



生きることは「生きる」こと  
人が活き活きする  
にぎわう地域とは

## 目次

- 1面 いちびと 中島 陽子さん
- 2面 五井のまちづくり昨今
- 3面 房総太巻き寿司
- 4面 まち歩き 五井駅東口
- 5面 子育て支援拠点 あいカルチャー
- 6-7面 食ベルノムコウ「環境と新しい野菜」
- 8面 いちオシ飲食店

今回のいちびとは、中島陽子さん。現在、市原市女性起業家支援ネット「キャリサポ」の理事を務められ、市原市食育推進委員等でも熱心にご活躍中です。この5月には、42年間五井で続けられていた飲食店「キャリオカ」をご子息に譲られ、新しいスタートを見守っていらっしゃいます。

中島さんはとても明るく、笑顔の眩しい方。中島さんと一緒にいると、必ずお知り合いに声をかけられます。それくらいお顔が広く、社交家です。そしてそれは、長年地域を盛り上げようと取り組まれてきたからこそその交友関係なのだと感じました。若手への心配りもあたたかく、五井ひいては市原の楽しい時間をみんなで過ごそうと、やさしく声をかけてくれます。

「住んでいる地域がにぎわって、活気を出すことがまちづくり。住んでいる地域を元気づけたい」と少女のようにキラキラとした目で語られる中島さん。地元で生まれ、一度は都内に出たものの生まれ育った地域に戻り、長きにわたる飲食店経営を経て次の世代に繋ぐ。五井のまちづくりや、景色の移り変わりを知ることができたらとお話を伺いました。

人と人をつなぐ  
それがあから地域がにぎわう



## 五井のまちづくり昨今

五井の臨海側が、昭和32年(1952年)に埋め立てられる前、そのころの五井には塩田が広がり、海苔漁も行われていました。養老川を境にして、海側の岩崎・玉前・青柳地区は漁業中心。新田・下宿・上宿は農業・商業中心で発展していたそうです。現在の岩崎や波瀨は、海岸だったところ存じでしょうか。『波瀨』などは地名からも、波打ち際だったことがわかります。当時は道路も舗装されておらず、道端には貝殻が散らばり、磯の匂いがしていたといいます。中島さんのご実家もお米や野菜などの農業、そして塩田で塩づくりを行っていました。そんな時代を経て、五井は高度経済成長と共に活気づき、発展していきます。

幼少期を五井で過ごした中島さんは一度東京に進出しました。都内でのアパレル関係のお仕事を経て五井に戻り、「カフェキャリオカ」をオープン。高度経済成長後のバブルの時代だったとはいえ、その頃はまた周囲に畑が多く見られたといいます。弱冠20代の女性経営者としてのスタートですが、よく知る地元での開業には不安はなかったそうです。そのことを体現するかのよう、「カフェキャリオカ」は1日100人も訪れる大人気店でした。中島さんの持ち前のセンスを活かしたコーヒー専門店は、アメリカの郊外をイメージした木造の素敵な作り。慌ただしい日常の中、美味しいコーヒーと憩いのある落ち着いた場を求めて、連日、お客様が訪れました。

カフェキャリオカは、商談の場、ビジネス交流の場として多くのビジネスマンが活用していたと言います。中島さんが「五井のママ」「五井のことは陽子に聞け」と言われる所以も、多くの縁を繋ぎ、その場を支えてきたことにあると感じます。そしてその縁繋ぎは、現在も続いています。



この先800mほどで国道16号線にあたりそれを越えれば船の発着も見られる



かつては波打ちだった場所も今や公園に



カフェキャリオカはこの夏生まれ変わります！

## 仲間に入りたいと思われる地域にしたい

現在の市原市のまちづくりは、2年前から設立された、市原市の拠点形成課がもつとも積極的に進んでいる印象ですが、以前は経済部や商工会議所が主体となり、大きな熱量を持って取り組んでいました。

「いちほらTMO」という活動組織をご存知の方も多いいのではないのでしょうか。平成16年8月に市の認可を受けて活動を開始した「いちほらTMO」は市原市中心市街地活性化事業、現在のコンパクトシティ推進の先駆けでした。中島さんが編集長を務められた「G MAGAZINE」は五井を楽しくするフリーマガジンで、平成17年の1年間、季刊発行されました。今はもう見ることでできない「いちほらワイワイ広場」はいちほらTMOが運営を行っていた市民活動情報サイトでした。

断続的なまちづくりから、次世代は何を学ぶのか、若手やこれから地域振興に携わる者の熱意や真剣さが試されているように思えます。先人が10年かけて出した結果を、次の世代が3年で学ぶことができれば、残りの7年は新たな挑戦に取り組めます。これを繰り返して、人も、事業も、まちも発展してきました。今後のまちづくり、地域振興はどう進化していくのでしょうか。中島さんは今日も五井のどこかで、若手の勤勉さと先人の知恵をつなぐため、微笑んでいます。

G MAGAZINE では積極的にまちづくりへの参加や市民活動の活性化を呼びかけていた



今はなきラオックスとヨーカドーの臨の道「こじゅれ通り」。

現在面影は看板のみだが、こちらで開催されるイベントにはにぎわいG MAGAZINEでもその様子が取り上げられている



## 房総太巻き 寿司



中島陽子さんと上田先生

中島陽子さんは、やはり飲食店を長年経営されていたこともあり、「地産地消」や「地域の食育」にもお力を入れていました。「いちほら食育の会」代表で「房総太巻き寿司を伝える会」の活動も始めた上田悦子先生の房総太巻き寿司教室「ヘルシークッキング」にお邪魔し、お話を伺いました。

「房総太巻き寿司」は千葉県の郷土料理として有名ですが、そのルーツは県内でも内房地域、東京湾側の海苔の採れる地域にあります。

千葉県の海苔養殖は、文政5年(1822年)に、江戸四谷の海苔問屋・近江屋甚兵衛によって君津市に伝えられました。塩田があった市原市は当初海苔の養殖が難しく、広まったのは1900年代になってからでした。しかし、その後の海苔の生産は盛んで、海が埋め立てられ工場地帯に変わるまで、市原市は海苔の一大生産地となりました。

海苔は高価で貴重な品でしたが、市原市には産地ならではの商品にならないハネ海苔やキズ海苔があり、たくさん使うことができました。冠婚葬祭に作られ、お土産やお持ち帰りの品として振舞われることで、郷土料理として広まりました。

戦後豊かな時代になると、様々な柄が考案され、さらに見た目も華やかになりました。今でもよく、お土産用やお弁当用に販売されていたり、イベントの際に見かけたりします。この食文化は、内房地域の海苔漁あつてのものだったのです。

上田先生と中島陽子さんの会話には昔、五井周辺のことまで海だったか、どこが塩田だったか、船はどこから出ていたか……現在の街並みからは想像もできないお話が飛び交います。そして、お教室に通われる方の中には、太巻き寿司に使われる、かんぴょうや加茂菜を生産されていた方も。

昔は「太巻き寿司が巻けないとお嫁にいけない」と言われていたそうですが、今ではそんな言葉は時代錯誤。和気あいあいとお教室に人が集まります。房総太巻き寿司は千葉の食文化の華。その伝承は、楽しく和やかに受け継がれています。

### 【お問い合わせ】

房総太巻き寿司教室 料理教室 ヘルシークッキング  
〒290-0081  
市原市五井中央西2-2-5 サンパークビル3階  
(五井駅西口 徒歩2分)  
0436-21-8599  
上田先生のご活躍は多岐にわたります。  
詳しくはHPをご覧ください。



お教室後のお茶も和気あいあいとしにぎわう



取材日は「サザエ」と「桃の実」のお教室

////////////////////  
 #ちばまち歩き  
 とは？  
 一般就労を目指す  
 障がいのある方々が  
 実際にまちを歩き  
 取材メモに残した  
 ものを紹介  
 いたします。  
 //////////////////////

**五井駅  
 東口周辺  
 まち歩き  
 マップ**  
 .....  
 今回のまち歩き舞台は「五井駅東口」。区画整理で整備された上総更級公園をはじめ大型の複合商業施設などで週末にぎわう東口の駅チカを紹介いたします！



**① こみなと待合室**

小湊鐵道株式会社 こみなと待合室店長 宇津木様より店内を案内していただきました。何でも関連商品はこちらが一番種類を多く扱っているそうなので必見ですよ。郷愁誘う小湊鐵道の車両を眺めながら誰にも邪魔をされずにコーヒーを楽しむ時間はまさに至福のひとつです😊



**② 個別指導 Axis 五井駅前校**

小中高～高卒生を対象に個別指導の学習塾を運営している『個別指導 Axis 五井駅前校』。責任者 松本智彦様よりAxis(物事を中心となる「軸」という意)に込められた名前の通り「目標に向かう力」「合格できる力」「自立した心」の3軸を大切とした話を伺いました。



**③ 中華料理 家庭料理 華川 (かせん)**

昔懐かしい街の中華料理屋さん。青椒肉絲はピーマンのシャキシャキ感を感じるあっさりとした味です。油淋鶏は酸味が控えめで食べやすく生姜がよく効いています。唐揚げはサクサク、ランチ定食は付け合わせのおしんこやスープ、ご飯と充実感があります。テイクアウト可。



**④ おさかな専門店 魚鶴**

昼食を済ませた後、一行は更級通りへ。途中、平田地区を歩きました。新鮮な魚を取り扱う『おさかな専門店 魚鶴』さんを発見。「夕食用のお刺身が買いたいな」と思いましたが、この日は蒸し暑い中でのまち歩きだったため、持ち歩くのは断念しました。あらためて伺います。



**⑤ 花金本店**

店頭ディスプレイに飾られた花に目を奪われながら店内に入るとたくさんの種類の胡蝶蘭がありました。清潔感のある広い店内では一つ一つをじっくり選ぶことができます。お祝花やお供え用はもちろん、様々なシーンに最適なアレンジメントを用意していただけるそうです😊



**⑥ 大石堂**

なんと創業100年をゆうに超える和菓子専門店です。以前は西口の大宮神社近くにあった店舗が区画整理によって更級通りへ。四季折々の和菓子の数々、なかでも卵とバターをたっぷり使って焼き上げたという市原市観光協会推薦の上総饅焼(あぶみやき)が有名です。



約3.3km  
 5,000歩の  
 まち歩きでした。



# あいカルチャー

## 子育て支援拠点

ピンク色の建物に詰め込まれた  
ママ先生のやさしさ

講座内容は、ピアノやフルートなどの音楽、ピラティスやヨガなどの健康、英会話や話し方などの教養、ベビークッズ向けの講座までジャンルは様々。

「やりたい!」「楽しみたい!」を応援  
お子さまの成長と学びのサポート  
大人の方の趣味とスキルアップのお手伝い

かつて五井にあった、イトーヨーカドー内カルチャー。あいカルチャーの原点はここでした。閉店後、そこでピアノ講師をされていた早川先生が「生徒さんと講師の方々の、次の活躍の場を」と考え、ワンルームマンションを借りて再始動。2年間に及ぶ7畳ひと間の教室を経て、2012年、平成通りの現在の建物に移転しました。

移転して十分な広さを確保できたこと、また早川先生の「ママさんたちを応援したい!」というお気持ちから、現在は託児付きの講座やスキルアップの講座が盛りだくさんです。



代表の早川愛香先生

講師の方々は現役ママを含む子育て経験者だからこそ、子ども連れでも優しく受け入れてくれます。中には、講師側も実子連れの場合もあり、安心です。産まれて初めての習い事となる講座も多数。子どもと共に楽しみ、笑顔と充実感に溢れた時間を過ごすことができます。

早川先生は、「子どもがいるからと我慢しなくていい」「子育てを理由に、夢や人生を諦めて欲しくない」とおっしゃいます。それに、理由に限らずリフレキシユ目的で子どもを預けてもいいじゃない、とにっこり笑顔。

**子育てよりも大切な時間  
それはママの笑顔です**

早川先生ご自身も、育児中は頭を下げ、肩身の狭い思いをしながら子どもを預け、ピアノ講師や結婚式での演奏の仕事なさっていたそうです。それでも音楽を諦めきれず、育児がひと段落した今、「続けてきてよかった」と笑顔を見せます。

認可外保育では、託児中にも教育を与えることを心がけています。それは、お母さんが子どもを預けるという罪悪感を和らげる目的もあるそうです。子育ては今、子どもだけが対象ではなく、育児中の家庭全体の支援を必要としています。あいカルチャーは、そのことに10年も前から気づき支援を続けている、あたたかいスポットなのです。

### 【お問い合わせ】

あいカルチャー

気軽に楽しく学べるカルチャースクール

090-4242-1023(代表直通)

〒290-0055

千葉県原市五井東3-47-8

詳しくはQRコードをご確認ください



## あいカルチャーで活躍ママ先生

ママだって習いたい!  
親子で通える  
アートレッスン

OtemotoArtLab  
阿部彩香



ママたちの描きたいを全力サポート!

直接指でカラフルな色を触りながら描く  
チョークアート。  
描く時は皆が平等!  
童心に帰り無心で楽しい時間を過ごせます。  
実子連れでの活動では周りの方の協力といつもそばにいた娘が最強の味方となり子育てを理由に諦めなくて良いと気づきをもらいました。  
今までの感謝の思いを胸にアートを通して恩返していきたいと思えます。  
世に2つとない、手作りならではの味...



チョークアート、えのぐあそび等  
親子で楽しめるレッスン、イベント企画  
イベント出店も行っています。



詳細はInstagram、LINE@で発信中!

7人子育て現役ママが  
個々に寄り添った育児  
を全面サポート

Smileママsunベビキッズ  
ベビーマッサージ  
小林美音子



子育てなんでも応援隊!

ママの笑顔は家族を太陽のように照らし、暖かく包みます。ママが笑顔なら家族も笑顔に。子育てを1人で悩まないでください。初めてママとなった日からベビーマッサージでベビークアをアドバイス。託児で育児のサポート。時には楽しくキャラ弁作りも伝授。頑張るママ、子育てを楽しみたいママのお手伝いをいたします。



認可外保育活動はblogから。  
ベビーマッサージ、キャラ弁は  
Instagramに掲載しています。



# いちほらパパの パパパイア

「食べること」の  
向こう側を伝える



vol.2



Misenga Papaya Farm (ミセンガパパイヤファーム)は、青パパイヤの農園です。元は稲作を行っていた農地をパパイヤ栽培へと転向。土づくりの試行錯誤を重ねながら事業化を進め、今年で2年目となります。

近年、地球温暖化を逆手に取り、熱帯果樹の栽培に積極的な農家が増えています。市原市平田はその中でも、臨海部の工場地帯が発する熱が届くため、冬でも温かく、アドバンテージがあるのです。

青パパイヤは三大栄養素全てを分解する酵素を含み消化を助け、またアンチエイジングや抗がん作用もあるスーパーフードとして注目を集めています。また加工品としての展開も幅広く、美容化粧品や入浴剤など、食べ物以外としても活躍の場があります。今後の市原の新しい特産物として、大きな期待を寄せられています。

農園では冷凍パパイヤ千切り・ブロックの直売もしており、手軽さとおいしさ、目新しさから既にリピーター続出。8月下旬からは、1日限りの収穫体験だけでなく、オーナー制度も始まります。自分に合った種類のパパイヤの木を選び、さらに花の大きさや実のつき方、幹の太さなどから好みのものを厳選。1本の木には実が20個ほど実り、9月から霜が降りる12月までの期間、収穫し放題というシステムです。農園のサービスマンも万全で、成育状況や収穫適期のお知らせはメールで月に2回送られます。

収穫体験やオーナー制度、ご希望があれば、農園でお弁当も食べられます。公園とはまた違った体験を、パパイヤ農園で味わってみませんか？うだるような暑さも、ジャングルのようなパパイヤを目の前にすると、また新しい視点で楽しむことができます。



## 【店舗情報】

Misenga Papaya Farm

市原市平田1383

収穫体験…8月下旬～12月上旬(霜が降りるまで)午前10時～午後4時

※期間中は年中無休

予約方法…TELまたは直売所受付にて

ペーパーバッグ1000円(2個までお持ち帰りいただけます)

トートバッグ5000円(グループ・ご家族向け 10個以上お持ち帰りいただけます)

直売所…金・土・日 午前10時～午後4時(年末年始を除く)

オーナー制度…8月下旬より開始 10,000円/1株 ※要予約

※予約方法等、詳細は <https://i-papapapaya.com> をご覧ください



# 未来に向かって価値観と目標を共有する



2030年に向けて世界が合意した持続可能な開発目標、「SDGs」。17のゴールと具体的な169の目標が掲げられています。けれども、こういった動きは、急に盛んになったわけではありません。

例えば、「地産地消」という言葉。これは、地域を盛り上げるための運動と思われがちですが、輸送に掛かるエネルギーや二酸化炭素の削減、食品ロスの削減なども含まれます。具体例を挙げるなら、豆腐に使う大豆において、輸入と国産では二酸化炭素の排出量が400倍も違います。近隣で得られる食品を食べることと、自ずと二酸化炭素の削減につながるのです。

国が何故、お米を食べることを推奨するのか。何故、南国のパパイアをあえて日本で作るのか。そういった視点を持てば、環境への理解がぐっと深まります。廃棄食材やプラスチックごみにも、大きな価値と可能性を見出せるはず。地球に負担をかけない、効率の良い「循環」。「SDGs」も「いただきます！」や「ごちそうさまでした！」と同じくらい当たり前の価値観になる日が来るでしょう。その頃には、きっとゴールも近づいているはず。

みどり産業株式会社は、長きにわたって千葉の廃棄物回収処理・リサイクルをおこなっている会社です。そんな会社が、循環型の食品リサイクル堆肥でつくる「リベジ◎」という野菜ブランドを展開しています。食品リサイクル堆肥とは、食品ロスの野菜くず等を化学薬品を使わずに微生物の力を使って発酵させて作った肥料のことです。土にまぜることで、ミネラルたっぷり、植物が元気に育ちます。



みどり産業株式会社は、飲食店やスーパーから食品残渣（野菜くず等）を集め、それを工場で堆肥化し、その堆肥を使って野菜を生産しています。現在販売されているのは、ソフトケール。生でも食べやすく、栄養価も高い注目のスーパーフードです。次世代のほうれん草や小松菜……といったところでしょうか。スムージーや青汁の印象が強いケールですが、リベジのソフトケールは炒めても、煮ても、サラダにしても、くせや苦味もなく食べやすい野菜です。土から育った野菜が、食卓を通じて、みどり産業に戻り、土へ還る。地球に優しい循環が、そこにありました。

リベジ◎ Re Vegetables

## 【会社情報】

みどり産業株式会社  
 千葉県原市五井 9093-3  
 ソフトケールはあずの里いちはら、アリオ市原店などでお買い上げいただけます。  
 見学、取材等のご依頼は  
 0436-22-2020(広報担当：田中)まで  
 お願い致します。



## みどり産業株式会社



## 『 #食ベルノムコウ 』

#オフショット #社会科見学 #環境教育 #食育  
 #記事に載り切らなかったこぼれ話をお届けします



集められた野菜くず等は1日6トンにもなるそうです



ミネラルたっぷりの土から栄養満点のソフトケールが育ちます



ソフトケールのペーストを使用した、こだわりのカレー。こちらをお買い求めいただけます！



パイアジャングルは子どもがちょうどくぐり抜けられる高さ。大人は通いけません！



五井駅  
西口

ジャンタイ ゴイテン

## 上台 五井店

アジア、味わう 五井のダイニングバー

入口が分かりにくい店内ですが、入ってみると日常から離れたアジアな異空間！  
こちらでは大人気の生春巻きをはじめ、自家製のエビトーストやナンゴレンなど、エスニックなお料理とお酒が楽しめます。  
また、鶏の唐揚げや枝豆など、慣れ親しんだお食事もございますので、アジアンテイストの居酒屋としてご利用いただけます。  
日本の方でも食べやすくアレンジしたエスニック料理を是非ご堪能ください。

### DATA

千葉県市原市五井中央西 2-2-5 サンパークビル 2F

0436-25-7977

17:00~24:00

定休日 日曜日、月曜日 駐車場 なし五井駅西口から徒歩1分



五井駅  
東口

## NEW!

カフェキャリオカはこの夏生まれ変わります！

今回のいちびと陽子ママから、息子さんへ代替わりして、この夏、カフェキャリオカは新しく変わります。これまで長くご愛顧いただいて参りましたが、一新して更に地域の盛り上げになれるよう熱い気持ちを込めてスタートします。  
フードはこだわりの自家製ベーコンを使ったバーガーやグルメサンドイッチ、今も好評いただいているメニューは更にグレードアップ！乞うご期待です！

※オープン日は直接お問い合わせください。



### DATA

千葉県市原市五井東 3 丁目 5-5-16 0436-23-0059

駐車場 あり(10台)

営業時間・定休日 オープン日とともにお問い合わせください



## いちびと 編集後記



今回は取材先に女性が多く、交換日記のように原稿をやり取りして表現の微調整をしました。(ぼんび)



今を大切に、未来を大切に。この夏を大切に。大切な思い出が出来るから。でも、まずは何か食べよう！(麻)



こちらパレット市原市役所前しせつちよ本業は障がい者の就労支援です。0436-26-6203【施設長まで】(まち歩きキング)



どうもこんにちは！デザイン担当のごませんべいです。どうぞよろしくお祈りします(∧.∧) (ごませんべい)

Summer  
Coupon

本誌をお持ちください

上台五井店

お会計一回につき

300 円引き



いちばらパパの  
パパパパイア

トートバッグでの収穫体験

5000 円

↓  
4500 円



創刊号/2022年8月15日発行 配布/折込店頭設置(無料)

編集デザイン/いちびと編集部 取材広告等のお問合せ/いちびと編集部

TEL: 080-3497-3165 鹿毛(かげ)

Email: ichibit.editor@gmail.com

Web: [https://note.com/ichibit\\_editor/](https://note.com/ichibit_editor/)

