



かもがわポータルマガジン KamoZine

鴨川をもっと×2楽しむ!おもしろポータルマガジン

かも春号

2017.1.1

編集/鴨川市観光プラットフォーム推進協議会KamoZine編集部 x 城西国際大学観光学部・チームJIU x 亀田医療大学 x オルカ鴨川FC

Take Free

1/14(土)~3/12(日) 鴨川

南房総 鴨川 菜な畑ロード

Nanabatake Road 2017

鴨川中学校付近の田畑 カモちず 団A-2

一万坪の敷地いっぱいに咲く菜な畑ロード。優しい黄色の菜の花が咲きほころぶ景色に出会えます。一足早い春を感じに訪れてみてはいかがでしょうか。

- 期間 2017年1月14日(土)~3月12日(日) 9:30~15:00
 - 場所 鴨川中学校付近の田畑
 - 花摘み体験 10本150円
- ※天候により、花摘みイベント・ミニSLが中止となる場合があります。お出かけ前に「かもがわナビ」でのご確認をおすすめします。
<http://www.kamonavi.jp/>

イベント・特典情報

菜な畑ロード2017オープニングセレモニー

- 2017年1月28日(土) 11:00~11:30
- ・迫力の和太鼓ライブ(奏者:鈴木淳一、鴨川オルカ神明太鼓、和太鼓笑楽和楽)
 - ・菜な畑にオルカ鴨川FCが登場! 1部リーグを目指す「なでしこ」たちと一緒にENJOY!!
 - ・ミニ蒸気機関車 先着100名様乗車無料

ミニSL運行!

石炭を燃料として走る本格的なミニ蒸気機関車が、菜な畑を走ります。

運行日: 2017年1月28日(土) 11:20~15:00
2017年1月29日(日) 10:00~15:00
2017年2月11日(土・祝)・12日(日)、25日(土)・26日(日) 10:00~15:00(荒天運休)

乗車料: 1回200円

「食用菜の花」がもらえるスタンプラリー

2月・3月の毎週日曜日 10:00~12:00(荒天中止)

- 小湊旅館業協同組合・鴨川温泉旅館業協同組合加盟の宿泊施設のご宿泊のお客様に、無料花摘み券をプレゼント!
- 安房鴨川駅前観光案内所にて、電動アシスト付きレンタサイクル「かもチャリ」をお借り頂いたお客様に、無料花摘み券をプレゼント!
- 朝採り地元野菜や切花の販売もしています。

五千本の梅園づくりにご協力を 鴨川梅の里友の会 会員募集中!

鴨川市吉尾吉保地区に鴨川市観光産業の発展と、地域産業の活性化を目的とした観光梅園を作るために、2014年11月、3,000本の南高梅を、2015年12月、300本の梅を植樹しました。2019年までに多品種にわたる梅を追加植樹し、合計5,000本の観光梅園の開業と3,000本の梅オーナー制度導入にむけて取り組んでいます。本事業が立ち上がる2018年までの間、梅園エリアの環境、施設の充実のために「鴨川梅の里友の会」を設立し、賛同者を募集します。本事業の趣旨にご理解いただき、ご賛同くださいますようお願いいたします。

- 会員期間 2018(平成30)年7月31日まで有効
- インターネットによるお申込み 10,000円 <http://kippo-ume.jp> 鴨川梅 検索

※会員には、「鴨川梅ともカード」を発行し、本カード提示で特典が得られます。

1. 鴨川吉保梅の里で開催される季節のイベントにご招待
2. 鴨川シーワールド特別優待(年1回 1回5名様有効) 大人 2,800円→2,000円 小人 1,400円→1,000円
3. 鴨川温泉旅館業協同組合加盟店における宿泊費を10%OFF(事前に電話にてご予約ください)
4. 梅とも加盟店でのお買い物、飲食の特典あり
5. 2018(平成30)年8月(予定)より始まる「鴨川梅の里オーナー倶楽部」の自動移行対応可 ※鴨川梅の里オーナー倶楽部の会員は、収穫量の半分(20kg保証)・梅園入園料が無料(予定)



かも春、幸せの黄色い やつてきました!

常春の南房総・鴨川。今年もまた一足お先に春がやってきました。かも春の風物詩となった菜な畑ロードをはじめ、鴨川は花々であふれています。2008年以降の運行となる、SL列車も登場! 幸せあふれるかも春で、ハッピーに一年をスタートしましょう。

ストライダー エンジョイカップ 鴨川シーワールドステージ

- 3/4(土) 3/5(日) 鴨川
- 〈開催概要〉
- 開催日 2017年3月4日(土)・5日(日)
 - 時間 9:00~16:45
 - 場所 鴨川シーワールド 西駐車場
 - カテゴリー
 - ・2才の部
 - ・3才の部
 - ・4才の部
 - ・5~6才の部(6才は未就学児のみ)
- 定員 全カテゴリー1日合計で400名(2日間で800名)
- エントリー料金 2,500円
- 特典 (参加者本人特典)
「参加確認証」の提示でシーワールド入園無料
(同伴者特典)
特別割引入園
大人(高校生以上) 通常料金 2,800円 ⇒ 割引料金 1,400円
小人(4才~中学生) 通常料金 1,400円 ⇒ 割引料金 700円
※プラン適用 大会前日(3/3)~大会翌日(3/6)
- 申込・問合せ 「ストライダーエンジョイカップ」ホームページから <http://strider-enjoycup.runandbike.jp/>
- ☆ストライダーエンジョイカップの参加者本人には 菜な畑ロードの花摘み券(10本以内)をプレゼント



1/21(土)・22(日) 鴨川

早春の南房総をSL D51が走り抜ける!

SL(D51) 2008年以降の運行!! 2008年以降の運行となるSL列車が2017年早春の南房総を走り抜けます。あのD51がやってくる!!

- 試運転日 2017年1月14日(土) 15日(日)・17日(火) 18日(水)・19日(木)
 - 運転日 2017年1月21日(土)・22日(日)
 - 運転スケジュール 写真はイメージです(JR東日本千葉支社提供)
- | | | | | |
|------|------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| DL勝浦 | 館山駅 8:54発 | 安房鴨川駅 10:19着~10:27発(8分) | 安房小湊駅 10:41着~11:14発(33分) | 勝浦駅 11:42着 |
| SL館山 | 勝浦駅 13:18発 | 安房小湊駅 13:40着~14:16発(36分) | 安房鴨川駅 14:28着~14:31発(3分) | 館山駅 15:42着 |

☆見学はルールとマナーを守って!

停車駅	各駅でのおもてなし内容	時間帯
館山駅	館山駅自由通路市民ギャラリーにて鉄道グッズ展示 館山市マスコットキャラクター「ダッペエ」登場	終日 DL出発時/SL到着時
千倉駅	駅前広場にて千倉駅うまいもん市 安房八幡太鼓披露	9:00~15:30 DL到着時 9:11~9:28 SL到着時 15:08~15:28
安房鴨川駅	南房総市イメージキャラクター「みなたん」登場 鴨川市イメージキャラクター「たいよう君」はじめ、鴨川市内ご当地キャラクター大集合	DL到着時 10:19~9:28 DL到着時 10:19~9:28
安房小湊駅	郷土芸能披露	DL到着時 10:41~11:14 SL到着時 13:40~14:16
勝浦駅	勝浦カツオキャラクター「勝浦カッピー」によるお出迎え パーク&ライドスペースにて物産展	DL到着時/SL出発時 10:30~14:30

○お問合せ 鴨川市観光プラットフォーム推進協議会 ☎04-7093-7837(事務局:鴨川市観光課)



オルカ鴨川FC 戦いの舞台は なでしこ2部へ!

2014年2月に発足した、南房総発!女子サッカークラブ・オルカ鴨川FCは2016年シーズン、圧倒的な強さを見せ、チャレンジリーグ(全国3部)を優勝。見事になでしこリーグ2部への昇格を果たしました。いよいよなでしこリーグ1部の頂が見えてきた2017年シーズン。さらなる高みを目指して、オルカのなでしこたちが全国の強豪チームを迎え撃ちます。シーズン開幕は3月下旬の予定です。今年も鴨川市陸上競技場をオルカブルーに染めよう!!



<http://www.orcakamogawafc.com>



鴨川のイベント・観光のお問い合わせは
JR 安房鴨川駅前案内所 ☎ 04-7092-0086
天津小湊観光案内所 ☎ 04-7095-2218

かもナビコードを入力して、各スポットの情報にかんたんアクセス!
かもがわナビにアクセスして、KamoZineに記載されている [かもナビコード] を入力すると、そのスポットの詳しい情報を見ることができるよう!

鴨川のすべてを見る!探す!わかる! かもがわナビ <http://kamonavi.jp>



温故知新の環境都市・鴨川へ

嶺岡牧レポート鴨川のアンコールワット⑰ 賑わっていた嶺岡牧

「あれっ?これは…」、「大発見!」、「でも、どこに木を片付けよう…」。
ここは、嶺岡牧西二牧にそびえる“馬之背”北麓。延々と続く野馬垣をみられるようにするため、倒木をどかし、雑木を伐採し、草刈りを続けて4ヶ月目。採石坑を清掃しようとして、藪の中にもう一つの採石坑を発見。今回の発見で、馬之背北麓は石切丁場が広がり、頻繁に村人が入り賑わっていたことが明らかとなった。
新発見が続いた2016年の嶺岡牧調査の結果を、千葉県酪農のさとで公表。

特別展 嶺岡牧新発見

開催日 2017年1月10日(火)~3月31日(金)

会場 千葉県酪農のさと第3展示室

シンポジウム 嶺岡牧の姿に迫る

開催日時 2017年3月4日(土) 13:00~16:30

会場 千葉県酪農のさと視聴覚室

コーディネーター 日暮晃一

基調講演 「嶺岡牧が地域経済を活発にした」日暮晃一

「古文書からみた17世紀の嶺岡牧」金澤真嗣

「鴨川市に111箇所あった集乳所」滝口巖

コメンテーター 吉林昌寿、岡田晃司、川口友子



石切の母岩脇に穿たれた採石坑

災いを砕く馬頭観音が見守るまち

鴨川で最も多い石仏が馬頭観音。馬頭観音は、煩惱を断ちさり、災難を砕き、人々を苦しみから救済する仏。江戸時代後期に、馬や交通安全の仏と考える民間信仰として広まった。嶺岡牧周辺は、牛馬とともに暮らしてあったこと、石材が嶺岡牧内産であったことから、頭に馬をいただく馬頭観音が稠密に建てられている。目がつり上がり、髪を逆立たた恐ろしい表情。にも関わらず、包み込むような優しさが伝わってくる。馬頭観音を訪ね、一体いったいの姿をつぶさにみて、馬頭観音が語る物語に耳を傾けてみたいかがであろうか。



嶺岡東下牧に建つ馬頭観音

美味しく食べて人と町を元気に! 「プロジェクト鴨川味の方舟」

磯と牧のコラボ料理

「美味しく食べて人と町を元気に!」を目標に1年かけて行った鴨川食生活再生計画づくりワークショップで、鴨川に残していきたい美味しい食べ物(鴨川味の方舟料理)として22の食べ物が合意された。鴨川は4つの食文化圏からなる複合食文化圏地域。それだけに、鴨川は幅広い地域食が楽しめる。
プロジェクト鴨川味の方舟(ATK22)は、22の鴨川味の方舟料理を伝える料理教室を毎月開いている。鴨川の伝統料理や各食文化圏の食べ物をコラボした美味しい鴨川食を楽しみ、膳揃えをして食事をとることの大切さを感じることができる。



磯と牧のコラボ料理教室



金目鯛とチコカタメターノのボフレ



磯と牧のコラボ料理膳



伊八ニュース vol.16
伊八気質でまちづくり

改めて伊八のお勉強

「知ってるようで知らない伊八」

「波の伊八」(初代~5代)の遺した社寺建物装飾の作品群に興味を持ってその実物を見学する方たちから、「伊八や伊八の作品群についてもっと知りたいが、参考になるものは何ですか?」と聞かれることがしばしばありますので、今回は一般の方も書店などで手に入れることができる参考文献をご紹介しますことにいたしました。伊八関連の著作は比較的少なくかつ、なかなか入手が困難なことがありますが、まず第一は、伊八の研究者で初めて伊八についての集大成の著作を著した長谷川治一氏の著書「波の伊八」鴨川書店発行定価6,300円(1956年刊)は写真が白黒ですが数多く掲載されていて参考になります。
もっとお手軽でおすすしたいのは、伊八の研究や建築彫刻などの歴史的な背景や興味あるエピソードも解説しており、夢やロマンあふれる力作として、最近の著作の中では、

ピカイチなのが片岡栄氏の著書「名工波の伊八、そして北斎—伊八五代の生涯—」文芸社発行定価1,300円(税別)(2015年5月)でしょうか。

これらの著作に触れて、改めて、波の伊八の作品群を鑑賞していただき、自分なりの「伊八像」を思い描いてみるのも一興かと思えます。当社は各種事業を通じて伊八作品群、伊八の心意気を後世に伝えていく活動を行っております。



●連絡先 〒296-0105 鴨川市成川34-2 ☎04-7097-1873 ☎090-8840-1873 FAX)04-7094-5873
※詳細は鴨川ポータルサイト「かもナビ」<http://kamonavi.jp>、「波の伊八サイト」<http://www.ihachi.jp/>でご確認ください。

逆川のじじいさま

江戸時代のこと。吉尾の逆川

橋のそばにあった茶店のおばあさん。旅人「こんな話をよんでみたんですよ。」

夏のある日のこと。百姓の夫婦が七歳と四歳の男の子をいつものようにおじいさまに預けて、近くの田んぼを一生懸命に耕しはじめました。

さあ今日も仕事が終わった、早く子ども達の顔を見よう

と、夫婦はおじいさまのところにやってきました。ところが、あたりを見まわしても二人の姿が見えませんでした。驚いた夫婦は、あちこち懸命に探しましたが、なんの手がかりもありません。日はどんどん暮れていきます。

とぼと歩いていくとつとつとはなれた道ばたに兄

のほつが遊んでいるのが見えました。夫婦はかけよって、弟のことを聞きました。すると「おじいさまのところにいて、一人で遊びにきてしまった。」と言

い、泣きだしたのです。夫婦は、弟の身が心配で心配で、その晩一睡もできませんでした。

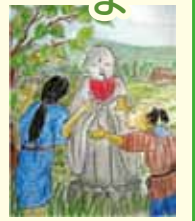
翌日、近くの人の口から「おじいさま、その子はもうこの世の人ではない。その犯人の口にはまだつけひもが垂れ下がっているはずだよ」とい

った。夫婦は「おじいさまにお願いをしなさい」と、二人はおまわりに行きました。ところがなんとおじいさま

は「おじいさまの口に半分ほどひもが垂れ下がっているではありませんか。」

「おじいさま、よくも大切な子どもを食ったな。そんなじいさまを、ここに置いておくわけにはいけません。」

おじいさまは「おじいさまを荷車にのせて坂を下り、逆さまにして橋の上から川に投げ落してしましました。それから、その川をだれもいじりません。逆川と呼ぶようになったんですよ。」



(『鴨川のむかし話』鴨川市教育委員会発行より)

ゆめ! 未来の鴨川へ⑳ 加藤登紀子

一年を締めくくり、新しい年を迎えるための「ほろ酔いコンサート」、東京は四十四回目を迎えます。スタートは一九七一年。「知床旅情」でレコード大賞を頂いたり、紅白に出演したり、忙しい年でしたが、ひよんな事から有楽町の日劇ミュージックホールでお酒付きのコンサートを深夜に開くことになったのです。もともとお酒は大好きで、そこそこの酒量の方でしたが、舞台の上で堂々と飲んだのは、このときが始まり。

翌年、私は結婚し、出産休暇に入ってしまったのですが、出産後の七十三年に同じ日劇ミュージックホールで「花開く三十歳」と題したお酒付きコンサートを開き、それがいつしか定着して続くことになったのです。

今年是有楽町の読売ホールで十二月の二十七、二十八、二十九日の三日間、それぞれ若手のゲストを迎えます。二十七日は手塚葵さん、二十八日が娘のYae、二十九日が上間綾乃さん。Yaeは今

年がデビュー十五周年、私とのコラボの曲も出来ましたし、先日十一月十九日には勝浦で、一緒に舞台にも立ち、鴨川でレコーディングしたCD「Love Farmers, We Are」もリリースしています。

夫、藤本敏夫が他界して十四年が過ぎ、その間に三人の娘にそれぞれ孫が生まれ、Yaeも三人の子を育てながら歌手として活動する毎日。夫亡き後にも、こんな風にしつかりと根を張った日々を築いてこれたのは、鴨川に農場を持つ暮らしがあったからだと思います。

娘や孫の成長を、夫も何処かから見ていただろうと感じながら、未来へと続くこれからのしつかりと紡いでいきたいと願う思いで一杯です。

二十八日のコンサートには是非、お越しください。新しい年が良い年になりますよう、心から祈って歌います。



鴨川豆知識

上総興津~安房鴨川駅間の通に先立ち、沿線の町村において、停車場(鉄道駅)がないのは、東条村だけだったため、設置要望書が提出されました。実現はしませんでした。候補地として、現在の東町字浦之脇付近が上げられていました。



飛び出す! KamoZine

SL館山・DL勝浦が走る とっておきの早春の南房総

勝浦-安房鴨川-館山間でSL列車が運行される、春爛漫の南房総の
とっておき情報をまとめました!
KamoZine片手に南房総を楽しくぐるり旅!!

① 祝☆熱血!!勝浦タンタンメン船団 B-1 ゴールドクラウン受賞!!

2016年12月3日(土)~4日(日)に「2016 B-1 グランプリスペシャルin東京・臨海副都心」が開催されました。この大会は、行きたいまち、住みたいまち、応援したいまちのNO.1を決定するもので、全国から56チームが集結。
千葉県からは「熱血!!勝浦タンタンメン船団」が勝浦市とタッグを組んで出場し、地域総出のPRシルバークラウン(第2位)を獲得。船団メンバーからは「お客様の反応がよく手ごたえがあった。とてもうれしかった」という声があがりました。

② 2017かつらビッグひな祭り

2017年2月24日(金)~3月5日(日)の10日間、「かつらビッグひな祭り」が開催されます。開催期間中、勝浦市芸術文化交流センター「Küste」をはじめ、市内各所に約30,000体のひな人形が飾られ、街はひな祭り一色!市内浜勝浦の遠見岬(とみさき)神社の60段の石段一面におよそ1,800体の人形が飾られ、夕暮れ時からライトアップされます。期間中は、子どもたちが稚児の衣装で統一したひな行列など盛りだくさんのイベントや土日は歩行者天国になり各種出店が行われます。



③ 和田の花畑

田宮虎彦の小説「花」の舞台でもある和田浦。南房総随一といわれる広大な花園。南房総市和田町は、太平洋を望む海岸に面した丘陵にも花畑が広がる花と海と酪農が盛んな地域。和田町の春は12月から始まり、12月から5月にかけて、ストック、フリージア、チューリップ、キンセンカ、寒菊、グラジオラス、菜の花、矢車草、カーネーションなどが次々に咲く。冬から春にかけては、いつ行っても花を見ることができ、さまざまな花が暖かい風景をつくります。和田浦駅から「花嫁街道」と名付けられたハイキングコースがあり、お花畑や滝、山の上から見る海などが楽しめるため、人気があります。

⑤ 南房総市和田町花園地区
☎ 0470-28-5307 (南房総市観光協会)



④ 白間津のお花畑

~国道沿いに広がる花のじゅうたん~

南房総の南や東の海岸は暖かい黒潮が県内で一番接近する地域。その影響で真冬でも霜の降りない常春の地。太平洋に面する南房総市千倉町の白間津のお花畑は、花の露地栽培が盛んで、国道410号線を挟んで山側と海側の両方に花畑が広がります。「ちくら・潮風王国第3駐車場白間津花のパーキング」周辺には、摘み取りのできる花畑がたくさんあります。12月下旬から3月中旬にかけて、菜の花、金魚草、キンセンカ、ストックなど数多くの花が咲き揃い、早春に花摘みが楽しめる。写真撮影にもおすすめのスポットがたくさん! 畑内には、花売店も立ち並び、摘み取りの受付や切り花の販売、地方発送などを行っています。海を見ながら、花の香りと潮風に包まれながら、花摘みはいかがでしょう。

⑤ 南房総市千倉町白間津
☎ 0470-44-3581 (南房総市観光協会千倉案内所)

⑤ 南房総マリカーRUN

~南房総にマリカー上陸、海を見ながらマリカーに乗ろう!~

有名キャラクターの気分を味わいながら路上からの南房総の景観を楽しむながら爽快に走る。南房総市観光協会は、マリカーのレンタル事業の常設化を目指す。約20台のマリカーを置き、地域の新たな目玉とするとともに、観光客の2次交通として活用してもらおうなど、さまざまな展開を考えている。マリカーとは、普通免許で運転できる一人乗りの公道カートで、車高が低く、自動車にはないスピード感と迫力を楽しめる。また、有名キャラクターを中心に多くのコスチュームも用意され、衣装を着て、公道でゴーカートを運転するユニークな観光方法が、日本や海外のテレビ番組などでも紹介され、都内の外国人を中心に大人気のレンタルカート。訪日外国人が増加傾向にある中、南房総の外国人集客はまだ少ない。地元を中心にマリカーを楽しんでもらい、ソーシャル・ネットワーク・サービス(SNS)で世界へ発信することで、訪日観光客の南房総地域を訪れるきっかけになればと、マリカーのレンタル事業を企画している。

●お問合せ 南房総市観光協会 ☎ 0470(28)5307



⑥ 南房総菜の花サイクリング

房総発信伝「春」早春のちばめぐり! お花畑の中をひと足早い春を満喫してみませんか。温暖な気候に恵まれた南房総は一年中さまざまな花に恵まれた風景が広がっています。早春には、菜の花、ポピー、キンセンカなどが咲き誇りお花畑を彩ります。ひとあし早い花のたよりを求めて、潮風に吹かれながら房総半島を自転車で巡りましょう!

●日時 2017年2月26日(日)
●集合場所 イオンタウン館山 館山市八幡545-1
●参加方法

https://cycle.spoen.jp/より受付
●コース概要
やや起伏のあるオンロードコース 60km
イオンタウン館山スタート ⇒ 千倉駅 ⇒ 房総フラワーライン ⇒ 道の駅ちくら潮風王国 ⇒ ホテル・リゾートイン白浜(昼食) ⇒ 房総フラワーライン ⇒ 海の駅「だいぼ」 ⇒ イオンタウン館山 ゴール



⑦ 安田農園の有機栽培千葉アクアメロン

メロン栽培ひとすじ40年の経験を持つ農園。約1,000坪の敷地に8棟ものガラス温室内で最高級のマスクメロンを有機農法で育てるアクアメロンを栽培。「アクアメロン」とは、千葉県農業試験場とメロン組合員が経験や技術を結集し完成させた、マスクメロン(アールス・フェボリット種)の温室専用の改良種。メロンがずらりと並んだ見事な温室の様子をぜひご覧ください。生産者ならではのこだわりメロンの販売もいたしております。

●要事前予約
●料金 Aプラン 入園料+1/4個試食 1人: 600円(税込)
Bプラン 入園料+1/2個試食 1人: 1,100円(税込)
Cプラン 入園料+食べ放題 1人: 2,000円(税込)
(Cプランは要予約:8/20~11/20限定)



⑤ 南房総市千倉町瀬戸27
☎ 9~17時(10~3月は9~16時)
●不定休
☎ 0470-44-0820

水仙まつり

2016年12月17日(土)~2017年2月5日(日)

昔から「館山を越えると肌着が一枚いらぬ」といわれるほど南房総は暖かく、北国で雪の便りが聞かれるときでも南房総は花でいっぱい。房州の花づくりは、安政年間(1854~1860)、保田地区に咲く日本水仙が元名水仙(もとなすいせん)と呼ばれ、船で江戸に運ばれたのが始まりといわれています。

⑧ 江月水仙ロード

江月地区では、町道の両端約3km(江月水仙ロード)に渡って咲き乱れます。水仙まつりの期間中は、道沿いに地元農家による農産物の販売等が行われ、水仙の花も購入することができ、ひと足早い春の訪れを五感で実感することができます。土地の気候条件により、香りが豊かで背丈が長いのが特徴で、12月中旬から1月末ごろが見頃となります。水仙まつり期間中の1月8日(日)は、午前11時から江月水仙ひろばで、ミニ音楽会、ほっと汁、併せて地元特産品の販売が行われます。

⑨ をくづれ水仙郷

日本水仙と、その周辺に点在する各種みかんの緑の葉と黄金の実とのコントラストは冬空に映え、さらに、1月の下旬になると早咲きの紅梅・白梅が皆様を迎えてくれます。

水仙まつり期間中の1月15日(日)は、午前11時から佐久間ダム公園で餅つきが行われます。期間中水仙の開花状況にあわせ、佐久間ダム公園「水仙の小径」でライトアップも行われます。水仙のシーズンが終わる頃には、佐久間ダム公園の早咲き桜のシーズンとなり、館南町を代表する「頼朝桜」が2月中旬より咲き始め、大漁桜・寒緋桜・彼岸桜・染井吉野・しだれ桜・八重桜と4月中旬まで楽しむことができます。

●お問合せ
館南町花まつり実行委員会
館南町観光協会
☎ 0470-55-1683
館南町地域振興課まちづくり推進室
☎ 0470-55-156

水仙の名所 館南町江月水仙ロード

館南町の水仙は越前、淡路島と並ぶ日本三大水仙群生地と称されている。その花づくりは、江戸の時代安政年間(1854年~1860年)に盛んになるが、館南町保田地域に咲く日本水仙が「元名水仙」と呼ばれ船で江戸の町に運ばれたのが始まりと言われる。寛政4年(1792年)に時の老中松平定信が安房の国を巡視した際の「狗日記」に「保田といふあたりに水仙いとおほく咲きたり那古寺にやすらふ頃、日の入りて空も浪も紅にそめたるが、白く三日のみ見ゆるに黒く富士の高嶺のそびゆるぞ、つかれしことも忘れけりなり...館山に宿る。」と記されている。現代では毎年1000万本にもなる水仙が市場に出荷されている。地域の花農家さんたちが植えるハイキングコースに咲き誇る景観は必見! 道路両脇3約kmにわたり、白と鮮やかな黄色のコントラストが野山斜面を埋め尽くしながら点在する美と見える。期間中は開花の状況に合わせてお花見公園では夜間のライトアップも計画されており、日中時間のない方は夜の水仙の美しさを見に訪れるのもおすすめ。



写真/最優秀賞「水仙の里」岡田志郎氏

菱川師宣記念館30周年記念特別展

⑩ 「浅井忠・バルビゾン派の画家たち」

2017年1月21日(土)~3月5日(日) *月曜日休館(祝日の場合翌日)

菱川師宣記念では、開館30周年を記念し、平成27年度は日本の芸術である浮世絵が西洋画壇に及ぼした影響、さらに平成28年度は郷土ゆかりの浅井忠やバルビゾン派の画家たちの芸術による日本画壇への影響等を紹介し、浮世絵からはじまる日本画壇の変遷、さらには地域の芸術文化振興の一助といたく企画いたしました。

●主催 千葉県館南町・館南町教育委員会
●特別協力 千葉県立美術館
●展示作品 浅井忠・他 洋画・水彩画・スケッチ等
バルビゾン派 洋画
●開館時間 9:00~17:00
●入館料 一般・大学生600円(500円)
小中高生500円(400円)
()内団体20名以上



房州の甘〜い苺の摘み取り堪能

⑪ ファミリーファーム保田

富津館山道の館南保田ICを降りたら直ぐ目の前に苺ハウスが見える。農園女将の矢生光子さんはとってもお元気。年明けの1月11日には開園20年になる。紅ほっぺや章姫の美味しさを味わえる。時間制限がないのも嬉しい。ゆっくりと楽しんでほしい。

⑤ 館南町保田3039-1
☎ 0470-55-1809
☎ 9:30~18:00
※1月~2月中旬は要予約



だれでもおいしく楽しく過ごせるお店 カモちずかもナビコード
和風ダイニングバー長谷川 団C-1 FDKM0067

2年前の10月にオープンした、ダイニングバー。老若男女問わず鴨川の人たちと鴨川を盛り上げていきたいという熱い思いのある店主のおすすめは串焼き。こだわっていることは、料理もお酒も自分が本当においしいと思ったものをお手頃な価格で提供し、お客さまが完全にOFFになってゆったりと過ごせるお店づくり。一人でお店に行ったとしても、カウンターに座れば店主との楽しい会話を着にしながら楽しく飲めるお店です。



ドリンク/アルコール¥480 ソフトドリンク¥400

串焼き1本/¥150
和風ダイニングバー長谷川
◎18:00~24:00(LO23:30)
◎火曜 ◎鴨川市西町1070
☎04-7099-0535

おらがX丼¥1,500円(税込) カモちずかもナビコード
お食事処 名代亭 団C-2 KSHO3018

長狭街道を保田方面に進み、寺門郵便局の斜向いに大きな看板が目立つ『お食事処 名代亭』。数多のTV・雑誌にも紹介されているこのお店は、親子3人で切り盛りしており、先代が修行先である東京のお寿司屋さんの暖簾分けで開業し、地域



おらがX丼¥1,500(税込)
※ネタの内容は仕入の状況により変わります。

に根ざした営業をしていたが、人気のあった海鮮丼中心のスタイルに変更した。土日になると県外から車・バイクで大勢の方が訪れる人気店。店主のこだわりは、なるべく地元の食材でリーズナブルかつインパクトのある料理の提供とのこと。おらが丼は大山千枚田の棚田をイメージした2段重で、蓋が閉まらないほどの新鮮な魚介類が強烈な印象を与える。また味も格別で、新鮮な鴨川産のお魚の旨味を堪能できる。

お食事処 名代亭
◎11:00~20:00
(ネタが無くなり次第終了)
◎木曜
◎鴨川市寺門 148-1
◎7台
☎04-7097-0225

農家の子せがれの嫁ができること。——⑦
～鴨川の農業を考える、動く、そして、楽しむ。～

2016年は農業宣言をしたものの、他に始めた新しい仕事に没頭し、猪突猛進、イノシシのごとくまっすぐに突き進み、新しい年を迎えようとしている。農作業には係れなかったが、地域の農業振興を側面支援する機会があった。農地の整備が進んでも、並行して獣害対策を講じないと、せっかく丹精込めて育てた農作物は、あっという間に荒らされてしまうという課題について検討。イノシシ、シカ、サルなど、野生の生き物たちが、人間の農地に訪れるわけだが、生き物たちにとっては、人間は脅威ではなく、もはや美味しいものを育ててくれる有難いイキモノということになっているのではないだろうか。ある仕事でゴルフ場に訪れたら、入り口にポニーが。かわいいマスコットかと思いきや、獣害対策だそう。あまりに愛らしいポニーの様子を見ていると、どうもイノシシに分があるような気がするが、効果を期待しつつ、打開策の模索を続けている。



①御宿・キャメルゴルフリゾートのポニー。愛らしい姿ではなく、「臭い」で効果を期待している。
②憎きイノシシ。を美味しいイノシシに変えるには…
③プロの調理師の腕約1年たつと、イノシシが生ハムに変身!商品化したい!!

文/写真 吉田志麻 地消産産を鴨川で～NPO法人かもがわ市場～
https://www.facebook.com/kamogawaichiba/

とっでおきの
鴨川
ほりだし
モノ

トリートメントサロン
Paulownia!(ぼろうにあ) カモちずかもナビコード
団A-2 SHKM0107

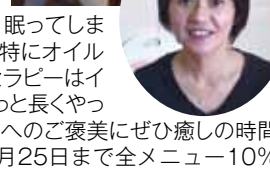
美容室「jacaranda(じゃからんだ)」内にオープンしたばかり。髪だけでなく、肌もボディも一度にケアしたい。そんな忙しい女性の願いを叶えてくれるトリートメントサロンだ。美容師の資格を持ち、リゾートスパでも経験した佐久間さんによるメニューは、フェイシャル、もみほぐし、リフレ、まつエクと幅広い。おすすめは、アロマが香るオイルトリートメント(背面～足40分 ¥5,000)。ラベンダー・ローズのオイルで行われる本格的なドレナージュは、ポイント的にコリもほぐされ、眠りに誘われる心地よさ。終わったあとは、血行が促され、全身スッキリすると早くも評判!



Paulownia!(ぼろうにあ)
◎10:00~17:00(当日予約は15:00まで)
◎水曜
◎鴨川市横渚 1170-2 旭ビル 1F-A
☎04-7093-5864
(美容室「jacaranda(じゃからんだ)」で予約受付)
http://jacaranda2010222.jimdo.com
(Facebook メッセージでの予約可)
https://www.facebook.com/paulownia2016923/

カインズホーム鴨川店の近くにある
ハワイアンビレッジmakana カモちずかもナビコード
団A-3 SHKM0108

ゆっくりできるプライベート空間にはベッドが1台、完全予約制です。静かな場所で施術してもらいたい方にはピッタリのリラクスタイムが流れます。施術してくれる野村佳世子さんとお喋りも気持ちをリラックスさせてくれます! オススメのメニューは「全身コース」60分 ¥6,000。～肩・背中・腰・手のみほぐし+フットセラピー(オイル使用)～ さっそくこのコースを体験しましたが、眠ってしまうようになるほどの気持ち良さでした。特にオイルを使用した、膝下から足裏までのフットセラピーはイメージしていたような痛みは全くなく「もっと長くやって!!」と感じてしまいました。(笑)自分へのご褒美にぜひ癒しの時間を味わってみてはいかがでしょうか。4月25日まで全メニュー10%OFFのおトクなキャンペーン中!!



ハワイアンビレッジ makana (マカナ)
◎10:00~18:00
◎不定休(日曜・祝日・時間外は応相談)
◎鴨川市滑谷 297-1
予約受付 亀田クリニック マカナ内
☎04-7099-2302(9:00~16:30)
取材に訪れたオルカ鴨川FC
木原梢選手と施術の野村さん

めらぼしー布良星は、りゅうこつ座のカノーブスの和名で、全国のプラネタリウムで語られ、星座の本の冬の星座の話には必ずといってよいほど登場します。カノーブスには全国各地にそれぞれ地域の名前(みかんぼし(兵庫)、伊予の横着星(広島)など)がありますが、中でもめらぼしは、スバル(昴)、つづみぼし(オリオン)、いかりぼし(カシオペア座)とともに全国的に知られた和名です。沖で遭難した房州布良(めら)の漁師が風の強い日に南の空に布良星となって輝いています…と今日もどこかのプラネタリウムで語られていることでしょう。

めらぼしーものがたりは、人びとに語り継がれているうちに変化して、多様で豊かなものになっていきます。館山市船形では、星になったのは、布良のマグロ延縄漁で遭難した漁師ではなく、漁師の後家さんの亡骸(なきがら)だと語られています。

もうひとつのものがたりが白浜町で語られています。昔、海の上を歩くことができる漁師がいました。漁師の仕事は、乗組員の食事を作ることでした。乗組員から「ナマスを食いたい」と言われたら、「かしこまりました」と草履(ぞうり)をはいたまま海の上を歩いて餌を取りに行き、ナマスを作ったのです。漁師は、「横渚へ行って、俺がここに入るから、土の中から念仏が聞こえなくなったら、鉦(かね)

の音が聞こえなくなったら、三年後掘り出してくれよ」「俺が死んだら必ず星になる。海にその星が出たら海が荒れるから船を出すなよ」と、言い残して入定(にゆうじょう)の行(ぎょう)(修行)に入りました。ものがたりを通して、人びとは布良星を時化の前兆と注意するようになりました。21世紀になってからも漁師さんから布良星の話聞くことができます。

2010年8月、鴨川市太海を訪れました。昭和11年生まれの漁師さんは、明治29年生まれの父親から聞いた布良星について記憶をたどりはじめました。「おやじ、メラボシを見てた。おやじは、メラボシが時化の前兆だと言っていた」

昭和13年生まれの漁師さんも明治生まれの人から聞いた布良星について記憶をたどりはじめました。「メラボシ出たら、気象悪くなる。漁がある。メラボシ、上がり方によって、風が吹いてきたから気をつける!メラボシが真っ赤に上がってくるでしょ、風が吹くとか」

めらぼし伝説を語り継ぐためにも、いつの日かこの地でカノーブスサミット(めらぼしサミット)を開くことができたら…と願っています。

ランチタイムのおトクセット¥1,500(税別) カモちずかもナビコード
鮎処 七五三多(しめた) 団C-1 FDKM0073

広々とした白木のカウンター越しの大将との会話も味わい深いお店。地元鴨川漁港、小湊漁港はじめ東京湾で捕れた江戸前の食材をメインに提供。セットメニューのほか、単品メニューも豊富。素材にこだわった季節折々のお料理を楽しんでほしい。
・毎週(火)はレディ・シルバー(70歳以上)限定ランチセット ¥1,000
・タイムサービス 17:00~19:00
おすすめ刺身 ¥300(ひとり1品)



ランチセット(にぎり鮎)にぎり鮎、ちらし鮎、鉄火井の中から選べます 香の物、吸物、茶碗蒸し、デザート付きで超お得です。

鮎処 七五三多
◎(昼) 11:30~14:00
(夜) 17:00~
◎毎週水曜 第1・3木曜日
◎鴨川市西町1151-2
◎広々とした駐車場完備(無料)
☎04-7099-1753

太海駅前にある異空間
柳生(やぎゅう) カモちずかもナビコード
団B-6 FDFE0001

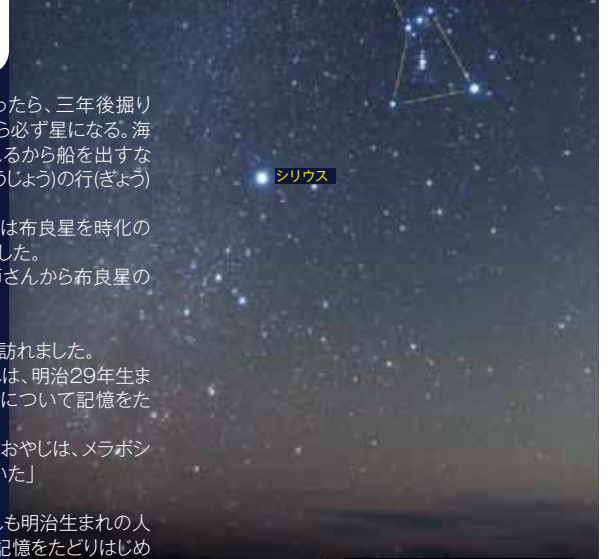
太海駅を出て駅前の坂を下った先へすぐ見える食事処。昔ながらの日本民家を彷彿とさせる落ち着いた雰囲気。店主は隣接している魚屋も営んでいて、魚屋さんならではの美味しい魚料理が味わえる。魚屋を主体としているので決められた営業時間ではなく、店主がいる時間が営業時間。そのランダム感・スリル感があって魅力的。店主のおすすめメニューは、深川井をイメージしたあざり井。ぜひ、ゆったりとした雰囲気で太海の海を味わえるやぎゅうに、立ち寄ってみてはいかがでしょうか!



民芸茶店 柳生(やぎゅう)
各品¥500~¥1,200
◎12:00~20:00
◎ただし店主のいる時間
◎木曜(祝日の場合は営業)
鴨川市太海2023
☎04-7093-4461
http://www.geocities.jp/yagyuu_futomi/yag.htm

めらぼしものがたり
鴨川星空浪漫飛行①

北尾浩一 /プロフィール
暮らしの中で育まれた多様な星の和名伝承を訪ね約40年に渡り全国を歩く。著書多数。東亜天文学会民俗課課長。星の伝承研究室主宰
http://www.geocities.jp/north_tail_kk/



白浜町の西春法師の入定塚 館山市布良のバス停の待合室

鴨川市に天文台をつくらう会 日本全国で公開天文台をもたない唯一の県である千葉県に位置する鴨川市に公開天文台を誘致すべく発足した団体。20年以上にわたって市民向けの観望会を開くなど、天文への啓発活動を地道に展開している。

3/10(金)~3/17(金) ソフトボール女子日本代表第4次全国強化合宿

カモちずかもナビコード
鴨川市総合運動施設 会場E-3 SPKM0011

ソフトボール女子日本代表の第4次全国強化合宿が、3月10日(金)~3月17日(金)の日程で、鴨川市総合運動施設で実施されます。女子ソフトボールは、2018年に世界選手権が千葉県内で開催されることが決定しており、2020年東京オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定した注目の競技です。2008年北京オリンピックで金メダルを獲得した日本代表チームは、近年の国際大会でも好成績を収めており、今後の活躍が期待されます。市内で行われるキャンプで迫力のプレーを観てみませんか。



かがやく! 鴨川の海に魅せられた 日本トップクラスの波乗りエンジェル

プロサーファー&看護師
いほらみほ
庵原 美穂さん



現在、亀田メディカルセンターで看護師を務めながら、日々サーフィンに励む庵原美穂さん。地域の誇る日本トップクラスのプロサーファーであり、2011~2013年にはJPSAグランドチャンピオンに3年連続で輝いた。元々サーフィンをやってきたのかというと、実は中学時代はテニス、高校時代は女子サッカーに燃えた異色の経歴の持ち主である。一時はなでしこリーガーも目指したことがあるのだとか。16歳から21歳まで川崎市で看護師を目指し学業に専念し、短大卒業とともに鴨川に移住。亀田メディカルセンターに看護師として就職した。そこで見たものは目の前に広がる青い大海原。鴨川の海にすぐさま魅せられ、サーフィンを本格的にスタート。めきめきと実力をつけ、移住して6年目、JPSA初戦でついにプロ資格を取得した。2008年にはROOKIE OF THE YEAR(新人賞)を受賞し、これまでトップクラスのプロサーファーとして活躍してきている。看護師は夜勤もあるが、夜勤終わりに朝の海に入ると、心身ともリフレッシュできるのだとか。まさに鴨川の海に輝く波乗りエンジェル。2020年には東京五輪でサーフィンが新しい競技種目として追加される。サーフィンが一層盛り上がる中、日本サーフィン発祥の地・鴨川からさわやかな潮風が吹き抜けていくことだろう。

かも春のスポーツイベント

開催日	会場	イベント名
2/11(日・祝)	総合運動施設及び周辺道路	鴨川市小学生駅伝大会
2/26(日)	総合運動施設~銀南町健康福祉センター	第39回長狭街道駅伝競走大会
3/4(土) 3/5(日)	陸上競技場他	第26回鴨川ライオンズ旗争奪中学生サッカー大会
3/22(水)	鴨川カントリークラブ	市民スポーツ大会ゴルフ競技
4月	市営球場 ほか	第41回鴨川市野球連盟春季野球大会

※日程・内容等は変更になることがありますのでご了承ください。



オルカ鴨川FC とす先生の2 OURS日記

かわいい・わくわく・元気!

こんにちは!オルカ鴨川FCの木原梢です。10月末、OURSでは運動会が行われました。私はその日、新潟まで遠征に行っていたので参加できなかったのですが、運動会までの練習の日々をずっと見てきました。女の子たちの可愛いフラダンスや男の子たちのカッコいいジャニーズモデルダンス。元気良く走り回る体育ローテーションや協力して行うパラバレーン。どれもたくさんの練習を積み重ねて完成させていて、本番で使用する体育館でのリハーサルでみんなの頑張りが演技している姿を見た時にはすごく感動しました!本番も成功したと園長先生から聞いた時にはとても嬉しかったです。みんながこの運動会で得た達成感をずっと忘れずに、これからも色々なことにチャレンジして行って欲しいなと思います!



世界へはばたけ!オルカ鴨川FC ⑧



松長朋恵選手MF

今回のオルカ鴨川FC選手コラムは、背番号8番、松長朋恵選手(MF)です!ポランチというチームの中心的な役割を頼もしくこなしてくれる松長朋恵選手、注目しているというオルカファンも多いのではないのでしょうか!双子の松長佳恵選手(背番号5番)とは以前も同じチームに所属していましたが、オルカに移籍した経緯は異なり、「偶然」同時期にオルカに移籍することになったそうです。朋恵選手の場合、新しいチームを作っていくという魅力と北本監督・オルカの熱意に惹かれ、すでに確実だった他チームへの移籍を取りやめたのだとか。嬉しいですね。そんな朋恵選手にオルカ成長の鍵について尋ねると、「メンバー1人がたまたまに頑張ってきた」と一言。もちろん、思い悩む時期もあったといいますが、「後悔はしていないしすることもない。これからは気持ちを大切に、チームのためにボールを追いかけます!」と答えてくださいました。この言葉を聞いた時の気持ちは、きっとオルカファンみんなが同じだと思います!これからもみんなで応援していきましょう!!最後に朋恵選手からファンの皆様に一言。「来シーズンはなでしこ2部で上位目指します!!」それでは次回もお楽しみに☆

かも春の学校行事(1~4月)

- 3学期始業式 1/10(火) 市内全小中学校
- 卒業式 3/14(火) 市内全中学校(長狭学園(小・中)を含む)
3/17(金) 市内全小学校(長狭学園(小・中)を除く)
- 平成28年度修了式 3/24(金) 市内全小中学校
- 離任式 3/30(木) 市内全小中学校
- ミニ集会 1/17(火) 長狭学園(小・中)
1/20(金) 東条小
1/25(水) 江見小
- フリー参観日 1/17(火) 長狭学園(小・中)
1/20(金) 鴨川小、小湊小
1/25(水) 西条小
2/1(水) 鴨川中、長狭学園(小・中)
- 新入生入学説明会 1/20(金) 長狭学園(中)
1/25(水) 鴨川小
1/26(木) 安房東中
1/27(金) 鴨川中
1/31(火) 西条小
2/1(水) 天津小
2/2(木) 江見小、田原小、長狭学園(小)
2/2(木) 東条小
2/17(金) 小湊小
- 新入生体験入学 2/2(木) 西条小
2/7(火) 天津小
2/8(水) 鴨川小
2/10(金) 江見小、小湊小、長狭学園(小)
2/16(木) 東条小、田原小
- PTA 廃品回収・資源回収 1/11(水) 東条小
1/13(金) 鴨川小、田原小、天津小
1/17(火) 小湊小
2/9(木) 東条小
2/10(金) 田原小
2/21(火) 小湊小
3/3(水) 天津小
3/10(金) 鴨川小、田原小
3/10(金) 東条小
3/21(火) 小湊小
- PTA 奉仕活動 2/24(金) 東条小、天津小
2/25(土) 長狭学園(小・中)
3/1(水) 西条小(6年生のみ)
3/4(土) 江見小
3/7(火) 鴨川小
3/8(水) 田原小
- 平成29年度 1学期始業式 4/5(水) 市内全小中学校
- 入学式 4/6(木) 市内全中学校(長狭学園(小・中)を含む)
4/7(金) 市内全小学校(長狭学園(小・中)を除く)

※日程が変わる場合もあります。興味のある方は事前に学校までお尋ねください。

鴨川から世界へ!ペダルをこげ!! チェリージャパン④ 継続はチカラなり。

2017年シーズンへ向けて、チーム運営のために、サポート頂いている企業様や機材メーカー様など、報告を兼ねた挨拶や次のシーズンへ向けての打合せを重ねている。チームを継続させるためには、これらの方々への支援が何よりも大切なのである。最近継続はチカラなり、と感じているコトがある。選手の希望者その他、ネットを通じた問合せの数が本当に多くなったことだ。その中から、何人かの新しい選手も加わることとなった。一人は、すでに鴨川に居を移して地元企業へ就職し、高橋松吉監督の元、しっかりと練習環境を作り出している。他の競技からの転向者も含め、2017年は監督の指導力が今まで以上に試される年になるだろう。皆さんにも、おおいに応援と激を飛ばしていただきたい。そして2017年も、私どもの活動へご理解とご支援をいただき、それに答えるべく努力を惜しまないとチーム一同思いをひとつにしている。(文/広報 関孝之)



鴨川市郷土資料館(企画展)情報

1/7(土)~1/29(日) 鴨川市郷土資料館
鴨川市所蔵 横山大観「霊峰」特別公開
カモちずかもナビコード 会場A-1 SPKM0005

本市所蔵の「霊峰」を4年ぶりに一般公開します。この「霊峰」は昭和18年頃、市内細野地区出身の男性から当時の吉尾国民学校に寄贈されたもので、市町村及び公共施設が所蔵する横山大観の真筆としては千葉県内唯一の貴重な作品です。今回の特別展では、横山大観と親交が深かった文化勲章受章者・堅山南風が千葉県内の風景を描いた素描作品も併せて展示します。この機会にぜひともご鑑賞ください。

- 日時 平成29年1月7日(土)~1月29日(日)
- 会場 鴨川市郷土資料館 鴨川市横渚1401-6 ☎04-7093-3800
- 入館料 一般¥200 小中高生¥150 ※小学生未満、鴨川市内在住・在学は無料



地域おこし協力隊だより ②

「楽しみ」から始める活性化 「四方木ベースしたなおい」



協力隊の活動地域のひとつ、四方木(よもぎ)地区。皆さんはいらっしゃったことがありますか?千葉の秘境とも呼ばれ、濁りのない透き通った水の流れが美しい「不動滝」や紅葉が美しい「白岩」があります。四方木地区は年々人が減っていますが、まだまだ元気!豊かな自然環境を生かし、「みんなで楽しむ」という発想で、活性化に取り組んでいます。その拠点となるのが、「四方木ベースしたなおい」。「したなおい」とは、古くから四方木で使われてきた屋号。今は空き家&耕作放棄地になっている場所を利用し、DIYの腕を磨く空き家リノベーションや野菜づくりをはじめ、四方木だからヨモギプロジェクト、森林資源を活用する伐採イベントやスウェーデントーチ料理など、さまざまな可能性を模索しています。現在は、初期整備を地区で行っていますが、今後は、一緒に楽しく活動していただける「仲間」を募っていく予定です。詳しくは、ウェブサイト(<http://yomogiyomogi.jp>)でお知らせしますので、ぜひ覗いてみてください!

地域おこし協力隊とは
総務省が平成21年度から取組んでいる事業で、地方公共団体が都市地域から地域の活性化に意欲のある人材を「地域おこし協力隊」として受入れ、最長3年となる任期の中で、様々な地域協力活動に取組むことで地域課題の克服とともに本人の定住を図るというプロジェクト。

medi x kame 一めでいかめ⑩ 亀田医療大学生発げんきコラム

口腔ケアで健康力アップ!!

こんにちは!鴨川に暖かい春がやってきましたね!今回は口のお手入れ、「口腔ケア」についてご紹介します。まずは口の働きをまとめてみましょう!口の働きは、「食べる」だけでなく「呼吸する」「話す」「表情を作る」といった働きもあります。『口腔ケア』をすることで口の健康を守る『唾液』をしっかり分泌させて味覚がアップし、ご飯がさらに美味しく頂け、普段の生活も楽しくなります。しかし、口の中の環境は老化に伴って悪くなっていきます。例えば虫歯や入れ歯、食事が口の中に残りやすい、唾液が減って口の中の乾燥などが起こりやすくなります。そこで、自宅でできる2つの方法をご紹介します。①口の中をキレイにするために、まずはよく噛んで『唾液』を出しましょう!歯磨きの時に歯ぐきや舌もきれいに!②口の働きを保つために、顔や口の体操で脳と筋肉に刺激を与えて口の働きを回復・向上できます。日々の会話やあいうべ体操(あいうべ、と口を大きく動かし、それを30セット行います)などで口の周りの動きがスムーズになります。『口腔ケア』は歯の病気だけでなく、発熱、誤嚥性肺炎、認知症、心臓病、糖尿病の予防としても効果があるんです!丁寧に毎日続けることで口の健康も守っていきたいですね!さて、今回で初期メンバーは最後のコラムとなります。4年間温かいご支援ありがとうございました。またどこかでお目に掛かれることを楽しみにしています!



