加茂里山通信（かもさとやまつうしん）

平成２５年
新年号

発行　市原商工会議所
加茂里山通信編集部
発行責任者　榊原義久
編集長　征矢貫造

加茂の時代がやって来た

春はすぐそこに

平成2×年。

S医院の待合室では　今日もジィちゃん、バァちゃん達の世間話が華やかである。

ジィ「おめら孫は　今、あにやってっだ」

バァ「おらがん孫は　大学ん行ってっだよ」

ジィ「だって、年中　家んまありにいっべぇ」

バァ「だって、家から通ってんだもん」

ジィ「どこん大学だぁ」

バァ「どこって、東京ん大学だぁ」

ジィ「東京ん大学？」「どうゆうふう通ってっだぁ」

バァ「田尾んできたバスターミナルがあっべぇ」

「あすこっから行ってっだよ」

ジィ「あにぃ、家から東京へ通ってっかぁ」

バァ「おっさ。田尾から東京に行く高速バスが出てっだぁ」

ジィ「おぉ～　便利になったもんだ」

今年は圏央道が木更津から東金まで開通し、アクアラインを使えば神奈川、東京は　時間的に1時間程度の距離になります。

現在、羽田行きの高速バスが計画され、近い将来には東京直通便も大きな可能性が出てきています。現実に、国分寺台・五井駅から新宿行きの高速バスが走っていますが　周辺の大学生の中にはこの新宿直通便で通学されている学生もおられると聞いています。私の友人が木更津にいますがおぢさんはアクアラインの高速バスで神奈川の大学に通っているそうです。東京・神奈川でアパートを借りて別所帯で暮らすことを思えば、バスの定期代は安いものです。それに、親御さんにとっては家からの通学は安心ではないでしょうか。

再びS医院の待合室。

ジィ「こんだぁ、おらほん町会にパイロットが住むだっちョ」

バァ「あれェ、おらほだってスチュワーデスがいっだど」

ジィ「おめぇ、今はキャビンあんとかって言うだぞ」

バァ「そっけぇ、でんが　あんでこんな山っなかンそんなもんが引っ越してくっだおか」

ジィ「だっておめぇ　羽田ン行っても、成田ン行っても、いくらンかかっねっちょ」

圏央道は近い将来　成田～つくば方面へも通じて行きます。羽田や成田の空港から見れば間点である田尾のインター（正式には市原鶴舞インター）は空港関係者にとっては便利な場所になるはずです。ストレスの多い職種の空港関係者にとって、多くの自然が残された人情豊かな加茂地区をはじめとする南市原地域は理想の住まいになるかもしれません。

またまたS医院の待合室。

ジィ「そういやおめェ　今日はレストランはあっしただよ」

バァ「ジィバァレストランけェ」

ジィ「おっさ、芸術祭ん　どっキャ　めぇんちゃってったっぺ」

バァ「芸術祭んどっキャめぇんちゃってったけんが　いまぁ土日だけだかんよ」

ジィ「そんなン客がはいんなくなったか」

バァ「あんが　やってくれって言われてんだけんが畑ん野菜が足りねんだよ」

ジィ「じゃ　どっかから仕入れてくればいいじゃねぇかよ」

バァ「そんなわけんにゃいかねっぺ。お客さん騙すようなもんだっぺ」

ジィ「そんなもんかねぇ。」「それんしてん　おめらがねぇさん仕事ン行ってンだってなぁ」

バァ「おうょ。今度できた物流センターってとこン行ってだよ」

ジィ「パートか？そっじゃロクな給料もらえねっぺ」

バァ「あにゆってっだ。孫ン大学ン金ばかぁちゃんが出してっだぞ」

ジィ「ほんとかよ。そっじゃ　おらがかぁちゃんにも勤めんように言ってみっかな」

中房総国際芸術祭「いちはらアート×ミックス」は平成26年3月から5月のゴールデンウィークにかけての52日間で開催です。今年はいよいよ準備期間として、芸術祭や多くのボランティアの皆さんがやってきます。地元の食材で田舎料理をふるまう　ジィバァレストラン」ができることを願っています。

さらに、芸術祭で、多くの来場者の方に「首都圏のオアシス」と言える南市原の良さを解っていただき、物流センターや観光施設の誘致などに繋がればいいと思っています。そうすれば懸案だった「働く場」の確保に繋がり、人口減少の歯止めがかかるのではないかと大きな期待をしています。

更に今年4月には「加茂小中一貫教育校」の開校も待っています。知育、体育、徳育が充実した、子供たちにとっても、保護者にとっても、地域の方達にとっても「素晴らしい学校」にしなくてはなりません。そんな新しい学校で育った子供たちが　また未来のふるさとを担って行ってくれることが大きな「初夢」です。

（大曽根・里山通信員）

荒廃から再生へ

加茂芸術村プロジェクト

20XX年、過疎化が進み富山保育所が閉所され、富山小学校も小中一貫のおり閉校となった富山地区。子供たちの声も消え、里山でしか集うことをしない面々。朽ち果てた家。鬱蒼とした草ばかり生えている休耕田が多くなっていた。無人家となった物件を貸すこともない朽ち果てい地域となっていた。“人に貸すには”と思っている人が大勢いる。新しい住民があったとしても、うまくやっていく自信がない。解体してしまったほうが、後々の子供たちのは負担がないだろう。

そんな中考え出されたのが、保育所　学校跡地の再利用だ。荒地にしておくには忍びないと思っていた地域住民が、地域のためや新しく田舎に住みたい人々のために、市町村に働きかけた。保育所跡施設を居住施設として使用し、富山小学校跡では、1階をコミュニティーセンターとし図書館と集会場および研修施設を設けた。2階以上は、居住施設として教室を改造して賃貸した。校庭の跡地利用では小規模コテージを建て、短期利用として地元住民の田畑で農作業を行い、土に触れあう。

管理に関しては、明確な支配人のような管理者は必要ない。ネット上で全ての管理を行う。コミュニティーセンターの使用は、事前に登録されたメンバーの認証で行われ、携帯電話、スマホでの認証も可能。自給自足の生活であり、時にはネットでの購買、販売であり、不自由することもない。以前のように、子供会で花火大会を行えるぐらいにしたい。

そんなことをみんなが考えるようになっていた。

（矢代里山通信員）

半島を横切る国道297号線。半島を途中から縦断するような圏央道と交差する場所に市原鶴舞インターが出来て交通のアクセスが良くなると、この地にやって来る人も多くなるでしょう。芸術祭のアートミックスが行われる来年3月から5月にかけてはきっとすごい人数がこの地を訪れることになることも考えられます。加茂地区が最も注目を集める期間になるはずです。

過疎化の進むこの地域にどうやったら若い人を定着させることが出来るのかを考える時、この二つはきっと手助けになると思われます。

どういう人たちに来てもらいたいのかを考えると、農業の担い手はもちろんですが、将来ある若き芸術家に多く来てもらってはと考えます。もちろん、そういう環境を整えることと、行政とも一体となった呼びかけ、空き家や住宅の確保、それに地域も一体となった受け入れ体制の整備が必要です。それらを方向性を持ったプロジェクトとして勧めることが出来たなら、少しずつ定着していくと思います。いまでも加茂地区には何人かの陶芸家がいますが、もっと多くの作家がやってきて作品を造り、ここで発表するようになったら、いずれ焼き物の里として定着しているところには多くの作家が住んで制作しており、個展や合同の焼き物市などで関東圏から多くの人が訪れます。ただこの加茂に焼き瓶や益子のように焼き物に適した粘土はないのですが、粘土は他の地から取り寄せても作品を造ることは出来ます。焼き物に限らず、絵画でも工芸でも染め物でも、この地域の自然と水は大きな助けとなるでしょう。

作家がいろいろ増え、作家のいる里山としての加茂地区となり、名が知れるようになったらさらに増えることになるでしょう。そうなると食事処や喫茶の店なども出来、画廊さえできるかもしれません。私たちが笠間や益子に行くよりも、東京からここに来る方がよっぽど早く、アクセスも良いわけですから、このプロジェクトが進み、徐々に結実をもたらしていったらこの地の魅力を再認識した若い世代のUターンも十分に考えられます。

加茂芸術村のプロジェクトの始動を願います。

（征矢里山通信員）

おめでとう！ 羽ばたけ！新成人

1月13日（日）は市原市内の各地で成人式が行われました。加茂人民館で行われた加茂地区の式典では54人の新成人が大人の仲間入りをすることとなり、新成人も委員となって参加している実行委員会が運営する、礼節ある式になりました。

実行委員長を務める木村昭会長代表はあいさつのなかで、今年開場する圏央道、春に開校する加茂小中一貫校、市制の10周年事業として来年3月に開幕する中房総国際芸術祭を例に挙げ、「加茂地区の歴史が変わる年を迎え、その中で成人を迎えた皆さんに大きな期待をしている」とお祝いの言葉を述べました。また市長の代理として出席された山中教育委員は　唱歌ふるさとの歌詞を引用しながら「志を果たして　水清き、緑豊かなふるさとに必ず帰ってきて欲しい」と市長メッセージにさらに言葉を添えて新成人の旅立ちを祝いました。

式典も終わり、記念写真に応じていた中学時代の恩師は「まっとうに生きろよ。いい大人になれ」と元担任だから言える言葉を一人一人に投げかけるなど、晴天のもと、出席率100％の加茂地区成人式となりました。頑張れ加茂の新成人。

（大曽根・里山通信員）

魚屋の戯言

加茂のソウルフード

最近はテレビや雑誌などで「あなたの最高の“飯のお供は何ですか？”」というようなアンケートや質問をよく見かけます。明太子や焼き海苔、あじの干物等々さまざまな“飯のお供があります。私が聞かれたら迷わず『どうぞ』と答えるでしょう。加茂地区で生まれ育った方にはおなじみのどうぞというこの食べ物をご存知ない読者もいらっしゃると思います。実は私も詳しい作り方を知りません。なんとなく「味噌を作る時に出る副産物らしい」と思っていただけでした。東京の下町で生まれ育った私は父の故郷である加茂の特産物であるとうぞに出合ったのは物心がつく前だったはずです。自分で箸を持って食べられるようになってから今頃の季節になるとうぞがありました。まだ自家用車も宅配便もなかった時代なので、「とうぞがでたよ」の連絡をもらうと父が電車を乗り継いで風呂敷で包んだ瓶を抱えて帰って来たものです。日本中で食べられてるものじゃないので近所のお店で買うこともできず、実家からもらって来る以外に入手する方法がなかった父の嬉しそうな顔は今でも忘れることができません。自然に私たち兄弟も好きになり、みんな食べてると思い込んで友達にとうぞの話をしても誰も知りません。「これはすごく珍しい食べ物なんだ」と分かったのは小学校の高学年くらいだったでしょうか。それ以来、人前であまりとうぞの話をしなくなりました。

やがて時代と共に親戚も味噌を作らなくなってとうぞが手に入らなくなり、すっかりその存在を忘れていた二年ほど前に納豆売り場の横に並べてるとうぞの小袋を発見したのです。長いこと食べてなかったのでどんな味だったか記憶も定かではありませんでしたが好きだったことは覚えていたので買って帰りました。早速食べてみるととうぞだけが持つ独特の風味が口いっぱいに広がります。父親が好きだったこと、遠足で行った観光地で「こうぞ」と書かれたラベルの瓶を見つけて「お父さんの好きなのだ」と勇んで買って帰ったら父に笑われたこと。五十年も前の記憶が鮮明に蘇りました。アメリカの奴隷制度がもたらした悲しい歴史があるソウルフードとは違うのでしょうが、私にとってのソウルフードはきっととうぞなんだろうなと思った還暦直前のおじさんでした。

（鈴木里山通信員）

宝船プレゼント

今年も読者の皆様に、宝船のプレゼントです。

「大当たり賞」　3名様
「お年玉賞」　7名様
「稲荷賞」　6名様
計16名様に当たります。

住所・氏名・電話番号と里山通信へのご意見・ご感想を添えて「宝船希望」と明記してハガキでご応募ください。

260－0081
市原市五井中央西1－20－25
市原商工会議所
「加茂里山通信宝船プレゼント」係まで

締め切りは2月9日（土）当日消印有効
当選の方には直接ご連絡いたします。

賞品の引き渡し式は
2月11日（日）　午前10時
月崎の商工会議所加茂支部前で行います。
取りに来られない方は無効になりますのでご了承ください。

当選確率はとても高いです

ふるってご応募ください

宝船プレゼントの協賛店・協賛企業は次の通りです。

かすさラーメン高滝湖
魚屋商店
川口屋
杉田建材
鈴木魚肉店
太陽工業
高山商店
田奴久
ヤマザキデイリーストア高滝店
林商店
旅館加茂城

次回は4月25日発行予定です。

寒中お見舞い申し上げます

お買い物は地元の商店で！

市原商工会議所
会頭　榊原義久

市原商工会議所加茂支部
支部長　小茶常夫
役員一同

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意見・お問い合わせは左記へ
市原商工会議所
0436（22）4305　担当　鷺崎まで
Eメール　shimozaki@i-cci.or.jp

編集後記

マラソン大会の見どころの一つはやはりゴールシーンです。カモシカのように駆け抜ける中学生や高校生に交じって息せき切った年配のランナーや併走者と共にゴールする盲目のランナー、子供や仲間の声援に迎えられるお母さんランナーなど、自分のゴールを目指して走ってきたことが、それぞれのドラマとなっていることに気づきます。このゴールを多くの人が見守ることのできる場所に移すことはできないのか。以前から気になっています。なお、今年も成年男子5キロに出場した伝心柱の原地編集長の完走後の第一声は「来年も走るよ」でした。

新しい一年が始まりました。次号で創刊40号を迎えます。10年発行を続けてきました。これもまたマラソンに似ていくつかの苦難もありました。ゴールはまだまだ先です。いまは道半ばです。しかし一つの区切りとなりますので、次号は少し豪華に彩りたいと思います。加茂の原色の春をお伝えします。

（征矢里山通信員）

房総・養老渓谷の地酒お土産は
養老渓谷駅前
角屋商店
養老渓谷観光協会窓口
市原市朝生原１８１
TEL０４３６－９６－１１０８
FAX０４３６－９６－００５２

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
TEL０４３６－９６－０４８２
FAX０４３６－９６－１２９３

皆様と共に歩む観光
ワカサギのシーズン真っ盛り
たくさん釣れてます
高滝湖観光企業組合
TEL　0436-98-1277

（昭和60年7月30日第三種郵便物認可）平成25年2月1日（毎月1日発行）第429号

里山からの発信

フラガールは泣いていた

昨年の夏写で紹介したスパリゾートハワイアンズの社長齋藤一彦氏の講演会が昨年10月17日に加茂ホールで行われました。当日は冷たい雨となり、出足が心配されましたが、多くの人が聴講に訪れました。直接お会いした氏は温厚な感じの紳士でしたし、その語り口も柔らかく分かりやすいように話されました。しかし、時々の判断、決断力、また先を読んだ意思決定などにリーダーとしての凄みが感じられました。収入の全くない復旧までに自問がかかるという時に、それを先行投資と考え、社員を研修に出し、フラガール達を無償の全国キャラバンへと派遣する決断一つとっても、並のリーダーにはなかなか出来ないことです。

当日の講演内容については会場から出てくる人たちの表情がすべてを語っていました。良かったよと声をかけてくれた人たちが何人もいましたし、中には握手を求めてこられる方もいました。一人の老婦人が近づいてきて「私は福島の人間なのですが、今日のお話は本当に痛い程よく分かりました」とわざわざ感想を述べていってくれました。大変うれしく思いました。

華やかな踊りに魅了されました

講演する齋藤一彦氏

この講演にはいくつもの印象深い話がありました。

個人的にはその中でも「人こそが財産である」ということや、あちこちから賞賛された災害時のお客様への対応も「お客様の安全を第一に考え行動するのは当たり前の話である」ということと、更に「キャラバンで笑顔を振りまいていたフラガール達が楽屋では泣いていた」という話は深く心に残りました。きっと同じように多くの人の心に声が届いたことと思います。フラガールの皆さんの世話を担当した人間から後日こんな話を聞きました。

「彼女たちと少し話をしたけれども、あの子達は仕事だからやっているという感じではなくて、自分たちも何かしなければという思いが感じられた」というものでした。この話を聞いたとき、講演の中で「被災し、それぞれの状況のなかで散り散りとなっていたフラガール達が縁者昌開の声に36人全員が駆けつけたのは正に奇跡であった」と何度も強調されていたのですが、彼女たちにとっては会社の存亡の危機に駆けつけるのは当たり前のことではなかったのかと思いました。

この講演は齋藤氏と福島から駆けつけたフラガール達の熱意が、会場の人たちの心を動かしたのだと思いました。

加茂のことをみんなで考えよう 2

前回のこの欄で加茂地区長期戦略ビジョン策定委員会の事を紹介致しました。またその中で廃校となる小学校跡地利用に関する市原市教育委員会の素案の説明会のことも述べました。そして次回この問題についても述べたいとも記しました。ところがその後、この教育委員会の素案そのものを白紙に戻したいと当局から連絡があったということで、素案そのものが無くなってしまったので、そのことについて述べることは控えます。白紙に戻す過程には各方面から様々な意見が出されたり、紆余曲折もあったであろう事だけはうかがい知れます。

ところで長期戦略ビジョン策定委員会は目的を「地域の現状を踏まえつつ、安心・安全な暮らしを実現できる加茂地区をいかに作り出すか。また、加茂地区の持つ多面的な魅力をしっかりと把握し、その要素を十分に引き出すことで、加茂地区の特性を生かした活性化を図る。目指すべき将来の姿を具体的に想定し、現状かからその姿に至るまでの個別的、より具体的な実現方策をとりまとめる」として、まず今の加茂地区にあって具体的にどういう問題点があるのかという洗い出しを行いました。そこで出てきた問題点は以下の通りです。

まず、地域の安心安全の分野では買い物や病院等に行く生活上の必要に迫られた時の交通手段があまりにないという点です。また、独居老人や老老介護、老人世帯の安否の問題、更に定年後のミニ単身の生き甲斐の問題など、様々な問題を抱えたいわゆる高齢者対策の問題です。また、実害を伴ったイノシシや鹿や猿などの有害獣の問題とそれに伴って増えつつある山蛭の問題などもあります。更に医療への不安や、空き家の問題、子育ても教育環境の問題、更に地域の防犯の問題など様々です。また地域の活性化の分野としては、少子化の懸念とともに未婚男性の増加、若者の流出、移住者の受け入れ体制の不備など、地域の人口減少が最も多く問題とされ、続いて地域の核であった学校跡地の活用をどのようにするのかという問題があります。加茂地区の特性は何か、良さはどこになのか、資源発掘はどうか、といった前向きな議論の論点もありますが、働く場所がない、耕作放棄地が増えている、道路が狭い、などのマイナーな問題は依然として存在し、何とか解決の糸口を見つけなければならないところに来ています。

問題点はこのようにたくさんあります。どれも、一朝一夕に解決できるものなどありません。しかし、これまでは加茂地区の人間が集まってこういう自分たちの問題を自分たち考えてみようとすることすらなかったので、それから思えば最初の一歩を踏み出したあたりでしょうか。

今日、あるドラマの中でこんな台詞がありました。「何かしようとする奴の邪魔をするのはいつも何もしようとしない奴だ」いろいろな会合で会議などをしているとこの台詞がいかに的を射ているかということが分かります。どこにでも出来ない理由をまず先に考える人がいて、話がそのままになってしまうということが度々あって、正にこの台詞の通りだというも感じていました。そうならないように細心にして大胆に議論を進め、実のあるものにしていかなければ折角の試みが台無しになってしまいます。

加茂地区長期戦略ビジョン策定委員会の計画策定は平成25年末までとしています。期限を設けてその中で策定していくのはいいことだと思います。しかし、事を具体化、または実現の方向に持って行くためにはそれこそ長期の戦略、及び継続した働きかけ、戦略の絶え間ない見直しなどの必要性があって、戦略ビジョンを策定しただけではその実践性に疑問符がつきます。具体化するために何が必要か、どういう事をしていかなければならないのか、そこまでのことを併せて考える必要があると思います。

ともかく、議論は始まったばかりです。オール加茂として、この加茂地区をより住みやすく将来に希望のもてる地域にするために、この委員会だけでなくみんながいいと思える意見をどんどん出していかなければならないでしょう。

（征矢里山通信員）

里山の保存食

獅子柚子の砂糖煮

加茂地区にはいろいろな保存食があり、それぞれに名人が多数いらっしゃいます。

今回は「獅子柚子砂糖煮」名人Nさんに作り方を教わりました。「獅子柚子の砂糖煮」

獅子柚子・鬼柚子・びっくり柚子とも言います。

獅子柚子は白いわたの部分がほとんどですが、文旦の仲間なので苦味が少ないのです。

しかもビタミンがたっぷり含まれているので仕上りがトロッとなるそうです。

まずは柚子の皮をタワシで洗い、傷や汚れは包丁できれいに取ります。4つに切り薄くスライスします。たっぷりの水を入れ火にかけ3分ほど煮てザルにあげます。鍋に戻し、砂糖を加えて煮ます。白いわたの部分が透明になり、煮汁がとろっとしてきたら火を止めます。

（獅子柚子1個が600gとして砂糖は40～50%で300gくらい）

大根のしょうゆ漬け

（名人Iさん直伝）

大根　4kg
○醤油　4合
○酒　1合
○酢　1合
○砂糖　500g
生姜　100g

作り方は大根をよく洗い、半月切りにしてザルに広げ半日陰干しをする。

○印の調味料を火にかけて砂糖を煮溶かす。生姜は皮をむき千切りにする。

調味料がさめてから、大根と生姜を漬け込む。

翌日大根をザルにあけ、漬け汁をなべに入れて煮詰める。煮汁がさめてから再び大根を漬け込む。3日目頃から食べられる。

（大曽根R里山通信員）

名物料理募集中！

（昭和60年7月30日第三種郵便物認可）平成24年2月1日（毎月1日発行）第417号

加茂米くらぶ便り

あるがままのこの地区で

年末年始の慌ただしい日々もあっという間に過ぎ去り、朝晩の寒さが身に凍み、春が待ち遠しい今日このごろです。

さて、いよいよ圏央道が直前には開通の見通しとなりました。実際どの程度の影響があるのか想像もつかないところでもありますが、普段、とくに週末の朝には木更津北や木更津東でたぶん降りたであろう車の通行量をみると、鶴舞インターチェンジでの乗降はかなりあるのではと思われます。いかにしてこの流入してくる人々にこの地の魅力をアピールするかが問われるところです。とは言えこれいって構える必要もないと思います。あるがままこの地区、人々を素直に提供するだけでいいと考えます。そんな中で一人一人が気にかけていれば、なんらかの形となることでしょう。いづれにしろ、交通の便がよくなることは明白で、横浜あたりに出かけることが多くなることでしょう。

知恵を振り絞って

この4月よりいよいよ加茂地区の小学校が統合されます。統合後には諸問題も発生するでしょうが、これからの子供たちの為にみんなで知恵をふりしぼりこれあたって いかなければなりません。ぜひとも地区民全員で温かく見守っていきたいと思います。また各学校跡地についても、具体的な活用については何も決まっていません。これもまた市としてもおおきな問題でしょうが、先人たちの思いの詰まった歴史ある各学校であることを考えると、各地区の人々にとっても良い形での活用を願わずにはいられません。

大きな損失

去る1月5日、尊敬する先輩のひとりである久保のT・Hさんが亡くなりました。自分より一学年上で、年も近く、また無類の酒好きということもあり親しくしていただきました。小学校、中学校のPTA役員の先輩でもあり、消防団活動においてもずいぶんと助言をいただきました。加茂地区においても農業に対して一番といってよいほど真摯に向き合ってこられた一人でした。今後の加茂地区の農業にとっても大きな損失であると思われます。ご冥福をお祈りいたします。

（戸沢里山通信員）

高滝湖マラソン

それぞれのゴールへ向かって

正月の風物詩になっている市原高滝湖マラソンが1月12日（土）、冬晴れの中、今年も開催されました。北は青森、南は鹿児島から、10都道府県の方達が参加した今年の大会は総勢2,461人（うち市内1,071人）となり、最高齢は男子84歳、女子75歳、最年少は9歳という幅の広い皆さんが健脚を競いました。

元気よく選手宣誓です

熱気あふれるスタート！

快晴微風という好条件のなか、高滝小の根本侑汰君と石井実結さんの選手宣誓で開幕した大会は高記録も続出した模様で、毎年走り初めとして楽しみにしているランナーたちも、充実した笑顔が溢れる大会となりました。

会場となった高滝小のグランドでは大会名物となっている産直をはじめ、恒例の椎茸スープや甘酒のサービス、ゴール地点では市原のおいしい水などの飲み物の提供など、地元の皆さんがボランティアで提供するサービスも充実しており、大会を盛り上げていました。

（大曽根R里山通信員）

加茂ぺっぺ語ーるど

あの頃中学も合併したんだよなあ

この前、ふっちゃげるとかおっぺすとかやってたけんが、どうした？

あんが、たいしたこたあねえよ。

ところでさあ、今度高滝小がなくなっだってえ。

ああそうだよ、ほかん小学校と一緒になって加茂小学校になんだってよ。

そっか、いよいよ小学校も合併か。

思えば中学校もむかし合併して加茂中になったんだよな。

あんときゃ中1の2学期の始めでさ、後で考えてみっといきなり高校に入った時みていにさ、教室に知らねえのがいっぺえいてさ、最初緊張したよな。

いきなり6クラスになったもんな。

うちらもどこの教室に誰が行ってしまったかちっとも分かんねえでさ。

いろんなのがいたよな。

ああ、だけんが白鳥の女ん子が自分のこと俺っていってたのにはたまげたなあ。

ああ、あれんにゃまいったな。

ああ、うちらなんか自分のことでさえ僕だったのにさ、いきなり俺だもんなあ。

一種のカルチャーショックだったよなあ。

だけん、前にNHKの生番組で西原理恵子が自分のこと俺って言ってぜんぶ通してたな。ありゃてえしたもんだよ。

そりゃてえしたもんだ、NHKでか。

話は戻っけん、中学の合併の2学期に文化祭やったの覚えてっか。

ああ、食いもん屋がいっぱいあったろ。肝試しの小屋もあった気がすんな。

うちらのクラスは日本蕎麦の店やったもんなあ。

野球部では味噌おでんやったな。

よく覚えてんな。

弁論大会や演劇もあったろ、各クラス対抗で。

あれ、考えてみっと高校と同じレベルの文化祭を合併してすぐにやったということだよなあ。

それ考えっとすげえことだったんだよなあ。

小学校も合併すっとおもしれえかもな。

うちらのクラスは日本蕎麦の店やったもんなあ。

野球部では味噌おでんやったな。

よく覚えてんな。

弁論大会や演劇もあったろ、各クラス対抗で。

あれ、考えてみっと高校と同じレベルの文化祭を合併してすぐにやったということだよなあ。

それ考えっとすげえことだったんだよなあ。

小学校も合併すっとおもしれえかもな。

うちらのクラスは日本蕎麦の店やったもんなあ。

野球部では味噌おでんやったな。

よく覚えてんな。

弁論大会や演劇もあったろ、各クラス対抗で。

あれ、考えてみっと高校と同じレベルの文化祭を合併してすぐにやったということだよなあ。

それ考えっとすげえことだったんだよなあ。

小学校も合併すっとおもしれえかもな。

うちらのクラスは日本蕎麦の店やったもんなあ。

野球部では味噌おでんやったな。

よく覚えてんな。

（征矢里山通信員）

食事で風邪予防！

ポイント1　栄養のバランスのよい食事

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとりバランスのよい食事を心がけましょう！

●たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める（魚介類・卵・肉類・大豆蒟蒻・乳製品など）

●ビタミンC：免疫力を高める（イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ほうれん草、芋類など）

●ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する（ほうれん草、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど）

●亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める（カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆蒟蒻など）

ポイント2　あったかメニューで体を冷やさない

●身体を温めるメニュー（鍋、雑炊、おじや、具だくさんのスープ）

●身体を温める食品（ねぎ、にら、ニンニク、玉ねぎ、生姜、唐辛子など）

※刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的です。のどが痛む時、胃腸の悪い時には控えましょう。

風邪をひいてしまったら

●エネルギー補給はしっかり

発熱があると、たくさんのエネルギーが消費されます。糖質を含むおじや、煮込みうどん。食欲がない時には、果物や果汁から補給しましょう。

●消化のよいメニューを選ぶ

胃腸機能も低下しやすくなるので、消化器官に負担をかけないよう、油もの、食物繊維の多い野菜は控えましょう。

●水分はしっかり

発熱・下痢により大量の水分が失われます。こまめに水分補給をしましょう。

自宅で作れる「経口補水液」（一度沸騰させた水1リットル・塩2.5グラム・砂糖40グラム）

（大曽根R里山通信員）

バレンタインデー企画
チョコフォンデュパーティー
2月9日（土）
2:00～4:00PM
ぜひお越しください

ホンカ房総　太陽工業株式会社
市原市馬立414-1　tel.95-5641
HONKA

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/