

東金御成街道

全長37km

沿道の見どころ

東金御成街道は1613（慶長18）年12月、表向きは徳川家康が東金へ鷹狩りに出かけるために造営を開始したといわれています。家康に命じられた老中で佐倉藩主の土井利勝は、船橋、東金間約37kmに及ぶ道路を造るため、沿線の村々97か所の名主を召集。村ごとに工事区間を分担させ、農民を総動員して昼夜兼行で造ったところから、別名「一夜街道」とか「提灯街道」、家康の死後の称号・東照大権現から

とって「権現道」とも呼ばれています。現在、街道は開発や造成などで一部寸断したり、舗装してしまった場所もありますが、道筋には当時の面影を留めている所もあります。また、沿道には新しい見所や施設などがたくさんあり、大いに楽しませてくれます。

〔取材協力〕

- 船橋市市長公室広報課
- 東金市教育委員会生涯学習課
- 東金市建設経済部産業振興課



ふなばし三番瀬海浜公園(船橋市潮見)
潮干狩りは4月9日～6月28日まで。大人(中学生以上)420円、子供(4歳以上)210円。JR船橋駅南口(京成船橋駅)または京葉線二俣駅からバス終点。同公園管理事務所(☎047-435-0828)。



海老川の桜(船橋市夏見)
海老川ジョギングロードの富士見橋から上流の八栄橋まで約1kmに約500本の桜並木。見ごろは3月下旬～4月初旬。夜桜も楽しめます。船橋市広報課(☎047-436-2015)。



船橋大神宮灯明台(船橋市宮本)
1880(明治13)年に再建。木造瓦葺の3階建て。1、2階は和風、3階は西洋灯台のデザイン。毎年1月の灯明台祭に新成人の門出を祝い点灯。県有形民俗文化財。京成大神宮駅から徒歩12分。



実初本郷公園(習志野市実初)
菖蒲田などがある自然豊かな公園。園内には1728(享保13)年に建築の旧家、鶴田家住宅が再現。民芸具や資料も展示。京成実初駅から徒歩8分。習志野市公園緑地課(☎047-451-1151)。



千葉市動物公園(千葉市若葉区源町)
風太君のほか、大観覧車などもあるドリームワールド。科学館や子供動物園、小動物、草原、鳥類・水系などの各ゾーンも。千葉都市モノレールで動物公園駅下車。(☎043-252-1111)。



長屋門(千葉市若葉区金親町)
旧金親村の名主を交代で務め、東金御成街道の造成に尽力した2軒の長屋門が並びます。東金御成街道の見どころのひとつです。千葉都市モノレール千城台駅から徒歩約30分。



八鶴湖の桜(東金市東金)
周囲約800mの灌漑用水池で県内でも有数の桜の名所。さくら祭りは3月27日～4月5日まで。4月4日には湖畔で花火大会。JR東金駅西口から徒歩5分。東金市観光協会(☎0475-50-1142)。



日吉神社(東金市大豆谷)
徳川家康が2回、秀忠が7回、鷹狩の際に立ち寄り、家康が植樹を命じたという樹齢350年以上の老杉39本が立ち並んでいます。本殿とともに市指定文化財。日吉神社(☎0475-54-0980)。



最福寺(東金市東金)
1591(天正19)年、徳川家康から寺領30石を寄せられた由緒ある寺。切られ与三郎の墓、徳川家康と日善上人の像があります。(☎0475-52-2321) <http://www1.odn.ne.jp/saifukuji/>



徳川家康お手植えの蜜柑の木(東金市東金) 鳳凰山本漸寺境内に、徳川家康が東金御成に宿泊した際、自らが植えたという蜜柑の木が緑の枝を広げています。同寺は1591(天正19)年、徳川家康から寺領30石を寄進されています。(☎0475-52-2449)。

写真提供：船橋市広報課、東金市教育委員会、東金市産業振興課

私鉄沿線スケッチの旅

田園都市を走る爽やか列車

流鉄（旧総武流山電鉄）

本橋尚徳・絵

野田市在住のイラストレーター
同じ野田市出身の作曲家・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『よつこそ歌の童画館』（新科学出版社）刊。

東

葛飾の中核都市、流山市内を走る流鉄は
JR常磐線馬橋駅と流山駅を結ぶ全長
5・7kmの路線です。

1913（大正2）年11月7日、流山軽便鉄道
株式会社として設立し、今秋で満96歳を迎えます。
開業は2年4か月後の1916（大正5）年3月
14日です。JR線と貨物の直通運転を開始し、第
二次大戦中には軍需物資や食料品、特産の酒類な
どを中心とした貨物輸送が主力でした。

その後、社名を流山電気鉄道株式会社に変更し、
さらに総武流山電鉄株式会社から現在の流鉄株式
会社へと変更。沿線の住宅開発に伴い乗降客の増
加が見込まれ、貨物列車中心から旅客運行に切り
替えると同時に、利用客の利便性を確保するため
列車運転本数や休日ダイヤの改正を図るなど、都

市近郊電鉄としての役割を果たしています。

2005年8月24日、首都圏新都市鉄道「つく
ばエクスプレス」（秋葉原～つくば間約58・3km）
の開業による利用客の減少に伴う経営悪化を食い
止めるため、2両編成のワンマン化に移行。また
約30年前から、公募による愛称に相応しいカラー
電車を導入するなど、地域に親しまれる流鉄をめ
ざして出発進行中です。

■お問合せ／流鉄株式会社鉄道部

☎04-7158-0117

■写真提供／流山市商工課商政観光係

☎04-7150-6085

松戸市観光協会

☎04-7136-7327



「若菜」

夏



「なの花」

春



「流星」

冬

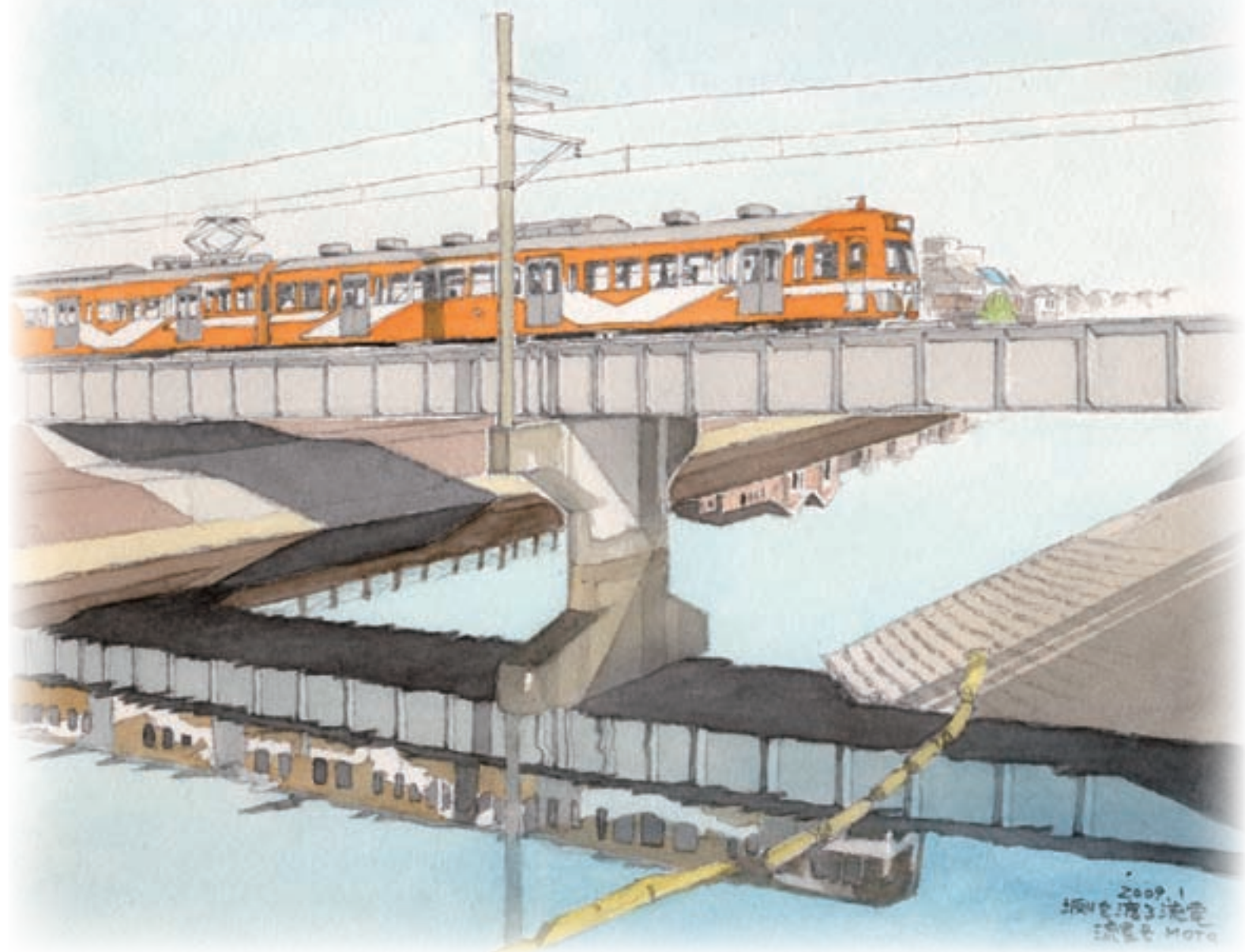


「青空」

秋



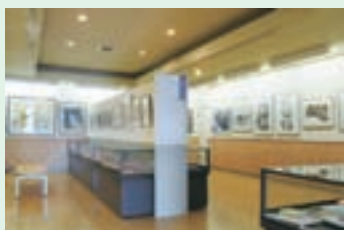
近藤勇陣屋跡



坂川を渡る流星号

幸谷駅

東漸寺のしだれ桜(松戸市小金)
関東十八檀林に数えられる浄土宗
の名刹。樹齢300年以上の枝垂桜、
秋は紅葉の名所。JR北小金駅か
ら徒歩6分。☎047-345-1517



昭和ロマン館(松戸市小金清志町)
昭和の挿絵画家で、絵本作家・小松崎茂
の作品を展示。休館は土曜、日曜、年末
年始。入館無料。浅野工務店本社ビル1F。
☎047-341-5211 来館の際はお電話を。
<http://www.s-roman.com/>

幸谷観音野馬捕りの献額
(松戸市幸谷)
江戸時代、東葛飾一帯は野馬の放牧場。
1882(明治15)年に描写した額。横136cm、
縦96cm。福昌寺蔵。市指定文化財。



萬満寺の股くぐり
(松戸市馬橋)
運慶の作という仁王像(国宝)。
正月三が日と春秋の大祭には仁
王蔵の股の下をくぐって無病を
祈願。駅から徒歩5分。
☎047-341-3009
<http://www.manmanji.or.jp>

馬橋駅

流鉄馬橋駅を出発する
紺色の「青空」
ほかにレモンイエローを基調にした「な
の花」、ライトグリーンの「若葉」、ライ
トオレンジの「流星」、ブラウンの「明星」
が田園都市を走ります。



見どころいっぱい

流鉄



江戸川流山橋付近

平和台駅



流山花火大会
(流山市流山1～3丁目)
関東最大級のナイアガラが最大の目玉。毎年8月中・下旬、江戸川の堤防で実施。平和台、流山両駅から徒歩6分。

一茶双樹記念館 (流山市流山6丁目)
流山の商家秋元三佐衛門(俳号・双樹) 宅にたびたび訪れた俳人小林一茶。二人の交流を記念し「一茶双樹記念館」を建設。駅から徒歩8分。☎04-7150-5650



鰭ヶ崎駅

ひれがさき
鰭ヶ崎おびしや行事 (雷神社・鰭ヶ崎)
七福神に扮した当番が鳥居の青鬼、赤鬼に向かって矢を放ち吉凶を占う奇祭。毎年1月に実施。駅から徒歩6分。



東福寺の桜
(流山市鰭ヶ崎)
高さ2.7mの金剛力士像は市指定文化財。山門の彫刻は左甚五郎の作と言われています。桜が見事。駅から徒歩4分。☎04-7158-0021



小金城趾駅



長谷山本土寺
(松戸市平賀)
池上長栄山本門寺、鎌倉の長楽山妙本寺と並んで三長三本山の一つ。アジサイ、花菖蒲が有名。北小金駅から徒歩15分。
☎047-346-2121
<http://www.hondoji.com/>

大谷口歴史公園 (松戸市大谷口)
豊臣秀吉の関東攻めで落城した小金城趾。平成9年4月、自然と歴史にふれ合う公園として整備。徒歩約15分。



旅は道づれ。



特選吟醸酒

「やさしさをありがとう」は流山で栽培されたコシヒカリ100%と南部杜氏の技が生かされた地酒です。こってりとした上品な味と芳香を楽しむことができます。

(有)かごや商店／加5-1708 ☎04-7158-1151



陣屋もなか

近藤勇陣屋跡をかたどった特製最中。北海道産の小豆を、煉瓦のかまどで鉄鑄の煮釜を使い、薪を燃料として丁寧に仕上げた一品です。

清水屋／流山2-26 ☎04-7158-0140



白みりん

元祖まんじょう本みりん。甘くまろやかなみりんは江戸時代から流山の特産です。昔は飲み物として愛されていましたが、今では料理に欠かせない家庭の必需品です。

流山キッコーマン(株)／流山3-90 ☎04-7158-9111

せんべい

備長炭で丹念に仕上げた手焼きせんべい。しっかりと手間をかけ素朴な味わいに仕上がっています。

流山せんべい／鰯ヶ崎1475-6 ☎04-7159-3859

流山駅



近藤勇陣屋跡（流山市流山2丁目）

新選組局長の近藤勇が最後の陣を敷き、副長の土方歳三と別れて自首した場所（酒造家・長岡屋跡）。現在、(株)秋元の敷地脇に陣屋跡の碑が建っています。駅から徒歩3分。



デンガラ餅行事（茂侶神社・三輪野山）

神官の祝詞の後、裸の若衆は役員の投げる餅を合図にもみ合い餅を取り合う奇祭。餅の割れ具合でその年の吉凶を占います。開催日は1月10日前後の日曜日。駅から徒歩25分。



光明院（流山市流山6丁目）

秋元三佐衛門(右頁参照)の菩提をまつり、一茶との連句碑が建立。駅から徒歩6分。☎04-7158-0176



流山市民まつり（流山市総合運動公園）

毎年11月に実施。青空市、子ども広場、キャラクターショー、姉妹都市・友好都市物産会などでにぎわいます。市民まつり実行委員会（☎04-7150-6076）。

ウォーキングで 心身共に健康になろう

ウォーキングを始めてみませんか。

ウォーキングの楽しみ方は様々です。

季節や天候によって変化する景色を感じたり、

イベントに参加して仲間を作ったり、

歩いて見ると車から見ている自分の町が

違う景色に見えたりします。

ウォーキングは日常生活の中に気軽に

取り入れることから始めると気が楽です。

歩く事を習慣付けることから始めましょう。

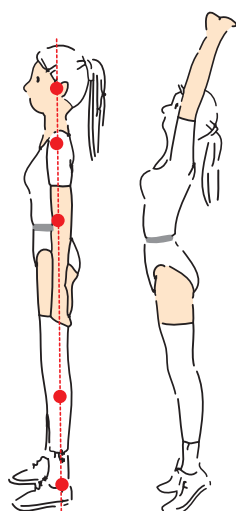


靴の履き方



シューズの中で指が動かせるようにかかとをシューズのヒールカウンターへきっちり合わせ、キックの姿勢で紐を締める

歩く姿勢と歩き方のポイント



●良い(きれいな)姿勢

- ①両手の指を組んで裏返して頭上に伸ばして、全体を引き上げます。
- ②体はそのままに、手を下ろします。
- ③かかとも下ろします。

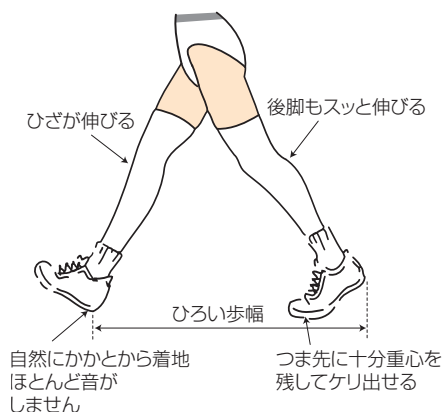
*背筋が気持ちよく伸びて、胸も大きく広がっています。お腹も引き締まっています。この姿勢を保って歩きましょう。



歩く姿勢と歩き方のポイント(続き)

●着地(かかと着地)の仕方

膝が伸びて着地する時、自然にかかとから地面に着きます。膝が曲がったままだと足裏全体で着地するので、パタパタ音がします。かかとの着地では、ほとんど音がしないしなやかな歩き方が出来ます。



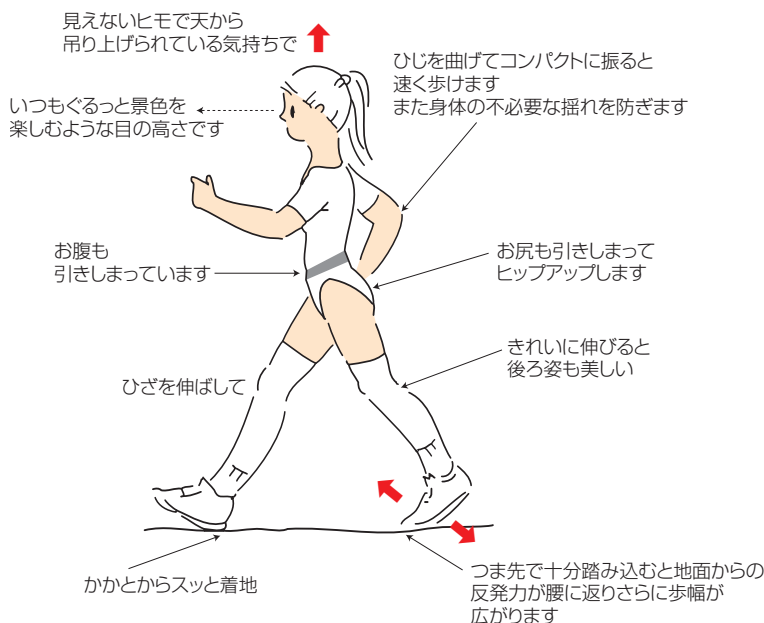
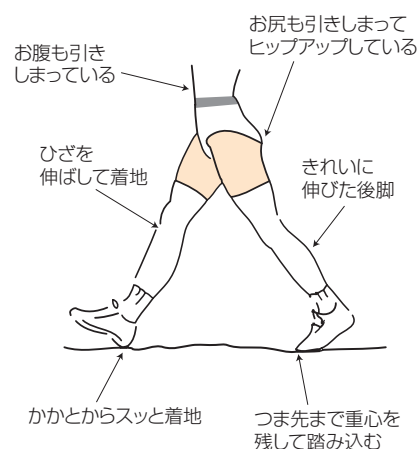
●踏み込み

つま先にしっかり重心を残して踏み込むと、その反発力で腰がグンと押し出され、歩幅も広がり、背筋も伸びて美しい姿勢になります。

このとき、踏み込みの出来ない底の固い靴や、つま先に余裕の無い幅の狭い靴では、この自然な動きを妨げてしまいます。かかとが上がったとき、かかとに靴がぴったりついてくるのが大切です。

●着地から踏み込みへ

かかとからつま先へ、足の裏を転がすように重心を移します。
^{すね}脛の筋肉を使って、しなやかに滑らかに、かかとからつま先へ重心を移動させましょう。一気につま先まで重心移動をするとペタンと音がします。最初は足の裏で地面をつかむような気持ちで、ゆっくり重心を移動させて足裏の感覚をつかんでください。



●目線と呼吸

目線は10~15m先を見ましょう。

ひじを軽く曲げ、腕をコンパクトに元気良く振ると、速く歩けます。

呼吸はスピードにあわせて「吸う吸う」「吐く吐く」をリズムカルにしましょう。

*しなやかに美しく歩きましょう。

NPO法人千葉県ウォーキング協会では毎月初心者のためのウォーキング教室を開催しています。お気軽にご参加ください。

場所は、我孫子市手賀沼公園、船橋市天沼弁天池公園、千葉市千葉公園と東総地区(月毎に開催地が変わります)の4箇所です。

また、年間120回近くのウォーキングイベントを開催しています。お近くの大会に是非参加してみてください。

イベント名・日時・場所等は、NPO法人千葉県ウォーキング協会へお問合せください。

お問合せ TEL.043-255-0141

FAX.043-255-0204

E-mail npocwa@nifty.com

URL <http://homepage2.nifty.com/npocwa/>

水泳の障害

落合信靖・文

千葉大学医学研究院整形外科 助教

水泳はレクリエーションレベルの水泳愛好家からトップアスリートまで競技者人口は多くなっています。障害発生のおおくは腰部、肩関節、膝関節のほか、飛び込みの際に起こる頸椎損傷、プールサイドでの転倒による挫創、擦過傷、屋外の場合での日焼け等に注意が必要です。

上肢の障害

肩 関節痛 クロール、背泳、バタフライでは肩関節痛の可能性が

あります。肩関節は上腕骨、肩甲骨から構成されています。重要な構造として肩甲骨にある肩峰（天井）の下方に

肩峰下滑液包という袋と腱板（肩を動かす筋肉の腱）が存在します。水泳の場合、ストローク毎にこの腱板が天井にある肩峰や靱帯に繰り返し擦れあう

ことにより炎症が起こる水泳肩が多く発生します。水泳後の肩関節に不快感が生じ、進行してくると練習中にも痛みを感じるようになり、肩前面に圧

痛を多く認めます。（図1）治療は理学療法にて筋肉の緊張をほぐし、スト

トレッチや腱板機能の向上を図ります。キック主体の泳法は

痛みが落ちつくまで

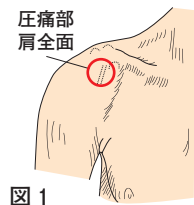


図1

肘 関節痛 これは、前腕の屈筋群（手首、指を曲げる筋肉）と回



図2

内筋群（手首を内へねりする筋肉）の使い過ぎによつて、肘の内側が炎症を

起こす疾患です。手の平で水をかき込む際、水の抵抗を受けるため手関節を曲げる力が必要です。このため、上腕骨内側上顆に負荷が加わり炎症が生じます。競技選手がウエイトトレーニングを行う場合にも起こる可能性があり

注意が必要です。（図2）治療は痛みの誘因となった作業やスポーツ活動を一時中止させ、作業中や運動時には出来る限りサポーターを着用するように指導

します。痛みに対しては内服薬を処方し、ストレッチング、筋力強化訓練を指導します。

腰部の障害

腰痛 最も多いのは、筋性の腰痛です。次いで、成長期に起こる

脊椎分離症（腰椎の疲労骨折）、腰椎捻挫があります。発生原因はバタフライに

運動とドルフィンキックの繰り返しにより脊椎分離症が起こります。準備不足や早朝の屋外のように水温が低い時に腰痛が発生することもあります。バ

タ足の練習が増加する場合、腹筋、殿筋による支えが弱いと背部の筋肉が強く働くために腰痛が発生します。（図3）腰痛に対しては、理学療法中心の

治療となります。不良姿勢や股関節、脊椎の可動性が悪いことによつて腰痛が引き起こされているので、練習には必ず、筋力トレーニングを併用し、脊

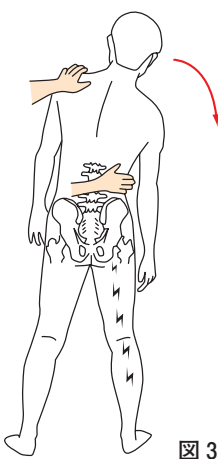
柱支持筋群の強化、特に腹筋の強化と背部から下肢筋群の柔軟性を高めることが必要です。

図3: 腰痛の発生メカニズムを示す図。背骨の分離や捻挫、そして腹筋や背筋の強化の重要性を示しています。

図3

下肢の障害

膝 関節痛 平泳ぎのキックの繰り返しにより、膝内側の靱帯に炎



症が生じる痛みです。その際、内側の半月板も同時に損傷する場合がありま

す。膝関節の曲げ伸ばし、捻ること

がある場合に疑われます。（図4）そ

の他、クロール、背泳ぎ、バタフライ

のキックの繰り返しにより、膝蓋腱炎

（膝のお皿の骨の下にある膝を伸ばす

腱）が発生します。治療は膝関節の安

静、トレーニング後のアイシングを行

い、同時にトレーニング法や泳法の改善

が重要。膝を伸

ばす大腿四頭筋、

膝を曲げるハム

ストリングの筋

力トレーニング、

ストレッチング

を行う必要があ

ります。

予防

加齢に伴い自然に筋肉や関節は固く

なっていくきます。ストレッチングなど

の入念なウォーミングアップとアイシ

ングを含めたクーリングダウンが重要

です。また障害のおおくは体幹や四肢の

より体幹に近い筋の柔軟性の低下や筋

力の低下によるものと考えられます。

予防としてはそれらの筋の緊張をほぐ

しつつ、筋力アップを図り、骨盤、

体幹、股関節と肩甲骨の機能を向上さ

せることが重要となります。

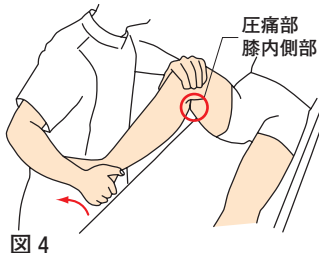


図4

メタボリックシンドロームを

予防する食事

『メタボリックシンドロームとは』

おなかの中の腸や胃の周りに脂肪（内臓脂肪）が異常にたまることにより、血中の中性脂肪や善玉・悪玉コレステロール値、血圧、血糖値の異常をきたします。

メタボリックシンドロームはそのうちの二つ以上をあわせ持ち、動脈硬化による心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなっている体の状態を言います。

『あなたは、家族はメタボリック大丈夫ですか』

ウエスト周囲	男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$
+	2項目以上の該当はメタボです
中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dl}$ 且つ・または HDLコレステロール $< 40\text{mg/dl}$	
最大血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ 且つ・または 最小血圧 $\geq 85\text{mmHg}$	
空腹時血圧 $\geq 110\text{mm/dl}$	



『なぜ内臓脂肪はいけないの』

本来、内臓脂肪は糖尿病や動脈硬化を予防するアディポネクチン（善玉物質）を出し病気を予防しています。しかし、内臓脂肪が増えすぎると善玉物質の量が減り、反対に動脈硬化、血圧や血糖の上昇を進行させる悪玉物質を盛んに出す様になります。



りんご型肥満

洋なし型肥満

『内臓脂肪を増やさない食生活とは』

一、食事は一日に三度とりましょう。

一日に必要な食事を二食でとりますと一回の食事が多すぎる傾向になり、エネルギー量が余ってしまい脂肪として結果的には体に蓄えられやすくなります。

社団法人千葉県栄養士会理事

江尻 喜三郎

なります。欠食して食事間隔が長くなりますと、次の食事の時に脂肪として蓄えられやすくなります。

三回の食事を摂ることで内臓の働きが活発になりエネルギーの消費を多くして太りづらくなります。

二、食事時間はリズム良くとりましょう。

食事時間は五時から六時間空けむら無くし空腹時間をつくるようにしましょう。肥満予防のポイントは夕食時間です。夕食はせめて八時までは済ませるようにしましょう。無理な人は早めに軽く済ませ、夜の遅い食事は軽い食事とします。

三、自分に合った食事を量を知り、摂った食事が効率良く利用（燃焼）され、脂肪が付きにくい食事をしましょう。

理想体重を維持する食事が自分に合った食事量です。その量は、事務職や主婦程度の活動の方であれば、理想体重に二十八キロカロリーをかけた位のエネルギー量です。

ご飯の量は、全食事エネルギー量の約半分を摂るようにします。ご飯の一口の目安量（g）はエネルギー量（キロカロリー）の数字の約十分の一の量（g）が適当です。

主菜の魚・肉・卵・大豆製品のおか

ずは食べ過ぎない様にし、ご飯のかさの三分一程度で良いです。野菜の料理は主菜の二倍の量を食べるようにします。油を多く使う料理や果物のとり過ぎがなければ、バランス良く燃焼されやすい食事となります。

バランスのとれた食事の例



四、間食は止められなくても工夫次第です。

砂糖や油脂の多い菓子は体脂肪の材料となりますので週に一日くらいとします。日常の間食は時間と量を決め、菓子は出来るだけ砂糖や油脂の少ないものとし、果物やヨーグルト、せんべい、イモ類が良いと思います。

五、外食は油脂の多い中華や洋食よりも和食の方が無難です。一日のエネルギー量の三分の一程度のメニューを選びましょう。

六、アルコールは飲む量を普段から決めておきましょう。

アルコールの量として二十から三十分程度が適当です。ビールならば四〇〇ml、日本酒ならば一四〇ml位です。

フラダンスの世界女王 ソロ部門で 日本人初の快挙

山川圭子さん（船橋市太穴南）

第28回フラダンス世界大会で日本人初優勝の華麗な踊り

おとなの休日

フラダンス教室の主宰者・山川さんは昨年10月、米カリフォルニア州プリザントン市で開

かれた第28回フラダンス世界大会のソロ部門で1位の栄冠に輝きました。本大会で日本人が優勝したのは初めてのことで、コンペティション出場4回目（ソロでは初）の快挙です。

本大会は本場ハワイで行われる大会に匹敵する米本土最大の規模とレベルを誇るといわれ、昨年10月31日から11月2日にかけて開催されました。初日は、現代的なスタイルのフラダンス「フラアウアナ」のソロ部門に、ハワイを含む米国やニュージーランドなどから28人が参加。山川さんは、オアフ島の大師匠ホクラニ先生が選曲した「ケアヌホワイメア」というスローテンポな曲にのって踊り、2位以下に大差をつけて優勝しました。

山川さんが友人に誘われてフラダンスを始めたのは16年前。会社勤めの傍ら、千葉市・幕張公民館の教室に通ってレッスンを受けてきました。「ゆったりとしたメロディにあわせて踊る優雅さに魅了されました」と山川さん。そ



フラダンスの魂を伝授するホクラニ先生（右）



手ぶり足ぶり口ぶりで一緒に踊る山川さん（緑のスカート）



今年1月18日、大井町キューリアンホールでのエキシビションで優勝のフラダンスを披露



定評のある山川さんの踊りと指導法

の5年後、職場の上司にフラダンスを教えてほしいと頼まれ、初のダンス教室を八千代市内に開設。本場ハワイにも年に数回足を運び、大師匠のホクラニ先生に出会いました。フラダンスの真髄を学ぶためには、本場の空気に触れることの大切さを知らされました。

次第に教室が増えて仕事との両立が困難となり、2003年に会社を辞めて指導者の道を選択。「大きな転機でした。それに

加えて、ホクラニ先生に出会ったことで本物のフラダンスと出会い、人生観のすべてが変わりました」と。今後は「後進を育てて本場のコンペティションに参加したい。そのためには自分のスタジオを持って思い切り教えていきたい」と。

現在、孫弟子も含めて約150人。今年9月6日（日）に浦安市文化会館大ホールで一門の発表会が開かれる予定です。入場無料。

お問合せはチーフインストラクターの小松良子さん（☎090-3476-5110）。山川さん主宰のダンス教室への入会およびお問合せについても小松さんまで。

オープンカレッジ 川柳は面白い 貴方も病み付きになる

平井吾風

・全日本川柳協会常任幹事 ・千葉県川柳作家連盟会長
・ふあうすと川柳社理事 ・ぼうふら川柳社主幹

日向だけ歩く気骨が太くなる

大野 登志子（茂原市）

人に恥じる事の無い人世の王道を行く事によって
自分自身の信念を更に強くする、という事だろう。
今や均等法により女性もしっかりと社会に根付いて
生きている時代です。気骨が太くなるとは頼もしい
表現で、句の仕立て方も無駄なく纏まっています。

関白も古稀を迎へて濡れ落葉

小島 一男（千葉市）

濡れ落葉とは、ペタペタくっついて始末に負えない
代物なので、定年から長い旦那族に奥方たちから
言われる隠語的なもの…。幸い、私は趣味を持って
いる事で妻の後をペタペタしなくとも済んではいる
が…。給料を沢山運んで来て居る間は関白で通って
来てもリタイアしてからは弱くなるものらしい…。
機知が有って面白く纏まっています。この調子でこ
れからも頑張ってください。

冷や酒が熱燗となりお田鍋

君成田 良直（習志野市）

冷酒もいいが、おでんの季節ともなればやっぱり
熱燗…。作者もいける口なのでしょう。原句の場合
の書き方を言えば冷や酒は（冷酒）と書き、送り仮
名は無しが本来です。但し（れいしゅ）と読まれた
くないので作者は（冷や酒）としたのかもしれない。
でも、（れいしゅが…）では上四になる。冷酒と書い

ても（ひやざけ）と読むのが常識なのでそこは大丈夫。
そして全体が説明にならないように省略し、出来る

所は抜き、読み易いように書くのが良い。

《添削例》熱燗へおでん疲れも忘れさせ

マスコミの意見が世論となるこわさ

山岸 佳子（我孫子市）

川柳の基本は定形の五七五です。原句は中八なの
で指を折りながら作ると良いです。この場合は結果
的に怖さを感じさせることによって、敢えて（こわさ）
と言葉で入れる必要は無いです。定形で完成出来る
よう、更に努力してみましよう。

《添削例》マスコミの意見が世論煽ぎ立て

お年玉あげて支持率下止まり

富谷 清次（山武市）

一見、然りげなく詠んでいるようで、内容的には
痛烈な辛口で来た時事吟である。給付金とは言わず
お年玉と言う表現の巧…。機知の利いた手馴れた感
じが見受けられる。川柳は言いたい事の全部を言っ
てしまうと説明臭くなるので、如何に省略してしか
もそれを聞いてくれる人に分からせる事が出来るか
が勝負だ。川柳の原点は常に今を詠む事にあり、決
して古いものではない。そして穿ちがある事だ。作
者の今後に見せて頂く作品がまた楽しみです。

《添削例》お年玉上げて支持率下げ止まり

長老が一人気を吐くバスの旅

松尾 克輔（流山市）

形としては一応纏まって居るが（一人気を吐く）
とは、車内の場合を盛り上げる為の演出か或いは一人
だけ浮いた感じのはしやぎ過ぎなのかがポイントで
そこをもう少しハッキリさせたい…。原句のままでは
醒めた目で見られている様にも取られるので、こ
れに拘わらずそのフレーズを外してみてもどうか。
好い言葉を見付けたと思うと、どうしても遣いたく
なるものだが、更に好くする為には推敲の段階で思
い切つて捨ててみるのも勇気のうちだ。

《添削例》長老が盛り上げ役のバスの旅

入選を願って書いた初一句

池嶋 政利（千葉市）

大ミミズ路に地図画く秋の隅
今日明日と雷三日梅雨談義

岩本 豊岑（匝瑳市）

飛行機が大気汚染に吸い込まれ

手を繋ぎ合つて労働老夫婦

野良猫の死にも野の花掛けて遣り

正月に牛も欠伸で御挨拶 森 風太（船橋市）

※作品は一部添削してあります。参考にしてください。

オーブンカレッジ 短歌

◆選指導

秋葉四郎 (歌人・歩道) 編集委員長

年の瀬の慣わしとなり部屋なかに版画の葉書
並びて乾く

安住 幸江 (柏市)

年賀状に版画を使っている人の歌。年の瀬になれば年々同じように版画の年賀状を作り部屋いっぱい
に並べ乾かす。若いころは様々な感慨とともに並べ
たりしたもののが、やや形式的になり反省しているの
かもしれない。あるいは今年も習慣として出来るこ
とに喜びを抱いているかもしれない。

《添削例》年の瀬の慣わしとなり部屋のうち版画の
葉書並びて乾く

人だかり見れば一匹五十円サンマ特売われも
割り入る

森田 弘 (千葉市)

散歩などの途中であろうか。人だかりを覗くと一
匹五十円の秋刀魚を売っている。特売で安いと言う
ことも知っている作者だからためらわず買うところ
である。何となく親しい生活感がある。「サンマ」
は作品にする時はしっかり「秋刀魚」とするのがよ
い。カタカナは一般に軽くなる。

《添削例》人だかり見れば一匹五十円秋刀魚の特売
われも割り入る

老いて子の都会に八十路来たけれど慣れぬ暮
しに日々まごまごし

木村 白百合 (四街道市)

今日の社会の一つの姿。長男など後継者が都会に
永住することになるから老いた親らが呼ばれるので
ある。慣れない暮らしに戸惑うところで身につきま

れる。二句「住みいる」という言葉がいるし、一句
で「老いて」と言っているから、「八十路」はいら
ない。内容のある歌である。

《添削例》老いて子の住みいる都会に来しわれは慣
れぬ暮しに日々まごまごす

品川を過ぎて濃くなる人の香や荒神祭に老は
はなやぐ

大竹 隆一郎 (印旛郡酒々井町)

「品川を過ぎて」という具体的な表現が効いて居
る。つまり、目的の地に近づくとともに人の香が濃
くなると言うのが、街の感じ、この祭りの特色など
をよく捉えている。様々に想像もさせ、作者の思い
も暗示する。「老いは」の「は」は強く限定し過ぎ
るから「老いの」くらいでよい。

《添削例》品川を過ぎて濃くなる人の香や荒神祭に
老のはなやぐ

パス入れの君のスナップ いそ余とせセピア色
した吾が宝もの

岡 峻 (佐倉市)

「いそ余とせ」は「五十余とせ」つまり五十年以
上ということであろう。そんなに永い間大切にしてい
るスナップ写真だからまさに宝物である。こう
言って作者の人物、二人の関わり合いが出ていて、
一読快い。「セピア色した」の「した」はここだけ
口語になり軽くなる。「にて」くらいがよい。

《添削例》パス入れの君のスナップ五十余とせセピア
色にて吾が宝もの

日日の酷暑に加へ身边に慶弔三つ重なるもこ
の世

水上 秀吉 (千葉市)

酷暑にほとほとまいつているなか慶弔弔事が続い
たのである。これも現世に生きているものの当然の
ことだと改めて自らの心を静めているのだろう。世
の中を達観しているようなところがある。結句は特
に字が余ると落ち着かないし、締まりのない歌にな
るので七音にする。

《添削例》日日の酷暑に加へ身边に慶弔三つづく
もこの世

愚かなる妻にありしがひたすらに感謝するなり今と
なりては

後藤 洋子 (佐倉市)

旅行けば心のいえて一切が楽しくあれば気分軽やか

清水 忠照 (松戸市)

千葉の郷春夏秋冬過ぎ去りて己が心の苗根づくらし

大友 榮子 (佐倉市)

山の宿屋の食事を待ちおればたらの天ぷら山と盛り
来し

大土 千枝子 (千葉市)

やせ我慢するにはあらず飄々と身体動かず馬肥える
とき

石井 政克 (船橋市)

ドイツゆく旅の窓辺に佇みて救急車見る医師の君は

小林 順子 (市川市)

霜降の過ぎて吐く息白きあき落葉の道を犬と駈け行
く

長谷川 順一郎 (市川市)

立ち枯れしカサブランカの葉と幹に蟬の脱け殻六つ
つきいる

丸山 幸子 (流山市)

鮮やかな朱の熟柿を手にとれば遠き古里嶮に浮ぶ

君成田 良直 (習志野市)

※作品は一部添削してあります。参考にしてください。

オープンカレッジ 俳句

◆選・指導 名取里美(俳人・『藍生』同人)

冬苺買えば微な日のにほひ

進藤 道子(千葉市)

店先に並ぶ冬苺は赤々として美しいですね。作者の手にされた冬苺は、朝摘みの新鮮なものだったかもしれない。苺の甘酸っぱい香りと共に、お日様の香りを感じられた作者。冬苺が一層みずみずしく表現された作品だと存じます。「にほひ」と旧仮名をお使いなので、「買へば」と旧仮名にいたします。

《添削例》冬苺買へば微な日のにほひ

ぬくぬくとそこまで春が衣着て

神野 洋一(安房郡鋸南町)

春の到来はうれしいものです。寒さが一転、急に暖かくなりますね。「ぬくぬくとそこまで春が」という措辞は、春の訪れの臨場感があつてよいと存じます。ただ「衣着て」と述べなくても、春の訪れは伝わってくるようです。「春の近づいて」とシンプルに述べてもよいでしょう。

《添削例》ぬくぬくとそこまで春の近づいて

日傘さし添ふ妹の車椅子

松井 桃子(船橋市)

思わず、日傘を差し掛けられた作者かもしれません。その優しさにはほほ笑む妹様。愛情に包まれたあ

たたかな作品だと存じます。「さし添ふ」は熟慮された措辞だと思いますが、「さし掛く」とシンプルにその行為だけで、連れ添われた様子は伝わると存じます。

《添削例》日傘さし掛く妹の車椅子

写経の手止めれば百千の虫の聲

斎藤 英子(茂原市)

作者は一心に写経なさっていたのでしよう。ふと、筆を擱くと、あたりはいつのまにか虫すだく頃となっていたようです。心静かな作者が耳を澄まされた虫の音が、響き渡る作品だと存じます。字余りなので「百千の」を「千の」といたします。

《添削例》写経の手止めれば千の虫の聲

暖炉燃ゆ息子の便り読み返す

君成田 寛子(習志野市)

手紙を書いてくださる息子様はお優しいですね。作者のお喜びはひとしおでしょう。季語の「暖炉」の火も、より一層暖かく燃え盛るようです。このままでも良い作品です。また、「読み返し」とすると、少し余韻が生まれるかもしれません。

《添削例》暖炉燃ゆ息子の便り読み返し

手袋のまゝの握手の無人駅

小坂 和子(我孫子市)

握手は人を元気づけるものです。喜びのときも別れのときもあるでしょう。作者は手袋のまま握手されたようです。「手袋」の質感が暖かく感じられる作品だと存じます。場所が「無人駅」という風情もあります。ここは「握手や」と切れを入れてみるとよいでしょう。

《添削例》手袋のまゝの握手や無人駅

亡き夫に似たる横顔秋祭 鈴木 久子(四街道市)
さやけしや絵馬の触れ合ふ風の音 樋口 良子(船橋市)

桃の花お元気ですねと主治医云ふ 松崎 節子(千葉市)

木の実降る小さき墓に合掌す

鈴木 祈與(南房総市)

眉白き和尚の笑ふ萩の風

石渡 靖子(千葉市)

月明り亀仰向けに涅槃かな

森 澄舟(船橋市)

空高し米寿の兄とかりん狩

大友 榮子(佐倉市)

異国語の会話も聞こゆ菊花展

龍谷 精二(千葉市)

白鷺の脚そろへ飛ぶ小六月

大木 衛(銚子市)

十夜婆一人欠けたること話し

鈴木 志げ(南房総市)

※作品は一部添削してあります。参考にしてください。

※1月13日までに到着したもののうちから掲載しました。次回の締め切りは平成21年7月15日です。

現代に鑑賞する 伝統の技と心

日本刺繍工房 紅会



観世流シテ方能楽師梅若六郎師監修の縫箔「火焰太鼓蝶に秋草模様縫箔」

日

本の伝統美を一本の絹糸に託して繡い上げる日本刺繡。紅会（齋藤信作会長）は、

九十九里浜に近い東金市に本部を置き、日本刺繡の伝統技術を現代に広めるとともに、後継者の育成と高い芸術性を目標に活動しています。豊かな自然に囲まれた工房では日本刺繡作品の制作を手がける一方、東京、名古屋、大阪、千葉（千葉市、東金市）で年間カリキュラムの講座を一般向けに開いています。国内だけでなく海外でも日本刺繡を積極的に紹介しています。

同会は、東京ドーム（グラウンド面積）の約2倍の敷地内に本部事務局のほか、工房、宿舍や住宅などの建物が程よい間隔で点在しています。小説家島崎藤村ゆかりの孟宗の竹林や四季折々の草花が年間を通して見られます。年に一度秋に作品展があり、屏風や衝立、額、帯、着物などの一級品が

展示され、日本の繊細な様式美を鑑賞することが出来ます。見学の受付は平日のみ。見学無料。

工房でキャリア35年の技術者が挑む大作 伊藤若冲鳳凰図



■お問合せ

日本刺繡工房 紅会

所在地／東金市家徳594

電話／0475-58-3311

交通／JR東金駅から片貝県道経由バス「家徳横丁」下車徒歩8分

見学者／高校生以上（受入人数20人未満）

見学順／作品見学→敷地見学→工房を外から見学

見学時間／10:00～16:00

休日／日曜日、祝日、第2・4土曜日

申込方法／見学希望日の2週間前までに電話で

注意点／指定場所以外は禁煙。一部撮影禁止。展示作品に手を触れること厳禁

京葉銀行の税務相談会をご利用ください。税理士が個別にお応えします。

■お問合せ先

実施店	実施日	時間	電話番号
船橋駅前支店	毎月8日	10:00～15:00	047-422-5501
本八幡支店	毎月16日		047-378-2511
本店営業部	毎月18日		043-222-2121
柏コンサルティングプラザ	毎月第2金曜日	10:00～12:00 13:00～15:00	04-7163-7781

★税務相談会は予約制となっておりますので、参加ご希望の方は実施店の窓口、またはお電話でお問い合わせください。

★実施日が銀行休業日の場合は、翌営業日に実施いたします。

あふれる活力を、 次のサービスへ。



お客様にもっと便利さを、そしてさらなる満足と信頼を。
私たちだからできるサービスを、次々とカタチにしていきます。
いま京葉銀行は、あふれる活力でネクストステージへ。



京葉銀行

〒260-0015 千葉市中央区富士見1-11-11 TEL.(043)222-2121(代)
<http://www.keiyobank.co.jp>