要時間30〜90分)があります。詳しい案内図が県民の森管理事務所に用意されているので、体力に合わせて選んでください。

県民の森から大多喜沢山温泉へは林道をそのままトンネル方向に進み

## 県下有数の竹の里を訪ねて 大多喜県民の森と大多喜沢山温泉

〈千葉県夷隅郡  
大多喜町〉



大多喜城といすみ鉄道。大多喜城は本多忠勝が築城した天守閣を古図面に基づき復元したもので、内部は県立総南博物館になっています

ます。キャンプ場を過ぎて右に折れるあたりから登り坂が続きます。砂防ダムにつながる小川が流れ、このあたりは紅葉も美しいところです。広い県道に出たらさらに左へ登りまします。しばらくすると南千葉ゴルフ倶楽部が見えます。ゴルフコースの脇を下りきったところに温泉があります。帰りは県道を引き返して、大多喜駅まで約1時間です。時間に余裕があれば駅東側の市街地を巡ってみるのもおすすめです。同町では現在、城下町の歴史と文化を生かした街なみの整備が進められています。

〈モデルコース〉  
いすみ鉄道大多喜駅↓県民の森↓  
大多喜沢山温泉 ◎約2時間半  
※見学、休憩時間等を除く



展望コース・冒険コースの途中にある展望台から東方向の眺め。手前にタケの情報館や芝生の広場があります



レクリエーションや軽スポーツを楽しめる芝生の広場



尾根へと続く急な坂道探鳥コース

竹笹園に成育するモウソウチク(写真中央)の群生は実から育てられたものです



竹工芸センターでは茶道具や竹かごなどの工作教室が開かれています

## 大多喜沢山温泉



南千葉ゴルフ倶楽部の敷地内にあり、プレーヤーでなくても利用できます。滝のある露天風呂をはじめ大理石貼りの大浴場、うこん湯、うたせ湯などがあります。

- ◆泉質 / ナトリウム-炭酸水素塩・冷鉱泉
- ◆効能 / 切り傷、やけど、慢性消化器病、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、冷え性など

◆利用料 / 大人1,800円 小学生以下900円  
★17時以降の利用は大人700円、小学生以下500円。ただしタオルは持参。

◆営業時間 / 10:00～21:00(年中無休)

☎ 0470-80-1888

<http://www.sawayama-onsen.jp/>



- 電車の場合(往復約5時間・2,840円)  
千葉駅(JR外房線)→大原駅(いすみ鉄道)→大多喜駅
- 車の場合 館山自動車道・市原I.Cから国道297号線で約36km  
[お問い合わせ先]
- ◆大多喜県民の森 ☎ 0470-82-3110 <http://www8.ocn.ne.jp/~o.kenmin/>
- ◆大多喜町観光協会 ☎ 0470-82-2111 <http://www.town.Otaki.Chiba.jp/>



## 生の声を多くの心に届けたい

過酷な戦争体験を語ることで、

戦争放棄や平和のありがたみを訴えてきた「平和語り部の会」。

3月に開かれた柏市平和都市宣言20周年記念式典や記念平和展にも参加協力しました。

戦後60年の今年。一人でも多くの人に戦争の辛さを伝えたいという使命感が活動の原動力です。

### 「平和語り部の会」

(柏市)

同会の発足は平成5年に柏市が発行した『市民がつづる戦争体験記』がきっかけです。体験記を寄せたのは47人。文集の発刊記念懇談会が開かれ、その中の有志たちが集まり36人でスタートしました。それから12年が経ち、現在主に活動しているのはいずれも70、80代の9人です。

市内をはじめ他市町村の学校やコミュニティセンターからの依頼に応じて数人ずつ出向き、無償で講演活動をしています。「焼夷弾」「鉄兜」など今の子どもたちには見当もつかない言葉も使わなければ話が進みません。自作の絵を持って行くなど各人が工夫しています。20〜30分のわずかな時間ですが、学校訪問は既に10回を超えています。「私たちは語り部のプロではありません。学者のように体系だてては話せませんし、『えー』や『あのー』が入ります。その間があつてこそ聞き手がのみ込んでゆけるもので、流暢ではかえって心に何も残らないのではないでしょうか」と会長の川上三郎さん。集中して聴く子どもたちからの、思いのほかしっかりとした感想や質問に驚くこともあるとか。

戦争体験記発刊の後、同会はこれまでに2冊の文集を自費出版してきました。年1回の研修旅行では昭和史への理解を深めてきました。また、語りのビデオ録画に応じたり、平和展に遺品を提供するなど積極的な活動を続けています。柏市



柏第四小学校の6年生に語る小林辰一さんと後日子どもたちから届いた札状。「戦争を起こさないことが多くの犠牲者への供養と思い、体力、気力が続く限りささやかながら努力していきたい」



例会は活発な情報交換の場



会長の川上さん。いくつ命があっても足りない当手を振り返り「悲惨そのもの。今でも涙がこぼれます」



上ノ二作目の体験文集の発行を本多柏市長に報告するメンバー（平成8年）。下ノ平和への祈りが込められた体験文集。昨年、三作目の「戦争物語」を200部出版。会報も発行しています



水戸への研修旅行（平成10年）



柏市と共催の講演会で語る最年長・87歳の池上隆章さん

中央公民館に集まる月1回の例会では、各自の体験に始まって日本や世界の行く末まで話題が豊富です。川上会長は語ります。「戦争防止の決まった方策があれば簡単なことですが、その時々々の国際情勢や国の経済状態、外交、民族問題など複雑な条件がありますから。そこで人々の英知を絞りに絞っていかななくてはなりません。老若男女、世代を超えた語り合いの場が必要なのです」

● 同会では小・中・高等学校などに語り部を派遣しています。お申し込み・お問い合わせは川上会長まで。

☎ 04 (7139) 9776

● 気軽に入れる洋風居酒屋

## 食飲工房「こばやし」 (船橋市)

JR船橋駅から一歩店に入れば、木と土壁に包まれた居心地のよい空間があります。女性のひとり客や子連れ客も気軽に訪れるというお店です。近年ブームが続く焼酎や手作りジャムサーワーが人気。焼酎は九州を中心に地ものを50種近く取り寄せています。ほかにオーストラリア産のワインやビール、ウイスキー、カクテルなど。料理は前菜、パスタ、肉中心のメイン料理に加えて、刺身や中華風メニューも並ぶ日替り料理(525円)があります。



木と土壁、しゃれた細かい装飾タイルが印象的な店内。ワインや焼酎のボトル、棚に並んだ自家製果実酒までもインテリアの一部として周囲になじんでいます。

- 所 船橋市本町5-6-19コン  
パル31 1階  
☎047-460-5660
- 交 JR船橋駅北口から徒  
歩1分
- 営 17:00~24:00
- 休 月曜日
- 席 41席
- 宴 25人以上貸切パーティ
- P なし



● 訪れるたびに選ぶ楽しみ

## イタリア創作料理「チャパトウ」 (八千代市)

釣り好きスタツフたちがイタリアンをベースにしたオリジナルメニューを次々と開発しています。特に魚料理に力を入れていて、天然ものにこだわった素材を全国から集めています。季節ごとに漁獲地を厳選した自家製サーモンは自信作。ランチメニューのほか、パスタやメインなど全て日替りメニューの中から選べるチャパトウコース(3500円)が好評です。好みやその日の体調に合わせてご自由どうぞ。ワインも常時30~40種が用意されています。



ランチは1,600円～。写真のBランチ(2,500円)は前菜(グリーンサラダ)、イタリアのパン(ボッコンチーノ)、パスタ(4種から一つ)、メイン(魚か肉のどちらか)、デザート(約10種から一つ)、コーヒーか紅茶。★本誌持参の場合、グループ全員にドリンクサービス

- 所 八千代市ゆりのき台1-  
14-2 1F  
☎047-481-5455  
http://r.gnavi.co.jp/a013900
- 交 東葉高速鉄道八千代中  
央駅から徒歩1分
- 営 11:30~15:00 (L.O14:00)  
18:00~22:00 (L.O21:00)
- 休 木曜日 席 26席
- 宴 貸切パーティ(約20人)
- P 3台



● 気軽にカジュアルフレンチ

## 「トックブランシュ」 (館山市)

ランチ客の9割が女性です。オーナーシェフの宮澤幸治さんは約30年間、ホテルオークラで修業し満を持して開店しました。気軽にゆつたりとして本格的なフレンチが楽しめます。レディースフレンチ会席は(1890円)で旬の魚と肉の各2品をメインディッシュにした人気メニューです。ただし1日10食限定ですのでお早めに。店内はユニバーサルデザイン化され段差がなく、お年寄りや障害者の方でも安心して食事を楽しむことができます。



ディナーメニューもぜひ味わいたい魅力的な一品です。2,625円から5,250円の3種類のほか、伊勢海老とアワビのスペシャルコース(5,250円)、さらにホタテを加えた海鮮コース(7,350円)などがあります。

- 所 館山市南条238-1  
☎0470-25-5524
- 交 館山駅から車で約7分
- 営 11:00~14:00 (L.O13:30)  
17:00~21:00 (L.O20:00)
- 休 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
- 席 36席 P 25台
- ★本誌持参の方ワンドリンクサービス



※L.O=ラストオーダー ※料金は総額表示(消費税を含んだ価格)となります。

- 所** 佐倉市王子台3-26-12  
高田ビル1F  
☎043-463-1821
- 交** 京成臼井駅徒歩15分
- 営** 11:30～深夜3:00
- 休** 年中無休
- 席** オープンカウンター12席、テーブル22席
- ★本誌持参の家具一品サービス (8/31まで)



写真はトンコツらーめん、チャーシュー280円、キムチ230円、ネギ150円、コーン100円、メンマ100円、高菜100円、のり100円、もやし100円、バター100円、煮卵80円10品を入れて980円とお得な欲張りバージョン。



●「こだわりの麺と秘伝のタレ」  
「花さかじいさん」 (佐倉市)

照明に気を使ったおしゃれな店内。自慢はトンコツ味の白らーめん、味噌味の赤らーめん、醤油味の黒らーめんの3種類。厳選素材を使ったトンコツ特製スープの白は515円。北海道産の赤味噌に13種類の野菜・香辛料をブレンドした秘伝の味噌ダレの赤は683円。お客さんの要望でラインナップに戻した黒は515円。こだわりの麺は信州八ヶ岳の湧水で作られ、毎日直送されてきます。らーめん一筋の上東野隆二社長がこだわった“逸品”です。

- 所** 富里市七栄323-15  
☎0476-92-0772  
<http://www.10.ocn.ne.jp/tenyuu/>
- 交** JR成田駅からバス約15分七栄四ツ角下車すぐ
- 営** 11:30～14:15 (L.O.)  
17:30～21:30 (L.O.)
- 休** 日曜日、祝日、水曜日夜
- 席** カウンター8席  
お座敷2部屋
- 宴** 約15名 Pあり



お昼は天井945円(テイクアウト可)、天婦羅定食1,260円、昼食コース2,940円(刺身、天婦羅、茶わん蒸し、ご飯、デザート)など。夜はコース(4,800円～)のほか車海老やウニなどお好み天婦羅や会席コース(6,300円～)など。



●「揚げたての天婦羅をカウンターで」  
「天 優」 (富里市)

白ぎす、めごち、穴子、はぜ、小柱などの魚貝類を厳選し、塩でいただく江戸前天婦羅の伝統を受け継ぐお店。「素材のおいしさはもちろん油のおいしさを味わっていただく」のが店主・山本さんのこだわりです。二種類のごま油に綿実油をブレンドすることで、素材のうま味や甘味を引き出し、まろやかな風味が加わります。春には露の薑やたら芽、竹の子などの山の幸が顔をだし、蛤などの貝類もメニューに登場。香り高い旬に出会えます。

- 所** 富里市久能275  
☎0476-92-3838
- 交** JR成田駅からバス約10分、久能新田下車すぐ
- 営** 11:30～麺がなくなり次第閉店(電話でご確認ください)
- 休** 火曜日
- 席** テーブル16人  
座敷19人
- P6台



メニューはもり550円、かけ550円、たぬき600円、ざる600円、天もり1,050円、天ざる1,100円など。店内は禁煙です。手打ちそば教室も開いています(初心者や女性も歓迎)。



●「純国内産そば粉の本格手打ちそば」  
「日月庵」 (富里市)

お店のオープンから17年。常連客をひきつけてきた白めのそばは細くて口当たりがよく、ほんのり香ります。石臼でゆつくりと挽いた一番粉に全粒粉を一割五分ほど加えています。「そばは栄養バランスのいい日本古来からの健康食。俳句など文学とのゆかりが深い珍しい麺類です。もつと注目されている」と店主の宮嶋さん。お酒は長命泉(成田)、西の関(大分)、玉の光(京都)で、いずれもやや辛口の純米酒。そば焼酎やノンアルコールビールも用意しています。

※特に記載がない場合、サービス期間は平成17年4月1日～10月末日まで。