

なぎさ

Kids

京急のまちマガジン

TOWN MAGAZINE NAGISA OF KEIKYU

November 2016 No.599

外遊びで育む“生きるチカラ”





三浦の海で“生きるチカラ”を身につける

～人生で大切なサボり精神はアウトドアを通して学ぶ～

カ ヤックで行ける無人島、沢登りで出合う滝、美しい夕日……。三浦半島にはなんでもあって、超コンパクトなのが魅力だと寒川一さん。「ここはサボるのに最適なんです」かつて玩具会社のサラリーマンだった頃、最寄り駅のホームで反対側に停まる「三崎口」行きの特急の電車が「楽園行き」に見えたと言う。その後、縁あって12年ほど前に三浦半島に移住し、大好きなアウトドアのショップ「3knot（サンノット）」をオー



さんがわ はじめ
寒川 一さん

横須賀市秋谷の「3knot」、三浦市油壺地区の「STEP CAMP BASE」を拠点に、焚火カフェ、バックカントリーツアー、満月散歩、防災キャンプなど、アウトドアの入口となる多彩なプログラムを提案。横浜市内の保育園などでも開催している「STEP CAMP」も好評。



アイランドで
100年以上愛されている
ケリーケトルだよ

真ん中に穴があいてるよ。
これでどうやってお湯が沸くのがよあ?

アウトドアでご飯を炊こう!

Step1：小枝を拾う

ビーチで燃料となる小枝を拾う。

Step2：お湯を沸かす

ケリーケトルでお湯を沸かし、みんなのお湯を鍋に集める。

Step3：ご飯を炊く

ジッパー式保存袋にお米(約1/4合)と同量の水(約45ml)を入れる。どちらも目分量でいい。袋ごと鍋の中に入れて炊く。袋の中の水がなくなったら炊き上がり。好きなふりかけなどを加えて、袋のままおにぎりに。

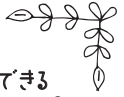


ブン。ここにしかないサービスを、と始めたのが「焚火力フェ」だ。「じつは焚火が目的ではなくて、焚火はその場所で過ごす(サボる)ための口実。時刻、地球が一番ドラマチックに動く2時間ぐらいを、焚火をしながら感じようじゃないか、って」。

お気楽なサボりから、「いざい」といふときの備えを見据えた「STEP CAMP」に行き着いたのは、5年前の震災がきっかけだった。「日本には必ず災害が起こる。アウトドア好きは、そのときに世の中のリーダーたれ——という尊敬する人の言葉が浮かんで、僕らがやるべきことを見えてきました」。

野外で衣食住を組み立てるキャンプでは、1日に必要なライフラインの量(水や燃料など)が目に見える。

「防災という意識が、アウトドアライフのフックになればいい。キャンプの知識は、子どもたちが体験することで得られるもの。災害に備えてサボるスキルこそ生きるチカラになるのです」



みてみて、こんなにたくさん拾ったよ!



これでご飯がでる



カンパ

炎を上から覗いたら
顔が焦げちゃうぞ!

……(無言でがっつく)。
おいしい!

次はごま塩味おかわり!



資源を大事にするコツを伝授。裂いた牛乳パックと小枝は燃料に、ご飯を炊くためには海水を沸かせば、飲料水をセーブできる。

浦市初声町の海岸に集まった子

どもたちを前に「これ、何に使

うものだから分かるかな?」と寒川さん
手には中心が空洞の不思議な道具。小
枝でお湯を沸かせる「ケリーケトル」だ。

寒川さんが主宰する「STEP C

AMP」とは、災害時などに役立つアウ

トドアのノウハウを楽しく学ぶプログ

ラム。この日は最小限の火と水でご飯

を炊くことに挑戦した。まずは燃料と

なる小枝を集めて火をつける。数分で

ケリーケトルのお湯が沸くと、そのお

湯を鍋に移し、ジッパー式保存袋を使っ

て人数分のご飯を炊く。お米と一緒に

袋に入れるのは飲料水。鍋で沸かすた

めの水は海水でもいい。「たったこれだ

けの水でご飯が炊けるんだよ。袋のま

まおにぎりにすれば、手も汚さずお皿

もいらない」。子どもたちはおにぎりを

おそるおそる口に、「おいしい!」。

「はじめは失敗をこわがっていた子ど

もたち。でも終わる頃には、ほら、み

んな冒険者の顔です」





みんなできるとワクワク!



3組の家族が「STEP CAMP」を初体験。楽しく外遊びをしながら、水や火の大切さ、災害時に役立つスキルを学べる。活動場所はWEB参照。
<http://stepcamp.jp>

袋の中の水がなくなったら完成



地球の動きを感じながら 焚火を囲む贅沢な時間

アウトドアには静と動がある。「焚火カフェ」はまさに静で、サボリ系アウトドアの代表格。自分が止まると、地球が動いているのが分かったと寒川さん。「三浦半島の西側は驚くほど夕日美しい。相模湾越しに富士山が見える日も。そして焚火は人と自然を近づける最高のツールだと思う」。焚火を囲みながらいただく焙煎したてのコーヒーは味わい深く、ホットサンド、焼きマシュマロなどの焚火料理も格別。



焚火でホットサンド

三浦半島の隠れ家的なビーチを選び、夕刻2時間だけオープンする「焚火カフェ」。予約制(san@ozzio.jp)。



ビーチで燃料になる乾いた小枝を探し、ご飯を炊くためのお湯を沸かす。遊びの中で体験は、子どもたちの根っこに留まる。



―三浦の食べごと その1―

三浦大根のじっくり焼き

食べごと研究所主宰 山田奈美



作り方

- ① 大根は皮ごと2センチほどの厚さに輪切りにし、両面に蒸籠の目状の切り込みを入れる。
- ② 鉄鍋を弱めの中火にかけ、ごま油を入れて大根を並べ塩をふる。
- ③ 蓋をして20分ぐらいかけてじっくり焼く。途中で裏返して両面焼く。



6年前、世田谷から葉山に引越してきたとき、色白でお尻のてっかい三浦大根に初めて出会った。それまで世田谷の大蔵大根畠だった私だが、一度でその味に惚れ込んだ。きめ細かて柔らかなのに煮崩れしない、何ともよくできた大根で、じっくり煮込んだらじんわり味がしみこんで最高においしい。

この大根、「三浦」の名前がつくだけあって、かつては三浦半島の主力品種であったそうだが、1980年代を境に作付けが激減し、青首大根に主力の座を奪われたらしい。でも、三浦半島の食材を使うのに、大根といえばこれだろう。重さは通常でも3キロぐらゐり、大きいものだとして5キロを超えるという。長さは60センチもある。これだけ大きくなるのも、三浦が温暖で肥沃な土地だからこそ。

さて、どんな料理も台うのだけれど、我が家のお気に入りは名付けて「じっくり焼き」。大根を皮ごと2センチほどの厚さに輪切りにし、ごま油をひいた鉄板で塩をふってとにかくじっくりじっくり焼く。20分ぐらゐかかるとどうか。辛味の強い大根だけれど、焼くとそれはもう甘くてジューシーで、とろりととろけるようになる。箸でもすつと切れる柔らかさで、離乳食中の小さな子どもでも食べられる。素材の味をダイレクトに感じてもらうのに最高の食べ方だ。あれこれ手を加えるよりも、旬の地のものをシンプルに味わわせるのが、子どもにとって何よりも五感にびびく食体験になると思っっている。多めに焼いておき、衣をつけて揚げれば、サクサク大根フライに変身する。これはこれで大人のいいおつまみになるのだ。

やまだなみ／薬膳料理家。国際中医薬膳師。雑誌やWEBなどで発酵食や和の薬膳、子どもの食に関するレシピ製作や解説を行うと共に、葉山のアトリエ「古家1681 (Goya irai)」にて昔ながらの日本食を守る活動に取り組み。『つよい体をつくる離乳食と子どもごはん(主婦と生活社)など著書多数。

でんしゃと
子どもの

Q

&

A

教

え

て

!

弘

田

先

生

教育学の専門家が
アドバイス!



Q. おかあさん

Q

駅や車両の名前を次々と覚えたり、
電車のおもちゃはシリーズ全部を集めないと
気が済まない……。
うちの子はとにかく電車が大好き。
このこだわりの強さ、大丈夫!?

A

お子さんが鉄道に興味を持ったら、
知育のチャンス。一緒に電車に乗って、
駅名や電車の種類をチェックしながら
お出かけを楽しみましょう。

A. 弘田陽介先生



特

に男の子は、電車
が好きな傾向にあ
りますよね。うち
の子もそうでした(笑)。これ
は「所有コンプリート欲」に
よるもの。全体の体系を意識
しながら、その種類やシリー
ズを完全に集めたいという欲
求は、女の子より男の子の方
が強いと言われています。

子どもが「所有コンプリ
ート」によって集めたモノは、
頭の中で知識をタグ付けしな
がら整理されていきます。つ
まり、物事を整理する能力が
伸びていくのです。赤や黄や
青などデザインが豊富な電車
に、様々な名前がついた駅。
鉄道ほど子どもの知識を伸ば
してくれるものではありません。

例えば、お子さんがどの駅
にも名前があることに気づい
たら、駅と名前が対応するこ
とや、駅には順番があつて、
電車はその通りに走る、とい
った知識を整理する枠組みが、
頭の中に出て上がってきてい
る証拠。知識を整理する頭の
働きを専門的には「メタ認知」

ひろたようすけ/大阪総合保育大学大学院 准教授。専門はドイツ教育思想、実践的身体教育論、子どもと保育のメディア論(アートや鉄道趣味など)。著書に『近代の擬態/擬態の近代—カントというテキスト—身体人間』(東京大学出版会)、『子どもはなぜ電車が好きなか—鉄道好きの教育(鉄)学』(冬弓舎)など。3人の男の子の父親。





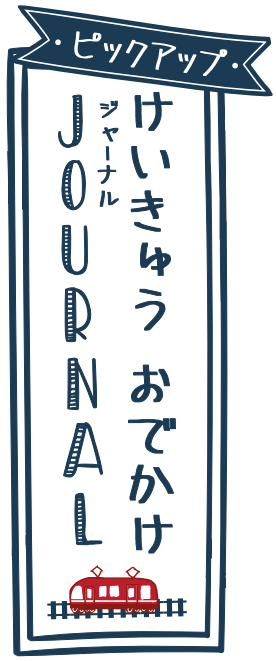
けいきゅうキッズチャレンジ



“本物”の職業体験や自然体験によって、子どもの好奇心を育み、心身の成長を促すプログラム。船上でのしらす漁・たこ漁に、クリスマスケーキづくり、京急の駅係員さん体験、外科手術などの職業体験からお米の工場見学まで、さまざまなプログラムをご用意。学校の宿題や自由研究などにも役立つことまちがいない！この体験が、将来の夢を決めるかも！

■お申し込み・お問い合わせ / 03-5767-9717 (京急観光営業企画部 平日 10:00～18:00) ※対象年齢、料金、会場は、プログラムごとに異なります。京急電鉄公式サイトにて、ご希望プログラムの参加要項をご確認ください。メール会員サービス「KEIKYU WEB メンバース」にご登録いただくと、開催情報をメールでお届けいたします。

自然や、電車・バス・船・飛行機などの乗りものたくさん出会える京急沿線は、子どもも大人も満足できる1 DAYトリップの宝庫。週末が待ち遠しくなる、おでかけスポットを、ご紹介！



VOL.01



日没後は4000個のLEDが灯って、幻想的なデッキに



羽田空港国内線旅客ターミナル

飛行機のほか、普段は見ることのないタラップ車、コンテナ牽引車に、乗りもの好きキッズは大興奮！雨の日は第2旅客ターミナルの屋内展望フロアからゆっくり見学できる。休憩は第1旅客ターミナル2Fのキッズラウンジ「RODY カフェ」へ。世界一大きいRODYのすべり台やRODY 仕様のキッズミールがお出迎え。離乳食は持ち込みも OK。

展望デッキ『星屑のステージ』(第2旅客ターミナル5F) ☎03-5757-8111 (羽田空港国内線総合案内所 5:00～25:00) ☎6:30～22:00 ※天候等により変更の可能性があります。 / キッズラウンジ(第1旅客ターミナル2F) ☎03-5579-7717 ☎9:00～18:30 (LO17:30)



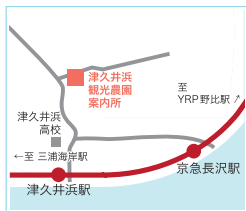


11月13日(日)までの
土・日・祝日は、
さつまも掘りも
できるよ!



津久井浜観光農園

温暖な気候の三浦半島で、一足早くみかん狩り。太陽の光をたっぷり浴びた三浦のみかんは、甘さと酸味のバランスが絶妙。旬のビタミンをおいしく取り入れて、冬に備えよう。みかんは宅配便で地方発送も。親子で採ったみかんは、おじいちゃんおばあちゃんへの“元氣便り”にすると喜ばれそう。



☎ 046-849-4506 (津久井浜観光農園事務局) ④ 横須賀市津久井 5-15-20 / 津久井浜駅から徒歩約 20分(送迎バスあり) ⑤ 11月30日(水)までの毎日 9:00~15:00 ⑥ 小学生以上 650円、3歳以上の幼児 450円 ※園内は食べ放題。お土産は別途お買い求めください。



yummy



みやがわバーゲル

今年5月、三浦市宮川町の港付近にオープン。釣具の倉庫をリノベーションしたという波打つ透明な壁が目印。地産地消にこだわり、小麦やクリームに混ぜ込んだ野菜は全て三浦産で、子どもにも安心。ツナはお刺身にてできるほど新鮮なマグロを使用している。三浦のおいしさが「ぎゅっ」と詰まったバーゲルで、子どもも野菜嫌いを克服できそう。横須賀のアメリカ人が納得するボリュームで大人も満足。

☎ 050-3748-3850 ④ 三浦市宮川町 11-28 / 三浦海岸駅からバスで約40分、宮川町下車、徒歩約5分 ⑤ 土・日曜日の10:00~15:00 ※売切れ次第販売終了します。



けいきゅう おでかけ ジャーナル JOURNAL



電車に乗ってどこまでも……♪
沿線は、ワクワクが続くワンダーランド!



雑色駅

西六郷公園(タイヤ公園)

高さ8メートルの怪獣をはじめ、タイヤころがしや大タイヤ吊り輪、大山すべり台などの遊具がずらり。映画やドラマのロケ地にもなった、知る人ぞ知る名所。

📍大田区西六郷 1-6-1



ギフト
セットも



鮫洲駅

おとどけいきゅう鮫洲店

京急電鉄公認の京急グッズショップ。プラレールやカプセル玩具などのおもちゃをはじめ、靴下や鉛筆もすべて京急仕様! 電車好きのお子さまへのプレゼント選びは迷わずこへ。昔の電車写真やきっぷなどレアな展示も見逃さない。

☎03-5796-6183 📍鮫洲駅改札外 🕒11:00~16:00 土・日・祝日 11:00~18:00 📅月曜日(祝日の場合は営業、翌日休業)、年末年始



電車好きには
必見のロケーション



京急川崎駅 ウィング川崎
HANDS CAFE(ハンズカフェ)

窓の外には京急川崎駅のホーム。電車が行き交う様子を眺めながら、ランチやお茶を楽しめる。今流行りのローストビーフボウルや、子どもが大好きなカレーなどキッズ向けメニューも豊富。平日は窓側を指定しての予約が可能。

☎044-233-5220 📍京急川崎駅直結 ウィング川崎3F 🕒11:00~23:00 (LO 22:15) 📅ウィング川崎に準ずる

大鳥居駅 菫中公園

無料で自転車やゴーカートに乗れる交通公園、蒸気機関車があるガラクタ公園、屋内プールなどが集結した、一日中遊べる公園。

📍大田区菫中 3-26-46





12

上大岡駅 京急百貨店

ハグ・クミ・パーク

「みんなで子育て！」を合言葉に、京急百貨店がプロデュースした遊育スペース。さまざまなイベントやワークショップも開催。「京急モモカキッズ」会員になると、常時100冊が揃う「絵本の部屋」も利用できる。

☎0120-343-383 ㊟上大岡駅直結 京急百貨店 5F ㊟10:00～18:00（「絵本の部屋」は20:00まで）㊟京急百貨店に準ずる ■イベント情報／10月27日（木）～31日（月）「港南区 小学生の放課後の居場所作品展」、11月3日（木・祝）・4日（金）「アスベングローブ 木工ワークショップ～気仙杉を使った走る木の車「キノッカ」を作ろう～」



13

生麦駅

キリンビール 横浜工場



『一番搾り うまさの秘密体感ツアー』が最新映像技術の導入で、よりリアルに。『ノミモノラボ』では、子どもも大人も研究員になりきって、モノづくりの楽しさとノミモノの無限の可能性を体感。見学後は試飲ビールとジュースで乾杯！

☎045-503-8250（工場見学予約受付10:00～17:00）㊟横浜市鶴見区生麦1-17-1 ㊟月曜日（祝日の場合は営業、翌日休館）、年末年始 ㊟無料 ※ツアーにはお子さまも参加いただけます。お車、自転車などを運転される方、未成年者、妊娠中や授乳期の方は、ビールなどの酒類は試飲できません。清涼飲料をご用意しています。



三崎口駅

京急油壺マリンパーク

イルカ＆アシカショーは、音響や照明をふんだんに使った、大人も引き込まれるミュージカル仕立ての舞台。全屋内型劇場で雨の日も快適に鑑賞できる。オオメジロザメなどが泳ぐ回遊水槽では、視界 360 度のパノラマの海を体感。

☎046-880-0152 ㊟三浦市三崎町小網代1082 / 三崎口駅からバスで約15分、終点油壺下車、徒歩約5分 ㊟9:00～17:00（季節により変更）㊟1月第2月曜日の翌日からの4日間 ㊟高校生以上1,700円、中学生1,300円、小学生850円、3歳以上450円、ペット500円（要手続）

三浦エリアのおとくなきっぷでの利用もおすすめ



三浦半島 1DAY・2DAY きっぷ
フリーエリア内の電車とバスが乗り放題



みさきまぐろきっぷ
レジャー施設等は京急油壺マリンパークでもご利用可能

10

三崎口駅

京急油壺マリンパーク

イルカ＆アシカショーは、音響や照明をふんだんに使った、大人も引き込まれるミュージカル仕立ての舞台。全屋内型劇場で雨の日も快適に鑑賞できる。オオメジロザメなどが泳ぐ回遊水槽では、視界 360 度のパノラマの海を体感。

☎046-880-0152 ㊟三浦市三崎町小網代1082 / 三崎口駅からバスで約15分、終点油壺下車、徒歩約5分 ㊟9:00～17:00（季節により変更）㊟1月第2月曜日の翌日からの4日間 ㊟高校生以上1,700円、中学生1,300円、小学生850円、3歳以上450円、ペット500円（要手続）

三浦エリアのおとくなきっぷでの利用もおすすめ



三浦半島 1DAY・2DAY きっぷ
フリーエリア内の電車とバスが乗り放題



みさきまぐろきっぷ
レジャー施設等は京急油壺マリンパークでもご利用可能

入園無料！

動物たちの食事の様子も飼育員の解説付きで見学できよ！

日ノ出町駅

野毛山動物園

☎045-231-1307 ㊟横浜市西区老松町 63-10

11



金沢文庫駅

金沢動物園

9



世界の希少
草食動物
約30種に
会えるよ！

☎045-783-9100 ㊟横浜市金沢区金利谷東 5-15-1



京急の電車で
あてかけ

あか、あお、きいろ、
何色の電車が見えるかな？



600形と2100形の
先頭車両へGO!



このシートは京急の600形と2100形の先頭車両に設置されています。

※ご乗車される際は、他のお客さまおよび乗務の妨げにならないよう、マナーを守っていただきますことを、お願い申し上げます。

「みてみて、線路がまっすぐのびているよ。
まっくら……と思ったらトンネルだ。
あ、いま、きいろの電車とすれちがった！」
運転室に向かつてならば
2人掛けのクロスシートに座れば、
気分は運転士。
線路はつづくよ、どこまでもよ
どこへ行くのも、京急といっしょ。
目的地までが一番わくわくする時間です。

京急線の時刻や運賃など京急に関するお問い合わせは

京急ご案内センター (平日9:00~19:00 土日祝日9:00~17:00)

※営業時間は変更になる場合がございます。

03-5789-8686 / 045-441-0999

京急ホームページ www.keikyu.co.jp



KEIKYU
京急電鉄