

# 住宅

## 二世帯住宅のリフォームポイント 第2回 ほどほど同居型

東日本大震災以降、家族の絆を再認識する動きが広まり、あらためて注目されている二世帯住宅。家族構成や暮らし方によって、完全同居、ほどほど同居、別々同居の3つに大きく分けられています。必要に応じて、玄関、浴室、キッチン、リビングなどを一部共用する「ほどほど同居型」は、世帯間で適度な距離感を保てるのが魅力。今回はこの「ほどほど同居型」のリフォームポイントを紹介します。

### ほどほど同居型・二世帯住宅のリフォームポイント

**ポイント1** 何を共有するのかを  
よく話し合うことが大事

**ポイント2** 両世帯のくつろぎの場となる  
スペースを用意する

**ポイント3** 料理を一緒に楽しめる  
大きめのキッチン

**ポイント4** 孫たちとゆったり  
くつろげる広いお風呂

### 何を共有するのかを よく話し合つことが大事

ポイント  
1

親世帯、子世帯が、それぞれの生活時間帯を考慮して、必要に応じて玄関、リビング、キッチン、浴室などを共有しつつ、世帯別に生活スペースを分ける「ほどほど同居型」。食事の時間や就寝時間が違うなど、親世帯、子世帯で生活スタイルが異なるご家庭におすすめのリフォームスタイルです。

二世帯がつかず離れずの距離で暮らせるのが「ほどほど同居型」の利点です。ので、共有する設備の選択が非常に重要なポイントです。玄関とリビングだけを共有したり、キッチンや浴室、トイレなど水回りだけを別にする、リフォームコストを抑えるために浴室を共有するなど、様々なプランが考えられます。が、親世帯、子世帯ともにお互いに遠慮して希望を出さないと、

後々のトラブルの原因となりますので、計画段階から両世帯でよく話し合って決めましょう。

## ポイント 2

### 両世帯のくつろぎの場となるスペースを用意する

二世帯住宅での生活を円滑なものにするには、親世帯、子世帯が一緒にくつろげる場所を用意することをおすすめします。例えばリビングを共有スペースにすれば、親世帯、子世帯が一緒に食事をしないライフスタイルでも、両世帯が自由に集まって「コミュニケーション」がとれます。

予算に余裕があれば、「ウッドデッキ」や「広いテラス」をアウトドアリビングとして増設する方法もあります。週末のホームパーティーなど家族が一堂に会する特別な機会をつくることができる、「世帯同居生活」がより豊かなものになるでしょう。

### 料理と一緒に楽しめる大きめのキッチン

二世帯住宅で共有されることが多いキッチンは、あらかじめ大きめにり

フォームしておくと後々便利です。充分な広さがあれば、休日に親子両世帯が一緒にキッチンに立って料理を楽しめます。「オープンキッチン」にすれば、リビングやダイニングにいる家族と自然にコミュニケーションを取りながら料理をすることができます。

ホームパーティーを開いたり、複数人で調理する機会が多い場合は、キッチンが壁に接していない完全独立型の「アイランド型キッチン」や、カウンターが半島のように突き出ている「ペニンシュラ（半島）型キッチン」がおすすめです。遮蔽物がないので開放感があり、キッチンにいながらダイニングやリビングを見渡せますので、小さなお子さまがいる世帯にも適しています。

## ポイント 3

### 孫たちとゆつたりくつろげる広いお風呂

「ほどほど同居型」で便利な点は、両世帯が適度な距離感を保つて生活ができるだけでなく、困ったときはお互いに助けを求められること。子世帯が忙しい平日には、親世帯が孫たちの面倒を見たり、夕食や入浴の世話をすることも気軽にできます。リフォームの際、親世帯の浴室を広めにしておけば、

## ポイント 4

ゆつたり足を伸ばして湯船に浸かりながら孫と語り合うくつろぎ空間をつくれます。

なお、増築が難しい状態でも屋外に多少のゆとりがあれば、出窓を利用して「出窓ユニット」を採用することで、建物の基礎を変えることなく浴室を0.25坪広げることができます。浴槽で手足を伸ばして入浴できるようになる

### 意外と気になる排水音の対策

親世帯と子世帯の生活時間帯が異なる場合、問題になりやすいのが水回りの排水音。設計が悪いと睡眠時に部屋の真上で排水音がするような事態になりかねないので、排水音がする浴室やキッチンなどの水回りは1階、2階の同じ位置に設置するのがベスト。排水音を極力カットできるだけでなく、給排水管をまとめられてコストカットも望めます。排水管をうまくまとめられない場合は、排水管に遮音シートを巻きつけることで排水音を軽減できます。



# テニスよりも気軽で面白さは同じ 「パドルテニス」

室内競技だから  
天候に関係なくプレイ

パドルテニスはテニスの小型版のようないスポート。幅広い世代に親しまれ、シニアの間でも人気です。「テニスとの違いは、板状のパドルを使う点。また、テニスよりもかなり柔らかいフェルトボールを使い、コートもテニスの3分の1の広さ。だから、体力的にもラクで、年齢や性別を問わず、それぞれの運動能力に合わせて楽しむことができます」と話すのは、千葉県パドルテニス協会の野村正広さん。試合は体育館などの屋内施設で行うので、天候に関係なく気軽にプレイできます。和気あいあいとした雰囲気の中でコミュニケーションを図りながら、パドルテニスで体力づくりと仲間づくりを一緒に楽しみませんか。

パドルテニスの道具



ラケットは舟の櫂(パドル)に似た板状のもので、ストリングスを張ったものは使用できません。価格は1万円程度。ボールはテニスと見た目は同じですが、非常に柔らかいため怪我をしにくく、初心者でも気軽に楽しめます。



監修／野村 正広(のむらまさひろ)さん  
千葉県パドルテニス協会副会長。勤務先で昼休みにパドルテニスをやっている社員を見たのがきっかけで、袖ヶ浦のクラブに入会し、君津にもクラブを立ち上げる。日本パドルテニス協会理事。

## 手軽に始められて ストレスも解消

プレイに必要なパドルが1万円程度、あとはボールとコート・ネットがあれば手軽に始められるのがパドルテニス。競技として本格的に取り組むことも、遊びとして楽しむことも両方できる点が大きなメリットです。対戦相手やパートナーが必要であるため、仲間とコミュニケーションをとりながら、ストレスを解消することもできます。

## 全国大会参加で 親睦を深め合う

パドルテニスが始まったのはアメリカで、100年以上の歴史があります。日本では1975年頃から始められ、現在全国で6万人が楽しんでいます。現在、全国の約半分の県に協会があります。全国大会も開催され、各地から愛好家が集まり種目別の大会を実施。多くの人々が集まって試合を楽しむとともに、親睦を深めています。昨年は岐阜県多治見市で行われました。千葉県内でも大会が開催され、サークル対抗戦や年代別の対抗戦など、様々な競技が行われています。「全国大会に参加する場合は、クラブの仲間同士での親睦旅行も兼ねて行くことが多く、それも大きな楽しみです」と野村さん。現在、千葉県内には袖ヶ浦、木更津、君津、野田にそれぞれクラブがあり、パドルテニスを楽しんでいます。君津では、毎週金曜日の12:00～16:00に君津市内の「友好館」で練習を行っています。

### ●千葉県パドルテニス協会

TEL 0439-55-0408 (野村様方)

### ●日本パドルテニス協会

神奈川県相模原市南区鶴野森1-38-1-A302  
TEL 042-705-6262

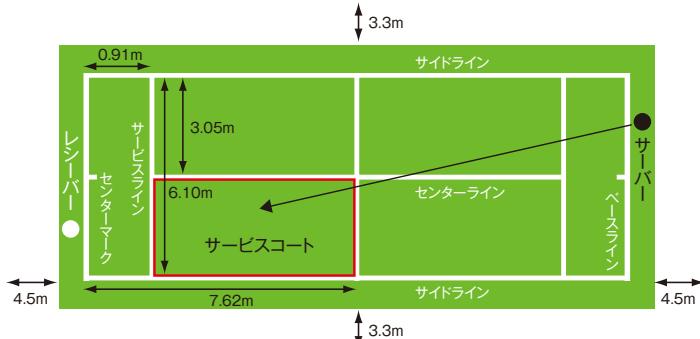
<http://www.paddletennis.gr.jp>



## 簡単なパドルテニスのルール

### パドル テニスの コート

広さは硬式テニスの3分の1。バドミントンのダブルス用コートを利用してコートを作ることができます。ネットの高さは78.7cm。専用のネットがない場合には、バドミントンのネットを低く張って利用。



### ルール

- ① テニスとの違いは、サーブはアンダーハンドで1球だけ。
- ② サーブを相手の対角線のコートに打ち込んで試合がスタート。
- ③ サーブを失敗したり、打ち返したボールが相手コートに入らなかったり、打ち返せなかった場合は失点。
- ④ 4ポイントを先取すれば1ゲームを獲得。3ポイントで並んだ場合は、そこから2ポイント先取したほうがゲームを獲得。
- ⑤ 先に6ゲームを獲ればセットを獲得。さらに事前の取り決めによって2セットまたは3セットを獲れば、試合に勝利します。

## パドルテニスの「ここが健康にいい！」

### メタボ予防に ぴったり！

ふだんよりも少し心拍数が高まった状態を保って、適度な有酸素運動ができるため、心肺機能を高めることができます。メタボリック症候群の予防にも効果的だといえます。

### 筋力や平衡感覚 を鍛えられる！

筋肉にも適度な刺激が与えられ、基礎代謝が高まるだけではなく成長ホルモンの分泌や骨密度の向上が見込まれます。平衡感覚も養うことができるのです。シニアには最適です。

### 状況判断で 認知症予防！

ゲームの状況を考えて、ボールを打ったり駆け引きをしたりするので、脳の活動を促し、認知症予防にも適しています。周囲の動きを見ながら体を動かすため、判断力も養われます。

## 参加者の声



### 中田 孝さん

定年を迎えて、長くできるスポーツを探していく中、パドルテニスに出会いました。テニス経験もありますが、こちらも手軽にできて楽しいので、皆でクラブを立ち上げました。コートが狭いので、体力的にキツすぎないところがいいですね。



### 山田 孝子さん

スポーツ経験はゼロでしたが、体を動かしたくて、たまたま始めたのがパドルテニス。室内でやるので、日に焼けないのもメリット。年をとってもケガもなく健康に動けるのは、パドルテニスのおかげだと思っています。

疲れ目を甘く見てはいけない!

# 「目の疲労度」チェック

監修／森岡清史(吉祥寺森岡眼科院長、医学博士)

パソコンやスマートフォンの普及で、疲れ目、ドライアイの人が急増しています。このような目の疲れは、ケアせずに放っておくと健康に様々な影響を及ぼす恐れがあります。まずはあなたの目の疲労度をチェックしてみましょう。

下記項目で当てはまるものにチェックを入れてみましょう。

- 1日に5時間以上、パソコンと向き合っている
- 夕方になると、遠くがぼやけて見える
- まぶたが重い感じがする
- 目が乾燥しがちで、目薬が手放せない
- 戸外で、まぶしいと感じる
- 夜、思うように眠れず、イライラする
- つねに首や肩がこっている
- まぶたがよくけいれんする
- 近視が進んだようだ
- 目の奥が痛む、あるいは頭痛がする



あなたの  
診断結果は?

チェックマークが  
**0~1個**

疲れ目度：小

「疲れ目度」は小です。目はあまり疲れていません。ただし、油断は禁物です。こまめに目を休ませたり、十分な睡眠をとることを心掛けましょう。

チェックマークが  
**2~6個**

疲れ目度：中

「疲れ目度」は中です。目はやや疲れ気味で、早めにケアして疲れ目を解消しましょう。ここで放置すると「眼精疲労」に移行してしまいます。

チェックマークが  
**7~10個**

疲れ目度：大

「疲れ目度」は大です。かなり目が疲れていますので、早急な対応が必要です。眼精疲労の専門医を受診して、治療を受けるようにしてください。

## 「疲れ目」と「眼精疲労」は違う! 放置すると全身に影響が……

上記のチェックで疲れ目度が高かった人は、「やっぱり、私は目が疲れているのか」と思われるかもしれません。しかし、ただの疲れ目ではなく、眼精疲労という立派な病気である可能性もあります。

ただの「疲れ目」ならひと晩ふた晩ぐっすり眠ると回復して、疲れを持ち越すことはありません。しかし、「眼精疲労」になると疲労が蓄積するため、そう簡単に症状は改善しません。眼精疲労の主な症状には、眼球の痛

み、まぶしさ、視力低下、ドライアイなどがあり、目の症状以外にも、首・肩こり、頭痛、不眠といった不快な症状に見舞われます。それも毎日ですから、ストレスで身体はクタクタになり、うつ病に陥ることさえあります。眼精疲労は立派な病気ですので、すでに症状がでている方は眼精疲労専門の眼科で検査をしてもらいましょう。

今回は、そこまで症状が進行する前に疲れ目を解消するためのセルフケアの方法をご紹介します。

## コンタクトレンズがドライアイの原因に

コンタクトレンズを使用している人も要注意。コンタクトレンズは、目の表面にある涙の層の上に置いて使用するものです。毎日長時間使用していると、目が慢性的な酸素不足状態となり、ドライアイになりやすくなります。

また、コンタクトは基本的に遠くが見えるように視力を合わせているため、近い距離を長時間見つめていると目の筋肉に負担がかかり、眼精疲労になりやすくなります。コンタクトレンズは12時間つけたら、12時間外して目を休ませるようにするとよいでしょう。また、コンタクトレンズを使用されている方は、調子がよくても3~6カ月に一度は検診を受けることをおすすめします。

## パソコン・スマホとうまくつき合う

現代社会では必需品となっているパソコンやスマートフォン。これらを長時間操作していると、まばたきの回数が減ります。すると涙が目の表面に行き渡らなくなり、ドライアイの原因となるので、意識的にまばたきをするよう心がけましょう。

また、パソコン、スマートフォンの画面が明るすぎると眼球にストレスを与える可能性がありますので、暗すぎない程度に画面の明るさを調節することも大切です。1時間ほどパソコン、スマートフォンを操作したら1分ぐらい目を閉じて休める、などのルールをつくってうまくつき合っていきましょう。

## 目のセルフケアで眼精疲労を防ぐ

### 蒸しタオルでまぶたの筋肉疲労をとる

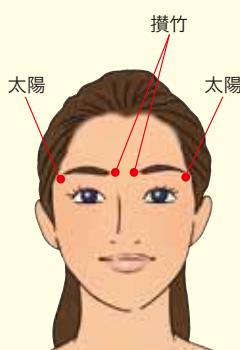
- 目が疲れた時は、目の周囲を温めて血行を良くすることが大切です。冷たいタオルなどで冷やす人がいますが、気持ちは良くてもそれは一時的なもの。目の疲労回復を考えると冷やすのは逆効果です。
- 目の周囲を温めるには、蒸しタオルでまぶたを温湿布するのがおすすめ。蒸しタオルは、水で濡らしたタオルを絞り、電子レンジで1分ほど加熱すれば作れます(火傷しないよう温度調節に注意)。蒸しタオルができたら、まぶたの上に2~3分ほどおせます。こうするとまぶたの筋肉の疲労がとれ、精神的にもリラックス効果が得られます。簡単に蒸しタオルが用意できる入浴時にやるものもおすすめです。

### 疲れ目に効く2つのツボを押す

- 目の周囲を温めてから、目の疲れをとる効果のあるツボを押すのも良いでしょう。温めてツボを押すダブル効果で、目の周りの血行をさらに改善します。

#### 攒竹(さんちく)

眉頭の内側にある骨のくぼみ。親指の腹で、指を上下に動かしてほぐします。力を入れ過ぎないよう軽く刺激することが重要です。

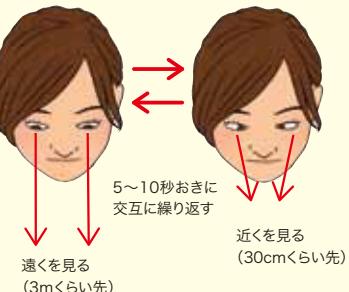


#### 太陽

目じりとこめかみの間にあるくぼみ。円を描くように押します。ツボがあると思われる場所の周囲を押さえてみて、痛気持ちいい場所を軽く刺激するだけで十分です。正確なツボの位置がわからない、と心配される方もいますが、そう神経質になる必要はありません。

### 遠くと近くを交互に見る「遠近ウォッチング」

- 自分から30cmぐらいの距離にある物と、3mぐらいの距離にある物を、5~10秒間隔で交互に見るだけ。目のピントを調節する毛様体筋の緊張をほぐし、目の疲れをとることができます。

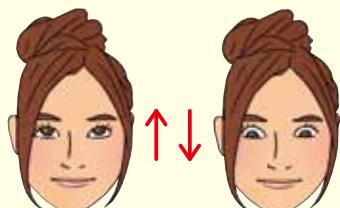


### 眼球を意識的に動かす「目回し体操」

- 眼球を上下、左右、左回り、右回りと動かす体操です。眼球にいつもとは違う動きを与え、眼筋をほぐします。目回し体操を毎日続けると眼筋が柔軟になり、目の疲れを翌日に持ち越さずにすむようになります。

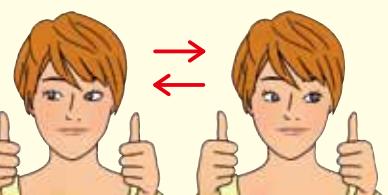
#### 1 眼球を上下に動かす

顔を動かさず、視線を上下交互に移動させます。2~3分繰り返します。



#### 2 眼球を左右に動かす

両手の親指をたて、肩幅の広さまで離し、両手の親指を交互に見る運動です。徐々に視線の切り替えを早くしつつ、両手の間隔も広げていきます。これも2~3分繰り返します。



#### 3 眼球を回す

視線を上から左→下→右と、ゆっくり円を描くように回し、上に戻ったら逆回転させます。左回りと右回り合わせて1セットで、これを2セット行います。



森岡清史 著  
現代書林 刊

『眼精疲労はまかせなさい!』  
より

# 確定拠出年金

総務省の家計調査(2015年)によれば、高齢夫婦(無職)世帯の月平均の支出額は約27万円、一方、収入の9割を占める公的年金の平均受給額は月19万円ほどとなつており、公的年金だけでは退職後の生活費を賄えない様子がうかがえます。安心して退職を迎えるためには、不足分を別途準備しておく必要があります。リタイア後のための資金準備にぜひとも活用したい制度が「確定拠出年金」です。今回は、今年から加入できる人の範囲が大幅に拡大した個人型の確定拠出年金(iDeCo)について、説明しましょう。

## 確定拠出年金の特徴

確定拠出年金(以下DC)は、自営業者などを対象とした国民年金基金や、会社員を対象とした厚生年金基金などと同じく、公的年金(国民年金・厚生年金保険)に上乗せする制度です。ただし、従来の年金制度とは異なる次のような特徴を持つています。

■年金資金を自分で運用

最大の特徴は、資金の運用を加入者自身が自分で行う点です。あらかじめ決められている預金、保険、投資信託などの金融商品の中から、一つまたは複数を選んで毎月の

掛金を運用していきます。受け取れるのも自分と自分の遺族だけです。

運用の結果によって将来の年金額が変動するため、元本割れを避けようと預金や保険などの元本確保型商品だけを利用している加入者の方も少なくないようです。ところが超低金利の元本確保型商品を利用しているだけでは、今後インフレの傾向が強まつていった場合、資金が増えないばかりか、実質的には目減りしてしまう可能性もあります。資産を増やしていくためにせつかく用意されている金融商品を活用しない手はありません。DCは少額資金を毎月こつこつ投資していく仕組みのため、投資運用の経験がない人でもあまり抵抗なく始められるのではないでしようか。

## 企業型と個人型がある

DCには、会社が制度を導入して従業員が加入する「企業型」年金と、個人が任意で加入する「個人型」年金(iDeCo)の2つがあります。基本的に企業型年金は、企業が

●制度の運営・管理を行う運営管理機関の選定

●運営・管理にかかるコストの負担

制度や資産運用に関する教育の実施

●掛金の拠出(マッチング)といつて従業員が追加で掛金を拠出できるケースもあります

などを行い、従業員は選択可能な運用商品への配分比率を決めて運用していくだけです。一方、個人型年金で

## さまざまな税制優遇も

DCは、掛金を拠出するとき、運用している間、年金を受け取るときの各

は、それらすべてを加入者個人が行う必要があります。転職や退職などの場合も、条件を満たせば、企業型と個人型の間での資金の移動ができるので、継続的に自分自身の年金資金を増やしていくことが可能です。

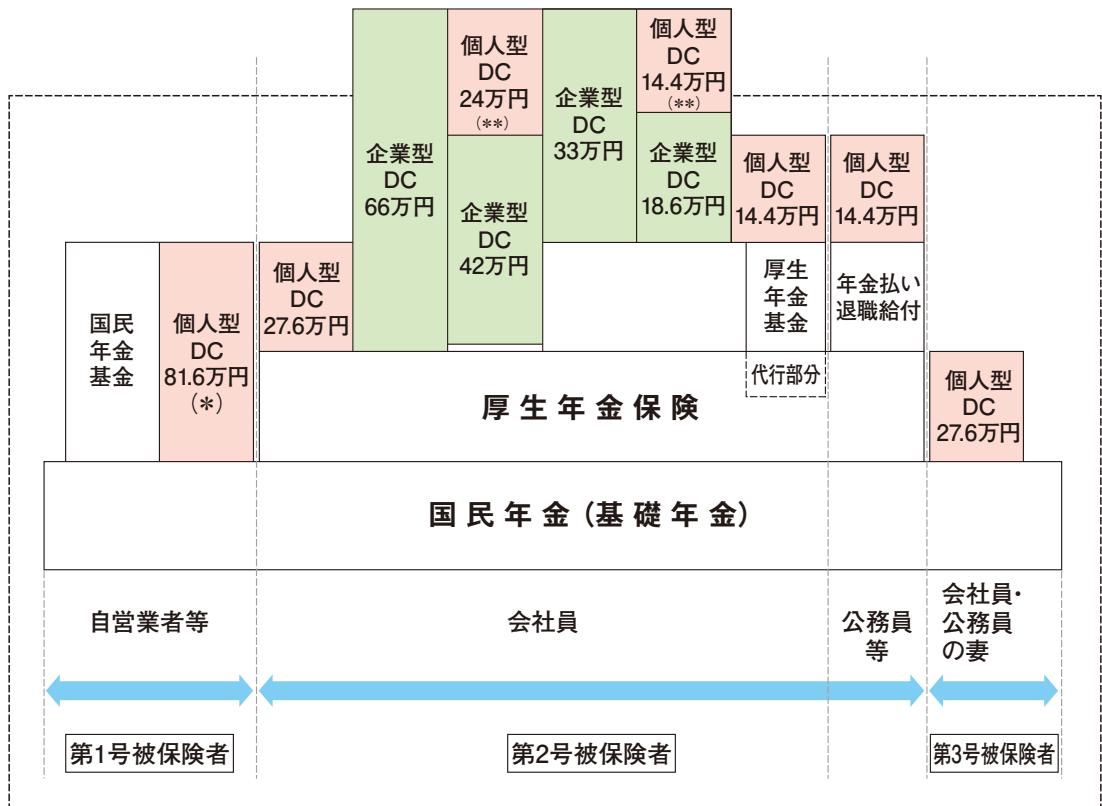
これまで個人型年金に加入できるのは、自営業等の人と企業年金がない会社に勤める会社員だけでしたが、改正により今年からは公務員や主婦など、59歳までのほとんどの人が加入できるようになりました。図表①のよう、掛金には職種などによってそれぞれ上限が決められています。

**神戸孝(かんべ たかし)**

ファイナンシャルプランナー。早稲田大学法学部卒業。三菱銀行、日興證券を経て、99年FPアソシエイツ&コンサルティングを設立。日興證券勤務時代を併せるとFP歴は約25年、資産運用に強いFPの第一人者として評価が高い。日本FP協会理事、金融庁金融審議会専門委員などを歴任する。著書に、「勝つ投資信託 良いファンド悪いファンドの見分け方」(朝日新聞出版)、「NISAで儲ける」(同)、「団塊世代の資産運用」(インデックス・コミュニケーションズ)、「幸せな老後を呼び込む ほんとうに真っ当な資産運用」(朝日新聞社)、「絶対失敗しないお金運用法」(KK.ロングセラーズ)他多数。

図表①

確定拠出年金の掛け金の上限額(年額)



(\*)国民年金基金と合算した額 (\*\*\*)勤務先が企業型DCの規約で個人型への加入を認めないと加入できない

段階で税制の優遇措置が設けられています。最大のメリットは、専業主婦を除いて、掛け金が全額所得控除となるので、所得税や住民税を少なくすることができます。仮に、所得税率

10%の人が、毎月20,000円(年間24万円)掛け金を拠出したとすると、住民税10%と合わせて1年で48,000円(24万円×20%)税金を減額できます(※)。現在30歳の人が30年

間継続して20,000円を拠出した場合、税率が変わらなければ節税額は144万円にも上ります。毎月銀行に預金している分を確定拠出年金の預金に替えるだけでもこのような節税効果が得られるわけです。

また、NISAと同様に運用益に税金がかかりません。個人が資産運用で得た利益には通常20%の税金がかかりますが(※)、DCでは預金の利息も含めて運用益には一切税金がかかりません。

さらに、年金を受け取るときも、一時金で受け取ると「退職所得控除」が、年金形式で受け取ると「公的年金等控除」が適用になり、やはり税負担が軽減されます。

## 加入時の注意点

DCは年金づくりのための制度です。原則60歳まで引き出すことができません。個人型の場合には、毎月の掛け金額は途中で変更することができ、休止もできますが、ライフプランを踏まえて、無理のない範囲で設定するようにしましょう。

また、個人型の場合には、手数料や運用商品の品揃えが金融機関によつ

て異なるため、事前に確認することが大切です。一般にDCでの運用は長期にわたるため、管理手数料が高いほど、将来の年金資金が少なくなつてしまします。同様に、運用コスト(信託報酬)が低い投資信託が商品ラインアップに含まれているかも確認しておき必要があるでしょう。

(※)簡略化のため、上記の税金計算には復興特別所得税を考慮していません。

## ホームページにアクセス

京葉銀行ホームページ iDeCo (イデコ)

<http://www.keiyobank.co.jp/nenkin/ideco/index.html>

4月から始まった京葉銀行の「iDeCo(個人型確定拠出年金)」の新プランについて、くわしい資料請求は上記URLから!

廃校を利活用し、  
地域活性化の拠点に

# 「鋸南町、南房総市」

少子高齢化により公立学校の統廃合が相次ぐ中、使われなくなった校舎を観光施設や宿泊施設などにリニューアルし、地域の活性化につなげようとする動きが千葉県南部で相次いでいます。

鋸南町の保田小学校もそのひとつ。同小学校が統廃合により廃校になったのが2014年3月。スピード感のある計画により2016年12月には、「鋸南町都市交流施設・道の駅保田小学校」として生まれ変わりました。



「里の小湯」が登場するなど、学校の面影を楽しめる「道の駅」として話題を集めています。

施設は、省エネや防災に対応する工夫も随所にこらされ、2階の校舎前面に増築して作られた「まちの縁側」には、空調に頼らない熱排出や蓄熱のアイデアが使われています。非常時のライフラインも備えられ、災害時は避難所としても活用できます。

「テレビ局や新聞などには何度も取り上げていただいていますし、全国の自治体から700人を超える視察者が訪れています」と鋸南町役場・まちづくり推進室の岩崎雄也主事はうれしい悲鳴をあげます。道の駅全体での売上も目標額を半年でクリアし、オープン1年で約6億円超えと好調です。

今や地域の観光拠点となった同施設ですが、背景には同町の高い高齢化率や、人口減による農林水産業の後継者不足という問題があります。その課題解決のために開かれた町民参加のワークショップで生まれた「新・道の駅計画」に町が着目。公開プレゼン方式を用いて設計・運営プランを決定し、「校舎をできるだけ残し、町民が参加するステージを作ろう」という白石治和町長の想いのもと、計画が急ピッチで進みました。

農山漁村を活性化するステージとして機能しているのが、「きよなん楽市」です。地元農家ら約170名が出荷組合を作り、多品種少量の野菜を生産し販売します。町では6次産業化も見据え、農産物の加工所も今

私たちの明日が見つかる  
「千葉の環境・エコロジー」

リビーターを呼ぶ企画も増やしたいと  
話す、鋸南町役場の岩崎雄也主事



年度には施設内に完成する予定です。「今後は加工研修や体験プログラムなども充実させたい」と岩崎主事は話します。

## 南房総では廃校で「日本版クラインガルテン」計画

南房総市白浜地区では、廃校となった長尾小学校の校舎を宿泊施設やシェアオフィス、レストランに、校庭を農園にリノベーションする計画「シラハマ校舎」が進行中です。

ユニークなのは校庭に農園付きの小屋を20~25棟建てて利用するという計画です。これは、都市住民が郊外に小屋付き農園を持ち、週末を自然の中で農作業をしながら過ごすライフスタイルで、欧州ではクラインガルテン（独）、コロニーハーブ（デンマーク）と呼ばれ普及しています。

このアイデアは、白浜地区でリノベーション施設運営の実績をもつ合同会社ウッド代表の多田朋和さんによるもので、南房総市が2014年に廃校の利活用事業案を募集した際に応募し、採用されました。

市民農園はこの地域で使われるマキの生け垣で80~90m<sup>2</sup>の区画に仕切られ、小屋は良品計画がオリジナルに開発し販売します。シャワー、キッチンは校舎内に設け、レストランやコワーキングスペースを利用することもできます。

すでに、シェアオフィスは埋まりつつあり、こだわりのインテリアが話題の宿泊所2部屋も稼働中、地元の素材を使ったスペイン料理レストランや農園の募集も動き出しています。

都心から2時間程で訪れる白浜は、二地域居住で農的な暮らしやマリンスポーツを楽しみたい人にとっては魅力的な場所です。多田さんは「リゾートと生活が両立できる南房総のライフスタイルをパッケージ化して他の地域でも展開していきたい」と意欲的です。

全国では毎年400~600校もの公立学校が廃校となっています。どちらの事例も人口減と廃校というマイナスの要因を、地域に人と仕事を呼び込むプラスの仕掛けに変えるチャレンジとして注目が集まっています。

第6回

# 茎ブロッコリー

茎ブロッコリーは涼しい気候を好み、花蕾が肥大する時期は高温に弱い野菜です。春に植えつけることも可能ですが、春植えは害虫(アオムシ類)の被害に遭いやすいので、家庭菜園初心者の方は、夏以降に植えて秋に収穫する方が育てやすく、収穫にたどり着きやすいのでおすすめです。



## 茎ブロッコリーの育て方

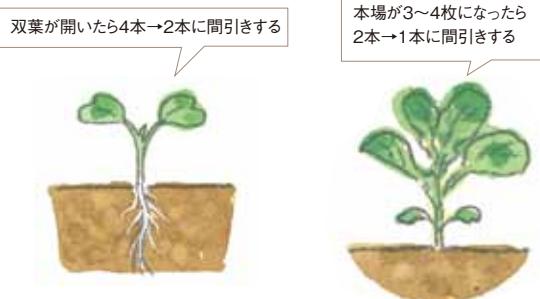
### 1 種まき

タネまき用ポットに指で1cmほどの深さの穴を4つあけ、それぞれの穴にタネを1粒ずつまく。周りの土を寄せて土をかぶせ、土の表面をならしたのち、水をたっぷり与える。



### 2 間引き

タネまき後、約1週間で発芽。双葉が開いたら、4本から2本に間引きし、さらに本葉が3~4枚になったら、1ポット1本にする。ブロッコリーは冷涼な気候を好み、乾燥と多湿を嫌う。暑い時期は苗を傷めないように水やりに注意する。



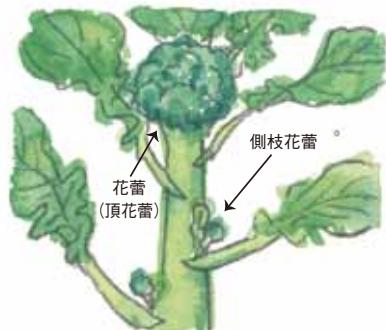
### 3 植えつけ

本葉5~6枚の株になったら、コンテナに土を入れてポットが入る程度の植え穴を掘り、ポットを植えつける。深植えに注意しながら、まわりの土を寄せて指で押さえ、たっぷりの水を与えて植えつけ完了。



### 4 肥料

葉をしっかりと成長させ、株を充実させるためには、肥料と水を切らさないことが大切。頂点に花蕾ができたら2週間おきに液肥を5回、株元へ与える。スプレーで葉面散布してもOK。



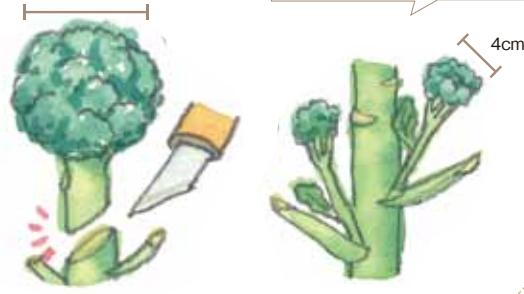
### 5 収穫

植えつけ後1ヶ月ぐらいで、株の主軸に花蕾(頂花蕾)ができる。花蕾の直径が500円玉サイズ(2.6cm)になったら、摘芯(芽の先端を摘む)を兼ねて収穫。摘芯すると側枝(中心の茎から側方に出てる枝)が伸びてここに花蕾がつく。側枝花蕾は直径4cm前後で順次収穫する。頂花蕾が小さいうち(500円玉大)に収穫すると、次々に側枝花蕾が出てくる。

花蕾の直径が500円玉サイズになったら収穫

500円玉サイズ

側枝が伸び、ここに花蕾がつく。  
直径4cmになったら収穫



# 確かな“きずな”を、未来へ。

お客さまからお預かりした“夢”と一緒に実現すること、暮らしの舞台である“街の発展”に貢献すること、そして、“千葉県の明るい未来”へつなげていくこと、それが、私たちの仕事です。京葉銀行はこれからも、地域の皆さんとともに歩み、ともに成長してまいります。



京葉銀行  
千葉みなと本部

