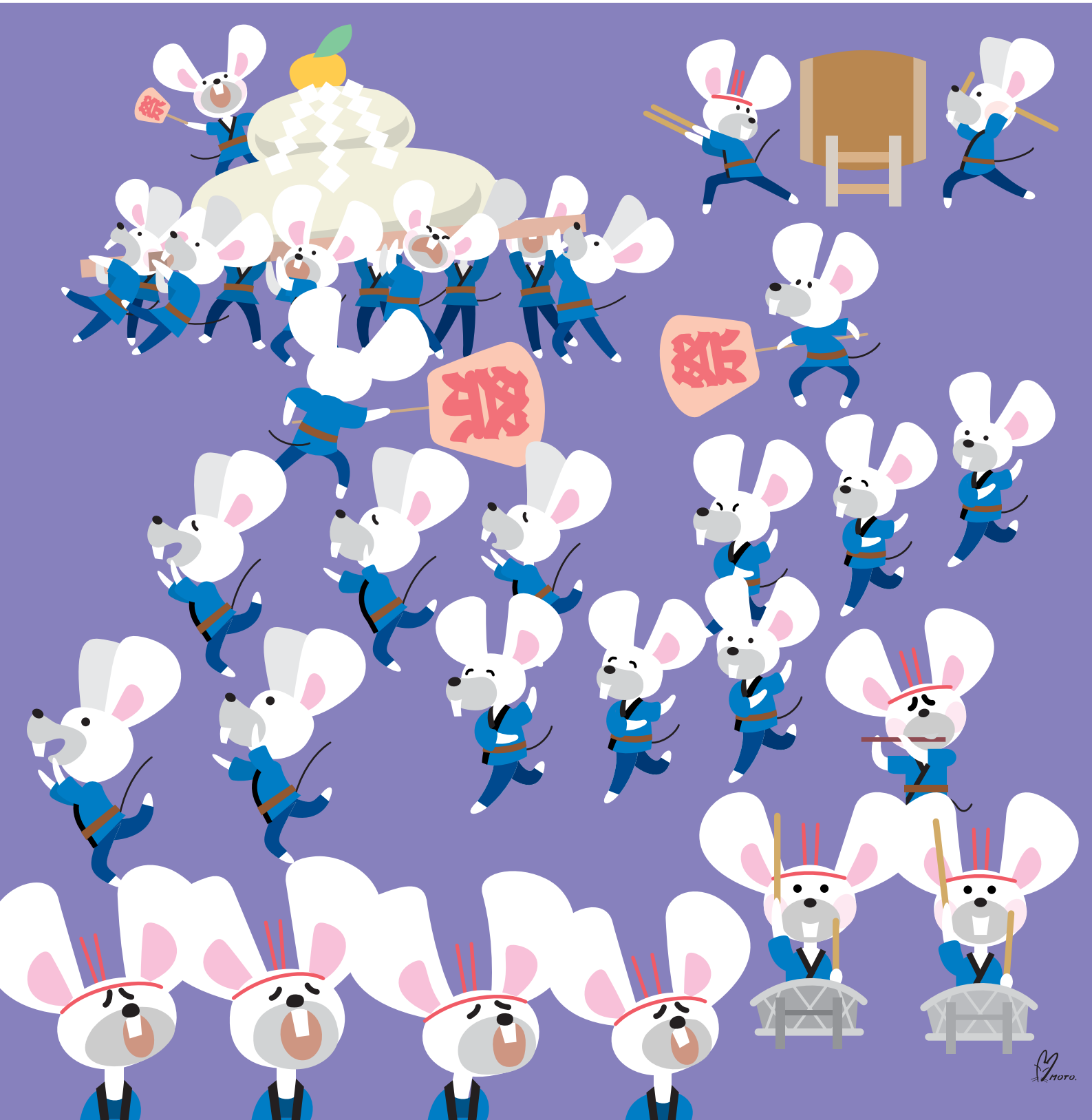
YUTORI ゆとり

生きがいのための情報誌 47
2006年・秋冬号

京葉銀行



ゆとり

生きがいのための情報誌 47
2006年・秋冬号

童謡賛歌⑫
「鼠の祭」……2
いい旅、二人旅　美術館のあるまち②……4
新国立劇場 舞台美術センター資料館
ふるさと食だより……8
鮮度よし！ ちばの牛乳
ちばのいい話……10
佐原骨董市、千葉の干潟展、ちば仕事プラザ ほか
ちばのいちばん物語 Vol.12……12
国内最大規模のグライダー滑空場／日本が誇る数少ない地下資源
オープンカレッジ……14
俳句／短歌 ●選者・名取 里美／秋葉 四郎
病をふせぐ……16
ハイキング・ウォーキングで起こりやすい怪我の予防　守 正英
われら生涯現役■松田　次泰さん……17
古刀技術の再現にいどむ
遊湯ハイキング⑫……18
網代湾周辺と御宿の湯
生き生きネットワーク……20
腕を磨いて気楽に奉仕 NPO法人四街道サンデー木工倶楽部「木楽会」
おいしい時間⑫……22
「志むら」　「イアラ」　「た　く」
「鮪　蔵」　「串じまん」　「Ini・saja」

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「鼠の祭」をイメージして描いたCG作品です。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。2006年夏、千葉県立関宿城博物館で「房総一周スケッチ百景展～江戸川・利根川・房総の海の風景～」が開かれました。

童謡賛歌・表紙の歌⑫――「鼠の祭」

童心で自然をうたう

ネズミたちが楽しげに騒ぐ「鼠の祭」を作詞した市原三郎は1905（明治38）年に千葉郡千城村（現・千葉市若葉区）に生まれました。少年時代に詩歌への興味を持ち、15歳で初めて童謡を書きます。千葉県師範学校を卒業して教師になった頃、詩人の白鳥省吾が主宰する「地上楽園」の同人となります。長篇叙事詩『田園への騎士』、民謡集『こみちの花』などを書いています。一方、作曲の山中直治（1906～1937）は当時、東葛飾郡の野田尋常高等小学校の教師であり、コロムビアの専属作曲家でした。二人は師範学校時代の同窓生です。戦前にレコード化された童謡「子供の兵隊さん」や「兎の餅つき」、民謡「房州小唄」は二人のコンビによるものです。また同じ頃に市原は、戦後ヒットした童謡「里の秋」の作詞で知られる斎藤信夫（1911～1987）と、千葉院内尋常小学校で先輩教師として出会っています。市原は斎藤が詩

■市原三郎の揚水機詩碑と揚水機

千葉市花見川区の検見川神社東参道入口にあります。花見川の水を田に潤すため50年以上使われてきた揚水機を神前に奉納する際、捧げられた詩が刻まれています。交通／京成電鉄検見川駅から徒歩約５分

の世界へ入る大きな影響を与えています。

「鼠の祭」は1934（昭和9）年頃に山中直治が準備していた2冊目の個人童謡集の中の作品で、心はずむ陽気なメロディがつけられています。山中の夭折によって童謡集は世に出ないままとなりましたが、このほかにも市原は2曲の作詞をしていて、二人の親しい間柄がうかがえます。「機織虫」では月夜の晩にすすき原で鳴くキリギリスやスズムシを、「雨だれ電車」は物干し竿を伝わる雨水のコミカルな情景を、擬音語や擬態語を交えて描いています。

作詞　市原　三郎
作曲　山中　直治

祭だ祭だ　チュッチュッチュッ
鼠の祭だ　お祭だ
もめもめ　お餅のおみこしだ
鉢巻はだしで　チュッチュッチュッ

踊れよ踊れよ　チュッチュッチュッ
鼠の祭だ　お祭だ
天井たたいて　皆踊れ
揃いのはっぴで　チュッチュッチュッ

歌えや歌えや　チュッチュッチュッ
鼠の祭だ　お祭だ
鼠のおはやし　笛太鼓
お口を揃えて　チュッチュッチュッ

出典／CD「山中直治童謡曲集１」（山中直治研究会発行）　JASRAC 出 0610390-601

市原は童謡のほかに自由詩、叙事詩、民謡、新短歌と幅広く詩をつくっています。教師と詩人を両立させ、特に多数の小学校歌を作詞しました。その数は千葉市内をはじめ県内50校にも及び、教育者としての一面が現れています。特に富里小学校の校歌は山中が作曲しています。1957（昭和32）年には同人誌『童謡詩人』（後に『花園』）を創刊し、2年後には千葉市末広中学校を最後に教職生活を終えます。

技巧に走ることなく、率直で平明な民衆詩の立場は終生一貫していました。自然主義に徹し、また詩は「単なる鑑賞の為でなく思想を持たねばならない」として、その社会性を訴えました。1956（昭和31）年の平和詩集『全世界に訴える』には、太平洋戦争の惨禍、そして平和への願いが込められています。また71歳で亡くなる2年前に発行された『ピノキオ詩派詩集』の序文にはその姿勢が強く示されています。

「自然を無視し、山河を荒らし、ヘドロ、水銀などの公害を招き、水俣病などで人間も魚も滅亡せんとしている現代、自然は泣き叫んでいる。今にして自然の命を愛し、その心をくみ真の自然主義に帰って此れを愛し、その代弁として詩人が訴えてあげるのは任務であろう。（中略）童心を持って自然をみつめうたうこそ詩人である」

1973（昭和48）年に千葉県で国体が開かれた際には「若潮国体音頭」も作詞。長らく後進の指導にも努め、同年に千葉県教育功労賞（芸術文化部門）を表彰されました。晩年は、大賀ハスの発見地からほど近く（現・千葉市花見川区花園）に住んでいたことから、大賀一郎博士の功績と大賀ハスの普及活動にも取り組みました。「はすみ音頭」を作詞したり、長篇叙情詩『永遠の花 大賀一郎伝記物語』や戯曲『大賀蓮物語り』を発表しています。

参考文献
・『房総文学辞典』荒川法勝編
・『よみがえる山中直治童謡の世界』野田市郷土博物館編集発行ほか

県指定無形民俗文化財の祭ばやし

■大塚ばやし（伝承地：市原市海保）

毎年３月、海保神社の祭礼で演奏されます。神田ばやしの系統を引き、華やかで奏者の動作も大きく派手なおはやし。

お問い合わせ／市原市教育委員会
☎ 0436-23-9853

■木更津ばやし（伝承地：木更津市中央）

毎年７月、八剣八幡神社の夏祭りで演奏されます。神田方面から伝わったといわれ、水運隆盛の時代、木更津と江戸との盛んな交流がしのばれる威勢のよいおはやし。

お問い合わせ／木更津市教育委員会
☎ 0438-23-7111

■東金ばやし（伝承地：東金市岩崎・押堀）

西暦偶数年の旧暦６月、日吉神社の大祭の際に市内を練り歩く豪華な山車屋台の上で演奏されます。江戸時代末期から明治時代にかけて完成したといわれます。

お問い合わせ／東金市教育委員会
☎ 0475-50-1187

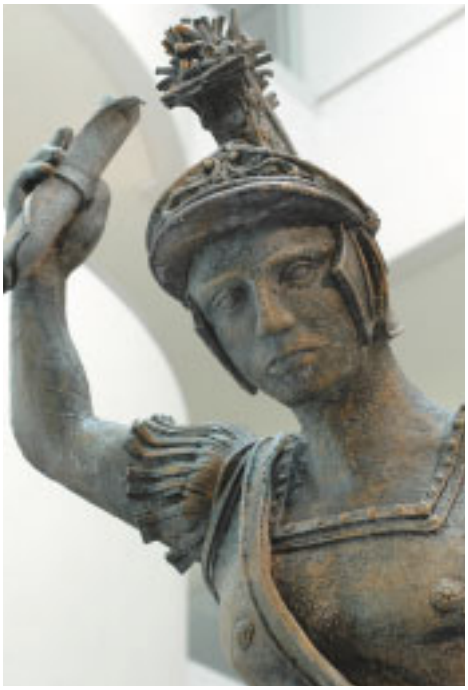
参考文献／「ふさの国の文化財総覧 第三巻」千葉県文化財課編

オペラ・バレエ・現代舞踊・演劇など 現代舞台芸術の新しい魅力と感動に出会う

新国立劇場 舞台美術センター資料館

芸術の秋。世界の第一線で活躍するスタッフ、キャストによるオペラやバレエなどを鑑賞してみませんか―。新国立劇場・舞台美術センター資料館は芸術文化の宝庫です。

オペラ『アイーダ』の舞台で使用の神像


バレエ『ロミオとジュリエット』からバルコニーの銅像

同資料館は東京・初台の新東京国立劇場で主催上演されたオペラ、バレエ、現代舞踊、演劇の舞台美術を保管・活用する目的で平成9年11月に設置された施設で、常設展や企画展など魅力的な展示を実施し公開しています。また350公演もの舞台映像を所蔵し、無料で鑑賞できることは大きな魅力です。

よみがえる世界のオペラ

資料館では新国立劇場で上演した舞台装置の模型、舞台衣裳、小道具などの一部が展示されています。特に1階展示ホールでは、世界中のオペラハウスで繰り広げられた華麗な舞台の数々が紹介されています。

オペラ『アイーダ』（F・ゼッフィレッリ＝美術）の舞台装置の模型、演劇『夜明け前』（妹尾河童＝美術）の舞台模型、ソプラノ歌手グルベローヴァが着用した衣裳（1978年ウィーン国立劇場）など、夢の世界が広がります。2階の現代演劇ポスター展も魅力的。05年に日本で上演された演劇ポスターの中から特に話題になった公演や優れた作品60点余りが飾られています。俳優、女優の息遣いが聞こえてきそうです。

百インチの大画面で贅沢に鑑賞

1階AVコーナー、2階視聴覚室は資料館見学の楽しみの一つ。AVコーナーは一つのブースで3人まで利用可。10人以上の場合は、視聴覚室に設置された100インチ（254㎝）の大画面で迫力ある舞台が楽しめます。また毎月1回、第2日曜日に「DVD舞台芸術鑑賞会」が視聴覚室で開かれ、新国立劇場で上演された舞台映像を無料で見ることがで

【MEMO】
住　所／銚子市豊里台1-1044
☎ 0479-30-1048
http://www.nntt.jac.go.jp
開館時間／午前10時～午後4時30分
（入場は午後4時まで）
休館日／毎週月曜日（休日の場合は次の平日）、年末年始、展示替え期間
観覧料／一般200円（20名以上団体割引）、高校生以下・65歳以上・心身障害者無料
交　通／JR成田線「下総豊里駅」から徒歩20分　＜車＞東関東自動車道「佐原香取I.C」から約30分

◀吹き抜け天井の資料館。美術的に価値の高い舞台美術作品などが保存・公開されています

きます。定員50名。今後の予定は次のとおり。

2006年

10／8　オペラ『フィガロの結婚』（03年10月上演）
11／12　オペラ『ドン・ジョヴァンニ』（00年1月上演）
12／10　オペラ『ヘンゼルとグレーテル』（02年1月上演）

2007年

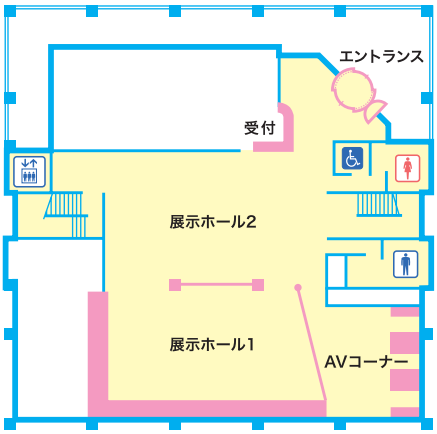
1／14　バレエ『シンデレラ』（01年1月上演）
2／11　オペラ『夕鶴』（00年12月上演）
3／11　オペラ『ラ・ボエーム』（03年4月上演）

モーツアルト生誕250年の企画展

本年10月28日(土)から資料館で「新国立劇場のモーツァルト」展を開催。新国立劇場で上演されたモーツァルトのオペラの舞台写真、舞台衣裳や小道具などが展示されます。

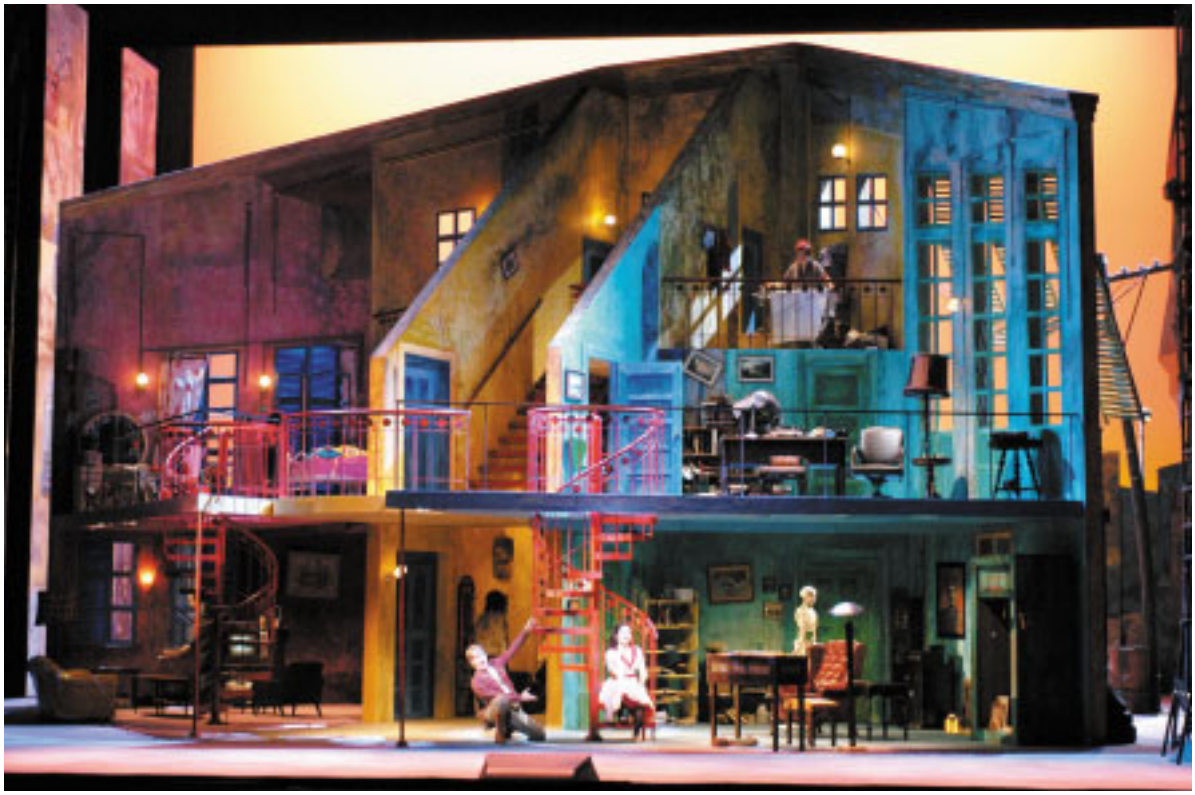
11月25日(土)午後2時から「歌とトークのコンサート」が行われます。出演者は、今をときめくオペラ歌手・安藤赴美子さん(ソプラノ)と中原雅彦さん(テノール)。ピアノは小埜寺美樹さん。入場料は通常観覧料(一般200円)のみでOK。

1階平面図



2階には「現代演劇ポスター展」の展示室と視聴覚室があります

平成17年度は約1,600人が来館。今後、特別展などが多く開催される予定

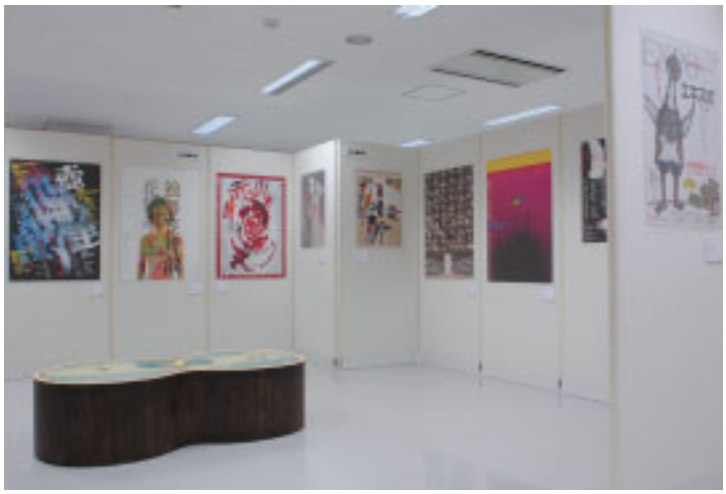


人気の高いロッシーニの恋愛喜劇・オペラ『セビリアの理髪師』（全2幕）が12月1日から新国立劇場で上演（写真提供／新国立劇場）

新国立劇場を模型で再現するほか、世界のオペラハウスを紹介

バレエの『白鳥の湖』（11月12日から上演）や『眠れる森の美女』（07年2月1日から上演）を写真パネルで解説するほか、舞台衣裳も展示

現在、保管棟に66公演分の舞台衣裳、舞台大道具などを保管



2階展示室では10月28日から「現代演劇ポスター展2005」を開催

いちご狩り

鶏卵大の大粒で甘いのが特徴。１月上旬～５月下旬まで。町内に７つのいちご園があり、国道356号沿いの別名いちご街道に直売所が並びます。バリアフリーの水耕栽培も特色の一つです。

お問合せ／東庄町観光協会（役場まちづくり課内）
☎0478-86-1111
http://www.town.tohnosho.chiba.jp/

東庄県民の森

自然観察路、芝生広場、お花見広場、花菖蒲園、水鳥観察舎、テニスコート、アスレチックなど。

場　　所／香取郡東庄町小南639
交　　通／JR総武本線飯岡駅、JR成田線笹川駅からタクシーで約15分
お問合せ／東庄県民の森管理事務所
☎0478-87-0393　http://tonosho-mori.jp/

雲井岬つつじ公園

おおむらさき、やまつつじ、琉球など約3,000本。見ごろは４月下旬～5月中旬。敷地続きの東大社では毎年10月20日に「やぶさめ神事」、２年に一度（2008年）４月にお浜降りの御神幸が行われます。

場　　所／香取郡東庄町宮本
交　　通／JR成田線下総橘駅から徒歩約30分
お問合せ／東庄町観光協会（役場まちづくり課内）

バレエ『シンデレラ』の美しい舞台。12月15日より新国立劇場で上演（撮影・瀬戸秀美）

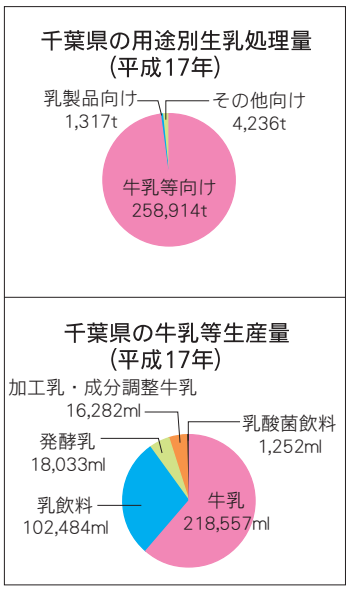
鮮度よし！ちばの牛乳

酪農発祥の地、千葉県。
大量消費地の近くで、
新鮮な生乳が生産されています。

生乳の98％が牛乳に

平成17年の千葉県の生乳（搾ったままの牛の乳）生産量は294、058tで、全国第3位です。1位は北海道、2位は栃木県です。生産された生乳の一部は県外への流通、また県外から移入がありますが、県内で処理される生乳のうち、実に97・9％が牛乳等になります（円グラフ参照）。県内で早朝に搾られた生乳は早ければ昼頃には工場に届けられ、新鮮な牛乳が消費者に届けられることになります。平成18年3月末現在で、千葉県酪農農業協同組合連合会に加入している酪農家は1、033戸です。

生乳は牛乳、乳飲料、発酵乳などさまざまな乳製品の原料になります。消費の動向を反映して、牛乳の生産量は減少していますが、乳飲料や発酵乳、乳酸菌飲料の生産量は増加しています。



■**牛乳**
生乳を加熱殺菌したもの。水やほかの原料は入っていない。乳脂肪分3％以上、無脂乳固形分8％以上の成分を含むもの。

■**乳飲料**
生乳または乳製品を主原料に、乳製品以外のものを加えたもの。カルシウムやビタミンなどを強化したものや、コーヒー・果汁などを加えたものなど。

■**発酵乳**
ヨーグルトのこと。無脂乳固形分8％以上のもの。

■**加工乳**
生乳または脱脂粉乳やバターなどの乳製品を原料に、乳成分を増やしたものや、乳脂肪分を減らしたもの。濃厚ミルクや低脂肪乳など。

■**成分調整牛乳**
生乳から乳脂肪分の一部を除去するか、水分の一部を除去し、成分を濃くするなどの調整をした牛乳。中でも乳脂肪分0.5％以上1.5％以下のものは「低脂肪牛乳」、乳脂肪分0.5％未満のものは「無脂肪牛乳」。

■**乳酸菌飲料**
乳酸菌または酵母で発酵させたものを加工したり、主要原料としたもの。

知っていますか「3-A-Day」

国民健康・栄養調査では年代を問わず、カルシウム不足の結果がでています。普段の食生活の栄養バランスを、乳製品によって改善するひとつの方法が「3―A―Day（スリー・ア・デイ）」です。「3」は牛乳、ヨーグルト、チーズのこと。これらを自由に組み合わせて1日3回、または3品、普段の食生活に加える提案です。

3年前にアメリカで始まった運動で、イギリスやフランスなど各国に広がっています。国内でも酪農・乳業界が中心となってキャンペーン中です。一部の牛乳やチーズのパッケージにはロゴマークがついています。

3品を食べる量の目安は、牛乳200ml(コップ1杯程度)、ヨーグルト100g(小さいカップ1個程度)、チーズ20g(6Pタイプ1個程度)です。牛乳が苦手な方はほかの飲み物に混ぜてみたり、取り組み方は自由です。

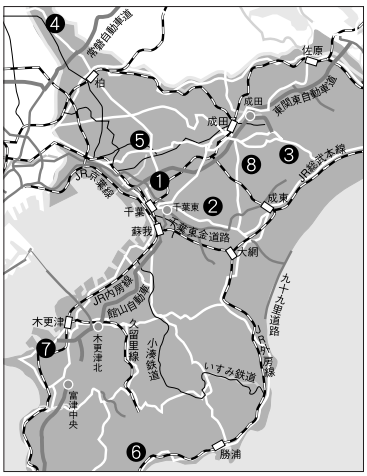
「3ADay」のロゴマーク

カルシウムだけじゃない牛乳の力

牛乳や乳製品はカルシウムが豊富で骨を丈夫にすることはよく知られていますが、近年は免疫や神経に働きかける生体調節機能が注目されています。例えば牛乳に含まれるタンパク質はリンパ球などの免疫細胞を増やしたり、血管を丈夫にする働きがあります。またタンパク質が分解されてできるペプチドは高血圧を予防し、オピオイドペプチドは気持を鎮める作用があるなど、健康に役立つ機能が期待されます。

資料提供／千葉県酪農農業協同組合連合会
千葉県牛乳普及協会

●ミルクプラントを訪ねる



千葉県牛乳普及協会では毎年、牛乳や乳製品を使った料理コンクールを実施しています。最優秀作品(千葉県知事賞)は県代表として全国大会に推薦されます。今年の全国大会は11月12日に開催されます。平成15年の全国大会で農林水産大臣賞に輝いた作品を紹介します。

(写真提供／千葉県牛乳普及協会☎043-224-4839)

「ふふふ、無敵のかんたんクリームコロッケ」

◆◇◆◇◆◇◆◇◆材　料(4人分)◆◇◆◇◆◇◆◇◆

車麩(くるまぶ)(輪切りのもの)……16枚
ロースハム……4枚
スライスチーズ……4枚
アスパラ……2本
牛乳……800ml
小麦粉、パン粉……適宜
卵……2個(小麦粉大さじ1杯と牛乳30mlを加える)
バジリコ、ナツメグ、塩……適宜
固形コンソメ……2.5個
サラダ油……適宜

◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆作り方◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇

①車麩を水に浸してやわらかくもどす。
②アスパラを茹で、輪切りにする。
③牛乳、コンソメ、塩、ナツメグを鍋に入れて火にかける。
④①の水気を切って③に入れ約30分落とし蓋をして煮る。車麩の裏に小麦粉とバジリコをふり、その上にハム、チーズ、アスパラ、チーズ、ハムの順にのせて車麩で挟む。
⑤④に小麦粉、卵、パン粉の順につけて180度の油で揚げる。

見学場所	電話番号・ＨＰアドレス	①交通 ②見学時間 ③定休日 ④１回に見学できる人数 ⑤事前申込
❶千葉明治牛乳(株) 千葉市若葉区愛生町1	043-422-3611	①JR西千葉駅からバス約30分「六方町」下車、徒歩約１分、またはタクシー約20分 ②10:00～15:00 ③土・日曜 ④5～約20人まで ⑤30日前までに申込　※12～1月は見学不可。場内写真撮影不可
❷千葉酪農農業協同組合 千葉市若葉区富田町1033-1	043-228-5221	①千葉都市モノレール千城台駅からバス約35分「千葉酪農協」下車、徒歩約１分、またはタクシー約15分 ②9:00～12:00 ③なし ④1～約50人まで ⑤7日前までに申込　※年末年始を除き通年見学可。少人数の場合は説明者がつかない場合がある
❸古谷乳業(株)　成田工場 香取郡多古町水戸字水戸台1-16	0479-76-7770／生産管理 http://www.furuya-milk.co.jp	①JR横芝駅からタクシー約20分 ②9:00～15:00 ③日曜・祝日 ④5～約40人まで ⑤7日前までに申込　※年末年始を除き通年見学可
❹日本ミルクコミュニティ(株) 野田工場 野田市上三ケ尾字平井256-1	04-7122-2246／見学担当 http://www.megmilk.com	①東武野田線梅郷駅から徒歩約20分、またはタクシー約5分 ②10:00～、13:30～の2回 ③土曜 ④1～約80人まで ⑤3日前までに申込　※年末年始を除き通年見学可
❺千葉北部酪農農業協同組合 八千代市大和田新田188	047-450-4411／販売課 http://www.yachiyo-milk.or.jp	①京成電鉄八千代台駅からバス約15分「消防本部前」下車、徒歩約3分、またはタクシー約10分 ②月・水・土曜の8:00～10:00 ③なし ④10～約30人まで ⑤60日前までに申込　※10月以降、先着3グループまで特別に見学受入
❻南房総みるく農業協同組合 鴨川工場 鴨川市広場1726	0470-92-1301／総務課	①JR安房鴨川駅から徒歩約25分、またはタクシー約7分 ②10:00～12:00、13:00～15:00 ③土・日曜・祝日 ④1～約20人まで ⑤7日前までに申込 ※年末年始を除き通年見学可
❼君津牛乳(有) 富津市大堀1757	0439-87-4511／工場・桜井	①JR青堀駅から徒歩約5分 ②9:00～11:00 ③土・日曜 ④1～約10人まで ⑤7日前までに申込　※7中旬～8月は見学不可
❽日本ミルクコミュニティ(株) 富里工場 富里市高野700-1	0476-93-4151／業務課 http://www.megmilk.com	①JR成田・京成成田駅からタクシー約20分 ②9:00～14:00 ③土・日曜・祝日 ④10～約40人まで ⑤10日前までに申込　※年末年始を除き通年見学可

※見学無料。見学の際は清潔な服装や靴で参加しましょう。

ちばのいい話

小江戸巡りの記念品を探す
八坂神社で佐原骨董市

水郷佐原観光の楽しさがまたひとつ増えました。地域の氏神様の八坂神社で本年6月から始まった骨董市は回を重ねる毎に訪れる人が増えています。NPO小野川と佐原の町並みを考える会と香取市が協力して実施しています。大木が生い茂る境内には市内外から集まった骨董商25軒が出店。和洋食器、茶器、陶器、彫刻、書籍、着物、農具、懐かしのレコードや玩具などもあります。開催は毎月第1日曜日の午前9時～午後4時。神社境内には佐原の祭礼の山車を展示する山車会館(有料)もあります。交通／JR佐原駅から徒歩8分

※駐車場あり

問い合せは☎0478(54)7766 佐原町並み交流館

歴史ある神社は骨董市にぴったりの趣

▲こののぼりが目印

千葉の干潟展
NPOと協働し開催

県立中央博物館で来年1月27日～2月18日まで「千葉の干潟展・砂と泥にかくれた驚きの世界」の展示とシンポジウムを開催。同展は、年末まで3回、同博物館と県内NPO法人が三番瀬(東京湾)や盤洲(ばんず)(木更津)、一宮川・夷隅川河口の干潟を調査・観察した結果を展示するもの。

今年3回目の調査・観察会は、三番瀬グループが12月3日(日)に「干潟の冬鳥」、盤洲グループが10月22日(日)に「干潟の生き物と植物ウラギク」、外房グループが12月17日(日)に「干潟に飛来する野鳥」のテーマで開催。参加は自由。定員は30名。

参加申込(夜のみ)は、三番瀬が田久保晴孝さん〔☎・FAX 047(434)9824〕、盤洲が御簾納(みすのう)照雄さん〔☎・FAX 0439(27)2245〕、外房が手塚幸夫さん〔☎0470(62)8930、FAX(62)8935〕。

盤洲干潟の観察会

4つの業務で新発足
ちば仕事プラザ

同プラザ(千葉市美浜区幕張西)は、千葉地域職業訓練センター(旧テクノピラミッド)の従来事業に加え、子育てお母さんやシニア世代、若者たちの就職支援業務を合わせて新発足した組織です。「子育てお母さん再就職支援センター」では出産、子育てで仕事を離れていた女性の再就職を支援するための相談や研修、キャリアアップの支援をします。キッズコーナーも設けられるなど、安心して相談を受けることができます。「生涯現役サポートセンター」や「地域若者サポートステーション」も同様で、再就職等のための相談や研修セミナー、企業との出会いを進めるための情報を提供しています。

相談日は毎週火曜日～土曜日。時間は午前9時～午後5時。休みは月曜日、祝日、年末年始。ご相談予約は☎043(273)4510。無料

http://www.techpyra.jp/

お母さんや団塊の世代から期待されている同プラザ

気軽にパークゴルフ

習志野市茜浜に開場

国際パークゴルフ協会公認の本格的なシーサイドコースです。全長895mで18ホール、パー33。ルールはゴルフと同じ。木頭つきのクラブで合成樹皮製のボールを打って転がし、少ない打数で上がった人が勝ち。子どもから大人まで、だれでもプレーすることができます。およそ1時間から1時間半で全ホールを回ることができます。

利用料は1人1回当たり一般市民千円、同市外2千円。高校生以下および65歳以上は半額。クラブやボールの貸し出しは無料。開場時間は午前8時半～午後5時（11月1日～翌年1月末は午後4時半まで）。休場は毎週水曜日（水曜日が休日の場合はその翌日）と年末年始。問い合せは指定管理者ミナト興業☎・FAX 047(453)7666

今年5月、県内で3番目にオープンした公認コース

大型観光キャンペーン

千葉県の魅力を発信

蒸気機関車も運行しキャンペーンを盛り上げます

東京圏では初の大型観光キャンペーン「ちばデスティネーションキャンペーン」が来春2月1日～4月30日まで行われます。これは千葉県や市町村、観光業者など約400団体で作る「ちば観光プロモーション協議会」が中心となり、JR6社や旅行会社の協力を得て展開されます。

期間中、千葉県を魅力的に変えるための観光スポットを開発し、千葉県ならではの特別料理を開発するなど、千葉県の魅力を広く全国に発信する一方、観光客の入り込みが前年同期（2800万人）比5%～10%の増加を見込んでいます。

懐かしの蒸気機関車が千葉―木更津間、木更津―館山間で運行するほか、多彩な催しが行われる予定です。問い合せは県商工労働部観光課☎043(223)2418

奥深いバラの世界へ

佐倉草ぶえの丘バラ園資料室

本年5月、佐倉市にある佐倉草ぶえの丘にバラ園がオープンしました。原種やオールドローズを中心とする本格的バラ園です。同バラ園に併設された資料室も見どころのひとつ。世界的なバラブリーダー故・鈴木省三氏の遺族から、故人が収集した資料や愛用品など約9千点が寄贈され、その一部を閲覧することができます。バラ園の一番の見ごろは春ですが、秋に咲くものもあります。

バラ園の運営・管理はNPOバラ文化研究所のボランティアが行っています（常時ボランティア募集中）。開室日時は金・土・日曜日の午前10時～午後3時。佐倉草ぶえの丘入園料は大人400円、小・中学生300円、3歳以上の幼児150円。バラ園、資料室は無料。問い合せはバラ園管理室☎043(486)9356

資料室にはバラの色や香りの魅力を紹介するコーナーも設けられています。書籍の貸出はできません

税理士が個別にお応えします

京葉銀行の 税務相談会 をご利用ください

実施店	実施日	時間	お問い合わせ先
本店営業部	毎月18日	10:00～15:00	043-222-2121
柏コンサルティングプラザ	毎月第2金曜日		04-7163-7781
船橋駅前支店	毎月8日		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

国内最大規模のグライダー滑空場

江戸川河川敷に広がる関宿滑空場

飛行機に曳航されて離陸するグライダー

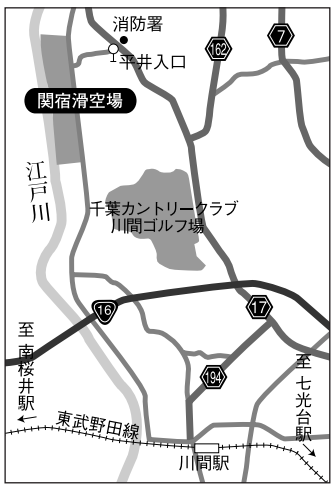
野田市北部の河川敷にある関宿滑空場は、滑走路の長さが1500m、幅100m、面積は22万650m²と国内最大の広さです。滑空場の歴史は1969（昭和44）年にグライダー専用の飛行場として、当時の建設省が㈶日本航空協会に占有を許可したことに始まります。翌年、工費300万円で河川敷の小さな池を埋めるなどして整備され、「東京滑空センター」の名称で運用が開始されました。1971（昭和46）年には格納庫も完成。長らく同協会が管理してきましたが、その維持が難しくなり現在はグライダーの愛好家が集まってNPO関宿滑空場（会員約180人）をつくり、会費を出し合い管理・運営しています。滑走路の整備や、所有する飛行機でグライダーの曳航を行っています。また飛行援助用の無線局も開局されています。

動力のない翼は極限まで薄く、長い

戦前はグライダー製造が盛んで、国内メーカーも多数ありましたが、昭和40年代には国内メーカーがなくなり、現在はドイツ製が主流になっています。グライダーの愛好家は学生、サラリーマン、自営業者などさまざま。近年は定年後のシニアの生涯スポーツとしても注目されています。グライダーを始めるには各クラブに入るのが一般的です。クラブ内で指導を受け、ソロフライトの経験を重ねてライセンス取得を目指します。

見て楽しむならば、クラブが活動している可能性が高い、天候の穏やかな休日がお勧めです。毎年春には、北海道大学、東京大学、大阪大学などが参加する国立七大学総合体育大会が開かれています。また昨年は社会人の大会である日本滑空選手権大会が開催されました。

所在地／野田市平井地先
交　通／東武野田線川間駅からバス15分、「平井入口」下車、徒歩７分
※見学の際は滑走路に入らないようご注意ください
お問い合わせ／☎04-7198-1401
（ＮＰＯ関宿滑空場）
http://www2.ttcn.ne.jp/~NPOsekiyado/



合同資源産業㈱の工場施設・ブローアウト塔

いちばん物語

Vol.12

日本が誇る数少ない地下資源

県内のヨード（ヨウ素）生産量は日本一

日本の生産量はチリに次いで第2位。その大部分が本県外房地区で生産されています。日本ヨード工業会によれば、平成16年の生産量は全国で7500t、うち千葉県が6250tで全体の83・3％を占めています。

ヨードは、天然ガスを採取する際にくみ上げた古代海水“かん水”に含まれています。およそ2千年前、関東平野がまだ海底にあった頃、多くの有機物が積もり悠久の時を経て作られた“幻の養分”であり、地球からの貴重な贈り物です。本県の場合、特にヨード含有量が多く、鉱床の規模が大きいことでも全国一位と言われています。

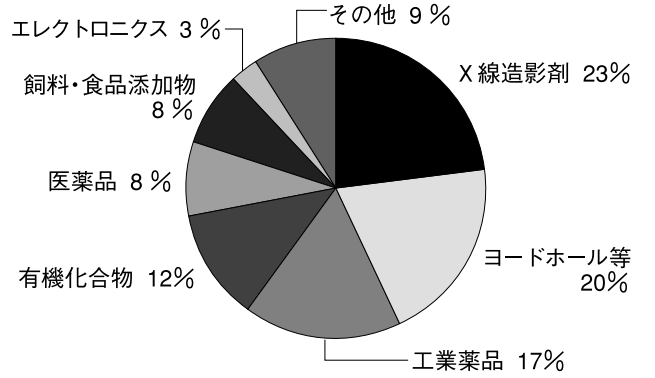
ヨウ素は、人間や動物の生存にとって必須の元素です。欠乏すると、甲状腺肥大や知能障害、発育不全などを引き起こすことがあります。われわれ日本人は海藻や魚類から摂取できるので、ヨード欠乏症という病気は起こりません。アジアや欧米の海岸から遠く離れた地域では、ヨード欠乏症が大きな社会問題となり、食卓塩にヨウ素を混ぜて健康を保つといわれています。

ヨウ素の最も大きな用途（別図に割合）は医薬分野で、うがい薬や消毒薬などが一般的です。さらに医療用では殺菌消毒剤や甲状腺症および動脈硬化症の防止のほか、レントゲンの造影剤など最先端の分野でも活躍しています。

工業用では触媒や写真感光剤、土壌殺菌剤、種子殺菌剤、発育調整剤などに用いられています。生活関連では殺菌剤など、あらゆる分野の主要製品だけでも50種類以上にのぼります。

最近では更なる化学研究の進歩に伴いヨウ素化合物が注目を集め、液晶ディスプレイ用偏光膜など、電子材料に幅広く利用されています。

世界のヨウ素需要（推定）



写真・資料提供／合同資源産業株式会社

オープンカレッジ 俳句

◆選・指導 名取 里美（俳人）

大き顔小さく洗ふ今朝の冬

千葉市　小倉　通子

あまりの寒さに顔を洗う水の冷たさがつらい立冬です。思わず作者は「小さく」洗ってしまったとおっしゃっています。自嘲して「大き顔」となさっていますが、文法上は「大きな顔」となります。ユーモアのあふれる立冬の朝が描けていると思います。

《添削例》大きな顔小さく洗ふ今朝の冬

初雪のからだにしみる冬の空

我孫子市　朝一　ツグ子

雪の降る日の冷えは厳しいですね。初雪であればなおさらでしょう。「しみる」は文語にすると「しむる」となります。文語を用いた方が俳句は格があがるようです。「冬の空」となると、季語が重なってしまうので、「山の空」など景色のわかる下五になさってはいかがでしょう。

《添削例》初雪のからだにしむる山の空

あしたばの天麩羅届く春夕

市原市　佐藤　陽子

あおあおとしたあしたばの天麩羅。春の息吹のようでみずみずしいですね。「春夕べ」という季語もよいと存じますが、「春灯」「春の雨」など季語をいろいろ当てはめてみると、また、新しい趣が立ち現れてきます。お試しくださいませ。

《添削例》あしたばの天麩羅届く春灯

雑草と蟻がきそって動き出す

船橋市　稲生　富美

生き生きとした作品です。春の生命感があふれています。「きそって」が作者の発見ですね。漢字にしてもよいでしょう。「動き出す」も「動き出し」とした方が散文にならなくてよいかと存じます。

《添削例》雑草と蟻が競って動き出し

海棠の一枝走る松のなか

印旛郡酒々井町　大竹　隆一郎

海棠の花はびっしりと咲くと重厚で美しくあでやかです。その海棠の一枝が松の中に伸びてしまったのですね。花が松葉に触れて哀れに感じられたのだと思います。このままでもよろしいと存じますが、動詞をなくすこともできます。

《添削例》海棠の花の一枝松の中

納屋広く開けて今年のつばめ待つ

南房総市　川上　惇

燕の飛来を待つ作者です。燕のために納屋を広く開けてあげる優しい作者です。「開けて」は「開き」の方がよろしいかと存じます。つばめは漢字の方が趣がでるでしょう。この号が届く頃にはもう燕は巣立ちのときでしょうか。

《添削例》納屋広く開き今年の燕待つ

村映る植田のなかに子等のこゑ

四街道市　鈴木　久子

村が田植えの賑わいにあるときですね。田んぼの水に村の様子が映って、美しいことでしょう。「植田」は「早苗田」としてはいかがでしょうか。早苗がそよそよ揺れている感じがするのですが、いかがでしょう。「早苗田」を冒頭に据えて、こうすることもできます。

《添削例》早苗田に村映りけり子等のこゑ

籐椅子や風の道ある祖母の家

千葉市　進藤　道子

涼しそうな籐椅子です。作者のお気に入りの場所なのだと思います。このままでよい作品だと思います。あえて添削例をあげると「風の道ある」を「風吹き抜ける」とするかですが、作者のご判断にお任せいたします。

《添削例》籐椅子や風吹き抜ける祖母の家

大の字に寝てふるさとの蝉時雨

千葉市　龍谷　精二

気持ちのよい作品です。蝉時雨もふるさとで聴くので格別に響き渡っています。大の字に寝そべる爽快さと。このままでよい作品です。添削すべきではないところですが、あえてすると、「寝て」を「寝る」とおくかでしょうか。

《添削例》大の字に寝るふるさとの蝉時雨

オープンカレッジ 短歌

◆選・指導 秋葉四郎（歌人）

一斉に咲きたる梨のまるき花雪積む如く窓下に見ゆ

市川市　二本柳　みよ

一気に咲いた梨の花の感じを上手く言い得ている。「まるき花」はよく見た。甚だ白いから「雪」の連想も悪くない。表現もこのままでよいが、「積む雪」の方がより的確か。

《添削例》一斉に咲きたる梨のまるき花積む雪のごと窓下に見ゆ

潮さいの音の聞ゆる菜畠に母の顕ちくる十三回忌

我孫子市　小出　禮子

潮騒がして菜畑があるところでの母の回想だから、説得力がある。そういうところで働く母であったのであろう。「潮騒」はすでに音だから「音の」はいらない。一例として「近く」を示す。

《添削例》潮騒の近く聞こゆる菜畠に母の顕ち来る十三回忌

紅梅が咲きたる家の表札が二枚となりて児の声響く

我孫子市　小坂　和子

子供のいる娘一家などが親の家に同居したところであろう。他家ながら子供の声のする家を祝福しているのがいい。「紅梅が咲きたる」はつき過ぎてよくない。「咲きいる」くらいなら気にならない。

《添削例》紅梅が咲きいる家の表札が二枚となりて幼の声す

わが旋毛ふたつありしは子に伝ひ孫も受けつぐ血脈の妙

館山市　石原　稜子

人間は皆同じようでいてそれぞれの特色がある。そのひとつ「旋毛（つむじ）」などがちゃんと孫にまで遺伝していて、思いがけない感慨を抱いたところ。「…の妙」まで言うと平凡になる。

《添削例》わが旋毛ふたつあること子に伝ひ孫の受けつぐ血脈なれば

ふるさとは佐倉になりぬ道きかれ口なめらかに町の名出る

佐倉市　大友　榮子

転居し永住の地とした「佐倉」にすっかりなじんで、道案内の出来たことを自らよろこんでいるところ。率直にて同感できる。「町の名出（いづ）る」と読ませたいだろうが、「出づ」が望ましい。

《添削例》ふるさとは佐倉になりぬ道きかれ口なめらかに町の名の出づ

友逝きし故郷訪ねて身にぞしむ桔梗の花の密やかに咲く

印旛郡酒々井町　佐藤　かね

亡き友を悼むために来たその故郷に、つつましく桔梗の花が咲いていて、亡き友の人柄などを改めて偲ばせたのであろう。心に響く一首。

《添削例》友逝きし故郷（ふるさと）に来て身にぞしむ桔梗の花が密やかに咲く

病床の窓より差したる朝日見て病みし身体に心癒さる

船橋市　松村　明和

病む身だから朝日がことさら心に沁みて元気を得ている歌。内容同感できる。ずばり心身が癒されると表現する方が生きる。

《添削例》病床の窓よりとどく朝日にて病む身も心も共に癒さる

いちにちのすべて終りて短歌（うた）をかくペンを持ちうる小さき幸福

佐倉市　山口　雄造

短歌を作る喜びが率直に出ていて、この歌も同感できる。「幸福」はやや生（なま）な表現だから「よろこび」くらいにしたい。「短歌（たんか）」と読ませる方が自然。

《添削例》いちにちのすべて終りて短歌かくペンを持ちうることのよろこび

※6月30日までに到着したものの中から掲載しました。
次回の締め切りは平成18年12月31日です。

●病をふせぐ●

ハイキング・ウォーキングで起こりやすい怪我の予防

元(社)千葉県医師会理事　八日市場市匝瑳郡医師会会長・守医院　守　正英

協力・(社)千葉県医師会

●マイペースが一番！

ハイキングとウォーキングは似ていますが全く違うものだと思います。

いずれにしても生まれた時から食べること、話すことなど誰でも同じにできますので歩くことも同一に考えがちですが、生まれも育ちも環境も考え方も同じ人は誰一人いません。肉体もそうです。

似ているところ	・健康維持・増進・体力保持のために役立つ ・歩くということ ・生活の充実・生き甲斐等を得る
似ていないところ	・体に対する負荷の度合い (程度にもよるがハイキング＞ウォーキング) ・環境の変化の度合い (ハイキング＞ウォーキング) ・環境対策の重要度(ハイキング＞ウォーキング) ・危険度（ハイキング＞ウォーキング）

一般的にハイキングにおける怪我(障害)には表1に示すように沢山あります。ウォーキングでは捻挫・筋肉痛くらいでしょうか。どちらをするにせよ健康の為ならばこのような怪我(障害)をしないことが一番大事です。まずご自分の現在の状態を客観的に把握することです。それにはかかりつけの何でも相談出来る医療機関や医師をもつこと。そうすれば体の状態を的確に教えてもらえ、現状把握が出来ます。

(表1)

天候によるもの
日射病・熱射病・凍傷・落雷
高低によるもの
高山病
動植物によるもの
ハチ・熊等の動物・蛇・ヒル・キノコ・うるし等
不注意等によるもの
捻挫・骨折・滑落・転落
その他によるもの
落石・地滑り・雪崩・溺れ等
ハイキング後のもの
関節痛・筋肉痛・持病の悪化等

もう一つ大事なことは、自分とほかの人は体の状態が全く違うので比較してはいけないということです。マイペースが一番良いことになります。私などは公園へウォーキングに行っても妻とはスタート時点で別れます。ハイキングの場合は集団が多いでしょうが、なるべくペースのあった集団が良いと思います。

●有酸素運動で内臓脂肪を減らす

これには訳があります。健康のため、生活習慣病予防の為には肥満度が問題になります。肥満度はＢＭＩで判定するのが一般的です(表2参照)。

現在男性は85cm、女性は90cm以上腹囲があると内臓脂肪がありすぎるといわれます。肥満の原因はこの内臓脂肪によることがほとんどで、内臓脂肪を減らすには有酸素運動が第一といわれます。有酸素運動とは体内に酸素を取り込みながら行う運動で、"ニコニコペース"のハイキングやウォーキングがこれに当たります。自分が「楽である」と感じられる程度の身体活動を一日20分以上、週2回以上で一週間に合計１４０分以上行うのが望ましい(65～74歳健康保持増進目的)となっています。

(表2)

	ＢＭＩ	判　定
判定基準	18.5未満	低体重
	18.5以上～25未満	普通体重
	25以上～30未満	肥満度１
	30以上～35未満	肥満度２
	35以上～40未満	肥満度３
	40以上	肥満度４

※ＢＭＩ＝体重÷身長÷身長
(kg)　(m)　(m)

●危険信号と原因をチェック

運動しての危険信号は①だるい②終わったあと違和感がある・痛い③やっている間違和感や痛みがありやめたい④違和感や痛みのためやりたくないの順に重くなります。この原因を①環境の変化(歩く場所・路面の状態・高低など)②使用している用具(靴・靴下・服装・杖など。靴を新しくしたなども)③フォーム(歩くスタイル・力の入れ具合など)④量と密度(これは時間と運動の強さによって変わるもので、休養も含まれます)に分けて分析するとどこがいけなかったかおおよその見当がつくはずです。そこを改善し次につなげてください。高齢になればなるほど回復にも時間がかかりますので早い段階でのチェックが良いと思います。

もう一つ、年を取ると「疲れは二度来る」といわれます。ハイキング後、若いときには疲労のピークは直後にあり速やかに回復し翌日には元気になりますが、高齢化と共にピークがもう一度3日目くらいに来るのです。翌日あまり疲れなかったと思って動いてしまうと2度目のピークに疲れが重なりとんでもないことになることがあります。

ハイキングで捻挫などしても自力で頑張らねばなりません。助けを求めることはほかの人も巻き添えにする危険があるからです。事前に十分な余裕のある計画と体の調整をして行きたいものです。

古刀技術の再現にいどむ

最高峰の『高松宮記念賞』受賞・ 刀匠 松田　次泰さん（57歳）〈千葉市〉

鎌倉時代初期の刀剣技術を修得するため20年の長い歳月を費やします。

平成8年、ついに小乱の刃文技術を完成させ、日本美術刀剣保存協会主催のコンクールで協会長賞を受賞。松田さんの名前を高めました。

刃文は刀身の焼刃の部分にある模様のことで、直線的な直刃と乱刃に大別されます。いずれも刀剣を美しく見せるためのもので、小乱は模様が細かく、さざ波のような美しさを誇ると言われています。以後、毎年大賞に輝き、平成18年に国内では最高の『高松宮記念賞』を受賞しました。

松田さんは昭和23年北海道生まれ。本名は周二。北海道教育大学特設美術科で油絵を修めた後の同49年、刀剣に魅せられて人間国宝の宮入行平（故人）の一番弟子・高橋次平師に入門。遅い入門であったため、内弟子期間は通常より短く7年で独立。内弟子期間を含め、その後も鎌倉時代の古刀技術を再現するための修行は続き、刀剣関係の美術館や資料館、図書館や神田の古書店など片っ端から訪ね歩きました。師匠から、「刀は頭で作るもんじゃねー！」。よく叱られたものです、と松田さん。

刀剣は、完成までにおよそ7工程。特に『焼入れ』は結果がすぐ現れるので、最も緊張する作業。刃文を入れるため焼刃土を塗り、刀身を800度前後の高温で赤らめて焼き入れします。

松田さんは、一振り完成させるまで約1年半～6年。”松田の小乱“に惚れて注文は多いが、納得するまで打ち直すため製造本数は極めて微少。今後も「鎌倉期の技術を使い、自分独自の

裏庭にある作業場『次泰鍛刀場』で「火造り」と呼ばれる作業に集中。平成17年に千葉県内で唯一、伝統的工芸品の指定を受けました

メキシコ記念公園の展望台から望む網代湾と岩和田漁港

童謡「月の沙漠」誕生の地として知られる外房の御宿町。白い砂浜を行けば、異国情緒を漂わせるラクダ像が印象的です。太平洋の潮騒を聞きながら、約400年前に始まるスペイン・メキシコとの親交の歴史にも思いをはせます。距離は短いながらも起伏に富んだコースです。

黒潮薫る白砂の海岸
網代湾周辺と御宿の湯

〈夷隅郡御宿町〉

JR御宿駅で下車し、駅前の通りを直進してすぐ左手の平屋の建物が御宿町歴史民俗資料館です。見学の後は国道128号を渡り、新町交差点を右折します。この通りは2と7のつく日に朝市が開かれます。突き当たりのT字路を左へ曲がると神明神社の鳥居が見えます。お社へ続く石段の途中からはこずえを透かして、家並みと海が望めます。海岸沿いの車道に出てしばらく進むと、トンネルを抜けて上り坂になります。左手の道標に従いメキシコ記念公園へ到着です。メキシコ記念塔から遊歩道を行くと網代湾を一望する休憩所があります。坂道を戻ってさらに北東へ1・4kmほど歩くと田尻海岸です。

江戸時代初期の1609（慶長14）年、メキシコに向かうスペイン船がこの沖で座礁。乗っていた前フィリピン諸島長官ドン・ロドリゴらは村民総出の救出活動で317人が助けられました。一行は30日余り滞在した後、徳川家康・秀忠に謁見し浦賀から無事帰国。この出来事がスペイン・メキシコとの修交のきっかけとなったのです。

帰路は岩和田漁港まで引き返して海岸に出て、清水川を渡ると月の沙漠公園です。そばに童謡の作詞をした加藤まさをや御宿ゆかりの人々を紹介する記念館もあります。再び国道を渡り外房線の線路脇にある最明寺へ向かいます。天然記念物の夫婦銀杏や鴨川出身の武志伊八郎（通称「波の伊八」）が刻んだ彫刻が見どころ。最明寺から御宿の湯「クアライフ御宿」までは15分ほどの道のりです。

〈モデルコース〉JR御宿駅→御宿町歴史民俗資料館→メキシコ記念公園→ドン・ロドリゴ上陸地→岩和田漁港→月の沙漠公園→最明寺→御宿の湯

◎約3時間※休憩・見学時間を除く

昭和3年に建立されたメキシコ記念塔（日西墨三国交通発祥記念之碑）

御宿町歴史民俗資料館は常設展示のほか3か月ごとに企画展を開催。現在、企画展「ドン・ロドリゴ救出400年近し」を開催中（11月30日まで）

岩和田漁港。外房一帯はイセエビの産地として知られています

ドン・ロドリゴ一行が上陸した田尻海岸は県指定史跡です

御宿の湯「クアライフ御宿」

地下800mから湧く天然温泉。全身浴、圧注浴、歩行浴など７種類の浴槽があり、体調に応じた入浴プログラムを行うことで、温泉の効果が高まります。

◆泉　　質／ナトリウム―炭酸水素塩温泉
◆効　　能／神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器疾患など
◆入 浴 料／大人1,000円　※老人手帳持参者は4割引
　　子ども(3歳以上12歳未満)500円
◆営業時間／平日　15:00～22:00(土曜13:00～、日曜・祝日10:00～)
◆定 休 日／火曜日(祝日の場合は翌日)
　　※12／31～1／7は無休
☎0470-68-5598　http://www.kurlife.com

最明寺の夫婦銀杏は町指定文化財。樹齢数百年を経た二株は枝が重なりあう大木に成長

海岸に立つ月の沙漠記念像

町を流れる清水川に今年、ニシキゴイ約６万匹が放流されました

●電車の場合(片道約1時間半・1,110円)
　千葉駅(JR外房線)→御宿駅
●車の場合　東金九十九里有料道路の一宮出口から国道128号を南下、約40分

〔お問い合わせ先〕
◆御宿町歴史民俗資料館 ☎0470-68-4311
◆御宿町観光協会 ☎0470-68-2414
　http://www.onjuku-kankou.com

木工倶楽部の中に生まれたボランティア組織「木楽会」。お互いに相談し合ったり班長の指導を仰ぐなど、腕を磨き合っています

腕を磨いて気楽に奉仕

NPO法人四街道サンデー木工倶楽部『木楽会』

生き生きネットワーク 47

『木楽会』(亀田進也理事長)は、それまでの「趣味の会木工倶楽部」を母体として平成14年8月、千葉県の認証を受けて発足しました。

総勢137人の倶楽部員のうちベテラン40人が選ばれてNPO法人に所属。四街道市の支援を受け、これまでに同市立山梨小学校校庭のアスレチックや同中央保育所の遊具などを製作し修理する一方、毎年夏休みに小学生を対象とした木工教室を開催し、なかなかの好評です。

会員は20代後半～60代。数年後に定年を控えた人も多く、職種も多彩。合同訓練は毎月1回、第1日曜日に名誉理事で元大工棟梁・職業訓練指導員の岡田昭五郎さん(四街道市吉岡)の好意により提供された広い敷地内で行われます。

四街道市の中央保育所に製作設置した木製スベリ台

休憩時間に全員集合。現役から退職者まで全員元気。目が輝いています

大工道具は原則、会員の個人所有。技を磨くためには、それなりの経費がかかります

音が違います。滑りが違います。カンナの扱いに見惚れる面々

奈良法隆寺の夢殿は八角形。全員の知恵と技と勇気がそろい、木楽会の“夢殿”（六角形）はまもなく完成します。１年がかりの労作は、おしゃれなトイレに変身するとのことです

法人の主な業務内容は、①住宅のバリアフリー、リフォームなど工事の実地指導や支援、②公共・民間施設あるいは里山の維持・管理・保全、③木造建築または構造物の施行・修理・保全、など。今後も高齢者を対象として手すりの設置、床面の段差解消などバリアフリー工事をはじめ、住宅リフォームの相談、実地指導など、「公共事業を通じて地域社会のお役に立ちたい。名前同様、気楽に楽しく、さわやかにです」と理事長の亀田さん。

毎年1月に倶楽部員を募集。女性も可（現在４人）。連絡先は横山欣也副理事長・事務局長（☎080-3428-9262 FAX 043-421-5480）まで。

夏休みに会主催で開かれた木工教室。参加者で体育館は溢れました

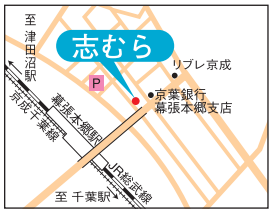
●幕張の地に30余年

「志むら」（千葉市）

地元ではよく知られる魚のうまい店。毎朝、ご主人が船橋の市場で吟味した新鮮な魚の料理が並びます。ランチは日替りの定食が数種類で、刺身盛り合せ定食、ぶりの照焼き定食、まぐろカマ煮付定食、ホタテフライ定食など。夜は、お刺身盛り合せ（1人前1580円～）やジャンボ海老フライ定食（1680円）が人気です。旬を迎えたあん肝（740円）や岩カキ（生カキ・630円）、好評の芋焼酎・薬王門（500ml・2000円）もお勧め。

1階は椅子と畳敷きのテーブル席、2階は宴会場で、毎年の忘年会や新年会などにとても重宝がられています。

所 千葉市花見川区幕張本郷6-25-18
☎043-273-2780
交 JR幕張本郷駅から徒歩5分
営 11:00～14:00
17:00～21:00
休 日・月曜日
席 1階40席　2階宴会場は40名様くらいまで
P 5台



●箸でもOK！ 気軽にイタリアン

イタリア食堂「イアラ」（千葉市）

千葉銀座通りに今年6月にオープンしてから、女性を中心に人気を集めています。パスタメニューは常時約40種（800円～）。塩味、トマトソース、クリームソース、自家製ミートソース、和風、スープ仕立て、冷製など。麺の硬さやソース、トッピング、辛さの調整まで要望に応じています。ほかにもメンチカツやハンバーグなど気取らずにいただける、しかも本格手作り料理が多彩です。ドリンク類はアルコールメニューも含めて60種と取り揃えています。

アイリッシュパブ風のインテリアをレストランにアレンジした店内。個室は比較的ゆったりとした居心地のよいスペース。

所 千葉市中央区中央2-2-8 秀和ビル5階（パルコ隣り）
☎043-224-5093
交 JR千葉駅から徒歩約10分
営 11:00～23:00（L.O22:00）
休 日曜日
席 80席（個室あり）
宴 パーティープランは4名様から約30名様まで

●外房観光コースの中継基地

四季味宴席「たく」（木更津市）

厨房を切り盛りするのは、木更津鮮魚商協同組合理事長でオーナー板長の齊藤卓さん。自ら市場へ出向き吟味した上で仕入れます。

人気の日替わりランチは、季節魚の刺身に焼き魚または煮魚、オーストラリア産ビーフ・ステーキ（冬はスキヤキ）、車えびと季節野菜の天婦羅、アジのたたき、お代わり自由のご飯。さらに地元産アサリたっぷりの味噌汁がついて、なんと1575円。群馬県など他県からのリピーター客が多いのも頷けます。

併設の「魚（とと）や77」では日替わり定食がワンコイン（500円）でOK。海鮮丼や鉄火丼、やまかけ、刺身ほか、メニューは豊富。

所 木更津市大和2-2-15
☎0438-22-4488
www.taku.co.jp
交 JR木更津駅東口より徒歩5分。「塚田公園」前
営 11:30～13:45 17:00～22:00
休 年中無休（元日除く）
席 畳部屋5室（40席）うち21席が椅子席
P 8台

※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。

●銚子の旨い地魚が食べられる

銚子港「鮪蔵（まぐろぐら）」（銚子市）

銚子港の目の前にある地魚専門店。名前のとおりマグロが超目玉です。

昼食の一番人気は「板さんおまかせ定食」と「特上蔵盛り13種」。魚介類たっぷりの特別定食は、マグロ、金目、サバ、スズキ、カツオの刺身にアジのなめろう、岩ガキ、イワシの天婦羅、アジのツミレまたはあら煮の9種にカツオの小鉢がついて2600円。特上蔵盛り（鮨）は鮮度抜群の地魚13貫が飾られて2900円。リピーター客が多いのも同店の特徴です。

所 銚子市飯沼町186-104
☎0479-22-4000
www.magurogura.com
交 JR銚子駅より徒歩20分
営 1F 11:30～14:00(L.O)
17:00～21:00(L.O)
2F 11:30～21:00(L.O)
休 年中無休
席 1Fカウンター12席、掘炬燵6人席(4席)
2Fカウンター15席、テーブル6人席(3席)

同店の自慢に名物「カキのおばこ焼」(850円)があります。天然の岩ガキに醤油のもと(ひしお)を垂らし、筍、椎茸を入れ、さらに卵の黄身で和えてオーブンで焼き上げます。

●辛党が喜ぶ串焼きの店

炭焼家「串じまん 大久保店」（習志野市）

人気のメニューは鶏もも一枚揚げ（限定品780円）で、日向鶏を使い備長炭で表面は香ばしく中はジューシーに高温で焼き上げます。サーモンのカルパッチョや生春巻など、串焼き以外の創作料理も充実。「得得こみこみコース」（3150円）は串焼き3種類と創作料理2品にサラダ、煮物、ご飯ものに飲み放題までついて大満足。こだわりの焼酎は、季節によって入荷する希少なものも含めて60種ほどを用意し、焼酎好きを満足させています。

所 習志野市大久保1-18-12
鈴木ビル2階
☎047-403-8194
www1.odn.ne.jp/kushi-jiman
交 京成電鉄大久保駅から徒歩2分
営 日～木曜17:00～1:00（L.O24:00）金・土・祝前日17:00～2:00（L.O 1:00）
休 年中無休
席 60席 ※貸切りも可能

通常の飲み放題のメニューに地酒と本格焼酎を加えた飲み放題のコースもあります。学生向けの飲食店が多い大久保商店街にあって大人の雰囲気の店内。カウンター席、掘りごたつ席のほか個室もあります。

●屋台の味を現地スタイルで

アジアンキッチン「Ini saja（イニ・サジャ）」（流山市）

多くの島々からなるインドネシアの郷土料理のお店。看板メニューはインドネシア各地で最も親しまれているアヤム・ゴレン（鶏の香味揚げ）。十数種類の香辛料を使って鶏肉を炊き、約4時間漬け込んだ後で高温で揚げたもの。皮がカリッと香ばしく、油っぽくありません。現地の屋台で学んだレシピを基に味が再現されています。ほかに旬の魚を使ったバナナリーフ包み焼きや、鶏ガラベースのスープなどどれも本場のおいしさを追求しています。

所 流山市東深井409-5
☎04-7155-2215
www.ini-saja.com
交 東武野田線運河駅から徒歩2分
営 11:30～14:00 18:00～22:30
休 月曜日
席 テーブル18席、カウンター6席
宴 24名様まで
P 3台

アヤム・ゴレン（2ピース、780円）。これにミニスープ、ライス、トラジャコーヒーがついてお得なランチセットは880円。サンバルというトマトベースの辛みのあるソースをつけてもおいしい。ぶつ切りにした生野菜も現地のスタイルです。

休＝定休日　席＝席数・部屋数　P＝駐車場　宴＝宴会・パーティー