

暮らしと地域の応援マガジン

Lounge

ラウンジ



特集

ちばぎん新CMイメージキャラクター

濱田龍臣さん、高橋桃子さんスペシャルインタビュー

ちば
カルチャー・トリップ

市原市

里山の豊かな自然に包まれて
ゆったり歴史&アート散歩

ちばぎん商店の
「G-VALUEショッピング」で
おいしいグルメやスイーツが買える♪

抽選で計10名さまに

2,000円分の
クーポンプレゼント!

▶▶P18





*写真提供：本土寺

松戸市

ちば 彩時記

本土寺の紅葉

1277年に日蓮により開山された由緒ある寺院、平賀本山本土寺。水戸光圀が寄進したといわれる松や杉の大木が数百メートル続く参道は、厳かな雰囲気包まれています。境内では四季を通じてさまざまな花や草木を楽しむことができ、初夏には約5万本のアジサイが咲き誇る「アジサイ寺」として広く知られていますが、秋の紅葉も見事。「山もみじ」^{さかずき}に加え、関東の気候に合うように品種改良された「秋山紅」^{しゅうざんこう}という3種類のもみじなど約1,500本が鮮やかに色付いて五重塔や回廊などを彩り、風情ある景色を堪能できます。参拝の帰りには、参道にあるお店で名物の草焼き団子をお供に一休みするのもおすすめです。

【見頃】11月中旬～12月上旬

※気温・気候により時期は変動します。

※紅葉・サクラ・アジサイの時期は有料拝観になります。

詳細は本土寺公式HPをご覧ください。

<https://www.hondoji.net/>



○問い合わせ先：本土寺 TEL：047-346-2121

○拝観時間：5:00～17:00（最終入場16:30）

※有料参拝期間は9:00～16:30（最終入場16:00）

○場所：松戸市平賀63

○交通：JR常磐線北小金駅より徒歩約10分／常磐自動車道・流山ICから約20分／駐車場あり（台数に限りがあるため付近の有料駐車場をご利用ください）



ちばぎんからのお便り《健康篇》 ～安心とゆとりのある毎日のために～

少しでも音のある世界で 刺激のかつ有意義な人生を

個人差はあるものの、加齢とともに人は聴力が衰え、聞こえが悪くなるものです。聞こえにくくなると、会話による意思の疎通や感情の共有がしづらくなり、孤独を感じやすくなります。また、会話や音声による刺激が少なくなると思考する頻度が減り、認知症になりやすいとも言われています。たった一度の人生、晩年にそのような時を迎えるのは誰しも嫌なものです。

そのためにも普段からイヤホンやヘッドホンを使用して大音量で音楽を聞かないようにするなど耳を大事にすることが必要です。また最近の研究では、カロリー制限により、加齢性難聴を予防できることも分かってきました。つまり、バランスの良い食事と適度な運動は、聴力の維持を助け、聞こえにも良い効果が期待できるということです。

携帯電話が進歩を遂げたように、補聴器の機能も進化しています。しかし、難聴の原因によっては耳垢^{あか}のつまりや、過度な耳かき習慣による外耳炎をはじめとした治療で治るものもあるので、補聴器を作る前には必ず耳鼻科を受診するようにしましょう。

今回のちばぎんからのお便り《健康篇》は、
千葉大学医学部附属病院 耳鼻咽喉・頭頸部外科 福本一郎先生にご寄稿いただきました。





おかげさまで 祝 創刊100号

本誌『Lounge』は今号で創刊100号を迎えることができました。1999年の創刊から約四半世紀にわたりご愛読いただき、感謝いたします。これからも暮らしに役立つ金融情報や地域の旬の話題をお届けし、皆さまとともに成長してまいります。今後とも末永いご愛読をよろしくお願いいたします。



記念すべき創刊号 (1999年2月24日発行)



特集は、早川元頭取との対談企画を掲載。元女子マラソン・陸上競技長距離走選手でスポーツ・ジャーナリストの増田明美さんに「変化のときこそチャンス」をテーマに語っていただきました。

創刊号から続く人気企画

たなか やすこさんの ガーデニングコーナー

さまざまなテーマで100号にわたり執筆いただいているたなかさんから、メッセージをいただきました。創刊100号、おめでとうございます！「暮らしを彩るハーブ・アイデア」や「心がほっとする緑の風景」などのテーマで、長きにわたる連載ができ、皆さまの支えに感謝しています。植物の力を身近に感じる提案をこれからも続けていきたいと思っていますので、引き続きよろしくお願いいたします。





創刊号の誌面



アンケートに寄せられている
読者の皆さまの声

行ってみたい場所や
お店が満載でした。
(30代・会社員・女性)



地域に根付いた
情報がうれしい
です。
(50代・会社員・男性)



銀行での待ち時間
を利用して読んで
います。
(60代・自営業・男性)



千葉県各地の
お出かけ情報
が大好きです。
(20代・会社員・女性)



毎号楽しみにしています。
最新号があると必ず手にします。
(40代・主婦・女性)



船橋市在住の
イラストレーター、
ガーデニングクリエイター
たなか やすこさん



最新のの記事は15ページをチェック！



創刊
100号

記念

1999年創刊の『Lounge』は、おかげさまで節目の100号！そこで今回は、スペシャル企画として7月からスタートした、ちばぎん新CMのイメージキャラクターを務めてくださっている濱田龍臣さんと高橋桃子さんにインタビューをお願いしました！

Special
Interview

①

濱田 龍臣さん

ちばぎんの新CMキャラクターに 起用されたお気持ちは？

僕自身が千葉県出身ということもあり、とてもうれしかったです。同じ千葉県にお住まいの皆さまにたくさん見ていただきたいです。

今回のCMは「親への感謝」が テーマになっています。 ご両親に感謝したいことは？

僕自身のやりたいことを尊重しながら、今まで育ててくれたことは感謝してもしきれないです。この仕事を続けたいという僕の意志を受け止めて応援してくれているので、これからも精進していかなば、と思っています。

最近の生活で、キャッシュレスの 便利さについて実感したことは？

撮影などで荷物を持っていないときでも、スマートフォンさえあればコンビニや自動販売機で買い物ができるし、お釣りの煩わしさから解放されるので、とても便利だなと思って使っています。

CM撮影の感想について お聞かせください。

住んでいる場所から近かったり、よく知っている駅の近くだったり、なじみのある場所での撮影が多かったです。普段はあまり周りを注意深く見ながら歩いていなかったのが、新しい発見ができました。そういった意味でもとても楽しい撮影でした。

ご出身が千葉県とのことですが、 お気に入りの場所や 思い出深い場所は？

南船橋のららぽーとTOKYO-BAYです。幼稚園児のころからよく行っていて、今でもよく行くお気に入りの場所です。

『三国志』を読むのがご趣味とのこと ですが、ストーリーのどのような点か お好きですか。また、憧れの登場人物は？

国ごと、人物ごとの視点が豊富で、さまざまな想像を膨らませながら読むことができる点が好きです。蜀の趙雲しよく ちやううんが好きで憧れますね。



社会人2年目。久しぶりに会う父と初めて一緒にお酒を飲むことに。思いがけず父からネクタイをプレゼントされ、感謝の気持ちがこみ上げるシーン

8月27日に23歳の 誕生日を迎えられました。 新たにチャレンジしたいことは？

実家暮らしではありますが、少しずつ料理もチャレンジしてみたいなと思っています。

CMをご覧になる視聴者の皆さんに メッセージをお願いします。

今回のCMは「親への感謝」がテーマですが、感謝の仕方や受け取り方は人それぞれ、さまざまだと思います。

人はどれだけ時間が経っても誰かの子どもなので、感謝の円環をつなげていく、そんなメッセージ性を今回のCMで感じていただけたらいいなと思っています。

濱田 龍臣 / はまだ たつおみ

2000年8月27日生まれ。千葉県出身。
子役時代から大河ドラマ『龍馬伝』や『怪物くん』などで注目を集め、16歳で史上最年少のウルトラマン主人公に抜擢。
2023年には映画『ベイビーわるきゅーれ2ベイビー』に出演。
11月には東宝舞台『ピロクシー・ブルース』の主演を務めるなど映画、ドラマ、バラエティと多方面で活躍中。

親への感謝の仕方や
受け取り方は人それぞれ。
家族の間に生まれるさまざまな
感謝の想いをつなげていきたい。



初めての本格的な
CM撮影にドキドキ。
今後はステップアップして、
アクションにも挑戦したい！

ちばぎんの新CMキャラクターに 起用されたお気持ちは？

まさか自分が起用されるなんて思っても
みなかったので、本当にうれしい気持ちで
す。今もまだ夢を見ている感覚です！

これを機に、もっともっとステップアップ
しなくてはという気持ちがより一層強くな
りました！

今回のCMは「親への感謝」が テーマになっています。 ご両親に感謝したいことは？

私の夢を応援し、一切否定しないでやり
たいことをやらせてくれることに感謝して
います。

CMでは「しっかり者だけど優柔不断」と いう設定です。ご自身と似ていますか？

私は長女なのでしっかりしているとは思
いますが、少々雑な性格で適当な部分
があります。優柔不断でもありますね(笑)。

高橋 桃子 / たかはし ももこ

2002年3月19日生まれ。北海道出身。

中学生のころより北海道でモデルデビューし、2020年映画『女子
高戦記』ヒロインのアキラ役を演じる。その後、2022年びっくり
ドンキーCM出演、2023年日免オートシステムのイメージキャラ
クターも務め、2023年夏には俳優座劇場で行われた舞台『Les
Misérables～惨めなる人々～』にも出演。

CM撮影の感想について お聞かせください。

初めての本格的なCM撮影だったので、ドキドキしながら現場に入りました。とても緊張していたのですが、監督をはじめ、皆さんがとても優しく、リラックスして楽しめました。

特に印象に残っているのは、母親と一緒に映画を見ている最中に寝てしまうシーンです。母親役の俳優の占部房子さんがいびきをかくのが上手すぎて、カットした瞬間笑ってしまいました。

千葉県にはどんなイメージをお持ち ですか。行ってみたい場所は？ ご出身の北海道の思い出の場所は？

千葉県といえばやっぱり東京ディズニーランドです!!ディズニーが大好きなのでうらやましいです!行ってみたいのは幕張メッセです。大きい建物を実際に目にしてみたいです(笑)。

北海道では仲のいい友人がみんな近所に住んでいて、集まるとなると私の実家だったので、思い出の場所は実家の周辺ですね。

俳優を目指されたきっかけについて 教えてください。

最初はモデルになりたいと思っていたのですが、小学校の学習発表会と中学校の学園祭の演劇発表で主役を演じたことがきっかけで、演じることが楽しいなと思い、俳優を目指すようになりました。



何でも話し合える姉妹のような存在の母親は、ちょっぴりズボラな性格。そんな母親に、スマホで振り込みができるちばぎんのアプリを教えてあげるシーン

これからチャレンジしたいことは？

勉強して英語が話せるようになりたいです。またアクションにも挑戦したいです!

休日はどのように過ごされていますか。 いまはまっているものは？

家でずっとゴロゴロしていて、たまに友人の家に遊びに行くくらいです。最近はアニメにはまり、暇なときはずーっと見ている、もはや生きがいになっていますね(笑)。

CMをご覧になる視聴者の皆さんに メッセージをお願いします。

初めまして!高橋桃子です!

今回の新CMでは、母親のことをうっとうしく感じながらもそんなおせっかいがうれしかったり、母親の存在をありがたいと思っていたりする娘を意識して演じました。CMをたくさん見ていただけたらうれしいです!



● 事業支援

ひまわりベンチャー育成基金 2023年度上期助成金交付

ちばぎんは、賛助会員企業19社の皆さまのご協力をいただきで運営する「公益財団法人ひまわりベンチャー育成基金」を通じて、地域経済活性化につながるベンチャー企業の新事業を支援しています。7月24日（月）には、2023年度上期助成金交付先4社を表彰し、総額1,400万円の助成金を交付しました。



交付先累計	245社	交付総額	7億5,000万円
企業名	(株)MamaWell／リーグソリューションズ(株)／(株)Perfect Imaging Laboratory／(株)Yanekara		

● 金融教育

「千葉県夢チャレンジ体験スクール」で一日職場体験を実施！

千葉県教育委員会が主催する「千葉県夢チャレンジ体験スクール」に協力し、一日職場体験として地域の中学生9名の受け入れを行いました。本イベントでは、本店営業部の見学をはじめ、「お金の仕組み」や「銀行の役割」についてのレクチャー、名刺交換や電話対応の練習など、ゲームを交えながら仕事について楽しく学べるプログラムを提供しました。



● 金融教育

教員の民間教員研修を実施！



学校の先生に企業活動を体験してもらい、その体験を生徒たちへの教育や学校運営などに活かしてもらうことを目的とした、「教員の民間企業研修」を実施しました。当日は、小・中学校の先生9名が参加し、銀行業務についての講義に加え、ちばぎんハートフルやちばぎん金融資料室の見学も行い、当行が地域金融機関として果たす役割について理解を深めていただきました。

● 金融教育

地域の学校で金融についての出張授業 千葉大学で寄付講座を開講

持続可能な地域社会の実現に向けた社会貢献活動の一環として、2007年より野村證券(株)と共同で実施している千葉大学での寄付講座は、今年で15回目を迎えました。ちばぎんグループの職員が講義を行う「実業家による金融基礎知識」は270名を越す学生が受講する人気講座の一つで、今年6月から7月にかけて「銀行の商品・サービス」「SDGsの取組み」「DXの取組み」など5つの講義を行いました。



しゅっく! なっく!

ちばぎんアプリ活用術

このコーナーでは、ちばぎんが提供する便利なアプリ「ちばぎんアプリ」のお役立ち情報をご紹介します。

ちばぎんアプリに**通帳モード機能**が登場!

スマホで手軽に出入金の明細が確認できるちばぎんアプリ。利用口座の入出金明細の照会期間が最大10年に拡大しました!*

ちばぎんIDに登録された複数の口座の照会が可能で、それぞれの明細ごとにメモを入力できます。入力したメモの検索もできるので、後で明細を確認するときに役立ちます。併せて、利用口座の明細や通帳の表紙イメージをPDFで出力できるようになりました。

「以前行った振込の金額が知りたい!」「明細を手元に残しておきたい!」など、さまざまなニーズにお応えします。ますます便利になるちばぎんアプリ、ぜひご利用ください!



*ちばぎんIDのユーザー登録月の3か月前の1日から照会可能



画面右上のメニューアイコンをタップ

年月指定での検索や、明細や通帳の表紙イメージをPDFで出力できます

《DJ帆足由美の ャッホー通信》

番組では週替わりでテーマを設け、メッセージを募集していますが、数か月前のことです。「座右の銘」をテーマにしたところ、数々の良い言葉が届きました。どれも生きていく上で鍵となる言葉ばかりで、今日のオンエアはメモ必須だなと思ったそんなとき、一人のリスナーさんから寄せられたのがこの言葉。「マヨネーズは裏切らない」。膝の裏を軽くポンと押されたような感覚を覚え、紹介しながら思わず声をあげて笑ってしまいました。そして、ユーモアは裏切らないと思ったのです。

「裏切らない○○」のある人生。ひとつならず二つ三つあればなかなか楽しそうですが、さて、あなたなら○○にどんな言葉を入れますか? え、ラジオ? 今からハグしに行ってもいいですか?



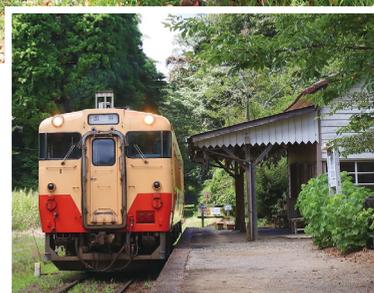
bayfm (バイエフエム78.0MHz) 日曜午後1時から午後4時の「BAYSIDE FREEWAY (バイサイドフリーウェイ)・CHIBAGIN TOP OF MARIVE」(ちばぎんグループ提供)は、帆足由美さんのDJでオンエア中!



月崎駅前に佇む、コケと山野草で覆われたアート作品「森ラジオステーション」(2014年制作)。かつて小湊鐵道の鉄道保線員の詰所として使われていました

ちばカルチャー・トリップ

CHIBA Culture Trip



小湊鐵道「月崎駅」

市原市

里山の豊かな自然に包まれて ゆったり歴史&アート散策

養老溪谷から東京湾へ注ぐ川沿いの平野に位置し、豊かな自然と温暖な気候から古代より人々の暮らしがはぐくまれてきた市原市。

いま、歴史やアートを日常的に感じられるまちづくりが進行中です。

風景に溶け込むレトロな車両が人気の小湊鐵道に揺られながら、のんびりまちを巡ってみませんか。



アイミュージアム センター
愛称は l'Museum Center

市原歴史博物館

2022年11月に開館した市原歴史博物館は、歴史博物館・歴史体験館・フィールドミュージアムの3つからなり、「歴史博物館」では、旧石器時代から近現代にわたる市内の出土品のほか、国産最古の有銘鉄剣「王賜」銘鉄剣などの至宝を展示。「歴史体験館」では、発掘体験や勾玉づくり、古代衣装の試着などさまざまな体験プログラムを実施しています（土日祝日開催）。見て触れて体験した後は、市内に点在する歴史遺産で構成する野外展示「フィールドミュージアム（屋根のない博物館）」へ。現在8つのコースが設定されているので、マップを手に散策してみてもは。オリジナルグッズがそろうミュージアムショップもチェック！

DATA

☎0436-41-9344 住 市原市能満1489 開 9:00～17:00 休 月曜日（祝日の場合は翌平日）・年末年始（12/29～1/3）
料 一般300円、高校生200円 ※企画展・特別展は別料金 交 JR五井駅から小湊バス「市原歴史博物館・中央武道館」行き、「市原歴史博物館」下車 土日祝日運休／館山自動車道 市原ICから車で約13分／駐車場あり

Check



養老川第四橋梁

小湊鐵道 さと山ウォーク

約51.46km、全6区間の小湊鐵道沿線を巡るウォーキングイベント。月崎駅などの観光名所や絶景ポイントを訪れ、1区間を完歩するごとにオリジナル列車型ピンバッジがもらえます。

DATA

期間：2024年2月29日休まで

料 参加券1区間300円



① 館長の鷹野光行さん（右）の案内で、土器などの実物資料や模型を見学 ② 重要文化財指定も期待される「王賜」銘鉄剣 ③ 3Dプリントで製作した、触ることができる複製 ④ 発掘調査をもとに再現された古墳時代の竪穴建物 ⑤ 人気の古代衣装試着体験（大人サイズもあり） ⑥ l'Museumの「l」は「いちばら」の頭文字と「私」という意味を掛け合わせたもので、市民が「私の」ミュージアムと感じられる博物館を作りたいという思いが込められています

風光明媚なアートのおアシス 市原湖畔美術館

2013年に「市原市水と彫刻の丘」がリニューアルして誕生した、高滝湖を望む自然豊かな美術館。現代アートを中心とした企画展や、市ゆかりの銅版画家、深沢幸雄の収蔵展示のほか、子どもから大人まで楽しめる体験型ワークショップを多数開催。敷地内には、房総の食材を使った料理を楽しめるイタリアンレストランも。

★企画展「青木野枝 光の柱」(10月14日(土)～2024年1月14日(日)まで)

DATA

☎0436-98-1525 住 市原市不入75-1 開 平日10:00～17:00、土・祝前日9:30～19:00、日・祝9:30～18:00
 休 月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始 料 一般200円、高大生・65歳以上100円 ※企画展は別料金 図 小湊鐵道高滝駅から徒歩約20分、タクシーで約3分(要事前予約) / 圏央道 市原舞鶴ICから車で約5分 / 駐車場あり



① 肺胞をモチーフにした恒久作品「Heigh-Ho」② 開放感たっぷりのミュージアムショップ。「美術館のオリジナルグッズや展覧会関連グッズ、市原ならではのグッズもあります」と学芸員の三浦万奈さん(左)③ 美術館の屋上や庭にも作品が展示されています

Check

千葉県誕生150周年記念事業

「百年後芸術祭～環境と欲望～内房総アートフェス」開催!

内房総5市(市原市、木更津市、君津市、袖ヶ浦市、富津市)を舞台に、100年後の新しい未来を創っていくための芸術祭を千葉県誕生150周年記念事業の一環として開催。各市の特徴を生かしたイベント・パフォーマンスやアート作品展示などが行われます。

DATA イベント・パフォーマンス期間
 9月30日(土)～2024年5月5日(日)
 アート作品展示期間
 2024年3月23日(土)～5月26日(日)
 ☎0438-38-6563
 (内房総アートフェス実行委員会事務局)



① チバニアンビジターセンターでガイドの石井あゆみさん(右)にチバニアン地層について解説いただきました② 国際境界模式地を示す目印として設置された「ゴールドスバイク」(左手前)③ かつて海底だった川底には生き物が移動した跡などの化石が見られます

DATA

☎0436-96-2755(チバニアンビジターセンター) 住 市原市田淵1157 開 9:00～16:00(4月～9月は17:00まで) 休 木曜日(祝日の場合は前平日)、12/29～1/3 図 小湊鐵道 月崎駅から徒歩約30分 / 圏央道 市原舞鶴ICから車で約15分 / 駐車場あり

初快挙! 地質年代に日本の地名 チバニアンの地層

市原市田淵にある地層が、地磁気が最後に逆転した記録が世界で最も残っている地層として、2020年1月17日、国際的な地質年代境界の基準地に認定されました。これにより、約77万4千年前から12万9千年前の時代の名称が「チバニアン」(ラテン語で『千葉時代』)に決定。ジュラ紀や白亜紀といった地質年代の名称に日本の地名が付けられたのは初めてです。

※ガイド希望の場合はチバニアンビジターセンターへ5日前までに要予約

カラフルで種類豊富な御朱印が人気 鶴峯八幡宮

創建は鎌倉時代にあたる1277年。鶴岡八幡宮（鎌倉）、鶴谷八幡宮（館山）とともに関東三鶴の一つとして親しまれているお社です。カラフルな月替わりの御朱印や、鶴のおみくじなどのかわいい授与品が人気。毎年、10月の第3日曜日に行われる秋季例大祭では県指定無形文化財の十二座神楽が奉納される予定です。



- ① 拝殿には大きな厄除獅子が奉納されています
- ② 菅原道真公を祀る若竹天満宮。受験前に「合格（五角）鳥居」をくぐって合格祈願を
- ③ 本社の御朱印の他、祭典や季節に合わせた限定の御朱印も



DATA

☎0436-95-3595 住 市原市中高根1223 交 小湊鐵道
光風台駅から徒歩約15分／館山自動車道 市原ICから約20分／駐車場あり



DATA

☎0436-96-0055（養老溪谷観光案内所）
住 市原市大久保地先 交 圏央道 市原鶴舞IC
から車で約30分／駐車場あり

せせらぎに広がる紅葉 梅ヶ瀬溪谷

養老川の支流、川幅4～4.5mの両岸に高さ30～50mの浸食崖が続く溪谷です。明治時代、教育者の日高誠実が溪谷沿いに400株の梅を植えたことがその名の由来とされています。現在はハイキングコースが整備され、11月下旬から12月上旬にかけて関東では最も遅いといわれる紅葉を溪流沿いに味わうことができます。

お土産はここで間違いなし！ 御菓子司 三河屋

昭和初期から三代続く和菓子店。人気は、はちみつを使用した深い甘さの皮に甘いあんこを挟んだ昔ながらのどら焼きです。オリジナルのトロッコ焼印がかわいらしいと評判で、観光客にも人気とのこと。食べ歩きにもってこいの六方焼や、季節のフルーツを包んだ大福もおすすめです。



- ① 昔懐かしい雰囲気が漂う牛久商店街の老舗
- ② 菓子に使うあんこは全てこしあん。トロッコの焼き印は奥様のデザイン
- ③ 笑顔がすてきな店主ご夫婦

DATA

☎0436-92-0129 住 市原市牛久1154 開 7:30～18:30
休 年中無休 交 小湊鐵道 上総牛久駅から徒歩2分

小さなレタス畑





種から育てる野菜の中で、一番育てやすいものは?と聞かれたら、迷わず答えるのが「リーフレタス」。

1袋に草丈が同じくらいで、葉の形や色が違うリーフレタスの種をブレンドしたものが販売されています。

種をまき、芽が出そろったら少し間引く程度で密集気味に育てます。深さのない鉢でも育つので、家にある水切りボウルなどで代用できます。育ててそのままテーブルに運び、とれたてを楽しんでみませんか。



基本データ



植物名 『リーフレタス』

- ロツサ (葉先がフリル状の赤色系レタス)
- グリーン (葉先がフリル状の淡緑色レタス)
- レッドロメイン (葉が楕円形の赤色系レタス)
- グリーンロメイン (葉が楕円形の緑色レタス)
- *リーフレタスを4~8種ほどブレンドした混合種子が、種苗会社各社から販売されています。



原産地

地中海沿岸

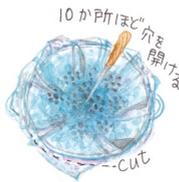


生育適温 15℃~25℃

- *種まきの時期は、9月下旬~11月上旬
- *収穫時期は11月~翌年2月ごろ

育て方のポイント

1 直径24cm×深さ14cm程度の鉢やバスケットに鉢底石を敷き、野菜用の培養土を入れます。水切りボウル(コランダール)を使う場合は、内側にエアパッキンを敷き、水抜き穴を開けます。



2 土に水を含ませてから、種を全体にばらまきします。レタスは好光性種子(発芽に弱い光が必要な種)なので、うっすらと土をかけます。発芽するまで土の乾燥防止に透明なビニール袋かシャワーキャップをかぶせます。



3 発芽し始めたらすぐにビニールを外し日当たりの良い場所に。ミックスの種は、発芽のタイミングにばらつきがあるので、芽が出そろって10日目前後を目安に混み合っている部分を間引き、密集気味に育てます。



4 草丈が10cmくらいに育ってきたら、株元から2cmほど残してハサミで収穫すると、再び新芽が出てベビーリーフを繰り返し収穫できます。10日に一度くらいのペースで液体肥料で追肥をしてください。



たなか やすこ

船橋市在住のイラストレーター、ガーデニングクリエイター。『ベランダ寄せ植え菜園』(誠文堂新光社)など著書多数
<https://www.greengloves.jp>



次号は、
「松ぼっくり苔」
です!



ショップ・ストリート

Shop Street

カフェ シンシア

船橋

CAFE SINCERE

こちらのお店で
ちばぎんの新CMを
撮影しました！



ぜひご視聴
ください！

真心あふれる料理と空間にほっと一息



写真1.野菜たっぷりの日替わりランチ(前菜・スープ・ドリンク
付き1,650円) 2.ドリンク&シフォンケーキセット(1,000円)。
コーヒーはこだわりの豆をハンドドリップし、店主と親交のある
作家による器で提供 3.ピアノのある店内ではクラシックコン
サートも 4.橋本さん夫妻(中央・中央右)とスタッフの皆さん

※価格はすべて税込



2012年、「地域の人々が自然と集まれる場所を作りたい」と、橋本英世さん・富士子さん夫妻がオープン。明るく開放的な店内にはクラシックが流れ、壁には大きな絵画が。「非日常のひとつきをゆったりと過ごしてほしい」という思いから、店内に時計はあえて置かれていません。提供する料理は、「自分の子どもに食べさせたいと思える安心・安全で体に良いもの」をモットーに、富士子さんとスタッフが手作り。鍋で炊いたご飯や、ふわふわに仕上げたシフォンケーキなど、真心が感じられる料理と雰囲気にファンが多く、スタッフの中には元お客さまという人も。「これからも人と人の縁を大切にしていきたい」と橋本さん夫妻はほほ笑みます。

船橋市薬台台6-6-6 TEL.047-497-8400

○営業時間:11:00~17:00

※ランチ11:30~15:00

(土曜日は15:30まで)

○定休日:日曜日

○交通:新京成線 薬園台駅より徒歩7分/
駐車場あり

★TSUBASAちばぎんVisaデビットカードで
タッチ決済ができるお店です。



ご紹介している情報が変わることもありますので、最新情報につきましてはお店にご確認ください。



ちばぎん商店

ちばぎんグループの地域商社・ちばぎん商店が運営するECサイト「C-VALUEショッピング」にてご購入いただけます。

●お問い合わせ先：TEL.043-441-7270



C-VALUE
ショッピング



南総里見うなぎ（日本DSSフーズ株式会社） 国産うなぎの蒲焼きとうなむすびのセット

鋸南町で60年以上の歴史を持つ建設会社が、町の活性化のため2020年にウナギの養殖事業を開始しました。休耕田を活用して養鰻場を整備、飼育に使用する水は、きれいな山水を利用し、循環ろ過システムで厳しく水質管理されています。さらに、ウナギの体調に合わせて手作業でエサを与えることで、臭みが少なく、身が厚くてふっくらとしたウナギの養殖に成功しました。県産しょう油を使ったこだわりの甘ダレも好評。今後は養殖数を現在の倍に増やし、ウナギ料理店を出店したいと意気込みを語ります。



★こちらの商品はC-VALUEショッピングで
ご購入いただけます。



国産うなぎの蒲焼きとうなむすびのセット
蒲焼き約150g×2尾、おにぎり約150g×2個
6,000円（税込）
※注文後7日以内に冷凍発送
送料：80サイズ1,390円～



ボヌール Bonheur（増一屋） 濃厚ソースで美味しいハンバーグ詰合せ

Bonheurとは仏語で「幸せ」の意。一流ホテルで活躍したスタッフが試行錯誤の末に開発した大豆ミートメニューは、体にも地球にもやさしい製品ばかり。独自製法により独特の大豆臭を消し去り、本物の肉に近い食感と味わいを楽しめます。人気の「濃厚ソースのハンバーグ」はヘルシーな上にジューシーで、粗挽き肉の食感もしっかりと再現。コクと旨味のデミグラスソース、濃厚で酸味の効いたトマトソース、大根おろしたっぷりの和風おろしソースの3種類が付いた逸品です。



★こちらの商品はC-VALUEショッピングで
ご購入いただけます。



濃厚ソースで美味しいハンバーグ詰合せ
6個入り 2,862円（税込）
デミグラスソース、トマトソース、おろしソース
各種 150g×2
※決済確認後7日前後で冷凍発送
送料：60サイズ1,155円～



「C-VALUE ショッピング」の中で、上記2ショップのいずれかで使える
2,000円分のクーポンを、抽選で**それぞれ5名さま**にプレゼント！
＜応募期限＞2023年12月31日（日）

＜応募方法＞ Eメールにて、[koho2@chibabank.co.jp]宛てに、件名に「ラウンジ100号抽選応募」・本文に「①氏名②ご希望のショップ（どちらでも良い）でも可」③ラウンジについてのご意見を記載のうえ、お送りください。（※本件以外のお問い合わせには回答できませんのでご了承ください）

※このクーポンは、お買い物の金額に関わらずご利用いただけます。

※クーポン当選者さまには、お送りいただいたEメールアドレス宛てに、上記アドレスよりご連絡いたします（2024年1月中旬ごろを予定）。ご希望でないショップのクーポンが当選する場合があります。

※クーポンのご利用には「C-VALUEショッピング」への会員登録が必要です。

読者アンケート
実施中！



ぜひご協力をお願します

家族のそばに。  **ちばぎん**

ここは、僕が。
デビットで。
(ポイント貯まるし)

お、新社会人。



使える! ちばぎんVisaデビット

現金&チャージ不要 使いすぎない ポイント貯まる

ちばぎんアプリの
ダウンロードはこちら



※「App Store」は
Apple Inc.の
商標・登録商標です。



※「Google Play」は
Google LLCの
商標・登録商標です。

