

YUTORI ゆとり

生きがいのための情報誌 37
2001年秋号

京葉銀行



MOTO.



生きがいのための情報誌 37

2001年 秋号

童謡賛歌②

夕焼けが似合う播磨の小京都

北原白秋と並び賞され日本近代詩をリードした三木露風はまた、童謡詩人でもありました。雑誌「赤い鳥」への掲載を機に童謡も手がけるようになった彼の人気を、不動のものにしたのが「赤とんぼ」。大正10年作詞、昭和2年の作曲ながら戦後に普及し今に歌い継がれる名曲です。

子守娘に背負われていた幼い三木が育った古里・龍野。現在も武家屋敷や土蔵が残る旧城下町です。

龍野市は1984年に「童謡の里宣言」をし、新しい童謡の創造を目指して始まった童謡コン

クールも恒例になりました。オリジナル詩を広く募集し、上位入賞作品には作曲家により曲がつけられます。17回目を迎えた今年、ここから誕生した歌が21世紀の名曲となるかも知れません。

三木は童謡を「天真のみずみずしい感覚と想像とを、易しい言葉でうたう詩」と書いています。幼年時代の懐かしさや郷愁。そして幼くして母と別れた彼にとっては、人一倍強かったに違いない母への思慕。誰もが持っているような思いが、寂しくせつなく伝わってきます。

兵庫県龍野市

夕焼け、小焼の 負われて見たのは いつの日か	作詞 三木露風 作曲 山田耕筰	赤とんぼ
山の畑の 桑の実を		まぼろしか
小籠に摘んだは		嫁に行き
十五で姐やは		絶えはてた
お里のたよりも		赤とんぼ
夕やけ小やけの		竿の先
とまっているよ		

「赤とんぼ」

童謡賛歌②

「赤とんぼ」2

いい旅、二人旅、心の旅 現代版「西国巡礼の旅」4

十六番札所 清水寺 / 十七番札所 六波羅蜜寺

家庭で作れる郷土の漬物③8

●指導 / 千葉伝統郷土料理研究会 片岡 美代子

ちばのいい話10

南総里見ウィーク、千葉県ウォーキング協会 ほか

ちばのいちばん物語 Vol.212

岩屋古墳 / 青木昆陽甘藷栽培試作地

オープンカレッジ14

短歌 / 俳句 ●選者・田谷 鋭 / 黒田 杏子

病をふせぐ16

一人で悩まないで！更年期障害 吉岡 英征

生涯現役 ■星野 精一さん・栄子さん17

ソーイングで恩返し

遊湯ハイキング②18

高尾山と美女谷温泉

生き生きネットワーク20

老若男女で地域の輪 ベイタウンシニアクラブ

はつらつコミュニティ21

●長谷川 信男さん

おいしい時間 ②22

「蓬庵」 「マッセリア」 「パンケ」

「ダージ・マハル」 「たかはし」 「竹乃内」

表紙イラスト ■野田市在住のイラストレーター・本橋 尚徳さんが童謡「赤とんぼ」をイメージして描いたCG作品です。本橋さんは、野田出身の作曲家・山中直治の童謡の世界をCGで表現し注目を集めています。2000年、絵本『ようこそ歌の童画館』（新科学出版社）発刊。2001年、同絵本のイラスト展が柏市や松戸市で巡回。



揖保川に映える夕焼。右手奥の丘陵地の建物が赤とんぼ荘（撮影／野間義幸）



■ **霞城館** ☎ 0791-63-2900

三木露風、内海青潮、矢野勘治、三木清ら郷土の文人たちの著書、写真、遺品などを収蔵・展示しています。

旧城下町らしい門構えの霞城館

■ **童謡の小径**

国民宿舎赤とんぼ荘から龍野公園の赤とんぼの歌碑まで。近くには文学の小径や哲学の小径もあります。

■ **国民宿舎「赤とんぼ荘」** ☎ 0791-62-1266

白鷺山の中腹にあり、播磨平野や遠くに瀬戸の島々を望む絶好のロケーションが魅力の宿。

■ **手延べそうめんの本場**

全国的に有名な「揖保の糸」の産地で、冬のにゅうめんも美味。ほかに、しょう油や皮革産業が盛んです。



童謡の小径入口。各所に歌碑があり近づくともロ
ディーが流れます（2点とも龍野市提供）

現代版「西国巡礼の旅」

きよみずでら 十六番札所 清水寺 / 十七番札所 ろくはらみつじ 六波羅蜜寺



「清水の舞台」で知られる清水寺とその周辺は、京都の代表的な観光名所。清水坂を下りて少し歩けば、次の札所・六波羅蜜寺へ。京情緒あふれる美しい町並みを歩く旅です。

崖上に張り出した清水寺の舞台造り。舞台の下は錦雲溪といい、桜や紅葉の名所として知られています



張り出した舞台からは京都市内のほぼ南半分を見渡せます



子安塔から望む清水寺の全景



清水寺の名前の由来と
もなった音羽の滝

舞台の下、山肌に
そって並ぶ石仏

本堂と同時期の寛永年
間に再建された三重塔



寄棟造り檜皮葺きで裳階と翼廊がついた本堂



清水寺

■世界遺産にも登録された古都のシンボル

京都東山三十六峰の一つ、音羽山の中腹

に建つ清水寺は、奈良時代末期の宝亀9年

(778)、奈良子島寺の延鎮上人が「木津

川の北流に清泉を求めてゆけ」との夢のお

告げによつてこの地にたどりつき、草庵を

かまえていた行叡居士から授けられた霊木に観音

像を彫り、居士の旧庵にまつたのが草創と伝え

られています。翌々年、安産祈願のために鹿を求

めて山に入った坂上田村麻呂は延鎮上人に出会い、

殺生を諫められ観音の教えを説かれます。観世音

に帰依した田村麻呂は、滝の北岸に仏殿を建立。

この滝が清水寺の名の由来となった「音羽の滝」

で、日本十大名水の一つに数えられています。

94年、清水寺はユネスコ世界遺産（「古都京都の文化財」）に登録されています。

■四季折々の東山の自然に調和する諸堂の美

長い歴史の中で、清水寺は幾度ももの焼き討ちや

火災に遭いました。「清水の舞台」で有名な現在の

本堂は、寛永10年（1633）の再建です。13

9本の束柱が支える高さ12mという舞台から見下

ろす錦雲溪は、桜と紅葉の美しさで有名です。春

と秋には夜の特別拝観があり、ライトアップされ

ます。また境内の東寄りに、江戸時代初期借景の

技法を用いて造られ（池泉回遊式庭園）、国の名勝

にも指定されている成就院の「月の庭」は、公開

時にはぜひ拝観したい美しい庭園です。（11月17

日～12月2日に特別公開があります）

良い縁談に巡りあえるといわれ、境内にたつ「縁結び観音」



鎌倉様式で本瓦葺き寄棟造りの本堂



鮮やかな彩りが印象的な本堂向拝



今も厚い信仰を集める石仏



六波羅蜜寺

■市の聖、空也の寺

清水寺にほど近い六波羅蜜寺は、天暦5年（951）に開創。醍醐天皇の皇子である空也上人が、当時京都に流行していた悪疫退散のため、自ら刻んだ十一面観音像を車に載せて市中を回り、梅干と結び昆布を入れた茶を病人に授け、念仏を唱えて病を鎮めたと伝えられています。お茶は「皇服茶」として正月三が日に参拝客に授けられています。

庶民のために働いた空也上人は「市の聖」と呼ばれました。また空也の「今日あることを喜び念仏を唱える」踊躍念仏は、師走恒例の行事として今に受け継がれています。

■あまたの変遷を経た寺の歴史

上人の没後は弟子の中信上人が規模を拡大し、天台宗別院として栄えました（現在は真言宗）。平安後期には平氏一門の邸宅が寺の内外に立ち並び、鎌倉時代には六波羅探題が置かれました。源平、北条、足利、各時代の兵火の中心となった六波羅蜜寺は、幾度もの再興修復が加えられてきました。現在の本堂は南北朝時代の貞治2年（1363）の再建で、国の重要文化財に指定されています。

■平安・鎌倉期を代表する木造彫刻の数々

平成11年に国宝の指定を受けた「十一面観音立像」をはじめ、運慶の四男康勝作「空也上人立像」（念仏を唱える口から六体の弥陀が現れたという言い伝えがそのまま表現されている）、「平清盛坐像」ほか重要文化財の数々が安置されています。

心旅
二人旅

周辺ガイド

HIGASHI
YAMA



●七味家の唐がらし

約350年ほどの昔から、清水寺参道の三年坂の角に唐辛子屋があり、参拝者のお弁当に七味を振りかけたり、冷えた体の修行僧にからし湯を献上しているうちに清水の名物となりました。

●京情緒の三年坂



清水寺の門前を下って最初の三差路を右へ。ここが三年坂で、代表的な人気散策コース。清水焼、和装小物、版画、和紙工芸、古道具店などの専門店が階段状に続きます。

●巨大な観音様



戦争犠牲者の霊を供養するために建立された霊山観音は、高さ24メートル、顔の大きさ6メートル、総重量500トンと実に巨大。東山界限にあって異彩を放っています。

●京都国立博物館



京都を中心に分布する文化財を保護する目的で建てられた博物館。国際的な大展覧会、各種特別展などが次々に催されます。観覧料大人420円、開館9:30～17:00、月曜日休館。

●京都陶磁器会館



京焼・清水焼のよさを多くの人に知ってもらうために、窯元が集まって作り、運営している会館。食卓品から茶器、花器まで数多く展示販売しています。営業9:30～17:00



●音羽山「清水寺」

京都市東山区清水1-294 ☎ 075-551-1234

■拝観料 大人300円

■御詠歌 松風や音羽の滝の清水をむすぶ心は涼しかるらん

■交通 JR京都駅下車、市バス北大路行五条坂下車



●補陀洛山「六波羅蜜寺」

京都市東山区松原通大和路東入ル
☎ 075-561-6980

■拝観料 無料

■御詠歌 重くとも五つの罪はよもあらじ六波羅堂へ参る身なれば

■交通 清水寺から徒歩約20分



ニンジンとザーサイの ピリ辛マリネ

野菜王国・千葉県のニンジン生産高は全国2位で、収穫量のトップ3は八街市、富里町、山武町。春まき(夏に収穫)と夏まき(秋・冬に収穫)のものがあり、年間を通じて出回っています。

ニンジンに多く含まれるカロチンは、眼に栄養を与え、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAの働きをします。肌の乾燥が気になる季節にぴったりの簡単でピリッと辛い中華風マリネです。



● ● ● 材 料 (6人前) ● ● ●

ニンジン…1、2本(200〜250g)

ザーサイ…40〜50g

みつ葉(またはあさつき)…少々

つけ汁

しょう油…大さじ1杯

ラー油…大さじ半分〜1杯

(辛さはお好みで調節してください)

サラダ油…大さじ2杯

酢…大さじ2杯

砂糖…大さじ1杯



● ● ● 作 り 方 ● ● ●

1

ザーサイを洗って薄くスライスし、水につけてしばらく塩出しします。



塩出しのやり過ぎに注意

2

ニンジンは5センチくらいの長さの細いせん切りにします。みつ葉は2〜3センチ幅に切ります。



3

水から上げたザーサイを絞り、さらに細いせん切りにします。ニンジン、ザーサイ、つけ汁をあえ、みつ葉を飾ります。そのままでも、2、3日漬けても、おいしくいただけます。みつ葉を混ぜてもかまいませんが、しばらくすると変色してしまうので、食べる直前にほかの材料とあえた方がよいでしょう。

話題の辛み成分

「カプサイシン」

ラー油の辛みはトウガラシ。その辛み成分「カプサイシン」は血液中の中性脂肪値を低下させるという物質で、注目を集めています。

特産のニンジンを使ってお菓子

県内の主な産地の一つ習志野市では「にんじんクッキー」や「にんじんせんべい」が市内の菓子店や公共施設などで販売されています。



指導／千葉伝統郷土料理研究会

片岡 美代子



ちばのいい話

南総里見ウィーク

10月13日～21日

館山の秋の風物詩・南総里見まつりが20回目を迎え、多彩な記念イベントが一週間にわたって開かれます。見所はやはり歴史ロマンを感じさせる里見水軍武者行列(21日)。手作りの甲冑^{かっちょう}などを身に着けた約200人の市民が例年参加し、市内を練り歩きます。メイン会場の城山公園では郷土芸能の披露や特産品の直売などが恒例となっています。



城山公園で出陣式を行う武者行列。左上は館山城
(写真提供/館山市)

城山公園内の館山城(市立博物館分館)は、里見氏9代義康、10代忠義の居城の天守閣を1982年に復元したもので、「南総里見八犬伝」に関する貴重な資料を展示しています。またそばに建つ同館本館では、甲冑の体験着用もできます。



●館山市観光協会 ☎0470-22-2000
●館山市立博物館 ☎0470-23-5212

千葉ウォーキング協会

各地の9団体が加盟

秋晴れの空に誘われて水辺を街をのんびり歩いてみませんか。千葉県ウォーキング協会ではウォーキング大会や教室を開催しています。また加盟する9団体も独自の活動を行っています。もちろん一般の方の参加

- ★千葉県ウォーキング協会
☎043-286-6525
《加盟団体》
●東総歩こう会 ☎0475-54-0688
●船橋歩こう会 ☎047-465-1887
●ちば歩こう会 ☎043-259-8449
●千倉歩こう会 ☎0470-44-0588
●北総歩こう会 ☎0471-43-5340
●上総歩こう会 ☎0475-88-1866
●いちかわ歩こう会 ☎047-322-2203
●富山町歩こう会 ☎0470-57-3123
●浦安ウォーキングクラブ
☎047-351-7318

※参加有料。お問合わせは同協会へ。

- 11月18日 ●七廻道・手賀沼ウォーク (海浜幕張)
11月24～25日 ●佐倉カルチャーウォーク
12月8日 ●第9回ウォーキング教室 (海浜幕張)

も可能です。同協会へ入会希望の方は加盟団体(左表)に加入して下さい。
《主なウォーキング予定》
11月10日 ●第8回ウォーキング教室



城下町を歩く佐倉カルチャーウォークは関東マーチングリーグ公式大会で、今年で2回目。写真は武家屋敷通り

天然記念物のイチヨウ

黄葉の見頃は11月

国や県の天然記念物に指定されているイチヨウは県内に6本あり(左表)、古木の風格を漂わせています。葉に種子がついているように見える実がなるオハツキイチョウ

が神崎町と富津市にあり、古くから珍重されていますが変型の要因は明らかではありません。そもそも、化石では多くの種が確認されるイチヨウがなぜ現存する一種に衰退してしまったのか? 中国原産というものの自生地や日本渡来の年代も不明で、身近な割に謎の多い木です。

指定	名称	株	樹高(m)	幹周(m)	所在	最寄り駅からの交通
国	千本イチヨウ	雄	23	10.8	葛飾八幡宮(市川市)	京成線八幡宮から徒歩5分
県	千葉寺の公孫樹	雄	8	8	千葉寺(千葉市)	京成線千葉寺駅から徒歩10分
県	飯香岡八幡宮の夫婦銀杏	雄	17、16	11	飯香岡八幡宮(市原市)	JR線八幡宿駅から徒歩3分
県	神崎のオハツキイチョウ	雌	26.6	3.45	神崎ふれあいプラザ(神崎町)	JR線下総神崎駅から徒歩20分
県	高照寺の乳公孫樹	雌	10	10	高照寺(勝浦市)	JR線勝浦駅から徒歩10分
県	竹岡のオハツキイチョウ	雌	18	2.1	薬王寺(富津市)	JR線上総湊駅からバス5分

※「幹周」は目線の高さの位置での幹の太さ(目通)で、樹高とともにおよその数値。

資料:「第4回自然環境基礎調査」(環境庁)ほか



千本イチヨウは根本から多数の支幹が伸びて主幹を囲んでいます



竹岡のオハツキイチヨウの実。大きいものでも親指の爪程度で熟さずにほとんどが落ちてしまいます。下が普通の実(撮影協力/葉王寺)

初心者向けIT講習会

原則無料。来年3月まで

千葉県ではパソコンの基本操作を学ぶIT(情報通信技術)講習会を県内各地で順次開催しています。また市町村主催の講習会もありますので、広報などをご覧ください。

講習内容↓パソコンの基本操作、文

書作成、インターネット

や電子メールの利用方法

受講資格↓県内居住で20歳以上の方

講習時間↓合計12時間程度を数日間

に分けて受講

受講料↓原則無料。ただしテキスト代がかかる場合があります。

受講場所↓県内各地の学校、公民館、図書館など

定員↓各コース20〜40人。定員になり次第締め切り

申込方法↓県主催のものは講習会のスケジュールが掲載されているパンフレットに付いているハガキなどで申し込みます。パンフレットは各市町村でも配布しています。



☆県庁のホームページでも日程などを紹介しています www.pref.chiba.jp

※市町村主催の講習会への申込は、各市町村にお問い合わせ下さい。

県主催IT講習会のお問い合わせ先

●県庁企画部企画政策課

☎043(223)2401

銚子の味満載おでん缶

エベレスト遠征隊も携帯

今年2月に発売されたおでんの缶詰が同志社大学OBで構成されたエ

ベレスト遠征隊の目に止まり、標高6500メートルの雪山へ。5月の登頂はかなわなかったものの、おでんはしっかり完食。隊員たちの好評を得てアウトドア商品として注目を集めています。

「銚子風おでん(ODENKAN)」は銚子市の水産加工、農業、醸造業など異業種で結成された「まるごと千葉の会」が開発しました。具はキャベツ、ダイコン、ニンジン、アジのつみれ、さつま揚げ、揚げボール、昆布、うずら卵、こんにゃくの9品がぎっしり。これら素材のほとんどと調味料のしょう油(源醬)、そして缶に至るまで地元産にとことんこだわってできました。この季節、ひとり暮らしの人にも重宝されそうです。

同市内はじめ県内の土産品店などで販売されています。1缶190gで、250円。



●通信販売もしています
しだ通販 ☎0479-20-1555

新春「七福神巡り」

未だがりの八福神巡りも

県内でも北部を中心に七福神巡りができます。比較的近距离に集まっている習志野七福神は京成線を利用すれば徒歩でも巡ることが可能です。成東町では1月上旬からイチゴ狩りが始まりますので、九十九里七福神と組み合わせて楽しめます。八千代市は珍しい「八福神」です。

七福神巡り(市町村)	恵比寿(須)	大黒天	毘沙門天	弁才(財天)	寿老人	福祿寿	布袋尊
流山(流山市)	長流寺	流山寺	福性寺	成願寺	清瀧院	西米寺	春山寺
松戸(松戸市)	金蔵院	宝蔵院	医王寺	華嚴寺	徳蔵院	円能寺	善照寺
しろい(白井市)	長楽寺	延命寺	秋本寺	葉王寺	佛法寺	西輪寺	来迎寺
印西(印西市)	三宝院	長楽寺	泉倉寺	厳島神社観音寺	上町観音堂	宝泉院	最勝院
印旛(印旛村)	西定寺	慶昌寺	万福寺	迎福寺	東祥寺	高岩寺	円蔵寺
習志野(習志野市)	東福寺	慈眼寺	西光寺	薬師寺	無量寺	東漸寺	正福寺
しもふさ(下総町)	楽満寺	常福寺	龍正院	眞城院	昌福寺	成田ゆめ牧場	乗願寺
九十九里(成東町、松尾町)	慈広寺	月蔵寺	光明寺別当観音堂	海蔵寺	光明寺	宝積寺	真光寺
上総(君津市、木更津市、富津市)	圓鏡寺	長泉寺	久原寺	新信不動堂	円如寺	圓明院	不動院
安房(天津小湊町、鴨川市、丸山町、千倉町)	妙の浦	真野寺	多聞寺	厳島神社	仁右衛門島	白浜海洋美術館	清澄寺
八千代八福神巡り(八千代市)	貞福寺	妙徳寺	正覚院	長福寺	長福寺	東栄寺	観音寺

※七福神に吉祥天(妙光寺)を加えたもの。

ちばの

THE
FIRST
STORY
IN CHIBA

四角形の岩屋古墳（写真／千葉県立房総風土記の丘）



日本最大の方墳

● 岩屋古墳

天皇しのぐ大きな墓

岩屋古墳は房総風土記の丘にある龍角寺古墳群113基の一つで、古墳時代終末期に築かれた方墳では日本最大級。同時代の春日向山古墳（用明天皇陵・大阪府）や山田高塚古墳（推古天皇陵・同）を上回ります。

一辺78m、高さ13・2mの方墳には南面して2基の横穴式石室が並んでいます。東側の石室は円部が崩れ落ち、ふさがれています。西側の石室は全長4・8m、奥壁幅1・64m、高さ1・15mの堂々とした作りです。規模や構造から判断して同古墳は国造（地方長官）クラスの権勢を誇った豪族の墓であると推測されています。

房総風土記の丘は北総丘陵の緑の中に広がる約30万㎡におよぶ県立の大史跡公園です。旧学習院初等科正堂が移築保管されているほか、県内各地から出土した考古資料などが資料館に収蔵展示されています。

秋の企画展〈常設展を除く〉

★槍の身振り（10／2～11／11）

旧石器時代後半から縄文時代草創期における槍の収集展示と人々の暮らしぶり。

★親子チャレンジ考古学教室

鏡づくり（3回連続 11／24 12／8 12／22）
対象は小学3年～中学生の親子。

お隣りは—— 房総のむら

江戸時代末期から明治初期の県内の農家や商家、武家屋敷など23施設が再現。当時の生活様式を体験することができます。

企画展・秋のまつり（10／7～8）

★魅せます！職人たちの技

各施設で伝承文化や職人たちの技など30種類以上の演目が披露されます。

★伊能歌舞伎を上演（8日）

江戸時代前期、香取郡大栄町伊能地



区に生まれた伝統芸能で、平成11年に34年ぶりに復活。県無形民俗文化財。

●風土記の丘／印旛郡栄町竜角寺978

☎ 0476(95)3126

●房総のむら／印旛郡栄町竜角寺1028



☎ 0476(95)3333

●交通／JR安食駅から竜角寺台車庫行バス約8分、各施設下車

●開館／9時～16時30分 無料

●休館／月曜日・祝日の翌日・年末年始

飢きんを救った甘しょの偉力

青木昆陽甘藷試作地



いちばん物語

Vol.2

終戦直後、日本人にとってサツマイモは空腹を満たす最良の食べ物でした。千葉県はその生産量で全国3位ですが、粗生産額では堂々1位の233億円余(平成12年、県農林水産部園芸農産課調べ)にのぼっています。

享保20年(1735)青木昆陽は現在の千葉市花見川区幕張で初めて甘しょの試作に成功。京成幕張駅前の秋葉神社境内に昆陽神社があり、神社南側の道路を隔てて「昆陽先生甘藷試作之地」(県指定史跡)と刻まれた記念碑が立っています。市道の立体交差工事で御神体は近くの子守神社に遷宮され、暫定的に開通する平成17年秋以降に社

と鳥居が再建される予定です。

昆陽は江戸日本橋に生まれ、京都で蘭学を修めた後に江戸へ戻って幕張に仕える一方、甘しょ栽培の必要性を説いて將軍吉宗に認められ、

現在の小石川植物園や山武郡九十九里町などで試作。幕張では種芋17個から2石7斗6升(約414kg)も収穫しました。天明の大飢きん(1783年)では甘しょのおかげで飢死者は皆無だったといい、弘化3年



◀幕張踏切の立体交差化完成予想写真(千葉市提供)。完成後、その上に神社が再建。▲同地にある甘藷試作地の記念碑

(1846)に村人たちは彼の徳を慕い昆陽神社を建てました。

★所在地／千葉市花見川区幕張町4の59

8の1

★交通／京成幕張駅から徒歩2分

赤き実を枝もたわわにななかまど
北の大地の直線道路

市川市 谷口 貞子

〈枝もたわわに〉は正しい表現だが、調べがやや渋滞するので助詞を改める。北海道らしい感じの下句の力強さが迫る。

《添削例》赤き実を枝もたわわのななかまど

北の大地の直線道路

長狭野は花菜明かりに夕昏れて
哇ゆく人の影おぼろなる

鴨川市 小原 秀子

落ち着いた豊かな作として、この情感をよるこぶ。添削不要の作。

街路樹のもとに溢るる花なずな
花は星の煌めきに似し

市川市 深水 和子

ナズナの花の感じを言つて共感させる。〈花〉が二度出るのを避けよう。

《添削例》街路樹のもとに溢るる花なずな

さながら星の煌めきに似て

故郷の優しき兄をしのびつつ
おりおり帰れ我が家の夢路に

八街市 風間 正國

優しい心の作者だが、言葉の整いが今一步という感じ。どこかで切ると無理がなくなるので第三句で切ってみた。

《添削例》故郷の優しき兄をしのぶなり

おりおり帰れ我が夢路に

領収証三枚探しに午前過ぐ
確定申告医療費計算

船橋市 矢萩 俊

現実に対処しつつ短歌を作り上げているところが立派。〈午前過ぐ〉にいささかのあせりも感じられ、こうした役所関係の仕事の気の重さも沁む。

《添削例》領収証三枚探して午前過ぐ

確定申告医療費計算

勤めより帰れば吾に愚痴を言ふ
夫も五十路つかれ隠せず

市原市 小菅 美智子

中年、初老の家庭の姿をほうふつさせる。〈帰れば〉も妥当だが、ここではそこに力を入れず言うほうが、より客観性が出てくる。

《添削例》勤めより帰って吾に愚痴を言ふ

夫も五十路つかれ隠せず

扇風機昼寝の孫より遠ざけて
足音しのび其の場離るる

市原市 宮原 順

お孫さんへの配慮が何ともあたたかい。第四句はへしのばせが正しい。

《添削例》扇風機昼寝の孫より遠ざけて

蒲公英のみやげをくれる孫の顔
何もいらぬ今日の幸せ

野田市 染谷 直代

愛情あふれる作。誰かと散歩に行き、タンポポを摘んできて手渡すらしい。

《添削例》蒲公英のみやげ手わたす孫の顔

何もいらぬ今日の幸せ

●田谷 鋭(たや えい)氏プロフィール

1917年千葉市に生まれる。53年「コスモス」創刊に参加、宮城二に学ぶ。現在同誌

選者。58年第一歌集『乳鏡』で現代歌人協会賞。74年

『水晶の座』で遼空賞・日本歌人クラブ賞。78年『母恋』で読売文学賞。現在、現代歌人協会、日本文芸家協会所属。船橋市南三咲在住。



●長年にわたりご指導いただきました新井章氏のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

お隣りの木犀もくせいの香をそのままに

船橋市 岩浅

浩

その芳香がそっくり流れてくる。幸せな時間です。このままでも作者の言わんとしているところは分かるのですが、俳句の表現としてはもう少し正確にしてゆきたいのです。

工事場の音に重なりはたたがみ

船橋市 内山 房子

こういうことはままありますね。たまたまそんな場面に出合っ、一句にされたという感じが伝わってきます。素直に詠み上げであるところも好感がもてます。工事場の音もはたがみと競うほどのものなのでしょう。「重なり」というところを次のようにしてみます。雷鳴を強調して。

《添削例》工事場の音とどろけるはたたがみ

※はたがみ【霹靂神】はげしい雷のこと。夏の季語。（編集部）

土の香に一人田を鋤く父を見る

市原市 菅川 史子

老境に入った父親を見つめる娘の視線が表現されています。一人田を鋤く父という、ここがこの句のポイントですね。ですから、ここを大切にし

て、上五の「土の香に」などは省略してもいいと思います。その代わり、その部分を過不足のない言葉で埋めてゆかねばなりません。実体に即して、つまり自然な表現で事実が読み手に伝わるようにしてください。

《添削例》いつまでもひとり田を鋤く父であり

桜鯛八十路の母の誕生日

習志野市 君成田 寛

子

桜鯛の美しさは格別です。八十代のお母さまにお祝いとしての桜鯛が届く、ととのえられているという状況はお幸せだと思います。母を詠んだ俳句は選者のところをもあたたかく包んでくれるように思われます。

校庭の入学式後桜散る

我孫子市 朝一 ツグ子

日常会話であれば、このままでも通じるのですが、一行十七音字の俳句では、もう少し厳密に言葉の配列にところを配って頂きたいのです。桜は校庭に咲いていたのですね。その花が散ったのが入学式後なのです。そこをはっきり、正しく書

いてみてください。

《添削例》入学式済みて校庭桜散る

十一万石佐倉城址の八重桜

印旛郡酒々井町 小坂 昭雄

こういう書き方が悪いものではありませんが、これでは報告・説明なのです。「の」を消し、言葉の配置を変えるだけで立派に一句になります。

《添削例》佐倉城址十一万石八重桜

初夏や舗道のいもりわたり切る

佐倉市 大友 栄子

面白いところに眼をつけられました。こういう句もいきいきとしていて愉しいですね。ただし、事実は正確に書きましょう。

《添削例》初夏やいもり舗道をわたり切り

※7月31日までに到着したもののうちから掲載しました。

今回の締め切りは平成14年1月31日です。

●病をふせぐ●

一人で悩まないで！更年期障害

(社)千葉県医師会編集広報委員会副委員
(医)長

吉岡 英 征

吉岡産婦人科医院院長

女性(母親)が分娩・育児・子どもへの教育を成し遂げ、さあそろそろ自分の時間がもてる、自分の好きなことができる、好きな趣味を楽しむと考える40代後半から50代にかけて発症する現象です。のぼせ、発汗、頭痛、動悸、イライラ、不安感等がよく見られる症状です。以前は「女性特有のこと」として医師も安易に考えがちでした。そのため、症状に悩む患者さんも誰に相談してよいのか分からず、また適切な治療も受けられず、ますます深みにはまっていくケースが多かったと思います。現在は種々のよい治療法が考えられ、また実践されています。

身体的症状に伴う多様な精神的症状

産婦人科の領域では「不定愁訴」という言葉をよく使います。身体的所見あるいは血液学的所見は異常が認められないにもかかわらず、身体的症状を繰り返す、あるいはそれに加えて精神的症状が加わる場合もあります。原因として考えられるのが性ホルモンの変化です。このホルモンの中で特にエストロゲン分泌低下(50歳前後から低下するものです)が原因で発症するのが更年期障害です。思春期

や産後などにも起こりうる症状です。更年期障害の40〜50パーセントは身体的愁訴のみですが、精神的症状を伴う場合があります。具体的には摂食障害、性障害、不安障害、気分障害などです。症状としては不眠、不安感、イライラ、気力不足などですが、産婦人科以外で治療を受けている場合が多く、坑うつ剤、精神安定剤、睡眠導入剤、鎮痛剤、血流改善剤などの薬物療法を中心に治療されています。

カウンセリングが解消のヒントに

エストロゲン分泌低下が原因として考えられる場合は、簡略更年期指数算出(婦人科の診療所の多くで用意があります)やホルモン測定、さらにカウンセリングを受けるのがよいでしょう。このカウンセリングは患者さんが現在おかれている環境そのほかで、大いに役立つものです。一方、精神的原因の理由としては夫婦の相互関係の欠如、子どもの母親離れ、経済的問題、家庭および家族問題、職場の人間関係、隣人友人との距離感、そして女性としての肉体構造の機能低下あるいは欠如による不安(女性ではなくなってしまいうる不安は女性ではなくなった)、自己の虚脱感などが

あげられます。これらをどのように認識し、それに対応するかが重要です。カウンセリングを受けることにより更年期障害から解放されるひとつのヒントとなるかもしれません。

エストロゲン補充療法のいろいろ

産婦人科の治療としては、エストロゲン補充療法が広く行われ、のぼせ、ほてり、動悸、息切れに効果を示しています。また最近経口薬でなく腹部や臀部に貼る薬剤も製品化されています。これはなるべく胃に負担をかけないようにとの考えで開発されたものです。もちろん日常生活に支障はありません(そのまま入浴も可能です)。

エストロゲン補充療法とがん検査

エストロゲンの分泌低下はまた骨粗鬆症の一因とも考えられています。骨がもろくなり思わぬ骨折の原因ともなる恐れがあります。更年期・老年期の日常生活をより快適にまた支障がなく送るためにも婦人科の医師に相談されることをお勧めします。その時に説明があると思いますが、子宮体がんへの影響はまず心配ないと考えてくださって結構です。乳がんについては長期間のエストロゲン投与で少し増加すると報告されています。無論、治療を開始されたならば、子宮がん、乳がんの検査もほかの検査と合わせて定期的に受けてください。更年期障害を自分一人で受け止めず、思いきって婦人科の医師にご相談ください。

協力・(社)千葉県医師会



ソーイングで恩返し

星野 精一さん(72歳)・栄子さん(70歳) 〈船橋市海神〉

物静かであるが、人生の辛酸をなめた人間の強さと優しさが伝わってきます。明治大学商学部を卒業後、星野さんは簿記を捨ててソーイング(縫製)の道を選択。兄弟が同業種であったことも大きな理由であり、仕入れから縫製、販売の技術を習得しました。そして独立、倒産、再建の道を経て現在の有限会社エコーソーイングを設立しました。

星野さんは、高齢者や身体障害者、リユウマチなどで苦しむ人たちがスポーツを楽しみながら機能回復にも役立つ衣服を研究する栄子さんの良きアドバイザーです。栄子さんは長年「高齢者・身体障害者の衣服を考える会」の会員。一流ブランドの水着生地を使い、水着をはじめレオタードのほか、ダンス衣装やジョッ



37

パズなどを開発し、市価の半値以下で奉仕しています。健康者のための水着も十分にそろっています。

ヒット商品の水着は、胸の前から下腹部にかけてファスナーを縫い込み、手の不自由な人でも簡単に開閉できるように指の入る輪が取り付けられています。また裁断後の布を活用し、袋物やホームカバー(足袋)、ヘアバンド、帽子などアイデア商品が人気です。

挫折もありましたが「今は昔。根が楽天的ですから、苦労を苦労と思いませんでした」と星野さん。最大の危機はオイルショック(昭和48年)に加えて昭和53年から3年続きの冷夏。水着の在庫は山と積まりました。東京・江東区大島の自宅兼工場を手放し、現在地へ移転したのは40歳代後半でした。ただ「奥さんの明るさが救いました」とは、言いませんでした。

新しい水着の開発と事業展開を考えている時が一番楽しい、と優しい微笑みを浮かべる星野さんと愛妻の栄子さん



遊湯 ハイキング②



1号路から6号路まで整備されている自然研究路。紅葉シーズンは落葉樹の多い4号路がおすすめです



京王線高尾山口駅で下車し、右手に続く土産物店を過ぎて高尾山ケーブルカーの清滝駅へ。約5分で標高480mの高尾山駅に着き、すぐそばの展望台からは多摩丘陵や武蔵野台地が一望できます。しばらく参道を行き、108段の石段(男坂)を登るとやがて左に見えてくるのが、目通り幹囲が4.5mもある巨大な杉並木。都の天然記念物に指定されています。

薬王院の最上部にある奥之院の先

首都圏にありながら豊かな自然が残された高尾山(標高599m)は、奈良時代から信仰の山として保護されてきました。山頂の薬王院は成田山新勝寺、川崎大師とともに真言宗智山派の3大本山です。自然林、雑木林、人工林がつくる多様な環境には意外にも多くの動植物が見られます。テーマ別に自然研究路が整備され、秋にはイヌブナをはじめとする落葉樹の紅葉、冬場の澄んだ眺望やムササビ観察など、楽しみは尽きません。



高尾山を代表するイヌブナ(イヌナギス)の自然林。褐色に色づきます。紅葉の見頃は11月中旬～12月上旬(写真提供/東京都高尾自然科学博物館)

都会のそばに残された大自然

高尾山と美女谷温泉

東京都八王子市
神奈川県相模湖町

つてくるので慎重に。

車道に出たら、中央自動車道の下をくぐって美女谷温泉へ。相模湖駅へ向かうバスが通る底沢バス停までは温泉から約1kmの道のりです。時間に余裕があれば相模湖畔の散策もできるでしょう。

〈モデルコース〉高尾山口駅→ケーブルカー→薬王院→高尾山→小仏城山→小仏峠→美女谷温泉 ◎約3時間半 ※参拝・休憩時間等除く。ケーブルカー始発8時(14分間隔)

から山道になり、20分ほどで高尾山山頂です。ビジターセンターや売店があり多くの観光客でにぎわいます。富士山や房総半島、奥秩父連山など展望を楽しんだら、もみじ台、一丁平を通って小仏城山へ向かいます。この辺りは春にはサクラの見所となります。小仏城山山頂も広々としていて、眼下に相模湖が広がります。小仏峠を越えて神奈川県側に下山します。スギ林が多い旧甲州街道の山道は少し細くなり、足元の岩が目立



冬場は特に美しい富士山の姿が眺められます



薬王院飯縄権現堂(都指定重要文化財)。薬王院は毎年3月に行われる山伏の荒行の火渡りまつりでも有名です

美女谷温泉

美女谷川上流にある昭和3年開業の静かな宿。この辺りの山里は小野小町と並び称されるほどの美女・てるとひめ照手姫の出生地といわれています。



◆泉質／重曹泉

◆効能／胃腸病、神経痛、婦人病など

●日帰り入浴可能(12:00～16:00／1人500円)。ただし宿泊客優先のため、必ず事前にご確認ください。

☎ 0426-84-2010

写真協力／美女谷温泉



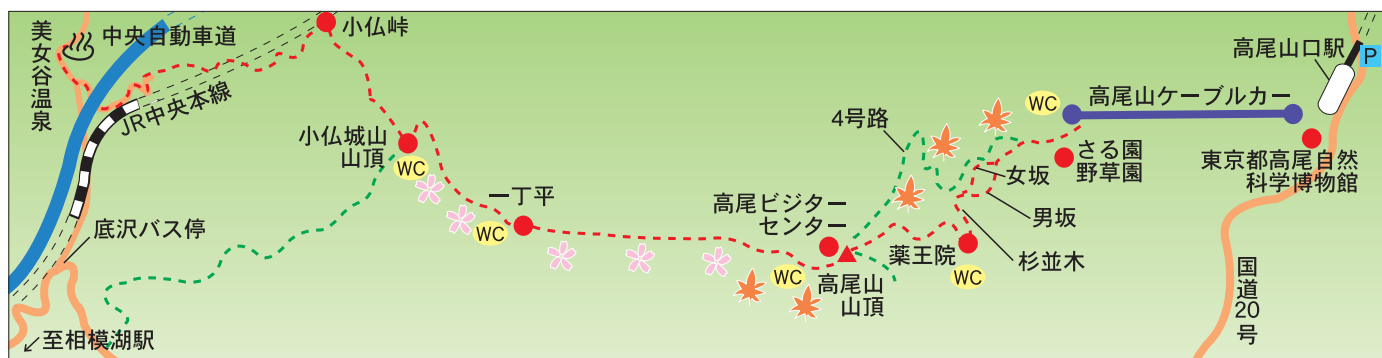
天狗が現われそうな幽玄な雰囲気、杉並木



ふもとにある東京都高尾自然科学博物館。自然観察会や自然講座も開催しています（第1・3月曜休館）

- 電車の場合(往き約2時間・1,170円)
千葉駅(JR総武本線・中央本線)→新宿駅(京王線)→高尾山口駅
- 車の場合
中央自動車道・八王子I.Cから国道16号、20号で約35分。
- ★八王子観光協会 ☎ 0426-20-7381
- ★相模湖観光協会 ☎ 0426-84-2633

ハイキングマップ





それぞれの動きにそれぞれの意味があります

地球2周半の毛細血管を回す運動



老若男女で地域の輪

『ベイトウンシニアクラブ』

(千葉市美浜区)



指導力には定評のある平野先生

平均年齢31歳の街にシニアクラブが誕生して一年余り。老若男女が囲碁や花づくりなどのサークルを通して親睦を図っています。千葉市・幕張新都心内の「ベイトウンシニアクラブ」(砂原正行会長・正会員116人)がそれで、弱年層からの強い要望で会員資格60歳以上の垣根をはずして活動しています。

幕張ベイトウンの人口は平成13年8月1日現在で10、200人。うち60歳以上は650人。正会員116人の平均年齢は62歳。「まずはお茶を飲みながら気楽に世間話をするところから始めようと呼びかけた」(砂原会長)ところ、予想以上の参加者があった一方、現役世代から自由に参加できるサークル設立の希望が多く出されました。

ヨーガ教室もその一つで今年7月に発足。



1度始めると体がヨーガを要求するようになると会員の皆さん

会員は24人。20代から80代まで多彩。働く主婦も多いことから練習日は毎週土曜日午前中の一時間半。指導者はこの道20年の平野道子先生。その効用を「ヨーガは体内の毛細血管を回すので血液がよく動き、体中がまろやかになり気持がよくなる」と。世話人の富澤雅子さんも「体の動きがよくなり、寝つきもよく、カゼもひきません」と。

同シニアクラブでは、地域内にオープンしたギャラリーの一角を正会員の山根治仁さんの好意で拝借し、だれもが好きな時に使える『ふれあい広場』を開設するなど、シニアの暮らしやすい街づくりに取り組んでいます。連絡先／砂原会長宅043(211)6341

はつらつコミュニティ

心の刀をふるう

仏を刻み続ける長谷川信男さん

＜千葉市在住・75歳＞

中性的な観音の顔、厳しさの中に慈悲をたたえた明王の顔。「仏の顔は参詣者が祈りを通わす入口のようなもの。だから最も大切で難しい。いつも平穏な心で向かい合います」と語る長谷川さんは、平成10年、海上山千葉寺（千葉市千葉寺町）の御本尊十一面観世音菩薩像を3年がかりで彫り上げました。境内に生えていた樹齢数百年というクスノ木造で、高さは2・2メートル。住職の依頼で戦災で焼失した観音像と同じ右手に錫杖を持つ姿に仕上げました。

千葉寺の十一面観世音菩薩像。胎蔵界不動明王像（左）と金剛界愛染明王像（右）も長谷川さんの作。御本尊は原則秘仏で、33年に御開帳



製作期間は酒断ちして「刀入魂」。「技巧面ではプロに到底及びませんが、心は負けません」
同寺は真言宗豊山派の古寺で、坂東33カ所霊場の29番札所です。

遠方からの参詣も多いが、いかに御本尊は秘仏。ならば御本尊の代わりにと、境内を遊び場にして育った長谷川さんが初めて板に観音を刻んで納めたのは15年程前のこと。

その後、自信が湧いて立体に挑戦。角材の表面に輪郭を描き、自らの手足を使い奥行きの見当をつけながらの彫り。やり過ぎれば、失敗という一木造の怖さ。独学ゆえに壁にぶつかっては「突然夜中にひらめき彫り始めたり。苦しくも楽しくもあります。木彫を始めから、女性の顔をじっと観察してしまうんです」。

毎年の四国遍路で体力も維持。自宅近くの作業場で現在、弘法大師像の仕上げに取り組んでいます。

Question Time

発明コンサルタント 下村 正さん(市川市在住)に聞きました

発明成功の秘けつは？

■素人の武器は強い動機づけ

いわゆる「町の発明家」には企業開発者の「プロ」にはない生活者の視点があります。日常不便なこと、困っていること、必要なものなど発明のネタは身近にあるものです。そして単に利益ではなく例えば家族のために、本当に困っている人のために、といった強い目的意識と情熱こそ発明の真の姿で

はないでしょうか。

■経験より感性

発明の経験が全くなくてもヒット商品を生み出すことは可能です。発明コンテストの審査員として主婦の作品に素晴らしいセンスや感性を感じることがあります。

■アイデアだけで終わらせない

思いつきだけでは発明とは言えません。具体的に物をつくってみることが

大切です。より現実的にアイデアをふくらませれば、コスト計算、市場調査、特許取得、企業へのアプローチ、ネーミング、パッケージなど、商品化への道のりを一歩踏み出すことになります。

★興味のある方は下村さんまで

☎& FAX047-378-6243 (アイクリ)相談有料



難聴の父親をもつ主婦の発明を商品化した「ハロー愛ホーン」

●純手打ちのそば・うどん

「蓬庵」(我孫子市)



11月から2月までの新そばの時期には、国内産そば粉百パーセントの手打ちそばを堪能できます。そばは、せいり、ところろ、天せいり、にしんなど11種で、10月から4月限定の鴨南そば(1500円)が人気。菌ごたえのあるめんと辛口のとつめが特徴。めんの量が物足りない方には汁なしそば(300円)もあります。エビのかき揚げを入れたお吸物「天ぬき」(800円)は意外にさっぱりとして、お酒に合います。単品ではそばがき(1200円)やそば寿司(600円)／要予約、そば団子(600円)など。手打ちうどんもあり、冷たいものは「うむどん」と呼ばれる細めんです。

庭を臨む大きな窓のある店舗は利根川近くの新興住宅地にあります。

所 我孫子市南青山32-3
☎0471-82-6705
交 JR天王台駅から車で5分
営 11:30~20:00
休 火曜日
P あり



●イタリアン料理の本格派

「マッセリア」(船橋市)



イタリアン料理と手作りパン・ケーキが売りの本格派。ディナーはシェフおすすめの Pasta が人気。手作りの生めんが自家製のトマトソースなど月替りのソースが味わえるうれしさ。しかも食べ放題の手作りパン、野菜サラダ、コーヒーマたは紅茶がついて1200円。ディナーはゴージャスな週替りのフルコースが。季節によって素材は異なるが、海老とナスのマリネ、ペンネアラビাত(パスタ)、焼きたてのパン、

鮮魚のソテー、牛ヒレ肉のソテー、季節野菜のサラダなどがついて3500円。

所 船橋市前原東1-15-27
FREE 0120-50-8660
交 JR津田沼駅・京成新津田沼駅から徒歩10分
営 平日11:00~23:00
土・日・祝 8:00~24:00
休 毎月第2火曜日
宴 パーティールーム有
P 36台



●コクと風味のラーメン

「パンケ」(習志野市)



ラーメンのうまさは「麺とスープのバランス」とオーナーで、この道30年の押野さん。麺は同店の売りの一つで、札幌ラーメンの本場から西山麺を航空便で取り寄せて使っています。スープは豚骨や鶏ガラ、鰹節、煮干し、コンブ、シイタケ、野菜類を弱火で12時間も煮込んでダシを取ります。お客の6割以上が注文する人気メニューはみそらーめん(写真左)。みそは北海道産など3種類をブレンドし低温でじっくりと熟成させ独特のコクと風味を出します。

写真はみそらーめん(700円)。トッピング(チャーシュー300円、バター・コーン・メンマ各100円増し)もできます。全て消費税なし

所 習志野市大久保2-1-1
☎047-478-9191
交 京成大久保駅徒歩2分
営 11:30~23:30 休 月曜
P 5台 席 22席
人気 ねぎみそ・しょうゆ(各650円)、冷やしみそ・しょうゆ(各1,000円)、手作りギョウザ(400円)



● 本場仕込みのインド料理

「タージ・マハル」 (千葉市)

カレー通に人気の店。うまさの秘密は本場仕込みのシェフが作るカレーに、浅野店長考案のダシで作った特製スープを混ぜて10数時間も煮込んでいくからです。店長のおすすめランチは鶏のモモ肉が一本入った「シェフのカレーライス」(850円・20食限定)。だれでも食べられるように辛さも6段階に分かれています。

ディナーはボリュームたっぷりのセットがおすすめ。特にレディースセットはコンソースープ、チキンティッカ、カレーと一緒に食べるナン、野菜サラダ、アイスクリーム、チャイまたはコーヒールなど8種類で1200円。



所 千葉市花見川区花園2-10-19 ☎043-272-4567
交 JR新検見川駅西口から徒歩3分
営 夏期11:00～14:30
17:00～22:00
冬期11:00～15:00
17:00～22:00
休 年中無休



● 磯の風味満点の魚貝料理

「たかはし」 (富津市)

南房総国定公園の北西端・富津岬にある県立富津公園の入口近くに、戦後まもなくから店を構える同店。特産のアサリは炊き込みご飯、フライ、かき揚げ、味噌汁と変幻自在。ほかに菌ごたえのある西貝の活作り、ぼん酢ともみじおろしでいただくアオヤギの踊り焼き、またお刺身、やきさんが、つば焼きなど7品の「貝づくし」は一番の人気メニュー。二代目と三代目の高橋さん父子が並んで調理場に立つ家庭的な雰囲気。店内は、囲炉裏や座敷の個室があります。



(写真は手前から)アオヤギの踊り焼き1,000円 あさりめし(あさり汁、アオヤギ、漬物付きで)800円<そのほかのメニュー>貝づくし3,800円 やきさんが800円

所 富津市富津公園内22-90 ☎0439-87-2934
交 JR青堀駅からバス約15分
営 平日11:00～18:00
土・日・祝10:00～20:00
休 9～2月 毎週月・火
3～8月 毎週火、
第2・4月
宴 60名様まで Pあり



● 太平洋の幸たっぷりの海鮮料理

「竹乃内」 (勝浦市)

外房屈指の漁業基地・勝浦。市内8つの漁港で水揚げされるイセエビ、サザエ、ヒラメなど新鮮な魚貝を堪能できます。ボリューム満点の地魚の姿煮や姿焼が好評。これからの時期はキンメダイがお勧め。脂のつた戻りガツオも美味。女性グループに人気なのが、前菜、刺身、蒸し物、煮物、焼物、揚げ物に御飯、香の物、御椀、フルーツ付きの「ミニ会席」。個室の座敷席もあります。



キンメダイの姿煮(大きさにより料金が異なります。写真は1,800円)・茶碗蒸し、小付、香の物など付いた煮魚定食1,500円～。そのほかミニ会席2,500円。

所 勝浦市勝浦124-1 ☎0470-73-8168
交 JR勝浦駅から徒歩10分
営 11:00～14:00
17:00～22:00
休 毎週木曜日
宴 約30名様まで
Pあり
※旅館「B & B」隣接。



※特に記載のお店以外は消費税別途となります。