

加茂里山街道



花と菜の中を往く

里山トロッコ列車再開!

冬場を休み、再開が待たれた里山トロッコ列車が3月18日に走り始めました。また菜の花がそろそろ桜など全くない時でしたが、多くのカメラマンが各所で撮影に臨みました。冬場も実は結構な回数で試運転を繰り返していて独特な汽笛が遠くにも聞こえてきました。ああ、今日は走っているなとその汽笛でわかります。車掌も新しい黒い詰襟の制服に身を包み、先頭の機関車によく合っています。日を追うごとに菜の花は大きくなり、4月を迎えて桜も花開き、窓のない車両では花の香りに包まれてゆったりとした里山の列車旅を満喫しているようです。地元の人にも乗った感想を「まるで観光地に行ったみたい」と言っていました。養老渓谷では18日から3日間駅前まで市原つまいもの会や産直、それに里山ファームの

加茂里山通信

平成28年 春号

発行 市原商工会議所 加茂里山通信編集部 編集長 征矢貴造

新たな魅力発信!

竹を伐採し魅力ある地に



かつて竹林だったとは思えない景観

去年の真夏と今年の真冬に月崎駅から大久保駅に向かう途中の道路と並行して走る小湊線の傍らの竹林を伐採しました。これは市役所、小湊鉄道、里山連合、菜の花ブレイヤーズなどの参加による人海戦術での竹林一掃の作業

品が並びにぎやかでした。19日は大雨にたたられたものの20日は多くの人で養老渓谷駅前にはぎわいました。その後週末ごとに販売が行われていて養老渓谷駅前が新たな魅力を発信し始めています。「いっぺあde渓谷」ページの文字が鮮やかに描かれています。市原うまいものが作り寄贈してくれたそうですが、このテントの下で活躍している有志たちにこの意味を聞いてみて下さい。養老渓谷からの思いが伝わってくるでしょう。



deはフランス語のこと

花と新緑の加茂の里山

そしてその先へ

この地にいると春先の変化は本日に魅力に富んでいるなど感じます。各駅は菜の花につつまれ、桜が咲くとその菜の花とのコントラストは見事です。また新緑の芽もそろそろ頃山のおちこちに花開く山桜もいつも楽しみます。岩ツツジやボケや桃の花が咲き、ようやく新緑の芽が吹き始めます。毎日のように景色は変化していき、うぐいすの鳴き声も少しずつうまくなっていき、田



菜の花畑を行くトロッコ列車

に水が入るようになるとカエルの鳴き声が聞こえ始めます。フキが大きくなり、タケノコが出始めます。ゼンマイやごこみも採れ、セリやクレソンも育っています。過疎化が言われて久しい加茂地区ですが、人の動きがあり徐々に変化が表れてきています。外と内と双方からの確実な変化です。

(征矢里山通信員)

復興支援事業 加茂の心意気を福島に!

昨年夏号で報告した通り、昨年の春におよそ450本ほどのタケノコを福島県いわき市久之浜に持っていきましました。当日の朝、集める対象にしていなかったフキを持ってきてくれた人たちがいて、これも現地で喜ばれました。そこで今年はタケノコだけでなく、フキも併せて持っていきたいと考えています。



タケノコの詰め作業中

昨年行った時には浜に築かれていた防波堤の高さに圧倒され、また土台だけ残り

更地になったままの浜近くの土地に津波のすさまじさを実感しました。私たちにできることは大したことではありませんが、里山の恵みである山菜を持つていくことくらいはできます。インシシにやられたところもあると思います。それでも今月の下旬頃にはタケノコがぼこぼこ出て来るはず。タケノコ



フキも大人気でした

タケノコとフキを被災地に持って行きます



市原商工会議所 加茂支部

久々浜婦人会 一同

ご協力をお願いします!

実施日時 4月24日(日) 7:30~8:00AM

集荷場所 市原商工会議所加茂支部 (月崎 高山商店裏)

主催 市原有志の会 (代表 藤田和利)

市原商工会議所加茂支部 加茂里山通信

加茂学園1年生は次号で紹介

春号恒例の加茂学園1年生の紹介を今年度も次の夏号で行います。新学期のあわただしい中で先生方のご負担と、また学校に馴染んでいない1年生の硬い表情を考慮しました。夏号では生き生きとした1年生たちの姿を紹介したいと思います。

(里山通信編集部)

読者の皆様のお便りから

正月の宝船プレゼントにたくさんの方に「応募いただきましてありがとうございます。応募数90通あまりで、多くのメッセージをいただきました。それを読んだ私達の関係者の中には涙が出そうになったと述べた者が二人ほどいました。通信をしっかりと見てくれていて気持ちのこもった文章に感動いたしました。一年に一度のこの機会が読者の方々からの直接的なご意見・感想、叱咤激励をいただくチャンスです。今回お便りの中からいくつかを「紹介したい」と思います。

里山からの発信

「廃校舎を芸術活動の拠点としてリノベーションして有効活用してゆく」という記事にとても興味を持ちました。この成功事例を日本全国に発信してゆくことを願っています。」

「タケノコを福島にということですがイノシシの竹林を荒らした様子を見て、これから育つてくれるのか心配です。」

「加茂里山通信を無事入手して読めてホッとしています。遅くなりましたが、あけましておめでとうございます。1年の始まりにさむらい、新年号には(月)下(木)への熱い思いを感じます。自然は多いがこれという特色がなく、人口の流出や高齢化の問題を抱える加茂地区も未来へ向けての一步を考え進もうとしていますね。他にも(アルミネーション) (里山トロッコ列車) 等、加茂地区への市民の目が向かうことが大切だと思います。周囲の施設や迎える側の対応も変化していかないとダメですね。」

「里山の冬の情景 から、里山トロッコ列車の話の中で軽トラの運転手や野良仕事の人たちと知らない方々が手を振りあえるのは嬉しいですね。」

「今回初めて里山通信を見ました。とても読むところが多くて面白かったです。中央図書館で見ましたがどこに配布してあるのでしょうか?」

「もういくつ寝るとお正月・・・早く来い来いと歌うように(加茂里山通信)の発行を指折り数えて待っていました。私がいの一歩目を通すのは、大好きな魚屋の戯れ言です。今回の酔の話も期待に反せず、魚を骨まで食べたがどうしたらよいかと常日頃から思っていたので、とても参考になりました。加茂里山通信ならではの(ペーペー)語も大好きです。純粋で親しみもて、温かみを与えてくれます。読み終わった後心ほつこりし、なみみやされます。どこにも負けないインパクトがあり、生き生きとした力強さを持つ



たくさんカメラマンがこの光景を撮りにやってきます

嫌いな食物などを教えて下さい。」

「加茂のペーペー語を再開してください。加茂地区の自然再発見等の写真を読者から送ってもよろしいでしょうか?のせるかどうかの判断は任せます。」

「毎回来しみにしています。加茂の里山が元気になるよう応援しています。タケノコ、今年も協力します。今年も頑張ってください。」

「加茂里山通信が毎回出される度に編集部の皆さんの心を見ながら読ませていただいています。ありがとうございます。下町ロケットのドラマは欠かさず見ました。何事にも自分を信じ頑張る姿は誰が見ても心打たれることであり、協力し合い助け合う気持ちは死ぬまで持ち続けたいものです。風邪に気をつけ頑張ってください。」

「里山通信の新聞おもしろくて3ヶ月まらきれません。だから毎月だとなのしいです。だから毎月にしてほしいです。」

「というお便りを頂きました。大変ありがたな励みになす数々の言葉に感謝いたします。自然再発見等の写真は是非お送りください。加茂地区には地元の方以外あまり知られていないところがまたあると思います。甕穴のある西川などはその一つです。」

休耕地の活用問題、今回何人かから提案されました。石神の休耕地を活用した菜の花畑が

(おらが里)での大切なものです。いつまでも語り継がれると嬉しいですね。(今回なくて残念)」

「いつも楽しく拝読しております。加茂のためにいろいろと考えて活躍して下さい、本当に感謝しています。まだまだ活用されない休耕地が沢山ありますので、何か活用する方法はないか、皆考え利用できたら、もっと活性化できるのではないのでしょうか?」

「イノシシや野生動物が出没して困っていますが、



飯給駅を別の角度から

この里山通信は春、夏、秋、冬に発行する季刊誌です。加茂地区に約2300部を新聞で折り込み、市原商工会議所の会員に会報誌に同封する形で約2500部、そして市内の公民館や図書館等、加茂地区の何箇所かの人の集まる場所などにおいてもらい、全体で6000部近くを発行しています。

資金の問題(これが一番大きいですが)、編集上の問題、情報収集上の問題などで3ヶ月に一度の発行になっていきます。毎月の発行の期待に心えられず申し訳ないのですが、ご理解いただきたいと存じます。カラーでの発行に際しても前号で述べましたように資金的な問題があつてしばらくは手が出せないのが現状です。(この春号は花の季節でもあり、桜や菜の花、そこを走るトロッコ列車とのコントラストなどを考える)と本当にカラーで発行出来たらよかったですとつくづく思っています。これはもう皆さんに想像力を働かせていただき、モノクロの写真にイメージとしてのカラーを施していただかなければなりません。

里山通信は発行を続け13年が経ちます。ひとえに読者の皆様のご支援を支えに叱咤激励を励みとして変わりゆく加茂地区と変わらない人の心を伝えていくこと、加茂の里山からの様々な情報発信を続けていくことを使命としてこれからも発行を続けてまいります。(征矢里山通信員)

健康寿命を延ばすには

テクテク・・・カミカミ・・・ニコニコ・・・ドキドキ

体を動かして(テクテク) 骨、筋肉、関節の働きを維持していく事。そのためには好奇心を持って(ドキドキ) 旅に出たり、友達を作って社会参加する、趣味や生きがい(ニコニコ)を持つといった活動が大事。食生活を見直そう(カミカミ) 歯の健康も大切です。よく噛んで脳に刺激を与えましょう。

肉や魚、卵に豆腐、牛乳などタンパク質は筋肉を作るのに必要です。

☆明るく元気な老後を迎えるために食生活を見直しましょう☆



今では珍しい共同での味噌作り

健康寿命とは?

WHOが提唱した新しい指標で、病気や認知症、衰弱などで要介護状態となった期間を、平均寿命から引いた寿命のことです。

健康寿命を左右する3つの「年齢」

血管年齢・・・認知症の原因の3割以上を脳血管性認知症が占める。食生活の改善により血管年齢を若く保ち、動脈硬化を防げばこのタイプの認知症を確実に減らすことができます。

骨年齢・・・寝たきりの2大原因は、脳卒中と骨折(骨粗鬆症)です。寝たきりを防ぐには、血管年齢とともに、骨年齢も若く保つことが重要です。

腸年齢・・・加齢に伴い、腸内では善玉菌よりも悪玉菌が優勢となり、免疫力の低下をまねき、感染症やがんなどのリスクが高まります。腸年齢を若く保つためには発酵食品を摂りましょう。



大鍋で大量の大豆を煮上げます

(大倉根 R 里山通信員)

こつもと紀行

市原市が国の地方創生交付金を受けて、予算化したものの中から、地域に関連するものをいくつかご紹介いたします。地域の未来に向けた成果を上げるには皆さんとの協働が不可欠です。

ふるさと名物応援宣言

市原市は中小企業地域資源活用促進法に基づいて、「小湊鉄道が結ぶ市原の魅力」を応援することを宣言しました。この宣言によって、小湊鉄道と地域資源をつなげた商品やサービスの開発を促進して、地域の産業と経済の活性化につなげる狙いがあります。

「ふるさと名物応援宣言」とは国が進める地域活性化の一環として、市町村が地域の名物として一つ特定して宣言すること、国からの支援を受けやすくする仕組みです。今回の宣言は県内初の取り組みとして、国の補助金の優先的な採択を受けながら、市内事業者が行う観光ツアーやお土産品などの開発・提供を支援することになります。

地域人材支援事業

地域の活動団体による地域活性化を推進するために、「しごと」の創出や人材育成を支援します。年度前半には千葉大やコンサルを含めて地域の可能性を磨きだし、年度後半からは「地域おこし協力隊」を採用して具体的な行動に移っていく予定です。

地域資源を活かした観光振興

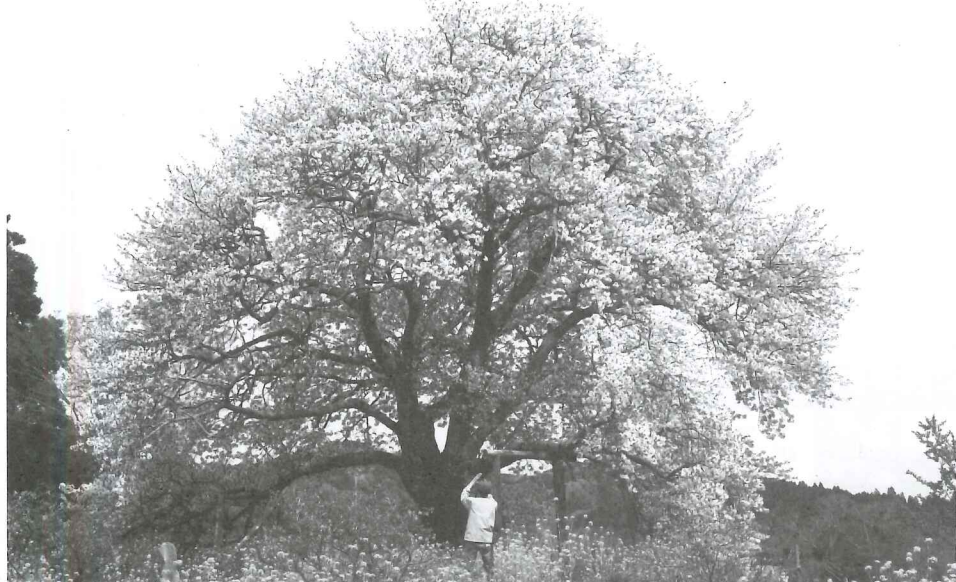
南市原の自然を生かした観光振興のための予算も多彩です。たとえば、捕獲したイノシシを活用した加工品と料理メニューの開発や処理加工施設の整備。農家レストランの支援。小湊鉄道沿線の

景観美化活動に対する補助。養老溪谷と久留をバスで結び新たな観光ルートを創設。トロッコ列車の運行に合わせて養老溪谷駅前の改修を支援。南市原をPRする観光ビデオの製作と国内外への情報発信。などなど。

加茂地区の未来予想図として

こうした予算をつなぎ合わせるとこんな想像が膨らみます。

トロッコ列車で菜の花と桜の春は 乗客とカメラマンが例年より激増しました。アート×ミック効果と相まって、ここ数年加茂地区を訪れる観光客は増加しています。首都圏に残された「さと



今年も見事に咲いた平野の与一郎桜

友達も連れてきなさい。バーベキューをやってもいいですよ。そんな楽しみ方なら、そのタケノコは一味違ってくるでしょう。さらに、一足早くイノシシに食い荒らされた悔しさも観光メニューの一環として味わってもらいましょう。それが里山の暮らしぶりです。

夏は養老川で遊んでいただきます。アユ釣りや投網はハードルが高いですが「アマ釣り」でヤマベを釣り上げるくらいなら仕掛けも簡単です。その後のから揚げで食すのもまた美味です。最近では漁協さんの努力もあってウナギもソコソコいるそうです。「つくしバリ」っていうのでしょうか。紡績糸に針を着けて一晩おいておく昔から見かたうなぎ取りの方法ですが、天然ウナギが取れたら大喜びでしょう。うまく針にかかっても、それが自然です。

秋は 収穫の季節でしょう。稲刈りもあれば柿も実ります。キノコは難しくても、紅葉の山中をアケビなど取りながら歩くのも一興。冬に向かって山芋ほりも体験していただきます。

冬こそ里山の手入れの時期です。春のワラビやウドの収穫に向けて活動する機会です。荒れた里山がきれいになっていく姿は体験した人にとってすがすがしい気持ちや味を味わえるのではないのでしょうか。たき火の焼き芋が味わえるのも参加した人だけのお楽しみになります。

大切なのは、無料で振る舞う事ではなく、必要な経費は頂くこと。面倒を見ながら遊ばせるわけですから当然料金は頂きます。ケガに備えて保険をかける必要もあります。川で遊ぶには入漁料も必要です。ワラビやタケノコの時期には知らない人が勝手に採って行って嫌な気持ちにさせられます。しかし、あのたちも盗みたくて来ているわけではありませぬ。料金を払うところや仕組みを知らないだけです。きちんと整備された里山で田舎の恵みをいただくために相応の負担は必要でしょう。

(大曾根T里山通信員)

第80回

房総トレイルランレース

今年も冷たい雨の中、熱い戦い！

トレイルランとは山道を走り抜けるワイルドなアウトドアスポーツ。ここ数年のマラソンや登山ブームの影響でいま急激に競技人口が増え注目を集めているスポーツです。



ス々に旧白鳥小が使われました

春一番が吹き荒れた2月14日(日)第80回総丘陵トレイルランレースが行われました。スタートとゴールは旧白鳥小学校グラウンドには旧小学校のテントが張られ、大勢の人たちが集まっていた。14kmコースは芋原から回り大福山一周。28kmコースは戸面から筒森を抜け石尊山に登り深谷に戻って大福山をまわりゴールだそう。この日の為に地元ボランティア「里山連合」の皆さんが事前のグラウンド整備の草刈や、当日のお汁粉の無料サービス、カレー、焼きそばの模擬店などで盛り上げてくれました。雨模様のため、開会式は体育館で行われ、市原市長の挨拶で「この南市原を含む中房総エリアの豊かな自然を、心行くまで満喫していただきたい」とありますが、今日は生憎のお天気ですので、くれぐれも怪我には気を付けてください。」続いて大会主催者からの連絡事項。「悪天候のため28kmコースは10時半スタート、石尊山では40mの登りがありロープを張ってありますが、足場が悪いので、滑ったり倒木等に十分注意をしてください。途中スタッフが待機しているのでアクシデントがあったら申出てください。本部には救急車も待機しております。」等々。そのあと準備体操を

人と環境が一体となって大切な未来へ

自然環境と人間との調和を目指して

杉田建材株式会社

本社 市原市万田野 26 TEL 0436(96)1311
市原支店 市原市惣社1-1-22 TEL 0436(24)0511
南総支店 市原市牛久450-1 TEL 0436(50)0111
URL <http://www.sugita-group.com/>

旧白鳥小がにぎわい活用していただけたのうれしいですね。参加する勇気はないけれど、沿道で旗でも振って応援してみたくまりました。

(大曾根T里山通信員)

雨や泥も何のその スタート!

魚屋の戯言

茶色い美味しさ

料理の作り方を見てるとよくこんがりきつね色という言葉を目にします。

トーストを初めとして、肉が焼き上がった色、ごはんのおこげ、ビール、鶏肉のからあげ、玉ねぎを時間をかけて炒めたオニオンペースト、或いは焼き魚の表面やきつね色をそのまま濃くしたチョコレートの色まで普段の私たちの食生活で目にしない日はありません。

これらの食材が加熱されて、きつね色や鉛色、若しくは茶色に変化する現象の事をメイラード反応と言います。一言で言い表せば「加熱によって糖とアミノ酸が反応し、褐変して芳香を放つ現象」と呼べると思います。つまり、きつね色や鉛色、茶色は美味しさの元とも考えられ、代表的な調味料である醤油・味噌・ウスターソースやとんかつソースが茶色いのも納得できます。

塩だけで味付けしたオムレツよりも砂糖で甘みをつけた玉子焼きの方が表面に色が付きやすいのもメイラード反応です。ご年配の方なら、鍋で砂糖に熱を通し、焦げ茶色になったものをお菓子として食べたカルメ焼きを覚えておられると思いますが、これもメイラード現象を上手に利用したものです。



森ラジオステーション「に囲まれ静かにたむすむ」

この便利で美味しいメイラード反応を更に活かそうと加熱しすぎれば食材は焦げてしまいます。コゲにはヘテロサイクリックアミンと呼ばれる発がん性物質がある事が分かっています。コゲなので沢山召し上がる方はあまりいらしゃらないと思いますが、うっかり食材を焦がしてしまった場合は、しっかりと綺麗に洗い落とす方がよいでしょう。焼き魚には必須の大根おろしには、この発がん性物質を分解して無力にする酵素が多く含まれている事実は、ご存知の皆様も多い事でしょう。焼き魚に大根おろしを添える習慣が先人の知恵によるものか、全くの偶然かは知る由もありませんが、もしも経験的に知っていたと考えると人類の観察力に感心するばかりです。日本人が囲むテーブルに並ぶ料理とオジサンが作る弁当は茶色だらけだと言われる場合があります。黄緑色野菜が身体にいいのはもちろんですが、美味しい茶色もまた力強い味方だと思春の昼下がりでした。

おろしには、この発がん性物質を分解して無力にする酵素が多く含まれている事実は、ご存知の皆様も多い事でしょう。焼き魚に大根おろしを添える習慣が先人の知恵によるものか、全くの偶然かは知る由もありませんが、もしも経験的に知っていたと考えると人類の観察力に感心するばかりです。日本人が囲むテーブルに並ぶ料理とオジサンが作る弁当は茶色だらけだと言われる場合があります。黄緑色野菜が身体にいいのはもちろんですが、美味しい茶色もまた力強い味方だと思春の昼下がりでした。

(鈴木里山通信員)

第28回加茂地区カラオケ大会

出場者、観覧者募集!

日時 5月14日(土)
12:00~16:00
場所 スナック まいづる (池和田)
チケット料金(飲食込)
出場者 5000円
観覧者 3000円
申し込み・お問い合わせ
市原商工会議所加茂支部
電話・FAX 96 10588
(月・水・金 9:00~17:00)

宝船プレゼント

新春恒例の里山通信読者プレゼント宝船贈呈式を、2月14日(日)に月崎の加茂支部で行いました。応援のコメント・意見など、多くのお葉書をいただきました。うれしく読ませていただき編集部員もモチベーションは高まります。当日は、宝船贈呈式では珍しいあいにくの雨天。事務所の中にて、パシヤリ。

- 松賞 小宮敏義さん
- 竹賞 関節子さん
- 梅賞 遠山総子さん
- 超目玉賞(6名)
関谷厚子さん
前田太久さん
相川孝夫さん
加曾利孝さん
谷口清子さん
木村せつ子さん
- お年玉賞(7名)
露崎久美子さん
瀬戸口直美さん
鈴木智子さん
平岩加代子さん
大曾根美多子さん
花澤幸子さん
秋葉俊子さん



おめでとうございます

人生の門出を祝福する花を募集!

一昨年のアトミックスをきつかけに結婚する二人がいます。4月29日14時から上の写真の森ラジオステーションで挙式し、15時15分より旧里見小で披露宴を行います。挙式は人前婚で見られるのも写真撮影も大歓迎です。この二人の門出を祝福するために沢山の花を募集します。どんな花でも結構ですので、ご協力をお願い致します。

受付日時 4月28日10:00~14:00
受付場所 旧里見小学校

編集後記

・「南市原菜の花まつり」が4月2、3日と開催されました。昨年の菜の花の種まきの成果を確認することと、菜の花と桜の時期に訪れる人達をもてなそうと牛久以南の各駅を中心に企画されたものです。市の方から要請された時に共通するノボリを作ってもらえないかと提案したのですが、市よりも早く牛久の深山君が自費で作って各所に配ってくれました。案内のチラシもあちこちの情報を集め一生懸命作って配布してくれました。お陰様で共通のノボリの下各所でもてなすことができました。一人の思いは受け継がれ地域を変えていく事になると思っています。

・24日にタケノコとフキを持って福島に行きますが、常磐道はまるで季節をさかのぼるかのようで、福島に向かって桜を追いかけられる楽しみがあります。昨年は快晴の下4時間かけて届けることができました。今年も最高の天気恵まれることを祈っています。久之浜の人たちと会うのと浜風商店街の美味しいラーメンが楽しみです。

・桜が散り始めるといよいよ新緑の季節です。若葉の萌える季節は生命の営みを五感で感じる時でもあります。日々移り変わる景色を見ながらの里山の生活はいいものです。
(征矢里山通信員)

次回は7月25日発行予定です。

情報提供、取材依頼はお近くの通信員へ。
メールでも受け付けます。
紙面及び記事に関するご意見、お問い合わせは左記へ。
市原商工会議所
0436(22)4305 担当 河崎
Eメール Kawasaki@ccj.or.jp

房総・養老溪谷の地酒お土産は
養老溪谷駅前
角屋商店
養老溪谷観光協会窓口
市原市朝生原181
TEL 0436-96-1108
FAX 0436-96-0052

愛車のある幸せな暮らし
応援します!
安全・安心
有限会社 全日本ロータスクラブ加盟店
小茶自動車
市原市石神227
TEL 0436-96-0482
FAX 0436-96-1293

皆様と共に歩む観光
バス釣りに絶好の季節!
高滝湖観光企業組合
TEL 0436-98-1277