



宮野未帆

わたしは木更津を愛している。取材を通して感じました。完成まで辿り着けたのは取材先の方々や編集長をはじめ出版社のみなさんのおかげです。毎日難儀なことはかりですが、心も身体も大切にしながらです。

週末に木更津で「自愛」しましょ



# 木更津 2

心にチャージ

## 木更津で生まれ育ち働くわたしの週末に木更津で「自愛」しましょ

仕事や日々の生活に心をすり減らしているのはわたしだけじゃないはず。久々の連休を、日常から少し離れて自分を大切に、ご自愛にあてるのはいかがでしょうか。木更津で食べて触れ合っ、作り上げる私の週末ご自愛を紹介します

木更津で過ごす休日  
私の心はチャージされる

仕事終わり歩きながら深く息を吐く。疲弊したわたしの黒ずんだ心と澄んだ夜空のギャップが大きい。でも大丈夫、明日から2連休。目を覚ましたのはお昼すぎ、よこたのイタメンソバが食べたい。寝ぼけまなこで支度を済ませ車で向かう。イタメンソバを注文し厨房に耳を傾けるとキャベツやチャーシューや麺が鍋に投入されていく音。そして秘伝のタレが熱を帯びたときの高い音に漂ってくる香り。夢中で食べ切ると、肩の力が抜けて身体も心も火照りました。やっぱり好きだよこたのイタメンソバ。

話からご夫婦のこと、戦前から今の木更津のことまで、なんだか初めましてとは思えないたくさん笑った時間でした。座敷蓆だけではなく、ご夫婦から人のぬくもりをもらった感じ。

午後は何度か参加していたわたしのご褒美時間になっていく。NativeDesignsのお花教室。夢中になってお花や緑に触れ何かを表現することが癒しであり心洗われます。個性豊かなお花の中から心を射抜かれたチヨコレイトコスモスを軸に使うお花をいくつか決め土台のオアシスに挿していきます。スタッフさんから基本を教えてもらいあとは自由に。作業はシンプルですが頭も体も使い、終わる頃にはいい疲れがあります。完成品は大切に持ち帰り部屋の白い台に飾りました。

仕事の朝、アラームより早く目覚め壁に掛けた蓆と飾ったお花たちに挨拶をし、晴れた空のもと仕事へ向かったわたしは、木更津という街に癒されてずいぶん元気になっていました。もし心が苦しくなっているなら、あなたの休日をこの街にゆだねてみてくださいませんか。どんなあなたも「やさしさ」で包み込んでくれます。



**NativeDesigns**  
☎0438-97-7620 📍木更津市金田東1-12-23 🕒10:00~19:00 休火 🚗木更津駅から車で約17分 【MAP P03 B-1】

2023年7月オープン、南半球が原産地で個性的な力強い「ネイティブフラワー」に出会えるお花屋さん。少人数制のお花教室は毎月様々なテーマで開催されています。生活にお花を添えてみてはいかがでしょうか。



**ほうきや**  
☎0438-98-7833 📍木更津市清川2-22-7 🕒9:00~18:00 休火・水・土 🚗木更津駅から車で約13分 【MAP P03 C-2】

店主は中学を卒業し修業へ出て、箆職人として70年以上江戸箆を作り続けているが、今が一番楽しいと語ってくれた。最近は細かいほこりがよく掃けると家がフローリングのお客様も増えてきている。



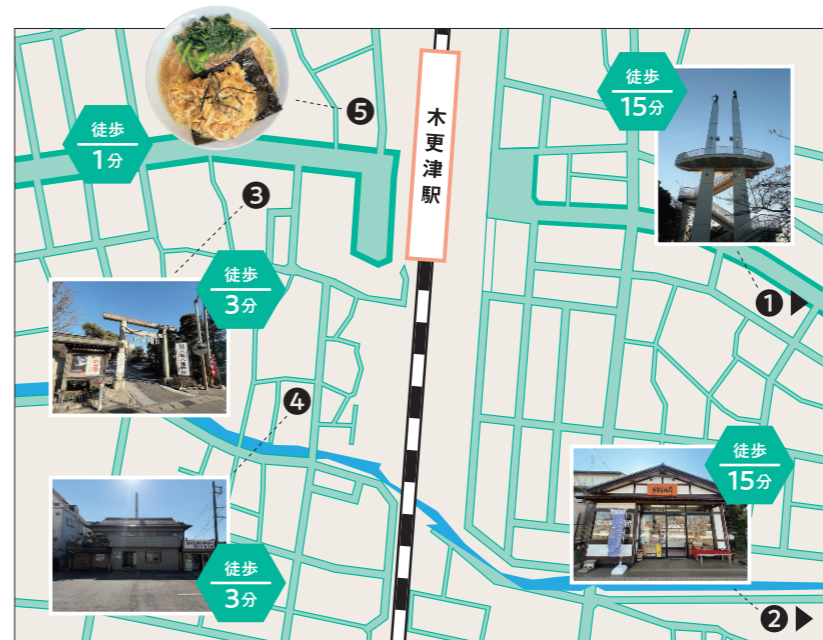
**レストランよこた**  
☎0438-98-5151 📍木更津市清川2-14-4 🕒11:30~14:00、17:30~19:40 休月(祝の場合翌休) 🚗木更津駅から車で約13分 【MAP P03 C-2】

創業は60年以上、昔は金田地区で夜鳴きそばの屋台をしていた時代もあった。みまち通りで20年、清川へ来て40年以上、多くの常連さんに支えられつつ現在は3代目店主が夫婦で営み続けている。



# 木更津駅周辺モデルコース

1日で  
まわる!



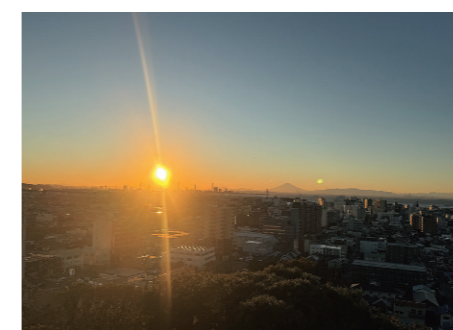
駅前の賑わいから、少し足をのぼすだけで  
出会う木更津のやさしい日常。  
遠くへ行かなくても、この街にはゆっくり  
味わいたい時間があります

**高** 台から街を見渡す景色  
に始まり、香り豊かな  
コーヒーでひと息。  
街を見守る神社に立ち寄り、銭  
湯で歩いた体をゆっくりほぐしま  
す。そして一日の最後は、地元で  
愛されるラーメンで締めくくり。  
木更津駅周辺には、歩いて巡れ  
る楽しみがぎゅっと詰まっていま  
す。遠くへ出かけなくても、少  
し歩くだけで出会うこの街の  
魅力を、今日はゆっくり探して  
みませんか。気の向くままに歩  
けば、見慣れた景色の中にも新  
しい発見がぎゅっと見つかります。

- 1 きみさらずタワー 2 ブラジル屋 3 八劔八幡神社
- 4 宮の湯 5 ラーメン西山家

## 1 散歩のはじまりは 街のシンボル太田山へ

木更津駅から少し足をのぼし  
て太田山公園へ。小高い丘の上  
に広がるこの公園は、木更津の  
街を見渡せる展望スポットとし  
て知られています。園内には展  
望台「きみさらずタワー」があり、  
天気の良い日には東京湾や房総  
の山並みまで見渡せることも。  
高い建物が多くないこの街だか  
らこそ、空の広さや街並みの広  
がりを感じられます。普段歩い  
ている場所を上から眺めてみる  
と、見慣れた景色が少し違って  
見えるのも面白いところ。朝の  
やわらかな光の中で景色を眺め  
ながら歩けば、気持ちの良い一日  
の始まりになりそうです。



### 太田山公園

☎0438-23-8467 (木更津市役所市街地整備課)  
○常時開設 休なし ㊟JR木更津駅東口から「太田循環行き」のバスに乗り「恋の森」で下車 徒歩5分、または木更津駅から徒歩15分 【MAP02 B-2】

## 4 地元の人も通う 銭湯でひとつ風呂

木更津に唯一残る昔ながらの  
銭湯、宮の湯。扉を開けると、  
創業当時から続く草津温泉の香  
りが浴室いっぱいに広がります。  
壁には銭湯の象徴ともいえる大  
きな富士山のペンキ絵。どこか  
懐かしさ、思わずわくわくする  
空間です。高い天井と白いタイ  
ルの浴室が広がり、ゆったりとし  
た時間が流れます。草津温泉の  
湯のほか、電気風呂やマッサージ  
風呂に加え、サウナと水風呂も  
完備。たくさん歩いた後の汗を  
流すのにぴったりです。



### 宮の湯

☎0438-22-2871 ㊟木更津市富士見1-13-17  
○14:00~22:00 休水・第2木 ㊟木更津駅から徒歩3分 【MAP02 B-2】



喫茶内観



コーヒーショップ内観



創業以来動いている焙煎機



わたしは「タチバナブレンド」と「みつめ」を注文♪

## 2 こだわりのコーヒーで ひとやすみして

世界のコーヒー豆を扱う自家  
焙煎のコーヒー専門店。店内で  
は豆の販売と喫茶を楽しめます。  
コーヒーは味わいに合わせてカッ  
プの形を変えて提供しているそ  
う。カップはすべて磁器で種類  
も豊富。どんな器で出してくるの  
かも楽しみのひとつです。トレイ  
の飾りはスタッフの手作り。梅  
や紅葉など季節ごとの飾りが添  
えられ、訪れるたびに違う表情  
に出会えるのも魅力。コーヒー  
は甘味ともよく合い、みつめ  
やケーキと合わせて楽しむのも  
おすすめ。散歩の途中に立ち寄  
つてみてはいかがでしょうか。



コーヒーショップでは25種以上の豆を販売

世界各国の豆をバランスよく  
そろえるため、仕入れやメニュー  
の構成は店主が考えているそう。  
メニューには豆ごとの味わいの特  
徴が丁寧に書かれており、これ  
はお店のみんなが考えていると  
のこと。初めてでも好みの一杯を選  
びやすいのも魅力です。焙煎は  
店舗から少し離れた焙煎所で店  
主みずから毎日行い、創業当初  
から使い続けている焙煎機も現  
役で活躍しています。

### 世界の珈琲自家焙煎 ブラジル屋

☎0438-22-5433 ㊟木更津市文京3-1-10 ㊟9:00~19:00 (18:30LO) ㊟木更津駅から徒歩15分 【MAP02 C-2】



その大きさ、重さともに「関東一の大神輿」と称される



ご朱印のデザインは全て欄宜の八剣裕紀さんが考えているそう

## 3

木更津が護ってきた  
大切な場所でお参り

木更津総鎮守である八劔八幡  
神社。源頼朝が戦勝祈願をした  
と伝えられています。木更津駅  
からほど近く、散歩の途中にも  
立ち寄りやすい。鳥居をくぐると  
静かな空気に包まれ、思わず  
深呼吸したくなります。境内に  
はさまざまな文化財があり、木  
更津の歴史を今に伝えています。  
中でも、関東有数の大きさとい  
われる大神輿は圧巻で、毎年七  
月の御例祭では、この大神輿が  
担がれて町を巡行し、多くの人

でにぎわいます。  
カラフルで可愛らしい御朱印  
は人気のひとつ。月替わりの限  
定デザインもあり、訪れるたび  
に違う一枚に出会えるのも楽し  
み。令和八年八月八日は未だがり  
の「八」が三つ重なる縁起の良い日。  
この日に合わせた限定御朱印も  
企画中だそうです。

### 上総国木更津総鎮守 八劔八幡神社

☎0438-23-8881 ㊟木更津市富士見1-6-15 ㊟9:00~16:30 (御祈祷受付9:00~16:00) ㊟木更津駅から徒歩3分 【MAP02 B-2】

## 5

名物の納豆ラーメンは  
癖になる逸品です

木更津駅西口から歩いてすぐ  
のラーメン西山家。豚ガラと鶏  
ガラを合わせたコクのあるスー  
プが特徴のラーメン店です。そ  
こに店主が冗談交じりに語る「人  
ガラ」も大切な味のひとつだとか。  
太すぎず細すぎない麺は、飲ん  
だ後でも食べやすいバランスを  
意識したもの。自家製チャーシ  
ューはオーブンで焼き上げた香  
ばしい仕上げです。トッピング  
のほうれん草は冷凍ではなく生  
のものを使用。しゃきっとした



オーブンで焼き上げる自家製チャーシュー。香ばしさが広がる人気の一枚



店主は、ラーメン界のメン  
ターテイナーこと西山尚光  
さん。お願いすると名物の  
スーパージャンピング湯ざ  
りを披露してくれます



人気メニューの納豆ラーメン。ネギがアクセントのクセになる一杯

食感がアクセントになっています。  
お店の一番人気は納豆ラーメン。  
少し勇気のある組み合わせです  
が、ネギの風味が加わることで  
クセになる味わいに。「納豆とラ  
ーメンは混ぜずに召し上がって  
ください」と店主。歩いて巡った  
一日の最後に、満足感たっぷりの一  
杯です。

### ラーメン西山家

☎080-6789-0066 ㊟木更津市中央1-2-16 ㊟11:00~16:00 日11:00~21:00 休不定休 ㊟木更津駅から徒歩1分 【MAP02 B-2】



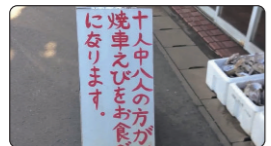
石川佑香

色々な場所取材させていただく中で、木更津の人の温かさにたくさん触れました。不慣れた部分が多かったと思いますが、温かく対応いただいた皆さま、改めて本当にありがとうございました！

## 木更津駅周辺モデルコース

# スマホの中にこの街の新しい顔がある

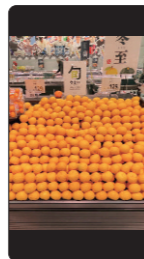
ちょっとシュールな画像こそがまちの面白さを教えてくれる



**クセのある看板**  
「残りの2人はなにを食べるのだろう？」



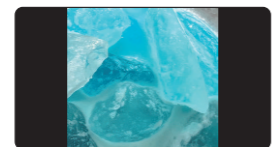
**つぎはぎの道路**  
「コンクリートなの？ タイルなの？ 駅西口でお目にかかれます」



**どこから取ればよいのか迷うみかん**  
「取るところを間違えたら崩れ落ちそう」



**OPEN???**  
なぜか上下逆のトイレの鍵。  
「なぜだ??？」



**氷山のようなクリームソーダ**  
「FLATではクリームソーダも飲めます」

**あさりのポコちゃん**  
「周りの雑草とポコちゃんの色褪せ具合がどこか哀愁漂っている…」



大好きな街だけど……それでも好きだよ、木更津  
木更津市民の嘆きを集めました

ば一線 (JR久留里線) と犬が同時に走ったら全速力の犬の方が速いらしい。ちょっとダサいけどそんな姿も愛おしい  
「ちょっとその光景見てみたい」



アウトレット以外にもあるよ～！ なんだかんだ通過されちゃうのが悲しいです  
「駅前にもきてね……」

何もないと言われるけど、頑張っている個人店が多いです  
「専門店が残っているって豊かですよ！」

都内で木更津から来ましたと言うと遠いね～と言われます……。こちらは近いと思っているのに……  
「バス1本で着くことを都会の人には知られていない」

TVで取り上げられているから通じると思いきや、まだまだ知られていないことが多いです……  
「相手が知っていると思って話してどこ？ と言われると悲しいよね」

現代人はとにかく忙しくて疲れている……そんな日々の中、木更津であなたを癒してくれるものは？

# 忙しい日々のすきまに、木更津の癒しを

**コスモスロード**  
10月になると馬来田地区の武田川沿いにコスモスが咲きます。散歩もできて、毎年秋の楽しみです

**浜屋のお弁当**  
疲れたときこそお肉をガツンと食べたいので、たぬきが目印の浜屋のバーベキュー弁当！ 付け合わせのポテトも大好きです♡

**暗い海を見ながら一服**

**ラーメン屋さん**  
実は多様なジャンルのラーメン屋さんが点在。疲れたときこそラーメン！

**太田山公園**  
よく気分転換にここまでジョギングをします。きみさらずタワーの上から街の景色を見るとスッキリしますよ

**バスから見る海や夜景**  
高速バスで帰ってきたときトンネルを抜けて木更津の夜景が見えると帰ってきたなあとホッとします



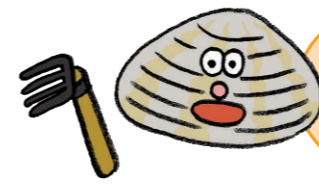
# これ木更津あるあるでしょ？

地元の方ならつい顔いてしまう？ 木更津あるあるが集合！ なかにはちょっと懐かしいもの……

休日はアウトレット渋滞がすごいので、家になかなか着きません……

岩根地区民快速 停まらないでいじられる

県外の人に木更津という高確率で「キャッツアイ！」と言われる



木更津キャッツアイを真似して赤い橋をおんぶで渡ろうとするカップル ※途中で諦めるまでがあるあるです

大人になってからこの街のよさに気づいて帰ってくる

昔は潮干狩りに電車で来る人が多く、駅から海まで長い行列ができていました

ご近所からのお裾分けで海苔を買ったことがなかった

その昔チェックースカットしてくれる美容室があってみんなその美容室に通っていた



## 駅の図書室FLAT

「駅周辺に座れる場所が欲しい」という声から2023年にオープン。初めは長机と椅子が置かれただけの空間でしたが、日々変化をしています。それでも当初から変わらないのはいばん奥にある大きな本棚。75人の本棚オーナーの大切な本が並んでいます。図書室なので読書はもちろんのこと、なんとおしゃべりや飲食もOK。旅の目的地にも、帰りのバスの待合室としてもいつでも誰でも「ふらっと」立ち寄れる図書室です。



- ブックマーケットをはじめ、定期的にイベントを開催。なかにはお酒が飲める日も!? 詳しいイベント情報はインスタグラムをチェック
- オーナーさんの個性が際立つ本棚。「木更津マガジン」のバックナンバーもあります
- レモネードをはじめとしたドリンクや軽食を注文できる

☎0438-38-6430 (まちづくり木更津) 📍木更津市富士見1-1-1木更津駅東口階下 🕒11:00～18:00 (※日・月・祝) 📧木更津駅東口直結 @flatkisarazu [MAP P02 B-2]