

成田の将来と日本の未来を見据えて撃つ！
そんなあなたにホットな話題をお送りする
最先端オピニオン紙

成田シティージャーナル

発行：ネットハウス

〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡 1958

TEL 0476-24-6777 FAX 0476-24-6778

http://www.naritacity.com

成田市、佐倉市、印西市、富里市、香取市、山武市、八千代市、四街道市、酒々井町、栄町、小林、安食、多古町、横芝光町、芝山町、神崎町

発行部数：275,000部

東京マラソンに乾杯！PART. II

自らの足で首都圏を走り抜ける感動は一生涯の思い出！

「パン!」という号砲と共に、3万のランナーが新宿都庁前から一斉に走り始め、雨が降りしきる中、東京都心42.195kmを駆け巡るコースへと旅立ちました。スポーツウェアのみで30分以上も冬の雨に打たれながらスタート地点で待機していたこともあり、完全に体が冷え切ってしまった状態でのスタートです。それでも東京を走るといって初めての体験に誰もが感動を隠せません。これまでの雨と寒さを忘れたかのごとく、スタートの瞬間、都庁周辺は歓喜に包まれました。

寒さのために体が硬直している、まずはウォームアップを兼ねてゆっくりと走ることが大事です。幸いにも東京マラソンのコースは最初の5kmが下り坂で、ここを落ち着いて走っていけば、自分のペースを掴むことができます。この最初の5km区間は若干緩めの22分30秒で走る計画を立て、新宿の歌舞伎町や防衛庁、そして飯田橋から皇居沿いの通りに抜けるまで、風景を楽しみながら走ろうと事前に考えていたのです。

ランナー渋滞の渦スタートから失速!

ところがスタート直後から早速問題にぶつかりました。ランナーが余りに密集したまま走り出し、しかもその大半がゆっくりと走る為、自分の決めたペースで思うように進むことができないのです。3万人規模のマラソン大会は海外で幾度となく経験してきましたが、ここまでの「大渋滞」は体験したことがありません。おそらく自分の申告した過去のベスト記録に対して、指定されたスタートセクションが後方すぎたのでしょう。でもここで無理して遅いランナーを追い抜いて不必要に体力を消耗するよりも、逆に力をセーブして後半に賭けた方が得策であろうと考え、ここはひたすら我慢をすることにしました。

しかし5km地点のタイムを見て大仰天!何と1分半以上遅れて24分を超えていたのです。早速、頭の中で計算が始まります。

100秒の遅れを残りおよそ35kmで取り戻すために、単純に100秒を35で割り、1kmあたり3秒程、当初の予定より早く走らなければなりません。そこでエンジンを始動、「スピードアップだ!」と自分に言い聞かせ、一気にペースをあげたのです。

更に待ち構える3つのコース障害…

東京マラソンでは1kmごとに標識があると聞いて安心していました。ペース配分を確実に実行するために、1kmごとに腕時計でタイムを細かにチェックしてスピードを調整する走り方を身につけているからです。ところが最初の5km、どこにもサインが見あたりません。それもそのはず、東京マラソンでは係の人が1kmごとに距離の書かれた小さなプラカードを手にとって立っているだけだったのです。そんな小さなカードを胸に掲げても、人ごみに隠れて見える訳がありません。海外ならば頭上に道路を横切る巨大な横断幕をかけたり、ポールに標識を掲げて遠くから誰でも見れるようにします。

仕方なく1kmごと、そろそろかなと思う度に、プラカードを持っている人を探しながら走ることにしました。そんなことで神経を使うこと自体、走るリズムを狂わすことになり、タイムロスに繋がってしまうのです。

また、マラソンレースでは水分の補給が不可欠であり、如何にしてスムーズに給水をするかが良い記録を出す鍵となります。ところが驚いたことに、最初の給水所ではボランティアの方々が大勢いるにも関わらず、誰もコップを手渡そうとする気配は無く、大きな台の上にびっしりとドリンクの入ったコップが並べられていただけだったのです。これは問題です。何故ならランナーはかなりのスピードで走っている為、コップを綺麗に並べられてもうまく取りようがないのです。実際、筆者も時速14kmで走りながらコップを取ろうとして、ドミノのように多くのコップを倒してしまいました。こう

して給水所を通る度に神経を使い、走るリズムを少し崩してしまいました。給水所では手渡ししが基本なのですが、初回のマラソン大会ということで、ボランティアの方々が要領を得てなかったようです。

やはり東京マラソンの一番の障害は、雨のために生じた道路上の水溜りです。日頃は車が通る道ですから、当然水はけが悪い箇所が道路上のあちこちにできています。その水溜りに「ピシャ!」と足を踏み入れるだけでランニングシューズの中がぐしょぐしょになり、気持ち悪い上に足周りが重たくなります。それ故、水溜りをできるだけ避けるために、時折左右に蛇行しながら気を遣って走り続けました。水溜りはタイムロスに繋がりますが、こればかりは致し方ありません。

沿道沿いの170万人が走る力!

東京マラソンは新宿都庁から飯田橋、皇居を経て品川でUターンしてから、銀座の大通りを走りぬけ、浅草で再びUターンして銀座、築地を経由して台場のゴールに向かうという壮大なマラソンコースです。銀座や浅草雷門周辺は、普段でも週末には数十万人が訪れる東京の名所、そして東京マラソン自体、3万人もの参加者を有する巨大な市民レースですからランナーの親族や応援団だけでも数十万人に膨れ上がり、その結果、沿道を埋め尽くした観衆は170万人とも言われる程になりました。その観衆の応援が、極寒の中を走りぬくランナーにとって大きな力となります。

この一大イベントに自分の家族を呼ばない手はありません。小学4年生と5歳になる男の子2人を会社の仲間に頼んで、まずハーフ地点直後の銀座通りで待機してもらいました。そしてその関門を通過した後はお台場のラストストレッチに移動してもらい、体力が尽き果ててであろうゴール直前の41km地点で、次男が死ぬ思いで激走してくる父親に助けの手を差し

伸べ、スペシャルドリンクを手渡すというシナリオを企てたのです。無論、子供だけでなく、友人や親族、会社の仲間も含めて大勢応援に駆けつけ、日比谷公園、銀座、茅場町、新富町等の要所で、彼らの大声援を聞くことができました。このサポーターの応援があってこそ、記録更新の夢を果たすことができます!

スタート直後の5kmをゆっくりと走ったこともあり、ハーフ越えの銀座目抜き通りでは余力は十分です。銀座通りの大観衆の応援に支えられ、ここから気合を入れ直して後半戦はペースを落とさないように気をつけながら勝負にしよう、と思っていた矢先、会社同僚の大声が聞こえました。道路沿いに目を向けると、応援するために2人の息子が走ってくる父親を待ち構えている姿が見えました。「よっしゃ!」と左手で子供達にガッツポーズ!でもそんな元気が残っているのはここまででした。

マラソンは最後の5kmが大勝負!

あまりの寒さと、雨に打たれながら走ってきたことも重なり、浅草の雷門が見えてきたころから体力が一気に消耗してきました。背中にテープで貼り付けてある栄養補給用の非常食を取り出して、その甘いシロップをなめながらエネルギーを蓄積しますが、軽い吐き気も覚え、気分が優れません。それでも当初の想定どおり、35km地点まではさほど難なく走り切ることができ、築地を抜けて、新富町から台場のゴールに向けた最後の5kmが勝負所となりました。

残り5kmとわかっていても、この時点での疲労感は一気に激しく、足も棒のようになってきていました。また精神的なプレッシャーも加わり、どこまで自分をプッシュするべきか、自己問答が頭の中を駆け巡ります。何人も知人が沿道からスペシャルドリンクを差し出してくれるのですが、それを手にすることもなく、ひたすらゴールに向かって走ることに集中するしか術がない状態でした。

とにかく足を前に出しながら、背筋をピンと伸ばして前傾姿勢を保ち、後は腹筋を使って脚を前に出して進むことだけに集中して走り続けていると、つ

いに台場に向けた最後のストレッチが目に入ってきたのです。このストレッチの最後にはきっと子供がドリンクを手にして待っていてくれる!と思うと、不思議と力が入ります。すると確かに最後の四つ角の手前で次男を発見しました。子供から差し伸べられたドリンクをしっかりと受け取ると、残りは1km!後は気合でゴールに向けてラストスパートあるのみです。

一体、何人追い抜いたのでしょうか。最初の5kmがスローだった分、予想以上に余力があり、また途中から1kmあたり4分20秒台をキープして走り続けることができたので、少なくとも数百人は追い抜いたように思えます。そして待望のゴールラインでは時計の表示が遠くから目に入り、3時間10分は確実に切れることがわかった為、喜び勇んで手を飛行機のようにかざして蛇行しながらゴールしました!目標の3時間10分切りを実現し、何ら失速することなく、チップタイム3時間8分37秒での完走です。

レースの後のお祭りは?

初めての東京マラソンということで、シカゴマラソンの無料生ビールや、ホノルルマラソンの無料マッサージのようなサービスだけでなく、お台場では色々な催し物や、屋台の食べ物でも満喫できるかと期待に胸を膨らませていたのですが何も無く、単に着替えてさようなら、というスタイルには、さすがにがっかりさせられました。しかしレース後は、家族や知人らと合流してお昼を食べ、それから皆で恵比寿のライブハウスに突入り、ドンちゃん騒ぎをして、3時間8分の快走を祝福して頂きました。

2年前のホノルルでは3時間24分。昨年のロスアンジェルスでは3時16分、そして今回の東京では3時間8分の記録です。この流れで行けば、当然次の記録は8分短縮して何と夢の3時間00分か!しかしマラソンは甘くなく、1分の時間を詰めることに死闘が伴います。4月16日行われるボストンマラソンには既にエントリー済み。わくわく、どきどきする内は、まだまだ走れる…更なる記録挑戦への夢が続きます。(文:中島尚彦)

世界の片隅から

〈第7回〉

市行政の再建に着手する



井上 健



写真 / 右から筆者、市長のラマダン氏、副市長のファードイル氏

今回からは、私がどうやって市の行政機構を再建したかを具体的に書いていきます。コンボは住民の9割がアルバニア系住民であるにもかかわらず、セルビア系住民が市の行政を独占していました。かつてコンボはセルビア共和国の自治州として、アルバニア系住民によるそれなりの自治が認められていたのですが、ミロシェビッチが大統領になるとアルバニア人の自治権はほとんど剥奪され、市役所からもすべてのアルバニア系職員が追放されたのです。ところが1999年3月24日から6月9日までの77日間続いたNATO軍の空爆によって、今度は逆に、ほとんどのセルビア系住民がコンボから出て行くことになりました。NATOとセルビア政府との取り決めによって、町ごとにセルビア軍が撤収し、NATO軍が入る日が定められました。セルビ

ツア市の場合は6月18日が両軍の交代の日でした。ですからこの日は、今でもアルバニア系住民によって市の解放記念日として祝われています。この日を境に、セルビア人のセルピツア市は、アルバニア人のスケンデライ市（スケンデライという名前は、スケンデラベックというアルバニア人の歴史的な英雄にちなむとも言われています）になったのです。もっとも国連では、いまでも市の名前をスケンデライ・セルピツアと併記するようにしています。さて、セルビア軍の撤収と同時に、アルバニア系住民からの報復を恐れたすべてのセルビア系住民も町を去りました。このため、それまでの市役所からすべての職員がいなくなっていました。NATO軍の任務は、セルビア軍の撤退の確認と治安の維持であり、市の行政の再建は国連に任せられました。

そして私が、国連によって市の暫定行政長官（いわゆる市長）に任命されたのが8月31日でした。ところが6月18日から8月31日までの2ヵ月半の間に、まさに権力の空隙を埋めるように、コンボ解放軍は自分たちの手で「アルバニア人政権」を作ってしまったのです。彼らは、独自の「市長」と幹部を任命して「警察」組織まで作って町の自治を行っていました。こうした事情を何も知らずに、右も左もわからない状況で、私はコンボ解放軍の本拠地になった一人で乗り込んできてしまったのです。私の当面の任務は、コンボ解放軍でもコンボ自民党でもない、国連による市の行政機構を作りあげることでした。幸い、アルバニア系住民は、NATOと国連が彼らをセルビア人支配から解放したとわかっているため、国連職員に対して敵愾心は持っていません。しかし、これからは自分たちでコンボの国づくりをしてゆくのだから国連の命令を受けるつもりもない、というのが彼らの考え方でした。私が最初に出会った町の代表はラマダン・ドブラという男でした。彼は、学生時

代からコンボの解放運動にかかわり、その結果、長年獄中につながれていたため、戦闘員としてはコンボ解放軍に加わっていませんでしたが、解放軍の政治的指導者でした。そこで戦後、コンボ解放軍は、彼を解放軍の本拠地であるスケンデライ市の「市長」に任命したのです。ラマダンは、物静かで穏健ですが芯の強い指導者でした。私と彼とはその後2年間、市の運営をめぐる渡り合うことになるのですが、奇しくも、私と彼は同年齢で、当時42歳でした。最後は、親しい友人となった私と彼とのあいだのさまざまな駆け引きを次回から紹介します。

井上 健
(いのうえけん)

PROFILE

1957年東京生まれ。早稲田大学政経学部在学中に400日間世界一周の一人旅をし、国際協力の道に志す。卒業後、イギリスのサセックス大学開発研究所に留学、開発学修士号取得。その後、国際公務員として、ワシントン（世界銀行）、トリニダードバゴ（国連開発計画）、タイ（国連カンボジア人道支援室）、カンボジア（国連カンボジア暫定統治機構）、ソマリア（国連ソマリア活動）、スイスとドイツ（国連ボフンティア計画）、コンボ（国連コンボ暫定統治機構）、東京（アジア生産性機構）に勤務し、開発協力、人道支援、平和維持・構築などの職務に就く。また日本政府の要請により、支援委員会検討専門家会議座長代理、国際平和協力人材育成専門家会議委員、アフガニスタン選挙監視検討ミッションアドバイザー、タンザニア国別援助計画評価アドバイザーを務める。好奇心が旺盛で、世界各地を訪ねて、何でも食べ飲み人と交流することが大好き。これまで訪れた国は80ヶ国余り。毎週必ず何かひとつ生まれてはじめての経験をする心を心がけている。

成田丸 NAVI

第21回

寿司バブル成田・三番勝負! (その三)
すし銚子丸 成田店

今、回転寿司で最も注目されている銚子丸。普通の回転寿司と思いきや店内の雰囲気はオーソドックスな寿司屋とのハイブリッドだ。コンペアの内側にはネタケースが並び、寿司職人が常時4-5名、忙しく握っている。値段は激安でも何も見えないスシローとは正反対のビジネスモデル、しかもネタそのものが大きく全てが本格的だ。またその日の「心づくし」という看板メニューがあり、手書きで壁に大きく掲載されている。トリ貝262円、

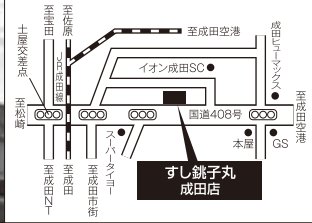
愛媛しまあじ399円、鴨川のかわはぎ399円と種類も豊富。また通常メニューからは大トロが525円、中トロ399円、サーモンが262円、まぐろでさえも157円と続く。決して安くはないが、夕方5時で殆ど満席というのはさすが。よほど美味しいのだろうと期待に胸をはずませながら、まずはかわはぎをゲット。これはとても新鮮。トリ貝やこはだも回転寿司と

してはトップレベル。春のあぶり3カンも525円でなかなか美味。極めは大トロだ。板前さんに「中と大、どちらのネタがいい?」と聞くと、大トロ!確かにこれは回転寿司とは思えない逸品で、成田界隈の寿司屋でも中々食べることのできないハイレベルだ。唯一のクレームはしゃりが温かすぎたことか。でもこれは満席だからしかたない?

すし銚子丸 成田店

千葉県成田市ウイング土屋95 ☎0476-20-1340

総合評価 ★★★★★



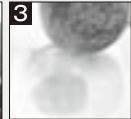
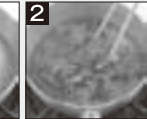
料理長 斎藤渉の直伝レシピ

〈第2回〉だし汁のとり方（昆布、削りがつをのだし汁）

●料理長より一言… 昆布と鰹節のうまみが溶け合い、上品でくせのない、日本料理の基本のだしです。



①昆布は乾いた布巾で軽くふき、砂や汚れを除きます。表面の白い粉は、うまみ、甘味成分なので取らないようにします。



②昆布を水に15分～20分つけ、うまみが出やすくします。弱火にかけ、鍋底に小さな泡が立ったら、昆布を取り出します（写真1）。

昆布に爪を立て、跡が残ればうまみが十分に出ています。

③ひと煮立ちさせ、水50ml（分量外）を加えて沸騰を抑えます。

④削りがつをおを一度に加え、菜箸で

抑えるようにして湯に沈め（写真2）、すぐに火を止めます。ここでかき混ぜるとだしが濁り沸騰させると渋み、酸味が出ます。

⑤表面に浮いたアクを、ていねいに除きます。アクが残ると、えびみ、生臭みなどの雑味が出ます。

⑥ペーパータオルを敷いたざるを通し、だし汁をこします（写真3）。

材 料
(約600ml分)

水……………700ml
昆布(10cm角)…………1枚
削りがつお……………30g

※昆布は利尻、羅臼など、だし用の昆布を、削りがつおは開封したての風味のよいものを使います。早煮昆布や、小さなパック詰め削りがつおは、だしには向きません。

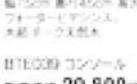
A10025 コーヒーテーブル

販売価格 34,800円
幅105cm 奥行45cm 高さ30cm
カラー:ホワイト/ブラック、ダーク/ブラック

BS2016 カウンチソファ

販売価格 65,800円
幅200cm 奥行115cm 高さ65cm
カラー:ダーク/ブラック、ダーク/ホワイト

BTE008 コンソール

販売価格 37,800円
幅75cm 奥行45cm 高さ120cm
カラー:ホワイト/ブラック、ダーク/ブラック

BTE009 コンソール

販売価格 29,800円
幅55cm 奥行45cm 高さ80cm
カラー:ホワイト/ブラック、ダーク/ブラック

天然素材の心地よさ

スタイリッシュなアジアンファニチャーでリゾート気分を満喫

※価格は全て税込み価格で表示されています。※全品に紹介商品は、全て完成品/サイズ限りとなります。

ASB100 ベンチ
販売価格 59,800円
幅120cm 奥行45cm 高さ40cm
カラー:ダーク/ブラック、ダーク/ホワイトASB100 ベンチ
販売価格 45,800円
幅120cm 奥行45cm 高さ40cm
カラー:ダーク/ブラック、ダーク/ホワイトBS5002 ランプスタンド
販売価格 6,800円
幅15cm 奥行45cm 高さ100cm
カラー:ダーク/ブラック、ダーク/ホワイトファニチャーハウスのオリジナルブランド
BASIXが、最上級のアジアン家具を
リーズナブルな価格で提供します。◆工場直輸入で流通コストをカット
◆カスタムメイドにも対応可能
◆同等クオリティではベストプライスALC002
キャンドルホルダー
販売価格 800円
直径16cm 高さ6.5cm
ガラス、ホワイト/ブラックBWV049
花瓶
販売価格 980円
直径15cm 高さ20cm
ダーク/ブラックSLC023
キャンドルホルダー
販売価格 1,200円
大 幅20cm 奥行10cm 高さ12.5cm
中 幅15cm 奥行10cm 高さ10cm
小 幅10cm 奥行10cm 高さ8.4cm
ホワイト/ブラックAZV029
花瓶
販売価格 4,800円
直径25cm 高さ30cm
ダーク/ブラックBWV020
鏡
販売価格 24,800円
幅90cm 高さ65cm 高さ105cm
カラー:ホワイト/ブラック、ダーク/ブラックRWV001
鏡
販売価格 1,800円
幅40cm 高さ30cm 高さ105cm
カラー:ダーク/ブラック

株式会社ファニチャーハウス
〒285-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958
http://www.furniturehouse.co.jp
平日10:00～19:00 土曜日12:00～17:00
TEL0476-24-5111 FAX0476-24-5112
カタログ無料発送いたします



日本とユダヤのハーモニー

文・中島尚彦

囃子詞に秘められた謎

【第16章】関東民謡にも潜むヘブライ語の影

COME ON MUSIC!!

62

このときはまだ無名で、後にYESに加入したドラマー、アラン・ホワイトの他、BEATLESの盟友ジョージ・ハリスン、ROLLING STONESへの客演で有名なニッキー・ホプキンスなど、面子も豪華。録音の現場にここまで密着してカメラが入ることも珍しい時代、貴重な映像だと思います。正月にこのDVDを購入して以来はまっています。

(ギタリスト加茂尚広) 連絡先 0476-24-6777 (ネットハウス)

数に限りがありますので
お早めに

☎0476-22-9338 (物流部/担当:伊能)

新しい出会いの季節! サウンドハウスはあなたの新たなスタートを応援します。

PLAYTECH ST250 フルバススタンダードに似る コンパクトボディのアップス、 シンシロナイス・レトロ音の GTタイプモデル。 衝撃的な 価格です! 定価 ¥5,980円	PLAYTECH JB420 SUNBURST 定価 ¥9,800円 スリムなネックタリでや 持ちやすいバランスを 実現したベースの中でも 最もスタンダードな JGタイプモデル。	CASIO PX200 新品 ¥69,800円 新しいPRIVIAが誕生です。 SDカードスロット・SUB8電子も搭載! SH キーボードスタンド+ ヘッドフォンセット ¥6,980円	ZDS3000 CUSTOM 定価 ¥29,800円 数少ない名匠による、ハイクオリティな サウンドを生み出す。充実のドラムセット!
ストリートパフォーマンスの必需品! NEWカラー・ハニーバースト登場! ※リコー・モデルあります。 ZENN ZD24-HB 定価 ¥12,800円		ギターアンプパーフェクトセット! JAMMER Jr.SET 定価 ¥4,800円 伊小島から ファットなサウンドを実現しに 手のアンプセットです。 PEAVEY ESCORT 定価 ¥54,800円	

