

MEen

今日は晴れの日、旅行の日



目次

3 120%の満足韓国旅行

実際に行ったからこそわかる韓国のお泊り5日の旅!
- 太田 琴美

7 ミニマリストのパッキング

ミニマリストのパッキング
調査体験レポート

- 石塚 千晶

9 #千葉の魅力特集

都心から気軽に行けて、全力で
楽しめる千葉県の魅力をお届け！

- 櫻井 雄晟

11 グランピング特集

関東圏でイチオシのグランピングを紹介します！

- 山本 真希

15 東京都内 餃子4選

東京都内にある餃子が人気のお店4選を紹介します！

- 佐瀬 海里

17 非日常的な体験を。

スターバックスコーヒーで。

日本各地の少し変わったスタバ
をご紹介！

- 佐久間 萌音

19 目白大学 学食特集

これだけ見れば丸分かり！
目白大学食堂の魅力

- 近田 南歩

21 目白大学周辺サウナ特集

目白大学周辺のサウナマップとサウナ初心者への入門ガイド

- 長島朋哉

23 飛び込んでみない？

COSPLAY WORLD

コスプレイヤーさんとのインタビューをお届けします！

- 青田 夏希

27 みんなが知らない仕事のこと

北海道の酪農家にインタビュー

- 黒木 茉愛里



思いっきり楽しんじゃおう!?!

120%の満足韓国旅行

韓国にノービザでの観光が可能に!

今回は超いいとこ尽くしの4泊5日韓国旅をご紹介。

事前準備II:アプリの紹介



~韓国旅行に便利なアプリを厳選してご紹介~

交通→Subway Korea,Kakao T

地図→Neverマップ

決済→WOWPASS

この4つがあれば無敵!

WOWPASSの使い方

韓国はカード大国!決済にはカードを使おう。

しかしすぐに空港では発行不可,,,

ソウル市内では多くの駅に設置されている

ex)ソウル駅、明洞駅など

カードには手持ちの3/1程両替しておくと安心



WOWPASSアプリ
このアプリから残金の確認が可能

Tmoneyの使い方

Tmoneyとは韓国の交通系ICのこと

仁川空港にて購入が可能

(主に地下鉄のそばで販売されている)

カードの購入には500円かかる

事前準備I:登録・申請準備



- KETAの申請
 - Q-codeの申請
 - Mysosの登録
- の3つが必要。

KETAとは:ビザのない外国人訪問者が韓国に入国するために必要な電子旅行許可のこと

ーKETAで必要なもの・費用ー

1. パスポート
2. クレジットカード
3. 申請費用の10,300ウォン(日本円で約1030円)

Q-codeとは:入国に必要なすべての予防接種情報を保持する韓国のQRコードのこと

ーQ-codeで必要なもの・費用ー

1. パスポート番号
 2. フライト情報
 3. 滞在先の住所と連絡先
 4. ワクチン接種証明書
- ⇒証明書はマイナンバーカード利用のアプリか紙で行う。
(紙の申請には長くて1週間かかる)

Mysosとは:日本に帰国する際に必要となる検疫手続きを短縮するためのもの

ーMysosで必要なもの・費用ー

1. パスポート
2. ワクチン接種証明書

p.m.7:00~

Night Time



水面に反射するソウルの美しいビル群

in 汝矣島漢江公園



公園で売られているタッカンジョン



仁川空港に到着したら p.m.12:00 成田空港出発
荷物を受け取り p.m.2:30 仁川空港到着
いざソウル市内へ!

Lunch Time

韓国に着いたらまずは腹ごしらえを。
仁川空港からソウル市街までは約1時間程。
おすすめスポット；弘大(ホンデ)
ご飯の他にカフェも充実でハズレなし!

ホンデ付近はショッピングも充実!



ホンデにあるノートカフェ
今人気のクロッフルや
フルーツソーダで一休み

アクセス
最寄り駅:
サムス駅1
番出口から
徒歩3分



ホンデ近くのサンスには
有名な人気韓国ブランド
[スカルプター]の店舗が
ある。
ここでお買い物なんての
もありかも。

そして時刻はあっという間に夜に。
～韓国の夜といえば 漢江公園で夜景にうっとりしよう～

有名な漢江公園で夜ピクニック!
ロマンチックにチキン×夜景なんてどう??
目の前に広がる夜景とともに食べるチキンやトッポギは格別,,,
アクセス
最寄り駅：ヨイナル駅3番出口から出てすぐ
汝矣島駅5番出口から徒歩約25分

DAY2

チケット情報

Klook・コネストがおすすめ。
1日フリーPASSはこの2つのサイトから安く
購入が可能。
支払い方法:カード(一括払い)
価格:4000円~4500円程

ロッテワールドに来たからには、、、
韓国の学生制服”교복(キョボク)”を着よう!

予約可能なサイト

SeoulPass・IVISIT KOREA

韓国アイドル出身校の制服や自分
オリジナルの制服をレンタルして
200倍楽しんじゃおう!

価格:1500円~2000円程

韓国の遊園地といえばロッテワールド!! 制服を着て青春を謳歌しよう♡♡



ロッテワールドはアドベンチャーとマジックア
イランドの2つのエリアに分かれている。

屋内にアドベンチャーがあり、
屋外にはマジックアーランドがある。

屋内では韓国でもたくさんの番組で紹介されて
いるバイキングやインスタ映え効果大のメリ
ーゴーランドまで多くの有名な乗り物を体験でき
る。外に出るとロッテワールドといえば!のキャ
ッスルがお出迎え。他にもフリーフォールやお
化け屋敷など遊園地の定番アトラクションが盛
りだくさん。たくさん遊んで映えまくろう!!



bhc Col Pop[®]
コルポップ[®]は一口サイズのチキンにコーラなどの
飲み物がついたロッテワールドの定番フード。
470ウォン~600ウォン程。

食べ方では髪を変えるキャッスル



ハロウィンの期間限定のゾンビ

DAY3

旅も中盤。3日目は韓国のホットプレイスを堪能しよう!

今最もキテル最新トレンドの街 新沙洞エリア

ex)新沙・カロスキル・狎 亭ロデオ・江南

p.m.12:00

着いてすぐに腹ごしらえPART2
～お昼ご飯はポッサムなんてどう??～

p.m.5:00

とっても綺麗な図書館知ってる??

ビヨルマダン図書館

アクセス

最寄り駅: 奉恩寺(ポンウンサ)駅7番出口を出てすぐ。

三成(サムソン)駅5,6番出口を出てすぐ。

COEXモールの中にある。

韓国最大級の図書館で好きな本に
出会ってみない?



p.m.7:00 IN 江南(カンナム)

江南駅2号線11,12番出口を出るとたくさんのお店が連なっていてお腹も目もいっぱいになること間違いない!!

DAY4

今日は、龍山公園でいながらヨーロッパ気分を味わってみない??

龍山公園にあるレンガの家の前で写真を撮ったら最強にカワイイ!!

ここで韓国女子みたいな映える
写真を撮りまくろう☆

Yongsan Park



アクセス

最寄り駅: 龍山駅から400番バスで「国立中央博物館・龍山家族公園」停留所まで。
(新龍山公園から徒歩でもOK)

日本ではなかなか食べることのないをポッサム
本場の地、韓国で味わっちゃおう



おすすめのお店
トリフルリジエダム

アクセス

最寄り駅: 新沙駅3号線7番出口から徒歩5分

p.m.2:00

お腹を満たしたところで狎鷗亭へGO

～おすすめのカフェ～

★カフェムニ狎鷗亭本店

アクセス

最寄り駅: 狩鷗亭ロデオ駅5番出口から徒歩2分

★フロントソウル

アクセス

最寄り駅: 新沙駅8番出口から徒歩6分

歩いているだけでおしゃれなカフェが見つかる街。
かわいいカフェを発掘しよう♡

写真をたくさん撮り終えたあとは
ちょっとぴり優雅なランチはいかが??

"Approach"

アクセス

最寄り駅: 新龍山駅1番出口から徒歩4分



事務所巡りにも街移動にも便利なタルンイをご紹介

タルンイとは??

ソウル市内で利用可能な自転車のレンタルサービス

レンタル料金

1時間1000ウォン
24時間5000ウォン



借りる場所

駅やバス停、観光スポットに多く設置されている。

公式アプリのインストールが必要。

借りる方法

- ①観光客はForeignerを選択。
- ②利用券を購入
支払いはクレジットカードのみ。

支払い方法

「購入した利用券を使用する」を選択し、QRコードを読み取る

返却方法

借りた場所と異なる場所での返却が可能。

DAY5

旅もついに終わりへ…♪

私の仁川空港オススメ **Gong cha**

仁川空港第二ターミナル3階にある。

オススメフレーバー

～日本未上陸の味～

イチゴジュエリーミルクティー

空港内は食事もお土産も豊富!

最後まで仁川空港を楽しもう!!★

そろそろ搭乗の時間...

事前に申請を行うとスムーズに進むよ!

④ここで注意

搭乗口までは地下鉄

に乗って移動する。

時間には余裕をもつておこう。

アンニョン!!



韓国ならではの事務所巡りはマストでしょう!?

【大手事務所巡りをご紹介!】

JYPエンターテインメント

アクセス

最寄り駅:遁村洞(トゥンチョンドン)駅3番出口から徒歩14分
オリンピック公園駅3番出口から徒歩20分

YGエンターテインメント

アクセス

最寄り駅:合井(ハプチョン)駅6号線8番出口から徒歩7分

SMエンターテインメント

アクセス

最寄り駅:ソウル森駅4,5番出口を出てすぐ
事務所の1階にはカフェがあり、そこで推しに会えるかも??!

HYBE エンターテインメント

アクセス

最寄り駅:新龍山公園駅2番出口から徒歩9分

Shopping

今、日本でもホットなブランド

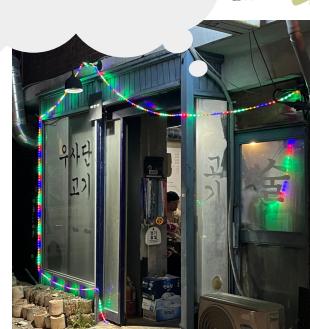
Mardi Mercredi



店舗が2つあり、向かい合って建てられている。

FOOD IN 梨泰院

梨泰院は夜もアツい



韓国での最後の晚餐にぴったりな最高にホットなプレイスは梨泰院で間違いない!

梨泰院クラスで人気
に火がついた異国文化を感じられる街で
特別なラストナイト
を過ごそっ

ミニマリストの賢いパッキングを調査！

minimalist × packing

ミニマリストのパッキングを調査し、
パッキングのコツを紹介します。

実際に体験した調査員の正直なレポートも紹介します。

ミニマリストのパッキングはありか、なしか
あなたはどうでしょうか？



NO CLOTHES !

服はパッキングスペースを埋めてしまう最大の原因！

毎日インナーを変えるだけで洗濯いらず

インナーが足りなくなったら現地のコインランドリーを使用せよ
海外旅行に行くならば、現地の格好をしてみるとより楽しめるかも
万が一に備えて、シミ取りを持っていくと便利です。

レポート



無理でした。

毎日同じ服を着ているので

旅行先での写真をSNSにあげているかたはおすすめしません。

国内旅行ならまだしも、海外旅行で現地のコインランドリーを使う
とすると大変かもしれません。

ミニマリスト上級者向けです。

OH NO!!!

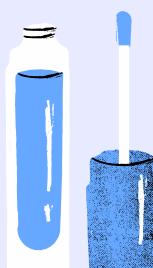


NO MAKEUP !?

メイクポーチをコンパクトに厳選しましょう。

メイク道具の1軍を整理するだけでポーチの荷物が減ります。

メイクツールはメイクツールを現地で捨てられるアイシャドウ
チップがおすすめです。アイシャドウとチークを兼用したり
多機能コスメを使用すると一気にコスメの数が減らせます。
今一度メイクポーチを見直そう



LOOK UP !

リップが空いてメイクポーチを汚してしまった
そんな経験ないですか？

フタの部分にラップをして閉めるとよりこぼれにくくなります。



多機能コスメがおすすめ

NO PACKAGE !

スキンケアはパッケージのまま持っていくってない！？
パッケージのまま持っていくとかさばる原因に・・・
スキンケアのパッキングのコツを紹介します。
**クレンジングはコットンにしみこませて
持っていくが吉**
旅行する日数だけクレンジングコットンをつくろう
クリーム系は100円ショップに売っている
コンタクト入れがおすすめです。
パッキングの時短をしたいなら
試供品を買うか、持っていくべし



100均一のクリームケース（3個入り）

コンタクトケース程の小ささですが、
洗顔料を毎日使い続けて2WEEK持ったので
1MOUTH以内の旅行なら
このクリームケースのサイズでも
大丈夫です！
クレンジングコットン



クレンジングコットンは
ウォータープルーフのマスカラを
落とすことが難しいです
石鹼オフできる化粧品をもっていく場合なら
クレンジングコットンがおすすめです。

コンタクトケア用品



コンタクトケア用品を
ボトルに詰め替えて持っていくと
目に染みてしまうから注意！！
そして、コンタクト用品の代用は
推奨できません・・
コンタクトケア用品はミニボトルがおすすめです



詰め替え用ボトル



化粧水→1回5MLを目安に詰め替えよう
化粧水をバシャバシャ使いたいなら
1回15MLを目安に詰め替えましょう。
また、海外旅行でスキンケアの機内持ち込み
をする場合は100MLと制限があります。



試供品

少ない泊数だったら、
コスメを買うときにもらえる試供品がおすすめ！
こういうときにこそ、試供品を使うことで
特別感ができるかもしれません。
ただ、いつも使っているスキンケアではないので
肌が弱い人はいつものスキンケアを使うべし



スキンケアにおける容器かさばる問題は
さまざまなスキンケアを小分けにする方法で
解決できます。
まさに、ミニマリスト初心者向け！
しかし、液体をもちこむのに制限があるため、
注意が必要です。

ミニマリストでもこれだけは絶対！持ち物リスト



<input type="checkbox"/> パスポート	<input type="checkbox"/> 海外旅行保険の保険証	<input type="checkbox"/> 着替え	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> ピザ	<input type="checkbox"/> 海外用変換アダプター	<input type="checkbox"/> 観光用バック	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> 航空券	<input type="checkbox"/> WI-FIルーター	<input type="checkbox"/> ガイドブック	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 各充電器	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> クレジットカード	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 衛生用品	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> スマホ	<input type="checkbox"/> 洗面用具	<input type="checkbox"/> エコバック	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> ワクチン接種証明書	<input type="checkbox"/> 化粧品	<input type="checkbox"/> ENJOY!!!	<input type="checkbox"/> _____



若者よ! ドライブするなら**千葉に来な!**

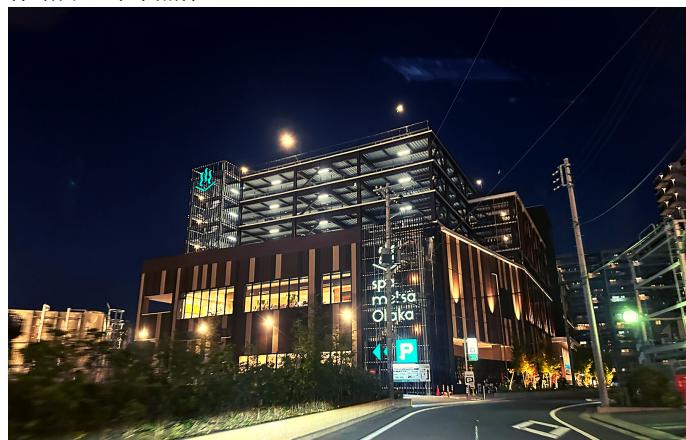
千葉県には魅力がたくさん! 都心に近く、「海」や「山」といった多くの自然にも恵まれています。また、多くの観光スポットもあり、若者にドライブスポットとしても超! 人気があることを知っていますか? 都心から気軽に行けるだけではなく、美しい光景を観て、楽しくエンジョイができる千葉の若者向けドライブスポットを今回は3つ紹介します!

関東最大の温泉施設

[竜泉寺の湯 スパメッツァ おおたか]

■アクセス

車: 柏インターより約19分 流山インターより約13分
電車: 東部野田線「流山おおたかの森」駅 西口から徒歩2分
営業時間: 温泉 6:00 ~ 26:00
岩盤浴ラウンジ 6:00 ~ 25:00
休館日: 年中無休



最初に紹介するのは、近年、娯楽施設や住宅街などが多く誕生し、急成長している都心から1番近い「森のまち」、流山市に今年4月にオープンした関東最大の温泉施設です。良質な天然温泉をはじめ、5つの炭酸泉を含む全15種類のお風呂が楽しめます。サウナも趣向の異なる3つのサウナがあり、ストーブも基一斉に開始されるメッツァでしか味わえない『ドラゴンロウリュ』や157cmの深水風呂や水温一桁台のバリエーションをもたらせた3種の水風呂など、若者に大流行中の「整う」を極上で体験できます! また、岩盤浴ラウンジ『メッツァボリオ』はコワーキングスペースや漫画・書籍は1,5000冊以上もあります。その他にもマッサージスベースや湯上がりで空いたお腹を満たしてくれる湯上がりキッチン『一休』では、100種類以上の料理が充実。時間を忘れ、ドライブの疲れを取りたい! 仲間と一緒にのんびり過ごしたい! という方におすすめのスポットです。

大慶園 DAIKEIEN



2022年11月12日 撮影者：編集者

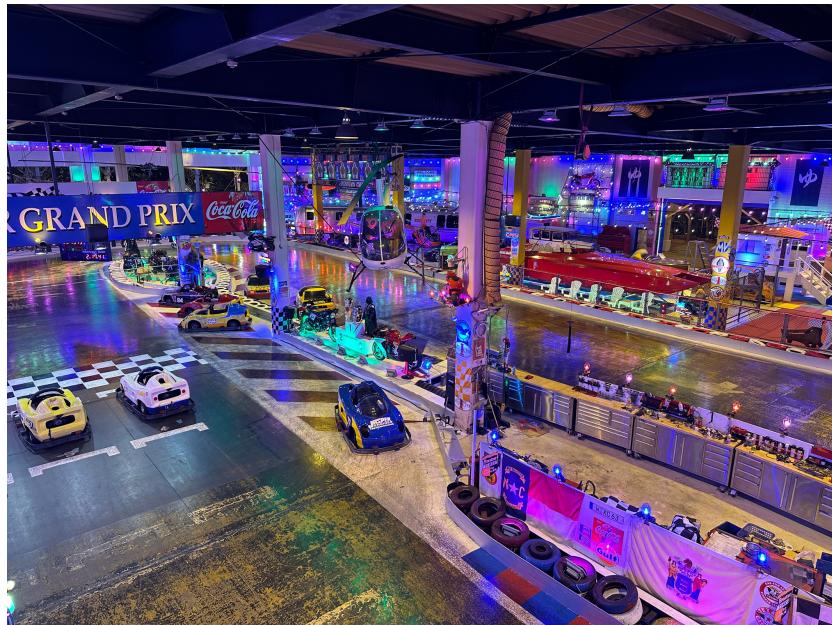
次に紹介するのはアメリカに来た雰囲気が楽しめる!ディープスポットです。森の中の道を車で抜けていくと夢のような輝きが見えてくるのが千葉県市川市の北海道日本ハムファイターズの二軍球場である鎌ヶ谷スタジアムの近くにある大慶園(DAIKEIEN)です。園内は多くの遊び場があり、ゴーカート・ビリヤード&ダーツ・クレーンゲームやコインゲームなどのゲームセンター・卓球台やバッティングセンターにカラオケまで!誰でも自由に参加できるストリートバスケもいくつもあり、若者にとっての夢の国です!至る所にアメリカンな置物や80年代のアメ車などインスタ映えスポットがいくつあります。

営業時間：24時間 ※各コーナーで営業時間が異なることがあります。

□アクセス

車：京葉道路 市川インターであり国道14号線方面へ、14号線を越して直進
電車・バス：総武線 JR本八幡駅 北口

本33 市川営業所行 「市川斎場」 下車 本15 動植物園行 「市川斎場」 下車 ※土日のみ
武藏野線 JR市川大野駅から 本33 市川営業所行 「市川斎場」 下車 本15 動植物園行 「市川斎場」 下車 ※土日のみ



2022年11月12日 撮影者：編集者

東京ディズニーリゾート



2021年3月28日 撮影者：編集者

- 千葉県といえばやはりここは欠かせない！千葉県浦安市舞浜に位置する夢の国！『東京ディズニーリゾート』です。ランドとシーの2つの違う世界観のテーマパークがあり、たくさんのディズニーのキャラクターに会うことができます！そして、子供から大人まで楽しめるアトラクションもいくつもあり、キャストの人たちもとても親切で明るく、自分が物語の主人公になれた気分になり、入園したら帰りたくない気分にさせてくれます。また、四季のイベントに合わせて園内の景色は一気に変わります。その際、販売されるグッズやパレードやショーも変わり、年数を重ねるごとに全く新しい楽しみ方ができます。家族や友人、恋人と楽しい1日を楽しみたい方におすすめです。

営業時間：8:00 ~ 21:00 ※東京ディズニーランドは2022年12月1日から

アクセス：

車：首都高速湾岸線利用「浦安出口」または「葛西出口」から約5分

※駐車料金：3000円

電車：東京駅から15分 JR舞浜駅から徒歩3分

※東京ディズニーシーはJR舞浜駅からディズニーリゾートラインに乗り換え、「東京ディズニーシー・ステーション」で下車（約9分）

GLAMOROUS CAMPING

学生でもグランピングに行きたい！関東圏イチオシグランピング特集！

手軽に大自然の中や都内でキャンプやバーベキューを「豪華」に楽しめるグランピング。近年ではホテルやリゾート感覚で泊まれるグランピング施設も登場し、若者や家族に大人気！しかし、そもそもグランピングって何？どんなことをするの？など初めてだとわからないことだらけではないでしょうか。そこで、この記事ではグランピングのメリットや楽しみ方、そしてオススメのグランピング施設を3つ程ご紹介します。あなたにぴったりのグランピングがきっと見つかるはず！

GLAMPING



グランピングとはグラマラス（豪華な）とキャンピングを組み合わせた言葉で、テント設営やバーベキュー道具を準備しなくても気軽にキャンピングを楽しめる体験のことです。キャンプには興味があるけれどテント設営や雨風の対策が大変そう、どんな道具を揃えれば良いかわからないなど、キャンプ初心者の悩みを解決してくれるのがグランピング施設です。

MERIT & ENJOY



グランピング最大のメリットは手ぶら感覚でバーベキューやテント泊を楽しめることです。キャンプに必要な設備が最初から全て揃っていて、後片付けが不要な施設もあります。施設ごとに異なる様々な体験メニューーやアクティビティで非日常の世界を満喫することができ、アウトドアを楽しんだりテントの中で友達とゆっくり過ごすなどといった楽しみ方があります。

施設紹介

～スカイツリーを見上げながら、グランピングBBQ体験～ 東京スカイツリータウンの庭®

始めに紹介するのは、東京都墨田区にある「東京スカイツリータウンの庭®」です。この施設は、東京スカイツリータウンというランドマークにあり、都心でBBQ機材付きのグランピングテントが設営されたエリアで、気軽に日帰りグラビングBBQを楽しむことができます。会場は主にファームガーデンとドームガーデンに分かれており、特にドームガーデンはスカイツリーを真下から見ることができます。プランでは、BBQ食材持ち込みプラン、BBQプラン（アウトドア体験プラン）、手ぶらでBBQプランの3つに大きく分かれています、特に20代～40代の大学生やファミリーのご利用が多く、男女ともに人気です。

PICK UP

一番人気の「バルクラシックバーベキュープラン」

バルクラシックバーベキュープランは、準備や後片付けも不要で、手軽にBBQが体験できるのでおススメです！

ソフトドリンク飲み放題 アルコール飲み放題

平日：お一人さま4900円 平日：お一人さま5980円

土日祝日：お一人さま6000円 土日祝日：お一人さま6480円



DATA

tell:03-6303-0059

毎日営業：11時～14時・15時～18時・19時～22時・原則3時間

ファームガーデン：東京スカイツリータウン・ウエストヤード5F

ウエストヤード5階番地の「すみだ水族館」エントランス奥側です。

ドームガーデン：イーストヤード8F10番地

PRICE

気軽にBBQを楽しみたい方！お一人さま6000円～

本格的にBBQを楽しみたい方！お一人さま7500円～

ACCESS

〒131-0045

東京都墨田区押上1丁目1番2号 東京スカイツリータウン

東武スカイツリーライン・半蔵門線・京成線都営浅草線

とうきょうスカイツリー駅・押上駅から徒歩5分



ドームガーデン



ファームガーデン

～都会の喧騒を離れ、やすらぎと懐かしさを感じる寛ぎの空間～ 旅館&グランピングリゾート花山水-HANASANSUI-

続いて紹介するのは、千葉県夷隅郡にある「花山水-HANASANSUI-」です。川のせせらぎが聞こえ、移り行く四季を感じることができる、大自然の中にあるグランピング施設です。豊かな自然の中、川や滝の音、野鳥や鹿の声を聞きながら、満天の星空を眺める、ゆっくりとした時間を過ごすことができます。トイレやシャワー室はもちろん、化粧台などとても綺麗に完備しており、テントの中には冷蔵庫やコーヒー挽き機、Wi-Fiなどがあり、大自然の中でも非常に快適な滞在ができます。食事は従業員の方がテントを一張りずつ回って持ってきてくださり、夕食は本格的なガスグリルでお手軽なアメリカンバーベキューを手ぶらでお楽しみいただけます。更に誰でも調理できるように用意された手作りパエリアも堪能できます。テントは6つの種類があり、プランごとにわかっています。一番人気はプレミアムベルテントのプランですが、オススメはシンプルベルテントのプランで、リーズナブルな値段で充実したグランピング体験ができます。

PICK UP

グランピング施設に猫カフェ！？旅館&グランピング施設である花山水には、なんと猫カフェが存在するのです。と言つても実際に中に入って触れ合うことはできず、外から見る形になります。しかし、その猫たちはグランピング施設内を自由に徘徊しており、夕食や朝食でテラスにいると寄ってくることが多々あるそうです！その際には触れ合うことも可能なので、猫好きの方にもオススメできるグランピング施設です。



DATA

tell:080-8713-8787 毎日営業
チェックイン15:00～21:00 / チェックアウト10:00

PRICE

グランピングとBBQを楽しみたい方！
お一人さま12300円～

ACCESS

〒298-0726 千葉県夷隅郡大多喜町会所49 自動車:都心(東京・横浜)より車で90分弱。アクアライン利用時:木更津東ICで降り、約40分。市原IC利用時:牛久経由で約50分。公共交通機関:上総中野駅、上総興津駅からタクシーで15分程



プレミアムベルテント



朝



シンプルベルテント

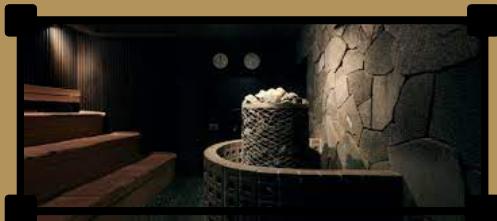


～埼玉県の滑川という地に生まれる夢見心地のひととき～ グランピングテルマー湯滑川(なめかわ)店

最後に紹介するのが、埼玉県比企郡にある「グランピングテルマー湯 滑川店」です。温泉×グランピングをテーマに、近年ブームが起きている「グランピング」と日本独自の「和」という文化の要素を織り交ぜた新しい体験ができるグランピング施設です。日帰りとグランピングの2つのプランがあり、お風呂は、内風呂、露天風呂が一つずつとサウナがあります。水風呂は天然温泉で、外気浴スペースも多く、リラックスできる施設となっています。テントはドーム状で、和室と和洋室の2種類があります。食事は和食が多く、話題のikiサウナやマッサージ、岩盤浴、カラオケ、フィットネスなど、リフレッシュできる施設が盛りだくさんです！

PICK UP

グランピング宿泊者限定、数多くのお得な特典！ グランピングプランの宿泊者には、当施設の自慢の温泉が入り放題となっています。また宿泊者限定で、岩盤浴付フルコース（温泉・サウナ・岩盤浴・浴衣・タオル）もついてきます。翌朝8:00～10:00は宿泊者の皆様で、自慢の朝風呂を貸し切りできます。また、今話題のフィットネスジム・休憩スペースが館内に併設しており、宿泊者は無料で利用できます。



DATA

tetell:0493-59-8200 毎日営業
10:00～23:00 (最終受付 22:00)

PRICE

温泉、グランピングを楽しみたい方！
15800円～
温泉、グランピングと共にコース料理を楽しみたい方！
19800円～

ACCESS

〒355-0811 埼玉県比企郡滑川町羽尾2178 自動車：関越自動車道「東松山IC」より熊谷方面へ約4km 公共交通機関：東武東上線「森林公園駅」北口より徒歩で約20分



宿泊テント



露天風呂

東京都内 餃子 4選

ボリューム満点！モチモチ食感



多くの日本人に愛され続けている”餃子”。その魅力は、定番の焼き餃子だけでなく、揚げたり茹でたりすることで全く違う餃子を楽しむことができる、そんな自由自在などころにあるのないでしょうか。東京都内には美味しい餃子を食べることができる人気店がたくさんあります。の中でも、少し珍しい餃子の料理店4選をご紹介します！

開樂

1954年創業の老舗中華料理店の名物、ジャンボ餃子。中身はニラ、キャベツ、ニンニク、生姜、国産上豚ひき肉と具材たっぷりの餡にモチモチの皮がとても美味しいです。一個一個が想像以上に大きく、一人前でもかなりの満足感を得られます。餃子定食や、チャーハン、ラーメンなどとのセットメニューも豊富にあるため、いろいろな組み合わせを楽しめそうです。

池袋駅東口から徒歩1分
東京都豊島区南池袋1-27-2
電話:03-3985-6729
営業時間:月~土11:00~22:30 日11:00~21:30
定休日:第一、第三月曜日

新宿駆け込み餃子

定番の焼餃子から、揚、水、炊、とさまざまな種類の餃子が楽しめる居酒屋。餃子メニューには、ニンニク、ニラが一切入っていないため、匂いを気にする心配がありません。の中でも特に珍しいメニューが「チーズ駆け込みタッカルビ」！タッカルビの代わりに甘辛く味付けをされた野菜と揚げ餃子をチーズに絡めてたべるオリジナルチーズタッカルビで、餃子はサクサクの揚げ餃子が使用されています。店内は「江戸の火消し」をテーマにした華やかな内装になっています。



◆新宿駆け込み餃子の内装
天井から下がるたくさんの提灯がとても華やかです。
JR新宿駅東口徒歩10分
東京都新宿区歌舞伎町1-12-2 第58東京ビル1階・2階
電話:03-6233-7099
営業時間:24時間営業



楊2号店

大きな羽付きと皮から手作りしているのが特徴の焼き餃子。パリパリの羽とモチモチの皮の食感が餃子好きにはたまらない!また、肉汁が多く、一口食べると溢れ出てくるため、慎重に食べることをおすすめします。チャイナタウンの中心部から少し外れた裏路地にある、アットホームな雰囲気の四川料理店。餃子の他にもテレビやドラマで紹介された人気メニューがあるため、ぜひ訪店してみてください。

JR池袋駅西口1B出口から徒歩5分
東京都豊島区西池袋3-25-5
電話:03-5391-6803
営業時間:平日11:30~13:30/17:30~22:30(LO)
土日・祝日12:00~14:00/17:00~22:00(LO)

羽好きにはたまらない!



甘酢あんと餃子の新しい味



山水楼

創業70年以上続く昔ながらの味を守っている中華料理屋さんの人気メニュー、揚げ餃子。ただ餃子を揚げるだけでなく、そこに甘酢あんがかかっているのが珍しいポイントです。カリッとしつつ厚みがしっかりある皮の食感と、ケチャップのような酸味のある甘酢あんの組み合わせは、醤油やラー油で食べるものとは全く違う、新しい餃子の味を知ることができます。店内は、昭和感のある椅子やテーブルが使われており、どこか懐かしさを感じる空間でした。



◀山水楼の外観
昔懐かしさを感じる料理のディスプレイがあります。

JR代々木駅から徒歩1分
東京都渋谷区代々木1-33-4
電話:03-3379-3282
営業時間:平日11:30~15:00/18:00~21:30
祝日11:30~18:30 土日定休日

新宿



△スターバックス新宿御苑店

季節ごとで大きく表情を変える新宿御苑店。春は桜が、秋は紅葉が一面に広がっています。お花見シーズン、紅葉シーズンの新宿御苑は多くの人が訪れるため、園内のスタッフも大繁盛。店内が混雑していることや注文列が並んでいることもあります。お花見シーズンは三月下旬から四月上旬頃。紅葉シーズンは十一月中旬から十二月頃。特に天気が良い日は広い公園には太陽が差し込みます。テイクアウトして芝生に座って紅葉や桜と共にゆっくりと過ごすのもおすすめです。

店内の席をゲットできれば全面ガラス張りの席から、目の前に色付く木々と水面がキラキラと光る池を堪能することができます。その他に、テラス席も設置されているのでこの店舗は資源循環を目的とした持続可能なカフェの在り方を探求する店舗というこのため、外壁やテーブルに多くの木材が使用されています。

新宿御苑店

160-0014

東京都新宿区内藤町11新宿御苑

営業時間

火～日・祝 09:00～16:00

定休日 月曜日

アクセス

千駄ヶ谷駅/出入口 (JR中央本線)

徒歩9分

国立競技場駅/A5番出口 (都営地下鉄大江戸線)

徒歩9分

国立競技場駅/A3番出口 (都営地下鉄大江戸線)

徒歩9分

四季と共に

非日常的な体験を、 スター バツ クス コーヒー で。

大阪城公園森ノ宮店は前の通り大阪城の近くにあります。最寄駅の森ノ宮駅から徒歩四分の駅近な店舗です。大きな噴水を目指して歩いていくと、大阪城と共に一面ガラス張りの店舗が見えてきます。一番最初に目に入る外装は斜めに作られた屋根です。普通の店舗にはない特徴のあるデザインに目を引かれます。緑に囲まれている店舗は、まるで森の中に溶け込んでいます。森側に設置されたテラス席は、暖かい太陽が差し込んで人目を気にせず自然を楽しむことができます。

特別な店舗として、大阪城天守閣の石垣からインスピレーションを得た「石」というテーマでデザインされています。丸石の形をした椅子や周辺に置かれた玉砂利からは日本の趣を感じます。

石と森とアートと

大阪城公園森ノ宮店

540-0002

大阪府大阪市中央区 大阪城3-9

営業時間

07:00～21:00

定休日 不定休

アクセス

森ノ宮駅/1番出口

(Osaka Metro中央線・長堀鶴見緑地線)

徒歩4分

森ノ宮駅/2番出口

(Osaka Metro中央線・長堀鶴見緑地線)

徒歩6分

森ノ宮駅/4番出口

(Osaka Metro中央線・長堀鶴見緑地線)

徒歩5分

△スターバックス大阪城公園森ノ宮店



「いつも」を少しだけ「特別」に。

京都二寧坂やさか茶屋店は、築百年以上の日本家屋をリノベーションして作られた店舗です。外装はもちろん、内装も全て京都のイメージにある「和」をテーマに作り出されています。そこでは、靴を脱いで畳に座ってコーヒーやフラペチーノを楽しむことができます。畳にコーヒーや和と洋が絶妙に絡み合い、貴重な体験ができます。

△スターバックス京都二寧坂やさか茶屋店



——スタバおすすめカスタム—— コーヒークリームフラペチーノ風カスタム



オーダーメニュー

- ・コーヒーフラペチーノ
- ・ホイップ【+55円】
- ・エクストラホイップ
- ・チョコレートチップ【+55円】

期間限定のフラペチーノが品切れになった時だけ飲める幻のフラペチーノ「コーヒークリームフラペチーノ」。とても人気のあるメニューですが、なかなか出会うことができません。そんな時、実は通常メニューからカスタマイズをすることでそっくりに作ることができます。

まず、既存メニューであるコーヒーフラペチーノを選びましょう。メニューには記載がないですが、レジで伝えればオーダーすることができます。そこに、ホイップを追加して甘さをプラス。エクストラホイップで多めにすることもオススメです。さらに、チョコレートチップを追加してサクサクとした食感を楽しみましょう。サイズ展開はショート、トール、グランデ、ベンティまで選ぶことができる

ので好みのサイズを選ぶことができます。左に記載しているオーダーメニューを見せるだけで、簡単に注文することができるのでぜひ活用してみてください！

Price	Short	Tall	Grande	Venti
	¥570	¥610	¥655	¥700

*すべて店内飲食価格（税込）

日本の古都

京都二寧坂やさか茶屋店

605-0826

京都府東山区桝屋町349

営業時間

08:00～20:00

定休日 不定休

アクセス

祇園四条駅/1番出口（京阪本線）

徒歩18分

祇園四条駅/7番出口（京阪本線）

徒歩20分

祇園四条駅/8番出口（京阪本線）

徒歩21分

市営バス東山安井

徒歩約10分

番外編

目白大学の学食

その場手作りだから感じる

あつたか学食飯の魅力！



みなさん目白大学の学食を利用したことはありますか？新型コロナウイルスの影響を受けて、二〇二〇年二月から休業していた食堂ですが、今年の九月十九日から本格的に営業を再開しました。そんな目白大学の学食ですが、なんどいつもリーズナブルなお値段と、思わずホッとしてしまう味の温かいご飯が魅力の一つです。

実際に、学食を利用する目白大学生男女六人と、調理師さんにインタビューを行いました！

基本情報として、学食は食券制で販売されており、当日中に買った食券のみ学食と交換することができます。その献立は日替わりで、一週間ごとに食品サンプルが掲示されているショーケースの前に貼られています。みんなも是非一度ご覧ください！そこで今回、そんな素晴らしい学食の数々をより多くのみなさんに知っていただきたいと思い、特集を組むことになりました。



▲(左)食品サンプル
(右)券売機



口口ナ禍で長い間休業していた目白大学内にある学食販売。一年生や二年生は食べたことがない、利用方法が分からないという人、多いんじゃないでしょうか。この記事では、そんな学食の基本情報を、実際に調理を担当する方と学食を利用する学生の実際の声をふまえて詳しく紹介します！

！ 食堂基本情報

はじめに



調理師さん インタビュー

そして今回、学食を実際に作り、提供する調理師さんにもインタビューを行い、学食を調理、提供するまでの苦労や思いはもちろん、休業から再開、今までの試行錯誤の日々について教えていただきました。一ヶ月の提供メニューが約百種類を超える面白大学の学食ですが、実際調理、提供するにあたり大事にしていることを聞いたところ、「第一にお客様に満足していただけるということ。それと大学の休憩時間には限りがあるので、提供スピードは大事にしています、あとは栄養価や単価、味です。」とおっしゃっていました。

調理師さん曰く、売価設定や客層に一般的の店と違ひのある学食にはこれといった魅力は少ないものの、情報過多の時代に合わせ、お客様のニーズに応えられるよう、昔ながらの学食というよりは学生の皆様に少しでも見えてもらえるような学食メニューを意識しているそうです。そんな学生想いな調理師さんですが、インタビュー中も常に「皆さんのお 口に合えば幸いです」と繰り返しあつしゃっていたのが印象的でした。提供時も、余程混んでいない限りはアレルギー食品の除去やご飯の量を減らすなど、可能な限りで学生に寄り添いたいとのことでした。(※調理済み食材の加減やご飯の量を定価で増やすことは出来かねます。)

しかし、そんな学食にも『売り切れ』が存在することを知っていますか? 調理師さんが毎日売上のデータをもとにメニューごとで売上数を予測して販売をしているため、日によって想定外の売り上げを立てたメニューは売り切れになることがあります。どうしても食べたいメニューの日は早めに食券を買うことをおすすめします!

そして最後に、調理師さんから学生に伝えたいことは努力をしていますので、何かありましたら奇譚ない意見をいただきたいです。」とおっしゃっていました。

学生インタビュー

黒木 茉愛里さ

学生にはそれぞれ、その日注文したメニューの値段、味の感想、いつから学食を利用してなのか、学食の利用頻度、なぜコンビニではなく学食を利用するのかについてインタビュー形式で質問しました。値段は、平均して四百六十円でした。注文メニューは様々で、麺類から定食、丼ものまで、中には「小鉢」と言われる、もう一品ほしい!と言った時にぴったりな品料理を合わせて注文している生徒もいました。味は定評があり、美味しい、また食べたいと言う感想が多く見られました。

利用開始時期は全員が今年の秋学期からで、利用頻度については個人差があり、まだ1回しか利用していない生徒から、週3回利用する生徒まで幅広くいることが分かりました。そしてコンビニではなく学食を利用する理由としては、コンビニだけでは飽きてしまうことや温かいご飯を食べたいといった意見が多く見られました。時間割などによって利用する曜日や頻度に差はあるものの、日々の食生活における気分転換やクオリティーの高さを求める生徒が多いことが分かります。

さらばに

カレーは
甘口!



▲(左)佐瀬
(右)佐藤

手作りで温かい
!

▲(左)佐瀬
(右)佐藤

海里さん
優香さん

小鉢が
おすすすめ

▶ 山本 真希さん
▶ 佐藤 詩織さん

また食べたい!

▲(左から)
木村 奈月さん
太田 琴美さん
佐久間 萌音さん

気分転換で
食べてます!

▲(左)小西 悠喜さん
(右)櫻井 雄晟さん

ここまで、面白大学の学食を学生と調理師さんの視点から紹介しました。いかがでしたか? 調理師さんの温かい想いが、また食べたいと思える学食を作り、それを食べて勉強に励む学生の背中を後押ししているようにも思えます。まだ試行回数が少ない今期の学食ですが、学生の皆さんのが正しいルールを守って利用することで、さらに素敵な食堂になるのだと考えます。まだ利用したことがない方も、すでに利用している方も、是非たくさんの方のメニューを召し上がつてみてください!

目白大学周辺サウナマップ



放課後にととのいに行こう。

近年若者を中心に大流行しているサウナ。サウナ愛好家が使う用語である「ととのう」（サウナ→水風呂→休憩のセットを繰り返し、多幸感を得ること）が21年の新語・流行語大賞にノミネートされるなど、その熱は収まることを感じさせません。そして、「ととのう」を体感できるサウナ施設は目白大学の近辺だけでも4つ存在します。下のサウナマップを見て授業終わりにととのいに行こう！



①栄湯

営業時間:15:00~00:00

定休日:月、金

新宿区西落合2-6-2

サ90° 水22°

サウナ室の
天井には
大きな
お釣迦様！



②三の輪湯

営業時間:15:30~1:00

定休日:月

東京都新宿区上落合3丁目31-2

サ98° 水18°





③ ゆーザ・中井

営業時間:15:00~1:00

定休日:木

新宿区中落合1-13-8

サ83° 水22°



④ 松本湯

営業時間:(月~土)14:00~0:00

(日)8:00~12:00、15:00~0:00

定休日:木

東京都中野区東中野5丁目29-12

サ95° 水16°

水風呂は
衝撃の
水深150cm!

初めての サウナ

~the first totonou~

① 体や頭を洗う
 サウナに入る前に必ず体や頭を洗おう。これはサウナにおいての最低限のマナーとなります。あまり汚れていないと思っていても人間の皮膚は案外汚れています。自分が良くて他人のことを考えよう。

② 入浴
 サウナに入る前にお湯に浸かろう。体があつたままでサウナに入つてから汗が出やすくなります。特に、初心者は長時間サウナ室に居るのは辛いと思うので素早くたくさん汗を出すためにもお湯に浸かってからサウナに入るべきです。

③ サウナに入る前に
 体と頭を洗い、入浴し、いざサウナへ。その前に、体をしっかりとタオルで拭こう。体が濡れたままサウナに入つてしまふと体についた水分が高温になり、芯が温まる前に体の表面温度が上がってしまうのです。そして、水分を取り払つてサウナに入るごとに自分の汗の出具合を目で確認することができます。

④ サウナに入る
 ついにサウナ室に入ります。大体サウナに入る目安は6分~12分ですが、サウナの時間に明確なルールなんてないのです。きつくなつたら出て構わないです。また、銭湯のサウナ室の多くは12分時計といって一周で1分の時計が置いてあります。一周一時間の普通の時計とは違います。そこでしつかり覚えて活用しましょう。

⑤ 水風呂に入る
 初心者の1番の鬼門である水風呂。水風呂に入る前にまず体をしっかりとシャワーで流しましよう。大量にかいた汗を纏つたまま水風呂に入つてしまふのはマナーが悪いです。水風呂に入る目安としては1~2分となります。慣れない人からしたらとても冷たく感じるかもしれません、入水して数秒経つと体が慣れてきて意外と入れるようになります。

⑥ 外気浴
 「ととのう」という言葉はこの時間のことを表現することが多いです。外気浴の目安は5分~10分です。露天風呂の脇やサウナ室の近くにある椅子や、ベンチなどに座つて休憩することを外気浴と呼びます。「ととのう」は言語化するのがとても難しいものなのですが、意識はあるけどぼんやりしております、ふわふわしているような感じになります。

⑦ 1~3セットを行う

「サウナに入る→水風呂に浸かる→外気浴で休憩」を数回繰り返しましょう。温冷の差を交互に味わうことにより身体の循環を促進し、疲労回復などの効果をより高めることができます。また、サウナは2回、3回と繰り返すごとに、熱さを感じにくくなっています。これはととのつた証拠です。

飛び込んでみない？

Cosplay World

Introduction

まるで漫画やアニメ、ゲームの世界から飛び出したようなかわいい衣装やかっこいい衣装、色とりどりの髪色など、見ているだけで楽しいコスプレ。今では、池袋などでコスプレのイベントが開催されたり、コスプレ専門のお店ができたり、テレビで特集を組まれていることも！年々需要が高まっているコスプレですが、それに伴いコスプレイヤーさんも増えています。

では、そんなコスプレイヤーさんはどのようにコスプレを楽しんでいるのでしょうか。

今回はコスプレ経験者である、ちづさんにコスプレに関するアレコレをインタビューしました。

一緒にコスプレの世界に飛び込んでみましょう！

Let's dive to cosplay world!!



Interview

「まず初めに、コスプレを始めたきっかけを教えてください」「もともと、ちょっと興味があった。でもウイッグを被って、衣装を着て、自分で可愛くかつこよく撮るのはな…、という感じで勇気が出なかつたんです。だけど、大学でオタクきっかけで仲良くなつた友達が、コスプレをしている子で、コスプレをしている写真を見せてもらつたりして、自分も「やりたいなー」つてなりました。踏み入れてくれた友達のおかげなんですね。」

「なるほど。その子がいたから…！」

「そうなんです。その子がいなかつたら「興味を持つ」で終わっていたと思います。やってみたらすごく楽しかったです。」

本日（11/6）は池袋でコスプレしている方がたくさんいますが、ちづさんは、このような場所でコスプレをしたことありますか？



ちづさんとのインタビューの様子

「今のところはありません。だいたいは家で好きな衣装を着て、写真を撮つてSNSに載せたりしています。でも、やっぱり外でもやつてみたいなとは思っています。一回ユニバーサルスタジオジャパンにコスプレをして行きました。そこで外でやる楽しさを知りました。」

「私もその投稿を拝見したのですが、とても楽しそうでしたね」「楽しかったです！自己肯定感上がります（笑）『写真を撮つてください！』とか言われるとすごくうれしいです。」

「私もその投稿を拝見したのですが、とても楽しそうでしたね」「楽しかったです！自己肯定感上がります（笑）『写真を撮つてください！』とか言われるとすごくうれしいです。」

「それは嬉しいですね！また、本日は素敵な衣装も持参いただきますありがとうございます。このような衣装はどこで買つていますか？」

「衣装は基本メルカリとか、池袋のK-BOOKSの「コスプレ館などに見にいって買つたりするのが多いです。あとは、コスプレ衣装のメーカーさんの通販で買つたりします。」

「なるほど。この衣装クオリティ高くてすごくかわいいですね。その時に使つているコスメはどうしていますか？」

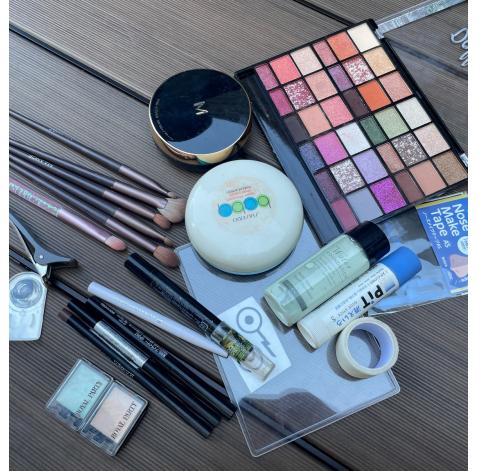
「コスプレをするときは、すごい（コスメの）量を使うので…、肌をすごくきれいにしたりとか、アイラインをどんだけ太く引くの？つてくらい引いたりとか、眉毛にたくさん色を入れたりとかするので、安くて量があるやつとかを使つています。それこそアイライナーはずつと100均のものを使つています。キャラクターによつては結構濃く入れたりするから、いいやつは使つてられないですね。」

「それは嬉しいですね！また、本日は素敵な衣装も持参いただきますありがとうございます。このような衣装はどこで買つていますか？」

「衣装は基本メルカリとか、池袋のK-BOOKSの「コスプレ館などに見にいって買つたりするのが多いです。あとは、コスプレ衣装のメーカーさんの通販で買つたりします。」

「なるほど。この衣装クオリティ高くてすごくかわいいですね。その時に使つているコスメはどうしていますか？」

「コスプレをするときは、すごい（コスメの）量を使うので…、肌をすごくきれいにしたりとか、アイラインをどんだけ太く引くの？つてくらい引いたりとか、眉毛にたくさん色を入れたりとかするので、安くて量があるやつとかを使つています。それこそアイライナーはずつと100均のものを使つています。キャラクターによつては結構濃く入れたりするから、いいやつは使つてられないですね。」



ちづさんが実際に使っている
コスメ類

「あんスタ…！あんスタは例えば誰をやりましたか？」

「春川宙（そら）くんや、葵ひなたくんをやりました。同じキャラをいろんな衣装で撮ったりします。ひなたくんは3～4着持つてます。」

「絶対可愛い！では、今後やつてみたいキャラクターはいますか？」

「『あんスタ』だつたら姫宮桃李君をやつてみたいですね！」

あとは、普通の人じや買わないような色のパレットとかを買つたりとかしています。」

「確かに、このパレットの色は、なかなか私生活では使わない色ばかりですね」

「絵を描くやつですか？みたいな感じですね（笑）。」

「確かに（笑）では、ちづさんは今までどんなキャラクターのコスプレをしましたか？」

「『原神』のウェンティとか…。あとす「ぐ前に『東京喰種』の金木くんをやりました。でもメインは『あんスタ』（『あんさんぶるスターズ！』）ですね。」

「あんスタ…！あんスタは例えば誰をやりましたか？」

「その子がどういう子なのか、こういう表情するよねというのを意識しながらTik Tokや写真を撮っています。キャラ崩壊しないように…というか、中までその子になりきつてやっています。そして私は、自分が知っている子をやりたいし、やるようになります。だからやるキャラは推しが多いです。例えあんスタだとひなたくんとか。ひなたくんが一番回数多いんですけど、ひ



今回お話をしてくれた
ちづさん

「貴重なお話をありがとうございました！」

なたくん推しだし…。あとは宙くんもそうだし、ツイステ（『ツイステッドワンダーランド』）のラギーくんとかもそうですね。」「なるほど。確かにそのキャラを理解してやるのは大事ですよね。」「恥ずかしながらもですけど（笑）。」

「では最後に、コスプレをしてみたいという方に一言メッセージやアドバイスをお願いします！」

「実際にやつてみたいと思ったら、やってみよう！って思います。『私がやつて大丈夫かな』とかいっぱい思うことはあると思うけど、一回やつたらす

ごく楽しいし、それで友達もできるし、より作品への愛も深まるし…。私に勧めてくれた友達も言つていただけど、やってみ、とりあえず！という感じです。コスプレは意外と気軽にできます！」

Cidu's cosplay show!!

ちづさんが今までにコスプレをしたキャラクター達を大紹介！



呪術廻戦
狗巻棘



WIND BREAKER
梶蓮



HUNTER×HUNTER
クラピカ



インタビュー裏話



宙くんの衣装

インタビュー当日、ちづさんが持ってきてくれた衣装は、「あんさんぶるスターズ！」に出てくる春川宙くんの「Branco」の時の衣装。

大きなリボンとひらひらのフリル、そして手袋についている白のポンポンがとってもかわいい衣装でした。

ゲームそのままを感じてしまうほどの衣装のクオリティの高さに、終始大感激！



インタビュー後

インタビュー終了後にちづさんとパシャり！「ぜひ一緒に写真撮ってください。」というお願いに「もちろん！」と笑顔で快諾してくれたちづさん。

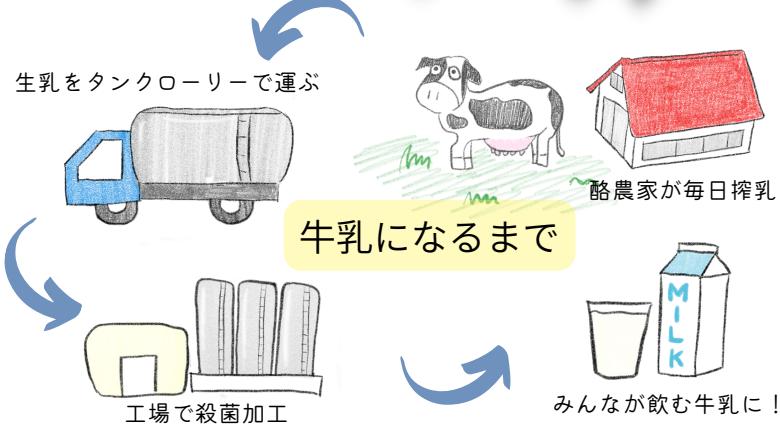
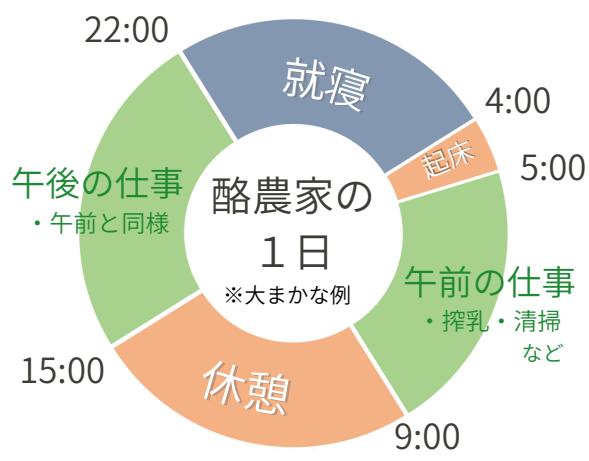
インタビュー中もコスプレに関する話を自身の経験などを交えてアツく語ってくださいました。



みんなが知らない仕事のこと

～日本の酪農業を支える北海道の酪農家～

意外と知らない牛乳の製造過程。今回は、年中無休で牛の世話をする北海道の酪農家さんへインタビューした。



酪農業は危機状態!?

全国の生乳生産割合の大部分を占める北海道。年々その比重は増加しており、安定的な供給に大きな責任と役割がある。しかし現在、酪農業は大きな危機に直面しているようだ。今はそのひとつである、経営スタイルについてフォーカスしてみよう。家族経営が全体の95%を占めるなか、高齢化や後継者不足によって経営を離脱するケースが増えていく。そこでカギとなるのが、新規就農者だ。

新規就農とは、受け継いでいく家族経営とは違い、まっさらな状態から研修をし、基礎を学んだのちに独立することである。比較的若い年代が新規就農を目指して来るため地域活性化にもつながり、過疎地域を支える存在になっている。そんな新規就農者も、決して多くはない。独立時に農協からの援助があるとしている。経営のための費用は多い。そのうえ早朝から年中無休で働くわけだから、かなり厳しいのは想像できるだろう。そこで道外から新規就農した酪農家2名に、動機や現状、これから期待などを聞いてみた。

Maari Kuroki

Interview Column



イラスト：黒木

菅田実津留さん

東京都から北海道へ

からの期待はありますか。

生産する生乳に付加価値をつけることかな。といっても、自分の牧場を事業拡大するとかではなく、有機やらなんやで、「選ばれる牛乳」にならないとな、と思ってる。じゃないと、今は絞るだけ赤字の状況だからね。

東京中野区出身とのことですが、田舎での生活はどうですか。

東京から新規就農した動機はなんですか。

農業を職にしたかったから。中学生の時、東京農大出身の先生がいて、その頃から身の興味を持ちはじめたから。実際、東京農大に進学した。

農大卒とのことですが、就農後のギャップなどありましたか。

農大といつても経済学部で、酪農についての知識はなかったから、ほとんど初心者の状態で研修牧場に入った。当時は若かったし4時半起きなんてしたことがないかったから、大変だったなー(笑)



▲菅田牧場搾乳舎　今いち推しの牛▶
写真提供：菅田さん

イラスト：黒木



渡邊剛さん

石川県から北海道へ

石川県から北海道へ新規就農をした動機はなんですか。

まあまあから家畜を飼う仕事がしたくて。大学は畜産で、卒業後はサラリーマンをやっていたけど、やっぱり家畜を飼いたいって思って。

家畜ということは、牛じゃなかつた可能性も？

たまたま説明会をやってたのが、酪農だっただけで、本当はもっと小さい動物の方がよかつたかな（笑）

北海道の酪農業の現状についてどう思いますか。

今はやっぱり円安で厳しい状況かな。もう少し元に戻れば、新規参入もしやすいと思う。新規参入したくなるような夢のある職業にはなってほ

すか。

田舎だからこそ、BBQとか花火とかできることはたくさんあるよね。けど、子育てはしづらいんじゃないかな。頼れる祖父母が近くにいないから、病院も遠い。

これからのプランなどはありますか。

ん。子どもがいるけど、継がせたいとかはないな。自分が好きで始めたことだし、歳でやめるかな（笑）



▲渡邊牧場牛舎
写真提供：渡邊さん

筆者のひとりごと

すこしは酪農業について知り、興味を持ってもらえただろうか。インタビューをとおして改めて、自分たちの生活はさまざまな人の仕事があるからこそ成り立っていることに気づく。

実は、筆者の実家も北海道浜中町で酪農を經營しており、両親は道外からの新規就農者だ。今回インタビューしたお二人とは、ほとんど同時期に研修をしていたそうだ。お二人も言っていたように、田舎暮らしには良いことも悪いこともあります。しかし、筆者は中学までを浜中町で暮らしてよかったです。住んでいた時にはわかるなかつたが、都会に出てみると、自然の中でのびのび自由に過ごせていました。ありがたみを感じる。都会生まれ、都会育ちという人はぜひ一度、田舎での暮らしを体験してほしい。そして、地方への定住も視野に入れてみてはどうだろうか。

へんしゅうごき

□編集後記



三上ゼミ初めての雑誌の名前は『MEen』。

MEenは「Meanが意味、MEが私の」二つの単語を組み合わせた造語です。

意味のある、私たちだけの雑誌という意味が込められています。

今回のテーマは"旅行"なので、旅行に関係のある内容が盛りだくさんです。現地調査を行った韓国旅行から始まり、パッキングや日本各地の食べ物、サウナ、さらには番外編としてコスプレや酪農業など、読んでいて飽きない一冊となっています。

自由だからこそたくさん悩み、たくさん話し合って作り上げました。

そんな三上先生大好きなゼミ生の合言葉は,,,

"NO MIKAMI NO LIFE"

次回もお楽しみに♡

「メディアを学ぶ。社会とつながる。」

そんな目標を掲げて2018年に誕生したのが目白大学メディア学部メディア学科。
そのオリジナルなニュースサイトが2023年4月にリニューアルします。



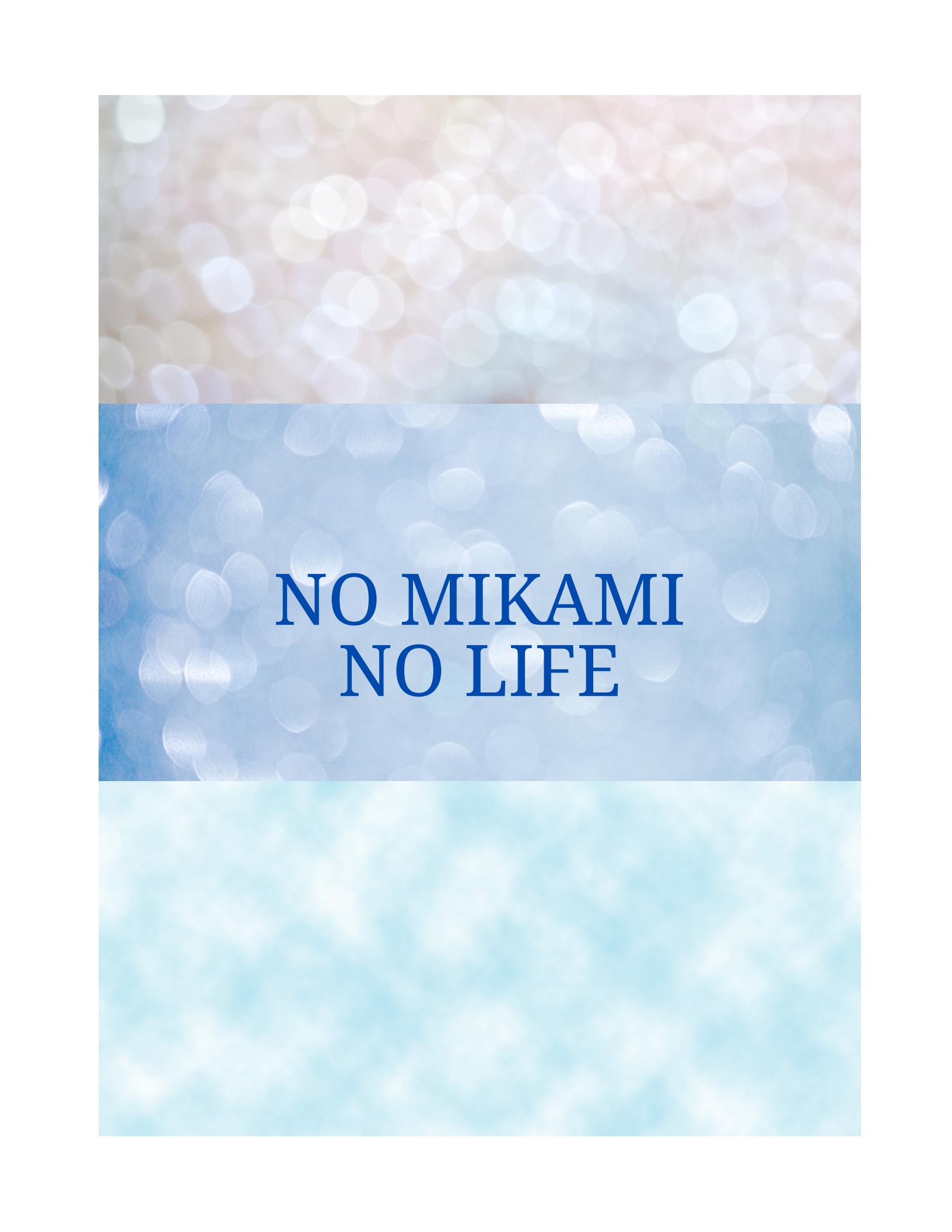
その名も『mediaction』（「メディアでアクション」という意味の造語、つまり、メディアを駆使して社会課題を解決していこうという学科の目標を表現したもの）。
また、同時に各ゼミのmediaction活動を伝えるフリーペーパー「mediaction」も
デジタルリニューアル、同時にサイトにアップされます。
下のURL、QRコードからアクセス可能です。ぜひアクセスしてみてください!!

↓ URL ↓

" <https://www.mejirom.jp/news/> "

QRコード ⇌



The background of the image features a soft, out-of-focus bokeh effect with numerous circular light spots of varying sizes and colors, primarily in shades of white, yellow, and blue. This pattern is set against a large, solid blue rectangular area in the center. Below this blue area, the background transitions into a lighter, more ethereal shade of blue, fading into a soft, hazy white at the bottom.

**NO MIKAMI
NO LIFE**