

特集

歴史の舞台を行く
本多忠勝
十万石の町
〈大多喜〉

私鉄沿線スケッチの旅
「国のとっぱずれ」を走る
銚子電気鉄道



グラフィックインタビュー
市原悦子さん
(千葉市出身)

2008年
春夏号
No.50

ゆ
と
り

京葉銀行

- 2 ぼうそり祭時記 ◇三百年の歴史を誇る成田祇園祭
- 4 グラフィックインタビュー
市原悦子さんに聞く
- 7 書の風景
宮本武蔵の墨絵「八方にらみの達磨の絵」(市川市行徳・徳願寺)
- 8 ふるさと味紀行「春です。太巻き寿司」
山武太巻き寿司研究会
- 9 小説風土記
三島由紀夫 鶴原海岸を描いた『岬にての物語』
文・中谷順子(詩人・日本文学風土学会会員)
- 10 情報 Capsule
にぎわいの官民複合施設Q iball(千葉市中央区)
田舎暮らしを応援「鴨川市ふるさと回帰支援センター」(鴨川市)
東京湾に江戸前ハマグリ40年ぶりに復活(木更津市)ほか

特集 歴史の舞台を行く

本多忠勝十万石の町・大多喜
文・高橋 覚(千葉県立中央博物館大多喜城分館上席研究員)
房総の小江戸・大多喜スポット

- 18 私鉄沿線スケッチの旅
「国のとっぱずれ」を走る銚子電気鉄道 スケッチ・本橋尚徳
旅は道づれ「名物にうまいものあり」

- 22 健康エクササイズ ◇太極拳でストレス解消
文・清水徳三(日本健康太極拳協会千葉県支部長)

- 24 スポーツドクター ◇ゴルフの怪我と予防法
文・落合信靖(千葉大学医学研究院整形外科 助教)

- 25 生活習慣病と食事 ◇糖尿病予防の食事
社団法人千葉県栄養士会 高橋芳恵(管理栄養士)

- 26 おとなの休日 宮崎正雄さん(千葉市花見川区)
情景模型づくりに挑んで19年 完成した「こてはしの街」

- 28 オープンカレッジ 短歌/俳句/川柳
選者●短歌 秋葉四郎 俳句 名取里美 川柳 平井吾風

- 31 おもしろ工場体験記
八千代ぎやまん塾(吹きガラス体験教室)
東洋佐々木ガラス(株)千葉工場
京葉銀行の税務相談会

表紙スケッチ: 本橋尚徳



茶目つ気と可愛さこと

木登り大好きな子供時代

——このコーナーでは、千葉県出身または在住の方々でご活躍中の皆さんにご登場いただきます。千葉市のご出身ですが、千葉には幾つぐらいまで？
市原 高等学校を卒業した後、3年間劇団俳優座養成所に千葉から通っていました。

——どんな幼少時代でしたか。

市原 白痴的に覚えていません（笑）。この間、小学校と高等学校で同級だった方から電話があつて、「あなた“そらそらそらうさぎのダンス”って歌、知っている？」って…。小学校3年の学芸会で私がこの歌を歌つて踊つたというのです。印象的で、鮮明

に焼きついているんですって。今、テレビでこの歌が流れたので、たまらなく懐かしくて電話してしまった、と。それは千葉市栄町に住んでいて富士見小学校でのことです。その後、四街道の内黒田という畠の中の一軒家に疎開してからも、ラジオから流れてくる歌にあわせて歌つていたようです。東海林太郎の「旅笠道中」など股旅物を勝手に振付けて歌つていたみたい。今思うと恥ずかしいわ。学芸会のことは全く覚えていない。大変お転婆で木登りは得意中の得意でした。



たった一枚残っている幼い頃の私

疎開前の家は生垣に囲まれて、庭には植木がいっぱい。その頃はごく普通の子でしたが、戦火に備えて街角に置いてあつた消火用の手漕ぎポンプに乗つて遊んでいるうちに指を挟んで完全に潰してしまった。その時、「痛い！」ではなく、なぜか「お母さんごめんなさい」と言つたのをおぼえています。その時の傷は今も残っています。ほら。

四街道へ疎開してからは、自分にとっては自分でやる、お腹がすいたら木の実をとつて来る。それも一人で食べるのではなく友達と分け合う。母が買い出しに行く時、留守番を頼まなければ妹二人をかかえて恐ろしい留守番を全うする。お風呂をいただければ感謝の気

グラフィックインタビュー

原悦子

いちはら えつこ

千葉市出身。千葉市立末広中学校、千葉県立千葉高等学校卒業後、俳優座養成所を経て俳優座入団。芸術祭奨励賞、ゴールデンアロー賞新人賞など数々の賞を受賞。退団後、舞台、テレビドラマ、映画、ナレーターなど多方面で活躍。本名・塩見悦子。

インタビュアー・一瀬友里

フリーアナウンサー。千葉テレビのニュース番組「C-master」（月～金21:00～）など、多数局の番組担当。



「成人式」千葉神社にて（1956年）

市



持で胸が一杯になる。子供心に生き方の原点を、一番不自由で満たされないこの時代に身に着けました。ちょっとでも土があれば母の片腕となつて野菜を植えて一個でも多く実らせて喜んだ。千葉の土にまみれて生きる原点を知つた思いです。感謝しています。今は戦後の食糧難の時代にできたといつても言い過ぎじゃないの。食べられればいい、友達も少しいればいい。何にも欲はありません。

劇中歌つきの大役次々と

——高校卒業後、俳優座養成所に入ろうと思つたキッカケは?

市原 それは夢遊病的に、ですね

(笑)。銀行へ就職が決まっていたのですが、勤めに自信がなくて。ふと中学、高校でやつていた演劇のクラブ活動そのものが性にあつてゐるなあと思つて。理屈なく楽しかつたんです。先輩に相談したら俳優座の養成所があることを

知られ、何にも分からぬまま試験を受けました。舞台で演ずることよりもクラブ活動の毎日が好きで、自分は絶対に役者の道で行こうなんて思つていなかつた。その時その時に身を委ねるというか、まな板の鯉の性格です(笑)。

市原 入団した年にいきなり「りこうなお嫁さん」の主役を頂き、もう余裕もなく集中して稽古しましたよ。それからも次々と大きな役をもらつて、相手は大先輩の東野英治郎さんや小澤栄太郎さん。私がどんなにもがいても全部受け止め吸収してくれるような人た

——そのたびに役柄は違うし深く追求することになるのですね。

市原 だから自分と離れている役が楽しいし、分からないような役が面白い。今までに印象に残る作品? たくさん

——3年間の養成期間が終わつて俳優座入り。それからの生活はいかがでしたか。

市原 入団した年にいきなり「りこうなお嫁さん」の主役を頂き、もう余裕もなく集中して稽古しましたよ。それからも次々と大きな役をもらつて、相手は大先輩の東野英治郎さんや小澤栄太郎さん。私がどんなにもがいても全部受け止め吸収してくれるような人た

——そのたびに役柄は違うし深く追求することになるのですね。

市原 だから自分と離れている役が楽しいし、分からないような役が面白い。今までに印象に残る作品? たくさん

——高校卒業後、俳優座養成所に入ろうと思つたキッカケは?

市原 それは夢遊病的に、ですね

れるのか、自分なりに考えますと自分以外のものに興味があるのです。人にに対する好奇心というか、自分の知らない世界がどんどん膨らみ、その世界に飛んで行きたくなるのです。だから絵画を鑑賞するのが大好きで、行き詰まつた時は絵画を見て自分の表現したい世界を探します。絵のような世界を舞台で作るにはどうしたらよいか考えると、いつまでも稽古しています。絵から触発されることも多いです。

——そのたびに役柄は違うし深く追求することになるのですね。

市原 だから自分と離れている役が楽しいし、分からないような役が面白い。今までに印象に残る作品? たくさん

ありますよ。例えば「千鳥」（1959年）、「セチュアンの善人」（1960年）、「三文オペラ」（1962年）、「ハムレット」（1964年）、「アンドロマック」（1966年）、「近松心中物語」（1975年）、「その男ゾルバ」（1990年）、「芽キヤベツがほしい」（1999年）など、全部自分と違う世界です。

——俳優座を退団された翌年、ご主人の塩見さん（哲・演出家）とプロダクションを設立し、それからの活躍がまためざましく、ますます忙しくなられますよね。

市原 テレビが全盛期を迎えるので舞台が半年、映像が半年のサイクルでしたね。

「家政婦は見た」は25年間、「おばさんデカ」も14年間。そんなに長く続くんとは誰も思っていなかつたようです。私自身も：（笑）。お相撲さんが一番一番を大切に取るというように、どの番組も一つずつていねいにやつてきました。『まんが日本むかし話』は1975（昭和50）年に始まり、その頃の子供さんも今や30代半ば。今度はご自分の子どもに新しい作品を見せたい、と再登場を待つ声が多いようです。絵が非常に魅力的でしたものね。

※日本Ⅱにつづく

——お声も加えて本当にほのぼのとした、あつたかい感じがしました。昨年

で「家政婦は見た」も25作。スタートデューサーと一緒に実に丁寧に取材し、その時々の出来事を取り上げ、しかも細かく調べた上で書いてくださるので楽しみです。ちょっと娛樂的な要素を盛り込んでいますが、今の世の中が書かれています。

市原 脚本の芝英三郎さんがプロデューサーと一緒に実に丁寧に取材し、その時々の出来事を取り上げ、しかも細かく調べた上で書いてくださるので楽しみです。ちょっと娛樂的な要素を盛り込んでいますが、今の世の中が書かれています。

このシリーズは、松本清張の短編小説「熱い空氣」が原作で、二作目以降は芝さんのオリジナルです。主人公の石崎秋子は九十九里沿岸の町の出身です。反骨精神に富み、派遣先で見た上流家庭の欺瞞ぶりを暴いてゆきます。

自分で汗を流し、誰に頼ることもなく一人で生きていく女の原点が、視聴者にうけているのかもしれません。毎回、世中の大事件を目の前にして、そのシヨックと憤りを新鮮に演ずるのはなかなか難しい。

——これまでのお話を伺つていて小学校3年の時の学芸会は納得ですね。千葉には何度かられますか。

市原 妹が千葉市と鎌ヶ谷市にいるので年に1、2回帰ります。

——舞台、テレビ、ドラマ、声優、CD出版、朗読、エッセイなど八面六臂の活躍ですが、そのパワーの源、エネルギーはどこから来ているのでしょうか。

市原 うーん。余り元気じゃないけど。本が良く、監督さんが良くて共演者が良い、三拍子揃った時が一番幸せです。

共同作業ですから、どんなにか、みなさんからパワーをもらっているか。いい仲間、いい出会い、そしてお稽古が



■Information

●今年9月、東京都江東区にある劇場「ベニサン・ピット」で市原悦子さん主演の芝居を上演予定。鐘下辰男作・演出。

お問合せ／(有)ワンダー・プロダクション

☎03-3226-6101

<http://www.wonderpro.jp>

■映画「蕨野行（わらびのこう）」

上映会のお申込み／(株)シネマワーク

☎075-255-5212 <http://www.cinemawork.co.jp>

石崎秋子の人間像を確立

すべてですね。

千葉を感ずる幅海苔

——これまでのお話を伺つていて小学校3年の時の学芸会は納得ですね。千葉には何度かられますか。

市原 妹が千葉市と鎌ヶ谷市にいるので年に1、2回帰ります。

——高等学校時代には千葉市出洲海岸に和船を出して私、艤を漕げたのよ。潮干狩りもよくしたわ。焼蛤もおいしくてね。家族が俳優座へ公演を見に来る時、差し入れは必ず焼蛤の折りでした。それを大先輩たちが喜んで食べててくれました。

近ごろ千葉の海岸では蛤がとれなくて、がっかりですね。それから千葉といえど、はば（幅海苔）。よく焼いて揉んで、いい出会い、そしてお稽古が

み、かつお節と一緒に混ぜてお雑煮に乗せて食べる、おいしいですね。千葉の野菜も命の恩人。戦後空腹を満たしてくれて、今でも千葉の野菜は輝いて見えます。

——そうそう、芥川賞作家・村田喜代子の作品で恩地日出夫監督「蕨野行（わらびのこう）」は全国で上映会を開いています。企画から8年、丸1年間かけて撮影した名画です。

この映画で私は老婆役。貧しい村の暮らしぶりを通して高齢化社会を迎えた日本、そして老後の長い現代が抱える課題を投げかけています。死ぬまで生き生きと生きる老人たちの美しさ。ぜひ千葉でも上映会を開いて欲しいわ。——また千葉へお遊びに来てください。本日はありがとうございました。



書の風景○宮本武蔵の墨絵 「八方にらみの達磨の絵」

■市川市行徳・徳願寺

そこで武蔵は養子とする伊織に出会い剣を鍔に持ち替え、あたりを開墾します。徳願寺にもしばしば足を運んだといわれます。小説「宮本武蔵」と史実との関連は定かではありませんが、徳願寺には武蔵の供養塔で石の地蔵菩薩像が建立されています。

毎年一回、お一夜会の11月16日午後3時から5時までの2時間、同寺本堂で「八方にらみの達磨の絵」や武蔵の思想発展の根幹をなす書「五条」のほか、江戸時代中期の画家・円山応挙の作「幽霊の絵」などが公開されます。

場所／市川市本行徳5-22

電話／047-357-2372

交通／JR総武線本八幡駅南口から

浦安車庫行バス「行徳1丁目」

下車徒歩5分、または東京メトロ行徳駅から本八幡駅行バ

ス「行徳1丁目」下車

剣 豪・宮本武蔵の落款のある書と「八方にらみの達磨の絵」(写真)が市川市行徳の徳願寺に残されています。達磨の絵は、約30cm四方の小幅ながら力強い筆致の墨絵です。

吉川英治氏の小説「宮本武蔵」第六巻の書き出しに「そこは下総の国行徳村からざつと一里ほどある寒村だった。いや村というほどの戸数もない。

一面に篠や蘆や雑木の生えている荒野

であった。里の者は、法典ケ原といつてゐる」と。



しは風土が育んだ傑作——。房総で寿司のように切ると断面にかわいらしい絵柄があらわれます。太さは約8cm。

山武太巻き寿司研究会（会長・押尾輝子）は1979（昭和54）年、山武地域の巻き寿司の掘り起こしと新技術の研究開発および普及拡大を目的として設立。県内市町村をはじめ全国で太巻き寿司の指導を続けています。

太巻き寿司は、冠婚葬祭の時には文字で表現し、イベントは動物、四季は花であらわします。次に一例、すいせん（写真上部）の巻き方です。

春です。太巻き寿司

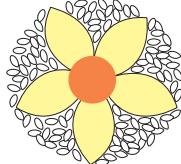
■山武太巻き寿司研究会

1. 花びらをつくる



4分の1サイズの海苔にすし飯（黄）をのせて、巻きすを使って軽く丸めたら3ヵ所をつまんで角をつくり、断面を三角形にする。これを5本つくる。

2. 花をつくる



ラップの上に1の花びらを約2cm間隔で置き、間に2分の1の量のすし飯（白）を均等にのせたら、太めの山ごぼうが花の芯になるように丸めて花の形にする。

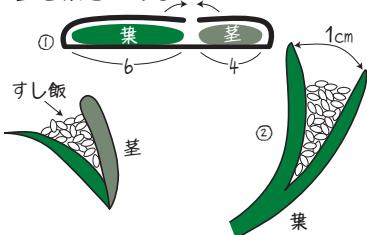
材料

1本当たり
すし飯(白)…430g すし飯(黄)…120g
卵焼き…1枚
海苔…全形1枚、4分の1サイズ5枚、
4分の3サイズ1枚
やまごぼう、かんぴょう(茶) 青菜…適量

花びらの置き方



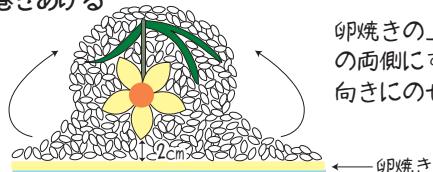
3. 基と葉をつくる



①4分の3サイズの海苔を使って茎と葉を作る。葉が6、茎が4の割合になるよう目安をつけておき、幅の広い方には青菜を置き、狭い方にはかんぴょうを置いて左右から海苔を折り返す。この間にすし飯（白）を挟んで形を整える。

②全形の海苔を使って2枚の葉を作る。海苔の中央に青菜を置いて①と同じ容量で左右から海苔を折り返す。この時、2枚の葉の間が約1cmになるようにすし飯（白）を挟んで形を整える。

4. 卷きあげる



卵焼きの上にすし飯（白）を広げ、中心より手前2cmに花を置き、花の両側にすし飯（白）で小さな山をつくりて組み立てた茎と葉を逆さ向きにのせて、残りのすし飯（白）を補しながら全体を巻き上げる。

中谷順子・文

日本文藝家協会、日本ペンクラブ、日本現代詩人会会員
千葉県詩人クラブ・前会長。『覇氣』主宰

日本文学風土学会会員
千葉市花見川区在住

●著書

詩集「白熱」「破れ旗」

郷土文学「房総を描いた作家たち③」

評論「現代詩・十人の詩人」

共著「房総学検定」

鵜原海岸を描いた「岬への物語」

三島由紀夫（一九二五～一九七〇）

三

島由紀夫（本名・平岡公威）

は、学習院中等科に進んだ
十二歳の夏、父母弟妹とともに
に勝浦市の鵜原海岸を訪れ、ひと夏を
過ごします。その体験をもとに描いた
のが『岬への物語』で、鵜原滞在か
ら八年後の昭和二十年に、勤労動員の
神奈川県海軍高座工廠の寮でその半ば

が書かれ、戦後間もない同二十一年『群像』十一月号に発表されました。

幼・少年期、病弱だった三島は医者

から遠足や夏の水泳を止められていま
したが、もう医者の禁に従つてはいら
れないという父上の意見で、鵜原荘に
宿泊します。水泳を覚えさせようと
いう意図があつたことは小説にも描かれ
ています。小説で「鶴浦」と書かれて
いるのが鵜原のこと。当時、瀟洒な別
荘が立ち並んでいた鵜原理想郷（現在
は南房総国定公園内）の二つの岬が舞
台となっています。

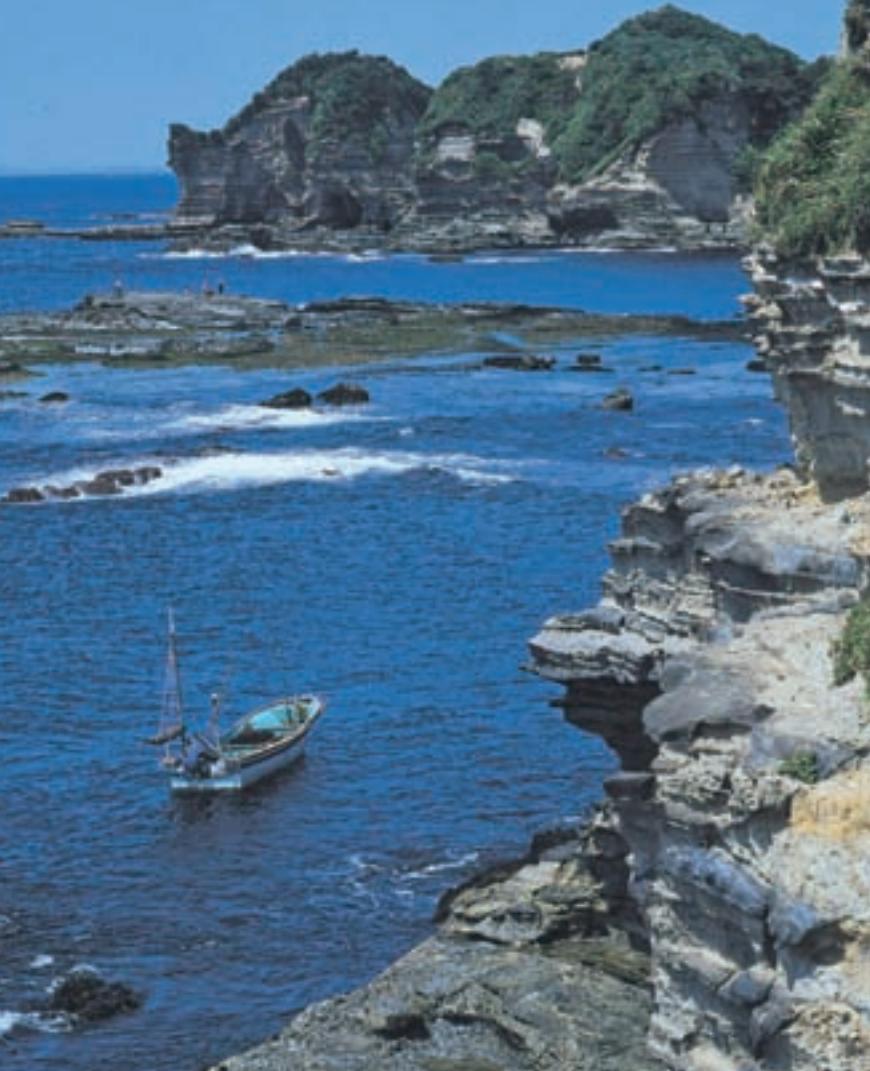
この鵜原海岸で見た赫奕たる太陽や
蒼い海が、曾祖父から受け継ぐ彼の中
の『男の血』を燃え上がらせ、『海の
文学』と言われるその後の、「潮騒」
などの美意識と結びついています。

三島はこの小説の後半で、「命さえ
惜しまぬ一つの真実」を得たことを書
いています。実は、発表した同年に三
島は、林房雄の紹介で川端康成を訪問。

『岬への物語』は、ひとりで海岸
に残された少年が始めて一人歩きをす
る物語。岬の館で、ふと覗き見た貴族
の青年と令嬢の清らかな情愛に引か
れ、少年は一人の後をつけて岬を巡り
ます。一人に『かくれんぼ』に誘わ
れ、鬼となつた少年が目をつむり、振
り向くと、一人の姿が岬から忽然と消
えて…。

三島の文体は観念的と思われがちで
すが、作品は写生にすぐれ、岬の粟島
神社（文中では弁才天）の裏手をよじ
登る井戸のような隠れ道や、風化した
滑りやすい岩でできた兜のような一つ

父上の反対を押し切つて小説家として
生きる決意をきめた時期で、「岬への
物語」は、その重要な作品にあたつ
てあります。



リアス式海岸の変化に富んだ鵜原理想郷

父上の反対を押し切つて小説家として
生きる決意をきめた時期で、「岬への
物語」は、その重要な作品にあたつ
てあります。

情報 capsule

春はカラフル、イベントも多彩に！

匝瑳市のさかチューリップ祭り(匝瑳市)

九十九里浜に面した匝瑳市で4月15日までのさかチューリップ祭りが開かれています。会場は同市野栄総合支所前の「のさか花の広場」です。チューリップオーナーを募集して作られた花園には、約7万本のカラフルなチューリップが咲き誇っています。チューリップ祭り終盤の12日には深谷治郎歌謡ショーや、俳優の地井武男トークショーが開かれる予定。そのほかふれあいミニ動物園がオープン、市職員で構成されたキャラクター「ソーサマン」も登場してイベントを盛り上げます。



チューリップに囲まれて笑顔も満開

写真提供：匝瑳市野栄総合支所

data

所在地／のさか花の広場 匝瑳市今泉6525-1
交 通／JR八日市場駅またはJR飯倉駅から市内循環バスで「匝瑳市野栄総合支所」下車すぐ
駐車場／250台（無料）
お問合せ／匝瑳市野栄総合支所地域整備室
☎0479-67-3114
<http://www.city.sosa.lg.jp>

「漁業漁村百選」に認定

信仰を集める岩船地蔵尊(いすみ市)

千葉県内には漁業の歴史を今に伝える建造物や史跡が多く残っています。外房地域のいすみ市は岩礁地帯が多くイセエビやアワビ、サザエなど高級魚貝類が多く水揚げされます。岩船漁港の南にある岩船地蔵尊は、平成18年に水産庁の「未来に残したい漁業漁村の歴史文化財産百選」に認定されています。ご本尊の木造地蔵菩薩坐像は室町時代の作と伝えられ、今なお海上安全や五穀豊穣・請願成就に近郷の信仰を集めています。そのほか県内にある百選としては、銚子漁業開拓の歴史を伝える地域、南房総の捕鯨伝承施設、船橋大神宮灯明台の3地区が認定されています。



太平洋に突き出た岩場に建つ岩船地蔵尊

写真提供：いすみ市役所

data

所在地／いすみ市岩船
交 通／JR浪花駅から約2.5km
お問合せ／いすみ市産業経済課 ☎0470-62-1280
<http://www.city.isumi.lg.jp>

田舎暮らしへ。まず一歩!

鴨川市ふるさと回帰支援センター(鴨川市)



あなたに合った田舎暮らしを鴨川で探してみては

写真提供：鴨川市ふるさと回帰支援センター

南房総の鴨川市は温暖で住みやすく、海あり里山ありの自然豊かなところ。「鴨川を第二のふるさとに…」と定住を考える都市住民を積極的に支援するために開設されたのが同センターです。市内の空き家などの情報提供や移住相談を受け付けています。不動産情報だけでなく地元の習慣や地域の特性を紹介してくれ、より実践的なアドバイスが受けられます。新たに農業を始めた方には、農作業の基礎的資料から専門書までを備え、「いきいき帰農者セミナー」も開催しています。

data

所在地／鴨川市成川34-2（主基公民館わき）
交 通／JR安房鴨川駅から約7.5km
開館時間／10:00～16:00
休館日／水曜日・木曜日
お問合せ／☎04-7099-8140
<http://www.furusato-kamogawa.net/>

千葉市中心部の活性化に希望

官民複合施設「Qiball（きぼーる）」（千葉市）

世代を超えて多くの人々が集うQiball。昨年10月にオープンして以来、入場者数は、オープン後3か月で22万人を超えています。ガラス張りのアトリウムから入ると、まず巨大な球体が目を引きます。この「希望のボール」が施設名の由来になっています。Qiballは15階建てのビルで、1、2階にスーパーやレストランなどの商業施設があり、上階は、千葉市の5つの施設が入っています。子ども交流館（3～5階）や子育て支援館（6階）では、子どもたちの元気な声が響きます。子どもから大人まで楽しめる参加体験型の科学館（7～10階）では、大型プラネタリウムが人気です。さらに中央保健福祉センター（11階、12階）、ビジネス支援センター（13～15階）もあります。

data

所在地／千葉市中央区中央4-5-1
交 通／千葉モノレール葭川公園駅から徒歩約4分、京成電鉄千葉中央駅から徒歩約5分、JR千葉駅から徒歩約15分
お問合せ／Qiball（きぼーる）管理組合
☎043-308-0380
<http://www.qiball.info>



Qiballのシンボル。巨大な球体の中は最新式のプラネタリウム

ショッピングのついでに立ち寄れる

流山市日曜情報センター（流山市）

流山おおたかの森ショッピングセンター3階にある流山市役所の流山おおたかの森出張所のロビーを使って、日曜と祝日だけ同センターが開かれています。約30坪ほどのスペースを利用して、これまでに地元の学校やNPO、商工業者などがさまざまな催し物を開催。写真展や展示会、トークショー、講習会など流山市とその周辺地域のホットな魅力に出会えます。また団体や個人で事業を企画して申請すると、企画運営委員会の承認のもと会場を利用することができます。会場使用料は無料です。



心なごませるオカリナコンサート

写真提供：流山市役所

data

所在地／流山市西初石6-185-2
交 通／つくばエクスプレス、東武野田線流山おおたかの森駅下車すぐ
開催時間／10:00～20:00の間でイベント内容によって変わります
お問合せ／流山市企画財政部マーケティング課
☎04-7150-6308
<http://www.city.nagareyama.chiba.jp/section/market/>

江戸前の味、復活

東京湾産ハマグリを食卓に (木更津市ほか)

干潟の埋め立てや青潮などの影響で姿を消した東京湾産のハマグリを復活させようと6年前から始まった事業が進み、およそ40年ぶりに江戸前のハマグリが出荷され話題になっています。国内では天然の稚貝の確保が難しいため、有明海産の天然ハマグリを台湾の養殖池で育てて人工の稚貝を生産し、これを東京湾の干潟に放流しています。稚貝の放流3年目の今春は、木更津市中里漁協など東京湾岸の11漁協が参加して約120tの稚貝が放流される予定。2年後には大きく育ったハマグリの本格的な水揚げが期待されます。



東京湾で育ったハマグリ 写真提供：千葉県漁業協同組合連合会

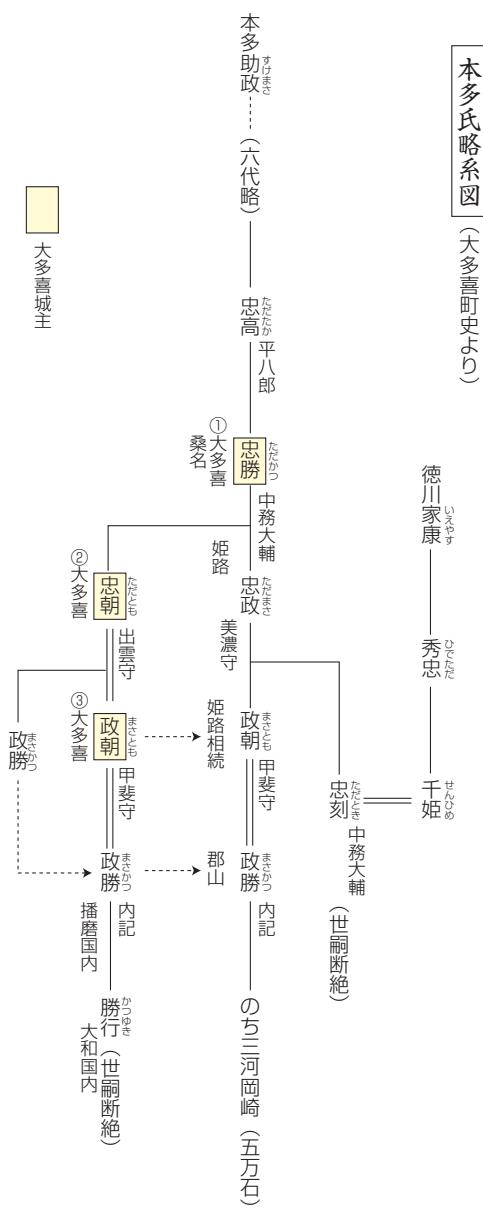
情報capsule

data

お問合せ／
千葉県漁業協同組合連合会東京湾漁業振興室
☎043-242-6859



本多忠勝
画像
(良玄寺蔵)
大袖の付いた黒糸威しの鎧に金箔押しの大数珠を下げ、兜には**魑**^{しゃぶ}と鹿角の立て物が付いています。晩年の肖像



石の町・大多喜

大多喜城のはじまり

大 多喜には室町時代以降、城の
多氏在城時代の話題を中心にして、本
町として発展してきた長い歴史
があります。ここでは、本
の一端を紹介します。

本多忠勝の入城

天正18年（一五九〇）に北条氏の小

期（一五三三～一五五五）には安房国
の里見氏の重臣であった正木氏が入城
し、以後四代にわたり、上総正木氏の
本拠地となりました。

天正18年（一五九〇）に北条氏の小田原城が豊臣秀吉に攻め落とされると、関東の諸城は総崩れとなり徳川家康は江戸城に入り、正木氏の居城だつた大多喜城に本多忠勝を配置して一〇万石という高禄を与え、里見氏の勢力に対する押さえとしました。

新たに大多喜城主となつた忠勝の祖先は藤原氏で豊後国（大分県）本多に住んだことから本多を名字とし、当主は代々平八郎を襲名しました。のちに本多氏は三河国（愛知県）に移住し松平氏（後の徳川氏）に仕え、長年にわたり織田氏との攻防に出陣し手柄を重ね功名をあらわしました。

本多忠勝書状（良玄寺蔵）
文禄4年（595）9月25日に下総国小金の東漸寺あてに発給された寺領の寄進状。忠勝は東漸寺の住職了学和尚を大喜びに招き菩提寺良信寺（のちの良玄寺）を建立。寺を建立し寺領を寄進する旨が記されています。了学和尚は後に芝増上寺の第十七世法主にまで昇進。



A large, light-colored granite monument stands prominently in a cemetery. The monument has a tall, fluted top section and a lower section featuring a seated figure, possibly a deity or a person in traditional attire. The base of the monument is decorated with several white cylindrical vases containing colorful flowers. The surrounding area includes other smaller headstones and trees under a clear blue sky.

本多忠勝墓所
良玄寺にまつられた忠勝(中央)とその妻(右)、その子忠朝(左)の墓



良玄寺
忠勝が松戸・東漸寺の名僧を迎えて建てた寺で、城下の外環・寺町通りに面しています

特集 歴史の舞台を行く 本多忠勝十萬

正五年（一五七五）長篠の戦いから
五〇余度の戦に出陣しました。三河
の一向一揆の鎮圧をはじめ元亀元年
（一五七〇）の姉川の戦い、天正3年
（一五七五）長篠の戦いなどにおいて
も優れた武勇を發揮し、数々の軍功を
たてて徳川幕府草創期に大いに活躍し
ました。

天正10年（一五八二）に本能寺の変
が起つたとき、家康は京都へ行つて
後を追おうと取り乱したのを見て忠勝
がそれを諫め「伊賀越え」を行わせる
など、勇猛果敢ながら沈着冷静な面も
ありました。

 本多家三代の治世
戦上手の忠勝は築城の才にも長けており、自然の地形を巧みに利用して城郭と城下町の建設に着手し、慶長6年（一六〇一）に桑名へ転封となるまでおよそ10年の間にほぼ現在の町並みを整えました。次いで忠勝の次男忠朝が分家して五万石を拝領し城主となります。当時の城の様子について、慶長14

忠勝は、天文17年（一五四八）に三河国蔵前（現在の愛知県岡崎市）に生



薬医門

江戸時代中期に造られた城内御殿の門。
千葉県立大多喜高校の敷地内に移築。県指定史跡



年（一六〇九）に大多喜を訪れたスペイン人のドン・ロドリゴは、『日本見聞録』で大略次のように述べています。

城は高い場所にあつて第一の門を入ると深さ一〇〇メートル近い濠があり釣り橋が架かっていた。さらに進むと高さ五メートルの城壁と甚だ大きくことごとく鉄でできている城門に至る。この門は銃を構えた兵約

一〇〇人によって厳重に警戒されていました。

いる。さらに一〇〇歩進むと鎧を構えた三〇人の兵が護るやや小さな城門がある。鉄の城門とやや小さな城門の間には菜園及び庭園、稻田があつて城を包囲されても数ヶ月の籠城に耐えられる。ここをすぎるとようやく、「トノ」の宮殿にたどり着く。建物はすべて木でつくられ金銀のかぎりで床から天井に至るまで装飾さ



御禁止川（おとめがわ）公園

江戸時代夷隅川では一般の人が漁をするのが禁止されていたのでその名が付けられました。この川の名産「むらさき鯉」は参勤交代の際、生のまま将軍家に献上されました。



六齋市

400余年の歴史を持ち、現在でも毎月5と10のつく日に夷隅神社で開かれています



大多喜城地絵図（個人蔵）
元禄年間に描かれたと推定される城と城下町の彩色絵図。城地は黄、御殿は白
道は赤、河川は青で彩色、町並みは家形で表現されています。城郭の縄張り
や町割りも明瞭に表わしています。町割りや城郭の配置は忠勝在城時とほと
んど変わらないと思われます

城郭の規模は東西950m、南北
350mで、平地との高低差は約40
80m。その丘陵部にあつた本丸跡に現
在、千葉県立中央博物館大多喜城分館
が建っています。二の丸跡には千葉県
立大多喜高等学校があり、敷地内に大
井戸跡のほか当時の薬医門が移築され
ています。

元和元年（一六一五）忠朝が大坂夏
の陣で討ち死にすると甥の政朝が本家
から養子に入り領地を継ぎました。し
かし、二年後の元和3年（一六一七）
播磨国龍野（兵庫県）に転封となり、
27年間に及ぶ本多氏三代の治世は終わ
ります。

城下町の町割り

本多氏は城下町建設にあたって市街
を南北に走る大通りに沿って北から鍛
治町、紺屋町、田町、猿稻町、久保町、
桜台町、新丁、柳原町に町割りしまし
た。紺屋を集めて紺屋町、鍛冶職を集
めて鍛治町とし、田町にはその他の諸
職を集めて住まわせ、久保町、桜台町、
新丁、柳原町は商人町としました。な
かでも、桜台町と新丁には旅籠が多く
房総往還の宿駅として多くの旅客でに
ぎわいました。



大井戸 忠勝が築城したときに掘らせたもので周囲17m、深さ20m。城内井戸としては日本一といわれています。県立大多喜高校敷地内

い
ま
す。



■大多喜藩略年表

和暦	西暦	できごと
天正18	1590	本多忠勝、10万石をもって入封
慶長2	1597	領内検地行われる
〃6	1601	忠勝、伊勢国桑名(三重県)に転封、本多忠朝 5万石で襲封
〃14	1609	領内岩和田沖(夷隅郡御宿町)でロドリゴ等300人あまりが難破
〃19	1614	忠朝、安房国館山城(館山市)を受取りに出向く
元和元	1615	忠朝、大坂夏の陣にて討死
〃	〃	本多政朝、5万石で襲封
〃3	1617	政朝、播磨国竜野(兵庫県)に転封
〃	〃	阿部正次、武蔵国鳩ヶ谷(埼玉県)から3万石で入封
〃5	1619	正次、相模国小田原(神奈川県)へ転封
〃9	1623	青山忠俊、武蔵国岩槻(埼玉県)から2万石で入封
寛永15	1638	阿部正能、1万石をもって入封
慶安4	1651	正能、6000石の分知を受ける
〃	〃	阿部正春、新墾田1万6000石をもって大多喜新田藩成立する
承応元	1652	正能、6000石を従弟定高に返還する
寛文11	1671	正能、武蔵国忍(埼玉県)9万石へ転封
〃	〃	阿部正春、武蔵国岩槻(埼玉県)から1万6000石で入封
〃12	1672	正春、大多喜城の再築をする
元禄15	1702	正春、在藩31年、三河国刈谷(愛知県)に転封
〃	〃	稻垣重富、刈谷から2万5000石で入封
〃	〃	在藩21日で下野国鳥山(栃木県)へ転封
〃16	1703	松平(大河内)正久、相模国甘繩(神奈川県)から2万石で入封
〃	〃	大地震発生、領内被害甚大、伊南領(いすみ市・御宿町)の津波による死者79人余
享保5	1720	正貞、遺領を襲封。弟正佐に2000石を分知する
寛延2	1748	正温、遺領を襲封
宝暦13	1763	正温、三河国幡豆郡(愛知県)の領地を割いて、同国加茂郡内に移される
明和4	1767	正升、遺領を襲封
天明2	1782	正升、幡豆郡の領地を割いて、三河国、渥美、設楽、碧海の三郡内に移される
享和3	1801	正路、遺領を襲封
文化5	1808	正敬、遺領を襲封
文政9	1826	正義、遺領を襲封
〃12	1829	藩校明善堂成立
天保8	1837	正和、遺領を襲封
〃13	1842	城内火災、御殿焼失
安政1	1854	伊南領(いすみ市・御宿町)、小浜村(いすみ市大原)等に警備のため兵を配置する
文久2	1862	正質、遺領を襲封
慶応3	1867	正質、老中格となる
〃4	1868	正質、鳥羽・伏見の戦いに参戦。敗れて佐倉へ幽閉される
(明治元)	〃	大多喜城、官軍に明け渡す
〃2	1869	正質、大多喜藩知事に任命される
〃3	1870	城山水道完成
〃4	1871	廃藩

■歴代の大多喜藩主

姓	年 代	石 高 等
本 多 氏	天正18年(1590)～元和3年(1617)	忠勝10万石。忠朝・政朝5万石
阿 部 氏	元和3年(1617)～元和5年(1619)	正次3万石。元和5年～9年廃藩
青 山 氏	元和9年(1623)	忠俊2万石。元和9年頃～寛永15年廃藩
阿 部 氏	寛永15年(1638)～元禄15年(1702)	正能1万石。正春1万6千石
稻 垣 氏	元禄15年(1702)	重富2万5千石
松平氏(大河内氏)	元禄16年(1703)～明治4年(1871)	正久2万石。明治4年で廃藩

INFORMATION

忠勝の在城時代に始まつたと伝えられる六斎市は、久保町、猿橋町、新丁で開かれ近在の交易の場として大変にぎわいました。もともとは久保町の名主の特権として月6回の市立て（市の開催）を独占していたのを、後に猿橋、新丁が月に2度ずつ市立てを受け持つようになり、毎月3と8の日に3町で

月5と10の付く日に新丁の夷隅神社の境内において朝市が開かれています。

160年あまりにわたつて長く城主の地位にとどまり明治維新を迎えます。このうち稻垣氏は若年寄、松平氏最後の藩主正質は老中格となり幕閣で活躍しました。（詳しくは年表参照）

高橋 覚・文

千葉県立中央博物館大多喜城分館
上席研究員

千葉県立中央博物館 大多喜城分館



桜が美しい大多喜城

昭和50(1975)年、千葉県指定史跡の上総大多喜城本丸跡に宇和島城や姫路城を参考にして再建された城郭様式の博物館。同58年には普及活動の場として隣接地に研修館を併設。「房総の城と下町」をテーマに房総を中心とした中世から近世にかけての城郭や、これに関する武器や武具、調度、古文書及びこれらを取り巻く人々の生活資料などを展示。常設展では1階に「房総の城」、2階に「城と武士」、3階に「城とその周辺」、4階に「城と城下町」など、貴重な品々が展示されています。

■所在地／夷隅郡大多喜町大多喜481

☎0470-82-3007 http://www.chiba-muse.or.jp

■交 通／JR外房線茂原駅からバス大多喜駅下車徒歩15分。JR外房線大原駅からいすみ鉄道大多喜駅下車徒歩15分。車では館山自動車道市原ICから50分。東京湾アクアライン木更津北ICから55分。

■開館時間／午前9時～午後4時30分（入館は午後4時まで）

■休 館 日／毎週月曜日（休日の場合は翌日休館）、年末年始（12月28日～1月4日）、展示替期間

■入 場 料／一般200円、高・大学生100円、中学生以下・障害者・65歳以上無料。20名以上団体割引。
年間パスポートあり。

房総の小江戸

大多喜ス。ポット



四門公園 旧大多喜街道（国道297号）から大多喜城へ向かう最初の交差点に建ち、大多喜城から数えて4番目の門



商い資料館 城下町通りの中心地に平成13年オープン。江戸～明治の民俗資料などを展示



城下町 往時をしのばす白壁造りの商家



上南郭公園 南郭通りに開設されたポケットパーク。城郭の一部でその名前から命名



豊乃鶴酒造 明治7年に建てられた国の登録有形文化財。銘酒「大多喜城」の醸造元



観光本陣 多喜駅前にある観光案内所。会議室や町民ギャラリーなどが併設され、町観光・文化・産業等の情報発信基地。人力車やレンタサイクルも取り扱っています



大多喜レンゲまつり 今年は4月26日～29日まで。最寄り駅はいすみ鉄道「東総元駅」。26日には地元出身のタレント渡辺正行さんが特別応援参加



特産タケノコ狩り 4月上旬～5月中旬。大多喜カエムたけのこ園（☎ 0470-84-0344）、市原タケノコ園（☎ 0470-83-0363）、平沢たけのこ村（☎ 0470-84-0544）



紅葉の栗又の滝 房総の名瀑布の一つ。100mに及ぶ滑り台のような岩肌を水流が流れ落ち圧巻。特に新緑の頃と紅葉の時期(11月下旬～)が見ごろ



お城まつり 本多忠勝侯一行に扮した武者行列や御輿の大連合渡御。メイン会場(大多喜小学校)では歌や踊りショーのほか、姉妹都市の東京・荒川区の天王太鼓も披露されます。9月27日㈯～28日㈰。お問合せは大多喜お城まつり実行委員会（☎ 0470-80-1146）

東上総地域の陸上の要所・大多喜は、徳川四天王のひとり本多忠勝が城を築いた由緒ある町。特に城下町の面影を残す久保、桜台、新丁地区には江戸時代から変わらないたたずまいを残し、昔をしのばせています。

町では、城下町大多喜の歴史や文化を生かしたまちづくりを進めるため、平成12年度から10年計画でスタートした「街なみ環境整備事業」を進めています。店舗や一般住宅などの建物の改築をはじめ、石畳や店頭看板の設置などの景観を整備しています。そのほか、集会場や町民ギャラリーを併設した商い

これらの街並みをぐるっと巡るコースが設定されています。大多喜駅を発着する寺町コースと城下町コースがそれで、所要時間はそれぞれ1時間20分。古き良き時代の小江戸を楽しむことができます。

■お問合せ 多喜町商工観光課（☎ 0470-82-12111）
http://www.town.otaki.chiba.jp/

写真協力：大多喜町商工観光課

私鉄沿線スケッチの旅

「国のとつぱずれ」を走る

銚子電気鉄道

本橋尚徳

・絵

野田市在住のイラストレーター
同じ野田市出身の作曲家・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『よつゝぞ歌の童画館』(新科学出版社)発刊。

銚

電の愛称で親しまれ、銚子駅—外川駅間
6・4 kmを19分で結ぶミニ鉄道です。犬

吠埼灯台や日本一早い初日の出の絶景ボ
イント、白砂青松の君ヶ浜、銚子漁港や温泉郷、
人気のぬれ煎餅など、沿線には県内有数の観光資
源や海山の特産物があふれています。

前身は銚子遊覧鉄道で、1913年(大正2)
12月28日に地元の有志などによって創立されました。その後、幾多の苦難を乗り越えて1923年
(大正12) 7月5日に銚子鉄道として再び設立され、1948年(昭和23) 8月20日に現在の銚子
電気鉄道に改名しました。

全列車が各駅停車で1時間に2~3本運行。4

■お問合せ ☎ 0479-22-0316

<http://www.choshi-dentetsu.jp/>



スイス登山鉄道ふうの観音駅



仲ノ町駅構内

漁港へ通ずる外川の町並み

観音駅

駅舎はスイスの登山鉄道ふうの大屋根。直営の「鯛焼き」が人気（1個90円）。餡とクリームの2種類。また「たこ焼き」は8個入り360円。いずれも税込み。

【周辺の主な見どころ】

坂東二十七番札所の飯沼観音・円福寺（銚子鶴音）、銚子漁港第一卸売市場、銚子神社



観音駅

仲ノ町駅

かつて構内よりヤマサ醤油本社銚子工場への専用線が敷設。銚電の赤字解消策の一つとして考案された人気商品「ぬれ煎餅」が駅で販売。次の観音駅寄りホームに、ゲーム『桃太郎電鉄』シリーズ「しあわせ三像」の一つ「貧乏が去る」像が設置されています。

【周辺の主な見どころ】

ヤマサ醤油銚子工場（見学無料）、ヤマサ醤油蔵、銚子空襲（昭和20年）を免れた旧公正市民会館、日蓮宗の名刹・妙福寺の臥龍藤



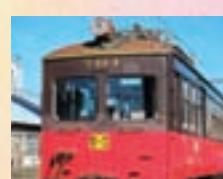
飯沼観音。毎月18日に開かれる縁日でぎわいます

銚子駅

JR銚子駅の2、3番線ホームの外川寄りに銚電の駅があります。駅舎は旧海軍飛行機格納庫を転用し改装したもの。

【周辺の主な見どころ】

銚子大橋、銚子マリーナ、ヒゲタ醤油・ヤマサ醤油工場、利根川



昭和39年代の車両が主力



銚子電鉄ホーム・かつてこの駅で国鉄の貨車が銚電に乗り入れ、また行楽シーズンには車体幅の狭い直通列車が外川駅まで運転

見どころいっぱいの
いっぽいの

銚電沿線



明治7年に点灯の犬吠埼灯台

海鹿島駅

関東最東端の駅。銚電ボランティアにより「文学碑めぐり案内図」の看板を掲示。

【周辺の主な見どころ】

文人の文学碑(銚子市出身の国木田独歩碑、竹久夢二「宵待草」の詩碑、ほか)、日本の渚百選指定の君ヶ浜、海鹿島・海鹿島海水浴場



弓状の美しい君ヶ浜しおさい公園



海鹿島駅

西海鹿島駅

キャベツ畑と民家が目立つ地域。

【周辺の主な見どころ】

銚子市市民センター(渡辺學、濱口陽三両氏の美術作品を常設)



キャベツ畠



銚子市市民センター

笠上黒生駅

銚電唯一の上下交換可能な駅。上りホームに「しあわせ三像」の一つ「貧乏とり」像。

【周辺の主な見どころ】

銚子ポートタワー・ウォッセ21(高さ57.5m)、銚子漁港第3卸売市場、銚子外港



銚子ポートタワー



ウォッセ21

本銚子駅

駅全体が掘削の中。駅をまたぐように架かる清愛橋は電車撮影の絶好のポイント。

【周辺の主な見どころ】

利根川河口が望める浅間・愛宕神社



浅間神社

写真協力：銚子市役所産業振興課・秘書広報課



●銚電の本醸造でんでん酒

可愛らしいパッケージは銚電で使用している車両のボディカラー。熱燗、常温・冷と、どの温度でも最適。720ml 定価1,100円（税込み）



旅は道づれ。 名物にうまいものあり



●銚電のぬれ煎餅

今や銚電名物の筆頭格。ヤマサ醤油の「ぬれ煎餅専用醤油だれ」を使い、カツオだしの普通味10枚入り820円（税込み）、昆布だしの薄味10枚入り860円（同）の2種類。そのほか、玄米あげもち180g 380円（同）、ふわふわあげせん20枚入り250円（同）など。



●銚電の鰯焼き＆たこ焼き

若者にも人気のジャンボな鰯焼き。1個90円（税込み）と格安。たこ焼きは8個入り360円（同）。観音駅専売です。

外川駅

犬吠駅

君ヶ浜駅

終点。改札前ひろばにNHKの朝の連続テレビ小説「澪つくし」（1985年）のロケ地だったことを伝える看板が立っています。古い駅舎を生かして多くのドラマや映画のロケ地となっていてます。

【周辺の主な見どころ】

外川漁港、外川ぶらっと朝市（毎月第1・3土曜・日曜日）、東洋のドーバー・屏風ヶ浦、銚子マリーナ、義経伝説が残る景勝地犬若・千騎ヶ岩、長崎鼻・長崎海水浴場



外川駅



屏風ヶ浦

銚子観光の拠点駅。駅舎は白を基調としたタイルの貼られたボルトガルの宮殿風建築。各種の鉄道グッズや名物「銚電のぬれ煎餅」「本醸造でんでん酒」のほか、銚子で水揚げされた厳選素材の佃煮などが販売。「しあわせ三三像」の3体目「貧乏がイヌ」像が設置。

【周辺の主な見どころ】

犬吠埼灯台、犬吠埼マリンパーク、犬吠埼温泉、地球の丸く見える丘展望館



地球の丸く見える丘
展望館。展望スペースからは水平線の大
パノラマ

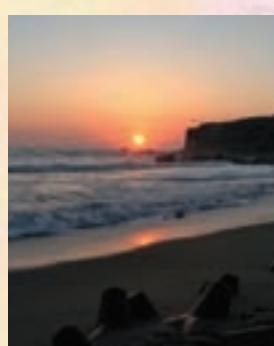


世界灯台百選の犬吠埼灯台。周辺に遊歩道
や高浜虚子・尾張徳草・佐藤春夫の碑

白亜のアーチが3つ並ぶイタリア風のゲート。備え付けの花壇は銚電を支援するボランティアによって整備されています。

【周辺の主な見どころ】

君ヶ浜海岸と磯、涙痕の碑



「日本一早い」
日の出の絶景ポイント君ヶ浜

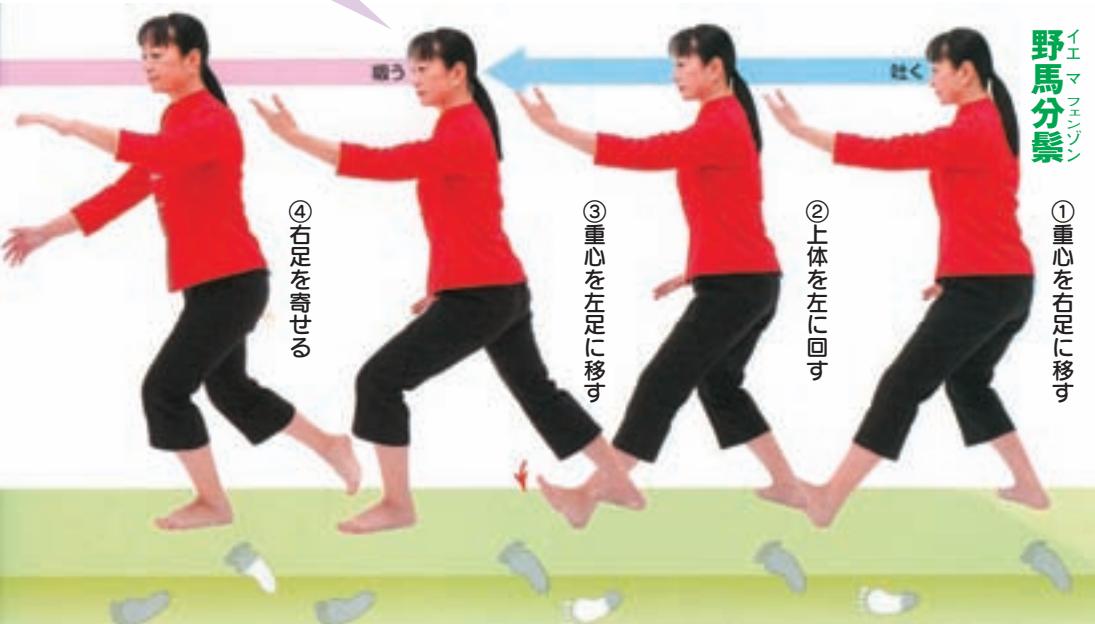
君ヶ浜駅

太極拳でストレス解消

野馬分鬃

①重心を右足に移す
②上体を左に回す
③重心を左足に移す
④右足を寄せる踏み出した足が後ろの足と
一直線に並ばない。ひざが
つま先より前に出ない

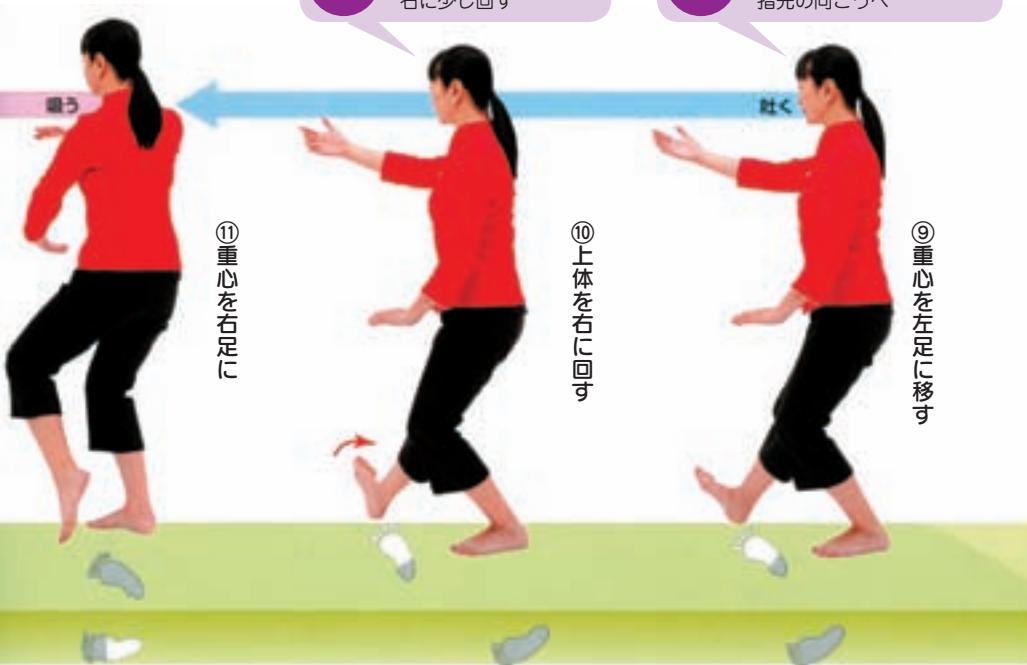
POINT



POINT

⑨で上げたつま先を少
し右に回す。からだも
右に少し回す

POINT

背筋を伸ばしたまま、上体
を後ろに引く。目線は右手
指先の向こうへ

人間だけでなく、生きている者はすべて息をしています。「イキテイル」は「イキテイル」に通じる言葉なのです。

空気の大切さ、肺の働き、吐く息と吸う息の違いなどは小学校の上級生はすでに学習しています。でも具体的には仕組みは判つていいようです。

それでは肺が空気を吸つたり吐いたりする仕組みはどうなっているのでしょうか。肺は吸つ時も吐く時も肺自体が大きく伸縮するのではなく、肺の下部にビンの底々のように付いている、横隔膜の運動で伸縮がなされています。そして横隔膜は腹筋によって動きが大きく左右されています。

血を美しくする腹式呼吸

もう皆様はお判りと思いますが、腹部を丁寧にしつかり動かすこと＝腹筋をしつかり動かす事が、横隔膜を動かし、それが肺を動かし、呼吸の効果を高め、血液を美しく、良い血液にしています。

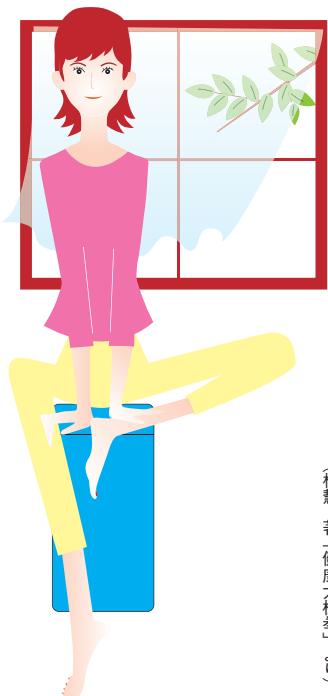
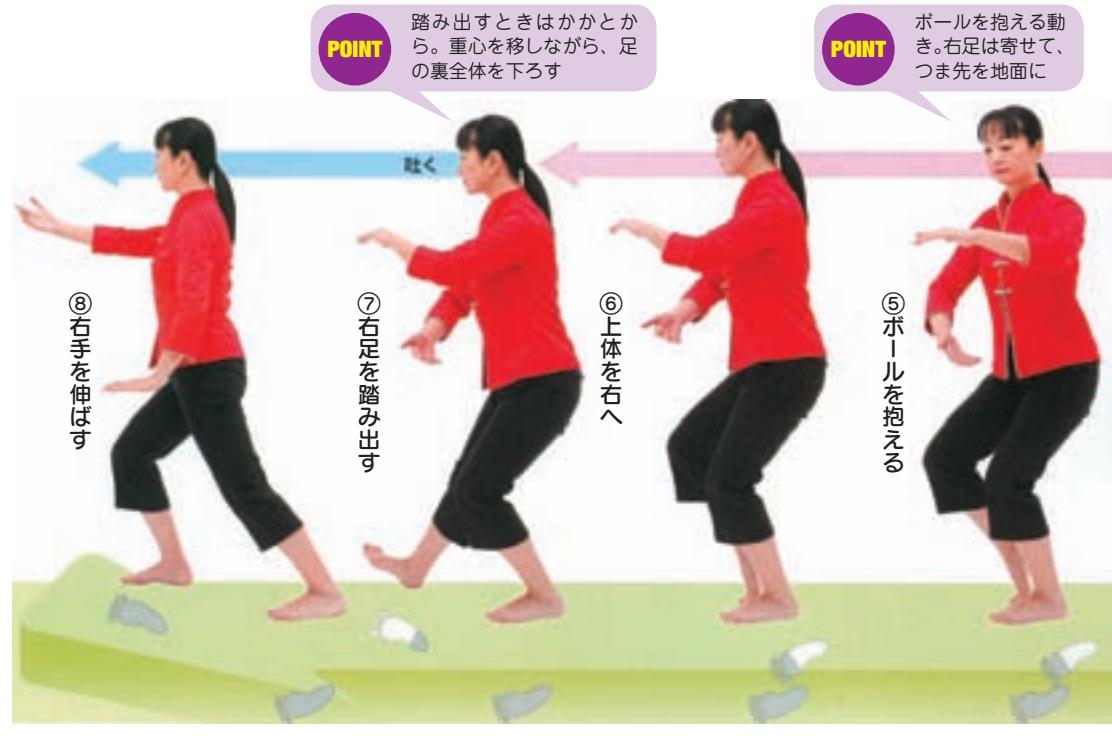
つまり、腹式呼吸は「イキルチエ」のトップに考えるべき事なのです。

その腹式呼吸を伴う健康体操として、動きのある太極拳が静かに、しかし底力のある浸透力で愛好者人口を増やしているのは、運動として、一度にたくさん的目的を満たすものとして理解されたからだと思います。

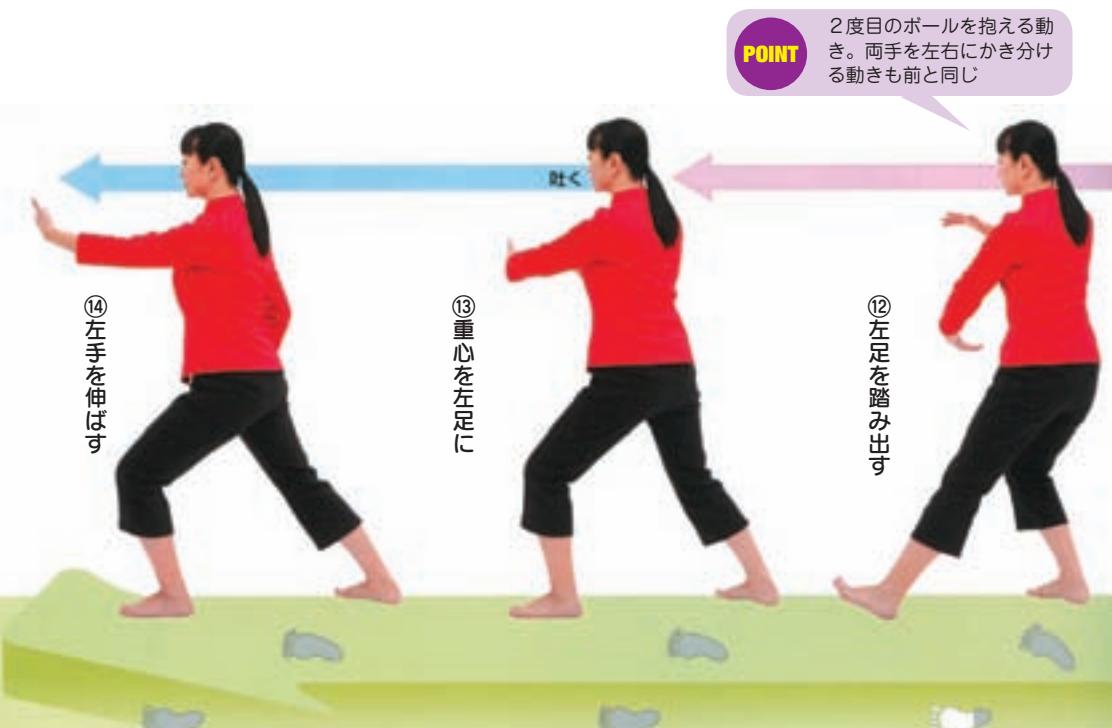
ゆっくり一足、一足に体重をかけて足を運び、それに合わせて呼吸をする（ゆっくり吸い、ゆっくり止め、ゆっくり吐く）。

清水徳二・文

昭和9年生まれ。
歯科医師、医学博士。
30年ほど前、楊名時太極拳を知り期待以上の大きな効果を得る。以後、自らその普及に努める。日本健康太極拳協会千葉県支部長



(楊慧・著「健康太極拳」より)



うまい下手は問題外

腹筋は大きく動き、横隔膜も動き、肺も大きく動きます。その上足腰は鍛えられ、内臓すべての器官の血行が良くなります。手の動きを添える事で上半身のやわらかな運動も行えます。

「下手でも大丈夫、やれば健康になる」このうたい文句もうなずけることと思います。やった事はないけど、まず自分で太極拳をやってみようと思う人は、一、呼吸に合わせて、片足、片足に体重をかけるようにしてゆっくり歩いてみる。

二、手をそれに合わせて、自分なりに動かしてみる。

三、出来れば、ここにあげた写真のような基本的なポーズを呼吸と共にやってみる。

それを15分くらい続けてみてください。それで、あなたのオリジナルな太極拳の誕生です。みんなと一緒に楽しみながら、動いてみたい方は教室に通われる事をお勧めいたします。

本協会では新規の教室開催や運営などについても指導しています。

■お問合せ先

日本健康太極拳協会千葉県支部長

清水 徳三

■&FAX 047(321)2301

スポーツドクター、ゴルフの怪我と予防法

「ゴルフは跳ぶ、投げる、捕球するなどの動作をしないため、運動強度が低く老若男女が楽しめるスポーツであると考えられてきました。しかし、近年のゴルフ人口の増加に伴い運動不足や技術不足に伴う外傷や障害が増加しています。また、加齢による退行性変化が存在している中高年では、より整形外科的な障害を起こしやすくなっています。

上肢の障害

肩 関節痛 肩関節は上腕骨、肩甲骨から構成されています。肩甲骨にある肩峰（天井）の下方に肩峰下滑液包という袋と腱板（肩を動かす筋肉の腱）が存在します。肩の繰り返し動作により肩峰下液包や腱板が炎症を起こし、肩の痛みや運動障害を呈する場合が多いです。痛みは運動時に生じ、しばしば夜間に痛みを認めます。

治療は理学療法にて筋肉の緊張をほぐし、腱板機能の向上を図ります。無効のときは注射を行ったり、手術を行ったりします。

肘 関節痛 上腕骨内側上顆炎とは前腕の屈筋群（手首、指を曲げる筋肉）と回内筋群（手首を内ひねりする筋肉）の使い過ぎによって、肘の内側が炎症を起こす疾患です。別名「ゴルフ肘」とも呼ばれ、右打ちのゴルファーの右肘内側に主に起こります。症状は運動時や作業時の肘の内側

体幹の障害

腰 痛・肋骨骨折 ゴルファーに最も高頻度に起こる障害です。ゴルフスイングは体幹（胴）のねじりと逆ねじりを繰り返すことで、体幹にかかるメカニカルストレスが腰痛を引き起こします。また、股関節が固い時に股関節の回旋を補うために脊椎の回旋が必要となり過大な負荷がかかります。痛みを我慢して打ち続けると肋骨骨折を起こすこともあります。肋骨骨折は利き手と反対側の肋骨によく起こります。肋骨骨折は基本的には安静、痛み止めを処方し、バストバンド固定

を行います。腰痛に対しても、理学療法中心の治療となります。不良姿勢や股関節、脊椎の可動性が悪いことにより腰痛が引き起こされるので、固体の関節をやわらかくする必要があります。

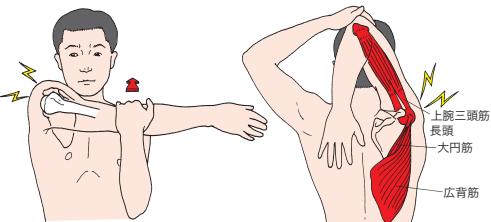
下肢の障害

膝 痛 膝関節はゴルフスイングの一連の動作のキーになっていることから、膝蓋骨（お皿の骨）に痛みを生じることが多いです。体幹や股関節の柔軟性の低下により代償性に膝関節に負担がかかることが原因の一つです。

理学療法として膝前面の大腿四頭筋の筋力訓練や股関節から体幹を含めたストレッチング等を指導します。保存療法が奏功しない場合手術を行うこともあります。

肉離れ、アキレス腱断裂

練習前、ラウンド前にストレッチ等の準備体操を充分行っていない状態で斜面を駆け下りたり、無理な体勢でのスイングをしたときなどに肉離れ、アキレス腱断裂が起こりやすいです。日ごろからストレッチ等の準備



落合信靖・文

千葉大学医学研究院整形外科 助教

加齢による自然な筋肉や関節は固定されています。肉離れはできるだけ固定せず、受傷直後はよく冷やすことが重要です。股関節、脊椎の可動性が悪いことにより腰痛が引き起こされます。

ですが、手術で腱をつなぐ場合もあります。肉離れはできるだけ固定せず、受傷直後はよく冷やすことが重要です。股関節、脊椎の可動性が悪いことにより腰痛が引き起こされます。股関節をやわらかくする必要があります。股関節は普段使わない筋肉や関節に負担がかかり障害を引き起こしやすいです。整形外科的障害を予防するためには、ストレッチングなどの入念なウォーミングアップとアイシングを含めたクリーニングダウンが重要です。また障害の多くは体幹や四肢のより体幹に近い筋の柔軟性の低下や不適切なゴルフスイングによるものと考えられます。予防としてはそれらの筋の緊張をほぐしつつ、筋力のアップを

運動等を欠かさないことが重要です。アキレス腱断裂は基本的に足関節を足底に伸ばした状態で固定して治療します。肉離れはできるだけ固定せず、受傷直後はよく冷やすことが重要です。股関節、脊椎の可動性が悪いことにより腰痛が引き起こされます。股関節をやわらかくする必要があります。股関節は普段使わない筋肉や関節に負担がかかり障害を引き起こしやすいです。整形外科的障害を予防するためには、ストレッチングなどの入念なウォーミングアップとアイシングを含めたクリーニングダウンが重要です。また障害の多くは体幹や四肢のより体幹に近い筋の柔軟性の低下や不適切なゴルフスイングによるものと考えられます。予防としてはそれらの筋の緊張をほぐしつつ、筋力のアップを

糖尿病予防の食事

社団法人千葉県栄養士会

管理栄養士 高橋 芳恵

慢性的に高くなる病気です。この高血

糖状態が長く続くと合併症を誘発し、放置すると透析・失明・下肢の切断などに至ります。また、動脈硬化が速く進み心筋梗塞を起こしやすくなります。

糖尿病には成因の違いにより、1型と2型があり、日本人の糖尿病の多くが2型です。2型糖尿病は、遺伝的素質に加え肥満と運動不足、欧米化した食習慣が引き金になり発症しますので、生活習慣の改善で予防が可能です。

2型糖尿病の初期はほとんど無症状です。定期健診と早期治療が大切です。健診で兆候を発見されたら、一日も早く受診して、適切な治療方針を決めてもらい、必要な指導を受けましょう。

2型糖尿病を予防する食事

ご自分の食生活を振り返ってみましょう。

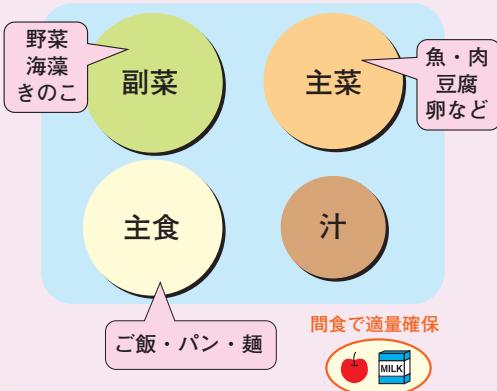
①食事のリズムを整えましょう

食事の回数は1日に何回でしょか?

朝・昼・夕の3食を食べていますか?

例えば、朝食を食べずに1日2食にしていませんか? 朝・夕は食事を摂るが昼は菓子パンとお茶だけですませていませんか? 朝・夕は食事を摂るが昼は菓子パンとお茶だけですませていませんか? 夕食はお酒を飲んで

主食・主菜・副菜をそろえましょう



ご飯を抜きにしていませんか? 頻繁にお菓子や果物、甘い飲み物を飲んだりしていませんか?

1日3回の食事をしつかりとつて、生活リズムを整えましょう。

②栄養バランスのよい食事を

食事の内容はどうでしょうか? 毎食ごとの食卓をイメージしてみてください。

自分が、栄養バランスを整える食べ方が、栄養バランスを整えるポイントです。主食には、ご飯・パン・麺類。

主菜には、魚・肉・豆腐などの大豆製品・卵。副菜には、野菜・海藻・きのこが入ります。そして1日のうちのどこかに、牛乳と果物が入るようにして、

③自分に見合った適量を身体の大きさ(身長)により、一人ずつ必要エネルギーは異なりますが、肥満は食べ過ぎが原因、エネルギー収支が黒字続きになった結果です。体重の変化に気をつけましょう。

1日に摂りたい食品のおよその目安量(自分の手の大きさを使う「手のひら栄養法」を参考にして)を覚えると便利です。主食には、両手の大きさに合う

茶碗1杯のご飯を3食、パンにするなら手のひらの厚さほど。主菜には、魚・肉・豆腐・卵のどれかを1食に手のひら1枚分。副菜には、野菜を毎食欠かさずたっぷりと、生の場合は両手に1杯(煮た物なら片手に1杯)を。牛乳(ヨーグルトを含む)をカップ1杯(200ml)、果物を両手の親指と人差し指で輪

必要な栄養素を確保しましょう。



④油料理の回数に注意 脂肪摂取を適正に

「食の欧米化」の特徴の一つは脂肪の摂取量が増えたことです。解消のヒントを提案します。

糖尿病を治したり予防したりする特別な食品があるわけではありません。基本の食事をおろそかにして、「健康補助食品」に頼りすぎることなく、ひと手間かけて食事を準備しましょう。

ひと手間かけて豊かな食生活を

油脂を多く摂る食事例と減らす対策

朝 食: トースト(マーガリン)
+ サラダ(マヨネーズ)
➡マーガリンかマヨネーズのどちらか片方にする

昼 食: チャーハン ➡お冷ご飯をおじやにする方法もある

おやつ: ドーナツ ➡ふかし芋

夕 食: カキフライ ➡昼に揚げ物やチャーハンを食べたら鍋料理に変更

を作り通り抜けるサイズなら1個。飲酒やお菓子は控えめを心がけましょう。コマのイメージでおなじみの「食事バランスガイド」も活用してみましょう。

厚生労働省→健康
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoubouyouji.html>

農林水産省→消費・安全
http://www.maff.go.jp/food_guide/check/index.html

http://www.maff.go.jp/food_guide/



山並みを貫通する鉄道線路。駅構内には蕎麦屋も開業するほどの凝りよう

おとなの休日

「こてはしの街」 完成した 情景模型づくりに挑んで19年

山

や川のある風景付きのレイアウト（鉄道模型）に挑んで19年目の昨年、ぐるぐる回る線

路の内側の空地に人々が住み生活する街を作り上げました。その名も「こてはしの街」。宮崎さんが住む地域です。中心地の信号機のある十字路には交番ができ、真向かいに銀行の建物が出現。よく見ると京葉銀行の看板が立っています。

国道16号線から「こてはしの街」に入るバス通りには京成バスが信号待ち。やがてバスから降りた主婦らが近くのスーパーへ急ぎます。通りには乗用車やオートバイ、自転車などが往来し、自動制御による信号機の点滅に

宮崎正雄さん 千葉市花見川区こてはし台



「こてはしの街」の中心地に街灯が点り、交番に警官が勤務。
街の中央に青い看板が立つ京葉銀行



従つてバスなどが停・発車します。縮尺80分の1の構造物は実物をしのぐ迫力。公園内のすべり台やブランコも実際に動き始めました。

山間部では中央線快速の列車が幾つものトンネルを抜けて都市部の駅に戻ってきます。

機関庫前ではC56がターンテーブルに乗つて向きを変え、出発を待っています。構内は忙しく、ドイツ製のブルドーザーやクレーン車が作業を開始し、削岩機が自動制御で実際にドリルを回し始めます。余りに精巧な出来栄えに、ただ驚くばかりです。

宮崎さんが鉄道模型に取り組んだのは35、6年前の30代前半。息子さん二人と一緒に遊び楽しめるものを物色中、偶然に出会ったのが鉄道模型。生來の器用さに加えて仕事で培った技を活かし、最も苦労するはずの制御装置の設計設営も「楽しく出来た」と。鉄道模型の規模と夢はますます広がり「子どもたちのためというより自分の趣味のために没頭した」。

貨物駅や旅客駅、機関区を設置し、線路を敷設して電車を走らせる——だけでは満足できず、宮崎さんは雑誌『鉄道模型趣味』（機芸出版社）に発表されたカーシステム関連の紹介記事に誘発され、19年前に山・川・街のある鉄道模型の中心地に念願の「こてはし

の街』を完成させました。模型台の裏側にはテレビモニターや配線、手動スイッチなど、気が遠くなるような制御装置が設置されています。

今年1年間をかけ、宮崎さんは最後の仕掛けの海と川、河口部分を完成させる計画です。着工から20年。全完成の暁には、模型専用の部屋に置かれた京成スカイライナーの座席に座り、奥さんや息子さんとお嫁さん、お孫さんにお囲まれて祝杯を挙げることになるのでしょうか。完成が待ちられます。



空調設備関係の仕事柄、制御装置の設計設営は手慣れています
19年間の労作には驚くような仕掛けが施されています

オープencareツジ 短歌

◆選・指導

秋葉四郎（歌人・「歩道」編集委員長）

プロッコリ十鉢日を浴び競い咲き孫子は日毎スタミナに謝す

安藤一郎（千葉市）

ひと夏を軒に過ぎし風鈴を終うまざわに一振り鳴らす

伊ヶ崎佳弘（千葉市）

いっせいになびくせの穂先より黄に光りつつ
小さき花ちる

小原秀子（鴨川市）

詠われている光景が鮮やかに眼に浮ぶ。晚秋で風になびく芒から花が飛ぶところ。花には当然種があつて風を利用した自然の営みである。「黄に光りつつ」が暗示的でいい。「なびく」と言つてゐるから單に「ちる」より、「とぶ」の方が的確。

《添削例》いっせいになびく芒の穂先より黄に光りつつ小さき花とぶ

八十路きてまだ飽き足らず秋祭り小供みこしの先導をする

石井政克（船橋市）

地域の信望が厚いから、祭の世話をし、子供神輿の先導をするのであろう。お祭りおじさんの姿がいきいきとイメージできる。「八十路」の「路」は少々古臭く、且つ使い古されてもいるから、添削のごとくごく自然に言うのが良い。

《添削例》八十すぎまだ飽き足らず秋祭りの子供神輿の先導をする

黄のバラをグラスに挿して茶を入れる一人の午後に漸く馴れ来

後藤洋子（佐倉市）

一人暮らしなつたか、とにかく一人午後を過ごすようになつた人の作。漸く慣れて一人静かに過ごす、作者の生活感、生き方のようなことを滲ませているのがいい。だから「黄の薔薇」がふさわしい。「薔薇」は漢字の方が品がある。

《添削例》黄の薔薇をグラスに挿して茶をいるるー

人の午後に漸く馴れて

小学生ブラスバンドのえん奏会命躍動夢をもらいて

五十嵐ちゑ（市川市）

無心に且つ懸命に演奏する小学生のブラスバンド、人に感動を与えてやまないが、その感じがよく出てゐる一首。短歌作品としては「命躍動」など少し窮屈。助詞や送り仮名をいれ、例示のごとくゆつくり表現するのが良い。

《添削例》小学生のブラスバンドの演奏に命躍動す

夢をもらいて

木の葉散り青空さらに広がりて洗たく物の乾くのも良し

丸山幸子（流山市）

晚秋初冬の感じをよく捉えている歌。空気も乾くから、主婦としての実感として洗濯物の乾きのよさが心に沁みるのである。「洗たく物」の「たく」を漢字にしないのは安易、自作を大事にする意味でも、きちんととした言葉で言うのがよい。

《添削例》木の葉散り青空さらに広がりて洗濯物の乾くのもよし

戸通り 虎落笛は冬の烈風が建物や柵などに吹き付けて立てる音。ことさら寒い夜半にその音を聞いているところである。物寂しい冬の夜の感じがよく出でている。

君成田良直（習志野市）

自分を先に言わないで「妻」を先に言うのが普通。また「も」は働きすぎるから注意。

《添削例》妻とわれと眠りにつきし寒き夜虎落笛聞

こゆ雨戸通りて

※作品は一部添削してあります。参考にしてください。

オープニング カレッジ 川柳は面白い 貴方も病み付きになる

平井 吾風

・全日本川柳協会常任幹事
・千葉県川柳作家連盟会長
・ふあうすと川柳社理事
・ぼうぶら川柳社主幹

情報誌『ゆとり』春夏号より川柳を登場させて頂くことになり、川柳界の一員としてとても喜んでいます。

色々と趣味の中に心酔しますと「なんでこんなに

好いことを、こんなに楽しいことを、みんな知らないのだろうか?」等と仲間にしたいと思うものですが、まさに川柳もその一つでしよう。

南無女房乳を飲ませに化けてこい

この句は俳風柳多留。一般には古川柳とも言われ、江戸時代の作品ですが、私はこの句に魅せられて今から五十七年前、川柳の門を潜ったのです。他にも有名な作の中に

起きてみつ寝てみつ蚊帳の広さかな

という句が有ります。夫を亡くした寂しさを蚊帳の広さに例えた名句です。前掲の南無女房の句は、乳飲み子を残して逝ってしまった妻への哀願が：乳が欲しさに泣きじやくる子を前に浮かんできます。化けてでもいいから乳を飲ませに出て来て欲しいと、この句は訴えています。次の句も、ほとんどの人が知っている古川柳ですが二三例をあげてみましょう。

寝ていても団扇の動く親心
本降りになつて出て行く雨宿り

居候三杯目にはそつと出し
寝かす子をあやして亭主しかられる
降る雪の白さを見せぬ日本橋

昨年は川柳発祥二百五十年という事で全国各地で記念行事が開催されました。県内でも千葉市を中心

に各地で記念大会が開催されました。川柳は俳句と同じ五七五の十七音字の文学ですが、俳句と違うのは文語体ではなく口語体ですから、一般に使われてゐる言葉でいいのです。難しい言葉や難しい漢字を使う必要はありません。川柳は誰にでも判る事が魅力の一つです。

川柳は自分を詠むものです。生活を詠み、社会を詠むのです。川柳は笑いの文学風刺の文学とも言われ、穿ちの利いた句が出来たときは嬉しくて誰かに見えてもらいたくなるものです。私の友達の句にこんなものも有ります。

聞き分けて寝た子の涙拭いてやり
食べさせてやればよかつた初七日
仇討は来年になる四月馬鹿

灰皿は二度目の母の吸うたばこ
親類の雑魚寝めでたい夜が明ける

どの句を取っても難解な句はありません。人の心

を素直に詠めば感動は伝わるものです。

皆さんも今日から川柳を始めませんか、更に楽しい

人生が開けます。もつと早くからやればよかつた、始めた人は必ずおっしゃいます。川柳にはそれ程魅力があるのです。次は私の駄作ですが少し並べさせて頂きます。

おいと呼ぶ友も出世はしておらず
簾笥にも天井裏がある預金
御座敷を掬つて回る安来節
力マキリでなくて良かつた夫婦老い
俺が先わたしが先と逝く話

川柳には定形「五七五」や自由律などありますが、ほとんどは定形の句が多いようです。七五調で語る日本語のリズムとして最適な音律だからです。

指五本五七五のためにある

というのが先輩の句にあります。指を折りながら五七五と言葉をまとめて句にしてくださ
い。力まずに素直に楽しく思つたことを詠んでみましょう。

皆さんの作品をお待ちしています。
巻末の葉書でどしどしお寄せください。



世界でただ一つのマイグラスを作る——。八千代ぎやまん塾は平成16年5月、地域の人たちにガラス作りの楽しさ、ガラスの魅力や美しさを再認識してもらうために同工場が開いた教室で、年間200人以上の人たちがガラス製品作りを楽しんでいます。

教室は毎月1回、第4土曜日午前8時30分～午後4時まで開講しています。難しい作業工程では同社の職人さんが懇切丁寧にサポートしてくれるので安心です。観光地などのガラス工房と違い、自身の力で挑戦する部分が多いだけに「完成したときの満足度は計り知れません」と若い主婦。なかには



熟練の職人さんが親切に指導してくれます

おもしろ工場体験記

八千代ぎやまん塾 (吹きガラス体験教室)

東洋佐々木ガラス(株)千葉工場



ぎやまん塾は子どもから大人まで人気の教室

常連も多く、さらに高度なガラス器作りに挑戦しています。
出来上がった製品（2個）は、同社の徐冷炉でゆっくり時間をかけて冷ました後、翌週水曜日以降に各人で工場内のアウトレットショップ（グラスランド八千代）へ受け取りに行きます。受講料は3000円（税込み）。
同工場は7万6000m²の敷地に3つの工場棟を持ち、自動成形機により1分間100個を超えるガラスコップから、手づくりアートのガラス製品まで多種類のガラス用品を製造しています。

敷地内に常設されているアウトレットショッピングや年2回開催のバザーなど、誰でも気軽に利用できます。

【教室のお申し込み】

同社 千葉工場総務課

☎ 047-459-3101

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。

■お問合せ先

実施店	実施日	時間	電話番号
船橋駅前支店	毎月8日	10:00～15:00	047-422-5501
本八幡支店	毎月16日		047-378-2511
本店営業部	毎月18日		043-222-2121
柏コンサルティングプラザ	毎月第2金曜日	10:00～12:00 13:00～15:00	04-7163-7781

★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合せください。

★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。