

YUTORI
ゆとり

生きがいのための情報誌 49
2007年・秋冬号

京葉銀行





謎につつまられたわらべ歌

「かごめかごめ」は、「花いちもんめ」や「ずいずいずいころばし」などとともに、代表的な子どもの遊び歌です。しゃがんだ鬼役の子の周りを回りながら歌います。このわらべ歌が広く全国に知られるようになるきっかけをつくったのは、野田出身の作曲家、山中直治（1906～1937）です。『日本童謡民謡曲集』（昭和8年 広島高等師範学校付属小学校音楽研究部編）制作のための募集に応じ、歌詞とメロディ

を発表したのです。野田に伝わる歌としては「かごめかごめ」のほかに「螢来い」など15曲が掲載されました。ほかにも富山や愛知に伝わる「かごめかごめ」も収められています。わらべ歌はさまざまな歌詞で各地に伝わっていたのです。しかしその後、「わらべうた」（昭和37年 岩波書店）や『日本の詩歌・別巻く日本歌唱集』（昭和43年 中央公論社）などで紹介されたのは「野田版」の歌詞でした。こうして野田地

かごめかごめ
かごの中の鳥は
いついつ出やる
夜明けの晩に
鶴と亀とすべった
後ろの正面誰れ

（山中 直治 採譜）

童謡賛歌⑭2
「かごめ かごめ」

いい旅、二人旅 美術館のあるまち④4
体験博物館 千葉県立房総のむら
ふるさと食だより8
クウシンサイとエコの面白い関係

ちばのいい話10
母校に並ぶ美術品〈県立千葉高等学校美術館〉
待望の緑化フェア〈船橋市アンデルセン公園〉 ほか

ちばのいちばん物語 Vol.1412
日本一の大きさ競う山車人形 国指定重要民俗文化財「佐原の山車行事」
日本初のコンベンション施設 東京ドームの約4.5倍の広さ「幕張メッセ」

オープンカレッジ14
俳句／短歌 ●選者・名取 里美／秋葉 四郎

病をふせぐ16
高齢者に多い膝痛と腰痛 守屋 秀繁

われら生涯現役■佐々木 ふみ子さん17
凛々しく愛らしい女剣士

ゆうゆう 遊湯ハイキング⑭18
大町公園と法典の湯

生き生きネットワーク20
「芝居の楽しみ伝えたい」 **伊能歌舞伎保存会**

おいしい時間⑭22
海鮮の國「波奈本店」 手打ちそば・うどん「あをい」
フランス料理「シェ・ムラ」 「田舎鮎」

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「かごめかごめ」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。2007年7月、千葉県立関宿城博物館で、淡彩スケッチを楽しむ仲間とともに「スケッチ展 江戸川界限を訪ねて」を開きました。

方の歌として広く全国的に知られるようになりました。

歌詞の解釈についてはさまざまな説があります。「かごめ」の単語一つをとってても、文字通り「籠の編み目」とする説や、「^{かが}屈め」の野田地方の方言であるとする説があります。野田市内に愛宕神社があります。江戸時代末期に建てられた本殿の彫刻は見事なものです。その中に尾の長い鶏のような鳥が見られ、籠の中の鳥も彫られています。鶴や亀は何かをたとえたものなのか、それらが「すべった」（地方により「つうべった」「つっぱった」などの歌詞もある）とはどんな意味なのか。謎は明らかにされていません。

また民俗学の視点からは、かごめかごめの遊びの起源は、円陣の中にいる子どもに



■愛宕神社

923（延長元）年創建と伝えられる愛宕神社。本殿は県指定有形文化財です。竜や波、亀など社殿彫刻は一見の価値があります。「籠の中の鳥」の彫刻をよく見ると、籠には丁寧にも穴が開いており、とても技巧的な細工が施されています。

交通／東武野田線愛宕駅から徒歩約5分



■かごめかごめの童の像

東武野田線清水公園駅前に建つ「まちづくりの門」の片方。目隠しをしてしゃがんだ童の像とその台座の石に歌詞が刻まれています。野田青年会議所が昭和55年に建立。

地藏菩薩がのり移って語り出すという、いわゆる「口寄せ」で、古い信仰からきているという考察もあります。江戸時代の文献からも、この遊びがかなり古くからのものであることが分かっています。ただ最後の一行は、後の時代に語呂合わせのように付け足されたもののようです。

「かごめかごめ」を採譜した当時の山中は、野田尋常高等小学校の教員を務めながら、コロムビアの専属作曲家になりました。

参考文献

- ・「よみがえる山中直治童謡の世界」（野田市郷土博物館）
- ・「かごめかごめ考」（野田書房）
- ・「案外、知らずに歌った童謡の謎」（祥伝社）ほか

新しい童謡を精力的に作りながら、教え子たちが遊ぶ古いわらべ歌にも温かい視線を向けていたのでしょう。「日本童謡民謡曲集」が発行されたのと同じ年、初の個人童謡集『山中直治童謡曲集』を出版しています。

子どもの遊びの中で長く伝承されてきた歌です。今も遊びの中から、どこかで新しいわらべ歌が生まれているかも知れません。



■しょう油醸造業が盛んな野田のまち

しょう油工場が見える夕暮れの江戸川。かつては高瀬船や蒸気船が通り、物資だけでなくさまざまな文化も行き交いました。



江戸時代にタイムスリップしたような商家の町並み。遠山の金さんが姿を現しそうです

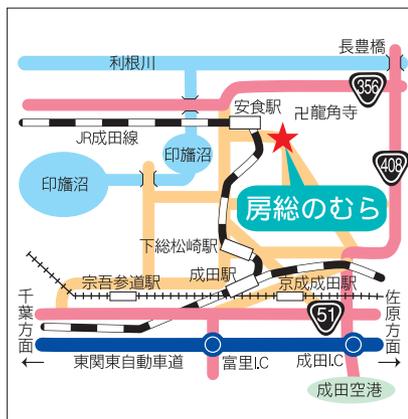
伝統の技・歴史・自然を学ぶ体験博物館 文化庁のミュージアムタウン構想に期待

昔にタイムスリップ 「千葉県立房総のむら」

平成16年4月、千葉県立房総のむらは同房総風土記の丘と統合し、より充実した体験型博物館を目指してリニューアルスタート。開館以来の来館者は、平成19年3月末日現在で450万人にのぼっています。

●歴史と自然を学ぶ風土記の丘エリア

昭和51年6月、旧千葉県立房総風土記の丘は旧学習院初等科正堂（国重要文化財）の移築後に開館。主な施設は、1780（安永9）年に建築された南房総市（旧丸山町）の中規模農家・旧御子神家住宅（国重要文化財）、



【MEMO】

所在地／印旛郡栄町竜角寺1028、一部成田市下竹地区 ☎0476-95-3333
<http://www.chiba-muse.or.jp/MURA/>
 開館時間／午前9時00分～午後4時30分
 休館日／月曜日（祝・休日の場合は火曜）
 年末年始、臨時休館日
 観覧料／一般300円、高・大学生200円、65歳以上・中学生以下無料
 交通／JR成田線安食駅から竜角寺台車庫行バス「房総のむら」下車。風土記の丘資料館はJR成田駅西口から「風土記の丘北口」下車
 駐車場／普通車357台、大型バス16台



ラベンダーの紫が白壁によく似合う旧学習院初等科正堂 (写真/房総のむら提供)



薬の店・佐倉堂の看板は屋根の上



子供も大人も真剣な店先での体験



懐かしい木工所の店先に並ぶ下駄と草履と風車

文化庁は8月2日、歴史や文化、芸術など地域の文化資源を活かしたまちづくりを進めるため「ミュージアムタウン構想」事業を創設。千葉県からは「成田・栄・房総のむら」

文化庁ミュージアムタウン構想

江戸時代後期に建てられた別棟造りの主屋を持つ安房の農家をはじめ、同時期に建てられた下総の名主の農家、上総の名主の農家、佐倉藩の中級武士の屋敷、農村歌舞伎の舞台、水車小屋なども再現されています。

商家の町並みには畳屋、鍛冶屋、お茶の店、瀬戸物屋、そば屋など商家16軒に加え、総屋(総合案内所)、地藏堂、辻広場、稲荷境内などが再現。佐倉堂(薬)、下総屋(酒・燃料)、上総屋(呉服)、くるり(小間物)、きよすみ(細工)、平群屋(紙)、葛飾堂(本・瓦版)、あまはや(菓子)の2階は展示室になっています。

昭和61年4月に開館し、江戸時代後期から明治初期における房総の商家や武家屋敷、農家などを当時の景観や環境を踏まえて再現。また、遊び道具や千代紙ろうそく、米作りや太巻き寿司、勾玉や縄文アクセサリー作り、紙漉きなど、直接体験できる魅力的な催しが季節に応じて開催されています。

ふるさとの体験エリア

1751(寛延4)年富津市に建てられた名主の農家・旧平野家住宅(県指定文化財)、県内各地から出土した考古資料を展示する資料館、弥生時代と古墳時代の復元竪穴式住居、東日本最大の方墳・岩屋古墳などが点在。



ナウマン像の骨格標本も展示・風土記の丘資料館



朝顔の水まきに夢中（安房の農家）



南房総市（旧三芳村）に建てられた安房の農家を再現



成田市内に建てられた下総の名主の農家を再現



上総の農家の前は豊かなそば畑



佐倉藩・中級武士の屋敷を再現。当時の暮らしが伝わってきます

「千葉県立関宿城博物館（野田市）」の2か所が選ばれました。事業期間は平成19年10月1日から同年3月31日まで。

事業は、県立房総のむら、成田市立中央公民館、ふれあいプラザさかえ、栄町立酒直小学校が連携して行うもので、地元の文化資源を再発見してガイドマップを作成するなど、広報活動が予定されています。また、小学校の協力を得て地元の自然・歴史・伝説などの調査を総合学習の中に組み込むなど、新たな授業計画も模索されています。



岩屋古墳

印旛沼北岸の台地上に広がる竜角寺古墳群の中にあり、東日本最大の方墳。1辺が80m、墳丘は3段作りの高さ約10m。横穴式石室が2室。古墳時代末期に築造。見学自由。(写真/房総のむら提供)

住所/印旛郡栄町竜角寺

交通/JR成田線安食駅から竜角寺台車庫行バス「房総のむら」下車、徒歩約10分

問合せ/栄町教育委員会 ☎0476-95-1111 (代)



龍角寺

竜伝説のある下総国最古の寺院。7世紀後半に建立。境内に推定約33mの三重塔の心礎が残っています。銅造薬師如来坐像は関東地方の白鳳仏として、東京・深大寺の銅造釈迦如来と並んで有名。国重要文化財。

住所/印旛郡栄町竜角寺224-2ほか

交通/JR成田線安食駅から竜角寺台車庫行バス「酒直坂上」下車、徒歩約3分

問合せ/栄町教育委員会 ☎0476-95-1111 (代)



坂田ヶ池総合公園

「片園の梅」という秘話を伝える池。主な施設は休憩施設、遊歩道、野鳥観察所、吊橋（龍の道）、芝生広場、ローラースライダー、森の遊び場（複合遊戯）など。池には木道があり夏に蓮の花が咲き誇ります。

住所/成田市佐竹1450（101号古墳に隣接）

交通/JR成田線下総松崎駅または「房総のむら」から徒歩約15分

問合せ/公園管理事務所 ☎0476-29-1161



6～7世紀築造の「101号古墳」。周囲に埴輪が配置された当時の姿を再現
(写真/房総のむら提供)



クウシンサイとエコの

おいしい関係



近年さまざまな新顔の野菜が

登場しています。なかでも

クウシンサイは栄養価が高い上に、

水をきれいにします。

この性質に着目した水質浄化の

取り組みが始まっています。



長く伸びたクウシンサイの根が水中の窒素やリンを吸収し、水質浄化に役立ちます

クウシンサイを知っていますか？

クウシンサイ(空芯菜)はヒルガオ科の植物で、「エンサイ」「アサガオ菜」「ヨウサイ」などとも呼ばれます。中国南部や東南アジアの国々では広く栽培され、高温で湿り気のある土地でよく育ちます。葉は細長く、茎の芯部分が空洞になっているのでこの名がつけました。芯がなく軽いため水耕栽培ができます。ホウレンソウに少し似ていますが、アクが少ないので、そのまま炒めても食べやすいです。栄養成分は、ビタミン類やカルシウム、カリウム、鉄などを多く含み、特にカルシ

ウムやビタミンA(カロテン)はホウレンソウよりも多い野菜です。炒め物、あえ物、おひたし、スープなどに幅広く利用できます。



野菜で水質浄化

クウシンサイは6月から11月頃まで栽培でき

ます。水質浄化のため、イカダの上で水耕栽培します。プラスチックのカゴに土の代わりとなるロックウール(※)を敷いて、種をまきます。これを木製のイカダに並べて、水面に浮かべま

ちばの話

母校に並ぶ美術品

県立千葉高等学校美術館

高校生の作品を多数収蔵・展示する国内でも珍しい美術館です。昭和53年に開館、平成16年に改修され第3展示室もできました。同校の教職員や卒業生が残していった多彩な作品に加え、田中一村、福沢一郎、鈴木信太郎など、寄贈された著名画家の作品も見られ、収蔵作品は約千五百点に及びます。



美術界で活躍している卒業生や著名な物故作家の作品が並ぶ第1展示室。入館は無料です

前身の千葉中学校時代から優秀な画家が教師として赴任するなど、伝統的に美術の盛んな校風で、美術界はもちろん各界に多くの人材を輩出してきた同校。学芸員も務める伊藤名誉館長は、「美術と別の分野で活躍する人が在学中に残した作品も興味深い」と。開館は毎週水曜日の午後3〜6時(休校日や試験期間中は閉館)。

入館希望者は同校事務室へ事前に連絡が必要です。千葉市中央区葛城1-5-2 ☎043(227)7434

待望の緑化フェア

船橋市アンデルセン公園

10月2日に開幕する「第24回全国都市緑化ふなばしフェア」は、船橋市が市制70周年を記念した事業の一つで、「子どもたちの幸福な未来—アンデルセンから、世界の子どもたちへの贈りもの」がテーマ。

主な展示は、アンデルセン童話の15場面を再現した「メルヘンの丘ゾーン」、里山の水辺を活かした庭園



会場のアンデルセン公園へは無料シャトルバスが便利

「太陽の池ゾーン」、花と緑に包まれた「ワンパク王国ゾーン」、自治体や企業による花壇のほか、一般市民による地域内の花壇づくりなど見どころがいっぱい。各種講演会やイベントも開かれます。開催期間は11月4日まで。入場料は一般900円、高校生600円。中学生以下、65歳以上、身体障害者等は無料。詳細は同都市緑化ふなばしフェア実行委員会事務局 ☎047(456)7790 <http://hanafesta-funabashi.jp>

牧で全国初の国指定

下総小金中野牧跡

鎌ヶ谷市東中沢地先にある牧跡約7千㎡が平成19年2月6日に国史跡に指定されました。牧跡での指定は

全国初で貴重な遺跡です。

中野牧は、江戸幕府が軍馬を安定的に確保するために慶長年間(1596〜1615)に設置したものです。今回指定されたのは、牧の中の、半ば野生の馬を追い込んで捕獲選別した「捕込」と、馬が外へ逃げ出さないようにするための「野馬土手」の一部です。牧はこの2つで構成され、捕込は東中沢地先に3区画あったうちの1区画がほぼ昔のままの形態で残っています。

捕込から東に約2kmの市立初富小学校西側に残る野馬土手は長さ172mに及んでいます。

お問合せは鎌ヶ谷市教育委員会生涯学習課 ☎047(445)1141 内線488

Eメール bunka@kamagaya.chiba.jp



土手に囲まれた捕込。この中に野馬を追い込み選別

パソコンの出張指導

我孫子市NPO法人

「あびこ・シニア・ライフ・ネット」（佐々木敏夫理事長）は、定年後のサラリーマンや子育てを終えた女性たちが会員で、同世代や高齢者の自宅を訪問し、レベルに合わせたパソコン指導を行っています。会員は総勢40人。利用会員は我孫子市民の約270人。出張指導料は交通費を含めて原則1時間千円。「無料だと逆にお礼を気にする方が多く、互いに気兼ねなくするために料金を設定しました」と佐々木さん。

最近ではパソコンの指導や修理のほか、電球の取り換え、網戸や障子の張りかえ、植木のせん定や草取りなど、生活全般の相談が急増してい



指導者の養成講座や利用会員の指導に積極的

ます。その道の技術者の養成と派遣を積極的に行っています。

お問合せは佐々木敏夫理事長

☎・FAX 04(7182) 5719

<http://www.abikoshn.org/NPO/>

和太鼓で地元へ活力

公演の傍ら作曲にも熱



迫力ある演奏が好評の創作和太鼓集団「海道」

木更津市を拠点に活動する創作和太鼓「海道（鈴木淳一代表）」は8月、地元の新御堂寺で読経、篠笛、和太鼓の三者による演奏会を開き好評。

11月11日（日）には習志野文化会館で開かれる「和太鼓inならしの」に続き、12月2日（日）に印西市文化ホールで和太鼓集団「総」（印西市）主催の「鼓響2007」へソロまたは小ユニットでの出演を予定。地元

小・中学校や福祉施設、商店会などからの出演依頼には「恩返しのためにも可能な限り参加したい」と。

鈴木代表は創作和太鼓の作曲や講演活動の傍ら、富津市に和太鼓教室「笑楽和楽」を開き太鼓愛好者と「いい時間」を楽しんでいます。

連絡先 鈴木淳一代表 ☎0438(41) 3648

<http://www.geocities.co.jp/Hollywood-Theater/7366/>

第2版が好評発売

泉自然公園ガイドブック

『わくわくいずみ自然ウォッチング』（第2版）が「千葉の自然に親しむ会」から発刊され好評です。

本書はいずみの四季を早春、春らんまん、新緑から初夏、盛夏、秋、



持ち歩きが便利な泉自然公園の手引書として好評

冬の6つに分け、それぞれの自然景観、動植物や鳥、昆虫などの生き物を写真やイラスト、データできめ細かく紹介。早春編では、カタクリの

一生が図解入りで解説されているほか、早春の木々の花、カエルやトンボ、ウグイスの生態、シダの話、おすすめコースガイドと見どころ、春の光の高度やエネルギーの量など、魅力的な話題が満載。本のサイズはハンディなB6判×132頁、オリジナルカラー、定価800円（税込）。

お申し込みは「千葉の自然に親しむ会」盛一昭代さん ☎・FAX 043(278) 4048

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

実施店	実施日	時間	お問合せ先
船橋駅前支店	毎月8日	10:00	047-422-5501
本八幡支店	毎月16日		047-378-2511
本店 営業部	毎月18日	15:00	043-222-2121
柏コンサルティングプラザ※	毎月第2金曜日		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合せください。
★ 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。
※ 12:00～13:00は、営業しておりませんのでご注意ください。

ちばの

THE
FIRST
STORY
IN CHIBA

下新町の「浦嶋太郎」は明治12年に製作（写真・香取市商工観光課提供）



日本一の大きさ競う山車人形

国指定重要民俗文化財「佐原の山車行事」

約3百年の伝統を誇る「佐原の大祭」は夏と秋の2回開かれ、関東三大山車祭りの一つとして知られています。夏の八坂神社祇園祭りは7月9日から18日までの連続した金、土、日の3日間。諏訪神社の秋祭りは10月第2土曜日を中日とした3日間開催されます。

諏訪神社の秋祭りは新宿地区を14台の山車が、日本三大囃子の一つ「佐原ばやし」の笛や太鼓の調べに乗って曳き廻されます。山車の前では手古舞の流れをくむ手踊りを披露。自慢の山車は総檜造りの本体に関東彫りの重厚な彫刻が飾りつけられ、上部に江戸・明治期の名人人形師によって製作された身の丈4、5mにおよぶ大人形が乗っています。八坂神社の祇園祭も同様で、山車10台が土蔵の並ぶ川沿いを曳き廻されます。

今年の秋祭りは10月12、13、14日の3日間、山車の乱引きや神輿の渡御のほか、町内で「の」の字廻しという山車の豪快な回転が披露される予定です。「の」の字廻しは、山車の左前輪を軸として筆で「の」の字を書くように後輪を担いで回



山車会館に交代で展示中の「山車」（写真・同）

転させる荒業です。軸をくずさず、山車の動きを止めずに回転させるのがコツとか。小江戸と呼ばれる佐原の町並み（国選定重要伝統的建造物群保存地区）の中を佐原ばやしの調べに乗って進む様子は、江戸の風情を彷彿とさせます。

秋祭り期間中、利根川河川敷臨時駐車場からお祭り区域まで観光渡し舟（シャトル船・有料）が運航。また、八坂神社境内の「水郷佐原山車会館」では夏・秋の祭礼を彩る24台の山車が2台ずつ交替に展示。2階には大祭を映すビデオシアター、佐原ばやしの太鼓や笛なども展示されています。有料。開館時間は9時～16時30分（夏祭り期間中20時30分まで）。☎0478（52）4104。休館日は月曜日（祝日の場合は翌日）と年末年始。お問合せは香取市商工観光課 ☎0478（50）1212 <http://www.city.katori.lg.jp/>





いちばん物語

Vol.14

高層ビル群に囲まれた幕張メッセ(写真・(株)幕張メッセ提供)

日本初のコンベンション施設

東京ドームの約4.5倍の広さ「幕張メッセ」

平成元年開業の幕張メッセの来場者は、同19年7月末日現在で合計約1億760万人に達しました。来場者数を押し上げていく要因の一つに、同メッセが交通至便な立地にあることと東京モーターショーなど、ビッグイベントが相次いでいることが挙げられています。

幕張メッセは、東京ドームの約4・5倍にのぼる面積21万㎡の敷地に「国際展示場」「国際会議場」「幕張イベントホール」の3施設が一体となったアジアでも有数の複合コンベンション施設です。

国際展示場は見本市や展示会、集会、コンサートなど幅広い利用が可能です。国際会議場は、最大1600人の大規模会議の開催が可能なコンベンションホールのほか、複数の同時通訳機器を備えた国際会議室に加え、16室の中小会議室があります。イベントホールはコンサート、式典、集会、スポーツイベント、展示会、講演会など、最大9千人を収容することができます。多目的のホールです。

ビッグイベント「第40回東京モーターショー2007」は一般公開が10月27日(土)から11月11日(日)まで国際展示

場を使って開催。期間中に約百五十万人以上の来場者が期待されます。高齢者にも人気の「サイクルモードインターナショナル2007」は11月16日(金)から3日間、国際展示場に新作自転車やサイクルウエア、グッズが一堂に並びます。

メッセを核とした幕張新都心は、業務研究ビル、商業ビル、ホテル、住宅、学校、公園の整備が進み職・住・学・遊の複合機能を持つ国際業務都市として国内外から注目されています。

お問合せは、(株)幕張メッセ・千葉市美浜区中瀬2の1 ☎043(296)0001(代) JR京葉線海浜幕張駅から徒歩5分 <http://www.m-messe.co.jp/>



房総の山並みをイメージしたイベントホールの屋根(写真・同)

立春大吉二人暮らしに変わりなく

千葉市 倉澤 宏

お幸せな作品です。「立春大吉」もおめでたいよい言葉です。「二人暮らしに変わりなく」も趣深くよい措辞です。ただ字余りなので、上五を少し整えざるを得ません。「春立つや」としてもよいですし、目に見える季語をおいても印象が鮮明になります。

《添削例》梅ひらく二人暮らしに変わりなく

鶯と雪見障子を開け母に

南房総市 鈴木 志げ

床に伏しておられるお母様かもしれません。鶯がさえずりながら庭木に遊ぶ姿を、お母様にお見せしたかった作者だと存じます。上五を「鶯や」として、季語に詠嘆をもたせるとよいでしょう。下五の語順を少し整えます。

《添削例》鶯や雪見障子を母に開け

強風や桜散らしてゆきすぎ

いすみ市 奥地 利一

桜を見上げていた作者は通り過ぎる強風を感じられました。この季語の現場での感受性が、俳句の元になる大切な第一歩です。俳句は季語を讃える詩であり、季語に重点をおいた方がよいので、「桜吹雪」という季語を用いてはいかがでしょうか。

《添削例》強風の桜吹雪となりにけり

初孫のおまもりだらけランドセル

八千代市 酒中 たか

愛情をたっぷり与えられたお孫さん。お守りを揺らして元気に通学されていることでしょうか。季語がないので、「入学」という季語を入れてはいかがでしょうか。「孫」はあえて言わなくても大切な子供のランドセルだと自ずと伝わってきます。

《添削例》入学やお守りいっぱいランドセル

さやさやとさわぐ若葉の下走

柏市 池田 文江

新緑の頃のジョギングでしょうか。気持ち良さそうです。一つの文章のような形ですので、これを文語体にするのと俳句らしくなります。季語の「若葉」を「や」という切字を使って詠嘆を出します。下五は「ひた走り」という言葉はいかがでしょうか。

《添削例》さやさやとさわぐ若葉やひた走り

母の忌の新茶色濃く供へけり

鴨川市 小原 秀子

お母様にお供えした新茶のみずみずしい黄緑色。忌日なので作者のお哀しみもあふれます。このままでも良いのですが、「忌」と「供へけり」がやや重なりますので、下五を「母の前」として、亡きお母様に拝げた感じが伝わるかと存じます。中七は「色濃し」と軽く切ります。

《添削例》母の忌の新茶色濃し母の前

蜂入りて授業参観みだれけり

船橋市 松井 桃子

授業参観の親子で一杯になった教室に蜂が紛れ込む。大変でしたね。このままでも良いですし、「みだれけり」を単純に「大騒ぎ」としてもユーモラスな味わいの作品になります。

《添削例》蜂の出で授業参観大騒ぎ

ひぐらしの声遠ざかる鮎跳ねる

茨城県守谷市 柴山 侑

かなかなと美しい螭の声が遠ざかっていくのは明け方でしょうか。夕べでしょうか。作者の佇む川辺で鮎がふいに跳ねて、川面を打つ音が響きます。「ひぐらし」のみで鳴き声は想像されますので「声」は省けます。「ひぐらしの遠のく朝」と言い替えてみます。

《添削例》ひぐらしの遠のく朝鮎跳ねる

宿坊の早き夕餉や鉦叩

千葉市 龍谷 精二

鉦叩に耳を澄ませながら宿坊の精進料理をいただく夕暮れ。日本の情緒の清々しさのある作品です。このままでもよいですが、「夕餉や」とすると詠嘆が季語より夕餉に強くなりますので、「夕餉の早し」としてもよいでしょう。

《添削例》宿坊の夕餉の早し鉦叩

オーブンカレッシュ短歌

◆選・指導 秋葉 四郎 (歌人)

梅雨空にやさしくゆれるなでしこの花の香りようつすらとして

市川市 佐々木 初江

なでしこは可憐な花で野草とも思えない気品がある。その美しい花に向かい、かすかな香りをも感じて心弾むような思いになっているところ。一読ころよ。結句はやや説明調だから、「かすかなれども」として勢いをつける。

《添削例》梅雨空にやさしくゆれるなでしこの花の香りよかすかなれども

再開の待たるる店の駐車場春日はひろき空地を照らす

伊西市 服部 富枝

現在は休業になっている駐車場だから、車はなく広々としてそこに春の日がさしているところである。再開を待つという作者の思いがあるから、ことさら虚しいような思いで見ているのもある。気持ちのよく出ている歌。

《添削例》再開の待たるる店の駐車場春の日ひろき空地を照らす

真夏日にハイビスカスを眺めつつ沖縄の海又想い出す

佐倉市 菅原 勝徳

ハイビスカスはもともと熱帯の花木だから、真夏で暑ければ暑いほど生き生きと赤や黄の花を咲かせる。それをしみじみと眺めていると、かつて

本場沖縄で見たその花と、同時に忘れがたい海を懐かしむのである。言い得てびびく一首。

《添削例》真夏日のハイビスカスを眺めつつ沖縄の海今年も思う

雨上り春の日ざしに咲く花に安らぐ心生きるよろこび

千葉市 鈴木 志津江

下の句の「安らぐ心生きる喜び」という畳みかける対句の表現が効いている。だから一首を流れる作者の想いが強く伝わってくる。普通「花」というと桜をさすがここでは春に咲く花全てだろう。

《添削例》雨上がり春の日ざしに花見れば安らぐ心生きるよろこび

あと幾とせ生きんと欲し禁煙と禁酒日持ちて八十路を生きる

船橋市 石井 政克

八十歳をすぎて節制すべきは節制していよいよ元気に生きようとしている歌。具体的に禁煙と禁酒をあげているのが涙ぐましい。「八十路」は言葉がやや古臭いので別案を考える。

《添削例》あと幾とせ生きんと欲し禁煙と禁酒をし居り八十すぎて

瀬戸内の春の潮にはぐみたるいかなこくぎ煮夕餉したうつ

印旛郡酒々井町 大竹 隆一郎

瀬戸内海の春の潮に育ったいかなこだという言い方に味がある。一読快く、ここに詩性もある。「はぐみたる」は誤用で、「したうつ」は俗調だから、そこは率直に言うのがよい。

《添削例》瀬戸内の春の潮がはぐくみしいかなこくぎ煮夕餉にうまし

新品の自転車乗りし小学生笑顔のせて走り走る

市川市 五十嵐 ちあ

新しい自転車に乗って手放しによるこんでいる小学生の姿がよく出ている。一首は、たまたま見かけた小学生のようだが、共に喜んでいるような氣息が快く感じられる。

《添削例》新品の自転車にのる小学生笑顔のあふれ走りに走る

午さがりアルバム開き亡き妻の笑顔ポーズに思わず涙

君津市 田中 新吉

ゆくりなくアルバムを開くことになって、亡き妻をしのぶところ。涙の思いがしみじみ伝わる。「ポーズ」まで言うとは俗になる。ここは言葉を延ばしゆつくり表現するのがよい。

《添削例》午さがりアルバム開き亡き妻の笑みいる顔に思わず涙

※8月1日までに到着したもののなかから掲載しました。次回の締め切りは平成19年12月31日です。



高齢者に多い膝痛と腰痛

千葉大学名誉教授整形外科・鹿島労災病院院長 守屋 秀繁

変形性膝関節症

膝関節は大腿骨と脛骨（すねの骨）と膝蓋骨（お皿）から構成されていて、関節の表面には関節軟骨があります。また、大腿骨と脛骨の間には半月板というクッション装置があり、それぞれの骨は靭帯で強固に結ばれています。関節の中にはヒアルロン酸を主成分とする関節液が1〜2ccあり、関節の動きを滑らかにしています。高齢者になると半月板が痛んだり、関節軟骨が磨り減ったりし、それらの磨耗片の刺激で関節の袋（関節包）に炎症が起こり、そこから浸出液が漏出して関節液が薄まり、いわゆる水が貯まった状態になります。このような状態を変形性膝関節症といいます。このような状態になるかどうかは体質と年齢が大きく関与し、スポーツなどのハードトレーニングや外傷等も原因の一つとなります。

変形性膝関節症は軟骨の弱い体質と老化現象が原因で起こる事が多いので、なかなか完全な予防は出来ません。しかし、他の年齢的变化による病気と同じように運動は予防あるいは症状の軽減に多大の効果をもたらします。朝夕の30分ぐらいの少し早足での散歩や軽い運動で膝の前面の腿の筋

肉（大腿四頭筋）の訓練は非常に効果的です。O脚の方には医療用の敷革である足底板やサポートも有効です。必要に応じて痛み止めの内服薬や関節内へのヒアルロン酸の注射も効果的です。それらが無効の時は関節鏡を用いた手術、O脚を矯正する手術、人工関節などを行います。人工関節の術後は4〜5日で歩行器歩行を開始し、約4週間の入院リハビリテーションで退院できます。術後に正座はできないものの（ほとんどの患者さんは術前も正座は出来ないほど悪化しています）、痛みが無くなり、軽いスポーツなども可能となり、日常生活は支障なく行えるようになります。

腰部脊柱管狭窄症

腰に膝と同じような老化現象が起こると腰部脊柱管狭窄症になります。初めは肉疲労や運動後などに腰を伸ばしづらい腰痛だけですが、そのうちに歩くとふくらはぎが痛くなって歩く距離がだんだんに制限されるようになってきます（間欠性跛行）。それでも自転車には不自由なく乗れます。腰痛や間欠性跛行が強くなったときは、自転車に乗るときの腰の格好（腰椎前屈位）を保つためにコルセットを付けたり、神経の血行を改善する薬

剤や、痛み止めを服用します。それらが無効の時は手術です。腰部の脊柱管で狭窄している所を拡大してやる手術ですが、背骨の不安定性がある場合は金属で固定します。手術の翌日から2〜3日後には歩行を開始できます。全身的に体力が回復すればゴルフなども可能になります。

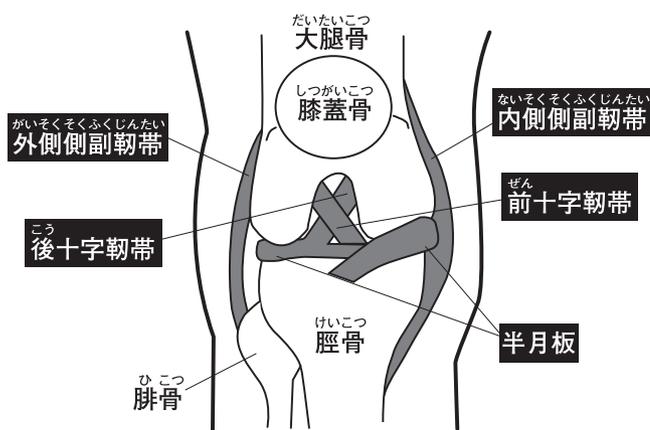
むすび

高齢になり膝が痛くなるような人は体質的に軟骨の弱い人なので、しばしば腰も痛くなります。膝の痛みは軽いうちはクッションの良い運動靴を履き、大腿四頭筋の筋力増強訓練を行うようにします。散歩でも良いでしょうし、プール内歩行でも良いです。

腰が少し痛い人は運動後の腰のストレッチングが効果的です。

◆膝関節の仕組み◆

前から見た図（右膝）



凛々しく愛らしい女剣士

5段昇級を目指す・佐々木 ふみ子さん (74歳) <千葉市中央区>

剣道との出会いは、小学生の息子に同行し練習風景を見学したのが最初。剣道は一瞬の勝負で、見ていても判断がつきにくい競技です。「それな

「ねりんピック静岡2006」の剣道部門に出場した佐々木さん(4段)。出場選手中、女性の最高齢者として大会会長から表彰状が手渡されました。42歳から剣道を始め、30余年のキャリアの持ち主です。大会出場から丸1年、佐々木さんの日常は相変わらず防具を担いで週2回近くの中央コミュニティセンター、新宿中学校へ月2回のペースで通っています。「練習日は朝から心ウキウキ。ゴルフを翌日に控えた男の方みたい」というほどの熱の入れようです。



らば自分でもやってみよう。ルールが分かるはず…」と一念発起。「それが意外や意外、全身汗だくで美容と健康に良い上、礼に始まり礼に終わる武道精神にすっかり魅了されました」と。42歳の手習いは周囲の反対を押し切って開始。「どうせ3日坊主さ」の周囲の“期待”を完全に裏切りました。みんなが寝静まった後に起き出し、ガラス戸に姿を映しながら竹刀を振り続

けたこともありました。戦中戦後に青春時代を過ごし、食糧難から新潟県や長野県へ米の買出しに家族と出かけた経験もある、とか。そして子育て。多くの先輩や同僚がそうであるように、佐々木さんも今が青春！竹刀を中段に構えた凛々しさ。明るい人柄が男性剣士からも慕われている要因です。目下、5段の昇級試験を目指して頑張る佐々木さんでした。

午前中の2時間、男性剣士の胸を借りて練習する佐々木さん。身長153cm、体重47kgのスリムな体が一層凛々しく、大きく見えます



遊湯

ハイキング 14



もみじ山の紅葉。見ごろは11月下旬から12月上旬

市川市北東部にある大町公園は、南北約1kmの細長い谷津の地形がそのまま残る自然観察園を中心に、動物園や自然博物館などが整備された広大なレクリエーションスポット

隠れた紅葉スポット

大町公園と法典の湯

〈市川市〉

です。周辺は梨産地としても知られ、梨園が数多く見られます。自然観察園を出発して「いちかわ景観100選」に選ばれているイチヨウ並木や万葉植物園を巡るコースです。

北総線大町駅で下車。国道を左へ進み大豊梨園前の信号を左折すると、すぐに大町自然観察園の入口です。左右を斜面林に挟まれた谷津の地形で、中央を湧き水が流れていきます。水辺や林に生息する動植物の観察には最適です。園路を行けば左手に觀賞植物園の温室が見えます。少し先の小さな池の脇から斜面林へ登る道があり（毎年11月下旬から12月上旬まで期間限定で開放）、もみじ山へと続きます。

作を祈願する「にらめっこおびしゃ」の神事が行われます。神社の階段を降りて直進。バス通りを越えて礼林寺の脇を下ると、第五中学校が建つ台地が見えてきます。三橋商店の角を左折、学校へ続く右手の階段を登ります。この高台は中世のものといわれる大野城跡です。

もみじ山を下りたら、バラ園や市川自然博物館など見どころを見学。公園から市川霊園方面へ抜け、霊園裏門から入ります。黄色に色づいたイチヨウ並木を通過して正門へ出たら右折。次の信号を左折し、「殿台」のバス停の手前から右手の路地に入ります。梨畑の間を登りつめると駒形大神社です。毎年1月20日には豊

浄光寺幼稚園の脇から県道を渡り、少し右の路地を入ります。JR武蔵野線を立体交差で越えたところに万葉植物園があります。万葉集に詠まれた植物を集めています。線路沿いの階段を下ればまもなく市川大野駅です。「法典の湯」へは一つ隣の船橋法典駅から徒歩約5分の道のりです。

〈モデルコース〉北総線大町駅→大町自然観察園→觀賞植物園→市川自然博物館→市川霊園→駒形大神社→万葉植物園→JR武蔵野線市川大野駅
◎約2時間※休憩・見学時間を除く



秋色に染まる大町自然観察園

熱帯植物やサボテンの温室がある観賞植物園



楽天地天然温泉「法典の湯」

地下1500mから湧き出る天然温泉。屋外の「源泉かけ流し風呂」が自慢です。

◆泉質 / ナトリウム塩化物強塩温泉

◆効能 / 神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病、冷え症など

◆入浴料 / 平日 大人 650円
子ども 350円
土・日・祝日 大人 750円
子ども 400円
※会員50円引き。3歳以下無料

◆営業時間 / 平日 10:00~25:00
土・日・祝日 9:00~25:00
※受付は24:00まで。年中無休

市川市柏井町1-1520 ☎047-338-4126

<http://www.rakutenchi.co.jp/sauna/>



バラ園の見ごろは春(5、6月)と秋(10、11月)



身近な自然をわかりやすく紹介している市川自然博物館



市川霊園のイチョウ並木は全長約1km 写真提供/市川自然博物館



万葉植物園の日本庭園



緑に囲まれた駒形大神社拝殿

- 電車の場合(片道約45分・680円)
千葉駅(JR総武線)→船橋駅(東武野田線)→新鎌ヶ谷駅(北総線)→大町駅
- 車の場合 京葉道路・原木ICから、県道180号→県道59号→県道9号→国道464号を通過して、約11km
- [お問合せ先]
- ◆市川市観光協会 ☎047-704-0057 http://www.posso.ne.jp/l_kankou
- ◆市川自然博物館 ☎047-339-0477
<http://www.city.ichikawa.chiba.jp/shisetsu/haku/>
- ◆万葉植物園 ☎047-337-9866



菅原伝授手習鑑（寺子屋の場） 写真提供／伊能歌舞伎保存会

「芝居の楽しみ伝えたい」

伊能歌舞伎保存会（成田市）



後継者育成のため子ども歌舞伎も上演されます。演目は弁天娘女男白浪（稲瀬川の場）で、まずは台詞の読み合せ

平成11年の34年ぶりの復活旗揚げ公演から8年。忠臣蔵や弁天娘女男白浪などレパートリーも15演目に増やしてきました。11月の定期公演に向けて稽古に熱が入ります。

「農村歌舞伎」や「地芝居」と呼ばれる民俗芸能は江戸時代に発祥したとみられます。伊能歌舞伎の起源は定かではありませんが、元禄時代からという伝承があります。地域の青年たちが農閑期に稽古をし、大須賀神社の春の祭礼で演じられてきました。全国各地で盛んだった農村歌舞伎も高度経済成長期に廃れていき、伊能地区に伝わる芝居も昭和40年を最後に途絶えていました。農村歌舞伎は昭和50年代から各地で復活がみられ、現在は全国百数十か所で行われていますが、県



大栄公民館の舞台上で奥州安達原二段目（文治住家の場）の稽古。立ち回りの派手さはないものの、夫婦のしんみりとした台詞のやりとりが見どころ



師匠は市川劇団の鶴沢蟻行氏(上)と山島玲子氏(左)。群馬県内各地でも地芝居の指導をしています



保存会会長の根籐正昭さん。青年の参加を心待ちにしています



菅原伝授手習鑑・増補（松王下屋敷の場） 写真提供/伊能歌舞伎保存会

information

第9回定期公演
 11月18日（日）
 成田市大栄公民館ホール
 入場無料
 ★座席券は10月17日から
 成田市役所生涯学習課、
 大栄公民館、下総支所
 で配布開始。
 ●お問合せ
 成田市役所生涯学習課
 ☎ 0476-20-1583
 伊能歌舞伎保存会
 ☎ 080-5642-5236

内では成田市と館山市の2か所だけです。伊能歌舞伎の復活は旧大栄町の町おこし施策の一つでした。伊能歌舞伎保存会の顧問で文学博士の景山正隆先生の指導を得て、町を挙げての3年がかりの取り組みでした。平成10年、青年時代に舞台を踏んだことのある経験者らを集めて保存会が発足。現在のメンバーは60、70代を中心に40人です。農業や自営業などそれぞれ仕事を持ちながら、舞台上に上げれば立派な役者です。

稽古は前橋の市川劇団から2人の師匠を招き、毎月4日間連続で、昼夜2時間ずつ。歌舞伎独特の難しい台詞まわしは、稽古を録音して何度も聴くなど各自工夫して練習しています。芝居に不可欠な義太夫、三味線、化粧、衣装なども市川劇団が担当して、舞台を支えています。また公演活動とともに力を入れているのが芸の伝承で、後継者不足に悩みながらも地域に再び灯った芝居の火を守っています。定期公演は4月と11月の年2回です。

参考文献
 『千葉県農村歌舞伎 伝承の記録』（大栄町教育委員会発行）
 『伊能歌舞伎復活の記録』（大栄町教育委員会発行）

●新鮮魚貝が豪華に並ぶ会席膳

海鮮の國「波奈本店」

(千葉市中央区)



中トロ、ウニ、アワビ、イセエビなど、どれも選りすぐりの素材を使った自慢の海鮮料理の数々を広々とした空間でぜひたくにいただけます。刺身は上刺盛り(2人前) 3000円。特上刺盛り(2人前) 4000円。これにイカの姿造り、

大原産イセエビ、房州産アワビなどの豪華な組み合わせもできます。料理人が技を尽くした会席コースは、お1人様6300円。秋から冬にかけてはサンマやキンキ、フゲなど旬の魚も続々登場します。

同店は慶事や法事といったフォーマルな会食にも向いています。人数や料理など気軽に相談できます。



所 千葉市中央区弁天1-34-1 ☎043-206-1587
http://www.hana-group.co.jp
交 JR千葉駅北口から徒歩約5分
営 平日11:00~14:00
16:30~23:00
土曜11:00~23:00
休 日・祝日11:00~22:30
年中無休
P 25台



テーブル46席、カウンター12席。ほかに人数や用途に合わせた部屋を用意してくれます。個室3室(6名まで)、特別室3室(12名まで)、大宴会場(80名まで)があります。

●花木に包まれた和風作りのそば屋

手打ちそば・うどん「あをい」

(夷隅郡大多喜町)



そばは手打ちの細打ち麺で、こしと風味が自慢の店。北海道・沼田産のそば粉を微妙な水加減でこね上げます。長年の技と勘が要求されるころ。そば粉8に対してうどん粉2のいわゆる二八そばは喉越しが優しくすっきりしています。

お勧めの一つは「鴨南ばんせいり」(写真・1050円)で、つめたい細打ち麺をやや甘口の出汁につけていただきます。芳醇なそばの香りが口中に広がります。

平成12年オープン同店は、白木の香りが嬉しい和風作り。店内外はいつも季節の花木で飾られています。オーナーの高梨浩さん(38歳)の人柄がしのばれます。



所 夷隅郡大多喜町石神14-0-1 ☎0470-82-5558
交 いすみ鉄道「東総元駅」2km。国道297号道の駅「たけゆらの里」隣り
営 11:00~20:00
休 月曜日、当日が祝祭日の場合は営業
席 畳8席 テーブル18席
カウンター8席
P 10台



そのほかのおすすめは、もり(525円)、ごまだれ(840円)、天もり(1260円)、天ざる(1365円)、釜揚げうどん(683円)、温かい汁の鴨南ばん(1050円)など。

所 佐倉市表町3-1-5
☎043-484-1640
交 JR佐倉駅北口から徒歩約1分
営 11:30~15:00 (L.O14:00)
17:30~22:00 (L.O21:00)
休 月曜日(祝日の場合は翌日)
席 テーブル22席、カウンター4席、2階40席(個室としても利用可)
P 5台



写真のオードブルは穴子のテリーヌ(左)、メインディッシュが沖縄産豚ロース肉のポワレ(手前)。内容は季節により変わりますが、6~8種類の中から選べます。



ディナーコースは3150円。ご家族やグループでの会食には2階の個室がお勧め。

お洒落な雰囲気でした。フレంచి フランス料理「シェ・ムラ」(佐倉市)
まもなくオープン1周年を迎える。お店はフランス国旗を掲げた目につく外観。店内は木調でシックに統一され、クラシックがゆったり流れます。これまで洋食店を営んできた父とともに、厨房に立つのは若き料理長の村上雅行さん。色彩豊かな料理
はあたたかも白い皿のキャンパスに描かれた絵画のよう。ランチはAコース(1890円)、Bコース(2940円)、シェフおまかせコース(4500円)の3コース。オードブル、メインディッシュ、スープ、デザートは単品でも注文できます。ディナーコースは3150円。ご家族やグループでの会食には2階の個室がお勧め。

所 木更津市東中央2-1-8
☎0438-23-8365
交 JR木更津駅東口から徒歩約3分
営 11:30~14:00
17:00~23:00
休 月曜日
席 カウンター6席、こあがり8席、座席10席
P 3台



カウンター奥の生け簀には店主自ら捕ってきた魚貝類や木更津の地魚が見られます。それらの魚貝類にまつわる興味深い蘊蓄に耳を傾けながら、楽しい食事のひとつときを。



「健康ちば協力店」にも登録されていて、要望に応じて栄養バランスや調味料に気を配った健康メニューでもてなしてくれます。

海の名“がにぎる鮓” 「田舎鮓」(木更津市)
漁師の家に生まれた店主の長田さん。昭和46年に木更津に店を構えてからも子どもの頃から慣れ親しんだ竹岡の海は自分の庭同然。実家から直送の、また時には自ら捕った新鮮な魚貝でお客様を迎えます。昼の定食は店主おすすめの煮魚定食900円(写真はカサゴ煮付、冬瓜の煮物、コーヒゼリー、漬物。季節によって内容は変わります)、にぎり寿司定食900円など、どれも千円未満でお得。夜は酒肴になる一品料理も充実。また同店は千葉県が推進する「健康ちば協力店」にも登録されていて、要望に応じて栄養バランスや調味料に気を配った健康メニューでもてなしてくれます。