デリジェイ
Deli-J
いつものぐんまにちょっとプラス＋
11月号
2022.10.25
Vol.257

11月18日は「土木の日」

生活を支える土木の一つ、ダム。

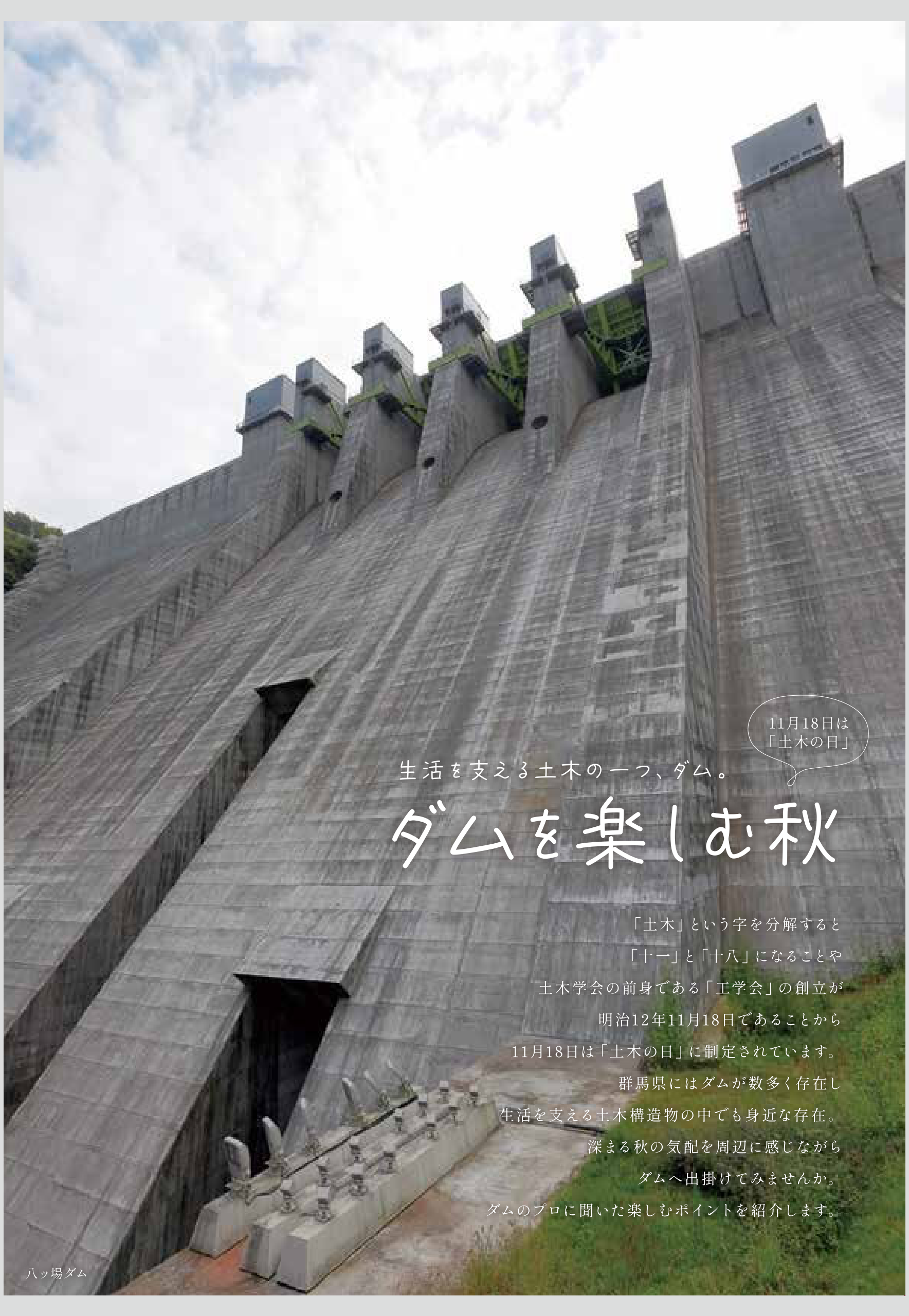
ダムを楽しむ秋

道の駅・直売所
○○の秋
介護福祉

［三ツ星美食デリシュラン］焼肉あぐり新田庵
［健康登山塾］榛名山・掃部ヶ岳
［ぐんま道の駅］あがつま峡
［群馬ふしぎ探検］人面石

-table of contents-

■表紙「ダムカレー（アーチ式／矢木沢ダム）」
■巻頭特集「ダムを楽しむ秋」
■デリシュラン「焼肉あぐり新田庵」
■健康登山塾「榛名山・掃部ケ岳」
■ぐんま道の駅「あがつま峡」
■群馬ふしぎ探検「人面石」
■読者プレゼント



八ッ場ダム

生活を支える土木の一つ、ダム。

11月18日は「土木の日」

ダムを楽しむ秋

「土木」という字を分解すると「十一」と「十八」になることや、土木学会の前身である「工学会」の創立が明治12年11月18日であることから11月18日は「土木の日」に制定されています。群馬県にはダムが数多く存在し生活を支える土木構造物の中でも身近な存在。深まる秋の気配を周辺に感じながらダムへ出掛けてみませんか。ダムのプロに聞いた楽しむポイントを紹介します。

町田さんが選ぶ

秋におすすめのダム BEST3

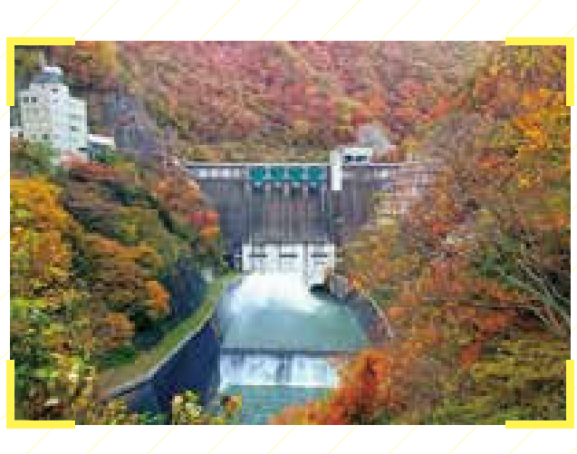
坂本ダム
安中市

元は砂防ダムであったが補強のため3mのかさ上げを実施し、その後河川管理施設として転身したという経緯を持つダムです。すぐ近くにはアプト式鉄道で有名だった信越本線の廃線跡（アプトの道）やめがね橋（碓氷第三橋梁）があり、それを意識してダムの上部は鉄道橋梁をイメージした造形となっています。ダム湖は碓氷湖と呼ばれ、湖畔で紅葉狩りが楽しめる名所としても人気です。すぐ近くにある霧積ダムや、峠の釜めしで有名な横川駅や碓氷峠鉄道文化むらなど、周辺の観光地と合わせたお出掛けを計画してみてください。

奈良俣ダム
みなかみ町

矢木沢ダム、藤原ダムと並ぶ、奥利根にある3大ダムの一つ。くねくねしたカーブを幾度となく進むと、いきなり眼前にどーんと現れるロックフィルダムです。とにかく大きいので、迫力を楽しむには最適です。ダムの下からてっぺん（＝天端）まで遊歩道が整備されているので、健脚の方はぜひダム登山にチャレンジしてもらいたいですね。秋には紅葉の一面紅に包まれます。タイミングが良ければ、天端から冠雪した谷川岳と紅葉の山々をまとめて眺められるかもしれません。※来春までは水門改良工事のため、一部区間は入れません。

薗原ダム
沼田市



片品川に作られた重力式コンクリートダム。ダムの天端には、「ガントリークレーン」と呼ばれる大きなクレーンが設置しており、ゲート操作をする際には操作するゲートまでクレーンが移動します。ダム下部にある「ハウエルバンガーバルブ」と呼ばれる放流管からふわっと広がる放流は、比較的よく行われているので愛でられる確率が高いです。紅葉の時季は、ダム周辺の一帯が色とりどりに染まり圧巻。上流にある吹割の滝も紅葉の絶景スポットなのでセットで楽しみたいですね。老神温泉で身体をほぐしてくるのもおすすめです。

※写真は町田さん提供

日本には3000近い数のダムがあります。それぞれの土地に合わせて設計されているので、種類として大まかなグループ分けはできますが、ふたつとして同じ形のものはありません。まずは難しいことは考えずに、水を貯めるダム本体の造形を見てほしいです。なかなか日常では見られない、自然の中に現れる大きな構造物の迫力を全身で体感してみてください。

町田奈桜（まちだなお）さん 関西出身、上京・結婚を機に車の免許を取り、ドライブで立ち寄った水たまり（八ッ場ダム）だと知り興味を持ったのがきっかけでダム巡りを始める。本州のダムを中心に、北は北海道、南は石垣島まで400基以上のダムに出掛けている。2004年より日本ダム協会ダムマイスター（一般）として、イベントでの案内や各種メディア等へ出演し、ダムを知ってもらう活動を続けている。推しダムは「下久保ダム（藤岡市）」の、特に堤体が直角に曲がっている部分を「カド」と呼んで愛でている。子どもと一緒に出掛けることが多く、ダムだけでなくその周辺地域を観て満喫できるコースを考え、巡っている。

ダムマイスターに聞きました

群馬のダムを満喫したい!!

矢木沢ダム（発電所）

県最北端にある大水上山を源とする利根川を水源として、40基以上のダムが存在している群馬県。ダムそれぞれが首都圏の水瓶や農業用水、あるいは、発電資源や暮らしを守る防災構造物として、人々の生活を支え守るために日々活躍しています。そんな群馬のダムをより深く知るために、ダムマイスターの町田奈桜さんにインタビューしました。

群馬にはどんなダムがあるの？

群馬のダムは昭和初期に水力発電のために設けられた古いものから、カスリーン台風災害を機に防災対策として作られたもの、さらに首都圏の人口増加に伴う水需要に応えるための大規模なもの、紆余曲折を経て令和になり完成した新しいものまで、新旧・大小さまざまなダムが存在します。

建設する場所の状況・目的に合わせて、コンクリートだったり、岩を積み上げたりと、いろいろな種類のダムが存在しており、バットレスダムという国内に6基しか現存していないレアなダムもあります。県内を巡るだけで多くのダムを知ることができます。

ダムの見学のポイントは？

ダムには放流設備と呼ばれる、貯めた水を出す設備が装備されています。大きな堤体なので設備も大きいです。水の出し方もダムにより異なり、ゲートと呼ばれる水門やそれを操作する機械があったり、バルブと呼ばれる大きな管が出ていたりします。水が流れ出る穴だけのシンプルなものもあります。そういった設備構成の違いを楽しむのも面白いです。放流設備から水が出ていたらラッキー。大量の水が流れていく迫力は現地でしか味わえません。放流に遭遇したら、水しぶきや音を感じてみてください。

ダムの楽しみ方を教えて！

豊かな自然を育む上毛三山をはじめ、山々と共にダムは存在しています。「山奥にひっそりと建設された構造物だから、ひたすら険しい山道を行かないと辿り着けない」といったイメージを持たれがちですが、群馬のダムは周辺がレジャースポットとして整備されているところが多く、比較的遊びに行きやすいのも魅力です。四季折々に見せる表情も異なり、季節ごとに通うと新しい発見や、運が良ければ周辺に生息する動物たちとの遭遇があるかも。ダムのフォトスポットに「ダムカードフレーム」と呼ばれる枠が設置されています。記念にオリジナルダムカードを撮ってみてくださいね。感染症対策で密になることが避けられる昨今、自然たっぷりでオープンエアな環境で巨大な構造物と対峙する、非日常なひとときを楽しんでみては。

四万川ダムのカードフレーム

※ダムマイスターとは…広く一般の人たちにダムの実態、役割、魅力などについて知ってもらうため、それを支援する役割を持ち、一般財団法人日本ダム協会が任命した人。

合わせて楽しみたい

アクティビティと温泉も

水陸両用バスやバンジージャンプ、カヌーなどの水上アクティビティも充実。JR吾妻線の廃線を利用した自転車型トロッコ（アガッタン）や、源頼朝が発見したと伝わる川原湯温泉など、ダム見学と合わせてエリア全体で遊ぶのがおすすめ。

見学はここをチェック

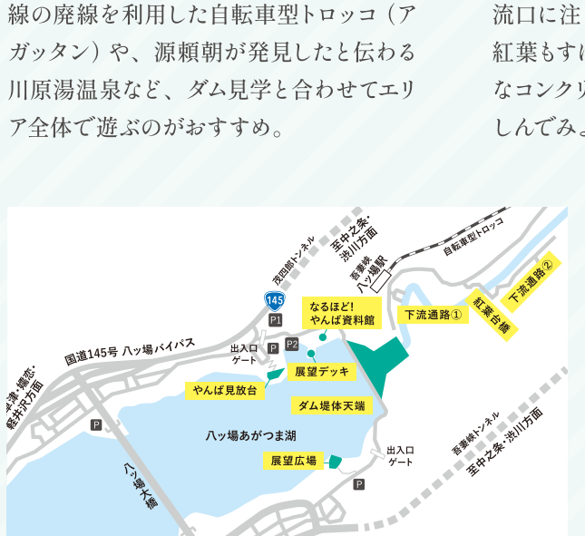
ダムの構造と景色の調和

八ッ場もみじ橋から、ダムの上側に設置されているクレストゲート、周辺に見える放流口に注目。秋は下流側の名勝吾妻峡の紅葉もすばらしいので、偉大な自然と巨大なコンクリート構造物とのコントラストを楽しんでみよう。

おすすめフォトスポット

ダムをバックに記念撮影

エレベーターのダム下出口を出て、八ッ場もみじ橋を右に見ながらちょっと過ぎた辺りが、ダム全体をバックに撮影できる場所。資料館2階のテラスから下に見えるベンチあたりを狙うと、ダムの貯水池側をバックに撮影することができる。



見学の際は気を付けて！

- カメラやスマートフォン、鍵などの落とし物や紛失には注意してください。安全上の問題から、拾い上げ等の協力はできません。
- 見学時は他の見学の人たちへも配慮しながら、楽しく安全に行動してください。
- ダムからの放流は決まった時間に行うものではなく、必要に応じて実施しています。常に放流が見られるわけではありません。

八ッ場ダム
国土交通省関東地方整備局　利根川ダム統合管理事務所八ッ場ダム管理支所
長野原町川原湯1121-31
TEL.0279-83-2560（代）
9：30～17：00（ダム天端、展望デッキ）
9：30～16：30（なるほど！やんば資料館、多目的エレベーター）
https://www.ktr.mlit.go.jp/tonedamu/

これを知っておけば、ダム見学がさらに有意義なものに！

ダムの基礎知識

ダムの目的

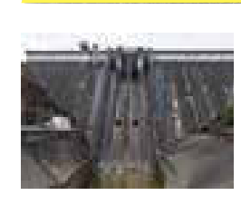
F	洪水調節	W	上水道用水
N	流水の正常な機能の維持	I	工業用水
A	かんがい用水	P	発電

ダムカード

ダムを訪れた希望者に配布する、カード型パンフレット。

オモテ　ウラ

主なダムの型式



G　重力式コンクリートダム
コンクリートの重さで水をせき止めている。地盤が強い場所に作られ、日本ではこの型式が多い。
下久保ダム、藤原ダム、草木ダムなど多数

A　アーチ式コンクリートダム
薄いアーチの壁で水をせき止めている。大規模なダムに多く、左右の岩盤が強くなくてはならない。
矢木沢ダム、中之条ダム

R　ロックフィルダム
土や岩を積み上げた山で水をせき止めている。底面積が広く、比較的地盤が弱い場所でも建設可能。
奈良俣ダム、野反ダム、玉原ダム

管理事務所に聞きました

八ッ場ダムに行ってみたい!!

2020（令和2）年4月から運用が開始された「八ッ場ダム」。ダムの周辺には観光施設が充実し、家族みんなでたっぷり遊べるエリアです。ダム見学をもっと楽しめるように、八ッ場ダムを管理する利根川ダム統合管理事務所に見学のポイントや魅力などを教えてもらいました。

八ッ場大橋からダムを臨む

1.2.ダム建設の歴史や技術、周辺地域の情報などをわかりやすく紹介する「なるほど！やんば資料館」。到着したらまずここへ
3.八ッ場ダムの天端。幅が広く上流、下流、それぞれの景色を堪能できる
4.天端から臨む八ッ場あがつま湖。季節や時間帯で表情を変える

利根川上流ダム群の中で一番新しい八ッ場ダム

利根川の支川、吾妻川中流部の長野原町に位置する重力式コンクリートダム。防災操作、流水の正常な機能の維持、水道・工業用水の供給、発電を目的として、一昨年3月末に完成、4月から運用が開始された新しいダムだ。洪水調節容量（6,500万m^3）、集水面積（711.4km^2）は利根川上流ダム群の中で最も大きい。設置されている選択取水設備は、国内最大となる29段のサイフォン管を積み上げたものとなっている。

天端（ダム堤体の一番高い部分）までを一般開放しているダムは多いが、八ッ場ダムではさらにエレベーターを開放し、ダム下まで自由に往来できる。上からも下からも眺められ、ダム下では堤体に直接触ることも可能。巨大なコンクリート構造物の壮観さを実感できるのも、八ッ場ダムならではだ。

ダム上側に設置されている4つの門・非常用洪水吐設備「クレストゲート」は、春から夏にかけて周辺の新緑と調和するよう黄緑色に。ダム下に架かる「八ッ場もみじ橋」は、吾妻渓谷の紅葉と調和するよう朱色になっている。季節ごとに自然との調和が楽しめるのも魅力の一つになっている。

また、見学時に活用したいアプリが登場。「多言語音声ガイドアプリ」は、ダムの各施設や周辺の見所を音声と写真で案内する。「放流体験AR」は、普段見ることができない放流の様子や、ダムの内部を最新ARや360度動画で体験できる。アプリを起動し八ッ場もみじ橋の中央付近からダムのクレストゲートに向ければ、放流が見られる。ダウンロードして見学へ出掛けよう。

アプリでもっと楽しく！

ハッ場ダムを含む、利根川上流4ダムの公式アプリをダウンロードしよう

音声ガイドアプリ
4つのダムの各施設や周辺の見所を音声と写真でご案内
iPhone　Android

放流体験ARアプリ
放流の様子や、ダムの内部を最新のARや360度動画で体験
iPhone　Android

三ツ星美食 デリシュラン ★★★

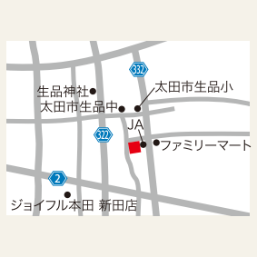
Vol.8 焼肉あぐり　新田庵

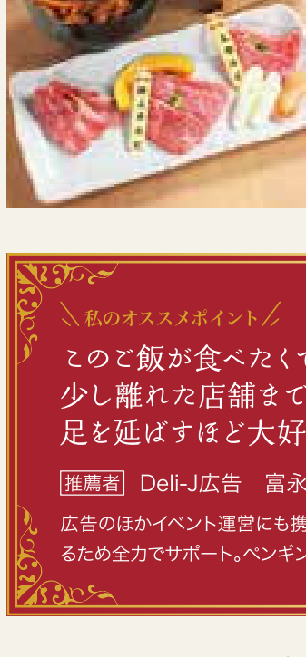
炊き立て　利根きらり　528円

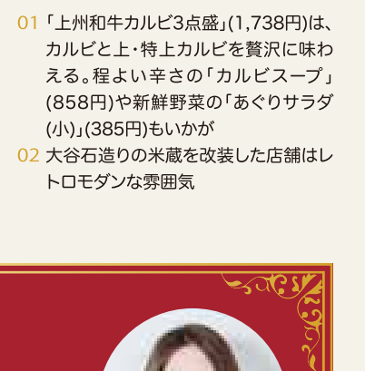
そのおいしさ主役級 炊きたての釜炊きごはん

米粒一つひとつが、釜の中でつやつやと輝く。利根沼田地区の冷涼な気候ときれいな水に育まれた群馬県産コシヒカリ「利根きらり」を一人前用の釜で炊き、そのまま客席へ。ふたを開けると立ち上る湯気と香りに心をつかまれ、もちもちの食感と程よい粘り、かむほどに広がる甘味に至福を感じる。量は茶碗2杯分程度で、注文後、約15分で炊き上がるので早めに注文を。同店のほか、野田宿庵、朝日庵でも提供している。上州牛や上州和牛、上州麦豚の焼肉が自慢で、サイドメニューや地酒も豊富。米蔵を改装し、黒く光沢のある梁など歴史と和の心を感じる空間で食事を楽しめる。

住 太田市新田村田町783
電 0276-57-0429
営 11:30～14:00、17:00～22:00（L.O.21:30）
休 第3火曜、年末年始







01「上州和牛カルビ3点盛」（1,738円）は、カルビと上・特上カルビを贅沢に味わえる。程よい辛さの「カルビスープ」（858円）や新鮮野菜の「あぐりサラダ（小）」（385円）もいかが
02 大谷石造りの米蔵を改装した店舗はレトロモダンな雰囲気

私のオススメポイント

このご飯が食べたくて少し離れた店舗まで足を延ばすほど大好きです。

推薦者 Deli-J広告　富永 麻美

広告のほかイベント運営にも携わり、クライアントの思いや夢をかなえるため全力でサポート。ペンギンの動画を見て癒やされている。

Deli-J Gourmet Selection

群大教授 斎藤繁の

誌上 健康登山塾

第8回 榛名山・掃部ヶ岳

山での体温管理

フィールドスポーツと違い、登山では気温、風などの気象条件や季節の変化に大きく影響を受けます。同じ山でも天候や季節により体への影響が全く異なります。厳しい環境の中で体調を維持しながら活動するには、環境の変化に対応する身体的能力と知識が必要になります。

夏の低山では平地での運動と同様に熱中症への注意が必要。汗でのロスを補充するための水分や塩分の摂取、そして、高温時間帯には活動を控えて体が熱を発生しないようにすることが大切です。

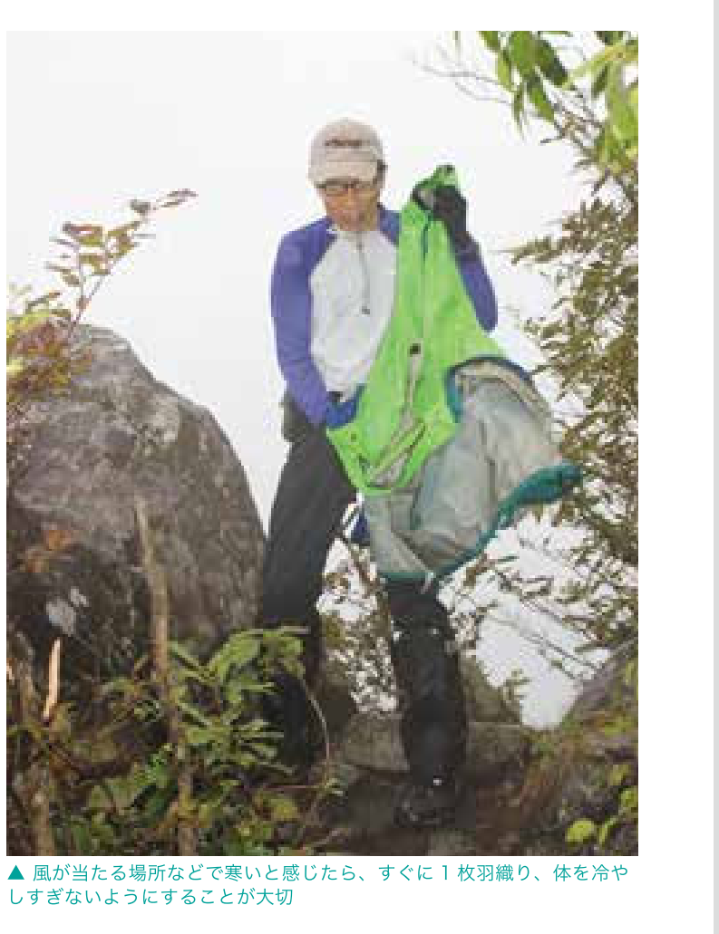
一方、夏でも朝晩は氷の張る気温になる山中では、低体温症や凍傷への注意が欠かせません。保温・防風機能の高いウェアで、体からの熱の放散を防ぎます。特に氷点下の環境で長時間過ごす冬季の登山や風の強い高所での活動では寒さ対策を怠ると命取りになります。

また、登山中に体から放出される熱量は登りと下り、休憩中では大きく変化します。状況に合わせて保温機能を調節できるように、何枚かのウェアを重ね着して、こまめに調節することが必要です。厚着のままの活動で汗をかき、体や着衣が濡れてしまうと、その後、体温が奪われやすくなります。前開きのウェアを着用して、暑くなってきたらジッパーの上げ下げで調節しましょう。

風の当たる尾根筋に出たら、しっかり風対策をすることも体温保持に欠かせません。不十分な装備で長い時間、強風にさらされると、体の周りの保温層がどんどん吹き飛ばされ、体力を消耗します。休憩の時はできるだけ風を避け、冷たい岩に直接座ることなく、小型保温マットなどで、お尻からの冷えを防ぐことも大切です。

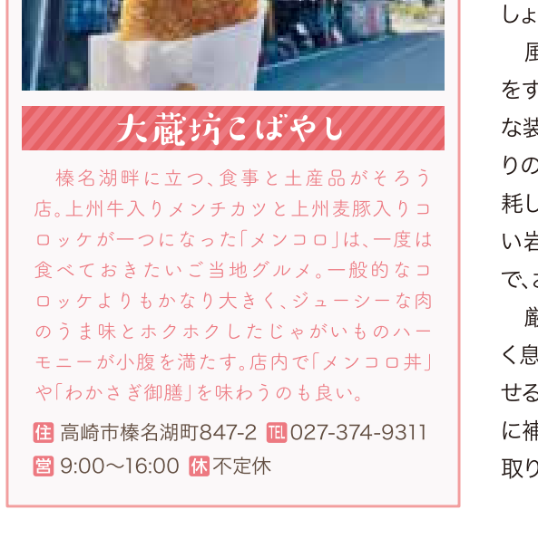
厳しい環境で運動し続けるためには、汗や吐く息から失われる水分と、筋肉や臓器を活動させるためのエネルギーの補給も必要です。こまめに補給できるように携帯性のよい飲料や食品を取り出しやすい場所に入れていてください。

体を冷やし過ぎないよう注意



▲ 風が当たる場所などで寒いと感じたら、すぐに1枚羽織り、体を冷やしすぎないようにすることが大切

下山後はここ！



大蔵坊こばやし

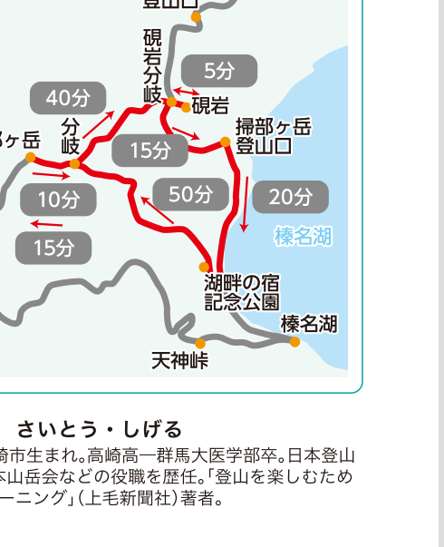
榛名湖畔に立つ、食事と土産品がそろう店。上州牛入りメンチカツと上州麦豚入りコロッケが一つになった「メンコロ」は、一度は食べておきたいご当地グルメ。一般的なコロッケよりもかなり大きく、ジューシーな肉のうま味とホクホクしたじゃがいものハーモニーが小腹を満たす。店内で「メンコロ丼」や「わかさぎ御膳」を味わうのも良い。

住 高崎市榛名湖町847-2 電 027-374-9311
営 9:00～16:00 休 不定休

動画配信中》》
QRを読み取ると、今回のテーマに沿った動画を視聴できます。

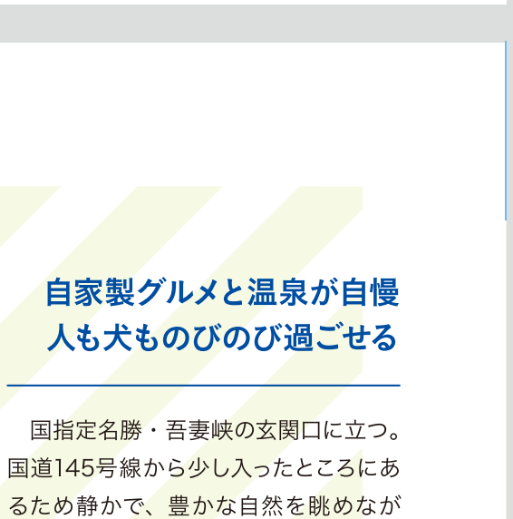
今回のコース
榛名・掃部ケ岳

榛名山の最高峰、掃部ケ岳を登るコース。序盤から樹林帯の急な登りが続く。山頂の少し手前にある岩場は、ロープに頼りすぎないように。下山は榛名湖方面と掃部ケ岳方面を示す標識のところを左側に進む。ところどころ木製の階段が整備されているが、土が流れ出して歩きにくい箇所もあるので要注意。垂直な岩場の頂上、硯岩では高度感が楽しめる。

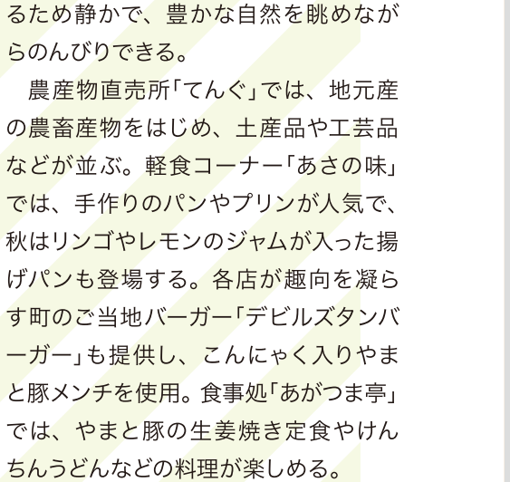


筆者紹介　さいとう・しげる
1961年高崎市生まれ。高崎高一群馬大医学部卒。日本登山医学会、日本山岳会などの役職を歴任。「登山を楽しむための健康トレーニング」（上毛新聞社）著者。

DreamBOX
登山靴のお悩み、おまかせください！
山歩き・ウォーキングで悩みはありますか？
膝が痛くなる、つま先が痛い、すぐ疲れてしまう
靴がかたくて歩きにくい、下り坂で滑って怖い…など
失敗しない靴選びをお手伝い
ポイントは3つ
①目的に合った靴選び ②正しい歩き方 ③正しい履き方
購入後のアフターケアもお任せ
長年の経験を生かして一緒に解決策を探します。
山の悩み、足の悩みご相談ください！
山歩き、スキーを通して毎日が楽しくなる生活を
石井 Dream BOX
0270-21-8025
住 伊勢崎市宮子町3448-2
営 平日 11:00～19:00 土日祝 10:30～19:00 休 火曜



人気の「ぐんま名月」は11月中旬ごろから販売予定



特製のパンやプリン、旬のリンゴを堪能

天狗の鼻がモチーフの「天狗パン」（250円）は、生地はもっちり、ちくわとピリ辛のきんぴらごぼうの食感も楽しい。自家製プリン（250円）は、「ブルーベリーとクリームチーズのプリン」のほか、秋は素材を生かした「かぼちゃプリン」「さつま芋プリン」が登場。地元産のリンゴは種類豊富で、11月上旬からは果肉まで赤い「炎舞」、「ムーンルージュ」など珍しい品種も並ぶ。

地元のコト・モノ発信

ぐんま道の駅

32. あがつま峡

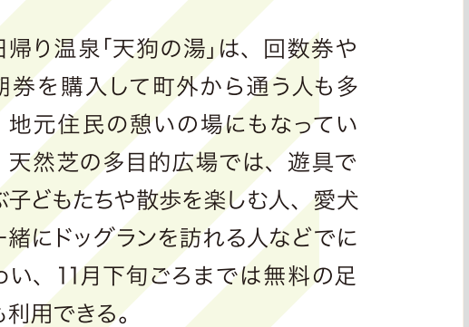
自家製グルメと温泉が自慢 人も犬ものびのび過ごせる

国指定名勝・吾妻峡の玄関口に立つ。国道145号線から少し入ったところにあるため静かで、豊かな自然を眺めながらのんびりできる。

農産物直売所「てんぐ」では、地元産の農畜産物をはじめ、土産品や工芸品などが並ぶ。軽食コーナー「あさの味」では、手作りのパンやプリンが人気で、秋はリンゴやレモンのジャムが入った揚げパンも登場する。各店が趣向を凝らす町のご当地バーガー「デビルズタンバーガー」も提供し、こんにゃく入りやまと豚メンチを使用。食事処「あがつま亭」では、やまと豚の生姜焼き定食やけんちんうどんなどの料理が楽しめる。

天然温泉を満喫

全ての風呂を源泉かけ流しで楽しめる「天狗の湯」。茶色がかったお湯は弱アルカリ性で、肌がしっとり・ツルツルになると評判だ。3時間420円。



日帰り温泉「天狗の湯」は、回数券や定期券を購入して町外から通う人も多く、地元住民の憩いの場にもなっている。天然芝の多目的広場では、遊具で遊ぶ子どもたちや散歩を楽しむ人、愛犬と一緒にドッグランを訪れる人などでにぎわい、11月下旬ごろまでは無料の足湯も利用できる。

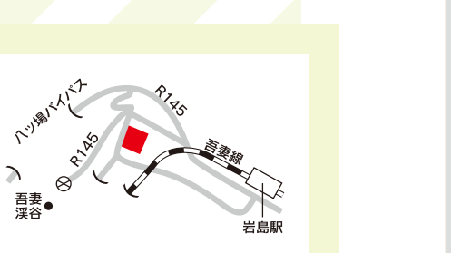
幅広い世代が楽しめる広場

山々に囲まれた広場には、子どもが遊べる遊具や、健康遊具、ウオーキングコース、遊歩道などを整備。子どもから大人まで、体を動かしリフレッシュできる。

ワンちゃんや飼い主同士の交流の場にも

広々としたドッグラン

約1500㎡の敷地内は全て天然芝で、小型犬エリアとフリーエリアに分かれている。多数のアジリティ（障害物）が設置され、のびのびと走り回ることができ、愛犬家に人気のスポットだ。入場無料、8：00～日没まで。



住 東吾妻町三島6441
【直売所】電 0279-67-3193
営 9:00～18:00 休 無休
【温　泉】電 0279-67-2683
営 10:00～21:00 休 第2火曜

ディープな魅力に迫る　Explore the wonders of GUNMA.

群馬ふしぎ探検

Vol.8

まるで人の顔のような石

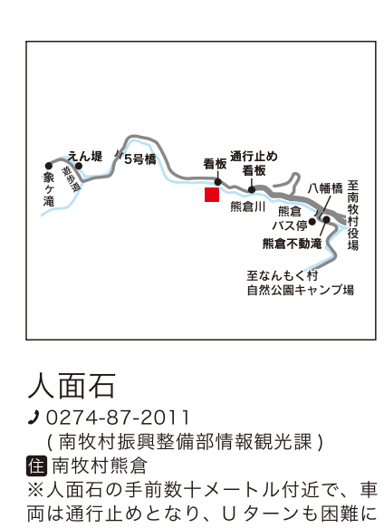
南牧村熊倉

川の中からこんにちは 自然が造り出した奇石

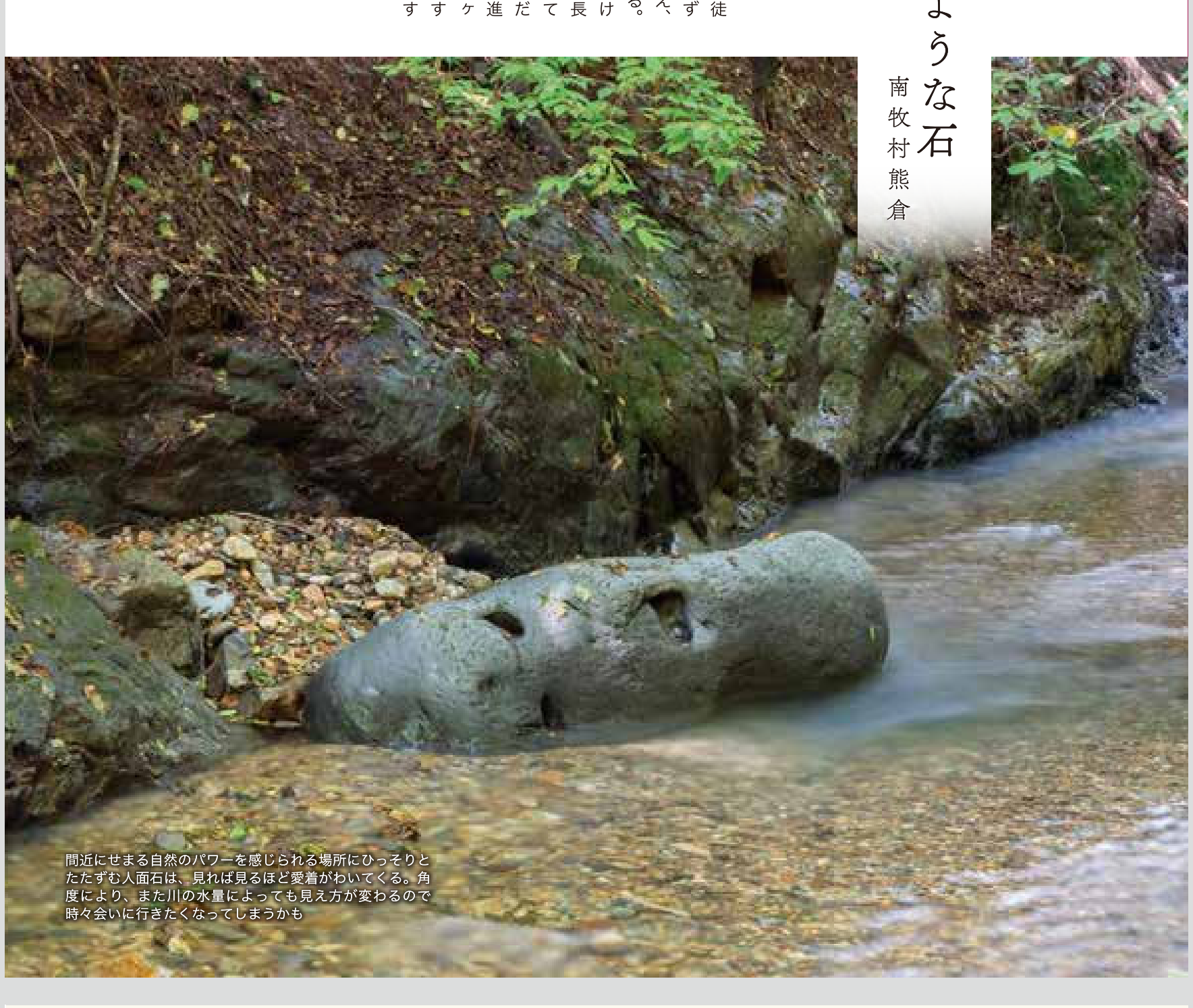
静かな山中を流れる川に、人の顔のような石が横たわる。遊歩道を見上げる表情は、その場所から動けず悲壮感が漂うようにも、あんぐりと口を開け気持ちよく川底に寝転んでいるようにも見える。

人面石は南牧村西端、熊倉不動滝や熊倉のバス停から、熊倉川沿いを徒歩で約10分のところにある。途中、川の両岸に立ち並ぶ民家はほとんどが空き家で、どこか物悲しさを感じる。集落を抜けると通行止めの看板が立ち、辺りは木々が生い茂る林の様相になるが、徒歩での通行は可能なので躊躇せず進もう。程なくして看板が見え、川を見下ろすと人面石に出合える。

いつからここにあり、誰が見つけたのかなど不明な点が多いが、長い年月を掛けて水流が石を削って造り出した、自然のアート作品だといえる。さらに20分程度先へ進むと、南牧村の三名爆の一つ「象ケ滝」も見られる。足元が滑りやすく陥没箇所もあるので、歩きやすい運動靴で行こう。



人面石
♪0274-87-2011
（南牧村振興整備部情報観光課）
住 南牧村熊倉
※人面石の手前数十メートル付近で、車両は通行止めとなり、Uターンも困難になるので、熊倉バス停付近など、通行の妨げにならない路肩に駐車を



間近にせまる自然のパワーを感じられる場所にひっそりとたたずむ人面石は、見れば見るほど愛着がわいてくる。角度により、また川の水量によっても見え方が変わるので時々会いに行きたくなってしまうかも

PRESENT 11月号の読者プレゼント

締切：11月21日（月）当日消印有効

郵便はがきに、住所（郵便番号）・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・ご希望のプレゼント番号とアンケートの回答をご記入の上、下記までお送りください。

〒371-0843 前橋市新前橋町17-17
月刊「デリジェイ」11月号プレゼント係

アンケート
Q1.本誌で良かったページはどこですか？
Q2.本誌でつまらなかったページはどこですか？
Q3.デリジェイへのご意見・ご感想、知りたい情報ややってほしい企画などを教えてください。

※当選者の発表は、デリジェイまたはメーカーより賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご記入いただいた個人情報は、プレゼント賞品または目録発送のため、もしくは本誌編集の分析資料にのみ利用させていただきます。

ホームページからもご応募できます
▶▶▶ http://deli-j.j-tr.jp

1 上州麦豚ポークカレー 上州牛ビーフカレー各2個　5名様

上州麦豚や上州牛の旨味が溶け込んだ、群馬のこだわりカレー食べ比べセット。手軽に本格的なおいしさが楽しめる、常備しておきたい一品。

群馬県食肉卸売市場（肉の駅）
佐波郡玉村町大字上福島1189
TEL.0270-65-7135

2 高橋光成投手 サイン入り彩虹ユニフォーム　4名様

目崎鉄工が応援する、沼田市出身の埼玉西武ライオンズ・高橋光成投手の直筆サイン入りユニフォーム。SDGsの色を用いてカラフルに表現。サイズはL。

株式会社目崎鉄工
沼田市下川田町3730−1
TEL.0278-22-5369

3 メロディーレーン写真集 小さくたって　1名様

小さい体で頑張る姿がファンを魅了し、高い人気を誇るアイドルホース・メロディーレーンの初の写真集。かわいく華やかな秘蔵写真も大収録した完全版。

廣済堂出版
東京都千代田区神田小川町2-3-13 M&Cビル7F
TEL.03-6703-0964

4 419キャベツ餃子＆松島兄弟白菜餃子引換券　5名様

みなかみ町の源泉湯の宿「松乃井」が監修したオリジナル商品「うまっシリーズ」から、3つの「うまっ」がギュッと詰まった、人気の冷凍餃子2種をセットで。

食彩の駅MForest
みなかみ町湯原151-1
TEL.0278-25-3251

5 スコップとフェルトハーブポット　3名様

ガーデニングが楽しくなるグッドデザインのスコップと、ちょっと育ててちょっと収穫できるフェルトのハーブポットをセットで。ポットは連結できる。

SOTOIRO
高崎市上小塙町977-1
TEL.0120-2856-39
※色はおまかせ

Deli-J 2022.11月号

今月の表紙
ダムカレー（アーチ式／矢木沢ダム）

ダム見学と合わせて味わいたいダムカレー。みなかみ町では型と皿を統一した3種類のダムカレーを町内飲食店で提供している。ダム湖をカレー、堤体をご飯、水の流れを福神漬けで表現。「レストラン諏訪峡」のダムカレーはスパイシーな本格カレーに、舞茸、ブロッコリー、ワカサギのフライなど季節に合わせてトッピングを変え、さまざまな食材が楽しめるボリューム満点の一皿。利根川最上流に位置し形が美しい矢木沢ダムをモチーフにした「アーチ式（ライス230g／1,180円）」は、普通盛り。ほかに中盛りの「重力式（ライス300g／1,280円）」、大盛りの「ロックフィル式（ライス400g／1,380円）」がある。上州牛ステーキやハンバーグも人気。

［取材協力］
レストラン諏訪峡
みなかみ町川上20-5
TEL.0278-72-2397
https://www.instagram.com/restaurantsuwakyo/

発行人 岡部道雄
監修人 相川清美
営業統括 齋藤紀雄
編集長 久本進
副編集長 山田伊津子
編集委員 上條恵子
広告 荻原裕　林秀樹　石井智也　倉林亜希子　長田るみ子　今井智規　平井紳也　久保田昌志　髙橋淳　井上祐樹　齋田昌紀　小池美波留　岡裕子　都筑千春　富永麻美　宮原喜美代　小暮未緒
協力 上毛新聞アドシステム㈱
写真 ㈱創美社
配布 上毛新聞取扱販売店
印刷 ㈱JOETSU
発行・編集 ㈱上毛新聞TR
〒371-0843
前橋市新前橋町17-17
027-252-4151㈹

お出掛けの際は、感染症拡大防止の対策を徹底してください。

本誌掲載の記事・写真・地図等のデータについて無断転載・複製を禁じます。
掲載の店舗や施設等の情報は、都合により変更となる場合があります。事前にご確認の上、ご利用ください。
広告掲載のお問い合わせは、月刊デリジェイ 027-280-5015（FAX027-212-3412）まで。