

YUTORI ゆとり

生きがいのための情報誌 36
2001年春号

京葉銀行



童謡賛歌①

「わたしと小鳥とすずと」



映画制作に湧く

みすゞのふるさと仙崎

(山口県長門市)

この春、童謡詩人・金子みすゞの生涯を描く映画のロケが詩人のふるさと仙崎で始まりました。みすゞが20歳まで過ごした仙崎は日本海に

面した漁業の街。童謡に出てくる場所が点在し、「わたしと小鳥とすずと」の詩碑が長門市内の仙崎小学校と、みすゞ公園にあります。

童謡賛歌①

「わたしと小鳥とすずと」2

いい旅、二人旅、心の旅 現代版「西国巡礼の旅」4

十四番札所 **園城寺** / 十五番札所 **観音寺**

家庭で作れる郷土の漬物①8

●指導/千葉伝統郷土料理研究会 橋本 かな江

ちばのいい話10

白樺文学館、商い資料館、ウコン、大内かっぱハウスほか

ちばのいちばん物語 Vol.112

オオガハス/上総国分尼寺

オープンカレッジ14

俳句/短歌 ●選者・黒田 杏子/新井 章

病をふせぐ16

あきらめていませんか?尿失禁 岩崎 秀昭

生涯現役■野崎吉之助さん17

銕にかけた職人人生

ゆうゆう 遊湯ハイキング①18

鋸山と金谷温泉

生き生きネットワーク20

こころづに奏でる懐かしのリズム **佐原あやめバンド**

はつらつコミュニティー22

●伊東 博子さん 横山 志ま子さん 坂倉 徹さん

おいしい時間① わたしの田舎「谷当工房」

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「わたしと小鳥とすずと」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。 昨年、『ようこそ歌の重画館』(新科学出版社)発刊。

作詞 金子みすゞ
作曲 西村直記

わたしは両手をひろげても、
お空はちつともとべないが、
とべる小鳥はわたしのよう
地面をはやくは走れない。

わたしがからだをゆすつても、
きれいな音はでないけど、
あの鳴るすずはわたしのよう
たくさんうたは知らないよ。

すずと、小鳥と、それからわたし、
みんなちがって、みんないい。

金子みすゞ童謡集『わたしと小鳥とすずと』JULIA
出版局より



みすゞ公園から眺める仙崎の街。右手に仙崎湾と港、奥に青海島(国指定名勝)が見えます



JR仙崎駅舎内にあるみすゞ館
(写真はいずれも長門市提供)

■みすゞ館 (JR仙崎駅舎内)

みすゞの生家をイメージしたギャラリーで書籍や写真などを展示。

☎ 0837-26-4711

■金子みすゞ記念館

長門市内のショッピングセンター「ウェーブ」内。遺品資料の展示室や図書室など。☎ 0837-22-2656

■全国各地のみすゞ会

18団体。詳しくは、スペースみすゞコスモス ☎ 03-3200-7795

■映画「みすゞ」2001年7月公開予定



琵琶湖疎水より園城寺(三井寺)観音堂(中央上郎)

現代版「西国巡礼の旅」

十四番札所 おんじょうじ 園城寺 / 十五番札所 かんのんじ 観音寺

広重の「名所絵図・近江八景」に描かれ、芭蕉の句にも詠まれた「三井の晩鐘」で名高い園城寺。弘法大師が御願で開いた観音寺を巡ってみましょう。



園城寺観音堂。現在の建物は元禄2年(1689)に再築されたものです



観音寺は天長年間(824~34)嵯峨上皇の御願により弘法大師が法輪寺を建てたことに始まったといわれています。本堂横に弘法大師を祀る大師堂

園城寺

■ 壮大な歴史を物語る大寺院

琵琶湖を見下ろす長等山^{ながらさん}の山腹に位置する園城寺は、天台寺門宗の総本山であり、近江を代表する大寺院で、一般には三井寺^{みいでら}という名で人々に親しまれています。

寺の草創は古く、千三百年余り前、天智、弘文

(大友皇子)、天武三帝の勅願により大友皇子の子、大友与多王^{すえまさ}によって建立されました。

三井寺の別称は、今も境内に湧き出ている霊泉を天智、天武、持統の三天皇の産湯とされたことから「御井の寺^{みい}」と呼ばれ、後の平安時代に寺を再興した空海の甥、智証大師^{ちしょう}円珍^{えんちん}が三部灌頂^{さんぶかんじょう}の法

水にこの霊泉を用いた伝えから、三井寺と呼ばれるようになりました。

■ 眼下に琵琶湖を眺め建つ観音堂

西国札所の観音堂は、樹木の茂る広い寺域の南東の高台にあり、ふもとの長等神社^{ながら}の横の表坂、149段の石段を登ると正面にどっしりとした二層屋根根を見せます。観音堂前の展望台からは眼下に大津の町並み、琵琶湖の向こうには三上山や伊吹山の美しい姿を望むことができます。

■ 湖上にひろがる鐘の音と弁慶の伝説

金堂前の鐘楼にかかる梵鐘は「三井の晩鐘」として近江八景の一つに数えられ、宇治の平等院、神護寺とともに日本三名鐘の音色でも知られています。霊鐘堂には「弁慶の引摺り鐘^{ひきず}」と呼ばれる鐘もあり、比叡山との間で争いが起こった際、弁慶がその怪力で引き摺り持ち帰ったものの、まともな音が出ず、怒った弁慶は谷底へ突き落とし、後にこの「破れ鐘^わ」を三井寺へ戻したという伝説が残されています。



観音堂から広がる大津の町並みと琵琶湖



奈良時代の作とされる弁慶の引摺り鐘



長等山を飾る春の夜のライトアップ



今もなお不思議な音をたてて湧く霊泉



現在の本堂は奥之院の巡礼堂にすぎなかったともいわれています



泉涌寺通りから観音寺参道へ

観音寺

■自然豊かなたたずまいを見せる願いの寺

御寺と呼ばれる皇室ゆかりの菩提所、新那智山

観音寺は今熊野観音寺とも呼ばれ、京都の東山三

十六峰のひとつ月輪山のふもとに位置します。

東大路通沿いの賑やかな今熊野商店街を過ぎ、

泉涌寺道と呼ばれる参道を歩くとやがて、観音寺

の「いまくまの」の石標。ここを左に曲がって坂

道を下ると朱塗りの鳥居橋が見えてきます。この

橋の左手のこんもりとした茂みの

上に、観音寺の大講堂が顔をのぞ

かせています。周囲を深い森に包

まれた参道は、市街地の喧騒がう

そのような静けさです。境内の紅

葉は見どころの一つです。

■お大師さんゆかりの観音寺

東山に瑞雲がたなびくのを不思

議に思った弘法大師空海がこの地



お前立本尊十一面観世音を祀る本堂

を訪れた時のこと。熊野権現と名乗る老人が一寸

八分（約5.5センチ）の十一面観音像を大師に託

し、祀るよう言い残して立ち去ります。大師は嵯

峨天皇に願い出て堂を建て、新たに十一面観音像

を彫り、胎内に託された観音像を納めて奉納した

のが当寺の興り。後に花山上皇の参拝を得て西国

三十三所霊場となり、一時は鴨川まで観音寺大路

が通じていたほどの大伽藍を誇りますが、応仁の

乱の兵火で諸堂を焼失したのち泉涌寺の一院とし

て再興しました。

■知恵授けとぼけ封じの寺

後白河天皇の頭痛を治したとして頭痛平癒、厄

除け開運の信仰があり、知恵の観音様としても親

しまれています。最近ではぼけ封じ三十三観音の

一番札所としても有名で、大師堂の前に立つ観音

様の足元には、奉納された小さな石仏がぎっしり

と並んでいます。



医学の発展に尽くした人を祀る日本唯一の医聖堂

心旅
ONJYO
KANNON
周辺ガイド



●**大津絵** 江戸初期に東海道を往来する旅人の土産として売られたのが起源です。絵柄は鬼の寒念仏、藤娘など多彩。味わい深く素朴な美しさに人気が集まっています。絵馬などもあり、写真は絵皿。

●**豪華な大津祭**



天神神社の祭礼で10月の体育の日の前々日が宵宮、前日が本祭。江戸初期に始まりその後大津町人の経済力を背景に豪華になりました。本祭では13基もの曳山が町中を巡行。

●**奈良最大の東福寺**



東福寺は摂政九条道家の発願により建長7年(1255)に完成した九条家の氏寺。寺の名前は、奈良時代最大の東大寺と藤原鎌足発願の興福寺に由来します。

●**琵琶湖遊覧船**



大津を訪れたら一度は乗りたい琵琶湖遊覧船。湖上から眺める大津の町並みはまた趣が違って旅に彩りをそえます。90分コース、2,640円より。琵琶湖汽船 ☎ 077-524-5000

●**内蔵助建設の茶室**



含翠軒は観音寺の隣の来迎院にあり、大石内蔵助が建てたとされる茶室。当時の住職と内蔵助が外戚関係にあったことから討ち入りの密議が行われたともいわれている。



●**長等山 園城寺(三井寺)**



滋賀県大津市園城寺町246 ☎ 077-524-2416
■拝観料 入山500円
■御詠歌 いで入るや波間の月を三井寺の鐘のひびきにあくる湖
■交通 京都駅からJR琵琶湖線で大津駅下車バス10分

●**新那智山 観音寺(今熊野観音寺)**



京都市東山区泉涌寺山内町32 ☎ 075-561-5511
■拝観料 入山無料
■御詠歌 昔より立つとも知らぬ今熊野仏の誓ひあらたなりけり
■交通 京都駅からJR奈良線で東福寺駅下車徒歩約20分



カブとキュウリの むらさき漬け

漬物は食卓にはかせない一品です。

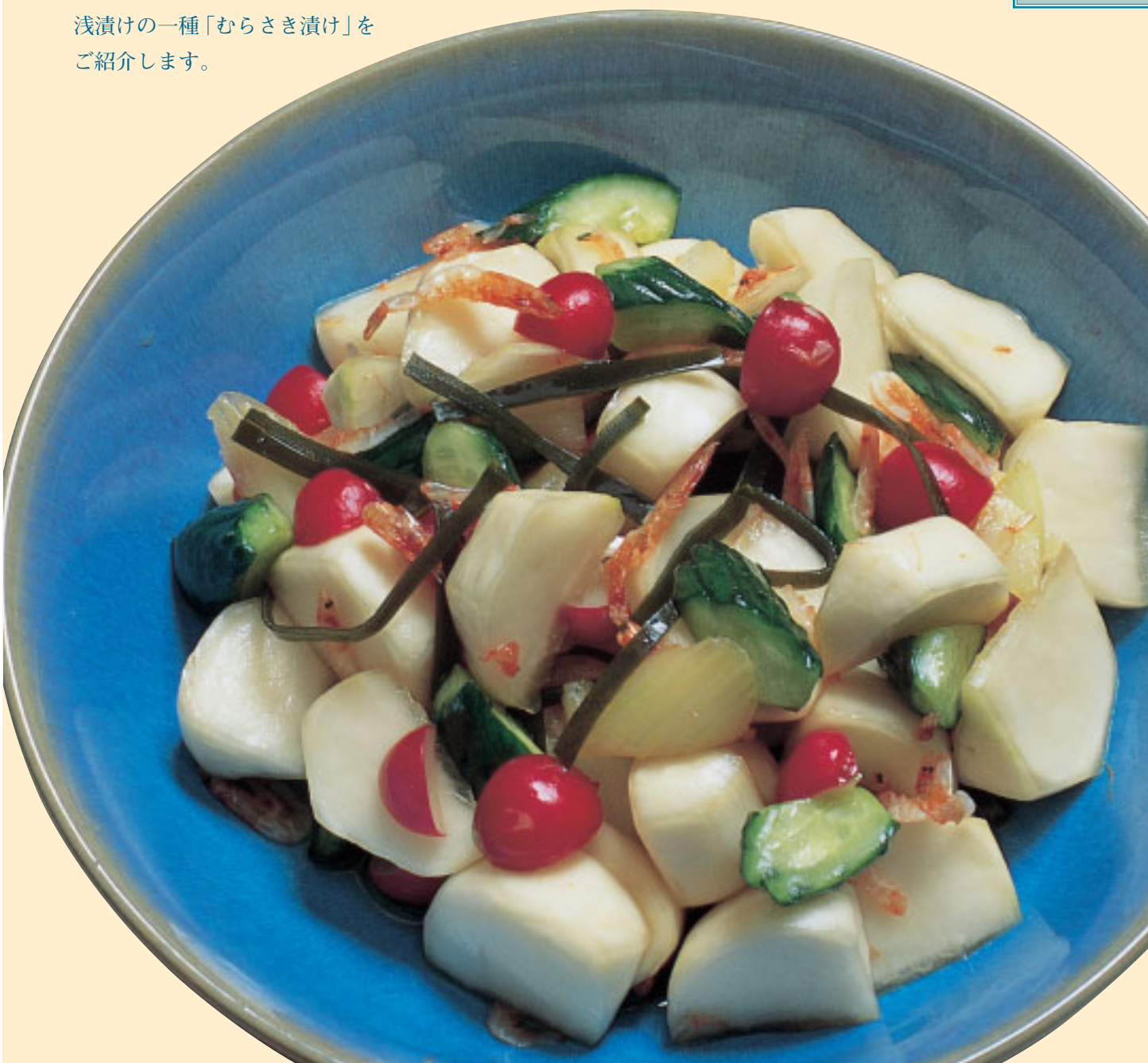
最近では手間のかかる古漬けよりも

手軽にサラダ感覚で食べられる浅漬けなどが人気です。

今回は、春から夏にとれる旬のカブとキュウリを使った

浅漬けの一種「むらさき漬け」を

ご紹介します。

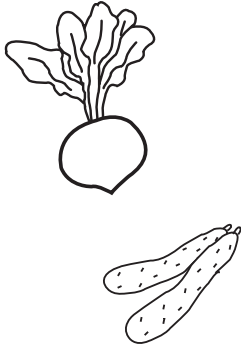


材料



〈6〜10人前〉

カブ…葉を除いた大きめのもの5個 キュウリ…1本 セロリ…約1本 ラディッシュ…5〜6個 桜エビ…適量 昆布…10cm×5cm くらい1枚
つけ汁(うすくちしょうゆ…150cc 酒…大さじ4杯半 みりん…大さじ4杯半)



カブは全国第1位

千葉県はカブの収穫量が全国第1位。北総台地を中心に栽培されています。春から出回るカブは葉や茎もやわらかく、炒めものやゴマあえ、ふりかけなどにするとおいしく召し上がれます。購入後すぐに葉と実を切り分けて保存すると、水分の蒸発を防げます。



スジを入れると、味がよく染み込み、きれいな模様にもなるので、サラダの時にも利用できます

2

カブはくし型、セロリはスジを取って乱切り、ラディッシュは四つ切りにします。きゅうりは板ずりをした後、フオークでスジを付け乱切りにします。(左写真)

1

分量の調味料を混ぜ合わせ、つけ汁を作ります。うすくちしょうゆを使うと、きれいな色に漬かります。昆布はふきんで汚れを取り細長く切ってつけ汁に入れます。

3

カブとセロリは薄塩をして10分程置きます。どんな漬物の場合でもこのようにしてから漬けると上手に美味しく漬かります。桜エビは軽くいつて香ばしさを出します。

4

キッチンペーパーで水気を取った材料をつけ汁に入れ、よく混ぜ、2時間〜1晩、好みの漬け加減で召し上がってください。●旬の野菜を使っていろいろなバリエーションが楽しめます。新鮮なタケノコが手に入ったら、しっかりとゆでてうす切りにし、昆布、とうがらしを前述のつけ汁に入れ1週間漬けると「タケノコのむらさき漬け」の出来上がりです。



あらかじめ昆布をつけ汁に入れておくと、だしが出ておいしくなります。季節によってはユズをいれてもよいでしょう

指導／千葉伝統郷土料理研究会
橋本 かな江



ちばのいい話

我孫子に白樺文学館

書簡から知る作家の性格

今年1月、我孫子・手賀沼公園近くにオープン。延べ床面積471㎡、地下1階、地上3階の鉄筋コンクリート造り。大正時代、同沼のほとりに住んで執筆活動に励んだ白樺派の志賀直哉、武者小路実篤、民芸家柳宗悦らの原稿、墨書、墨画、書簡などが2階の展示室に並びます。「暗夜行路」の後半原稿など貴重な資料も。

館長の武田康弘さんは、同館の建



貴重な資料が並ぶ展示室

設資金を提供したコンピュータソフトウェア協会会長・佐野力さんと長年の親友で哲学研究会の仲間。コンセプト作りから展示品収集まで手がけました。コミュニティルーム、音楽室、天文台も併設されています。



- 我孫子市緑2-11-8 ☎0471-69-8468
- 高校生以上/200円 小・中学生/100円
- 月・金・土・日曜の10:30~18:30
- JR我孫子駅から徒歩14分

大多喜に商い資料館

街なみ環境整備の第一弾

夷隅郡大多喜町に古い土蔵を改修した「商い資料館」が3月末に完成し、今秋のオープンに向けて展示資料の収集や整理を急いでいます。

同資料館は、歴史と文化に恵まれた大多喜町が町内5地区約39haを対



商い資料館の外観イメージ

象に10か年計画で進めている「街なみ環境整備事業」の第一弾で、江戸時代後期から明治初期にかけて建てられたという町内久保の土蔵(久貝信夫氏寄贈)を改修したものです。2階建てで延べ面積は184㎡。大多喜城下の商人や職人などの生活用具や道具、装飾品、子どもの玩具など約200余点が展示される計画。資料館裏には研修棟のほか、町内11か所に設置される予定のポケットパーク(小公園)が整備されています。今後は、資料館に隣接する洋館風の旧郵便局を町民ギャラリー(13年度事業)に転用するほか、各歴史的な施設を結ぶ小路の石畳化、ポケットパーク、シンボル灯、各種案内板などを設置する計画です。

純度100%の粉末ウコン

効能多彩な健康補助食品

今年1月、長南町ながいきウコン生産組合(田中一男代表・組合員25人)から純度100%の粉末ウコンが発売され人気を呼んでいます。

ウコンには春ウコンと糖質に優れた秋ウコンがあります。その根茎部に一千種以上の有効成分が含まれ、肝機能の改善や抗ガン作用、動脈硬化や糖尿病の予防、美肌作用など多



彩な効能があるといわれます。

同生産組合では根茎部をよく洗ってスライスして火力乾燥し、製粉した後にはふるいにかけます。純度の高い理由に、生育中の日射期間が長いことと、BM菌という有機質肥料の使用が挙げられています。

◎「ゆとり」読者へ特別割引

1袋100g入り1,000円を10%引で。お申し込みは5袋以上(送料別)。FAXまたは葉書に氏名、住所、電話、「ゆとり」と書いて、長南町ながいきウコン生産組合まで。郵便番号297-0136 千葉県長生郡長南町小生田1-137 FAX0475(47)0367 お支払いは商品と引き換えで。

名画からマッチ箱まで

楽しいがっぱワールド

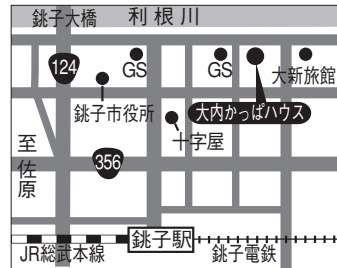
昨年10月、銚子市にオープンした「大内がっぱハウス」は、館長の大内恭平さん(68歳)が43年間にわたり収集してきた約4,000点に及ぶがっぱグッズを公開しています。「河童の芋銭」と異名をとり、市内の海鹿島に滞在したこともある日本画家・小川芋銭の作品は秀逸。



大きさも素材もさまざまながっぱ達が大集合

美術作品ばかりでなく、ぬいぐるみ、お面、箸置きまで並べられ、意外なものが笑いを誘います。

ところで、がっぱは存在するかどうか? 大内館長の答えは「がっぱは水の神様。水と人との共存を目指すシンボルとして個々の心に生きていれればいい」と。



- 銚子市中央町6-25 ☎0479-20-0088
- 大人/200円 小・中・高/100円
- 10:00~16:00 水曜休館
- JR銚子駅から徒歩8分

飯岡の磯ガキ祭り

6月1日~7月15日

5月1日に解禁となる飯岡海岸の磯ガキは大人の手のひらほどもあります。正式にはイタボガキという種類で本州から中国までの岩礁に生息し、関東では飯岡と銚子で獲れます。冬場が旬のマガキと違い、栄養価が高くなる6月に旬を迎えることから「夏ガキ」とも呼ばれています。

飯岡町宿泊組合では6月1日から7月15日まで磯ガキ祭りを行います。宿泊料金プラス1,500円で夕食

に生ガキ2

個、焼ガキ

2個が付き

ます。また

生ガキ1個、

焼ガキ1個

カキメシ、

デザートな

ど昼食セット(3,000円)もボリ

ューム満点です(どちらも要予約)。

副組合長の広瀬さんは「この企画

も今年で6年目。磯ガキも知られて

きました。とにかく天然ものですか

ら一度食べたなら忘れられない味です」

と大鼓判。それぞれの宿でオリジナ

ルメニューも楽しめます。

★お問い合わせ・ご予約は★

《飯岡町宿泊組合》

☎0479-57-4248

URL: <http://www.iioaka.or.jp>

《磯ガキ祭り加盟店》

- 民宿 大潮 ☎0479-57-5587
- 民宿 武駒荘 ☎0479-57-2734
- ペンション たんぽぽ ☎0479-57-4142
- 民宿 岸壁荘 ☎0479-57-4936
- 海辺里 ☎0479-57-3190

初夏を彩るバラの競演

見ごろは5月中旬~6月下旬

近年改装された京成バラ園はローズガーデン、温室、ローズショップなどが充実し、バラの香りのアイス



ぎっしりと身がつまった天然磯ガキ

クリームも味わえます。

谷津干潟近くの谷津バラ園はマン

ション群に囲まれたオアシス。

有名なバラの育種家、故・鈴木省

三氏が設計から関与したのが千葉都

市緑化植物

園のバラ園。

九十九里

方面へおで

かけなら東

金レイクサ

イドヒルバ

ラ園がおす

すめです。

総武はな遊園、市川市動植物園、柏

の葉公園は、ほかの遊戯施設もあり

ファミリーで楽しめます。



東金レイクサイドヒルバラ園

千葉市都市緑化植物園/千葉市 ☎043-264-9559
JR千葉駅からバス15分、北星久喜下車徒歩5分 700株
京成バラ園/八千代市 ☎047-459-0106
京成線八千代台駅または東葉高速線八千代緑が丘駅からバス20分 7000株
谷津バラ園/習志野市 ☎047-453-3772
京成線谷津駅から徒歩5分 6300株
市川市動植物園/市川市 ☎047-338-1960
JR本八幡駅からバス20分 1800本
柏の葉公園/柏市 ☎0471-34-2016
JR柏駅からバス18分、三井住宅前下車徒歩6分 1500株
総武はな遊園/海上町 ☎0479-55-5811
JR倉橋駅そば 6000株
東金レイクサイドヒルバラ園/東金市 ☎0475-52-2091
JR東金駅からバス15分、日吉台4丁目下車 3200株

ちばの

THE
FIRST
STORY
IN CHIBA

世界最古の花



開花したハスの花を手にする大賀博士
(写真提供:府中市郷土の森博物館)

オオガハス

二千年の時を経て再び開花

昭和26年(1951)3月30日、千葉市花見川区の東京大学検見川厚生農場(現在の東京大学総合運動場)の一角で、推定二千年前の古代ハスの実3粒が発見されました。発掘作業は東京都府中市のハス博士・大賀一郎氏を中心に行われ、約1か月間めばしい成果もなく明日で打ち切りという時に、手伝いに来ていた女生徒によって発見されました。

発見された古代ハスの実は、大賀博士はじめ千葉県農業試験場などの関係者の尽力により、その年の5月に3粒すべてが発芽。2粒は枯死したが残りの1粒が順調に生育し翌年の7月18日に淡い紅色の花を咲かせました。世界最古の生命が復活し、このニュースは全世界に注目されました。

この花は大賀一郎氏の名にちなんで「大賀蓮」と名付けられ、昭和29年には千葉県の天然記念物に、平成5年には千葉市の花に制定されました。また、平和と友好の使者として、国内はもとより世界9か国に根分けされ美しい花を咲かせています。

昭和31年7月18日に古代ハスを鑑賞する「千葉ハスの会」がはじめて開催され、以来毎年この時期に千葉公園の蓮華亭で観賞会が行われます。

鑑賞スポット

見頃は6月下旬から7月中旬頃

●千葉公園・綿打池

<交通>JR千葉駅下車徒歩10分または
千葉都市モノレール千葉公園駅下車

<お問い合わせ>中部公園緑地事務所

☎ 043-251-5103

●東京大学農学部附属緑地植物実験所

<交通>JR新検見川駅下車徒歩20分

<お問い合わせ>同上 / ☎ 043-273-8326

<日時>月~金 9:00~16:00

●佐原市水生植物園

<交通>JR佐原駅からバス25分植物園入口下車徒歩5分

<お問い合わせ>管理事務所 ☎ 0478-56-0411

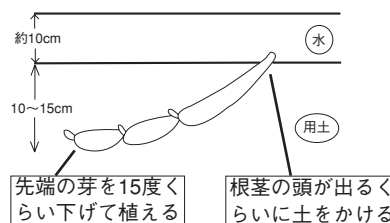
<ハス祭り期間>7月14日から8月12日まで

開園時間8:00~16:00

ハスを楽しむ! -ハスの栽培-

<用意するもの>・ハスの根茎(茶碗蓮、中国碗蓮などの小型がお勧め)・用土(荒木田土や田土)・元肥(骨粉または魚粉を鉢底に入れ少量の土と混ぜておく)・鉢(直径40~80cm深さ30cm前後)

<手順>①元肥の上に用土を入れ20cmの高さにする
②3~4節ある根茎を図のように植え10cmくらい水を張る
③日当たりの良い場所で育てる



●根茎はホームセンターなどで購入できます。●立葉と花芽のでる頃に追肥を行います。



いちばん物語

Vol.1

市原市国分寺台に残る国指定史跡「上総国分尼寺」

は、南北371m、東西が285〜350mで寺域面積12・3万㎡の大きさを持ち、国分尼寺の中では国内最大規模です。かつて奈良・平安時代には市原市に上総国府が置かれ、政治・文化の中心地として栄え、国分寺・国分尼寺をはじめ多くの遺跡がみられます。

特に上総国分尼寺は、3度にわたる発掘調査により、寺域の全容と付属施設の実体が明らかになりました。国分尼寺伽藍の復元は日本で初めてであり、郷土の歴史や文化を再確認し、追体験する場として再現されたもの。使用材木も当時と同じでヒノキ・ケヤキ・ヒバなどを用いています。復元事業は平成2年に始まり、同9年に中門、回廊、金堂基壇が完成。今後は鐘樓を復元する予定ですが計画は未定です。

展示館ではビデオ上映され、国分尼寺建立の時代背景や尼僧の暮らしを紹介する一方、説明の最後には液晶ガラスを通して外の復元史跡が見られるなど、たくさんの仕掛けが施されています。

国内最大規模の

上総国分尼寺

.....
史跡上総国分尼寺跡展示館

☎ 0436-21-7633

<交通>JR五井駅より小湊鉄道バス「市役所前」下車徒歩10分

<開館時間>9:00~17:00

<休館日>月曜、祝日、年末年始

<入館料>無料
.....



ミニ歴史館

741年(奈良時代中期)、聖武天皇は、凶作や飢饉、疫病の流行などによる社会不安を仏教の力で鎮めるため、全国60か所余りの国々に僧寺と尼寺からなる国立寺院を建てる「国分寺建立の詔」を命じました。上総国分寺と上総国分尼寺の場所は、上総国府の有力な推定地である門前・郡本・藤井地区や村上地区から1.2kmと近く、僧・尼寺の二つを適度な間隔で配置できるだけの広がりをもち、人家のない見晴らしのよい山野が選ばれたようです。

尼寺では10人の尼が仏道修行を行い、彼女らには近親の婦女が一人ずつ仕えていました。租税や労役を免除され役所や寺院から衣食を支給されるなど生活が保証されていたかわりに、その生活は厳しく制約されていました。



天平建築の力強さを感じる復元回廊

名月や逝かねば逢えぬ人ばかり

浦安市 松本 五軒町

こういう想いを抱く人は多いのでしょうか。しばしば投句作品の中で出会います。作者の言わんとするところは分かりますが、あまりにも定石すぎる表現はすこし抑えてみますと、より共感度の高い句となります。旧かなも生かして。

《添削例》けふの月逝かねば逢へぬ人の数

けじめなど無きものとしてただ初冬

流山市 鳥取 芳子

面白い句だと思えます。作者の感性がいきいきと表現されています。原句のままでもいいのですが、俳句というストイックな表現形式を生かして、すこし角度を変えたところから表現の仕方を考え直してみましよう。

《添削例》けじめなど無きがごとくに冬に入る

柿の実の三つ四つありてもずの声

流山市 今井 コト

さりげない句ですが、晩秋のその空気がよく伝わってきます。あの独特のむずの声か熟柿の上を過ぎてゆく、そんな日の空の青さ、澄んだ空気の

こちよさなどが伝わってくる句ですね。

《添削例》柿の実のいくつかのこるもずの声

火消壺くど鉄鍋のうかぶ家

白井市 多湖 保子

この半世紀、日本の暮らしのたたずまいは大きく変わりました。台所の風景も年代によって、その記憶の情景が全く異なってきました。火消壺などと言われても、何のことか全く分からない人がどんどん増えてきていますが、炭が今ブームとなっていることから、こういう日本語も復活してくるのではないのでしょうか。

《添削例》火消壺くど鉄鍋となつかしく

濁世なを未練たつぷり春を待つ

八日市場市 江波戸 静夫

排暦の長い作者なのではないでしょうか。表現力のある人だと思います。俳句はしかし、全部言ってしまうのは余韻が残りません。そのあたりをよく考えてみましょう。

《添削例》春を待つ濁世にこころ置きてなほ

蒲公英を踏まず少年ジャンプする

白井市 渡辺 岩夫

この句はこのままでもいいのですが、ただ次のような表現もあるということ。俳句は散文ではなく、また単なる報告文でもないのです。二つの違いをよく見比べてみましょう。

《添削例》少年のジャンプ蒲公英を踏まず

郷関を離れぬ父や冬耕す

船橋市 松井 桃子

作者の詠みたかったところに共感します。ことばの位置だけ置き換えてみます。ずいぶん一句の表情が変わってくるのが分かるでしょう。

《添削例》冬耕の父郷関を離れざる

永らへて新世紀なり初暦

船橋市 内山 房子

今年のお正月にこのような感じを抱いた人は多かったのではないのでしょうか。ただし、言い方がありきたりなところを正します。

《添削例》生きてきてこの新世紀初暦

捨てられし空缶ひとつ生きものの
如く夕べの舗道をころがる

館山市 石原 稜子

〈舗道をころがる〉の助詞を削った。歌が引き
締まるからである。〈生きものの如く〉この感じ
方がよい。

《添削例》捨てられし空缶ひとつ生きものの
如く夕べの舗道ころがる

草笛の教えし祖父を偲びつつ
鼓笛の生徒らに指揮棒を振る

君津市 村松 はつゑ

〈偲びつつ〉は〈思いつつ〉にした。ここは軽
く言った方がよい。〈教えし〉は〈教えてくれし〉
の方がよりよいかと思うが、これでよしとした。

《添削例》草笛を教えし祖父を思いつつ
鼓笛の生徒らに指揮棒を振る

何処より種子来たりしや鶏頭の
眞紅な花が墓誌銘飾る

野田市 島田 菊代

〈墓誌銘飾る〉を〈墓誌に写れる〉とした。〈飾
る〉は美しすぎて詩情を希薄にする。よい歌である。

《添削例》何処より種子来たりしや鶏頭の
眞紅な花が墓誌に写れる

たわい無^いきことで諍^いい昨日から
口聞かず居り後悔しつつ

四街道市 榊原 一夫

〈無い〉を〈無き〉としたのは散文調にしない
ためである。〈後悔しつつ〉という結びがよい。

《添削例》たわい無きことで諍い昨日から
口きかず居り後悔しつつ

病棟の彼方の空に虹かかり
病める吾をば励ますごとし

館山市 宮本 能婦子

〈病める吾をば〉では表現が強すぎるので、
〈病みいる〉とした。心情の豊かさがよい。

《添削例》病棟の彼方の空に虹かかり
病みいる吾を励ますごとし

医療器をたよる人生となりにけり
落ち葉と共に朝夕しみる

山武郡芝山町 岩澤 正

〈落ち葉と共に朝夕しみる〉を〈舞うをじつと
見ている〉とした。自己の存在をはっきりするた
めである。上句がなかなかよい。

《添削例》医療器をたよる人生となりにけり
落ち葉の舞うをじつと見ている

なべ炊きの一合の飯少しこげ
香り味わう一日のおわり

山武郡大網白里町 廣重 敏子

実生活のよくでている作である。

冬枯れの田なかに一羽白鷺の
凜と立てる顔空に向け

君津市 原田 和子

〈凜と立てる〉の〈凜と〉という表現は言葉が
強すぎる。実直に写生している点で好感がもてる。

《添削例》冬枯れの田なかに一羽白鷺の
動くことなし顔空に向け

学びやをいでたる子らはふた昔
西国に居て賀状今日着く

銚子市 藤城 貞

素直な歌である。〈ふた昔西国〉この事実が共感
を呼ぶ。

《添削例》学びやをいでたる子らはふた昔
西国に居て賀状今日着く

※1月31日までに到着したの中から掲載しました。
次回の締め切りは7月31日です。

●病をふせぐ●

あきらめていませんか？尿失禁

千葉市立病院産婦人科 副部長 岩崎 秀昭

尿失禁は、中高年の女性やお年寄りに多い症状です。女性の場合は4人に1人の割合で見られます。尿失禁は、歳をとったために自然に起きてくるものばかりではなく、いろいろな原因によって起こるひとつの症状といえます。尿失禁は治すことができます。あきらめないで病院へ行って相談しましょう。

(1) 尿はどこで作られどこを通って出て来るのでしょうか？

尿は腎臓で作られ、尿管を通って、いったん膀胱に溜まります。尿意をもよおすとトイレに行き、膀胱が収縮し排尿します。

(2) 女性はもれやすく、男性は出しにくいものです。

(3) 尿失禁はどんな原因でおきるのでしょうか？

①腹圧性尿失禁

せきやくしゃみなど、おなかに力が入った時、思わず漏れてしまいます。

原因 骨盤底筋群が弱い。骨盤の底にあって、

骨盤内にある臓器膀胱、尿道、子宮、膣、直腸を支えたり、尿道を締める働きをする骨盤底筋群が弱くなってしまうと腹圧性尿失禁の状態になります。

妊娠、出産、老化、運動不足、肥満、便秘などにより骨盤底筋群が負担を受けて弱くなってしまうと、膀胱、尿道が垂れ下がり、おなかに力がかかる動作で、尿が漏れてしまいます。

症状の軽い人は、骨盤底筋体操などが有効です。

②切迫性尿失禁

尿をしたいと思ったら、すぐにトイレに行かないと間に合いません。

原因 膀胱が小さく、不安定。膀胱が小さく、すぐにいっぱいになったり、膀胱の神経が興奮しやすいと、すぐトイレにいきたくなるといった頻尿や、間に合わずにもらしてしまう切迫性尿失禁の状態になります。

膀胱の容量を増やし、膀胱が勝手に収縮しないようにする薬が有効です。薬による治療に加え、膀胱訓練を併用すると効果的となります。

ます。

③溢流性尿失禁

膀胱に溜まっている尿を自分で完全に排出することができません。そのため絶えず溢れ出るようにダラダラ漏れます。

原因 残尿が多い。膀胱の縮む力が弱かったり、尿道が狭いと、膀胱内に溜まった尿を完全に出し切ることができずに残尿が多くなり、尿が漏れあふれ出るようになります。これを溢流性尿失禁といいます。

原因となる病気がある場合は、その治療が必要となります。膀胱内の残尿をなくすることは、快適な生活を送るためにも大切なことです。

④機能性尿失禁

手足が不自由で排尿動作に時間がかかります。痴呆のためトイレの場所がわからないなどで漏らしてしまいます。

⑤反射性尿失禁

自分の意思とは関係なく、膀胱や尿道が勝手に排尿を起こしてしまいます。脊髄の病気の時に多く見られます。

(4) 治療法のいろいろ

尿失禁の治療には症状のタイプに応じていくつかの方法があり、自分で簡単にできる方法もあります。産婦人科、泌尿器科の医師に相談し、適切な治療を受けましょう。



はさみ

鋏にかけた職人人生

野崎 吉之助さん (78歳・松戸市上本郷)



「ようやく、思うような鋏ができるようになった」と60余年の職人人生を振り返る野崎吉之助さん。江戸川沿いの松戸市小山にある野崎製作所で、今も県の伝統的工芸品「下総鋏」を作り続けています。銘は「光吉之」。

野崎さんが鋏作りの道に入ったのは昭和13年。祖父が洋食器作りで知られる新潟県三条市で創業し、父、兄そして野崎さんへと伝統的技法が受け継がれてきました。先代の技を土台にしながらも、鋏の命である切れ味のよさは独自の研究を積み重ねて修得したものです。野崎さんの作る鋏は、刃の先でも元でも力を入れずに切ることができる。と定評で、きちんと手入れをすれば一生もの。鉄の鋏は水に弱いため、使った後はきれいにふいて収納し、切れなくなったら工場に研ぎに出すことを薦めています。

鋏は一本の鉄を熱しては叩いて、それを繰り返しながらのぼして形を作っていきます。刃の部分となる鋼を熱で

接合させ、さらに叩いて形を整えます。熱の温度、刃の厚みなどの微妙な調節は職人の勘ひとつ。そのため若い頃は失敗も多かったとか。

野崎製作所では植木鋏と生け花用鋏を中心に製造していますが、お客さんからの要望があればどんな鋏でも作ります。試行錯誤の連続ですが、これま

長年使われた鋏を研ぎ直すのも大切な仕事。戻ってきてはじめて鋏の良し悪しわかります

でどんな角度からでもブリキが切れるマジックバサミ、4枚重ねのブリキが切れる鋏などで実用新案などを取得。また、これまでの功績が認められ平成2年には「県の卓越した技能者」を、平成8年には全国伝統的工芸品コンクールで中小企業庁長官賞を受賞しました。(松戸支店ご利用)





山頂展望台から望む東京湾。金谷港と久里浜港を結ぶ東京湾フェリーが行き交います

東京湾が眼下に広がる房総屈指の景観・鋸山。一帯は乾坤山けんとんざん日本寺の寺域で、1300年ほど前に聖武天皇勅願の道場として行基により開かれた名刹です。硬い凝灰石を切り出した跡が大岩盤となり、そそり立っています。かつて石工たちが通った道は鋸山新道として整備中で、完成の暁には散策の楽しみが広がります。

内房線浜金谷駅で下車し国道127号を左折、金谷神社の脇を通過して10分足らずでロープウェイの山麓駅

です。約4分で到着した山頂駅の見晴らし台からは東京湾、三浦半島、富士山が間近かに望めます。階段を下り西口管理所から日本寺に入ることもできます。境内には上総桜井の名工・大野甚五郎が27人の門弟とともに生涯をかけて彫った千五百羅漢、高さ31mの日本一の大仏などが見どころです。

ちなみに奈良の大仏は約18m、鎌倉の大仏は約14m。また日本寺は慈覚大師、弘法大師などの名僧も修行

① 東京湾の絶景まで駅から15分 大岩壁の名勝 鋸山と金谷温泉

千葉県
富津市

した古道場でもあり、座禅道場が広く一般に開かれています。再び登って山頂展望台に着いたら岩盤が突き出ている「地獄のぞき」からスリルいっぱいの絶景が楽しめます。

下山は百尺観音のある北口管理所から金谷港方面へ向かいます。木橋を渡り風化した石段を30分ほど行くと観月台に出ます。この辺りから振り返れば山頂部はまさに鋸の刃のようです。さらに急な石段を慎重に下って車道に出ます。天王川鉄橋をく

ぐって駅まで約10分です。鋸山北側に湧き出る金谷温泉郷で日帰り入浴もできます(19ページ)。金谷港そばには、5つの鑑賞温室がある内房フラワーハウス、昨年12月にオープンしたレストランや市場の複合施設「ザ・フィッシュ」があります。

〈モデルコース〉浜金谷駅(ロープウェイ)→日本寺→山頂展望台→観月台→金谷港→浜金谷駅 ◎約2時間 ※見学・休憩時間等除く。ロープウェイ 8時40分〜17時(5〜15分間隔)



金谷港から見た鋸山。傾いた日差しが山頂の陰影を
いっそう深くします



絶壁に囲まれた百尺観音は、戦没者の供養と交通安全を祈念して6年の歳月をかけ昭和41年に完成しました



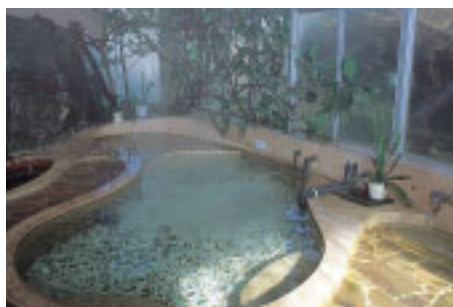
内房フラワーハウスのブー
ゲン温室。鑑賞温室は10時
〜17時30分(水曜定休)

- 電車の場合(片道約90分・1,110円)
千葉駅(JR内房線)→浜金谷駅
- 車の場合
館山自動車道・木更津南I.Cから国道127号を南下。約31km
- ★富津市観光協会金谷支部 ☎0439-69-2840
- ★富津市役所商工観光課 ☎0439-80-1291



周囲の奇岩と一体化し荘厳な雰囲気が漂う千五百羅漢。
「阿羅漢の鉢の中より雲雀かな」小林一茶

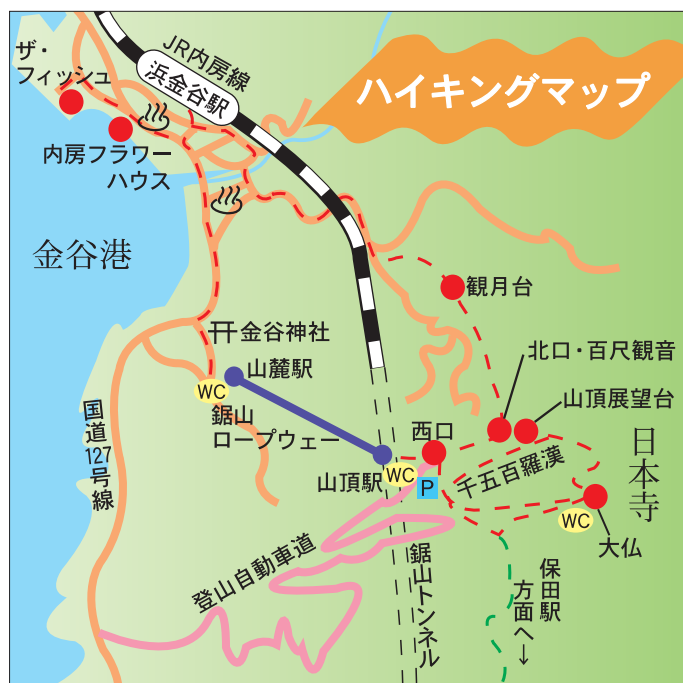
金谷温泉郷



◆泉質／重曹食塩泉
◆効能／一般的適応症、切り傷、慢性皮膚病、虚弱、慢性婦人病など

●日帰り入浴もできる旅館／かぢや旅館 ☎0439-69-2411
金泉館 ☎0439-69-2629 小糸旅館 ☎0439-69-2941 万年屋 ☎0439-69-2611※いずれも浜金谷駅から徒歩5分程度。
時間や料金などは直接おたずねください。

写真協力／かぢや旅館南国風呂





石井先生の指先に注目。バンドの最年長は
91歳の片倉さん(中央)と臼倉さん(右奥)

こころ一つに奏でる

懐かしのリズム

『佐原あやめバンド』

(佐原市)

結成14年目。バンドのメンバー25人の平均年齢は約75歳で、心身の健康維持やリハビリに効果のある療育音楽のサークルです。毎週金曜日の昼下がり、音楽好きが佐原中央公民館に集まって楽しいひとときを過ごしています。レパートリーは童謡、唱歌、民謡、歌謡曲などおよそ40曲にのびります。

この日、第20回公民館まつり(3月4日)で演奏する4曲の練習に一段と熱が入りました。指揮をする高橋良志江さんは元佐原小学校教師。結成当初から指導を続けている石井勝雄先生は鉾子に在住。キーボードの旋律をトライアングル、タンバリン、カスターネット、鈴が華やかに飾りました。利根川の流れを思い起こさせる「船頭小唄」、明るくテンポの速い「青い山脈」、「美しき天然」「ゴンドラの唄」と、各自が体で調子を取りながら演奏が続きます。曲の出だしや終わりを入念にチェック。うまく合わない部分は繰り返して確認します。療育音楽は障害者も健常者も無理なく共に楽しむことができます。技術の向上よりも心身の健康や老化防止を目指す同バンドのように療育音楽に関わるグループは、東京ミュージックボランティア協会によれば全国に約500団体あります。代表の根本佳代子さんは「どんなに初心者でも合奏に加わることができ、音楽の力で明るく、積極的になれます」と実感のこもった声。多くのメンバーが演奏に生きがいを感じ、その喜びの輪が広がっています。

療育音楽グループ同士の交流会「みんなの



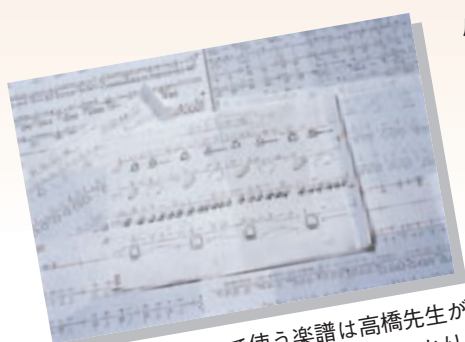
第25回みんなの音楽会で演奏するあやめ会のみなさん。夏のユニフォームは半袖Tシャツです



練習後は、持ち寄ったお菓子でみなさんお待ちかねのティータイム



演奏と同時に観客を楽しませるかわいらしい振り付け。ユニフォームの胸には佐原市の花「あやめ」をあしらいました



パーカッションで使う楽譜は高橋先生が手作りのもの。リズムが一目でわかります

●バンドへのお問い合わせは根本さんまで・・・☎0478-55-0685

音楽会」にも毎年参加しています。今年は8月19、20日に西新宿の東京年金基金センターで開かれる予定です。また年に3回程度、地元の福祉施設を中心にボランティア訪問をして日頃の成果を披露し、喜ばれています。同バンドの当面の悩みは足腰に不安を感じる人が多くなってきたこと。メンバーの送迎を引き受けてもらえる頼もしい助っ人の出現を待ち望んでいます。

はつらつコミュニティ

房総の海が匂う

パリで高い評価の伊東博子さん

＜館山市北条在住＞

「フランスで高い評価を得ている洋画家。色彩と形を大切にした抽象を希求し、サロン・ドートンヌ展には連続25年も出品しています。佳作『群青の海』（S100号）は昨年5月、女流画家協会展に出品したもので、30年間描き続けた『天の扉』シリーズから取り組んできた作品です。碧い海原は「房総の自然を土台として」描かれています。海に映る太陽をたたえ、正方形の宇宙的な空間が広がる抽象画です。「抽象も自然と無縁ではないはず」と。単純明快で、どこと

なく懐かしく温かい色彩の世界が広がっています。

伊東さんは週2日、館山の自宅です。1歳8か月の幼児から75歳までのお弟子さんを相手に美術教室を開く一方、「具象では表わすことのできないものを表出する」ために抽象画の制作に専念。「今後も青にこだわり、世界でたった一つしか

ないものを描きたい」と。口調は館山・鏡ヶ浦の海のように穏やかですが、意欲は太陽のように燃えています。

地元で黒潮会を主宰するほか、サロン・ドートンヌ会員、女流画家協会会員、日本中国文化交流協会会員、館山国際交流協会理事の要職に就いています。



『群青の海』（S100号・女流画家協会展出品）

おいしい時間①

安全でシンプルな味

「わたしの田舎」

谷当工房（千葉市若葉区谷当）

同工房では、化学調味料や防腐剤などの添加物を使わず千葉県産の豚肉で作ったスモークハムやソーセージ、地元でとれた米や大豆を使った手作り味噌などを製造・販売しています。第2、4土曜開催のさらしな朝市でも購入可能です（千城台公園）。手打ちそばやハム、ソーセージの手作り教室も開催しています。



右から時計回りに田舎味噌(500g・500円) 梅干し(400円) スモークチーズ(1本・350円) ベーコン(1個・1,000円) スモークハム(100g・450円) ウィンナーソーセージ(100g・250円)

●千葉市若葉区
谷当70
☎ 043-239-0645
<http://www1.u-netsurf.ne.jp/~hirok/>



地球を見尽くす好奇心

千葉市・横山志ま子さん(76歳)

「宇宙旅行も夢ではなくなりましたが、宇宙船から眺めるだけよりも地球を動き回る方が楽しい」と語るのは海外渡航歴34年の横山さん。年に3、4回出かけ「言葉がでなくても半分くらいは通じるものです。」といったって積極的なパワフル・ウーマン。

海外旅行の歴史は日本の経済成長を物語っています。初の海外旅行は南回りの空路を乗り継ぎ26時

間かかってローマへ到着。「農協ツアーがとても盛んだった頃です。まだ円の持ち出し規制もありました」。輸入品であふれかえる経済大国日本となった今、横山さんの旅の記念は昆虫入りのアンバ(ゴハク)や巨大なアンモナイトの化石など珍品や骨董品です。「昔は貧しくても人間関係が良かったし、東京湾も美しかった」と袖ヶ浦で育った少女時代を振り返りま



ペンギンの棲む南極へ上陸(1996年)

す。南米の氷河の後退、サハラ砂

漠のオアシスの消滅、ワイキキビーチの濁りなど近年の旅は環境悪化を実感することが多いそうです。

南極では濃霧でボートが方向を見失い、身の危険を感じる体験もしましたが、未知なる世界への歩みは止まることなく、次の予定は「北極点に日の丸を立ててきたいです」と元氣一杯。食事は「出されたものはどんなものでも一応は食べてみる」ものの、愛用の健康食品持参で万全対策。体調管理には人一倍気を遣っていました。

(本町支店ご利用)

写真コンテスト100賞達成

千葉市・坂倉徹さん(66歳)

のアドバイスを受けながら独学で技術を習得。

一眼レフ「ニコンF601」を手にしたのは9年前。初めて応募した千葉県観光写真コンクールで初入選。以後、全国各地のコンクールに挑戦し8年間で100賞も獲得した坂倉さん。「シャッターを切る時、自分が感動し、興奮していれば出来は上々です。その感動が写真を通して伝われば最高です」

東京・港区にあるカメラ屋さん

被写体は風景、鉄道、祭りなど多様ですが、なかでも渾身の一枚が幕張新都心のビル群が朝日に浮かんだ「きらめくメッセ」。第21回県民写真展で応募総数965点中から見事グランプリに輝きました。幾度も通つてものにした一瞬です。記念すべき100賞目となったのは、おゆみ野遊歩道フォトコンテストの大賞で二重の喜び。節目の二十世紀末、昨年12月に受賞し

て「競争は良い刺激です。落選しても気にしません。また、ほかのコンテストに挑戦する気持ちに切り替えますから」と自信をのぞかせます。昨年、評判を聞いた地元の郵便局からの依頼で初の作品展を約7か月間開き、県内の丘陵、水、鉄道などをテーマに6作品を展示替えしながら紹介しました。会場のアンケートに寄せられた多くの共感の声に励まされ「これからも150賞、200賞を目指したい」とますます張り切っています。

(四街道南支店ご利用)



「きらめくメッセ」96第21回千葉県民写真展グランプリ受賞