



工業地帯のローカル線

鶴見線の旅

近寄ることが少ない臨海工業地帯
 そこに路線を伸ばす鉄道がある、
 鶴見駅から分岐するJR鶴見線。
 昭和初期に建設された線路を
 ゆっくりと電車が走る。
 沿線には歴史を感じる駅があり
 すぐ下が海のホームがある、
 そして猫だらけの終着駅も。
 鶴見線の風景を楽しみ
 働く人々の街を訪ねるために
 3両編成の電車に乗った。

玉川大学

コスモス祭
 2021

11月13日(土)
 ~ 19日(金)
 オンライン開催

「コスモス」とはギリシャ語で整美や秩序、調和の意。その名を冠するコスモス祭は、
 参加団体の8学部と課外活動団体が中心となった研究活動の発表の場で、本学の一大イベントです！

「COSMOSWITCH」はコスモス祭の「cosmos」と、切り替えるという意味の「switch」を組み合わせた言葉。コロナ禍の暗い気持ちを“切り替え”て、新しいコスモス祭のかたちに“切り替える”という二つの意味が込められています。



玉川大学 コスモス祭は
 持続可能な開発目標(SDGs)に取り組んでいます

SDGs(持続可能な開発目標)を全体の共通コンセプトとし、企画や運営を行っています。学生たちが考える学園祭とSDGsのコラボレーションを実現します。

詳細は
 公式HPへ





国道駅の高架下、鶴見川を越えるため鶴見駅から高架線で建設、コンクリートとしてはかなり古い建造物だ。

電車は鶴見川を渡り 噂の終点駅を目指す



国道駅ホームを支える鉄骨の造形美。鶴見川を越えるため民家の3階ほどの高さだ、下は東海道の旧道。



鶴見駅の西側から発車する鶴見線の電車、駅舎になっている西口のビルも前身の鶴見臨港鉄道時代のもの。

止まった時間と ゆっくり走る電車

まるでトンネルのようなアーチ状の柱に道路を走るクルマの音が響く、ここは鶴見線国道駅の高架下。重厚なコンクリートの空間は、ずいぶん昔に営業をやめた店の看板がワクワクするような昭和の雰囲気漂わせる。そして時々、振動とともに頭上を電車が走っていく。

首都圏の鉄道路線図をみると、横浜から川崎にかけての沿岸部に込み入った線路がある。鶴見駅を起点に狭いエリアに行き止まりの支線が何本も伸び、いかにも工業地帯を走る鉄道路線のニオイがする。これが「都会のローカル線」として人気のJR鶴見線だ。でもなぜ「ローカル」なのかといえば、起点の鶴見を除いて全部の駅が無人駅で工場が休みの土曜日や日中は、ゆったりと座れる空いた電車が走っているからだ。大正時代に誕生した全長9.7kmの鶴見線は、今も昔も工場の通勤輸送が大きな役割を占めている。

秋の一日、そんな鶴見線に乗るショートトリップに出かけてみた。

鶴見駅2階の高架ホームから鶴見線は発着する。でも改札から入った駅なのに、鶴見線乗り場にはさらに改札口があるのが不思議だ。鶴見線には券売機がない駅があり、そこから乗った乗客からここで料金を徴収する仕組みだ。つまり鶴見線全体が独立した路線になっている。それもこれも、元は鶴見臨港鉄道という私鉄だったことに由来する。

電車は3両編成、短いが鶴見駅のホームいっぱいには停車。鶴見線の駅は昔のサイズが多く、今の電車ではちょっと大きいようだ。走り始めた電車はまことに遅い、それでもすぐ次の駅に到着だ。このまったりとしたスピード感がうれしい。

かわさきジャズ 秋のかわさきがジャズに染まる! 2021

10.30 sat **しんゆり JAZZ ストリーム**
2日間で総勢30名以上のアーティストが出演!
トウェンティワンホールで一日ジャズ三昧!
10.31 sun **DAY1** 開演 15:00 片倉真由子トリオ、Banda Felizほか **DAY2** 開演 15:00 北村英治スーパーカルテット、安川大樹トリオほか
会場: 新百合トウェンティワンホール

11.13 sat **KW50 渡辺香津美 「KYLYNが来る」**
開演 17:00 ゲスト: 大西順子ほか ©Yosuke Komatsu (ODD JOB LTD.) 渡辺香津美 大西順子
会場: ミューザ川崎シンフォニーホール

11.3 wed **魅惑のジャズ・ヴォーカル**
開演 17:00 ゲスト: 藤澤ノリマサほか 阿川泰子 Shiho May J. 由紀さおり
会場: カルッツかわさき

11.6 sat **Colorful JAZZ vol.3**
開演 17:00 細川千尋、山下 伶、はたけやま裕
会場: 昭和音楽大学 ユリホール

11.12 fri **【連携公演】 しんゆりジャズスクエア vol.51 あの人気だったムードサックスのサムテイラーが蘇る!**
開演 19:00 右近 茂、廣瀬みちる、田辺充邦ほか
会場: 川崎市アートセンター アルテリオ小劇場

チケット
好評発売中!

■ かわさきジャズチケットオンライン
<https://www.kawasakijazz.jp>

■ 川崎市アートセンター ■ マイタウンチケットセンター ■ 新百合トウェンティワンホール ■ 昭和音楽大学チケットセンター
【お問い合わせ】 かわさきジャズ実行委員会 事務局 E-mail. info@kawasakijazz.jp Tel. 044-223-8623(平日10時~17時)



詳しくはHPで!



臨海工業地帯の鉄道として計画された鶴見線は、線路用地の上も送電線のルートとして利用。これも鶴見線独特の風景になっている。

日本有数の“海に近い駅”として名高い海芝浦駅。田辺運河の水路の先に鶴見つばさ橋が見える。一般客は隣接する海芝公園のほか駅から出ることができないので、Suicaの場合はホーム端の簡易端末にタッチして出・入場の処理が必要だ。



懐かしの鶴見線

昭和世代には懐かしい茶色の旧型電車が走っていた頃の鶴見線。浅野駅にて。昭和52(1977)年撮影



朝晩のみで日中8時間も運転されない大川支線の大川駅。でも、武蔵白石駅まで約1kmなので歩いて15分ほどだ。



海芝浦で折り返す電車の中から、ホーム下に波が打ち寄せる。鶴見駅から海芝浦行に乗れば11分でこの風景に出合える。

工業地帯の動脈 モダンな電鉄

鶴見線が開通したのが大正15(1926)年のこと。セメント産業で成功した浅野財閥が京浜間の海岸を埋め立てて一大工業地帯を造成、その交通機関として鶴見臨港鉄道が誕生した。当時、電気で走る都市の高架鉄道はとても先端的な存在だったという。昭和6(1931)年には鶴見駅まで接続し、1階に百貨店を設けたモダンな駅ビルも完成した。鶴見からひとつ目の国道駅ガード下にも「臨港デパートがあつて、雨の日の遊び場だった」と地元のお老が話していた。さて、鶴見線は国道駅から鶴見川を渡り、鶴見区の下町風景を見ながら進むと、やがて大工場が立ち並ぶ一帯になる。浅野駅から海芝浦支線に乗りかえる。やってきた電車が揺られること約5分で終点の海芝浦駅だ。田辺運河と東芝の工場に挟まれたホームだけの駅で、駅の外には東芝関係者しか出ることができない。乗ってきた数人の客は隣接する「海芝公園」やホームで東京湾を眺めている。ここは鶴見つばさ橋が近い絶景ポイント、東に開けているので初日の出に訪れる人も多いという。

再び折り返しの電車で浅野駅まで、ちなみに浅野駅は浅野財閥の創始者、浅野総一郎からとった駅名で、隣の安善駅は浅野に資金を調達した安田善次郎に由来するという。そのほか武蔵白石駅や大川駅も、浅野財閥ゆかりの大川さんと白石さんからつけたそうだ。

さて、これから鶴見線最深处にある扇町駅に向かう。川崎市に入った電車は車窓に運河を見て扇町駅に接近、警笛を鳴らしながら最終行でホームに進入する。見れば、気ままな猫が線路を歩く。ここは運転士を困らせる猫だらけの終着駅だった。



TAMAMURA TOYOO LIFE ART MUSEUM

「玉村豊男ライフアートミュージアム」ではエッセイスト、画家など多彩に活躍する玉村豊男氏の絵画や食器などを展示販売。暮らしそのものをアートとして表現するがコンセプトです。



エッセイスト・画家
玉村豊男
Tamamura Toyoo



玉村豊男『ブドウの時間』 版画(アーカイバル)

芦ノ湖テラス

神奈川県足柄下郡箱根町元箱根61 休館日/無休(2月に休館日あり)
箱根登山鉄道箱根湯本駅からバス40分

玉村豊男ライフアートミュージアム

TEL. 0460-83-1071 入館無料
開館時間/平日10時30分~17時 土・日・祝9時~17時
<http://www.ashinoko-terrace.jp/museum.html>

イタリアンレストラン ラ・テラツァ 芦ノ湖

TEL. 0460-83-1074
営業時間/10時30分~20時(L.O.19時30分) 土・日・祝9時~
<http://www.ashinoko-terrace.jp/restaurant.html>



旧東海道に魚介を商う店が並ぶ「生麦魚河岸」、早朝からの商いが午前10時ごろから一般も買うことができる。



沖縄の食材がひと通り揃う「おきなわ物産センター」となるの沖縄料理店「ていんがーら」でソーキそばを味わう。
おきなわ物産センター・ていんがーら
TEL 045-504-7816 横浜市鶴見区仲通3-74-14

働く人を支えた沿線の町並み 懐かしい風景を歩く



その昔は学校給食のパンを作っていた「木村屋古田製パン所」、今でも100円台から調理パンが買えるのがうれしい。
木村屋古田製パン所
TEL 045-501-3369
横浜市鶴見区本町通3-164



仲通りには今もたばこ屋が健在、労働者の街らしい風景だ。この町の周縁部を鶴見線が走る。

下町の沖縄タウン 昭和の町並みを往く

鶴見線のもうひとつの魅力が個性豊かな沿線の町だ。あのコンクリートの高架駅、国道駅の真下を通る一本の生活道路がある。鶴見川に沿って伸びるこの道こそ、江戸時代に人々が歩いた旧東海道だ。その道筋には、寿司ネタを扱う魚問屋が集まり「生麦魚河岸」として知られている。ある店に聞くと「今はコロナの影響でずいぶん閉まっている」というが、それでも数軒の店が開いていた。裏手の鶴見川の堤防を歩くと、平成19(2007)年に一部が再現された「鶴見川河口干潟」があった。干潟で投網をする人がいるので声をかけると「マハゼ」とひと言。かつての鶴見川は干潟がひろがり、ここで採れる魚介を商ったのが生麦魚河岸の始まりだという。

それから電車で鶴見川を渡り、浅野駅で下車する。北に10分ほど歩いた潮田町は昔ながらの住宅街だ。昭和初期になって鶴見の沿岸部に工業地帯ができると、その内側に労働者が集まる市街地が形成された。特に鶴見には沖縄からやってきた人が多く、今も沖縄料理の食堂が目立つ。ウチナータウンと呼ばれる沖縄コミュニティの中心が、仲通りの「おきなわ物産センター」だ。沖縄食材や民芸品を扱う店内には、揚げたてのサーターアンダギーが並び、特に「自家製麺の沖縄そばが人気」だとか。

仲通りを西に歩くと「木村屋古田製パン所」があった。今も「朝4時からパンを焼く」という店には昔ながらの調理パンが並ぶ。昭和26(1951)年の創業当時「前の通りは朝晩、工場へ通勤する人たちが一杯になった」と店の女性が話す。ここで買ったタマゴサンドはぴりりと辛い昭和の味、ひとつ140円だった。



古都鎌倉に半世紀の歴史を刻む公園墓地

鎌倉霊園

霊峰富士と相模湾を望む高台区画

新規墓所 芝生霊域 27区 受付中

■面積 ■永代使用料(非課税) ■墓石工事費(税込) ■合計
3.0㎡ 330万円より 205万円より 535万円より

※墓石工事費は、別途お見積りいたします。※年間管理料7,920円(税込)
※永代使用申込み手続完了後6ヶ月以内に墓石等を建立していただきます。

新規墓所「普通霊域24区」・再販売墓所 同時受付中

(お問い合わせ)株式会社西武プロパティーズ 鎌倉霊園販売センター

0120-197-010

〒248-0001 神奈川県鎌倉市十二所512(管理事務所内)
営業時間/午前9時～午後5時(ただし、変更となる場合があります)
定休日/毎週水曜日(水曜日が祝日およびお盆・お彼岸の期間中は休まず営業)
交通/京急バス「鎌倉霊園正門前」徒歩4分
※当霊園は、宗教を問いません。※掲載の写真は、一部加工を施しております。

(事業主体)

鎌倉霊園

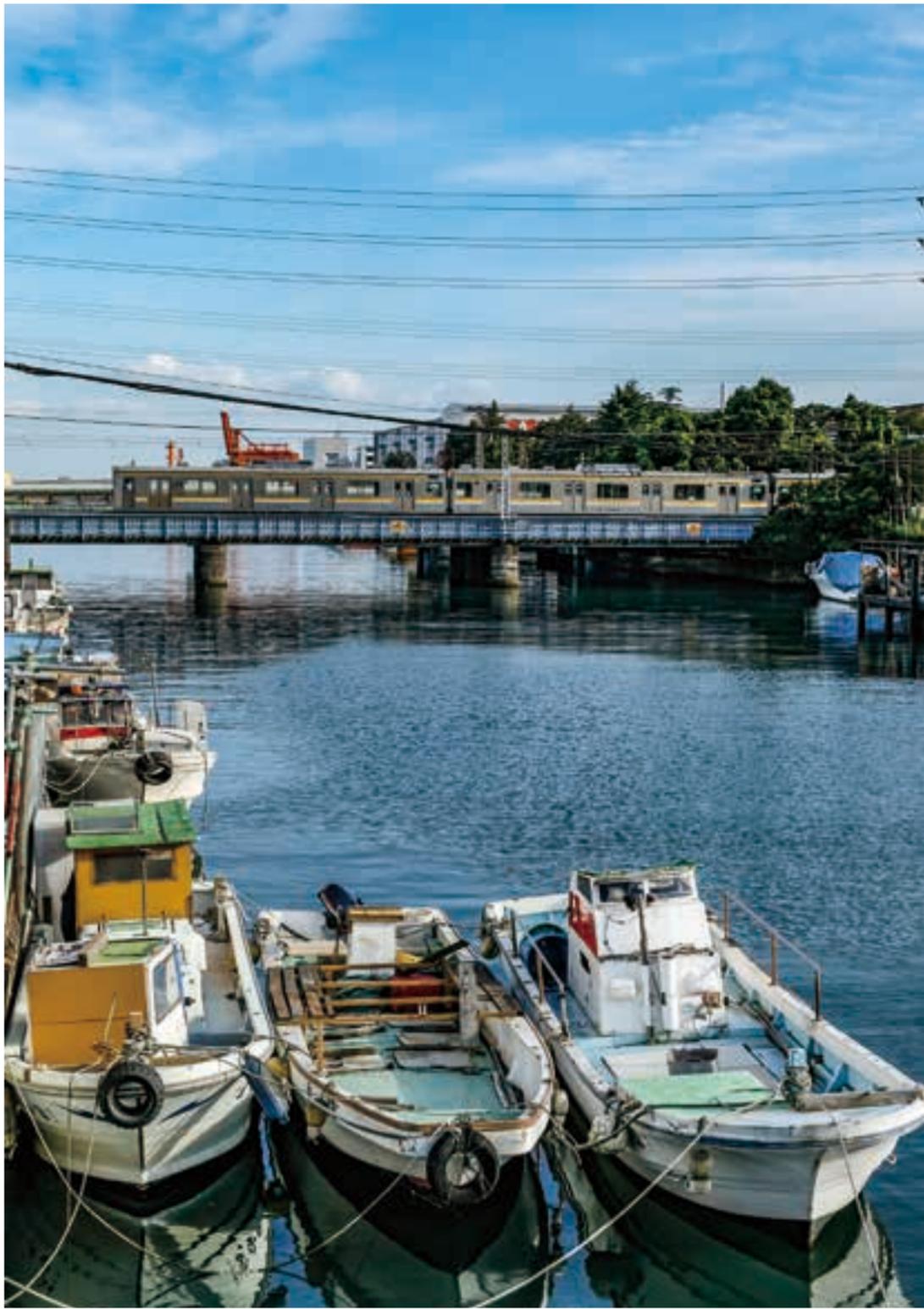
(販売代理)

西武プロパティーズ

墓地経営許可番号/神奈川県指令生衛第331号 許可年月日/2003年8月12日

オンライン相談受付中

詳しくは 鎌倉霊園 検索



浅野駅近くの旭運河を渡る電車。この浅野駅と安善駅の間は約500mと短く、駅間の短かさも鶴見線の面白さだ。



鶴見小野駅前の踏切、鶴見駅から続く住宅街はこの駅まで。これより先の沿岸部は工場エリアになる。黄色とスカイブルーの帯がある205系電車、この黄色が鶴見線のラインカラーだ。



木造モルタル造りの安善駅。大川支線はここで乗り換える。駅前の寛政町一帯は古い杜宅街だ。



大川支線第5橋梁に残された空襲による機銃弾の弾痕。今もはっきりと見ることができる。



誰もが楽しめる
鶴見線の小宇宙

かつて鶴見臨港鉄道と呼ばれた私鉄時代、沿線に海水浴場を開設し鶴見駅から矢向（現南武線）までの延伸計画もあった。しかし昭和18（1943）年の太平洋戦争中に、重要な工業地帯を沿線に持つことから鶴見臨港鉄道は戦時買収で国有化された。そんな一帯だけに今も国道駅の外壁や大川支線の橋梁に、空襲による爆撃の跡や弾痕を見ることが出来る。鉄道ファンの目線で見れば、安善駅や鶴見小野駅、そして朝晩しか電車がやって来ないことで有名な大川支線の大川駅などに雰囲気のある木造駅舎が残っている。また、各所で分岐する引き込み線や、安善駅や浜川崎駅などに見られる貨物列車も興味深い。さらに鶴見線走る電車も国鉄末期に設計された205系電車を改造したものだ。

このように語るべきことが多い鶴見線だけに、歴史や訪ねるポイントを事前に調べるとより豊かな一日になるはずだ。逆に、工場風景を見ながら空いた電車で終着駅に向かうのも楽しいだろう。今回の鶴見線紀行で、女性のひとり鉄道旅を多く見かけたのが印象的だった。

写真・文 / 杉崎行泰 1954年、兵庫県尼崎市生まれ。フォトライター。鉄道旅行、駅と駅舎に関する執筆を多く手掛ける。著書は『駅旅のススメ』『駅舎再発見』『モダン建築駅舎』など多数。取材協力 / JR東日本 横浜支社

朝
鶴沼海岸

波は動いているのに、
時は止まっているかのようでした。

昼
明月院

悟りの窓から、
とびさりの秋をいただきます。

夕
材木座海岸

今からだって、
特別な日はつくれてしまう。

12月上旬 サイトリニューアル!
朝・昼・夜で変わる魅力をたっぷりと。

えのかま 検索

※リニューアル後のイメージです。

江の島・鎌倉エリア
周辺路線図

- 小田急線
- 江ノ電
- JR線
- 湘南モノレール

絵はがきになる日常を。

こだわり抜いた食材と非日常の空間へ



伊豆の一碧湖近くに佇む一軒家レストラン。内閣総理大臣賞受賞「遠州夢咲牛」をはじめ、自社農園の無農薬野菜や、伊東港直送の新鮮魚介など、食材にこだわり抜いた料理を堪能できる。超希少ブランド「伊豆牛」、富士山麓育ち「あしたか牛」もぜひ味わいたい。ロールスロイスなどの無料送迎あり(伊東市内のみ、前日までに要予約)。記念日や特別な人との非日常に酔いしれたい。



静岡県・伊東

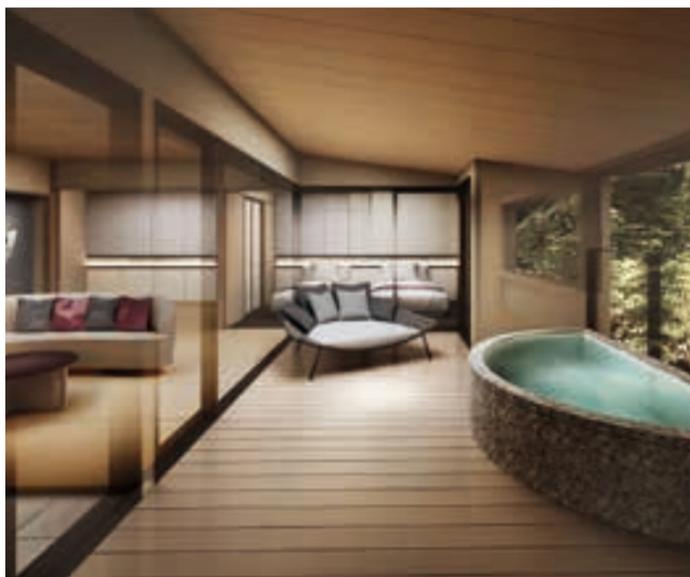
ステーキハウス金井 大室高原店

☎0557-35-9105
静岡県伊東市十足614-143
◎10時～15時/17時～21時 ㊟火曜
<https://irifuneinc.com>

Menu

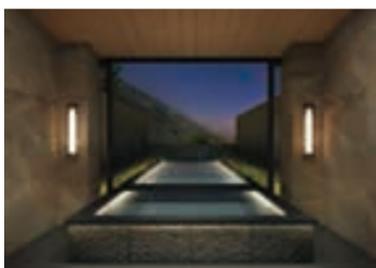
- ランチ限定 伊豆鹿のパスタセット 2,380円
- ランチ限定 伊豆野菜とあしたか牛ステーキセット(要Web予約) 7,150円
- 厳選コース 19,980円
- 金井スペシャルコース 29,500円

2022年秋、全面リニューアルでより上質に



※写真はイメージ

箱根湯本の「ホテルはつはな」が客室を拡張し、自家源泉の露天風呂付きにリニューアル。個性的な4つの貸切風呂も新設し、自慢の名湯「美人の湯」を心ゆくまで堪能できる。ダイニングやラウンジも一新。ダイニングでは季節の厳選した食材を用い、洋のエッセンスも取り入れたモダンな和食でおもてなし。ラウンジでは食後や就寝前にくつろげるサービスを提供予定だ。



※写真はイメージ

神奈川県・箱根

ホテルはつはな

☎0460-85-7321
神奈川県足柄下郡箱根町須雲川20-1 ㊟あり
箱根登山鉄道箱根湯本駅からバス10分
<https://www.hakone-hotelhatsuhana.jp/>

Information

- リニューアル概要
- 全室温泉露天風呂付き
 - 4つの温泉貸切風呂を新設
 - モダンな和食が楽しめるダイニングを設置
 - 食後にくつろげるラウンジの設置

旅

気の向くままにふらり、
思いがけない楽しみに出会う
そんな旅に出かけませんか



期間限定！活蟹を堪能できる「ひとり蟹会席」



星野リゾートの温泉旅館「界 加賀」では、蟹一杯をまるごと味わえる「ひとり蟹会席」が期間限定で登場。産地や品質の保証タグ付きの活蟹を、爪、脚、だき身はもちろん、たっぷり詰まった蟹みそは甲羅焼きで、その旨みや甘みを存分に楽しめる。九谷焼や山中漆器の美しい器も必見。期間は11/7(日)～2022年3/10(木)まで(12/29(水)～2022年1/6(木)を除く)。



石川県・加賀

界 加賀

☎0570-073-011(予約センター)
石川県加賀市山代温泉18-47
JR加賀温泉駅からバス15分
㊟あり
<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/kaikaga/>

Menu

- 1泊2食付 1名 62,360円～(サ料込)
- ※「ひとり蟹会席」は夕食

箱根ファン必見！
お家で旅気分を味わえる本ができました！

『HAKONE collector's edition vol.1』

約2年分のプレミアムフリーマガジン『ミスモ箱根』から選りすぐりの特集や連載を一冊にまとめました。お宿でゆっくり温泉に浸ったり、自然の中を散歩したり、美味しいものに出会ったり…みなさんも一緒に旅気分にはまりませんか。

HAKONE

好評発売中！ 神奈川県・東京都内の主要書店、ネット、ミスモ編集部などにて
ミスモ箱根・愛蔵版 / A4 / 132ページ / 価格 1,650円

INCLUBE
株式会社インクループ

TEL 044-959-3750 / FAX 044-959-3751
〒215-0021 川崎市麻生区上麻生1-5-1 リそな新百合ヶ丘ビル5F
www.mismonet.com E-mail inclube@mismonet.com

新しい高齢者マンション

SunCity



レストラン



ロビー



居室一例

サンシティ町田

ランチ試食付 個別相談会開催

ご入居に伴う自宅売却、資金計画、身元引受、荷物整理など様々な問題へのご相談も承っております。どうぞお気軽にお問い合わせください。

参加無料

完全予約制

日程

10/23(土)
11/6(土)

時間 一部 11:00 ~
二部 14:00 ~

ご来館時にお客様に
お願いしたい3つのこと

① マスクの着用 ② 手洗いや手指消毒 ③ 事前の体温測定

場所 現地（送迎付）ご来館方法の詳細につきましてはお問い合わせ時にご案内いたします。
※自家用車の来場可 ※電車等の公共交通機関にご不安がある場合はご相談ください

サンシティ神奈川



大浴場



ライブラリー



中庭

70歳からのアクティブなライフスタイルのご提案です

住 快適な住空間

上質なリゾートホテルのようなしつらえて、共用の大浴場や温水プールも完備。生活に彩りを与えてくれる。



食 健康に配慮した食事

高級料亭、ホテルなど一流の経歴を持つ料理人たちが専属の栄養士と連携し、健康に配慮した食事を専用ダイニングで提供。事前予約なしで2~3種類のメニューから選べる。



基 安定した経営基盤

経営は、資本金120億円、約100社が出資する「ハーフ・センチュリー・モア」。20年以上にわたる安定の運営実績と共に、開設から入居率95%以上を堅持し続けている。家賃は前払いなので、長く住むほどお得に。

介 敷地内に介護棟を併設

万が一、認知症や常時介護が必要となった場合には、追加費用の負担なく移り住みが可能。



医 充実した医療ケア

館内に診療所（別法人※1）を併設。また24時間常駐する看護スタッフが協力医療機関※2と連携し、速やかに対応。



〈サンシティ神奈川〉 ※1 秦野メディカルクリニック 主な診療科目：内科 協力内容：ご入居者の日常の健康管理、診療
※2 聖マリアンナ医科大学病院 主な診療科目：呼吸器内科他 協力内容：高度医療を必要とする場合の入院、治療

〈サンシティ町田〉 ※1 グリーンヒルクリニック 主な診療科目：内科、整形外科 協力内容：かかりつけ医としてご入居者の健康管理、診療
※2 医療法人社団鶴川さくら会 鶴川さくら病院 主な診療科目：精神科他 協力内容：ご入居者の日常の健康管理、診療/日本医科大学多摩永山病院 主な診療科目：内科他 協力内容：高度医療を必要とする場合の入院、治療/医療法人社団幸隆会 多摩丘陵病院 主な診療科目：内科他 協力内容：高度医療を必要とする場合の入院、治療/聖マリアンナ医科大学病院 主な診療科目：呼吸器内科他 協力内容：高度医療を必要とする場合の入院、治療

入居時自立 満70歳以上
介護付有料老人ホーム

サンシティ神奈川 0120-341-043

〒257-0013 神奈川県秦野市南が丘4-4
最寄駅：小田急小田原線 秦野駅

受付時間/9:00~17:00 土・日・祝日もお電話を受け付けております。

【サンシティ神奈川施設概要】■居室数/355室(38.46㎡~95.89㎡) 介護居室(一時介護室含む)60室75床(18.48㎡~58.27㎡)1~2人室 ■開設/平成8年6月 ■事業主体・運営管理/㈱ハーフ・センチュリー・モア ■類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払い方式/選択方式 ■入居時の要件/入居時自立、満70歳以上の方(二人入居の場合は二人とも満70歳以上) ■介護保険/神奈川県指定介護保険特定施設、神奈川県指定介護予防特定施設 ■居室区分/全室個室(夫婦等居室含む・介護居室及び一時介護室は相部屋あり) ■介護にかかわる職員体制/1.5:1以上 ※2021年9月現在 ■広告有効期限 2021年11月末日



詳細はこちら



外観(土地建物所有形態/事業主体非所有)

入居時自立 満70歳以上
介護付有料老人ホーム

サンシティ町田 0120-66-2523

〒195-0064 東京都町田市小野路町1611-2
最寄駅：小田急小田原線 鶴川駅

受付時間/9:00~17:00 土・日・祝日もお電話を受け付けております。

【サンシティ町田施設概要】■居室数/318室(42.30㎡~111.80㎡)、介護居室128室159床(23.63㎡~50.80㎡)1~2人室 ■事業主体・運営管理/㈱ハーフ・センチュリー・モア ■類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払い方式/全額前払金方式 ■入居時の要件/入居時自立、満70歳以上の方(二人入居の場合二人とも満70歳以上) ■介護保険/東京都指定介護保険特定施設東京都指定介護予防特定施設 ■居室区分/定員1~2人(親族のみ対象) ■介護にかかわる職員体制/1.5:1以上 ※2021年9月現在 ■広告有効期限 2021年11月末日



詳細はこちら



外観(土地・建物所有形態/事業主体非所有)
(巻・式番館)

資料請求はフリーダイヤルまたは上記施設サイトより

“サンシティの安心”
検索キーワードにてアクセス。

サンシティの安心



50代の1日に必要な炭水化物摂取量の目安



男性
約390g

女性
約293g

主食1食分に含まれる炭水化物の量 (g)



参考:「食品成分データベース」文部科学省

参考:「日本人の食事摂取基準(2020年版)」厚生労働省

一番の財産は健康だ

第3回

なにはともあれ「健康」

自分の健康に自信はあるだろうか。美味しいものを味わうにも、旅を楽しむにも、まずは元気な体がないと始まらない。健康に関する気になる情報をキーワードとともにピックアップ。日々の生活に取り入れ、健康な体を手に入れよう。

今号のキーワード

糖質

取り方にひと工夫！
糖質との上手なつきあい方

最近よく耳にする「糖質」。糖質を意識した商品を見かける機会も多く、食事の際に気にしている方もいるのではないだろうか。その仕組みから健康との関わりを探る。

糖質は優れたエネルギー源

糖質とはどのようなものですか。

A 糖質は炭水化物から食物繊維を除いたもので、でんぷんなどの多糖類、オリゴ糖といわれる少糖類、砂糖や乳糖などの二糖類、ブドウ糖や果糖などの単糖類に分類されます。体内に入ると分解され、単糖となつて血液で運ばれ細胞のエネルギーとして利用されます。特にブドウ糖は脳や赤血球、神経系、心臓の筋肉などを動かす「唯一の」エネルギー源です。

また一部はグリコーゲンとして肝臓や筋肉に蓄えられます。就寝時は肝臓から少しずつ放出することによって、食べなくても血糖の量が適正範囲に保たれるのです。しかし、取り過ぎると余分な糖は中性脂肪に変わり、肥満や肝臓にダメージを与えます。さらに糖とたんぱく質が結合して細胞が劣化する「糖化」が起こり、老化や動脈硬化などのリスクも。特に食後の高血糖は糖化が一気に進むので注意が必要で

す。一方、糖不足は通常の食事内であれば起こりにくいですが、低血糖も疲れや集中力低下などの不調につながります。

糖質コントロールは工夫次第

糖質の上手な取り方を教えてください。

A 糖質が主である炭水化物の1日の推奨摂取量は、性別・年齢に関係なく総エネルギー量の50〜65%とされています。成人の4人に1人は血糖値が慢性的に高くなる糖尿病体質を持ち、6人に1人が実際に発症している現代では、糖質をしっかりと取りながらも高血糖や血糖の乱高下を防ぐことが大切。最新の研究では、肉・魚などのたんぱく質、野菜、ごはん・パン・麺などの炭水化物の順で取ると血糖値の上昇が緩やかになることがわかっています。ごはんは汁物、おかず3品程度の和食は栄養バランスに優れた健康長寿食なのです。

糖質の正しい取り方7カ条

1. 早食いNG！
食事の際はよく噛んで、時間をかけて
2. 一度に大量の糖質を取らない
まとめ食いは避けて
3. 食べる順番は、
たんぱく質→野菜→炭水化物の順がおすすめ
※ただし糖尿病体質でない人はさほど気にしなくてもOK
4. ごはんやパンは五分付きや雑穀など精製度の低いものを
5. 食物繊維をたっぷり取るう
6. 消化の早い、甘い飲み物やゼリーは控えめに
7. 主食の重ね食べは避けよう！
例) ラーメン×ライス、うどん×丼物など

お話を伺ったのは…

駒沢女子大学
人間健康学部 健康栄養学科教授
西村 一弘先生

PROFILE

専門は臨床栄養学。管理栄養士の育成のほか、病院やクリニックで診察や栄養指導にあたる。公益社団法人 日本栄養士会常任理事、東京都栄養士会会長

駒沢女子大学 HP:
<https://www.komajo.ac.jp/uni/>



砂糖不使用！オーガニック古代小麦パン

品種改良や遺伝子組み換えをしていない古代小麦「アインコーン」。ルチンや各種ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、アインコーンを使用したパンは自然本来の甘みが広がる。健康的な食について店主が気さくに教えてくれるのもうれしい。葉山の老舗料亭「日影茶屋」から誕生した、化学調味料・保存料・合成着色料・香料・白砂糖不使用のマクロビオティック商品(写真右)も店頭へ。



- アインコーンブレッド(各種) 486円
- カムート小麦パン(各種) 486円
- マクロビスープ
(コーンスープ・ミネストローネ) 388円



ケルン ☎044-951-0533 川崎市麻生区万福寺1-16-4
営業時間: 9時~19時 (日曜、祝日(営業の場合もあるので要確認))



● **パラチノース**
小腸での吸収速度が砂糖の5倍もかかるので血糖値の急激な上昇を抑えるほか、砂糖と一緒に取ると砂糖の吸収を抑える効果も。ハチミツにも微量入っています。

● **オリゴ糖**
種類が多く、フラクトオリゴ糖、大豆オリゴ糖、ガラクトオリゴ糖などが代表的。消化酵素で分解されないため、胃や小腸で吸収されずに直接大腸まで届き、善玉菌を増やして腸内環境を整えるうれしい効果もあります。

甘味料には、天然由来のものと科学的に合成された人工甘味料があります。おすすめの天然糖を2種類紹介しましょう。(西村先生)

1 おすすめの天然糖

気になる糖質トピックス

さまざまな情報があふれる現代は、つつい情報に振り回されがち。まずは正しく知ることから始めよう。

まずは運動!

運動を習慣にして糖質をエネルギーに

糖質をエネルギー源として効率よく活用できるのが有酸素運動。「基礎代謝が上がりやすい朝、消化のよい糖質を取り、約30分後、20~30分を目安に早歩きウォーキングするのがおすすめです。個人差はありますが、10分でも脂肪は燃えるので、続けやすい分数で、まずは習慣化することを心掛けましょう」。筋肉量が多ければエネルギー消費量も増えるので、筋肉が落ちやすい下半身には筋トレを。「おしりを上下するスクワットや、足を前後に開いて上下するランジを10~15回×2~3セット、週に2~3回行いましょう。筋トレは食後2~3時間後に行うのがベストです」。



お話を伺ったのは…

パーソナルトレーナー、
加圧トレーナー
新津 勇人先生

<ブログ>
<http://popfit.tokyo/category/diet/>

2

糖質制限って大丈夫?

ダイエット法として話題ですが、極端な制限は健康を損ねかねません。脂肪細胞を分解する過程でケトン体という物質が増え、血液が酸性に傾いたり、高たんぱく、高脂肪の食事でコレステロールが増え、動脈硬化になったりするケースも。自己判断でなく医師に相談するなど、医療の監視下で行うのが安心です。(西村先生)

おいしく糖質を取ろう!

おすすめレシピ「サツマとん汁」

《材料》(4人分)

サツマイモ	1本
ダイコン	1/3本
ニンジン	1/3本
お好みのきのこ	計130g
白菜	1/8個
ゴボウ	1/2本
豚ひき肉	150g
長ネギ	1本
水	1.5ℓ
かつおだし	小さじ2
味噌	お好みの量
塩	ひとつまみ
白ねりごま	大きじ2



《作り方》

- 1 サツマイモをいちょう切りにし、600wで3分ほど電子レンジにかけておく。
- 2 鍋に分量の水といちょう切りにしたダイコン、ニンジンを入れ、火にかける。
- 3 ダイコンが透き通ってきたら、ほぐしたきのこ、一口大に切った白菜を入れ、かつおだしを加える。火を止めてから味噌を入れ、やや薄味に味を調える。
- 4 フライパンで豚ひき肉を炒め、火が通ったら斜め切りにしたネギとささがきにしたゴボウを加え、さらに炒める。
- 5 ④に塩ひとつまみと、味噌大きじ1(分量外)と白ねりごまを入れ、炒める。
- 6 ⑤の鍋に、⑥を加える。①のサツマイモを入れて出来上がり。

レシピ協力 大型農産物直売所 セレサモス麻生店/宮前店
<https://www.jaceresa.or.jp/agri/ceresamos/>

糖質と紛らわしい「糖類」は、単糖類と二糖類の総称で、糖質の一部。従って、糖類ゼロであっても糖質は使用されている可能性があります。(西村先生)



● **糖質ゼロとは?**
食品表示基準では、食品100g(飲料100ml)あたりの糖質含有量が0.5g未満であれば、「無」「ゼロ」「ノン」、「レス」といった表示ができる。

● **糖質オフとは?**
表示基準がなく、比較対象商品より低減されていれば、販売者の責任で「糖質〇%オフ」と表示することが可能。

3

糖質表示で見かける「オフ」と「ゼロ」、その違いは?

知りたい!小麦のこと

小麦の品種でパン選びを

お話を伺ったのは… ケルン店長 富川 壽廣さん

食卓に欠かせない主食のひとつ、パンの原料といえば小麦。その小麦のなかでも品種改良や遺伝子組み換えをしていない古代小麦「アインコーン」は、貴重な品種。「一粒小麦とも呼ばれ、GI値(食後血糖値の上昇度)が低く、グルテンの含有率が少ないことが大きな特徴。胃腸への負担が軽く、消化しやすいといわれています。かめばかむほど小麦本来の味わいと風味が広がり、癖になるおいしさも魅力です」。小麦の種類でパンを選んでみるのもおすすめ。



起源は約1万年前といわれる古代小麦



川崎じもと応援券を利用してお得に購入!

西川寝具専門店では、「羽毛ふとんの祭典」を開催中。ウクライナ産グレーグースの羽毛を使った西川の羽毛掛けふとんは、ふわふわの羽毛が1.2kgとたっぷり。専門店ならではの仕立てで、心地よいぬくもりに包まれながら安眠できる。また、オーダーメイドの枕も店内で1時間ほどで作ることが可能。今なら「川崎じもと応援券」を利用し、お得に購入できる。



- 羽毛掛けふとん(ウクライナ産グレーグース90%) 通常66,000円→41,591円
- オーダーメイドまくらプレミアム 38,500円



アンナこんな記 9

「母が趣味」

荻野アンナ

私の知る中で、最も親孝行なのはK子さんだ。話は2009年に遡る。父親を亡くした年に母親の膀胱ガンが見つかる。最初に過活動膀胱と誤診されたために手遅れになりかけた。人工膀胱に尿路ストーマが付いた。器具の交換は本人か家族が行う。80歳を過ぎた本人には無理で、手術の翌日からK子さんの担当となった。他にもきょうだいはいたが、「これからはこの人に面倒を見てもらう」と母が宣言し、K子さんがそれを受け入れた。

家で24時間体制は大変だからと、デイサービスを勧められたこともある。しかし母には問題があつて、左目が網膜剥離、左耳が突発性難聴だった。話が聞こえない状態で人の中にいるのはストレスになる。本人が嫌がって立ち消えになった。

訪問歯科に歯のクリーニングを頼んでいた時期もある。はたで見えていたK子さんは、これなら自分でできると判断した。ヘッドライトで口の中を照らし、老眼鏡をかけて、何本もの歯ブラシを使い分ける。舌ブラシでの舌のケアも忘れない。ヘアカット、爪切り、顔剃り。歳のわりに豊かだった母の髪を編み込んで、その日の気分髪型を変えた。通院の折、素敵な髪だと見知らぬ人に褒められた。

何年もかけて、ゆるやかな坂を降るようにして、母の体力は落ちていった。固形物からミキサー食へ、やがて液体しか受け付けなくなる。それでも「一生懸命飲んでくれた」おかげで、普通の体重が維持できた。

頭が最後まではつきりしていたのには訳がある。好きな相撲を母娘で観る。K子さんはスケッチブックに幕内力士の本名を平仮名で書いては、母に覚えさせた。取り組み表を書いて、どの力士が勝ったか、当ててもらった。全部当たったら一回500

円の「お小遣い」を出す。笑った、歌った、便がたくさん出た。その時々に出したお小遣いが貯まると、母はK子さんと夫に寿司を奢ってくれた。

その母が、ついに天寿を全うした。もう夜中に何度も起こされることはなく、大量の洗濯物も出ない。その寂しさを噛み締めている。

「お母さんはK子さんの作品でしたね」

「母が趣味でしたから」

思い出がたくさんあるのは幸せなこと、とK子さん。天国の母も微笑んでいることだろう。

おぎの あんな

1956年、神奈川県生まれ。小説家、慶應義塾大学文学部教授。『青い水』で芥川賞(91年)、『ホラ吹きアンリの冒険』で読売文学賞(2002年)、『蟹と彼と私』で伊藤整文学賞(08年)を受賞。『ラブレで元気になる』、『殴る女』、『カシス川』ほか著書多数。最新刊は、『老婦人マリアンヌ鈴木の部屋』(朝日新聞出版)。



玉のよこやま 安閑天皇物語

8

春日若宮おん祭の謎(四)

—十二月十七日は安閑天皇の命日

松本司



宣化天皇の宮跡にある「お春日さん」と呼ばれる祭祀場(奈良県明日香村)

二〇〇五年十二月五日、約8時間を要するという心臓手術を翌日に控えた私は、病室に執刀医の南淵明宏先生の訪問を受けた。先生は日本を代表する心臓外科医だ。

「明日の手術はうまくやりますから安心してください。退院したら松本さんにぜひ調査に行ってほしいところがある。少し事情があつて私が少年時代を過ごした飛鳥・檜隈の、宣化天皇の宮跡です。その一角に『お春日さん』と呼ばれる場所がある。この『お春日さん』が、松本さんの研究の重大なヒントになるような気がする」。先生はそう言って手製の地図をくれた。

とがあるという。どうやら患者自身に「生きたい」という強い思いがあるかどうか、今はの際に生死の入場門を決めることがあるらしい。

「そして、完全に元気になったらもう一カ所、訪ねてほしい所があります。そうやって先生は、これも手製の宮崎県鶴戸神社付近の地図を広げた。

「ここに『日本書紀』とは矛盾する記事のある、宣化天皇に関する碑が立っています」

南淵先生の古代史に関する知識は尋常ではなかった。私は、「先生の先祖は中大兄皇子らに学問を教えた漢系渡来人・南淵請安ではないか」と勝手に想像し、先生に手術をしてもらうことが改めてうれしくなった。

手術は見事に成功した。だが、私が奈良県の檜隈を訪れることができたのは八年後の二〇一三年だった。入院中に脳梗塞を起し、いわゆる高次脳機能障害を抱えたからだ。一番、困ったのは空間認識力の低下だった。頭の中から地図が消え、NHKの天気予報を見ても、富士山や自分の家がどこにあるのかわからない。それでも患者の体験談や脳医学の本を読んで自分なりにリハビリを続け、何とか一人旅ができるまでに回復したのだった。

檜隈に着いた私は、宣化天皇の宮跡に隣接したお宅で「お春日

さん」の場所を尋ねた。偶然、少年時代の南淵先生をよく知っているというご婦人が案内してくれた。相模原市と町田市の境を流れる境川源流域にある春日山田皇后(安閑天皇の皇后)ゆかりの「春日古宮」を連想した。

「お春日さん」は場所そのものが御神体で、我が家を含め三軒の家の女性が代々、毎年十二月十七日に花を飾り、般若心経を唱えています。こんな暮れの寒い日にわざわざお祀りするのだから、誰かの命日かしらね、って話しあっているんですよ」

般若心経は死者の鎮魂のために唱えられることも多い。「日本書紀」によれば十二月十七日は、暗殺されたとの説が根強い安閑天皇の命日であり、御霊祭だと考えられるおん祭の日だ。この日に、宣化天皇の宮跡で今なお祭祀を続ける女性たちの姿に、変わり果てた遺体を囲む春日山田皇后と采女たちの幻を見た思いがした。そして、安閑・宣化同一人物説に確信を深めたのだった。

まつもと つかさ

1950年、高知県生まれ。風景写真家、歴史地理学者。元町田市立博物館副館長。著書に、写真詩集『天上を翔る川 大雪山・石狩川幻の源流』、『風水ウォーキング・古代遺跡謎解きの旅』など。

PURE LIFE

認知症とその家族に寄り添う

第9回 過去にこだわらず、今を認めよう

肉親に認知症が始まったとき、家族はそのことをなかなか受け入れられないものです。「認知症であるはずがない。調子が悪いだけで一時的なものだ」と考え、何とか否定しようとする。

認知症の人は、時々、認知症とは思えないようなしつかりとした言動を見せる時がありますし、認知症が治ったかと思えるような穏やかな状態になることもあります。そんなときもやはり家族は「やはり認知症ではなかった」「認知症が治った」と思ったがります。しかし、それらは一過性のもので、結局は、認知症が良くなることはありません。

他にも、「細かいところまでよく気配りができ、いつも身ぎれいにしていたお母さんが、これほどだらしくなくなるとは！とても信じられない」と、その人の昔のイメージに固執してしまい、今の本人の状態を認められないことが少なくありません。特に、社会的に活躍して地位の高かった人や優しく尊敬されていた人が認知症になると、現実とのギャップが大きく、家族の混乱がはなはだしい場合がよくあります。

そして、元通りのしつかりとした人になってもういたくなくて、一生懸命に教え込んだり、何度も説明したり、叱ったりします。しかし、そうすることで分別あるしつかりした状態に戻ることがあるかというと、答えは残念ながら「ノー」です。

しかもその努力は、意味をなさなばかりではなく、ほとんどが悪い結果を招いてしまいます。認知症の人は、説明されたり否定されたりするほど、こだわりを強めてしまうという性質があるからです。その上、くどくどと論じたり自分のことを叱ったりした人を「嫌な人」と捉え、論じられたことを嫌な体験と

して心に残してしまいます。それは認知症の症状をひどくすることにもつながります。

現実を受け入れたくない家族の気持ちはよく分かります。しかし過去にこだわりの持っていると、介護が困難になってしまいます。言い換えると現実を認めないことが介護を大変なものにしているともいえるでしょう。

長年、認知症の人やその家族と付き合う中で、私は「上手な介護の12ヶ条」をまとめていますが、その1つに「過去にこだわらないで現在を認めよう」があります。ある介護者の方は「昔の母のイメージにこだわらず、まだこれでもできる、こんな良いところもあると、良いところ探しをするようにしたら、気持ちも楽になりました。母の表情も良くなりました」と話してくれました。

認知症であることを認め、ありのままの本人を受け入れ、認知症の特徴を十分理解して、認知症の人の世界に合わせて対応することが大切です。そうすることで介護者の気持ちも楽になりますし、そのことで介護者に余裕ができれば、本人も穏やかになります。まずは、過去へのこだわりを捨てて、今を認めることから始めましょう。

上手な介護の12カ条

- 第1条 知は力なり、よく知ろう
- 第2条 割り切り上手は、介護上手
- 第3条 演技を楽しもう
- 第4条 過去にこだわらないで現在を認めよう
- 第5条 気負いは、負け
- 第6条 困りより開けるが勝ち
- 第7条 仲間をみつめて、心軽く
- 第8条 ほっと一息、気は軽く
- 第9条 借りる手は、多いほど楽
- 第10条 ペースは合わせるもの
- 第11条 相手の立場でものを考えよう
- 第12条 自分の健康管理にも気をつけて

神奈川県・川崎幸クリニック院長
公益社団法人認知症の人と家族の会
副代表理事

杉山 孝博 先生



1947年愛知県生まれ。
1973年東京大学医学部卒業。
東京大学医学部附属病院で内科研修後、患者・家族とともに作る地域医療に取り組もうと考え、1975年川崎幸病院に勤務。以来、内科の診療と在宅医療に取り組む。1987年川崎幸病院副院長に就任。98年に川崎幸病院の外来部門として川崎幸クリニックが設立、同院長に就任。81年から公益社団法人認知症の人と家族の会(旧：呆け老人をかかえる家族の会)の活動に参加。全国本部の副代表理事、神奈川県支部代表。公益社団法人日本認知症グループホーム協会顧問、公益財団法人さわやか福祉財団評議員ほか。認知症に関する著書も多数。

ふるたクリニック

土・日も 午前診療
百合ヶ丘駅 から徒歩2分
完全電話 予約制

内科・外科・消化器科
診療時間 AM 9:30~13:00
※土は12:00まで
PM 15:00~17:00
休診日 火・土・日の午後、木、金、祝

TEL:044-959-5116 提携駐車場(時間制限有り)
川崎市麻生区百合丘1-19-2 司生堂ビル1F

百合丘歯科医院

診療時間 9:30~12:00 / 13:30~18:00
休診日 木曜、日曜、祝祭日

院長紹介
歯学博士 長尾 浩史
国立東京医科歯科大学卒/元インプラント外来臨床講師

TEL 044-966-1109
川崎市麻生区百合丘1-20-7

岡崎医院 内科・循環器科・小児科

生活習慣病や動脈硬化が心配の方はお気軽にご相談ください

内科・循環器科 岡崎 大武 眞壁(旧岡崎)怜子
小児科・内科 岡崎 貴美子
小児科診療は火曜日・木曜日の午後のみとなります
糖尿病専門外来 花井 豪 (東京女子医科大学)

院長 岡崎 大武
名誉院長 岡崎 武臣 受付は終了の30分前まで

◆診療 9:00~12:30/15:00~18:00
◆休診日 日・祝

2021年5月より日曜・祝日以外は全て診療しています

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	岡崎大武 眞壁怜子	岡崎大武	岡崎大武 眞壁怜子	眞壁怜子	岡崎大武	岡崎大武
15:00~18:00	岡崎大武	岡崎大武 岡崎貴美子	岡崎大武	眞壁怜子 岡崎貴美子	岡崎大武 花井豪	岡崎大武 (土曜日午後のみ 17:00終了)

☎044-966-8881 (代表) ☎044-966-8880 (受付専用)
川崎市麻生区王禅寺東 2-13-1 王禅寺消防署近く/駐車場あり
直接来院受付可 <http://okazakiin.com/>

山に浸る **源泉** 浴

天山湯治郷
神奈川県足柄下郡箱根町湯本茶屋208

次号予告

Mismo [ミスモリッシュ]
RICHE

早春号は
1/22(土) 新聞折込予定

リニューアルオープン!!

SHIN-YURIGAOKA RYU CLINIC
龍 龍クリニック

■内科・循環器内科 龍 祥之助

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:00~12:00	○	○	△	○	○	○
15:00~18:00 ※月曜は19:00まで診療	○	○	△	○	○	○

休診日 水・日曜、祝日、土曜午後

電話・LINE・インターネットでのご予約ができます

TEL 044-955-7231
川崎市麻生区古沢7
自動予約受付番号 050-5533-3852

Web予約受付 LINE予約受付

麻生警察 津久井道 区役所 新百合ヶ丘駅 新宿

龍クリニック ホームページ

忘れられない「うに井」の味

北海道稚内

ミスモリッシュ発行人 中村 和広

初めて「うに井」を食べた店は、大学生の時に旅行で訪れた日本最北端の町、北海道の稚内のスナックだった。その日は、早朝にホテルをチェックアウトして、バスで宗谷岬を訪ねた。「日本最北端の地」のモニュメントがある宗谷岬は、8月とは思えない寒さで、写真を撮ったり、記念スタンプを押したりしてから早々に稚内の町に引き返した。

古代ローマ建築を彷彿させる1936年に作られた半アーチ式の稚内港北防波堤ドームを見物してから、昼食を食べようと稚内の町を歩いた。はつきりとした場所は覚えていないが、稚内駅からほど近い裏通りに「スナック喫茶旅路」という店があった。昼食を食べるにはまるでふさわしくない店に思ったが、店の入り口に大きく「うに井」と書かれた札が貼られてあったので足が止まった。北海道の「うに井」は以前から一度は食べてみたいと思っていたのだ。稚内といえば近くの利尻島や礼文島と並ぶウニの産地だ。はるばる稚内に来たのだからと自分に言い聞か



せてスナックの扉を開けた。店内は典型的な昭和のスナックのインテリアだった。客は他にいなかった。店の中には中年の女性がいる、妙にやさしく「いらっしやい」と声をかけてくれた。彼女はつまりスナックのママである。自

分がなんだか場違いな客に思えて怯み動揺した。しかし、今さら店を出るわけにはいかない。そもそもまだ昼間である。腹をくくって、スナックにありがちな真紅の布地が張られた椅子に座った。さて、「うに井」はいくらだろう？ テーブ

ルにあったメニューを眺めた。
うに井 時価

「……」

私は再び怯んだ。不安な気持ちを必死で押し殺しながら、ママに声をかけた。

「すみません、うに井はいくらでしょうか？」

「1500円よ」

当時の物価からしても、また、なによりも学生の身分で1500円の昼食は決して安くはなかった。一瞬、動揺したが、せっかくの機会である。私は意を決して「うに井」を食べることにした。

「じゃあ、うに井をお願いします！」

すると、彼女は意味ありげな笑みを浮かべてこう言った。

「あんた、可愛いから200円負けて、1300円にしてあげる」

思いがけないその言葉に、私はドキッとし、戸惑いつつも嬉しくて感激した。ママはそのままキッチンに入り、自らうに井を作っているようだった。しばらくすると、彼女がキッチンから現れて、ウニののった井を運んできてくれた。

「今、稚内ではウニが採れなくて、利尻島から取り寄せているのよ。これと同じ量のうに井を利尻で食べたら1800円はするわよ」

彼女は笑顔で得意げに言った。私は恐縮しつつも大いに喜んだ。

「これはバフンウニ。利尻昆布を食べて育ったウニだからおいしいわよ」

初めてのうに井である。私はオレンジ色に近い濃い黄色のウニをしばらく眺めてから、ウニの上に醤油を少し垂らした。箸を井の中に入れて、ウニと御飯を一緒に持ち上げて、そのまま口の中に入れた。舌の上でウニがまったりとろけていき、口の中いっぱい何とも言えない甘さが広がっていった。

「うまい！」

ウニの甘みと御飯の甘みと醤油の塩梅の調和が絶妙だった。思わず涙ぐんでしまうほどおいしかった。

「来てよかった！」

「うに井、バンザイ！ 稚内、バンザイ！」

私は、それ以来、北海道の道北を旅行するたびに、さまざまな店で「うに井」を食べた。船で礼文島に渡って、採れたてのウニをふんだんにのせたうに井を食べたこともある。それらのうに井のほとんどが、味、量、盛付けの美しさ、そして値段の高さにおいて、この稚内のスナックで食べたうに井を凌駕していた。しかし、今振り返ってみて、今まで食べたうに井の中で最も感激したものを挙げると言われたら、断然、この稚内のスナックで食べたうに井になるのである。

「ごちそうさまでした。とてもおいしかったです！」

「ありがとうね。稚内に来たらまたいらっしやい」

ママの笑顔に見送られて、私は店を出ると稚内駅に向かい、宗谷本線のたった一両の古びたディーゼルカーに乗車した。稚内を出発してしばらくすると右手車窓に荒涼としたサロベツ原野が広がり、その向こうに青く光る日本海と秀麗な利尻富士がそびえる利尻島が見えた。

ミスモリッシュ初夏号・盛夏号でも紹介

湘南森林霊園が提案する「新しいお墓のかたち」

さまざまな家族のかたちと想いに寄り添う未来まで安心ができるお墓

現在、家族のかたちは多様化し、それに伴い、お墓に対する考え方や要望も多岐にわたっている。湘南森林霊園には、さまざまな家族の思いを受け入れ、幸せな未来へと導く、豊富なプランが揃う。気になる「お墓のこと」を担当者に伺った。



お話を伺ったのは：

霊園に20年以上携わっている
小原 直巳さん
湘南森林霊園
お墓ディレクター 1級
認定番号：07-100009-02



Q1 永代供養墓について教えてください

A 湘南森林霊園には、初期費用のみで期限なく使用できる永代供養墓があります。

永代供養墓とは、家族に代わり、霊園が責任をもつて管理をしていくお墓のこと。少子化や核家族化でお墓の承継者問題に悩むご家庭が増える今、ニーズが高まっています。初期費用のみで年間管理費がかからないので、ご家族で早いうちから相談し、購入されるケースが増えています。

Q2 どのような永代供養墓がありますか？

A 家族単位の墓所「めもと型」「家族型」が人気。プレート型なので思い思いのデザインにできます。

永代供養を希望された他の方と一緒に使用する合同墓のほか、湘南森林霊園でとくに人気が高い永代供養墓が、2名で入れる「めもと型」墓所と、4名まで使用できる「家族型」墓所で、広大な敷地の中に約1000区画もの永代供養墓をご用意しています。合祀墓・合葬墓といった合同墓に少し抵抗があるという方におすすめの墓所で、大切なご家族と永く安らかに眠れる専用区画が広く確保されています。プレート型デザインなので、地震などの災害で倒壊する心配

もありません。プレート面には好きな文字や花のイラストなどを刻印することもできます。



4名まで使用できる「家族型」墓所(上)と2名まで使用できる「めもと型」墓所(下)は、専用区画付きの永代供養墓。「めもと型」を親子や兄弟で使用したり、「家族型」を親類と使用するなど組み合わせは自由。

Q3 一般墓を使用していて、将来、承継者がいなくなったら場合はどうなりますか？

A お申し込みから20年後に霊園で合祀墓(青山)へ改葬する「20年の期限付き墓所プラン」をご案内しています。

一般墓を使用している方で、将来が分からず心配だというご相談を多くいただきます。湘南森林霊園の「20年期限付き墓所」は、はじめの20年間は一般墓所としてご使用いただいた後、当園で責任をもって永代供養合祀墓に改葬いたします。「承継者がいない」「子どもや親戚に管理の負担をかけたくない」といった不安を取り除き、未来まで安心してご利用いただけるプランをご用意しております。

Q4 湘南森林霊園はどのような霊園ですか？

A 四季折々の豊かな自然に囲まれ、ご遺族が安らげる施設も充実。「訪れたくなる霊園」です。

湘南森林霊園は、見渡す限り緑に囲まれた、まさに「森の墓地」。総面積約20万㎡の広大な敷地は約8割を芝生が占め、ゆったりと墓石が配置されています。墓地を彩るように、サルズベリの木や桜、モミジ、ケヤキ、その他さまざまな樹や花が植えられ、四季折々の美しい景色を堪能できます。また、まだ新しい管理棟には、お墓参りの際におくろぎいただけるエントランス、礼拝室や会席室など施設も充実。園内はすべてバリアフリー仕様となっています。さらに、毎年7月と8月の13日には「送り火」を実施。灯籠に数々の火を灯し、ご遺族の方とともに亡くなった方をお送りします。湘南森林霊園は環境・施設・セレモニーなどをより充実させることで「訪れたくなる霊園」を目指し、現在も日々発展し続けています。



毎年夏に2回、永代供養の合葬墓「かがり野」(上)と永代供養の合祀墓「青山(せいやま)」(下)で行われる「送り火」のセレモニー。数々の火が淡く灯る幻想的な雰囲気の中、静かに亡くなった方を送る。

Q5 経営母体について教えてください

A 50年以上にわたる霊園運営の実績を持つ公益財団法人 相模メモリアルパークが母体です。

神奈川県より公益認定を受けた、公益財団法人相模メモリアルパークが運営しています。当園は、愛川町にて50年以上にわたる運営実績を持つ「相模メモリアルパーク」の第2霊園として2018年に開園しました。社会的な信頼性と確固たる基盤、そして長きにわたる培ってきた霊園運営の「ノウハウ」を活かした運営を行っています。

Q6 霊園までのアクセスは？

A 電車も車も好アクセス。小田急線・JRの3駅から無料送迎バスを運行。

お車でご来園の方は、東名高速秦野中井ICから約15分。電車でお越しの方は、小田急線秦野駅・渋沢駅とJR二宮駅より、土日より予約制で無料送迎バスを運行しています。まずは見学にいらっしゃる方も、またお墓参りの際も、気軽にご利用いただけます。また、お車でお越しの際は、墓地の近くまで乗り入れていただくことができますので、お体の不自由な方、小さなお子さま連れの方も安心です。

お車で 小田急線「渋沢駅」から約7分/小田急線「秦野駅」から約15分/JR東海道本線「二宮駅」から約22分/東名高速「秦野中井IC」から約15分



お墓参りでもご利用できます
お電話1本!
土・日限定 予約制

「小田急 秦野駅・渋沢駅」から「JR 二宮駅」から 無料送迎バス運行中!
送迎バスのご予約お申込みは、ご利用日の1ヵ月前からご利用日前日まで。



秦野 渋沢 丘陵
相模メモリアルパーク
湘南森林霊園
shonan shinrin reien

お問い合わせ・資料のご請求は

0120-231-271

開園時間
あさ8:30~夕方5:00
<水曜日定休>



(一財)神奈川県教育会館指定 / (一財)神奈川県厚生福利振興会指定 / 神奈川県市町村職員共済組合指定 / (一財)神奈川県教育福祉振興会指定

公益財団法人 相模メモリアルパーク 湘南森林霊園
〒259-1322 神奈川県秦野市渋沢3249-22

【敷地面積】199,429.05㎡ 【区画数】14,905区画 【許可年月日】平成26年10月3日
【許可番号】秦野市指令第2953号 【付帯設備】管理棟・礼拝室・会席室・エントランスホール・トイレ 他

秋限定のおいしいパンが続々登場

オレンジ色の看板が目印の、国産小麦と天然酵母を使用したこだわりの店。この季節限定の沖縄産紅いもと鹿児島産さつまいもを使用した紅いもマーブル、栗の甘みがくせになるマロンデニッシュなど人気商品が登場。



ぱんやのともばん

☎044-299-8879
川崎市麻生区片平7-7-1 ヒルサイドコート1F ☎8時~18時
☎水曜、第1・3・5木曜 ㊿あり



Menu

- 紅いもマーブルさつまいも 1本810円
1/2本410円
- マロンデニッシュ 345円

名店街

上質なひとときを演出する
選りすぐりの名店をラインナップ。
いつもの暮らしをより豊かに



自宅で楽しむスペシャルティコーヒー



珈琲焙煎 リゾマグは焙煎コーヒー豆販売店。熱風式焙煎機で温度や風量を細かく調整し、常に良質でムラなく均一なコーヒー豆に仕上げるため、苦味を抑えたあっさりとした味わいが楽しめる。おすすめは、カトゥーラハニー(ニカラグア)。浅煎りのスッキリとした口当たりがトーストとも好相性なのでモーニングに最適だ。通販サイトからも購入できる。



珈琲焙煎 リゾマグ

☎044-819-6769
川崎市多摩区宿河原7-14-13 毬ビル102 ☎10時~18時 ㊿日曜
<https://rhizomag.shop-pro.jp/>



Menu

- ニカラグア モンテクリスト
 - カトゥーラハニー 100g 864円
 - タンザニア ゴロンゴロAA++ (キリマンジャロ) 100g 864円
- ※g数は焙煎後の重量

川崎じもと応援券でお得に畳を新調

秋に向けて畳を新調してみたい。同店では、畳の引き上げ、張り替えともに1日の中で仕上げしてくれる。立ち合いは約1時間。畳替えが初めてでも安心だ。2022年3/31(木)まで利用可能な「川崎じもと応援券」対応店。お得に畳替えを。



古林畳店

☎0120-10-7834
川崎市麻生区王禅寺西3-7-15
☎7時~17時
<http://www.furu-tatami.com>



Menu

- 一般家庭用畳表(熊本産) 8,580円
- 高級畳表 10,450円

自然豊かな景色とおいしいうなぎを堪能

寺家町に佇む古民家風の店で、滋養ある極上のうなぎが堪能できる。創業以来50年にわたり注ぎ足してきたタレが、肉厚なうなぎに絡み絶妙な味わい。サクサクの天ぷらやそばも、ぜひ味わいたい。感染対策にも配慮。



Menu

- 上うなぎ(松) 4,620円
- 半うなぎと天ぷらそば 3,080円
- 天せいろ 1,540円

柿生 うなぎ・田舎蕎麦 寺家乃鰻寮

☎045-962-7338
横浜市青葉区寺家町414 四季の家
☎11時~20時30分(L.O.)/ランチ~14時30分(L.O.) ㊿火曜 ㊿あり
<http://www.misonet.com/navi/245/>



Mi's Mo 公式 Instagram



ミスモ

新百合ヶ丘やたまプラーザ周辺の情報を発信!
[@mismo_magazine](https://www.instagram.com/mismo_magazine)



ミスモ箱根

「箱根」の温泉やグルメ・美術館など情報満載!
[@mismo_hakone_magazine](https://www.instagram.com/mismo_hakone_magazine)



ミスモ スクール

受験生の保護者、必見! 私立学校情報をお届け!
[@mismo_school](https://www.instagram.com/mismo_school)

誌面では紹介できなかったことや、取材時のエピソードなどを随時更新しています!

駒沢女子大学

知性と理性を備えた
心豊かな女性の育成



駒沢女子大学大学院

駒沢女子短期大学

駒沢学園女子高等学校

駒沢学園女子中学校

駒沢女子短期大学付属 こまざわ幼稚園

学校法人 駒澤学園 〒206-8511 東京都稲城市坂浜238番地
TEL 042-331-1911 <https://www.komajo.ac.jp/>

京王相模原線「稲城駅」・小田急線「新百合ヶ丘駅」より小田急バスにて駒沢学園下車



グルメ

秋の味覚で美食のひとつ



シェフが目の前で作る出来立ての鉄板料理が絶品。秋はきのこや北寄貝を使った前菜に、メインはステーキをはじめ、幻の高級魚といわれるクエ、旨みが口に広がる紅葉鯛などが味わえる。

あざみ野うかい亭

☎045-910-5252

横浜市青葉区あざみ野南2-14-3 ㊟11時～14時 (L.O.)/17時～22時、土・日・祝11時～22時30分 (ランチL.O.14時30分) ㊟火曜(水曜不定休) ㊟あり

ショップ

江戸情緒薫る複合商業施設



駅直結好立地の、江戸情緒が漂う複合商業施設。グルメ、ショップ、宿泊施設など多彩な店舗が40店以上集まる人気スポットだ。「西湘フードスタジアム」には地元人気飲食店が勢ぞろい。

ミナカ小田原

☎0465-22-1000

神奈川県小田原市栄町1-1-15
https://www.minaka-odawara.jp/

レジャー

客室露天風呂でおこもり旅



天然温泉の広々とした露天風呂が全室に付き、檜の香りに包まれて湯浴みができる。素足にやさしい畳敷きの室内は、ローベッドとソファを設置した、和モダンな空間となっている。

箱根強羅温泉 雪月花 別邸 翠雲

☎0460-85-0555

神奈川県足柄下郡箱根町強羅1300-61
https://www.hotespa.net/hotels/suiun/

スポーツ

充実施設で運動の新習慣を



新百合ヶ丘駅徒歩3分の大型フィットネススクラブ。24時間利用できるジムをはじめ、スタジオ、プール、ゴルフレンジ、スパ・リラクゼーションエリアと充実の施設を低価格で利用できる。

ハイパーフィットネススクラブ 新百合ヶ丘

☎044-966-8811

川崎市麻生区万福寺1-15-15 ㊟火～金10時～23時、土10時～22時、日・祝10時～20時 ㊟月曜 ㊟あり
http://www.hyper-fitness.com/shinyuri/

ショップ

繊細な和栗クリームが絶品



和菓子の「菜の花」が営む店で人気の「口だけモンブランソフト」。サクサクのメレンゲに、繊細な和栗のマロンクリームがたっぷり。マロンクリームは目の前で絞り出して仕上げる。

福久や 九頭龍餅

☎0460-85-8818

神奈川県足柄下郡箱根町湯本729 ㊟9時～17時30分(土・日・祝は～18時) ㊟無休
http://www.nanohana.co.jp/

ショップ

暮らしを豊かに彩る調度品



熟練の職人によるオーダーメイドのインテリア工房。高品質の木材やきらめくジルコニアを使用した、重厚感のあるレジンテーブルや、川の流れを表現したウッドリバーテーブルが人気。

Kanai Wood Works 金井工房

ワールドギャラリー大室高原店

☎0557-45-5040

静岡県伊東市十疋614-143 ㊟10時～21時 ㊟火曜(ほか不定休) ㊟あり
https://kanaiwoodworks.com

レジャー

芦ノ湖に絶景ホテル開業



2022年2/17(木)、芦ノ湖を眼下に見下ろす絶好のロケーションに「ホテル四季の館 箱根芦ノ湖」がオープン。全30室はかけ流し露天風呂付きの極上隠れ家。予約受付中。

雲海の宿

ホテル四季の館 箱根芦ノ湖

☎0120-489-166(東京本社予約センター)

㊟9時～18時 https://www.nihonhouse-hr.co.jp/images/ashinoko.pdf

ショップ

九州産希少肉を自宅で堪能



鹿児島県産「いずみ華姫牛」、黒豚「島安納」、熊本県産地鶏「天草大王」など厳選ブランド肉が人気。コロケなど惣菜も。人気の肉が入った弁当も登場(4個から予約可。2日前まで)。

山田が営む肉屋

☎045-517-2486

横浜市青葉区美しが丘1-23-7 ㊟9時～19時30分 ㊟不定休
https://www.yamadagaitonamu.com/

読者プレゼント

A ペアお食事券
(「彩花一さいかー」5,280円×2名分)

新百合ヶ丘で本格江戸前鮓を味わう

本格江戸前握りが堪能できると評判の「旭鮓」は昭和2年創業の老舗。コース料理「彩花一さいかー」には季節の刺身や天ぷら、牛ステーキなどがつく。職人の技が光るコース料理を楽しんで。



旭鮓総本店 新百合ヶ丘本館

☎044-951-3334 http://asahizushi.com/

B ペアお食事券
(「四季御膳」4,290円×2名分)

小田原城近くの閑静な住宅街の一軒家

旬の料理をメインに、刺身や温野菜など季節感を盛り込んだ色鮮やかなおもてなし料理が自慢の店。食後のお茶とデザート付き。併設の和菓子店で、上生菓子、棹菓子などお土産の購入もできる。



四季料理・和菓子 右京

☎0465-23-7878 https://www.ukyou.jp/

C ロカボナッツ3種詰め合わせ
(3,000円相当)

からだのみらいを考える、ロカボナッツ

デルタインターナショナルのロカボナッツは、楽しく無理なく糖質をコントロールでき、ナッツの栄養を摂取できる食品。クルミ、アーモンド、ヘーゼルナッツの3種を独自の黄金比率で配合している。



デルタインターナショナル

☎0120-68-1122 https://www.delta-i.co.jp/brand-locabo/

応募方法

ハガキ・FAX・Eメールのいずれかを利用して・アンケートの回答・希望賞品・住所・氏名・年齢・職業(学年)・電話番号・Eメールアドレスを明記して、下記までご応募ください。

【アンケート】

- 1 今号で面白かった記事や関心を持った広告を4つあげてください。
- 2 今後取り上げてほしいテーマがありましたら教えてください。
- 3 本号に対するご意見、ご感想を教えてください。
- 4 年内に旅行に行く予定はありますか。ある方はどちらに旅行されますか。

【宛先】

- ハガキ 〒215-0021 川崎市麻生区上麻生1-5-1 りそな新百合ヶ丘ビル5F
ミスモ編集部「ミスモリッシュ 爽秋号プレゼント」係
- FAX 044-959-3751 ● Eメール riche@misonet.com

【締切】 2021年11月19日(金) (消印有効)

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※ミスモリッシュの読者プレゼントにご応募いただいた個人情報はプレゼントの発送および個人を特定しない統計的資料作成に利用するほか、賞品を協賛企業等から直送する場合、必要な情報を協賛企業等に開示することになりますのでご了承ください。
※プレゼントの応募は希望商品1点につき1通とさせていただきます。お一人で2点以上応募の場合は、それぞれ別々に応募してください。



最大45%OFFの地域限定優待プランで 星野リゾートの マイクロツーリズムを満喫

まだ体験したことのない心躍る体験や、近くにあるのに知らない特産・名産・伝統工芸。
見たことのない景色、触れたことのない文化、まだ出会ったことのない料理…。
家から数時間で行ける小旅行「マイクロツーリズム」で地元を再発見しませんか。

地域限定優待プラン

Web限定プランはこちら!

最大**45%OFF**の地域限定優待プランをご用意いたしました。



【対象者】神奈川県・東京都・埼玉県・千葉県在住の方
【対象施設】星のや東京、星のや富士、界川治、界鬼怒川、界日光、界アンジン、界アルプス、リゾナーレ那須、リゾナーレ八ヶ岳、OMO5東京大塚、磐梯山温泉ホテル



星のや東京

東京の中心にある、温泉旅館
青森ヒバの玄関の木扉を抜けると、畳敷きの廊下の先には季節の室礼が。都心にいることを忘れてしまう別世界へ誘われます。
東京都千代田区大手町1-9-1 <https://hoshinoya.com/tokyo/>



界川治

水車の音とせせらぎが響く里山風情の温泉旅館
伝統工芸の野州麻紙を設えた客室で、心安らぐひとときを。石臼で挽きな粉づくりや紙漉き体験なども楽しめます。
栃木県日光市川治温泉川治22 <https://kai-ryokan.jp/kawaji/>



OMO5東京大塚

大塚の街を楽しみ尽くす都市観光ホテル
個性的な配色や斬新なデザインを用いた都市観光ホテルが、下町情緒溢れるローカル体験を謳歌する滞在を提案します。
東京都豊島区北大塚2-26-1 <https://omo-hotels.com/otsuka/>



界アルプス

北アルプスを望む温泉郷
長野県大町市平2884-26 <https://kai-ryokan.jp/alps/>



界鬼怒川

木漏れ日あふれる湯宿で、とちぎ民藝と名湯を堪能
栃木県日光市鬼怒川温泉滝308 <https://kai-ryokan.jp/kinugawa/>



界日光

中禅寺湖のほとりに佇む絶景の宿で日光の雅を体験
栃木県日光市中宮祠2482-1 <https://kai-ryokan.jp/nikko/>



界アンジン

絶景と船旅気分を楽しむ温泉旅館
静岡県伊東市渚町5-12 <https://kai-ryokan.jp/anjin/>



星のや富士

丘陵のグランピング
山梨県南都留郡富士河口湖町大石1408 <https://hoshinoya.com/fuji/>



リゾナーレ那須

童心に帰る、高原のアグリツーリズムリゾート
栃木県那須郡那須町高久乙道下2301 <https://risonare.com/nasu/>



リゾナーレ八ヶ岳

八ヶ岳の恵みをエレガンスに楽しむワインリゾート
山梨県北杜市小淵沢町129-1 <https://risonare.com/yatsugatake/>



磐梯山温泉ホテル

磐梯山や猪苗代湖を望む高原リゾート
福島県耶麻郡磐梯町更科字清水平6838-68 <https://www.bandaisan.co.jp/>

