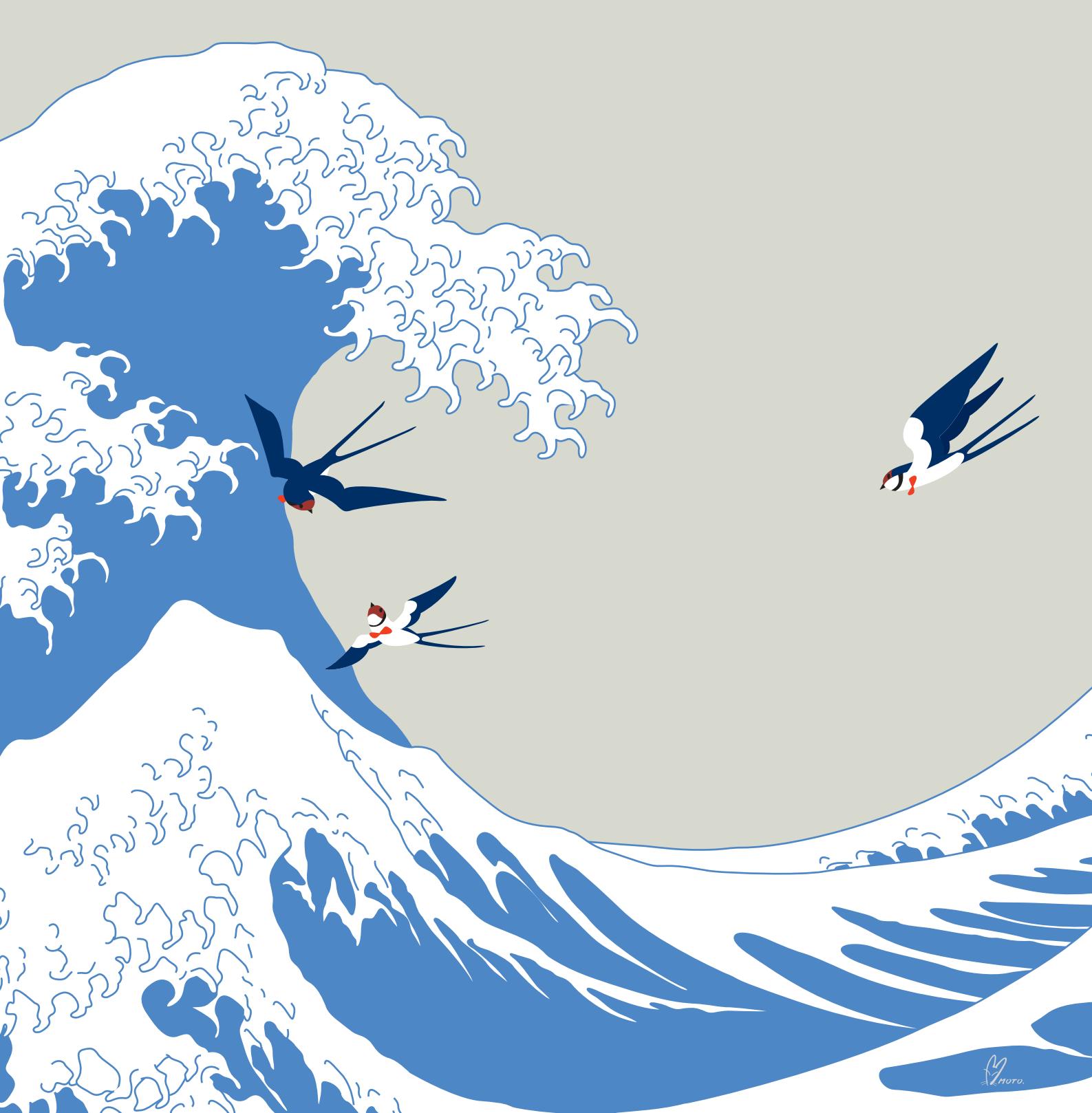


YUTORI ゆとり

生きがいのための情報誌 45
2005年・秋冬号

京葉銀行





春に飛来し民家の軒先などで目にする子育ての姿はおなじみのツバメ。童謡「つばめ」は親しみ深いこの鳥の親子が秋に南方に旅立つほほえましい姿を歌っています。作詞者の穂積久（1903～1989）は現在の愛知県小牧市の旧家に生まれました。第二早稲田高等学院に進学しましたが、父親の急逝によりやむなく中退し、帰郷し家業を継ぎます。しかしその後も短歌に精進したり、地元の青年らと同人誌を出すな

渡り鳥に重ねた親子の絆

童謡賛歌・表紙の歌⑩

「つばめ」



生きがいのための情報誌 45

2005年・秋冬号

童謡賛歌⑩

「つばめ」 2

いい旅、二人旅、心の旅 現代版「西国巡礼の旅」 4

三十二番札所 観音正寺／三十三番札所 華厳寺

ふるさと食だより 8
地酒で乾杯！

ちばのいい話 10

新食感のお米のパン、「かつうら楽市」開催、下総玩具 ほか

ちばのいちばん物語 Vol.10 12

改良揚縄網発祥の地／夢の東京湾アクアライン

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

糖尿病網膜症 川村 純一

われら生涯現役 ■村上ティさん 17

笑いの風が運ぶ元気の種

遊湯ハイキング⑩ 18

石尊山と七里川温泉

生き生きネットワーク 20

響きあう音と心 市原アコーディオンサークル

おいしい時間⑩ 22

「なかだ」「華南」「あらじん」

「美食茶屋」「洋食屋KAZU」「ステーキハウス桂」

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「つばめ」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。2005年7月、千葉県立関宿城博物館でスケッチ展「千葉の川と海(外房編)」が開かれました。

ど文学への情熱は消えませんでした。少年雑誌に小説「信長の智謀」を発表。童謡や大人向けの随筆を中心に創作を続け、1931（昭和6）年にはツルレコードの専属作詞家になっています。

童謡の作詞は多くはありませんが、「つばめ」のほかにも「飴屋のお爺さん」や「花嫁きつね」など、レコード化されたものもあります。この歌を書いた頃、穂積は初めての子どもをわずか3か月で亡くして戦後は「名古屋ばやし」や「新小牧音頭」などを作詞し、新民謡の世界でヒット作を出して名を上げます。強く影響を受けた野口雨情、北原白秋、西條八十の偉大な三詩人を生涯尊敬し、晩年も精力的に創作を続

けました。小牧市文芸協会の初代会長を務め、市政功労者の表彰を受けています。

一方、作曲をした山中直治（1906～1937）は当時、千葉県の野田尋常高等小学校の教員であり、コロムビアの専属作曲家でもありました。「つばめ」は1933（昭和8）年に出版された山中の初の童謡曲集の50曲中の一曲です。出版にあたり全国から歌詞を募集しましたが、穂積との



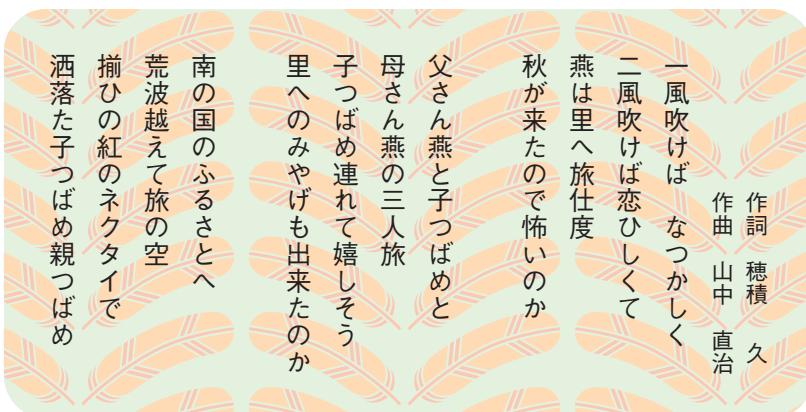
■小牧市のシンボル小牧山

来客を案内して穂積もよく訪れた場所で、民謡の歌詞にも登場します。小牧市のほぼ中央に位置し、戦国時代に織田信長が築城。後に尾張徳川家の所領となり長年にわたって保護されてきたため、現在も豊かな自然が残され、国の史跡に指定されています。尾張平野を見渡す頂上には、昭和43年に建てられた小牧市歴史館(小牧城)があり、郷土の歴史や文化を紹介しています。

●小牧市歴史館 開館／9:00～16:30

休館日／木曜日(祝祭日の場合はその翌日)、年末年始

☎ 0568-72-0712



出典／野田市郷土博物館発行「よみがえる山中直治童謡の世界」 JASRAC出 0509802-501

関係はよくわかつていません。穂積の足跡を調べている小牧市文芸協会の入谷哲夫さんは、山中と同じくコロムビアの専属作詞家であった島田芳文（1898～1973）を介して、童謡集出版の話が穂積にも伝わったのではないかと推測しています。1937（昭和12）年に山中が病に倒れて夭折しなければ、二人が組んだ多くの童謡が生まれていたかもしれません。



■歌い継がれる「つばめ」

「つばめ」は山中直治研究会発行のCDで聴くことができます。彼の母校でもあり、教鞭をとっていた野田市立中央小学校の児童たちが歌っています。また楽譜は同校が制作した童謡歌集などで見ることができます。来年は山中直治生誕100年にあたり、出生地の野田市では市民グループ・野田文化広場を中心に記念イベントを構想中です。

●CD、童謡歌集の販売

野田市立中央小学校教育史料館 ☎ 04-7122-2116

第1・3土曜日の10:00～15:00のみ開館。入館無料

●そのほかのお問い合わせ

NPO法人 野田文化広場・高梨さん ☎ 04-7122-3130



▲観音正寺のだるま
さんのおみくじの
お金入れ



本堂脇に広がる源平池の蓮と本堂

現代版「西国巡礼の旅」



源平池を見下ろす観音正寺本堂脇の
石垣に立つ観音像

32番札所

観音正寺

人魚の哀願により聖徳太子が建立したといわれる
観音正寺。西国札所三十三番満願成就の寺、華厳
寺。西国巡礼の旅はこれで終わりを告げますが、
明日への“心の旅”はここから始まります。

観音正寺

(滋賀県)

蒲生野を眼下に見下ろす山の寺

西国巡礼の中で最大の難所といわれた観音正寺
は、穏やかな田園風景が遠くまで広がる蒲生野に
美しい山容をみせる繩山の標高362mに伽藍を
かまえます。

表参道は大きな自然石の石段や丸太を並べた山
岳寺院らしい険しい登山道が続きますが、近年、
東近江市の五個荘側と安土町側からの二つの車道
が開通し難所の名を返上しました。

人魚の伝説と聖徳太子

寺の起こりは古く推古13（605）年、聖徳太
子の開山と伝えられています。寺伝によると、太
子が近江の国を訪れた時のこと、琵琶湖から突然
人魚が現れ「永年、漁師として殺生を生業としな
がら、仏法を信じなかつた報いでこんな姿になり
ました。願わくばこの地に観音様を安置し、成仏
させてください」と懇願します。それを聞いた太

33番札所

華厳寺



明治12（1879）年に再建された華厳寺本堂



平成16年5月22日に落慶の觀音正寺本堂

觀音正寺の本堂へ向かって右側に建つ太子堂



子は哀れに思い、自ら觀音を刻み寺を創建したといわれます。

■日本初総白檀、平成生まれの觀音様

残念なことに平成5年5月、原因不明の出火により、千年以上もの長きにわたり信仰を集めてきた本尊の觀音様と本堂が焼失してしまいましたが、めでたく昨年5月に本堂落慶、本尊の開眼法要が営まれました。

新しい本尊は高さ約6m、焼失した本尊の4倍以上もある十一面千手千眼觀音で、インド政府の特別なはからいを得て輸入した香木の白檀で刻まれ、あぐらをかかれた姿で真新しい本堂にお座りになっています。

華厳寺

（岐阜県）

■最後に詣でる美濃の古刹

岐阜県で唯一の西国巡礼の地、華厳寺は濃尾平野を流れる揖斐川の上流、妙法岳の南東麓に位置し、ここはJR大垣駅から北へおおよそ18kmという山里になります。

■觀音様のお告げで建立された寺

寺の創建は延暦17（798）年とされ、次のような縁起が残ります。

奥州会津に住む商人、大口大領という長者が京都を訪れ、仏師に觀音像を彫つてもらつての帰り道。美濃赤坂あたりまで来ると觀音像が急に重たくなり動きません。そして「会津へは行くに及ばない。この先の北の山で人々を救いたい」とおっしゃいます。お告げに従い大領は山中へと向かい、修行中の豊然上人と出会いともに堂を建て觀音像を安置します。すると、堂近くの岩穴から油が湧



▲本堂向拝の左右の柱に打ち付けられた青銅製の「精進落としの鯉」。満願の参拝を済ませ、この鯉をなでて精進を落とし俗界へと戻ります



◀満願堂に奉納された石灯籠には、満腹にふくらんだ満願の文字



華厳寺仁王門。運慶作といわれる仁王像が安置されています



華厳寺本堂の左手、さらに石段の上にある満願堂



満願堂を後に急な石段を下ります

き出し燈明に困ることがなかつたと言うことです。後にこの不思議な話を耳にした醍醐天皇は、湧き出た油を汲んだことから谷汲山、觀音像に華厳經が写経されていたことから華厳寺の名を授けたといわれます。

満願の香煙が立ち上る喜びの寺

満願成就の寺らしく46もの店舗が軒を重ねる門前町をぬけ仁王門をくぐつた境内には、墨痕鮮やかに書かれた奉納旗が札所巡りの完結を祝うよう迎えています。108基の石灯籠が両脇に並ぶ参道を進むと、石段の上に間口20mの堂々とした本堂が姿を現します。この堂の床下の真っ暗な回廊を一巡すると本尊と結縁ができ、極楽往生が約束されるといわれています。



周辺ガイド

AZUCHI
TANIGUMI



●地酒「谷汲さん満願酒」

門前に並ぶ店には満願と銘打った品が沢山あり、なかでも満願成就を祝い、長旅の無事を感謝しながら味わう地酒は格別です。
高正酒店 ☎ 0585-55-2528

●安土城考古博物館



安土城、観音寺城などの考古資料を展示した「城郭と考古」のテーマ館。歴史の流れや織田信長について解説しています。☎ 0748-46-2424 月曜休 9:30~17:00 <http://www.azuchi-museum.or.jp/>

●谷汲觀光資料館



華厳寺門前町中程にあり、県重要文化財「谷汲踊」を紹介するコーナーではそっくりロボットが踊り出す。四季折々の花を植えた花時計も美しい。☎ 0585-55-2282 日曜のみ 9:00~16:30

●安土城天主 信長の館



1992年に開催されたセビリア万博で出展した原寸大の安土城天主最上部の5・6階を展示。内部は狩野永徳が描いた金碧障壁画など絢爛豪華に復元。☎ 0748-46-6512 月曜休 9:00~17:00

●赤い電車ミュージアム



かつて名鉄谷汲線の終着駅だった谷汲駅。廃線となった現在は旧駅構内に「赤い電車」として親しまれた車両が保存され、運転席に座るなど見学できます。入場無料 9:00~17:00

安土町役場 企画観光課 ☎ 0748-46-7201
<http://www.town.azuchi.shiga.jp>



揖斐川町役場 商工観光課 ☎ 0585-55-2111
<http://www.town.ibigawa.gifu.jp>

●繖山「觀音正

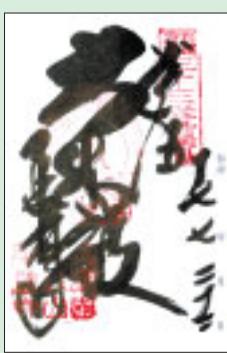


滋賀県蒲生郡安土町

石寺2 ☎ 0748-46-2549

■入山無料 ■御詠歌
あなたと導きたま
え観音寺遠き国より
運ぶ歩みを ■交通
JR琵琶湖線能登川駅
からタクシーで東近
江市五個荘林道ル
ート15分、五個荘林道
終わりから徒歩10分
■拝観 8時~17時

●谷汲山「華厳寺」



岐阜県揖斐郡揖斐川

町谷汲徳積23 ☎ 0585

-55-2033 ■入山無料
■御詠歌 世を照ら
す仏のしるしありけ
ればまだ灯も消えぬ
なりけり ■交通 JR
東海道本線大垣駅乗
換え、樽見鉄道40分
谷汲口駅下車、名阪
近鉄バス10分谷汲下
車 ■拝観 8時~17時

地酒で乾杯



て各地の名主や地主らが酒造りを始めたと考えられています。利根川の水運を利用して味噌やしそうゆとともに佐原や神崎の水郷穀倉地帯の酒が江戸に運ばれるようになりました。江戸末期になると醸造業者が急増し、1905（明治38）年には千葉県酒造組合連合会が発足しています。ところで印旛郡酒々井町の町名の由来ともなつた不思議な井戸の話があります。



酒々井伝説のモニュメントがJR
酒々井駅前に建っています

村に年老いた父親と孝行息子が住んでいた。息子は酒好きな父親のために毎日酒を買って帰るが、ある日酒を買いう金がどうしてもつくれなかつた。困つて家へ帰る途中、道端の井戸からいい香りがする。なめてみると本物の酒だつた。息子はそれから毎日汲んできては父親に飲ませたが、親子以外の者が飲むと酒はただの水になつてしまふ。人々は孝行息子の真心が天に通じたにちがいないと讃め讃えた。



米も千葉ブランドで

気候、米、水、技術の四拍子が揃つて良い酒が生まれるといわれます。千葉県で使われる酒造専用の米は年間約600t。その6割は県外産で、代表的な品種は「山田錦」や「五百萬石」が知られています。“純千葉県産清酒”的実現を目指して平成12年に千葉県が開発したのが「総の舞」。冷害や病気に強く、千葉県の栽培環境に合った酒。

十二支で「酉」が10番目にあたり、新米が収穫され新酒の仕込みの時期でもあることから、酒造元のこの日を、日本酒造組合中央会が日本酒

10月1日は日本酒の日

清酒の分類		特定名称	使用原料
純米酒	本醸造酒		
米、米こうじ	醸造アルコール	米こうじ	
%で表示	70%以下	60%以下	精米歩合
良好	香味・色沢が	固有の香味 色沢が良好	香味等の要件 吟醸造り

※そのほかにも内容や組み合わせにより大吟醸酒、特別本醸造酒、純米吟醸酒、純米大吟醸酒、特別純米酒があります。

”酒々井“の伝説

千葉県の酒造りは江戸時代初期の寛永年間（1624～1644）に始まったと伝えられ、やがて

造好適米です。平成14年から多くの蔵元で使われ、同名の銘柄の酒も販売されています。

●県酒造組合では「総の舞」をはじめ県内酒造メ時。千葉市中央区中央4-13-7

043(222)0686
<http://www12.ocn.ne.jp/~csake/>

参考文献／「日本酒ラベルの用語辞典」独立行政法人酒類総合研究所「日本酒ほろ酔い健康法」日本酒造組合中央会ほか

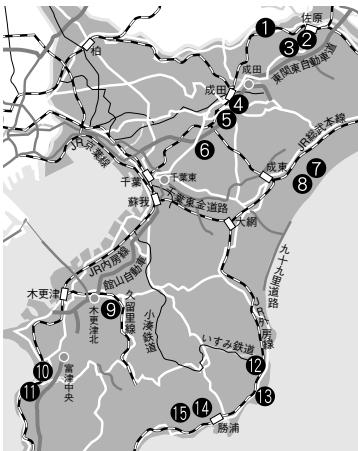
原料に千葉県産米が使われている酒は「ちばの酒技酒調」のシンボルマークが目印です



酒は百葉の長

癒し

●ストレス解消効果。また豊かな香りの成分はアロマテラピーのような鎮静効果が期待されています。



美容

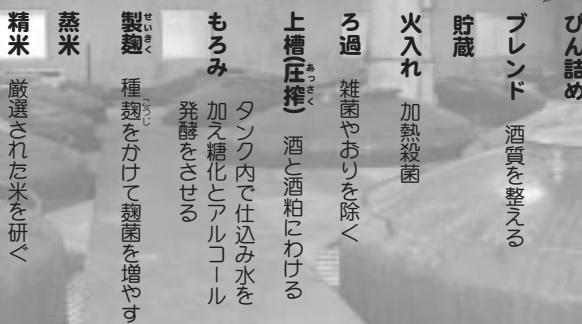
●肌の保湿効果、美白効果が期待できます。また活性酸素を抑制する成分を含むため老化を防ぐと考えられていて、さまざまな美容商品も登場しています。

飲み方

●適量は1日2合といわれています。タンパク質を多く含む食品や野菜、海藻類などバランスのよい食事と一緒にゆっくりと。

蔵元見学に行こう!

★標準的な清酒の製造工程



見学場所／代表銘柄		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事前申し込み
水郷エリア	①鍋店(株)神崎酒造蔵／仁勇 香取郡神崎町神崎本宿1916	0476-22-2662 本店営業部 http://www.nabedana.co.jp	①JR下総神崎駅から徒歩約15分 ②9:00~15:00 ③日曜(夏期は土曜も) ④約30人まで ⑤14日前までに申込※12~1月は見学不可(夏期は説明のみ)
	②馬場本店／雪山 佐原市佐原1614	0478-52-2227	①JR佐原駅から徒歩約10分 ②9:00~17:00 ③不定休 ④約20人まで ⑤前日までに申込 ※通年見学可
	③東薫酒造(株)／東薫 佐原市佐原1627	0478-55-1122 http://www.tokun.co.jp/	①JR佐原駅から徒歩約12分 ②10:00~11:30、13:00~15:30の30分ごと ③無休 ④約80人まで ⑤15人以上の場合は前日までに申込 ※年数回の蔵のメンテナンス時は見学不可
北総エリア	④(株)滝沢本店／長命泉 成田市上町513	0476-24-2292 http://www.nctv.co.jp/~takizawa/	①JR・京成成田駅から徒歩約8分 ②10:00~16:00 ③土曜・日曜 ④約10人まで ⑤10日前までに申込 ※3~11月は見学不可
	⑤(株)飯沼本家／甲子正宗 印旛郡酒々井町馬橋106	043-496-1001 http://www.iinumahonke.co.jp/	①JR南酒々井駅から徒歩約10分 ②11:00~14:00の2回 ③月曜(祝日の場合は火曜) ④約30人まで ⑤団体の場合は30日前までに申込※通年見学可
	⑥(株)旭鶴／旭鶴 佐倉市馬渡918	043-498-0002 www.asahiduru.co.jp	①JR佐倉駅からバス約20分「八坂神社入口」下車、徒歩約5分 ②9:00~12:00、13:00~16:00 ③日曜 ④約20人まで ⑤7日前までに申込 ※12~1月は見学不可
九十九里エリア	⑦(資)寒菊銘醸／寒菊 山武郡松尾町武野里11	0479-86-3050カントリービアハウス http://www.kankiku.com/	①JR松尾駅から徒歩約30分 ②11:00~16:00 ③年末年始 ④約10人~団体のみ ⑤3日前までに申込 ※通年見学可(蔵外で説明)
	⑧守屋酒造(株)／浪花盛 山武郡蓮沼村八の2929-2	0475-86-2016 http://maizakura.com/	①JR松尾駅からタクシー約10分 ②9:00~16:00 ③無休 ④約200人まで ⑤前日までに申込 ※通年見学可
	⑨(株)宮崎酒造店／峯の精 君津市戸崎1780	0439-35-3131	①JR小櫃駅から徒歩約40分 ②10:00~17:00 ③無休 ④約20人まで ⑤7日前までに申込 ※12月は見学不可
上総エリア	⑩小泉酒造(資)／東魁盛 富津市上後423-1	0439-68-0100 http://www.sommelier.co.jp	①JR上総湊駅からバス約15分「環」下車、徒歩約5分 ②9:00~17:00 ③無休 ④約100人まで ⑤2日前までに申込 ※通年見学可(窓越し見学)
	⑪(資)池田酒店／聖泉 富津市竹岡1	0439-67-0027 業務課	①JR上総湊駅から徒歩約20分 ②10:00~16:00 ③土曜・日曜 ④約20人まで ⑤14日前までに申込 ※通年見学可
	⑫木戸泉酒造(株)／木戸泉 夷隅郡大原町大原7635-1	0470-62-0013 http://www2.bii.ne.jp/kidoizumi/	①JR大原駅から徒歩約5分 ②10:00~15:30 ③日曜・祝日(4~9月は土曜も) ④約20人まで ⑤前日までに申込 ※通年見学可
南総エリア	⑬岩瀬酒造(株)／岩の井 夷隅郡御宿町久保1916	0470-68-2034	①JR御宿駅から徒歩約10分 ②9:00~16:30 ③土曜・日曜・祝日 ④約10人まで ⑤10日前までに申込 ※通年見学可
	⑭東灘醸造(株)／東灘 勝浦市串浜1033	0470-73-5221	①JR勝浦駅から徒歩約20分 ②9:00~16:00 ③日曜 ④約20人まで ⑤3日前までに申込 ※通年見学可
	⑮吉野酒造(株)／腰古井 勝浦市植野571	0470-76-0215	①JR上総興津駅からバス約15分「植野坂上」下車、徒歩約5分 ②9:00~16:00 ③日曜・祝日 ④約8人まで ⑤5日前までに申込 ※11~4月は外観見学のみ

※見学無料。展示室、売店、試飲コーナーなどを特に設けていないところもあります。見学の際は香りの強い香水は控えましょう。

写真提供／千葉県農業総合研究センター育種研究所

撮影協力／千葉県酒造組合 (株)飯沼本家

ちばのいし話

新食感のお米のパン

あずの里いちはらで人気

田園風景に囲まれた道の駅・あずの里いちはらに今年登場した「もちもちパン」が好評です。

小麦粉ともちごパンが好評です。小麦粉とは違い、お餅のようなしつとりとした食感が特徴。火曜日以外の毎日正午から限定30食の販売です。市原市農業センターと市内のパン店ホワイ・ベルが半年かけ共同で開発。パンを膨らませるための小麦グルテン以外はすべて市原産のお米で、特別



(右から時計回りに) もちもちパン(1斤290円)、米っ子くん(220円)、もちもちパンDEフランセ(大220円、小160円)

に製粉された米粉を使っています。

姉妹品に「もちもちパンDEフランセ」「米っ子くん」もあります。



■道の駅 あずの里いちはら
市原市浅井小向492-1 ☎ 0436-37-8891
営業時間 9:00~18:00
休業日 第2火曜日(祝日の場合は翌日)
1月1日~5日



人力車も出てにぎわう下本町朝市通り

示され愛好家の話題を集めています。

松本さんは1903(明治36)年、東京・下谷の染物問屋の4男に生まれ、1945(昭和20)年に戦災で柏市へ移住。自宅裏の白粘土を使い、手びねりによる独特な技法で福神などの土人形を制作したのが、下総玩

具の始まりです。

2003年9月、松本さんの満百

歳を記念して松本さんと親交の深かった画廊店主・鈴木昇さんが自ら経営する画廊内に「下総玩具・松本節太郎資料室」を開設。素朴で色鮮やかな干支張子や下総首人形、だるま、お面などが納められ、無料公開されています。

◇ギャラリー・ヌーベル
柏市旭町471 ☎ 0471-4146

6800 開館時間午前10時~午後
7時 水曜日定休

勝浦市中央商店会(栗原久佳会長)主催の「かつうら楽市」が開かれ話題を呼んでいます。

商店街の活性化に福音

同楽市は地元住民に商店街の良さを再認識してもらおうと企画されたもので、市民参加型のフリーマーケットが並ぶほか、京葉銀行勝浦支店の駐車場に設けられたステージではロックバンドやフラダンスなど、多

下総玩具約700点

柏市内の画廊に展示

出店の申込やお問い合わせは勝浦市商工会 ☎ 0470(73)0199。

前9時~正午で、場所は下本町朝市通り。



ギャラリー内の資料室に所狭しと並ぶ下総玩

下総玩具の創始者・松本節太郎さん(故人)の土人形約700点が柏市内の画廊「ギャラリーヌーベル」に展

開通した白鳳の道

里山整備計画の一過

印旛郡栄町麻生・日枝神社脇の里山から同町興津地区に至る散策路約1・5kmが開通し、白鳳の道と名づけられました。本道は里山整備計画の一環としてスタートし、ボランティア団体「白鳳里山の会」(大久保靖夫会長以下メンバー30人)の協力で完成しました。

昔、この道は栄町矢口の一宮神社から日枝神社、龍角寺を経て成田道につながっていました。その中心地が白鳳時代の680(天武9)年に建立されたという関東最古の龍角寺で、白鳳仏の代表的な銅造薬師如来坐像(重要文化財)が安置されています。現在も毎月一回、里山の会では散

す。昔のよう^ににカブトムシや蟻のいる里山に再生したい^というのが、会員たちの夢であり願いです。

健康・機能回復に効果

ラージボール卓球



’04年千葉市で開かれた全国大会（写真提供・紙谷さん）

かかりにくいのが、特徴です。卓球の運動特性は小脳、前頭葉、中脳をバランスよく活性化させ、脳血流を増加させるといわれます。大分市医師会立アーメルダ病院では脳のリハビリに卓球医療を導入し、記憶力や会話力など脳機能の回復に効果を上げて いるそうです。

好評の特産アオノリ
県内3回川で開催へ
する予定。お問い合わせは、紙谷保
務局長)。☎04(7164)0793

好評の特産アオノリ

県内3河川で網入れ

夷隅、長生、山武地域では正月の
雑煮にアオノリは必需品です。千葉
県産は、香りが高く味に優れている



アオノリの刈り取り（写真提供・長生村産業課）

ことから、全国で珍重されています。
産地は県内では夷隅川、一宮川、
南白亀川の3河川だけ。養殖は主に

京葉銀行の 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	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		047-422-5501
本八幡支店	毎月16日	15:00	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。

天然採苗によるため、アオノリ胞子が活発に泳ぎ始める水温20度以下の10月下旬にノリ網を張る「網入れ」を行います。刈り取りは正月に備えて12月下旬が最盛期です。

アオノリは水温や河川水量、海水の流入量などの環境要因に大きく左右されるといわれています。平成16年に一松内水面漁業協同組合は29万4千枚を収穫し、南白亀川漁業協同組合では6年連続減少しています。天候の安定が大いに望まれます。

ちばの

THE
FIRST
STORY
IN CHIBA

2年連続の豊漁という飯岡漁港のイワシ漁（写真提供：海匝漁業協同組合）



改良揚縄網発祥の地

イワシ漁を変えた旭市出身の考案者2人

改良揚縄網は、それまでの地引網に比べ、イワシの漁獲量を大幅に増やしました。その原型はカツオ揚縄網で、安政年間（1854～1860）に現在の静岡県庵原郡由比町で発明され多く用いられていたといわれます。

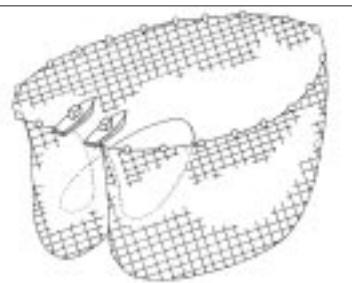
揚縄網は施網の一種で巾着網とも呼ばれていて、網の上部に浮子という浮き球、下部に沈子という重りをつけ、沖合に魚群を発見すると投網します。操業は2隻の船で魚群をつつむように包囲し、やがて2隻が接近して魚群を網の中央部に追い込み、巾着の口のひもを締めるよう網縄を引き締め、すくい上げます。

この揚縄網をイワシ専用の網に改良し普及させたのは、海上郡浦賀村椎名内浜（現在の旭市椎名内浜）在住の先人2人。その一人が地元で代々漁師を営む石橋太郎兵衛です。彼は明治21年8月に椎名内浜の沖合で完成した改良揚縄網の漁法を公開試用し、大成功したといわれます。また、同地在住の千本松喜助も

改良揚縄網を考案した

一人で、網の製法や操作方法など

全国を歩いて指導し、



地元や近隣の漁業関係機関、漁業関係者の協力で建てられた記念碑

たといわれています。2人の功績をたたえ平成8年3月、記念碑が旭市矢指ヶ浦海水浴場に面した公園入口に立てられました。改良揚縄網は県内はもとより、全国の水産業の発展に大きく寄与しました。

千葉県内のイワシ漁獲量は平成16年に約15万5千tに達し全国1位を誇っています。特に海匝漁業協同組合には、運搬船を含めて3隻で1か統と呼ばれる漁船団が6か統も所属し、イワシを追つて年間操業しています。平成16年に飯岡漁港では約6万9千tも水揚げしました。

昭和41年当時の建設省が調査を開始して約30余年後に完成した夢の大橋



夢の東京湾アクアライン

自動車専用の水底トンネルで日本最長

世界で最も長い水底トンネルは本州と
北海道を結ぶ青函トンネル（53・8km）
です。自動車専用の水底トンネルでは東
京湾アクアラインが最長です。神奈川県
川崎市川崎区浮島と本県木更津市中島を
結び、道路延長は15・1km（トンネル部
約10km、海上橋約5km）です。その間30
分足らずで結ばれる“夢の大橋”として、
21世紀の房総半島における地域づくりの
起爆剤になるものと大いに期待され、
平成9年12月に開通しました。総工費
は約1兆4400億円。

トンネルは、世界最大級の直径14m
という大断面のシールドマシンを使つ
て掘削し、約4年の歳月をかけて貫通
しました。アクアトンネルと橋梁部の
接点となるのが、観光スポット
トの木更津
人工島「海
ほたる」で
す。全長約
700mの
人工島の上



観光スポット「海ほたる」(写真提供・千葉県庁)

いちばん物語

Vol.10

に、5階建ての休憩施設が建っています。
この休憩施設は、1階から3階までが駐
車場となっており、4階と5階が休憩施
設としてレストランやショッピングが入つて
います。

アクアトンネルの中央部に位置するの
が、川崎人工島と風の塔です。直径20
0mもの円形で、東京ドームがすっぽり
入る大きさです。ここに換気塔である風
の塔が立ち、対岸からも望めます。

東京湾アクアライン利用促進社会実験
実行委員会（事務局☎043-223-3
297）では一層の利用拡大を図るため
平成14年7月からETC車限定で通行料
金値下げの社会実験を続けています。

初春の雪の白さに母想ふ

柏市 垣田口 政暉

新年の雪です。初春ともなると、とりわけ清らかな雪を思います。作者はその雪から、お母様を思い出されたのですね。お母様への美しい賛辞だと存じます。「初春や」と切字を入れて、散文的にならないようにしてみてはいかがでしょう。

《添削例》初春や雪の白さに母憶ふ

斐鑠と野良着の父や春寒し

千葉市 倉澤 宏

斐鑠、かくしやくと読みます。老いてもお元気なお父様の野良着姿。作者の温かなまなざしを思います。このままでも良い作品です。あえて一例をあげれば、季語を目に見えるものにしてみると、より映像が鮮明になつてくるでしよう。

《添削例》斐鑠と野良着の父や蕗の薹

雛かざり翁媼となりにけり

館山市 吉田 英雄

翁媼は作者ご夫妻のことでしょうか。長年連れ添われたお二人で祝つてきたお雛さま。ご夫婦とお雛さまのご幸福を思います。このままでも良い作品と存じますが、「雛かざり」は「雛祭」としても、お雛さま、その回りの景も広がつて見えてくるかもしれません。

《添削例》雛祭翁媼となりにけり

盛り上る土に笛息吹かな

柏市 小川 まつる

竹林の土のかすかなふくらみ。笛が土を押すその力を笛息吹と捉えた作者はお上手です。このまでも良い作品だと存じますが、「土に」を「土の」としてみると、句に少しやわらかな土の感触、笛の息吹が感じられるかと思いました。お好みの方をどうぞ。

《添削例》盛り上る土の笛息吹かな

水陽炎呼びもどしたき人の顔

市原市 菅川 史子

陽炎はかげろふと読みます。春、地上などから水蒸気がゆらゆらと立ち昇つている現象です。その中に作者は愛する方のおもかげを思われたのでしょうか。季語は、「陽炎や」と切字を入れても、水を充分イメージできると存じます。季語に触発された想いは強い作品となります。

《添削例》陽炎や呼びもどしたき人の顔

いちにちをさくらさくらと使ひきる

千葉市 小倉 通子

桜を存分に楽しまれた一日。作者の満ち足りた思いが伝わってまいります。上五、中七のひらがな書きはやわらかさがあつてよいと存じます。たゞ「使ひきる」だと散文的になつてしまふ「使ひきり」と連用形止めにして余韻を残してもよいかと存じます。

《添削例》いちにちをさくらさくらと使ひきり

花吹雪わが生涯を埋むべし

千葉市 西川 賢造

桜の舞い散る中に立たれた作者の万感の思いが伝わってまいります。人生の喜びも哀しみも桜の花びらがやさしく浄化してくれるようですね。このままでお上手な作品と存じます。あえて一例をあえて一例を」というと、季語を「花ちるや」と動詞にしてみますとこのようになります。

《添削例》花ちるやわが生涯を埋むべし

夫逝きてはじめて氣づくやさしさに

松戸市 石井 一子

作者の思い深い一行です。感慨無量のことばがあふれてきたとき、そこに季語を重ね合わせてみます。人間のつぶやきを移りゆく自然のダイナミズムの中で捉え直してみるのです。作者がしみじみそう思われた季節は春でしようか。ご自身にふさわしい季語をご再考くださいませ。

《添削例》夫逝きて氣づくやさしさ春の月

《添削例》菜種梅雨話し相手の欲しき夜

菜種梅雨とは菜の花の盛りの頃の春の長雨のことです。季語なので梅雨と漢字の方がよいと存じます。少し淋しいことも俳句として詠んでみると、その哀しみが昇華してゆくことがあります。「欲しい」は「欲しき」と文語にすると、言葉の格調が上がりります。

オーブンカレッジ

短歌

◆選・指導 秋葉 四郎 (歌人)

なつかしき吾が古里の稲穂田の香りす
ぎゆく夢の間に間に

千葉市 有田 堯

七人の孫の成長見とどけず逝きし弟無 念と思ふ

七人も孫が居ることは今日では特別幸せ者である。それなのにその孫らの成長を見届けることもなく亡くなつたから、この感慨がある。弟への思いよく徹つてゐる。

一首表現も完成してゐる。

公園で遊ぶ子達のかげ長く小春日和の 夕日落ちゆく

成田市 辻村 京子

遊ぶ子供の「かげ長く」がよく見ているところ、こう言つて晚秋初冬の夕方の感じ、物寂しさが出る。「小春日和」は良い言葉だが人が多く使います。歩いていてやや平凡にひびく。

《添削例》公園に遊ぶ子供のかげ長く秋晴れの日の夕日落ちゆく

印旛郡栄町 保坂 明子

稲の花の香りを漢詩では「秋香」というが、その稻の香を夢に感じてゐるところ。悠々としていて良い。「すぎゆく」は言い過ぎの感がある。

《添削例》なつかしきわが古里の稲穂田の香りしていき夢のまにまに

カーテンを閉めるに惜しき黄昏に青梨 の棚を鶴鶴の飛ぶ

市川市 二本柳 みよ

一読快い情景。黄昏であるのも、青梨の棚が見えるのも、そしてそこに鶴鶴が飛ぶのも、極めて自然で人の心を惹く。「惜しき」まで言わなの方が良い。

《添削例》カーテンを閉めず見ている黄昏に青梨の上鶴鶴の飛ぶ

一夜にて桜は変はる村中に噂が広がる ような咲きぶり

習志野市 小曾納 英夫

桜の花の咲くさまが「村中に噂が広がる」ようだと言うのが何しろ面白い。一つの感じを伝えるし、ユーモラスである。

開花日をきようかあすかと待たされし 今年の桜一時に咲く

市原市 秋田 吉衛

今年の桜は特に一息に咲いたからこの感想がある。「待たされし」はやや言い過ぎ、自分に引き付けて「待ちいたる」位でよいところ。

《添削例》開花日は今日かあすかと待ちいたる

今年の桜一時に咲く

白ゆりの咲き揃へるを見るにつけば かとなりし亡夫思いて

市原市 宮原 順

年々に咲く白百合の花、おそらくその花が好みであつた亡き御主人、追憶の思いよく出でている。

《添削例》白ゆりの咲き揃へるを今年また見れば

はるかとなりし亡き夫

※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17年12月31日です。

糖尿病網膜症

川村眼科医院 院長 川村 純一

急増する糖尿病患者

厚生労働省の2002年の調査によりますと糖尿病の患者さんは740万人、また境界型といわれる糖尿病予備群を入れますと1,620万人に達するといわれています。特に男女共40歳代から急速に増加し、40歳以上の10人に1人は糖尿病であるということです。糖尿病がこれほど増加した

理由として、戦後高度経済成長を遂げたため、食生活を含めてのライフスタイルが急速に欧米化され、また一方ストレスがたまりやすい社会環境がつくられて、糖尿病にかかりやすい条件が生じたことがあります。このほか肉食を続け、高カロリーの食生活を体験してきた欧米人に比べ、日本人はインスリンの分泌能力が低く、肥満による糖尿病へのリスクが高まるからだともいわれています。

糖尿病患者の30～40%が発病

ところで、糖尿病が恐れられるのは経過中様々な合併症を起こすからです。

失明……年間 3,500人以上

人工透析……年間 13,000人以上
足の切断……年間 3,000人以上

糖尿病による眼合併症には、糖尿病網膜症をはじめ、黄斑症、白内障、緑内障そのほか、虹彩炎、外眼筋麻痺、屈折調節異常等いろいろあります。

その中で最も重大な予後を来たすものは網膜症

に第1位の18・3%、全体のほぼ5分の1を占めています。ではこの網膜症は糖尿病患者のどの位の割合に発病するのでしょうか。統計によりますとその発生頻度は30～40%とされていますが、無論、その発病には罹病期間や血糖のコントロールの状態と密接に関係するほか、貧血、腎臓疾患、高血圧等の有無にも深く関与することになります。

自覚症状のない眼底出血

しかし糖尿病にかかったからといって必ずしも網膜症になる訳ではありません。また血糖コントロールをしつかりていれば、網膜症の発症を予防することも出来ます。ただ網膜症は小さな眼底出血から始まりますが、この時点では自覚症状はありません。糖尿病の患者さんにとって眼底

検査が重要であるとされる所以は実はここにあるのです。

眼底検査は簡単で時間もかからず、また何ら苦痛を伴うものではありませんから、どうか進んで受けて下さい。もし不幸にして症状が進行しますと大量の出血や網膜剥離等を起こすことになり重大な視力障害を来します。このような変化が起きてしまうと、血糖をコントロールしても網膜症の進行は止められず血糖値とは無関係に症状は悪化します。なお、重症な糖尿病網膜症になって失明したり、失明の危機に迫られている患者さんは全糖尿病患者の約20%と推定されています。

早期発見と早期治療

1. 内科と眼科にそれぞれの主治医をもつて下さい。両科の先生が絶えず連絡出来る状況を作つておくことが肝要です。

2. 食事療法や運動療法は最も効果的な治療法です。また内服治療やインスリン治療を行う上でも、治療の根幹を支えるものですから根気よく続けて下さい。

3. 眼科専門医による定期検査を受けて下さい。

なお、網膜症があつても早期であればレーザー光凝固術(※)の有効率は80%といわれています。将来の安定した視力を確保するためにもぜひ網膜症の早期発見・早期治療に心掛けて下さい。

※レーザー光凝固術＝レーザー光で眼底の出血部分や網膜症に生じる血管を焼いて、新しい出血を予防する治療。

笑いの風が運ぶ元気の種

村上 テイさん (61歳) 〈習志野市〉

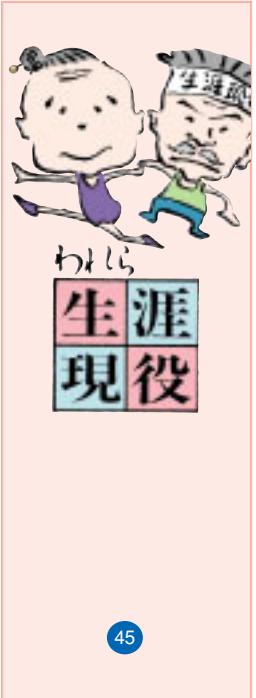
「ケンちゃん」、「な～に」と楽しい会話で笑顔の花を咲かせているのは、保健師の村上さんと腹話術人形のケンちゃん。子どもたちへのかぜ予防や糖尿病患者向けの生活アドバイスなど、テーマに沿った台本を作り、介護老人保健施設や病院、看護協会、学校関係など様々な場所で活躍しています。腹話術以外にも健康体操や手話の歌、詩の朗読、時には懐かしの歌謡曲を歌ったり、多彩な内容で聞き手を飽きさせません。仕事場だけでなく日曜日や祭日などは地域のサークルやNPO法人などからの依頼にも応じています。既に来年の公演予定もあるという人気ぶり。「依頼を引き受けるということは、自分自身の健康管理をきちんとやらないと」と村上さん。実は40年

「ケンちゃん」、「な～に」と楽しい会話で笑顔の花を咲かせているのは、保健師の村上さんと腹話術人形のケンちゃん。子どもたちへのか

ぜ予防や糖尿病患者向けの生活アドバイスなど、テーマに沿った台本を作り、介護老人保健施設や病院、看護協会、学校関係など様々な場所で活躍しています。

以上も糖尿病と付き合っています。それでも「みんなを明るくするのが仕事。相手の喜ぶ顔を見てこつとも元気になれるので、もらいつこね」と笑顔です。13年前、知人の腹話術を見て健康教育に役立てたいと思い立ち春風イチロー師匠のもとへ。年齢の壁を熱意と粘りで乗り越え弟子入りしました。自身の低い声と人形の高い声を使い分ける発声方法、人形の基本動作パターン、口

や目、首の動かし方などの練習を積み重ね、現在はロゴス腹話術研究会名譽一級の技術認定資格を持つています。38年間千葉県内6か所の保健所に勤めてきたベテラン保健師ですが、「腹話術はまだまだひよっこ。10年を過ぎたあたりから芸の奥深さ、恐ろしさが分かってきた」と。将来は初段になつて芸名をもらい、腹話術のボランティアチームを作ることが目標です。



村上さんの5人目の子どもでもあり、相棒でもあるケンちゃんは永遠に5歳。赤いハッピは同研究会松戸支部のユニフォーム



筒森方面から遠望する石尊山。中央の電波塔付近が山頂



七里川渓谷の鮮やかな紅葉。七里川にかかるつり橋（右写真奥）までは、七里川温泉から約2・4kmの道のりです。石尊山を挟んだ反対側にも筒森もみじ谷があります



小湊鉄道（左）といすみ鉄道（右）をつなぐ上総中野駅。ここから探勝バスが利用できます

小湊鉄道の養老渓谷駅で下車し、筒森行き小湊バスで終点下車。そのまま国道を進み、集落を抜けてしばらく行き標識に従つて左の細い車道に入ります。筒森もみじ谷との分岐を過ぎると、道はさらに傾斜を増し杉林の中を登ります。電波塔の管理用道路の終点からフェンスの左脇を抜けて山道に入ります。ほどなく石尊山山頂です。眺望はありませんが開けた場所でひと休みできます。

下山は苔むした急な石段を避けていつたん札郷方面の道に迂回し、すぐには折り返します。ところどころに樹木の名前を書いた札が付けられています。落葉の季節はそれぞれの樹皮の特徴を比較観察してみることもできます。さらに下つて行くとやがて砂利道となり、突然視界が開けます。振り返れば山頂の電波塔が思いのほか高く見えます。そのまま進み七里川温泉の脇に出ます。七里川渓谷まではカーブの多い細い車道です。帰りは温泉から10分ほど歩いた黄和田車庫からJR久留里線・上総亀山駅行きの鴨川日東バスがあります。

（モデルコース）

筒森バス停→石尊山→七里川温泉→黄和田車庫

◎約2時間15分（老川バス停から歩く場合、約3時間）

※見学・休憩時間を除く

※冬季以外は山道でヤマビルに注意してください。対策として、濃い食塩水または木酢液の原液を散布したサポーターが効果的です。

石尊山と七里川温泉

（千葉県君津市）

紅葉の名所として知られる県中央部の養老渓谷。その西南に隠れた景勝地があります。東は夕木川、西は七里川に挟まれた石尊山は、房総丘陵の中心となる清澄山から北に派生する支稜です。

標高は347・6mと低いものの周囲の田園風景や、2本の川が刻んだ七里川渓谷や筒森もみじ谷などと組み合わせれば変化に富んだ山歩きが楽しめます。紅葉の見頃は11月下旬から12月上旬です。



七里川の清流。やがて小櫃川となり、木更津北部で東京湾に注いでいます



長かった舗装道路が
終わり、山道に入る
とすぐに山頂です

七里川温泉

石尊山の麓に建つ宿のお湯は県内では数少ない硫黄泉です。緑に包まれる露天風呂と内湯があり定期的に通い続ける人や、遠方から飲用のために、営業時間が長いのも魅力です。



- ◆泉 質／硫黄泉
 - ◆効 能／皮膚搔痒症、糖尿病、リウマチ性疾患、慢性中毒症など
 - ◆入浴料／大人 500円
子ども 300円
 - ◆営業時間／9:00～21:00

◆休業日／第1・3水曜日(祝日の場合を除く)
☎ 0439-39-3211

筒森もみじ谷との分岐を過ぎ、登り坂途中の物見塚の集落

- 電車の場合(片道約2時間20分・1,770円)
千葉駅(JR内房線)→五井駅(小湊鉄道)→養老渓谷駅(小湊バス)→筒森バス停

- 車の場合
館山自動車道・市原I.Cから養老渓谷方面へ。国道297号、県道81号、国道165号を通りて約35km

う、奈道さう、國
〔お問い合わせ先〕

- ◆君津市観光協会龜山支部 ☎ 0439-39-2535
<http://www.mmjp.or.jp/kameyama-no-sato/>
 - ◆小湊バス大多喜車庫 ☎ 0470-82-2821
 - ◆鴨川日東バス ☎ 04-7092-1234

※筒森へのバスの本数が少ないため、ほかに養老渓谷駅または上総中野駅からバスに乗り途中の老川バス停(地図参照)で下車して歩くか、タクシーを利用して筒森集落まで行く方法があります。なお、日曜・祝日と新緑・紅葉シーズンには上総中野駅から探勝バスが運行されていて、老川まで利用できます。時刻等はお問い合わせください。

☎0470-82-2111(大多喜町役場企画課)





響きあう音と心

「市原アコーディオンサークル」(市原市)

AccordiOn

心踊るにぎやかな調べも哀感たっぷりの切ない音色も変幻自在。右手で主旋律、左手で伴奏が同時に演奏でき、一人でも大勢でも楽しめるアコーディオン。その魅力にひかれて、サークルの活動は20年を超えていきます。

活動日は第2・3・4土曜日の午後1時から4時頃までです。普段は八幡公民館の視聴覚室を利用してますが、この

日は辰巳台団地のコミュニティーホールで練習です。重さ約10～13kgのアコーディオンの扱いも実際に手慣れたもの。アコーディオンはリードと呼ばれる金属板を蛇腹から空気を送つて振動させることで音が出ます。指導は青山学院女子短期大学講師の山岡秀明先生と、声楽家の丘ひろこ先生ご夫妻です。山岡先生の教室の発表会に賛助出演するための発表曲4曲を練習します。まずはエルガー作曲「愛のあいさつ」。結婚披露宴でよく流れる



メンバーのアコーディオンはイタリア製やドイツ製で、鍵盤は41あります。代表の角田さん(写真奥)は「最初は楽譜も読めませんでしたね」



編曲を担当する山岡先生(右)
に曲の流れを再確認、より
よい演奏を目指します



音の大きさやテンポを丁寧
に指導する丘先生



演奏曲は山岡先生がア
コーディオン用に編曲
しています。音の強弱
などのポイントが書き
込まれた楽譜。各自で
工夫しています



年に一度の定期発表会も今年で18回を数えました



今年3月(財)千葉県福祉ふれあい財団主催の「第4回
はつらつスクエア」で演奏披露／千葉市民会館

ロマンティックな曲です。続いて「サウンド・オブ・ミュージックメドレー」、3曲目はオペラ椿姫から「ヴィオレッタに捧げし歌」。クラシックをタンゴ調に編曲した華やかな曲。最後はアメリカン・ポピュラーミュージックの「波路遙かに」。重厚な音を響かせます。この曲は会のテーマソングでコンサートでは定番です。

同サークルの誕生は昭和59年の春。当初は子どもも参加する大所帯でしたが、学校の卒業とともに離れていく、現在のメンバーは60代を中心にして13人。市原市内や千葉市、遠く館山から通つてくる人もいます。ほとんどが初心者だったメンバーも20余年がたち、かなりのレベルに。

市原市ボランティア協議会に参加している同サークルは、福祉施設などから演奏を依頼されることもあります。敬老会に呼ばれた時には童謡や唱歌、昔の歌謡曲などが好評です。「聞き手に合わせた選曲をしています。季節感も大事ですね」と代表の角田昭一さん。多い時には年10回もの訪問演奏会や慰问をこなしながら、発表会の練習時間を絞り出すのに苦労したこともあつたとか。少しづつ積み重ねてきたレパートリーはクラシック、歌謡曲、洋楽、ミュージカル曲やアルゼンチンタンゴなど幅広く、短い曲も含めると100曲近くにのぼります。

● 入会などのお問い合わせは奥原昌子さんまで。☎ 0436(41)4881

●しゃぶしゃぶ・すきやき

新・和風会席「なかだ」

(流山市)

新鮮で安全な素材にこだわり続ける日本料理店。脱酸素アルカリイオン水を使用し、自慢の肉は生産者出荷証明書付きの国内産。人気の満腹セットは黒毛和牛(3150円)または低脂肪赤身牛(2100円)に、新鮮野菜が食べ放題。制限時間はたっぷりの2時間で、お子様は半額料金です。さらに、同店おすすめの極上霜降り和牛(一人前5250円)はまさに芸術品。レディース会席は、刺身や天婦羅など9~15品の料理がついて3150円から4種類。



ランチは松花堂弁当(2,500円)のほか、料理が月替わりのなかだ弁当(1,800円)、あじさい弁当(1,500円)、あさがお弁当(1,000円)など、好評の4種類。

所 流山市南流山1-24-6
菅生レジデンス1F
☎ 04-7158-1129
交 JR武蔵野線南流山駅から徒歩5分
営 11:30~22:30
休 年中無休
席 カウンター9席、畳7部屋(個室有)全80人
P 20台



所 船橋市丸山5-30-1
☎ FAX 047-430-6683
交 東武野田線馬込沢駅前
営 11:00~23:00
休 第1・3水曜日
席 テーブル20席
P 京葉銀行馬込沢支店駐車可(料金は華南負担)



日替り定食は店の看板。季節によって材料が異なりますが、この日は鶏肉のカシューナッツ炒め。ライス、スープ、ザーサイ、野菜サラダ、デザートが付いて780円。まもなく開店1周年の若い店ですが、味の良さで客が急増。

駅前のお立地。うれしいメニューの「お疲れセット」は、生ビール一杯に肉細切りピーマン炒めか牛肉の黒胡椒炒め、焼き餃子3個、ザーサイ、半ラーメンまたは半チャーハンが付いて、なんと1680円。麺料理はもちろんですが、エビの特製マヨネーズ(980円)や日替り・週替り定食(各780円)が人気。うまさの秘密は自家製タレ。黄豆油やニンニク、干しネギ、唐辛子など、素材はすべて本場中国から取り寄せて秘伝のタレを作っています。

●広東と香港のうます味ミックス

中国食菜「華 南」

(船橋市)

一度は食べてみたいのがボリュームたっぷりの「鈴蘭苑風お好み焼」。オーナーの新井史朗さんが修行中の好み焼店で学び許しを得て作った逸品。広島風をアレンジしたモダン焼きで、具は餅とチーズ(1160円)、ハンバーグとチーズ(840円)など17種類と豊富。また、同店オリジナルの「ライス焼おすすめトッピング」も好評。生地がしよう油ベースで、他店では味わうことができない独特なもの。具もヘルシーで女性や年輩者に好まれています。



明太子と餅とチーズの欲張りなミックスもんじゃ(1,150円)も大人気。自家製の出し汁にうます味の秘密があります。しょう油またはソースのお好みでいただきます。

所 松戸市松飛台540-1
☎ FAX 047-311-8873
交 北総線大町駅、または新京成電鉄くぬぎ山駅から徒歩15分
営 17:00~24:00(日・祝日)
12:00~24:00(L.O.23:00)
休 火曜日
席 テーブル2卓、カウンター3席、座敷5卓
P 7台

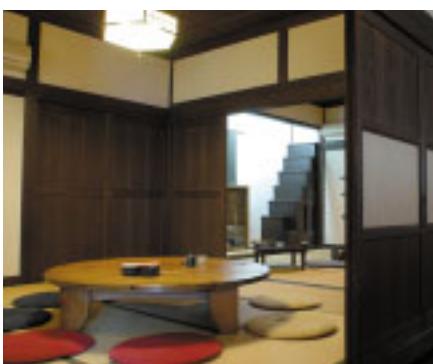


●お好み焼・もんじゃ焼・鉄板焼

品数豊富な「あらじん」

(松戸市)

所 白井市富士246-1
☎ 047-442-4053
<http://www.h2.dion.ne.jp/~bisyou>
交 北総線西白井駅から徒歩7分
営 月～金17:00～23:00
土日祝11:30～14:30
17:00～23:00
休 水曜日、第2火曜日
席 カウンター6席、テーブル16席、座敷14席 P 16台



昼の創作料理は、まぐろ、馬刺、米沢牛のカルパッチョ（各720円）、大根とカラスミのサラダ（650円）、ナスのオランダ煮（580円）など多彩。

江戸時代の京都水屋タンスが置かれ、古い茶器類が並ぶ純和風の店。栄養バランスのとれたヘルシーメニューが自慢で、和食ディナーは玄米を使用。メインの魚はサバの塩焼きやニシンの塩焼きなど5種類の中から選べます。契約先農家からの食材で作る煮物や小鉢、野菜たっぷりの味噌汁が付いて1250円～1680円。昼のメニューは、10食限定の高菜とジャコの石焼ごはん（980円）。幻の焼酎、森伊藏や萬膳など常時50種以上がそろっています。

所 市原市八幡6-1
☎ 0436-40-1850
<http://www.ichihara.or.jp/~cosmos2/>
交 JR八幡宿駅から徒歩約5分
営 11:00～16:00 (L.O15:00)
17:00～23:00 (L.O22:00)
休 火曜日
席 25席
P 6台



和風ハンバーグランチは塩分ひかえめメニューでソースの量はお好みで調整が可能。サラダ、スープ、ライスかパンが付いて950円。ほかにポークソテーランチ、ポークジンジャーランチも各950円。100円増しでドリンクもプラス。

千葉県が推進している、栄養成分の表示や健康に配慮したメニューがある「健康ちば協力店」です。ライスはすべて五穀米で、野菜たっぷりや塩分ひかえめのランチがあります。ディナーはオムライス、ハンバーグなどを中心にコース料理も用意。大人気のプリンをはじめデザートも充実しています。この秋、昔風のミートソースやナポリタンが復活。懐しの味をご夫婦やグループでどうぞ。パーティーの予約は3～25名まで1人2000円～。気軽に相談できます。

所 君津市南子安9-6-1
☎ 0439-55-0551
交 JR君津駅からバス約10分、八重原バス停下車、徒歩約3分
営 11:30～15:00 (L.O14:00)
17:00～22:00 (L.O21:00)
休 木曜日
席 40席
P 10台



サーロインステーキ御膳は3,045円～。写真は極上和牛200gで4,095円。スープまたは味噌汁、サイドサラダ、コーン、パン、シャーベット、コーヒーか紅茶かこんぶ茶付き。

厳選された極上の和牛が味わえるお店。油を使わずに焼くため、余分な脂が落ちた肉はとても柔らかくジューシーです。重厚な一枚板のテープルが目を引く座敷でゆったり食事ができ、桂ステーキ御膳（1050円）やハンバーグ御膳（945円）などリーズナブルなメニューも。ご飯はすべて黒米と白餅米を混ぜたもの。黒米は抗酸化作用が注目されています。健康ちば協力店としてご飯の量の調整や、ソース等の別添えのリクエストにも応じています。

「美食茶屋」（白井市）

●和食創作料理の醍醐味

「洋食屋 KAZU」（市原市）

●家庭的な雰囲気でパーティーもOK

「ステーキハウス桂」（君津市）

●炭火焼きの極上ステーキ