私鉄沿線スケッチの旅

小湊鐵道 東窓を彩る房総の渓谷美車窓を彩る房総の渓谷美

本橋尚徳

絵本『ようこそ歌の童画館』(新科学出版社)発刊。をCGで表現し注目を集めています。2000年、同じ野田市出身の作曲家・山中直治の童謡の世界野田市在住のイラストレーター

房小湊(鴨川市)にちなんで付けられました。 居線五井駅を基点に、ほぼ養老川に沿って上総中野駅まで延長39・1㎞を8分かった。社名は当初の最終目的地である安けて走ります。社名は当初の最終目的地である安

運行しています。 で翌年9月に里見~ 1925(大正14)年3月7日で、最初に五井~ 1925(大正14)年3月7日で、最初に五井~ 1925(大正14)年3月7日で、最初に五井~

沿線の豊かな自然は大きな財産で、会社の地道

で大変にぎわっています。で大変にぎわっています。特に養老渓谷や梅ヶ瀬渓谷など、の個性的な自然と温泉郷を一つにまとめるなど、の個性的な自然と温泉郷を一つにまとめるなど、治線は千葉県の奥座敷として大いに親しまれるよいはハイカーやアウトドア派の若い家族連れなど、治療は一つにまとめるなど、がはいています。特に養老渓谷や梅ヶ瀬渓谷などはいてからの利用客が着実にな活動と努力によって都会からの利用客が着実に

■お問合せ/小湊鐵道㈱運輸課

☎0436-21-6771 http://www.kominato.co.jp

■写真協力

http://www.kitekinet.com http://www.kitekinet.com











光風台駅付近

上総山田駅 上総村上駅

1954 (昭和29) 年1月、養老川駅から現 在名に改称しました。

[周辺の主な見どころ]

道の駅あずの里いちはら 市内で生産・ 加工された農産物や特産品が並びます。 裏山の農業センターでは季節の花木、水 生植物などが観察できます。



道の駅あずの里いちはら

上総国府が置かれ古代の中心地。741(天 平13) 年に聖武天皇の詔が発布され国分 僧寺と尼寺が諸国に建立されました。

[周辺の主な見どころ]

上総国分尼寺跡 寺域は約12.3万㎡。中 門と回廊が復元され、展示館も整ってい ます。

上総国分寺跡 寺域は約13.9万㎡を誇る 飛鳥の伽藍配置。現在は医王山清浄院国 分寺(写真は薬師堂)があります。



小湊鐡道の始発駅でJRと共同使用駅です。 [周辺の主な見どころ]

五井駅

蒸気機関車 1、2号車はアメリカ製で 1894 (大正13) 年に輸入。B104はイギ リス製で1894 (明治27) に製造。県指定 文化財。

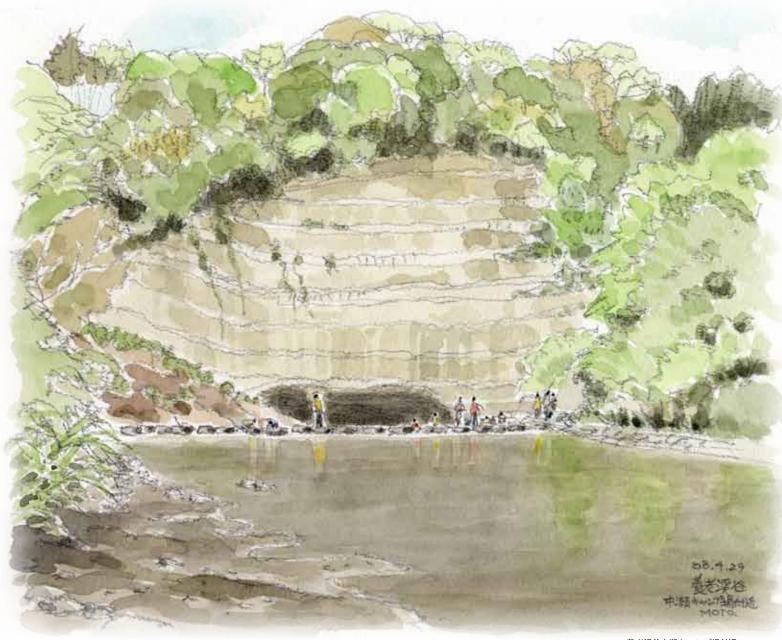
懐石列車 夏場を除いて毎月2、3回運 行。定員40人。往復運賃を含めて4,000円。 五井駅始発。





ますが、主な駅に立ち寄ってみます。終点の上総中野駅まで五井駅を含めて18駅あり





養老渓谷中瀬キャンプ場付近

月崎駅

上総鶴舞駅

上総牛久駅

ハイキングコースの下車駅にもなってい ます。

[周辺の主な見どころ]

市民の森 自然林を生かした散策コー ス、年間を通してバーベキュー、夏季に はキャンプ。12月2日から28日まで花見 の丘で恒例のイルミネーション。



市民の森

[周辺の主な見どころ]

高滝湖 村上三雄氏の水上彫刻「かげろ う」が立ち、湖畔には水生植物園やダム 記念館、テニスコートなどがあります。 高滝神社 安産、子育て、縁結びの神様 として崇められています。毎年10月中旬 の祭礼では豪快な神輿の渡御が見られま す。森は県指定天然記念物。

高滝湖の花火大会 毎年8月中旬、高滝 湖畔で打ち上げられる花火大会。







1998 (平成10) 年10月「関東の駅百選」 に認定。鶴舞は1868(明治元)年、浜松 から転封された井上正直(6万石)の城 下町です。

[周辺の主な見どころ]

鶴舞公園 古くからの城山公園で桜の名 所として知られています。



享保年間(1716~1736)に開拓された古 い町。高校や住宅が密集し沿線では利用 者が一番多い駅です。

[周辺の主な見どころ]

朝市 毎月3と8のつく日の午前中、駅 前商店街通りで開催。青果から鮮魚、雑 貨、衣類まで品数豊富です。



朝市

上產

「うまい、健康、千葉」にこだわり、千葉県産 の素材を徹底的に厳選して使う新感覚の地元企 業、㈱諏訪商店の土産品。

市原市国分寺台中央7-16-2 ☎0436-21-2637 http://www.yamasu.com/

販売所/新生房の駅

市原市糸久2-232-1 ☎0436-37-8801 ほか



醤油味の蒸しケーキ

山武市の老舗醤油店・大高醤油 の醤油と、千葉県産の小麦で 作ったふわふわ生地のケーキ。 8個入り 1,260円 (税込) 5個入り 840円 (税込)



どらっか

千葉県産の小麦粉、八街産の落 花生をもとに練りこんだ白餡 たっぷりのどら焼き。 8個入り 740円 (税込)



焼蛤折

継ぎ足して30年以上のタ レに漬け込んだ味自慢を 1本ずつ真空パック。 9 包 2,100円 (税込)



JR五井駅構内から小湊鐵道への通路で毎朝販 売されている「弁当のやり田」の駅弁。駅弁の 包装紙はありませんが、味が人気。小湊鉄道が 企画・実施している懐石列車の料理も「弁当の やり田」の仕出しです。

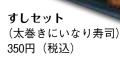
市原市村上1178-3 ☎0436-24-0715



500円 (まろやかな厚切り豚肉角煮丼 (税込)



バラ丼 (豚のバラ肉たっぷり) 300円 (税込)





1954 (昭和29) 12月に朝生原駅から現在名に改称。

清澄山系に源を発する養老川の渓谷美や温泉郷など、各観光ルートへの下車駅。

[周辺の主な見どころ]

養老渓谷と温泉郷 春はツツジと フジ、夏は新緑と水遊び、秋は紅 葉と四季の変化が楽しい渓谷と観 音橋。奥座敷の温泉郷は東京から わずか2時間半。含ヨウ素重曹弱 食塩の鉱線が湧き、神経痛や創傷、 リウマチなどに効能。

梅ヶ瀬渓谷 県内随一のモミジの 名所。川幅4.5m、長さ約80mに わたり高さ30~50mのの浸食崖が そびえ立ちます。

養老渓谷駅足湯 駅構内に完成した 足湯。ハイキングや旅の疲れを足か ら癒します。鉄道または駅駐車場利 用者は無料。それ以外の方は駅で入 場券(大人140円、小人70円)を購入。



布。紅葉の見ごろは11月下旬から12月初旬。駅からバス。 (土・日祝日に運転)

栗又の滝 大多喜町との隣接地にあり房総随一の名瀑



水月寺 イワツツジの名所。 3月下旬から4月下旬が見 ごろで、ハイカーや観光客 で最もにぎわう頃です。



大福山や梅ヶ瀬渓谷へのハイキングコース の下車駅にもなっています。

[周辺の主な見どころ]

大福山・白鳥神社 標高285m。山頂には歴 史を秘めた白鳥神社があり、展望台からの 眺めは最高。自然林は県指定天然記念物。 千葉県乳牛育成牧場 酪農家からホルスタ インの仔牛を預かり成牛に育てる牧場。憩 いの場として利用できます。





健康エクササイズ

ことができます。また正しい呼吸法によって酸素が血液を浄化し、新陳代謝を活発にするなど、細胞の老化を防ぎ美肌へ近づく効果もあります。 ヨガは呼吸法がすべてを支配します。本誌で正しい呼吸法をトレーニングしましょう。自律神経を静め、 血圧を安定させ、不快な症状を解消する

ヨガを始める前に

トイレは済ませて。無理をしないで呼吸に合わせてゆっくり行う。だれかと比べるのでなく、自分のヨガをしよう。体を締め付けない服装を着用する。空腹時がよい。

1 腹式呼吸(美人エネルギーを体内に取り込む)

○息をためて口からゆっくり吐いて、お腹をへこませる ○鼻からゆっくり息を吸ってお腹をふくらませる ヨガの呼吸法の基本(正座)10呼吸くり返す



①息を吐きながら左へ曲げ吸 いながらもどし反対方向へ ②アゴをゆるめてゆっくり

座って首から頭に かけて左・右に10

ずつ回す

3基本のアサナ

❶サグァ、アサナ(休息のポーズ、リラックスして心を 安静にする)

○心が安らかになり思い ○脱力して腹式呼吸 の如く湧き出ます やりや、やさしさが泉

○心が澄んで落ち着く

②眼を軽く閉じて、楽な位置 ①てのひらを上にして仰向け を探し、自分の呼吸のリズ ムを感じよう

●首回し(肩がこっている人ほどゆっくり大きく回す)

2準備運動(美人をめざして)

○座位は、 ❷首の横を伸ばす

安座、

正座、

椅子に座るなど自由でよい



❷ネコー番のポーズ (全身磨き) ○肩こり、眼精疲労、腰痛の解消 (オフィスワークをしている人におすすめのポーズ)

○不眠の解消、

便秘、

生理不順の予防

○自律神経失調症、腎臓・肝臓病の予防

飲み物は不要。

○体の前面を開く腰のつぼを刺激し腎臓、 ❹ラクダのポーズ(肌を美しくするポーズ) をよくし美肌へ近づく



①立てひざで 両足を軽く開く



に起こし正座になる

県立高等学校体育科教諭歴40年 ヨガ指導歴23年 際ヨガ協会九十九里支部長、千葉 大正15年生まれ。

国際ヨガ協会本部・副理事長、国



○糖尿病の予防 ○冷え症の改善 ○ウエストの引き締め ①仰向けになり右脚を左脚の上に組 み、息を吐きながら左側に倒す

❷組んだ脚の回転(左右に10回ずつ倒す)

○手が足先に届かない場合は足首など持てる所を持って **砂前屈のボーズ(メリハリボディを作るポーズ)**

○ひざは伸ばして前屈は無理しないで

○全身の血液循環がよくなり皮下脂肪が減っていく



②ひざが無理なく床に近づくようにゆっ くり行う。吸いながらもどして反対に

○股関節の柔軟・歪みの解消 仰向けに寝て ひざをかかえる

○腸の活性化、便秘、腰痛の解消 ○デトックス効果・肌を美しくする

❸ガス抜きのポーズ

①息を吸って、吐きながらひざをお腹 にしっかり引きつける

くイメージで

①両足を前に伸ばし左右の座骨と 骨盤を伸ばし、頭が上に伸びてゆ



②前屈して5回大きく 呼吸する

ひざは伸ばして 前屈は無理しな



③吸いながら反らせて 3 呼吸



②③を10回くり返す



②吐きながら体を丸めて3呼吸



①正座から右にお尻を落と す (横座りになります)



②ウエストをしっかり ねじることでシェイプ



②肩の力を抜き 数回腹式呼吸



母立木のポーズ(心を豊かにするポーズ)

○気持を落着けたい時に

○片足立ちでバランス感覚が養われ、集中力が高まり、

精神面が落着いてきます

①太ももの引きしめ、 自律神経を整える

「ヨガ健康とは

しょう。無理せずゆったりと。

(国際ヨガ協会・基本テキストより)

|お問合せ先

東金市東金1599 国際ヨガ協会 九十 九里支部 ₹ A F A X 0 475-52-328

Ō

スポーツドクター

上肢の障害

| 関節痛 サーブやスマッシュの 操り返しにより、引っかかった る時があります。ラケットを新しく変 る時があります。ラケットを新しく変 えた時、ガットのテンションを変更した際に発症しやすい傾向があります。 た際に発症しやすい傾向があります。 で 年以降では腱板(肩を挙上する腱)断 なることが知られています。 なることが知られています。

オ。テニス肘は球を打つ際に強い収縮 でるバックハンドテニス肘がありまい かがまりにフォアハンドストローク の動作で痛みが生じるフォア でるバックハンドテニス肘を逆に前腕伸筋群(指 が生がるが生じるフォア があります。 でるバックハンドテニス肘があります。 でるバックハンドテニス肘があります。 でるバックハンドカトローク

ています。

ています。

でしまうことが一つの要因と考えられてしまうことが一つのずに手打ちとなって、体幹や下肢の筋力不足によりフッで、体幹や下肢の筋力不足によりフッとします。原因とし

の可能性もあります。 鉤骨鉤骨折 みはテニスのグリップエンドによる有 等が生じます。 軟骨損傷(手首の関節内にある軟骨) 伸ばす腱)の腱鞘炎が多く、三角線維 現します。 に耐えるための衝撃が加わり症状が出 かけたボールを打つ場合、インパクト す。いわゆる手打ちやトップスピンを 側(小指側)に多く認められま 関節痛 手関節部での痛みは尺 尺側手根伸筋腱 (手の中にある小さい骨) 利き手側の遷延する痛 (手関節を

腰部

は筋肉の痛みによる筋性腰痛です。若腰痛は年代を問わず認められ、多く

節の固さ等から生じています。骨折)に注意が必要です。多くは股関年者の場合、腰椎分離症(脊椎の疲労

膝関節痛

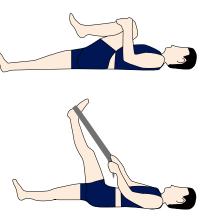
を問題に注意を要します。 等の膝伸展機構のオーバーユースによい、若年者ではOsgood病、膝蓋靭ほか、若年者ではOsgood病、膝蓋靭ほか、若年者ではOsgood病、膝蓋靭の炎症)等の膝伸展機構のオーバーユースによ

上腿、足

た足関節捻挫が高頻度に認められますなる腓腹筋の肉離れが起こります。まするような痛みが走り、プレーが困難に方向転換の際に、ふくらはぎにはじけ

ます。痛みが落ち着いた時点で、筋力というに、Elevation:挙上)が基本となりますは、スポーツ中やスポーツ後の痛みのも、スポーツ中やスポーツ後の痛みのは、スポーツ中やスポーツ後の痛みのがで日常生活では症状を認めなくなります。

が、治療のみならず予防にも大変重要 股関節等全身の機能を良好にすること ます。そのため、上肢、肩甲帯、 位で破綻が生じると代償運動を強いら われます。 作り出された力が体幹、上肢へと効率 機能障害を基盤としています。 くが局所の問題だけではなく、 増強訓練を行います。また、障害の多 であると考えられています。 れ、負荷のかかる部位に障害が発生し よく伝達していくことで運動連鎖が行 ストロークなどの動作は、 しかし、このいずれかの部 下肢で サー



下肢のストレッチング

体幹の ストレッチンク

秘の予防と食

。便秘とは

医の受診をおすすめします) 場合も「便秘」といえるでしょう。 じる状態をいいます。人によって排便 泄物が長い時間腸内に留まり不快に感 ありますので、 の病気が潜んでいて起こる危険な便秘も 過性の便秘。また、便意を我慢したり どの原因から腸の運動低下が起こる 環境の変化、運動不足や薬の副作用な (注意:その他に、心理的な原因や何か なる慢性便秘も考えられます。 下剤の乱用が原因で直腸の神経が鈍く 無理なダイエットや偏食、水分不足 つかのタイプがあります。一般的には ても苦痛や残便感などの不快感を伴う のリズムはさまざまで毎日あったとし ひとくちに「便秘」といってもいく 自然な排便のメカニズムが乱れ、排 判断できない場合は専門

にきび、 慣や食生活を見直してみましょう。 つらいことです。これらの不快症状を だけでなく、腹部の張りや痛み、食欲 これらの症状として、 頭痛や肩こり、また、肌荒れや また、予防するための生活習 吹き出物などがあり、どれも 便が硬くなる

生活習慣の見直し』

の強化にも役立ちます。 だけでなく、便を押し出すための腹筋 の循環を良くし腸の働きを活発にする が大切です。また、適度な運動は血液 便習慣をつけ、便意を我慢しないこと

便秘を予防する食事

①朝食を抜かない

②必要な量を食べましょう をして朝食を取る余裕をもちましょう。 割を果たしています。ちょっと早起き や腸が活動をはじめるとても大切な役 朝食は栄養的な問題だけでなく、胃

③適度な水分を摂取しましょう

にはそれなりの量が必要になります。

食事量は大切な要素です。便秘解消

④適量の脂肪を取りましょう 茶や牛乳などの飲み物もおすすめです とも腸への刺激になります。冷たいお 朝起きた時にコップ1杯の水を飲むこ 水分が少ないと便がかたくなります

シングなど適量の油を使用しましょう 脂肪には便通を良くする潤滑油 炒め物やドレッ

うな働きがあります。

生活のリズムを整え、朝食後に排 起床と共に腸の運動が促されま

★食物繊維を多く取る工夫

取っていますか?ごぼう、はす、大 食物繊維の宝庫でもある野菜を毎食 根などの根菜類をはじめ、 ホ ・ウレン草などの葉菜類を積極的 小松菜や

社団法人千葉県栄養士会 管理栄養士 伊藤

輝代

(平成18年国民健康・栄養調査より)

13.3

40~ 50

女性の摂取目安量

女性の平均摂取量

12.4

15.7 17.0

⑤酸味の強い食品や乳製品、 利用しましょう 香辛料を

⑥食物繊維を十分に取りましょう など乳酸菌、 柑橘系のすっぱい果物やヨ 香辛料も腸を刺激します ーグルト

日本人の食物繊維の摂取目安量と平均摂取量

19

16.7

70~ 20~

17.3

15.2

21 20 20 19 19

12.5

代でかなり不足しています。便秘予防 案します。(表1参照) のためにも、1日に少なくとも20グラ らかくし、また、量を増やし腸内環境 です。大腸では水分を吸収して便を軟 ム以上の摂取を。目標は25グラムを提 人の食物繊維の摂取量はほとんどの世 を整えてくれる働きがあります。日本 食物繊維は生活習慣病予防の切り札

> (g) 30

25

20

15

10

5

12.5 13.3 26 24

13.3

30~ 40~ 50~ 60~

男性の摂取目安量

男性の平均摂取量

しょう。 取り入れ、 和食のメユーを増やしま

見かけほど多くありません。 さんの量が取れる温野菜もおすすめ ることによってかさが減るのでたく のでたくさん食べているつもりでも サラダなどの生野菜は、かさがある 加熱す

しょう。 品を1日に1回は取るようにしま は食物繊維を多く含み、これらの食 大豆製品や海藻類、きのこ、果物に

ひじきや大豆、 ておくと便利です。 類を使って常備菜としてストックし んぴょうなど食物繊維が豊富な乾物 切干大根、 昆布、 か

ご飯を玄米ご飯や雑穀米ご飯に。 で食物繊維摂取はアップします。 パンをライ麦パンなどに変えるだけ 食

´o	, ,	´°		
表1 食物	繊維を多く含む食品			
食品名	1食分の目安量	食物繊維		
ひじき (乾)	5g	2.2g		
干し椎茸	5g (3枚)	2.0g		
里 芋	100g (小 3 個)	2.3g		
さつまいも	100g (1/3本)	2.3g		
こんにゃく	50g	1.1g		
ごぼう	40g (1/4本)	2.9g		
ほうれん草	100g (1/2ヮ)	2.8g		
おから	50g	5.8g		
納豆	50g	3.4g		
精白米ごはん	200g (茶碗一杯)	0.6g		
玄米ごはん	200g (茶碗一杯)	2.8g		
食パン	60g(6枚切1枚)	1.4g		
ライ麦パン	60g(6枚切1枚)	3.4g		
キウイ	100g (1個)	2.5g		

2005年DAG最高峰の「トリプルクラウン」を 受賞したときの思い出の作品





ディザン・ギルド(DAG)から最高峰

)タイトル「トリプルクラウン」を授与

旳な指導·認定団体の国際ドール·アー は2005年、ビスクドール製作の国際 たちに愛好されました。

磁器人形作家の第一人者、谷井さん

磁器人形製作の第一

ランドマスター資格を与えられました。 て認定され、98年にはDAG認定のグ 年に日本最年少のインストラクターとし 加で初受賞した後も快進撃を続け、96 されました。91年にDAG大会に初参

ビスクとはフランス語でビス(二度)

度で、2回目は1300度の高温で焼 もあれば、ボディや腕、 スクドールは全身をビスクで作るもの いて頭部や腕を作ります。谷井さんは 工房にある窯で1回目に700度の温 ルド(型)に粘土を流し込んで成形し 度焼きの磁器を意味しています。 や木粉をニカワで固めたコンポジショ 土にもこだわり、ニューヨークから磁 とキュイ(焼く)を重ねた言葉で、一 ンや革で作るものなど多種多様です。 畚用粘土を輸入し使用しています。 木を削ったりして遊んでいました。 私は人形が大好きで、 脚の部分を紙 子供時代か

で愛くるしい瞳をした磁器人形のこ 当時の上流階級の貴婦人や子供 で生ま



自作の人形に囲まれた部屋での作業



西洋の技法「ビスク」を使った東洋的な表情のオリジナル人形「天女」



人形作りの夢を語る谷井さん



ニューヨークから取り寄せた磁器用粘土で成型し二度焼した人形の顔。生きているようです

います。

嫁ぎ先から修理はもちろん、

人してくれた先を「嫁ぎ先」と呼んで

もあり、まるで「嫁いだ娘が実家の母

小物や季節の衣装などのオーダー注文

優れた作品を根気よく、丁寧に作る谷 欲はますます盛ん。それぞれの分野で 挑戦したい」と、人形作りに対する意 います。 井さんに、たくさんのファンがついて 様です。今後は「もっと様々な人形に マという機械仕掛けの人形など多種多 ジで表現するオリジナル作品、 プロダクション」のほか、独自のイメー まです。19世紀の人形を再現した「リ スクですが、表現やスタイルはさまざ 谷井さんの手がける人形は多くがビ

オート

晩は感動で眠れないほどです」。

あり「もう嬉しくてうれしくて、 たからと電話や手紙が舞い込むことも 苦笑。お客様から人形の名前が決まっ におねだりするみたい」と谷井さんは

その

ジオ夢穹」を開いています。 **2**090-4098-1846 ■お問合せ 現在、千葉市と市原市に教室 谷井真友美さん 「スタ

要る作業です。 するのも忘れてしまうほど多忙」。 たことからビスクにあこがれたのかも べてが手作りの時間と手間と根気の 人形は自分の子供と同じ」で、 人形が出来上がると、 個展の前などは 靴下、シューズと、

す

オープンカレッジ俳句 ◆選·指導 名取里美(俳人·『藍生』同人)

ふり向けば一人の道よおぼろ月

ことでしょう。このままで良い作品です。あえて他 ず、ふり向けば後ろにも居ない。たった一人だと気 に変えることでしょう。 の言いまわしを考えますと、「よ」を「を」か「や」 づかれたとき、春の月の美しさにしみじみとされた 月のおぼろな道を一人歩む作者。前方には誰も居 和子(我孫子市)

《添削例》ふり向けば一人の道を朧月

「母さん」と呼んでみただけ螢の夜

ぶやかれたのでしょう。「呼んでみただけ」という 措辞はさり気ないけれども、お気持ちが籠っていま な作品になると思います。「 」はなくても大丈夫 かな」と「螢」の光に焦点を持たせると、より鮮明 す。季語は「螢の夜」も美しい言葉ですけれど、「螢 暗闇を飛ぶ螢の光。 作者は思わず「母さん」とつ 君成田 寛子 (習志野市)

《添削例》母さんと呼んでみただけ螢かな

丁寧に蕗の皮むく介護ケア

蕗の皮むく」は、介護士の熱心さがありますし、介 護士への作者の感謝のお気持ちも伝わってまいりま お食事に、蕗を所望されたのでしょうか。「丁寧に 訪問介護を受けていらっしゃる作者だと存じます。 隆一郎 (印旛郡酒々井町)

> みましょう。 す。「介護ケア」よりは「介護士」と職名を入れて

《添削例》介護士の丁寧にむく蕗あをし

運動会終った跡に鳩 一羽

てしグランド」としてはいかがでしょう。 対比が鮮やかです。鳩は平和のシンボルでもあり、 になったグランドに歩いている一羽の鳩。動と静の は大人たちの躍動と歓声。その運動会が果て、静か 「一羽」という数も印象的です。「終った跡に」を「果 校庭に繰り広げられた運動会の子供たち、あるい 澄舟(船橋市

《添削例》運動会果てしグランド鳩一羽

墓淋しからずこれより月浄土

かがでしょうか。五音の月の季語を考えました。 と存じます。「月」はこの世の月として讃えてはい 作者です。「墓」と「浄土」は重ならない方がよい るので淋しくないですよ、と優しく語りかけられた 墓地に眠る人々に、これから月光が美しく照り渡 鈴木 祈與 (南房総市)

《添削例》墓淋しからずこれより後の月

かぜなどに負けてたまるかから元気

は冬の季語です。「から元気」と述べなくても、上五 94歳の作者の心意気。見習いたいですね。「風邪 内堀はつ(市原市

> う。読者は内堀様から元気をいただけます。 中七のフレーズでそのお元気さが伝わります。 にはご年齢の「九十四」を入れてみてはいかがでしょ

《添削例》風邪などに負けてたまるか九十四

母の忌や山にいつもの山桜 雨しづく風がはこぶか遠蛙 春浅し手話の語らいとつとつと 鈴木 見山 志げ 英作 (いすみ市 (南房総市

進藤 道子 (千葉市

ハイヒール少し背伸びの街薄暑

細谷

俊子

(千葉市

出羽富士を下山蛍の夜の田圃 川名 靖子(千葉市)

ベランダに干した下着がジャズダンス

青木 ふみ子 (習志野市)

クレソンのサラダ大盛り夏めける

塗りたての船底匂ふ浜の秋 田仲 龍谷 摩諭子(千葉市) 精二(千葉市)

退職の年月数え春をまつ 石沢 久子(千葉市)

甘酒の淡き翳りを飲み干せり

鈴木 久子

(四街道市

消防士訓練男男し鯉のぼり

小久保 寿美子

経文の黒々とあり紫陽花寺 川上 惇(南房総市)

万緑や山川の地震当自然 宇治 良之助 (君津市)

七十路の稽古もたのし寒の紅 佐藤 陽子(市原市)

散りざくら川面漂う花模様 指立てて三ツと答ふお年玉 秋田 伊妻 吉衛(市原市 浩 (茂原市)

想ひ出は三角ベースれんげ草

小島

一男(千葉市)

オープンカレッジ川柳は面合い貴方も病み付きになる

も病み付きになる・全日本川柳協会常任幹事平井 吾風

ふあうすと川柳社理事

・ぼうふら川柳社主幹・千葉県川柳作家連盟会長

腰痛で代理を妻に助けられ

大なり小なりこの腰痛人口はかなり多いとか…。大なり小なりこの腰痛人口はかなり多いとか…。 たがで後に続く文章が説明臭くなってしまいます。 左かで後に続く文章が説明臭くなってしまいます。 たがで後に続く文章が説明臭くなってしまい。 先ずの添削とどう違うか比べて見るとお解りだろうと思の添削とどう違うか比べて見るとお解りだろうと思います。

《添削例》腰痛の代理は妻に助けられ

朝が来ていつでも夢は未完成

中ではなく言葉の選び方で句らしい響きを持たせるの間ではなく言葉の選び方で句らしい響きを持たせるでもほんの一瞬に見ているという説もある。其ようでもほんの一瞬に見ているという説もある。其ようでもほんの一瞬に見ているという説もある。其よでする。

《添削例》目覚ましに起こされている夢未完

定年後手伝いトチリ妻苦笑い

いざ家事をすれば素人そのもの。妻に勝てる筈がなも家事手伝いをして来なかった夫族には家に入り、も没の頃は仕事バリバリの管理職であったにして塚谷 敏雄 (千葉市)

にですね。 着想的には面白いのに下七の処理が惜しかっすね。 着想的には面白いのに下七の処理が惜しかで明神は十七音字の定形が基本にあるので先ずそれをい)とよませるようルビが振ってありましたが、無い。 とよませるようルビが振ってありましたが、無い。 作者もそんな一人だったのかも知れないですね。 い。作者もそんな一人だったのかも知れないですね。

《添削例》定年のエプロン妻に仕付けられ

元冠に防人無きや大相撲

表演列別、LEG、5、CHE (STIP) によった (STIP) によった (STIP) によった (STIP) によった (STIP) によった (STIP) によって、 (STIP) によって、 (STIP) によって、 (STIP) によった (STIP) によっ

《添削例》元冦へ防人の無い大相撲

あれそれで会話の通う金婚夫婦

るものは絶対に作るべきではない。一般には可笑しは切ったり貼ったりの創作も可能だが品位的に落ちたので友達夫婦の事でも詠まれたのでしょう。川柳敬老会の会場にて…という作者の注釈が入ってい松本 なお江(船橋市)

足でしたね。言えば夫婦ということが分かるので下五の夫婦は蛇言えば夫婦ということが分かるので下五の夫婦は蛇間違いです。原句は良く纏まっていますが、金婚とくさえ作れば川柳だと思う人もあるようだが大きな

《添削例》あれそれで会話の通う金婚譜

高齢者前期後期を教えられ

言い得た穿ちのある添削無しの句です。とは夢にも思っていなかった私たち。原句は見事に各げにされ無用な物を纏めるかのように区別されるく段階で政府が作り出した言葉だが、まさか十把一く時費の査定・年金・天引き等々の決められてゆ

飼い主が犬に散歩をさせられる 重原 秀巳(千葉市)商談へウツラウツラの春霞 重原 秀巳(千葉市)山田 研太郎(千葉市)

利子ほどの感謝へ妻の肩を揉み少子化も地球汚染も加速する 小島 一男(千葉市)母の背に花火の音が子守歌 森 澄舟(船橋市)田中 新吉(君津市)

飯塚 良子 (袖ヶ浦市)

※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・大学の・選・指導、秋葉の郭(歌人・「歩道」編集委員長)

である。 感じをよく伝える。「跨ぎて」は言葉がやや俗になる。 天澄める東京湾を跨ぎたるアクアラインに遮 とりあえず「横断し」などと言う方が格が高い表現 く堂々と捉えている一首。「遮るものなし」がその るものなし 晴れ渡った日のアクアライン。大きな景観を大き 橋本 笑子 (千葉市)

《添削例》天澄める東京湾を横断しアクアラインは 遮るものなし

現在形で「聞く」とする方が歯切れがよい。 悲しく響く。結句、「聞けり」は間違いではないが 子である。その死を認知できないでいつ来るか聞い ているところ。切実なところを淡々と詠って余計に ちゃんいつ来ると聞けり 後藤 洋子 (佐倉市) 老い呆けし義母哀れなり夫の死を知らずツー ツーちゃんは作者の夫であろう、この義母の実の

《添削例》老い呆けし義母哀れなり夫の死を知らず ツーちゃんいつ来ると聞く

三人の子巣立ちし後は静かなる小さき家に夫 と向き合う まで言わない方がよい ろうし、苦労も少なくなかったに違いない。だから 人の子供を育て上げたのだから、賑やかでもあった 夫と向き合う」が生きる。「小さき家」の「小さき」 老後を迎えた夫婦の心境、生活の出ている歌。三 岡村 りう子 (千葉市)

《添削例》三人の子巣立ちし後は静かなる家に夫とふ たり向き合う

と読むように詠いたい。 たらそう言うのが短歌。美しい感じが出ている。「立春 く言われるから珍しい表現ではない。しかしそう感じ 梅の古木に降り積もっているところ。「花咲く」はよ 雪の花咲く 立春の声聞けど音なく降りつもり梅の古木に 二月の立春を過ぎて降る雪が、まだ花も葉もない 佐々木 初江 (市川市)

《添削例》立春の過ぎしに音なく雪の降り梅の古木に 花咲くごとし

幼児がものをねだりて地団太を踏みし姿に吾 あたり、言葉を順直に運びたい。 から見ることが出来る境涯が出ている。「踏みし姿 が子を懐かしく思い出したところ。子育てを一歩上 地団太を踏んでいる幼児を見て、同じことをしたわ が子懐かし たまたま見かけた幼子か、孫か、いずれにしても、子懐かし 伊ヶ崎 佳弘 (千葉市)

《添削例》 幼児がものをねだりて地団太を踏む姿見て わが子懐かし

見て心に残っている風景であろう。爽やかで潔く詠 遠き日の早苗をゆらし吹く風は縦横ななめの 過去を振り返ってしのんでいる歌。広大な田圃を

> 嘆したい作者の心に同感できる光景。 する言葉づかいが必要である 日の」で始まっているから、過去のこととして表現 一首は 「遠き

《添削例》遠き日の早苗をゆらし吹きし風縦横なな めの筋を通しき

まる 海の家建ている浜の鉄骨にカラスそれぞれ海向きと 赤間 列子(習志野市)

らし 母の日にバラの紅茶をもらひたり娘の思ひ別にある 小曽納 康子(習志野市)

骨董の市に並びし雛の顔昭和初めの細き面ざし 富枝 (印西市)

服部

無筆なりし天保生まれの曽祖母はその目目見しかべ ルリの来航 野田 昭子(四街道市

釣鐘の蛍袋の花の垂れ蜂のさかん出入りして居り 君成田 良直(習志野市)

妻願つ 法名を譜に誦み終え言葉いづ「信濃の国」の県歌に 大竹 隆一郎 (印旛郡酒々井町)

きにたたく 小学生のブラスバンドに太鼓の音小さき手にてたた 五十嵐 ちゑ (市川市)

だしも 病む人のための白粥熱けれどスプーン冷たし春は未 長嶋 皆蔵 (山武郡横芝光町)

※作品は一部添削してあります。参考にしてください

次回の締め切りは平成20年12月31日です。※7月20日までに到着したものの中から掲載しました。

日や小学生の団体が訪れた日には順番 を紹介しています。 走るソーラー 陽の光や風といった自然のエネルギ 学習するとともに、 な電気がどのように作られているかを 子供たちの人気の的 子供たちにとって身近で不思議 とができる体験空間施設で 子で楽しく遊びながら学ぶこ 新 カー エネル の試乗体験です。 環境にやさしい太 は、 ギー 太陽の光で パー ク 休

おもしろ工場体験記 TEPCO 新エネルギーパーク 見て、聞いて、 ふれて学ぶ体験空間

型ジャングルジム「風の砦」や、垂直感じながら遊べるアスレチック風の大

屋外では、

自然のさわやかさを

ふれて学べる施設が整ってい

なども必見です。予約をすれば隣接す

車のある「風

の庭



ソーラーカーの試乗体験

■お問合せ

TEPCO新エネルギーパーク

20439-87-9191

■お問合せ先

所在地/富津市新富25

交 通/JR内房線青堀駅から車で約10分、 同君津駅から車で約20分

開 館/9時~16時30分(入館は16時まで)

見 学/所要時間約90分 入館無料

休館日/毎週月曜日(祝日の時は翌日)、 年末年始

http://www.tgn.or.jp/enepark/



新エネルギーパークの部屋

ができる

「新エネルギーの部屋」

気の仕組みや音の世界などをテーマに

/発明・発見の部屋」など、「面白不思議実験の部屋」、

ソン

新エネルギーの原理について学ぶこと

遊び感覚でゲームをしながら

つ長蛇の列ができるほどです。

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	電話番号
船	橋	駅	前	支	店	毎月8日		047-422-5501
本	八	幡		支	店	毎月16日	10:00~15:00	047-378-2511
本	店	営		業	部	毎月18日		043-222-2121
柏二	コンサ	ルティ	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