

YUTORI

ゆとり

生きがいのための情報誌 46
2006年・春夏号

京葉銀行





作詞をした近藤宮子（1907〜1999）は広島市に生まれ、3歳から東京・千駄ヶ谷で育ちました。東京府立第三高等女学校（現・駒場高等学校）に進み、同校高等科を卒業。父である国文学者の藤村作の秘

書をしながら、短歌を学んでいました。母親は東京音楽学校（現・東京芸術大学音楽学部）を卒業した元音楽教師でした。1931（昭和6）年、東京音楽学校で講師をしていた近藤忠義と24歳で結婚。本郷に新居を構え新婚生活を始めた彼女は、日本教育音楽協会から幼稚園児用の唱歌集のために作詞の依頼を受けて「こいのぼり」を作詞しました。同会発行の「エホンシヤウカハルノマキ」に旧仮名遣いで掲載されまし

歌い継がれる昭和の名曲

誰もが口ずさめる愛唱歌でも作詞者や作曲者が不明なものが幾つもあります。「こいのぼり」の作曲者も未だ不明で、長い裁判を経て作詞者が明らかになったのは1993（平成5）年のことです。

31（昭和6）年、東京音楽学校で講師をしていた近藤忠義と24歳で結婚。本郷に新居を構え新婚生活を始めた彼女は、日本教育音楽協会から幼稚園児用の唱歌集のために作詞の依頼を受けて「こいのぼり」を作詞しました。同会発行の「エホンシヤウカハルノマキ」に旧仮名遣いで掲載されまし

ヤネヨリ タカイコヒノボリ、
オオキイマゴヒハオトウサン、
チヒサイヒゴヒハコドモタチ、
オモシロサウニオヨイデル。

作詞 近藤 宮子
作曲 不明



生きがいのための情報誌 46
2006年・春夏号

童謡賛歌①
「こいのぼり」.....2
いい旅、二人旅 美術館のあるまち①4

市川市東山魁夷記念館

ふるさと食だより8
鯨が揚がる街

ちばのいい話10
長南べに花祭り、山武の名水・戸田の泉 ほか

ちばのいちばん物語 Vol.1112
日本初の人工海浜いなげの浜／関東で最多の道の駅
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
脳卒中～4つの危険因子を減らす～ 木村 正久

われら生涯現役■小林 晃さん17
聴いて悩みや不安を癒す

遊湯ハイキング①18
清水公園周辺と七光台温泉

生き生きネットワーク20
木を育てる心の栄養 「根っこ座」

おいしい時間①22
「ピーターパン」 「ANTIGUA」 「かねぎ」
「讚世利亭」 「葉 月」 「大 輪」

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「こいのぼり」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。

利根川河川敷に現れる！ 日本一のジャンボ鯉のぼり



埼玉県加須市で初めてジャンボ鯉のぼりが作られたのは1988(昭和63)年のこと。明治の初めから伝わる手書き鯉のぼりの伝統を全国にアピールし、市の名物となっています。その後2世、3世と作られました。写真の3世は材質を木綿からポリエステルに変えて作られ、長さは100m、重さは350kg、目玉や口の大きさは直径約10mもあります。毎年5月初旬に行われる加須市民平和祭で揚げられます。場所は菜の花が咲く利根川河川敷緑地公園で、クレーン車を使って大空を雄大に泳ぎます。

☒ 東武伊勢崎線加須駅から路線バス「大越小学校入口」

下車、徒歩約3分

● 加須市役所 ☎0480-62-1111

<http://www.city.kazo.saitama.jp/>

た。曲名も「コヒノボリ」。作詞・作曲者は記されていません。
作詞の依頼に対して彼女は、詩の技巧や修飾は抜きにして子どもの心情に合ったできるだけ平明なものを作る気持ちで応えました。大空高く泳ぐ大きな真鯉と小さな緋鯉。新しい家庭をもった彼女の目には、それは自然に楽しい親子の姿に映ったことでしょう。わずか4行の歌詞からささやかな幸福を感じさせてくれます。
また、この時書いた唱歌のうちの一つが「サイタサイタ」で始まる「チューリップ」(井上武士作曲)です。チューリップは父

親の仕事の関係で自宅にあった国語の教科書のもととなる資料を下敷きにして作られました。「サイタ サイタ サクラガ サイタ」で始まる『小学国語読本』は1933(昭和8)年から使用されました。
その後は童謡や唱歌の作詞をすることはありませんでしたが、歌は愛唱されていきました。長らく「作者不詳」となっていた期間、彼女は「詠み人知らずでも知る人は知るで、歌い継がれていることでもよし」と思って過ごしていました。作詞者や作曲者の有名無名を問わず、歌の力によって未来に伝えられていく歌があります。



県内の鯉のぼりスポット

■ 名所を彩る鯉のぼり

銚子市／犬吠埼灯台

☒ 銚子電鉄犬吠駅から徒歩約10分

いすみ市／万木城址公園

☒ いすみ鉄道国吉駅から車で約7分

■ 川や池に映える鯉のぼり

木更津市／矢那川公園

☒ JR内房線木更津駅から徒歩約8分

旭市／袋公園

☒ JR総武本線旭駅から徒歩約20分

八千代市／新川・ゆらゆら橋

☒ 東葉高速鉄道村上駅から徒歩約10分

香取市／橋ふれあい公園

☒ JR成田線小見川駅からバス「田部倉庫前」下車、徒歩約10分
横芝光町／坂田池公園

☒ JR総武本線横芝駅から徒歩約20分

■ 緑に包まれる鯉のぼり

茂原市／ひめはるの里

☒ JR外房線茂原駅からバス「ひめはるの里」下車、徒歩約5分

佐倉市／佐倉草ぶえの丘

☒ 京成電鉄佐倉駅から車で約10分



参考文献／「唱歌『コヒノボリ』『チューリップ』と著作権」
(大家重夫著・全音楽譜出版社)
写真提供／埼玉県加須市役所

20世紀の日本を代表する日本画家の 作品や画伯ゆかりの資料など多数を展示

市川市東山魁夷記念館

市川は東京近郊の景勝地として、古くから芸術家や文学者が多く居を構えた地です。

詩人の北原白秋や小説家の安岡章太郎、市川・真間生まれの中野孝次、俳人の能村登四郎、戦争直後の永井荷風や幸田露伴、映画シナリオ作家の水木洋子、コラムニストの山本夏彦、小説家の五木寛之、島尾敏雄、荷風が好きで昭和42年に移り住んだ井上ひさし氏など、文壇に名を遺すそうそうたる文人が滞在し、この地を舞台に書いています。

20世紀の日本を代表する日本画家・東山魁夷もその一人。戦後間もない1945（昭和



ドイツに想を得たという八角形の塔

20）年から1999（平成11）年に亡くなるまでの50年余りを市川・中山に在住し、輝かしい業績を残しました。生涯の大半を過ごした同地に「東山魁夷記念館」が昨年11月12日にオープン。2月末日現在で2万人以上が入館しました。

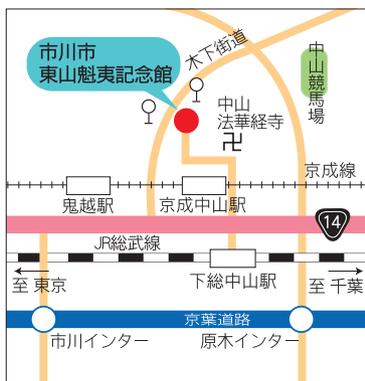
記念館は「人間・東山魁夷」をコンセプトとし、作品をはじめ、画伯ゆかりの資料を数多く展示しています。地上2階、地下1階の建物は、画伯の人間形成および芸術の両面に影響を与えた留学先ドイツに想を得たという八角形の塔の立つ西洋風の外観です。

1階展示室は画伯の追体験ができるコーナーで、身の回りの品々や出版物、写真パネルなどが展示。1階情報コーナーでは、館内情報や収蔵品に関する情報、市内のほかの文化施設などについても知る事ができます。ショップでは絵葉書、図録、オリジナルグッズなどを販売しています。

2階展示室には、日本画『ヴィラットの運河』をはじめ、北欧風景や『白い馬の見える

【MEMO】

- 住所／市川市中山1-16-2 ☎047-333-2011
- 開館時間／午前10時～午後5時
（入館は午後4時30分まで）
- 休館日／毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12/28～1/4)
- 観覧料／一般500円(団体25名以上400円)、大・高校生250円(同200円)、中学生以下無料、特別展は別料金
- 交通／JR下総中山駅から徒歩約20分。京成中山駅から徒歩約15分

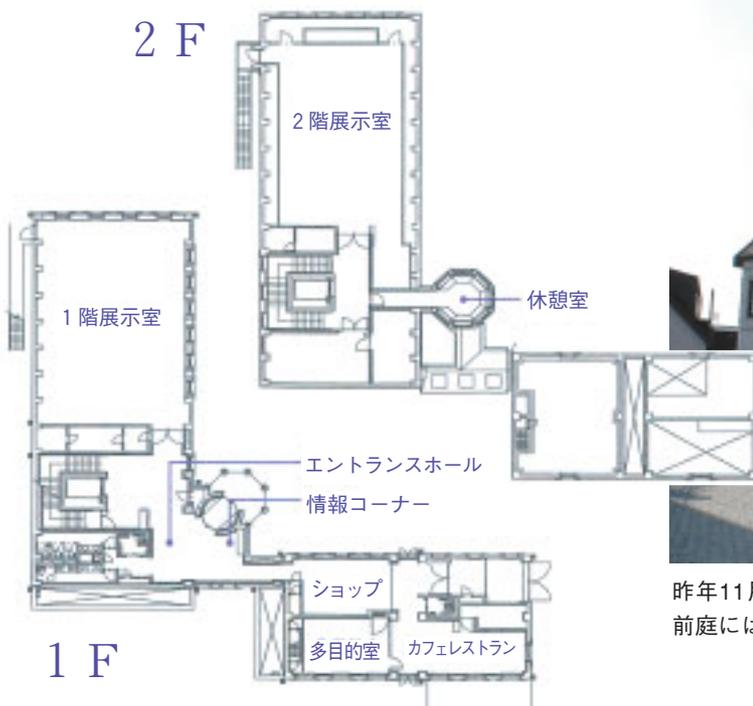


風景』『白馬の森(複製画)』『緑の詩(リトグラフ)』など、美術作品24点が展示されています。ゆつたりとした空間に東山魁夷の芸術世界が広がります。このほか日本画、版画など300点、書籍類を含めて貴重な資料が4200点も所蔵。今回の展覧会は4月20日から「SPIRIT OF THE EAST 帰国展」を開催いたします。

文化と芸術を育む市川は、街角ミュージアム都市を目指して、さまざまな事業を展開しています。中山街回遊展もその一つで、今年3月25、26日に新しい中山の文化拠点・東山魁夷記念館を加えて実施されました。

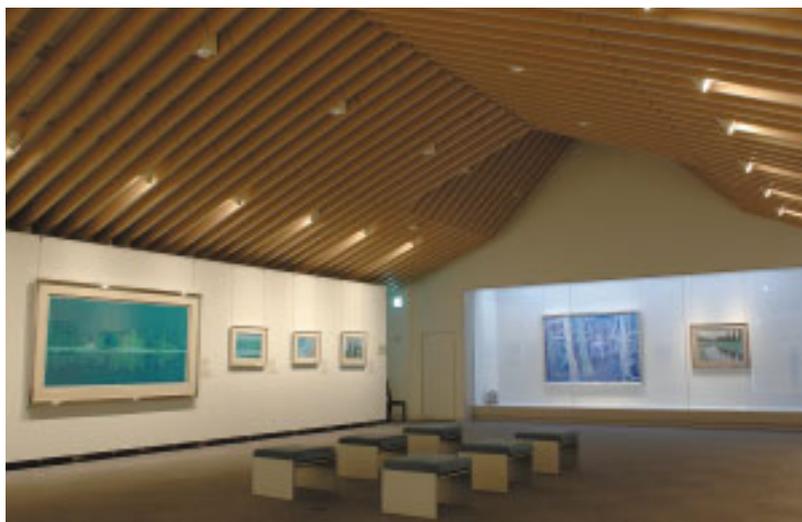


緑の詩（リトグラフ、部分）210.0×105.0cm（市川市東山魁夷記念館蔵）



昨年11月12日に開館後3か月余りで2万人以上が入館。道路に面した前庭には画伯が好んだ白樺が植えられています

1階展示室。画伯の誕生から画家への道、唐招提寺との邂逅など画伯のあゆみを出版物や写真パネルで解説しています



2階展示室。日本画やスケッチ、リトグラフなど24作品が展示されています



1回展示室の表示



プレゼントや来館記念に最適な品々が並ぶショップ



窓から光と緑が差し込む開放的で爽やかなカフェレストラン



清華園(中山文化村)

石井はなさんから寄贈。以前は「清華堂」の名前の書店として使用。花木の多い庭園は憩いの場。

住所／市川市中山4-14-1

お問合せ／☎047-333-6147

開館時間／午前9時～午後5時

休館日／毎週月曜日、年末年始

◆和室と庭園をお楽しみください。



旧片桐邸(中山文化村)

電機業界で成功を取めた片桐勝蔵氏の邸宅。次女の川原君江さんから寄贈。

住所／市川市中山3-15-8

お問合せ／☎047-333-6147 (清華園)

公開日／毎週金・土・日曜日

開館時間／午前9時～午後5時

◆サンデー・マチネー・コンサート

4/30(日)14:00～15:00

お申込みは(財)市川市文化振興財団☎047-379-5111



水木邸

脚本家・水木洋子の邸宅。

住所／市川市八幡5-17-3

お問合せ／☎047-320-3354 (市川市文学プラザ)

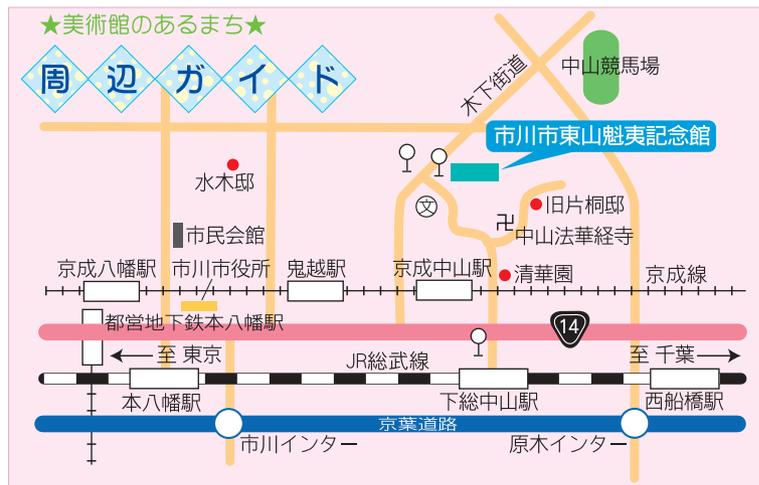
公開日／原則毎月第4土・日曜日。グループ見学は事前申込みがあれば、公開日以外でも見学可能。

開館時間／午前10時～午後4時

◆映画「にがりえ」上映会 4/22(土)13:30～市民会館
お申込みは市川市文化振興課☎047-334-1107



春らんまんの中山法華経寺の五重塔(重要文化財)。昨年春撮影



鯨が揚がる街

南房総の和田漁港は
全国に四か所ある
クジラ基地の一つです。



房総の捕鯨は鋸南町から

房総で捕鯨が始まったのは1648（慶安元）

年、網をつけた手投げ鉾を多数打ち込んで捕る方法で、船団の乗組員や解体作業員からなる世襲制のプロ集団が組織されました。その後船が機械化されて、大正時代の末には小型捕鯨は南房総沿岸の館山、白浜、千倉などで盛んになりました。南房総の和田では1948（昭和23）年から操業が開始され、現在では全国で4か所しかないクジラの基地となっています。

現在、国際捕鯨委員会の決定により大型捕鯨は

全面禁止とな

っています。

和田漁港に水

揚げされるツ

チクジラは沿

岸小型捕鯨の

対象で、捕獲

頭数は各国が

それぞれ定め

ています。日

本でも船ごと

に漁期、漁場、

捕獲枠が決め



捕鯨図（年代不明・千葉県立安房博物館蔵）

られています。
和田漁港を主
な基地とする第
31純友丸（外房
捕鯨株式会社）
は、6月から8
月まで房総沖で
エサを追って伊
豆諸島から北海道沿岸に回遊するツチクジラを捕
獲しています。



名物の「タレ」は軽くあまみ

捕獲されたツチクジラは、船が戻ってくると港の解体場で早朝から解体されます。小型捕鯨といってもツチクジラの体長は約10m、重さは約10tもあり、解剖士が大鉈をふるって解体していきます。肉は業者ばかりでなく、一般にもその場で販売されています。

赤身の肉を加工した地元の名産品が「鯨のタレ」です。薄切りにした肉をしょうゆ、酒、みりんを混ぜた「タレ」に漬け込んだ後、網に広げて天日干しする郷土料理です。好みでニンニクやショウガのおろし汁を加えることもあります。和田や千倉の土産物店で販売されています。板状のタレは

火でさつとあぶって、マヨネーズやしょうゆ、七味唐辛子などを少しつけて食べます。肉が柔らかくなったらすぐに火から下ろして、焼き過ぎないのがコツです。



夏の強い日射しに干される鯨のタレ

クジラの食文化を伝える

和田漁港周辺の飲食店や旅館、民宿が23軒が集まり「和田町くじら食文化研究会」を発足させ、クジラ料理の開発に取り組んでいます。刺身、寿司、カツ、竜田揚げ、ステーキなどが食べられ、クジラの基地は観光振興に一役買っています。また社会人を対象とする田舎暮らし体験「ネイチャースクールわくわくWADA」の一つに「くじら学」を設けたり、クジラの解体見学を地元の小学校の課外授業に取り入れるなど、食文化の継承も図っています。

お問い合わせ

●南房総市和田支所地域事業課

☎0470(47)3112

●外房捕鯨株式会社

ホームページで解体日時の情報公開しています。
<http://bb.bidders.co.jp/kujira/>

主な参考文献

- ・「ふるさとに残したい食材10選」(千葉県)
- ・「第10回千葉県立美術館・博物館合同企画展 房総の漁―海と川― 展示解説図録」(千葉県立安房博物館・大利根博物館・中央博物館)

和 田 町 くじら食文化研究会 加 盟 店

店 名	市外局番 (0470)
①食事処 くじら屋	☎47-4785
②民 宿 はなぞの	☎47-2622
③うな陣	☎47-2063
④花の宿 安田	☎47-2697
⑤食事処 わだうら	☎47-2331
⑥焼 肉 山新	☎47-5129
⑦民 宿 じんざ	☎47-2252
⑧スナック 円	☎47-4767
⑨スナック 漁火	☎47-2847
⑩都亭旅館	☎47-3851
⑪鯨料理 ぴーまん	☎47-4446
⑫民 宿 長吉	☎47-2162
⑬食事処 魚	☎47-2724
⑭居酒屋 笑福	☎47-5229
⑮かねす寿司	☎47-2023
⑯渚ドライブイン	☎47-2120
⑰沖見屋旅館	☎47-2050
⑱うなぎ 新都	☎47-2131
⑲食事処 ステラ	☎47-4237
⑳食事処 二久や	☎47-2721
㉑食事処 山宗	☎47-2409
㉒巴寿し	☎47-3551
㉓スナック 舞花	☎47-2313

※すぐにご用意できない店もありますので、事前にご確認ください。

写真提供/南房総市和田支所地域事業課



「ネイチャースクールわくわくWADA」でクジラ料理を体験



ちばの話し話

長南べに花祭り

6月中旬に長福寿寺

6月17日(土)から25日(日)まで長生郡長南町の長福寿寺(今井長新住職)境内で、恒例の「べに花祭り」が開かれます。ベニバナは山形県が産地として有名ですが、もともとは「長南べに花」が山形県に伝わり「最上川ベニバナ」になったと伝えられています。今井住職は約20数年前から地域の活性化を願ってベニバ



長福寿寺の境内に咲き誇る約5万本のベニバナ

ナの栽培に取り組みました。

18年前には「長南べに花を育てる会」が結成され、毎年開花時期に合わせてフェスティバルを開いています。25日には目玉の地元ヨサコイ連の踊りが披露される予定です。期間中、約5万本のベニバナが咲き競う中、ベニバナの販売、ベニバナを利用したアイスや紅茶などを楽しむことが出来ます。

詳しくは「長南べに花を育てる会」長福寿寺 ☎0475(46)1837

100年前から沸く

山武の名水・戸田の泉

戸田の名水は一世紀以前から自噴する地下水で、県道成東山武線沿い「金剛勝寺」隣の岩澤分衛さん宅内に湧き出ています。立看板には「自然の湧水 皆様 おいしい自然水を自由にお飲みください」と書かれています。無臭で濁りがなく、水温は夏でも冬でも摂氏15度。

戦後間もない昭和22年、岩澤さん



こんこんと湧く名水。寸志を置いていく常連も

は田に用水を引くため深さ38mの地下から名水を掘り当て、雑菌が含まれて居ないことから飲料水にも使用しました。そのおいしさが評判となり、昭和45年ごろから一般にも開放。東京はじめ、横浜や茨城県から常連が大きなポリタンクを用意して汲みに来ます。

「地下水を守る宣言の町」山武市では、「不法投棄などから町を守る会」などの団体と協力して地下水の安全を守っています。

人気の「おらが井」

新鮮で品数が豊富

地元鴨川産の食材を使うことが条件の「おらが井」が観光客に人気を呼んでいます。鴨川市鴨川商工会が

食による町おこしを願い、市内の飲食店と協力して昨年5月本格的にスタート。

「食材は現地のものを主体とする」「季節感を失わない」「健康を意識した商品づくり」「入荷がなければ、その日は欠品であっても致し方なし。手な小細工は禁物」「品質、販売価格は適正化を守る」の5つのコンセプトを忠実に守っていることが人気の秘密。現在、加盟飲食店は38店48品目にのぼっています。

ネーミングのユニークさに加え、新鮮で豊富な品数が多いのファンを魅了しています。「おらが井」と書かれた真っ赤なのぼりが目印です。

詳しくは、鴨川市鴨川商工会食文化研究会 ☎04(7092)0320 <http://www.kanogawa.or.jp>



食材は魚のほか、酪農発祥の地にちなんだ牛肉も

県と我孫子市の複合施設

福祉ふれあいプラザ(仮称)

JR常磐線我孫子駅南口に地上12階、地下1階の県と我孫子市の複合施設「福祉ふれあいプラザ(仮称)」が、8月にオープンする予定です。

高層棟は県の施設で、高齢者の健康と介護予防効果を上げるためのトレーニングセンター(5・6階)、高齢者介護の知識や技術の普及と人材育成を目指す介護実習センター(1・6・7階)、東葛飾障害者相談センター(仮称3・4階)と女性のためのカウンセリングルーム(仮称6階)など。市の施設として、行政センター(1階)、近隣センター(8・9階)、市民活動支援センター



土地の有効利用を図り県と市による共同複合施設

(10階)などが整備。低層棟はスポーツや文化的利用が可能なふれあいホール(2・3階)が整備されます。詳しくは県高齢者福祉課在宅福祉推進室 ☎043(223)2237

県内初の和漢診療所

千葉大学附属病院



昨年10月千葉大学附属病院で始まった和漢診療

和漢診療は漢方医学と西洋医学を併用した新システムです。冷え性、原因不明の痛みやしびれ、間接リウマチ、アトピー性皮膚炎、花粉症、虚弱体質、その他の症状に対し、主に漢方薬を処方して治療します。

スタッフは、富山医科大学で25年間にわたって研究を重ねてきた和漢診療の第一人者・寺澤捷年教授ら6人の漢方専門医が担当。診療は

完全予約制で、受信希望者はファックスまたは郵便で申し込みます。

(FAX)043(226)2985

医学研究院・和漢診療学予約係

(郵便)〒260-8670 千葉

市中央区亥鼻1-8-1 千葉大学医

学研究院・和漢診療学予約係。80

円切手を貼った返信用封筒を同封

〔柏の葉診療所での受診希望者〕

☎04(7137)8471

坂月川ビオトープ

ホタルの乱舞にも期待

千葉市若葉区小倉町を流れる坂月川上流は、自然の宝庫です。市が最重要保護生物に位置づけているニホンアカガエルやヘイケボタルをはじめ、オニヤンマ、ハンゲシヨウ、ガ



幅約200m奥行き平均約25mの坂月川ビオトープ

マ、ミソバなど多くの動植物が生息生育しています。

千葉市では、坂月川と小倉市民の森に挟まれた休耕田約5000㎡の水辺環境を保全し回復させるため、平成14年度から市民とのワークショップを開催。現状の自然に配慮したビオトープを整備し、池や水路、散策用の木道などを設置しました。

完成後、ボランティア団体「坂月川愛好会」(会員約50人)が草取り、水路や池の修復などを実施。今後も、ボランティア団体が中心となってビオトープの維持管理に努める一方、観覧会や学習会などを開催します。

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

かつての海が戻り、海水浴客でにぎわういなげの浜(写真提供/千葉市公園管理課)



日本初の人工海浜いなげの浜

三つの浜を結ぶ砂浜プロムナードを整備

稲毛海浜公園に位置する「いなげの浜」は全長1200m、幅200mの人工海浜で、1976(昭和51)年4月26日にオープンしました。

埋め立てによって失われた、かつての白砂青松の砂浜をよみがえらせようと埋立地の沖合3kmの海面の土砂を浚渫し、海岸線に沿って盛り土したものです。いなげの浜は、世界で最初に造られたモノコのモンテカルロ・ラルポット海岸に次いで造られた日本初の人工海浜です。

市制60年目の1981(昭和56)年には「磯の松原造成事業」が計画され、市民一人ひとりの手で人工海浜に6万本の松苗が植えられました。現在ではいなげの浜のシンボルとして広く親しまれています。美しい浜辺で安心して自然に触れることができ、稲毛海浜公園(面積約83ha)内の花の美術館や各種記念館、スポーツ施設と同様に憩いの広場として利用されています。特に夏の海水浴シーズンには市内はもちろん、県内外から多くの人が訪れます。

この人工海浜に、かつて国道14号線沿いの稲毛海岸に自生していたハマヒルガオの群生地を復活させようという取り組みを昨年6月から実施。同市花の都推進室が音頭をと

りワークショップを開いて市民と一緒に復活作戦を展開。種から育てた苗を今春に植えつけます。

また千葉市では、いなげの浜、検見川の浜(延長1300m)、幕張メッセや千葉マリスタジアムのある幕張海浜公園(計画面積約72ha)前面の幕張の浜の三つの浜の全長約6kmを連続して歩けるようにする「砂浜プロムナード整備事業」を計画。平成18年度から始まる、「千葉市第2次5か年計画」の期間中に整備される予定です。現在ある管理用道路や公園の園路を活用することになりますが、ヨットハーバーや花見川河口をどのようにつなげるか、整備予定コースは検討中です。





県内19番目にオープンした道の駅「白浜野島崎」(写真提供/南房総市白浜出張所)

いちばん物語

Vol.11

関東で最多の道の駅

房総最南端「白浜野島崎」が3月オープン

道の駅は、ドライバー誰もが気軽に快適に休憩できるうえ、地域の特産物や固有の文化にふれることができることを目指して生まれたものです。平成16年8月10日現在で785駅が国土交通省に登録されています。

千葉県では平成18年3月12日に県内19番目の道の駅「白浜野島崎」がオープンし、関東で最も多い駅数となりました。同駅は南房総の最南端、南房総市白浜町の国道410号線沿いに置かれ、花の情報などを提供し、今後は地元の新鮮な農水産物を販売する予定です。

県内で最初に登録された道の駅は平成5年4月の「とみうら(枇杷倶楽部)」ですが、県内最初に営業を開始した駅は「三芳村(鄙の里)」で同年8月のことです。

道の駅は道路利用者のための「休憩機能」や「情報発信機能」のほか、活力ある地域

づくりに役立つ「地域連携機能」の三つの機能を併せ持ち、個性豊かにぎわいのある空間となることを目指して国土交通省がスタートさせたものです。

ドライバーへの提供サービスの一つに駐車場、トイレ、電話が24時間利用可能であること、一つに案内人がいて丁寧な情報を提供してくれることなどが条件です。さらに設置に当たっては、景観に十分に配慮し、地域の優れた景観を損なわないことが挙げられています。

駅の名前	住所	電話
とみうら (枇杷倶楽部)	南房総市富浦町青木123-1	0470-33-4611
三芳村 (鄙の里)	南房総市川田84-1	0470-36-4116
やちよ	八千代市米本4905-1	047-488-6711
きよなん	安房郡鋸南町吉浜516-1	0470-55-4518
鴨川オーシャンパーク	鴨川市江見大夫崎浜田22	04-7096-1911
ローズマリー公園・丸山町	南房総市白子1501	0470-46-2882
ふれあいパーク・きみつ	君津市笹字橋1766-3	0439-39-3939
しょうなん	柏市箕輪新田59-2	04-7190-1131
たけゆらの里おおたき	夷隅郡大多喜町石神855	0470-82-5566
たこ	香取郡多古町多古1069-1	0479-79-3456
あずの里いちはら	市原市浅井小向492-1	0436-37-8891
くりもと	香取市堺田1372-1	0478-70-5151
ちくら・潮風王国	南房総市千倉町千田1051	0470-43-1811
富楽里とみやま	南房総市二部1900	0470-57-2601
おおつの里 (花倶楽部)	南房総市富浦町大津320	0470-33-4616
オライはすぬま	山武市蓮沼ハ4826	0475-80-5020
ながら	長生郡長柄町六地藏138-1	0475-35-4741
つどいの郷むつざわ	長生郡睦沢町上之郷2048-1	0475-43-1130
白浜野島崎	南房総市白浜町滝口9240	0470-38-5519

オーブンカレッジ 短歌

◆選・指導 秋葉 四郎 (歌人)

人影の無き歳晩の墓参り母の命日に妻
連れ詣づ

習志野市 君成田 良直

歳晩に亡き母君の墓参りに夫人と連れ立って行く
ところで、作者の静かな境涯がしのばれ、しみじ
みとした心が伝わる。上で「墓参り」と言ってい
るから「詣づ」は言葉が重なる。

《添削例》人影の無き歳晩の墓参り母の命日に妻
と連れだつ

うから五人夕餉なしたる遠き日よ父の
好みし丸きチャブ台

館山市 宮本 能婦子

ある時期の日本の平均的な家庭の姿。こうして
育った今の高齢者が敗戦後の日本を復興させたの
である。感慨よく出ている。三句で切れているか
ら下句は普通に言いたい。

《添削例》うから五人夕餉なしたる遠き日よ丸き
卓袱台父の好みき

子や孫と共に暮せる幸せは平凡ながら
こよなくうれし

市原市 宮原 順

率直な歌で一読好感を抱く。歌はこのように平

易に素直に作るのが一番大切なことである。上で
「幸せ」と言っているから、「うれし」は言い過ぎ
る。そこは抑えて言うのがよい。

《添削例》子や孫と共に暮らせる幸せが平凡なが
ら心支える

死ぬ筈が死ぬこともなく戦終い六十
年過ぎ喜寿を迎えん

佐倉市 山口 雄造

大変な経験をしている世代の貴重な作品。作者
だけの非凡な感慨が伝わる。結句これから迎える
から「迎えん」と言っているのだが、ずばり「迎
える」でよい。表現は没細部であることも必要。

《添削例》死ぬ筈が死ぬこともなく戦終いはや六
十年喜寿を迎える

やうやくに暑さ遠のき庭に咲く白き木
権を仰ぎみるなり

千葉市 水上 秀吉

暑さが過ぎると木権のような花木は再び勢いつ
いて花を咲かせる、それを仰いでいるところ。こ
のままでもよいが、結句もう少し強く言いたい。

《添削例》やうやくに暑さ遠のき庭に咲く日々花
多き木権見あぐる

湯の宿の屋根に突然音たてて猿が蜜柑
の奪ひ合ひせり

船橋市 松井 桃子

宿で経験した思いがけないことが生き生きと描
かれている。猿などとうまく共存しているらしい
宿を思わせるのもいい。

《添削例》湯の宿の屋根に突然音たてて猿が蜜柑
を奪ひ合ひをり

ぐんぐんと風に追われて走りゆく真夜
の黒雲いずこへ行かん

旭市 宇井 一江

「真夜」は「深夜」と書くのが正しい。その深
夜の黒雲だから一首が生きる。二句から三句の擬
人的な表現を描写的にするとより落ち着く。

《添削例》ぐんぐんと風に流され移りゆく深夜の
黒雲いずこへ行かん

若き日に船より眺む灯台を夫婦で眺む
老いし今宵は

千葉市 伊ヶ崎 佳弘

青年の頃に深い思い出となっている灯台、ある
いは海で働いていたか、それを今しみじみ夫婦で
見ているところ。内容のある歌。

《添削例》若き日に船より眺めし燈台を妻と見て
をり老いて今宵は

春寒し古希の祝の薄化粧

千葉市 中道 京子

春まだ浅い頃の古希のお祝。ご家族の祝福につつまれて微笑んでいらつしやるのは作者でしょうか。「薄化粧」であるというところにこの古希の方の矜持やお心がよく表われていると存じます。このままでも良いと思いますが、一字だけ変えてみますと、より薄化粧のお心意気が引き立つてくるようです。

《添削例》春寒し古希の祝を薄化粧

母の日や面ざしの似し姉を訪ふ

市原市 佐藤 陽子

もしかするともう母に会えない作者でいらつしやるのではと思いました。母似のお姉様にお母様を思い出されるのでしょうか。「面ざしの似る姉」と現在形の方がよいと存じます。最後は「訪ひ」と連用形で止めても余韻が残るでしょう。

《添削例》母の日や面ざしの似る姉を訪ひ

緑陰や孫のひる寝の向きを替え

佐倉市 大友 榮子

「緑陰や」がいいですね。青々とした梢と昼寝の幼子の生命感があふれています。幼子の頭の向きをちよいと変えたのか、体ごと動かしたのか、

微笑ましいひとときです。「昼寝」は漢字でも結構です。「替へ」と文語の表記がよいと存じます。

《添削例》緑陰や孫の昼寝の向きを替へ

闇深し静かに虫の原返す

南房総市 鈴木 志げ

まっ暗な闇の野原にさまざまな虫の声。作者はその闇に足を踏み入れましたが引き返したのです。理由を述べず、「静かに返す」として作者のお心持ちを語っているところが上手です。五七のリズムに整えると次のようになります。

《添削例》闇深し静かに返す虫の原

友と会う原爆ドーム紅葉かな

野田市 中村 愛子

ご友人との再会が約束か偶然かわかりませんが、原爆ドームという場所の重みがこの作品の中心にあります。季語の紅葉も広島地の紅葉ということで深い悲しみの紅を思えます。「かな」が効果的です。「会ふ」と文語にいたします。

《添削例》友と会ふ原爆ドーム紅葉かな

足どりもしかと八十路の菊の花

印旛郡酒々井町 大竹 隆一郎

八十歳を超えてもお足元がしっかりとっている幸福。菊の花を賞で歩く喜びが伝わってまいります。「足取りもしかと八十路や」と「や」で切ってはいかがでしょう。季語の菊の花がぐんと浮かび上がります。

《添削例》足取りもしかと八十路や菊の花

冬晴や亡き夫の服匂ひけり

四街道市 鈴木 久子

懐しい香に立ち止まられた作者。「冬晴や」が限らない悲しみを思い起こさせます。切字の「や」と「けり」はなるべく一句にひとつの方がよいでしょう。「匂ふ」よりは「香る」や「香かほ」の方がこの作品にはふさわしいと存じます。

《添削例》冬晴やふと亡き夫の服の香

逆縁の子の年数ふ冬の月

千葉市 古澤 英子

お亡くなりになったお子様は冬生まれであったのかもしれない。冬の月の光が作者や読者の心に深く沁み渡ります。このままでもよい作品です。動詞をなくすと次のようになります。

《添削例》逆縁の子の年いくつ冬の月

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



脳卒中 4つの危険因子を減らす

(社)千葉県医師会編集広報委員・木村医院

木村 正久

高齢社会の「国民病」

脳卒中は、1960年代までは我国の死因の第1位を占めてきましたが、高血圧治療や食事内容の変化により1970年頃より減少し始め近年、癌、心疾患について第3位と後退してきています。しかし血管の病気として脳と心臓の疾患を比較すると、中高年層においては脳卒中のほうがはるかに発症率、有病率、死亡率は高く、高齢社会が進む中で日本人の国民病と言ってもいいでしょう。我が国の寝たきり、老年期痴呆の最大の原因が脳卒中ですが、これに要する医療費や患者の生活の質の低下、介護にあたる者の精神的負担は大変なものです。

増えている脳梗塞

脳卒中には①虚血性（脳梗塞、一過性脳虚血発作）②出血性（脳出血、クモ膜下出血）があります。脳梗塞は脳の血管に血の塊（血栓）が詰まることで、そこから先に血液が流れなくなり、脳の組織が死んでしまう為に神経症状（意識障害、片

麻痺、言語障害など）が起きることで、出血性は脳の血管が破れて出血することによって起こります。発症率や死亡率は1960年代には脳梗塞より脳出血のほうが高率でしたが、近年になり脳出血は減少し、脳梗塞が増加しています。特に65歳以上の高齢者では脳梗塞が脳卒中の70%近くを占めています。脳梗塞には細い血管の動脈硬化による「ラクナ梗塞」、太い血管の硬化による「アテローム血栓性梗塞」、心臓の不整脈や弁膜症による「心原性塞栓症」に分類され、従来日本人には「ラクナ梗塞」が最も多いと言われていました。しかし最近では「アテローム血栓性梗塞」や「心原性塞栓症」が増加してきているのが特徴です。その理由として、食生活（脂肪の増加）が大きく変化しライフスタイルの欧米化が脳卒中の発症に影響を与えていると考えられます。

4つの主な危険因子

脳卒中の発症を防ぐには、関係している危険因子を各個人がいかに減少するかが一番大切だと思われまます。管理あるいは治療可能な因子を減らすには、次の4項目が鍵となります。

① 高血圧の予防

高血圧は脳出血、脳梗塞に共通する最大の発症原因であり、血圧を高年齢者は140/90mg以下にコントロールする事が大切です。

② 高血糖のコントロール

糖尿病の増加と共に、動脈硬化も欧米化してきており特に注意を要します。

③ 高脂血症の予防

特に低HDLコレステロール血症、高中性脂肪血症。

④ 肥満の予防

特に肥満は内臓脂肪型と言われ、臓器の周りに脂肪が付くタイプです。

そのほか喫煙、大量の飲酒も発症率を上げると言われています。

特に①④の4つの症状は生活習慣病の予備軍で、それぞれの診断値が深刻でなくとも複数の症状があると、最近では「メタボリック症候群」と称され脳卒中などの発症に進む危険が高いと言われています。日常生活の習慣をチェックし、体を動かし、食生活を見直すと共に、定期的な健康診断をかかりつけ医で受ける事をお勧めします。

もし、不幸にも脳卒中を発症してしまった場合は、一刻も早く医師の診断を受け治療を開始すべきです。特にCT診断の進歩により治療もより可能になっており、昨年より脳梗塞急性期の治療として発症3時間以内で使用すると有効である血栓溶解剤が日本でも使用が認められるようになりました。又、再発予防の為に服薬と、機能回復の為にリハビリテーションの大切さは言うまでもありません。

聴いて悩みや不安を癒す

傾聴ボランティア・小林 晃さん (74歳) 〈船橋市〉

一人暮らしの高齢者は、普段話す相手がなく孤独になりがちです。船橋市は高齢者の不安や悩みを癒すため、全国の自治体では初の傾聴ボランティア事業を実施。小林さんはその1期生40人のうちの一人で「シニア・ピア・カウンセラー養成講座」を受講し、医学や心理学、傾聴の技法や技能を修得しました。

傾聴ボランティアは文字通り相手の話を聞くことが任務です。毎週1回ホームヘルパーや保健師も同行します。所要時間は約1時間。初対面の相手の経歴や暮らしぶりなど一切知らされず、ほとんど白紙状態で臨みます。「恐ろしくもあり、緊張感は相当なものです」と小林さん。最初の切り口の重要性を強調します。庭の植木や身の回りの話題か



ら入るが、相手の気持ちをほぐして半人前。信頼してもらえようようになって初めて一人前、なのだそうです。

平成13年12月に奥さんをガンで亡くすが、再就職した会社を辞して4年間看病に専念。「少しは相手の気持ちを汲み取れるようになりました」。それがキッカケでボランティア活動の世界に飛び込みます。「人の役に立つことのうれしさ、素晴らしいボランティア

仲間を得たことは無上の喜びです。仲間がいるから私自身、育てられています」と。現在、地元老人クラブ会長の要職も務めています。

傾聴ボランティアは平成18年3月現在で6期生で合計206人が登録。利用者には月に約70人。在宅の高齢者だけでなく、特別養護老人ホームなどの施設からの要望も多く、傾聴ボランティアの需要はますます高まっています。

にこやかに、ひたすら相手の話に聞き入る小林さん



平成14年にオープンした清水公園内の花ファンタジア(有料)は四季折々に約700種もの花々が見られる花園。温室もあります



清水公園のツツジの見頃は4月下旬から5月。人の背丈以上に成長したツツジの並木道があります。中には樹齢300年以上の古品種「ヤエキリシマ」などの珍しいものも見るができます

遊場 ハイキング 11

千葉県北西部にある清水公園から江戸川の土手を散策します。同園はサクラやツツジの名所として広く知られ、金乗院や国指定の重

要文化財の旧花野井家住宅といった旧跡もあります。起伏に富んだ地形に散策路が延び、樹木の生い茂る森で多くの野鳥も見られます。

風薫る江戸川べり 清水公園周辺と七光台温泉 (千葉県野田市)

東武野田線清水公園駅で下車。駅前の県道を渡ると公園の入口が見えます。直進すると右手に金乗院仁王門が現れます。園路の案内に従いフールドアスレチックの方向へ。坂を下りるとフジ棚や池があり、木の階段を上るとツツジの並木路です。園内には約100品種、2万株ものツツジが植栽されています。同じ頃には隣接する野田市総合運動公園の水生植物園でハナシヨウブが楽しめます。

花に包まれひときわにぎわう清水公園一帯を抜けて香橋を渡り、小さな畑が続く小道を進むと、真光寺と並んで岩名香取神社があります。創建は江戸時代初期の1614(慶長19)年と伝えられ、拝殿の銅板葺の本殿に見事な彫刻があります。

道幅の広い車道を渡って植木畑のある集落を抜ければ、ほどなく江戸川の土手に出ます。川面まではヨシが生える広い河川敷があり、土手の斜面は小さな春の草花の観察にぴったりです。川上へ15分ほど歩き、岩名調整池公園のあたりで土手を下ります。住宅街を通って東武野田線の踏切を渡ると、北部工業団地のほぼ中央部に位置する大型ショッピングセンター内に、目指す七光台温泉があります。

帰路は、七光台温泉から東武野田線七光台駅まで約15分の道のりです。本コースは江戸川を川上に進みましたが、川下へ2・5kmほど行き野田市街へと続く県道に出て、そこからしよゆの街の歴史を紹介する野田市郷土博物館や愛宕神社を巡ることもできます。

清水公園のフジ棚。淡い紫色の花の見頃は5月



江戸川の土手に
続くサイクリン
グロード



岩名香取神社の本殿
には見事な社殿彫刻
があります



写真提供/清水公園



金乗院の入口に建つ仁王門。開基600年を記念して平成10年に修復されました。鮮やかな丹塗りが目を引きま。金乗院は室町時代に京都・醍醐寺の宥秀上人によって開山されたといわれます

七光台温泉



大型ショッピングセンター、ロケットタウン内にある天然温泉。屋内の大浴場のほか屋外に岩風呂(写真)、うたた寝湯、壺湯、源泉湯があります。お食事処やボディケアやフットケア施設も充実しています。

◆泉質/ナトリウム一塩化物強塩温泉

◆効能/一般的適応症、切り傷、やけど、慢性皮膚病、慢性婦人病など

◆入浴料/大人700円 小人350円

◆営業時間/平日 10:00~深夜1:00
土曜・日曜・祝日 9:00~深夜1:00
※年中無休(点検の為、臨時休業あり)

☎04-7127-4126

<http://www.kk-mimatu.com>

〔モデルコース〕東武野田線清水公園駅→岩名香取神社→七光台温泉
◎約1時間半※見学・休憩時間を除く

- 電車の場合(片道約1時間半・790円)
千葉駅(JR総武線)→船橋駅(東武野田線)→清水公園駅
- 車の場合 国道16号を春日部方面に北上、野田警察署の交差点を左折して約2km
[お問い合わせ先]

◆清水公園 ☎04-7125-3030
<http://www.shimizu-kouen.com>

◆野田市総合運動公園 ☎04-7125-1155

◆野田市観光協会 ☎04-7123-1085

<http://www.kanko-nodacity.jp/>



木を育てる心の栄養

「根っこ座」 (香取市)

子育て支援のための劇団旗揚げから4年。手作りの人形劇や紙芝居で自主公演のほかに、香取地域の保育園や幼稚園を回り喜ばれています。東大戸保育所(香取市)での上演に同行しました。

保育所に到着したメンバーは、支柱やパネルで人形劇の背景を組み立て、上演準備に取りかかります。団員は香取地区更生保護女性会の会員で佐原在住者を中心に17人。代表の越川さん達は保護司の経験から、犯罪者をつくらないために幼児期の子育ての大切さを実感していました。「木に例えれば、幼児期は栄養をたっぷりやって丈夫な根を張る時期。将来枝を伸ばし、葉を茂らせるためにもとても大事です」と越川さん。物語を通して子どもはもちろん親にも子育て支援のメッセージを伝えたいと活動を始めました。かわいいお客様が揃って上演開始。前



大道具を運び入れるとすぐに組み立ての作業。子どもの目線に合わせて舞台の高さを調整します



飛び出す立体紙芝居に驚きの声



山姥を頓智で退治する和尚さん。人形の顔は発泡スチロールで作りました

ナレーションを担当する劇団代表の越川さん



人形劇の世界に引き込まれていく子どもたち。優しい姉さまに出会った小僧さんの身に何が……

舞台の記録係も思わず笑ってしまうほど。胸には会のシンボルマークのワッペン



子ども達の反応を肌で感じつつ、次の場面展開に気が抜けない舞台裏

半は紙芝居の「ごちゃまぜカメレオン」。ほかの動物をうらやましがり、ゾウの鼻やフラミンゴの羽根を次々手に入れたカメレオン。ところがご自慢の長い舌が出なくなってしまう。「どうしてかな」と観客に問いかけ考えさせる場面です。

幕間は簡単な指遊びで一息入れて、お待ちかねの人形劇「三枚のおふだ」。和尚さんが止めるのを聞かず裏山へ栗取りに出かけたお寺の小僧さん。山姥に化かされ危ういところを三枚のお札を使って逃げ帰ってきます。誘惑に負けない、危険を察知する教訓を含んだ物語。人形の衣装や背景、栗の実すべて手作りです。結成当初は借り物でしたが、材料費や手間がかかっても気持がより伝わるのではと手作りの道具を大切に使っています。

これまでに動く紙芝居2作、人形劇4作と演目が増え、2年前からは特別養護老人ホームからも声がかかるようになりました。楽しくて役立つ舞台が人気を呼んで公演依頼は当初の4倍。今年は年間20回近くになる予定です。それぞれ保護司や調停委員の仕事や家事をこなしながらの活動には限界がありますが、越川代表は「子ども達の反応が嬉しくて。それを支えに続けています。あの迫力ある歓声になんとか都合をつけて行かないわけにはいきません」と張り切っています。

●お問い合わせは代表の越川さんまで

☎ 0478 (52) 3510

● 焼きたてパンをテラスで

小麦の郷「ピーターパン」

(鎌ヶ谷市)

ホッカホカの手づくりパンがその場で食べられる。ピーターパンでは毎日約80〜100種類、1日に10回以上も石窯で焼き上げます。土日には1万個にもぼります。売れ筋のベスト3は、1位が焼き立ての「カットピザ」(168円)。2位は子供に人気の「カレーパン」(105円)。3位は、とろけるチーズが好評の「チーズフランス」(ハーフで136円)。テイクアウトはもちろん、テラスでゆったり食べるのは最高。コーヒーは無料のうれしいサービス付きです。



ピーターパンは全部で4店。それぞれが“こだわり”の逸品を考案。同店では石窯焼きの「ブルーベリークッペ」(126円)、まわりがサクサクの「デニッシュブロード」(280円)が自慢です。

- 所 鎌ヶ谷市東道野辺3-5-14
☎047-441-5901
http://www.peatpan.com/
交 東武野田線鎌ヶ谷駅・馬込駅から徒歩15分
営 7:00〜20:00
休 毎週木曜日
席 1階店舗
2階テラス30席
P 60台



● 歴史ある民家に広がるアート空間

カフェ&ギャラリー「ANTIGUA」

(流山市)

築50年近くになるといふ民家がカフェに生まれ変わって4年目。2階に増築したギャラリースペースを貸出しています。プロ・アマを問わず陶芸、絵画など多様なジャンルの作品を展示。年に3回ほどはお店の企画展もあります。カフェメニューは手作りケーキとコーヒーか紅茶の「ケーキセット」が人気で750円。抹茶あんみつ650円など。また南国風チキンカレー(ミニヨーグルト付き)850円、サンドイッチ600円など軽食メニューも用意しています。



店名の「ANTIGUA」はコーヒーの産地グアテマラ共和国にある都市名。またスペイン語で「古い」「昔から」の意。アートとコーヒーの香りに包まれてくつろぎの一杯をどうぞ。新緑や紅葉の時期はテラス席もおすすめです。

- 所 流山市加3-4-23
☎04-7158-8969
http://www.cafe-antigua.com
交 総武流山鉄道流山駅から徒歩約10分
営 11:00〜18:00
休 日曜・月曜・祝日
※夏期・冬期休業あり
席 30席。ほかに個室あり
P 3台



● 雅の心伝えて50年

京料理「かねぎ」

(流山市)

お店の名物「一茶弁当」は小林一茶にゆかりの深い流山の地ならではの命名です。旬の野菜の煮物や魚の焼物などが少しずつ盛りつけされた点心盛りはまるで花かごのよう。「それぞれ味が違って手間がかかりますが、既製品は使いません」と当代主人。50年来、職人達に受け継がれてきたお店のポリシーです。点心盛り、お造り、だし巻き玉子に、先付け、ご飯、お椀、デザートがついて2940円です。いろいろな味が楽しめます。



一茶弁当は昼餉の部でいただけます。ふっくらとしただし巻き玉子を目当てに訪れるファンも多いとか。夕餉の部は「おまかせ料理」が6,300円〜、京都牛しゃぶしゃぶ5,250円〜など。大小宴会場(80名まで)もあります。

- 所 流山市流山5-19-4
☎04-7158-0068
http://www.kyo-kaneki.com
交 総武流山鉄道平和台駅から徒歩3分
営 昼餉の部 11:30〜14:30
夕餉の部 17:00〜22:00
休 月曜日 第2・4日曜日の夕餉の部
席 カウンター12席、テーブル16席。ほかに個室あり
P 12台



●一人でも気軽にフレンチ

「讚世利亭」 (市川市)

店名のサンセリテ (仏語で「誠実な」) は浅井オーナーシェフの恩師が命名。大学で仏文学を学んだ浅井さんはフランスを見聞後、都内の有名フランス料理店を経て、4年前にかわいらしいお店を開きました。「この規模だからこそできるサービスを提供したい」と。一人でも気軽に入れ、自宅のようにゆったり過ごせる店を作るためスタッフは心を一つにしてみました。真心と確かな味が口コミで伝わり、サークルの集まりにも大変重宝がられています。



スタンドグラスや明るい画風のアート作品で飾られた店内。ランチのAコース(2,625円)はオードブル、メイン(魚か肉)、デザートの盛り合せ、コーヒーまたは紅茶。別料金でスープをつけることもできます。ランチ、ディナーともにご予約ください。

- 所 市川市新田5-5-33
ままがーでん2階
☎047-322-0255
- 交 京成電鉄市川真間駅南口から徒歩1分。またはJR市川駅北口から徒歩約7分
- 営 11:30~15:00(L.O14:00)
17:30~不定(L.O21:00)
- 休 水曜日 席26席
- P 2台(要連絡)



●そば通の店

「葉月」 (千葉市)

店長の岩内忠直さんはこの道20年のベテラン。おすすめは、ズバリ「せいり」(530円)と「さらしな」(580円)。自家挽きの手打ち中細麺は、こしが強く、のどごしが良いと大好評。少し甘めのタレは薬味の白ネギになじみ、そば独特の風味を引き立てます。手づくりこだわりの、店内照明器具の意匠をはじめ、どんぶりや茶器、花瓶など陶器類は、すべて自身で作ったもの。漆器類も自慢の逸品です。味入れや盆などの漆器類も自慢の逸品です。



細い御成街道に面した千葉市の奥座敷に位置し「そば」と染め抜かれた暖簾が田舎屋風の入口に下がっています。そば通の固定客やゴルフ帰りの常連客でにぎわいます。

- 所 千葉市若葉区金親町1027
☎043-237-8555
- 交 千葉都市モノレール千城台駅下車。千城台東小学校前を御成街道まで直進し、御成街道を右折、約600m
- 営 11:00~19:00
- 休 日曜日
- 席 34席十予約席6畳1間
- P 10台



●九十九里でイワシ三昧

海味の房「大輪」 (九十九里町)

地元で「セグロ(背黒)」と呼ばれるカタクチイワシを使ったさまざまなメニューを提案。刺身や団子汁にとどまらず押寿し、ハンバーグ、唐揚げ、グラタン、ピザ、と食してみたい独創的な品々。セグロは季節を問わず安定した量が漁獲されるので品薄になる心配はありません。日替りランチ680円(平日のみ)、各種定食890円など、イワシ以外の料理もあります。広々とした店内はテーブルの高さや通路の幅にバリアフリーを積極的に導入しています。



右上から時計回りに、いわしのピザ(780円)、いわし三点盛り(1,000円)、いわし押寿し(700円)。手作りのつみれやセロリ漬、南蛮漬などのお土産も好評。

- 所 山武郡九十九里町片貝2966-2 ☎0475-76-8888
http://www.dai-rin.net
- 交 JR東金駅から九十九里バスで「九十九里町役場」下車、徒歩2分
- 営 平日11:30~15:00 17:00~23:00
土日祭11:30~23:00
- 休 年中無休
- 席 カウンター・テーブル
40席、座敷60席
- P 約100台※大型バスも可

