

掲載者の声

姿勢改善で快適生活

有賀 暁子

あなたは「いい姿勢」が取れていますか？そもそもいい姿勢とは、どの様な姿勢のことだと思いますか？「いい姿勢」とは、正面から立位姿勢で自身の姿を鏡に映して見た時、左右の肩の位置、腰骨の位置、が水平であること。また、横向きで見た時、耳、肩、腰骨、膝、くるぶしまでが一直線である姿勢が、体に負担の少ない「いい姿勢」と言われています。その姿勢を意識して取ろうとすると、自身の普段の姿勢のクセに気づけることでしょう。

例えば、あごが上がり、首が前に出た猫背姿勢、腕が前に出た巻き肩、お腹が出ていたり、反対に腰が反りすぎていたり、思ってもみなかった自身の姿勢に驚くかもしれません。

私たちは立位でも座位でも長時間同じ姿勢でいることで、体のどこかが緊張して硬くなります。その上、日常生活では、前屈み姿勢が多いです。家事全般、デスクワーク、食事を摂る時、携帯や本を見る時など、ほとんどの動作が前屈みになる姿勢ばかりです。その前屈みの姿勢で最も疲れているのが首肩です。私たちは頭を首や肩で支えているので、「いい姿勢」でいても、常に頭の重さが首肩にかかっています。

ところで、自分の頭は何キロくらいあると思いますか？成人の頭の重さは約5~6キロあります。つまり、いい姿勢を取っていても常に約5キロの負荷が首肩にかかっていることとなります。その上、つつい頭、首が前に傾く姿勢でいると、たった15度でも12キロ相当の重さを引っ張っていることとなります。さらに60度前に曲げるとなんと27キロ相当の負荷が首肩にかかっていることとなります。首肩が疲れるのは、その様な理由があります。

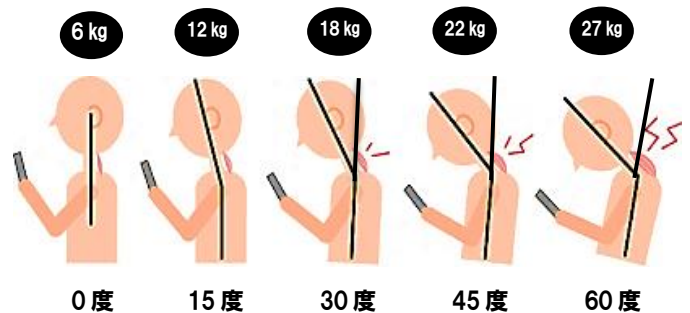
そこで、必要なのがストレッチや体操です。

緊張した首をゆっくり回したり、肩を回したりなど、軽く動かすことが必要になります。腕は常に前に動作することが多いので、後ろで手を繋ぎ肘を伸ばすストレッチもおすすめです。歩く時下を向かず、少し視線を上げて歩くと首筋、背筋が伸びたいい姿勢を作ることができます。

日常生活の自身の姿勢のクセに気づき、それを改善する為の運動を工夫して毎日実践することが、快適な姿勢を作り出す近道です。いい姿勢でいる時間が長くなると、体が楽になり、心身ともに前向きになれます。背伸び、首肩腰回しなど、気づいた今から何か1つ毎日コツコツ続けて、姿勢の改善を実感しましょう！

(元NHKテレビ・ラジオ体操インストラクター)

デスクワークやスマホを見る時など下向きの姿勢が長いと、首の負担はとて大きくなります。60°下を向くと、なんと27kg分もの負担がかかります！結果、肩こりや首の痛み、頭痛など原因に。



山の木が財産であった時代があった

井口 昭久

毎年4月になると伊那市より納税通知書が送られてくる。私が納めるのは田んぼと山の税金である。

私の所有している山は10か所以上に散在しており、小さいものは数十平方メートルから大きくても1500平方メートルである。山の税金は総額で2千円程度である。

山の境界を示す指標に「ウツギ」が植えられていたことを思い出した。

「あっちのウツギの木とこっちのウツギの木を結んだ線が我が家の山の境界だ」というような説明を父から聞かされていた。

山の境界が大切にされていた時代があったのだ。戦後は東京などの主要な都市が戦災を受けて復興のために大量の木材が必要であった。

需要増加に伴いスギやヒノキの木材価格が急騰して、木を植えることは銀行に貯金することより価値のあることのように言われていた。

山の木は昭和20年代の農家にとって貴重な現金収入であった。

「あの山は次男が大学へ行くときの学資に」

「こっちの山は妹が嫁入り道具のお金に使う」というように山の木は換金可能な貴重な財産であった。

日本の林業の歴史の中で短期間であったがそういう時代があったのである。

しかし外国産の木材が輸入されるようになると木材価格は急落していった。

山の木が現金を生まなくなった時期は、私が小学校へ通っていた頃で、日本人がビニール製の雨合羽を着るようになった時期と一致するような気がする。

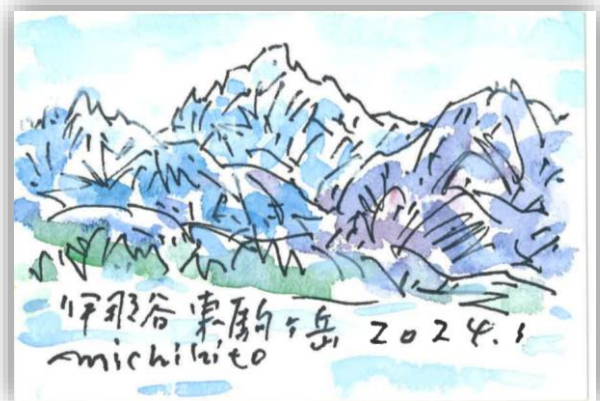
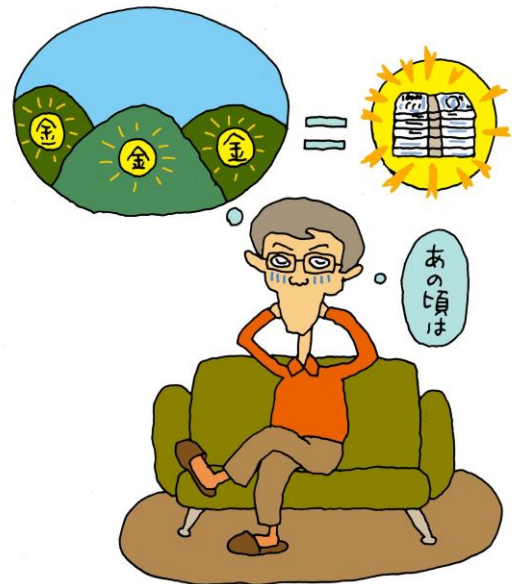
ビニールの匂いはアメリカの匂いだった。

今となっては山の土地に関心を示す人はいないが、その場所へ行こうと思えば行くことができる。

しかしあの時代には戻れない。

税金を納める時期になると「山」を思い出す。

(愛知淑徳大学教授：名古屋大学名誉教授)



伊藤三千人 「東駒ヶ岳」

台所 所変われば

井口 武雄

「私たちはキッチンをはほとんど使わない、料理をするときッチンが汚れるから」

この話を聞いて「エ！何のために台所があるの」と思った。親しくしていたミュンヘンの大きな会社の東京事務所長の夫妻と会食をしていた時のことであった。この話をきっかけに互いの家のことが話題になってまた驚いた話が出た。「ミュンヘンでは部屋の中にむき出しで物を置かない、必要なものは必ずクローゼット等に仕舞っている」と。

この会食から何年か経ち、ミュンヘンに出張した際、帰国していたご夫妻からご自宅に招かれた。そしてミュンヘン自慢のビールで乾杯して楽しい時を過ごすことが出来た。思い出してキッチンのお話を話題に見せてもらうことにした。ステンレスのシンクなどがピカピカ輝き鍋類は勿論お皿などの食器も見当たらない。

「食事はどこで作るの」の答は「キッチンを汚すような物は作らない、美味しい物を食べたい時にはレストランに行く」と。

また部屋の中にはイスとテーブルの他は飾り棚があるだけであった。ビールが大好きな夫妻

に加えて嫁いだ娘さんも来ていてミュンヘンと日本の食の違いに花が咲き、あつという間に夕方になってしまった。ちなみにドイツの人に「お国はどちらですか」と聞くとミュンヘンの人は「バイエルン」と言いドイツとは言わない。各州の独立性が強く、ドイツという国の意識は薄いからとのこと。私が日本で「出身は」と聞かれると「信州」と答えるのに似ている。勿論理由は全く異なるが。

台所の話をもう一つ。韓国で会社のオーナーの自宅を訪問したことがある。その時大きな台所が二つ目に入りびっくりした。「夫婦二人なのに何故」と聞くと「一つは韓国料理用、もう一つは西洋料理用、韓国料理はニンニクを使うので他の料理に臭いが移らないように」と。

囲炉裏を囲み目の前の鍋で煮た芋のところがしや焼いた魚を皆で食べた後、片付けをして奇麗にしてくれた母親には感謝は尽きない。

(三井住友海上火災保険(株) 名誉顧問)



伊藤三千人 「西駒ヶ岳」

絵島の配流地

伊藤 喜良

大学で文化史を講義していた関係上、能や歌舞伎に関心を持っていました。能は専門の演者に謡曲の「謡い」を学びましたが、歌舞伎はその成立や歴史は知っていても、芸の中身はまったくダメです。そのような私が、絵島の配流地をみようとしたのは、昨年芸能界をめぐるスキャンダルが多く発生したことによるのでしょうか、去る秋に思い立って伊那市長谷非持の配流地(囲み屋敷)に行きました。

彼女は正徳四年(1714)正月に江戸幕府七代將軍家継の生母月光院の名代として死去した家宣の御霊屋に参った後、山村座の新五郎との関りを問題視されて高遠に流されたのでした。これは当時の政争の一種であるといえます。非持火打平と呼ばれているその地に立つと「遺跡長谷村指定文化財」の碑が迎えてくれました。広くないその中には溜れた池と小さな井戸があり、楓か紅葉の木と梶が植えられ、東には板の簡単な屏、西は崖になっていることにより、大きな苔むした石によって土留めがなされていました(その向こうには太陽光パネル)。南は美和ダムの堰堤が三峰川を塞いでいましたが、彼女がいた時には三峰川がごうごうと流れていたものと考えられ、また北側の断崖の下には山室川が流れて三峰川と合流しています。流罪者を幽閉する上では適地のようです。なにやら「無常」を感じました。実は私は高校生のころ、バスに乗って登校するために「大明神」というバス停にいたるまで、北側の下の道をしばしば歩いていました。当時はこのような史跡があるとはまったく知らずにいました。

絵島は五年ほどここに閉じ込められた後、高遠の花畑に移ります。彼女が心の平穏を得られたのは山室(旧三義村・合併して高遠町)の遠照寺(おんしょうじ)の住職との交流があったからだと言われています。そこで遠照寺にも行きました。この

寺には国の重要文化財の釈迦堂がありますので何度か訪ねています。このお寺さんは現在、ぼたん寺として売り出しているようです。山門を入ると樹齢500年といわれる巨木が空を覆っており、少し坂を上りながら奥に進むと、国指定の重要文化財(戦前には国宝であった)である釈迦堂に着きます。16世紀初頭ころの建立の建築で、和様の唐様と天竺様の折衷様式であるとされています。この堂から少し離れて絵島の墓がありました。ただし髪と歯を分骨したものだそうです。

山室川沿いの道は法華道と呼ばれています。この流域も三峰川や藤沢川と同様に中世では諏訪社領の狩倉(狩猟場)であり、日蓮宗を勧請した有力な領主が支配していたと思われ、またこの街道沿いにある荊口の弘妙寺(ぐみょうじ)や非持山の玄立寺(げんりゅうじ)にも貴重な文化財(多宝塔等)があります。さらに南北朝期に活動した宗良親王の伝承もあります。しかし釈迦堂や多宝塔等の立派な文化財を残したと思われる支配者も、山室川の流に浮かぶ「うたかた(泡)」のように消えてしまっています。

上述のような感慨に浸っているとき、現在(1月15日)「一強」といわれている集団の「諸行」が世の話題となっています。「諸行無常、盛者必衰」

「驕(おご)れる人は久しからず、ただ春の夜の夢のごとし」となるのでしょうか。それとも……

(福島大学名誉教授)



自然と共生する街作り

大西 洋

伊那市は市長の強いリーダーシップの下、素晴らしい恵まれた自然環境の中地元の方達にとっても暮らしやすく、又観光客にとっても魅力のある場所であると感じております。

1) 環境

中央アルプス、南アルプスに囲まれ、自然環境に恵まれた立地にあり、日本でも有数な場所であることは誰もが認める点です。

2) その恵まれた自然環境の中でも、他自治体にはない様々な美しく豊かな自然コンテンツが財産です。代表的な高遠さくら、ローズガーデンをはじめ、多くの公園における自然、植物等の観光資源は、他自治体と比べても優位性があります。

3) 食についても、①なんといっても信州そばの発祥の地ということもあり、手打ちそばは絶品です。②果物についてもオリジナリティの強いものが多くあり、梨（ラフランス）、リンゴ、ブドウ、イチゴ等いずれもレベルの高いものが生産されています。

4) その他、イベント ①毎年行われる伊那まつり等も毎年進化を続けていますが、他県、他市とのコラボによる新しい価値創造は他自治体も学ぶべき点です。

最近都内でよく見かけるのは、伊那市の産物と都内のレストラン、リテールとのコラボレーションです。積極的に他業種とのコラボレーションを試みている姿勢が明らかに見られます。

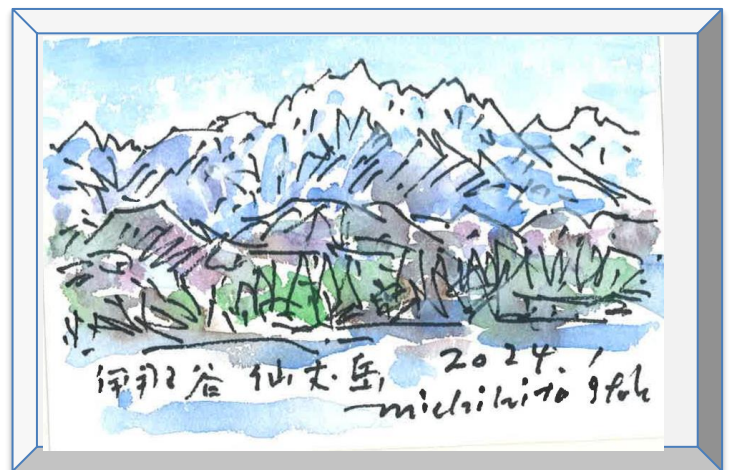
今後のインバウンド観光については

- ①STAY（ホテル、旅館）
- ②食（そば、果物）
- ③体験（自然、アルプス）
- ④イベント（祭り）

⑤インフラ（二次交通）

上記の点が大きなインセンティブになります。その観点からも、伊那市のポテンシャルは高いと考えます。こういった財産を生かしつつ、地元の人達に対しても豊かな生活を常に考え、新しい事にチャレンジしている白鳥市長のリーダーシップが今後の伊那市の発展を支えて、微力ながら引き続き応援して参ります。

（日本空港ビルデング㈱代表取締役副社長執行役員）



伊藤三千人 「仙丈ヶ岳」

東京長谷人会のこと、もみじの会のこと

大羽 繁

東京長谷人会は、昭和34年（一九五九）旧伊那里村と美和村の合併に伴い、各々の村人会が合併しスタートしました。長谷の人々は、辛抱強く、粘り強い気質と、何よりも思いやりの心を持った人々が多い土地柄です。高度成長期には多くの若者が、職を求めて上京し、最盛期には千人を超える会員を擁しました。しかし会員の減少と高齢化により、一昨年、63年の活動を終え幕を閉じました。

「春は高遠の桜、秋は長谷のもみじ」を！

もみじの会は、宮下千秋さん（杉島出身）が、長年にわたり、個人で毎年小学校の入学児童に桜の苗木を贈り続けてきた意志を継いで、東京長谷人会の有志で、組織として、当時長谷村の村木である「楓」の苗木代を毎年贈ることとし、「春は高遠の桜、秋は長谷のもみじ」を目指し、平成6年（一九九四）スタートし、初代会長に宮下千秋さんが就任しました。

植樹祭Ⅱ4月29日Ⅱを立ち上げる

毎年4月29日には、地元長谷の人々と一緒に、楓、桜、けやき等の苗木を植えてきました。若芽が鹿に食べられて仕舞うというアクシデントもありましたが、植樹した木々は、順調

に成長し、会の発足から30年、長谷の各地に、もみじの里が実現、とりわけ、南アルプス公園、ジオパーク公園、黒河内農村公園、美和湖公園周辺のもみじは、秋には見事に紅葉し、多くの人々に楽しんでもらえる様になりました。

活動の輪は広がって

もみじの会の活動は、長谷出身者は勿論、自然を愛し、環境保護に熱心な、長谷出身以外の人々にも賛同が得られるようになりました。又植樹だけでなく、「花一杯運動」として、老人会の方や、長谷保育園の園児さんに、花の苗を贈り、色とりどりの花を育ててもらおうようになりました。もみじの会の活動は、地元の人々の、並々ならぬ支援、協力がなければ、成し遂げられません。みんなで協力し合って創りあげた貴重な財産で、50年後100年後の人々にも、楽しんでもらえるであろうと、自負しております。

“楓”が伊那市の市木に！

もみじの会の活動が認められて、長谷村が高遠町と一緒に伊那市に合併した折（平成18年Ⅱ二〇〇六Ⅱ）市の花は、コヒガン桜、市木は「楓」が推薦決定されました。

平成30年（二〇一八）には、二代目会長宮下利通さん（杉島出身）から多額の寄附が寄せられ、もみじの会の活動の一環として、大々的な植樹作業が続けられています。

伊那市を日本一の森林都市に！

南アルプスと中央アルプスに挟まれた、伊那市は、日本の中心に位置し有数な森林都市です。自然保護、環境保護、林業発展のため力を注ぎ、日本一の森林都市として発展してほしいと願っています。もみじの会の活動はささやかなものですが、同じ志を持つ人々にとって参考になれば大変光栄です。

「春は高遠の桜、秋は長谷のもみじ」の目的は実現の緒につきました。高遠城跡、秋のもみじ祭りの折には、一歩足を延ばして、素晴らしく紅葉した、長谷の「もみじの里」に足を踏み入れて頂くとありがたいです。

（元東京長谷人会相談役）



はじめての西駒登山

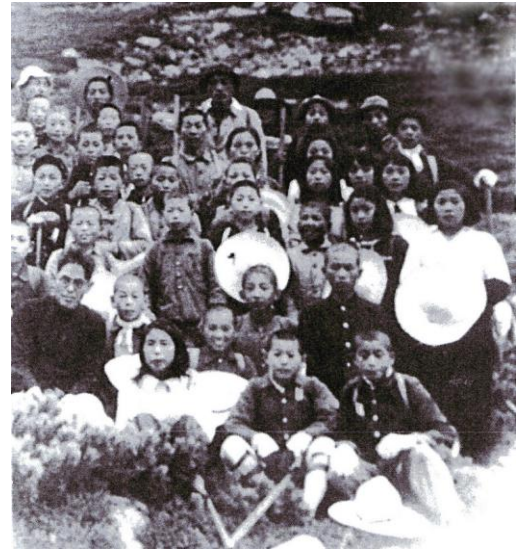
蟹澤 聰史

手良中学校2年の7月だった。いつも家を出て学校に行く道すがら見上げている西駒ヶ岳に登った。昭和25年終戦直後のことゆえ、今とは比べられないほどの食糧事情と交通の便が悪い頃の話。校庭に午前3時前に集まって北殿駅まで歩き、飯田線一番電車に乗って赤木駅で下車、そこから歩き始めた。持ち物は、前の日に農協で焼いてもらったコッペパンと家から持ってきたおにぎり。祖父が富士登山に使った金剛杖をもって、油紙でつくった合羽といういで立ち。あとはひたすら歩いて前山のオッ越を越えて。沢まで下って伊勢滝あたりで昼食だったように記憶する。ゴウゴウと音を立てて流れ落ちる伊勢滝は素晴らしかった。ふたたび登って濃ヶ池に到着、近くの小屋に泊まった。板屋葺きの小屋で周囲は石で囲ってあった。この辺りで大正2年に中箕輪尋常高等小学校の生徒が遭難したとの話を聞いた。「遭難記念碑」が頂上近くに建っていた。板敷にムシロを敷いただけの小屋だったが、持参した握り飯の旨かったこと。その日は早々と寝た。

早朝からの長い長い道中だったが、天気にも恵まれ、みんな元気そのものだった。翌朝早く起きてご来光を拝んだ。高鳥谷、伊那富士などの前山の彼方に南アルプス、富士山が見えた。そして天竜川のむこうが故郷の手良、いつもは西に聳える西駒を眺めていたが、はじめて反対の方向を望んだのだ。頂上に登ると天狗岩が見えた。そのときの山々の神々しさが忘れられず、その後何度もこの山に登った。単独行のこともあったし、大学時代の友人を案内したこともあった。卒論や修論でも登ったし、教員になってから学生の指導でも登った。この辺りの山々は花崗岩から成り立っているということ、千畳敷のすり鉢型はカール地形だとずっと後になって知った。

改めて地図を眺めて、よくこんなに長い道中を歩いたのだと自分ながら感心する。その後、千畳敷にはロープウェイが敷かれ、あっという間に登れる。それでも、最初に登った時の感激には及ばない。あの時の幼友達の多くも鬼籍に入ってしまった。写真を見るたびに懐かしさがこみ上げてくるふるさとの山々。

(東北大学名誉教授)



「水分大好き」

上岡 実弥子

水モノが大好きです。

朝起きるとタンブラー2本のお茶を飲み、朝食で日本茶を2杯飲む。日中も何かしら水分を摂り、夜はお酒を飲む。外食はラーメン・蕎麦など汁麺を好み、スープは残さず飲み干す……おそらく、1日3ℓ以上は水分を摂っているでしょう。

コーヒーよりお茶党で、茶葉をよりどりみどり取り揃えております。

緑茶、ほうじ茶、紅茶各種、ルイボスティー各種、ハーブティー各種、黒豆茶、小豆茶、菊芋茶、フレーバー麦茶、トウモロコシのひげ茶、甘茶、ゴボウ茶 etc. たまにミルクを入れたり甘くしたりとつかえひっかえ飲むのは楽しいです。

なので人間ドッグが1年で一番ツライ。なにせ当日朝は水1杯しか飲めません。コップの水をみみちくペロペロ舐めてどんより検診に向かい、終わったとたん500ml2本イッキ飲みして生き返る。まる

で水耕栽培の植物です。

なぜ水分大好きかというと、幼少のみぎりからお茶とお茶うけをたしなんだからでしょう。

漬物 or お菓子をひと口かじり、お茶をひと口飲む。お茶うけ→お茶、お茶うけ→お茶……結果として漬物 10 切れ→お茶 10 口すすりますから、そりゃもうお茶をガブガブ飲むようになるわけです。

中国に「工芸茶」というお茶があります。茶葉に湯を注ぐと徐々にほどけて花の形になり、味・香りも良く見た目もキレイ。伊那で見かける「桜茶」も工芸茶の一種でしょう。桜の花の塩漬けにお湯を注ぐと花開く……高遠のお花見にぴったりですね。

さて、水分大好き人間がお酒を飲むとどうなるか。

肴をひと口食べ、お酒をひと口飲む……口の中で肴とお酒のマリアージュ。うまい！

肴をひと口、お酒をひと口。肴→お酒、肴→お酒……おやおや？肴はまだあるのにいつの間にかお酒がなくなった……そこで、

「すいませーん！ナマ中お代わり！」

こうして酒量が増えていくのであります。

((株) キャラウィット代表取締役)



遠くなった故郷

神沼 靖子

21 世紀に入ってすぐ、姪の結婚式で伊那市を訪れて以来、コロナ禍もあり十余年もお無沙汰しています。

2020 年だったと思います。主人が長野在住の地震研究所時代の後輩の運転で中央構造線を見に大鹿村を訪れました。帰路、諏訪に向かう国道を走っていたら、大鹿村からいきなり伊那市になった、町村合

併の結果だろうが驚いた、と話してくれました。しかしながら話を聞いても私には大鹿村に接する伊那市のイメージは湧きませんでした。

それより少し前、80 歳を目前に、信州に育ちながら世界の山国スイスに行っていないことに気が付き、主人が探し出してきた「アルプス 4 大名峰を巡る旅」に参加しました。イタリアのコモ湖からベルニナアルプスを見て、氷河特急でツエルマットに行き、マッターホルンを堪能しました。その時、私は不覚にも、登山電車の終点、標高 3,000m 超えのゴルナグラードで体調がおかしくなりました。年齢のためか、かつては穂高岳にも登ったことがあるのに、3,000m を超える高所に耐えられない身体になっていました。仕方なくモンブランも山麓のシャモニから、アイガー三山も北麓のクライネシャイデックから眺めるだけでしたが、スイスの自然を満喫できました。

クライネシャイデックの新田次郎の銘板の前からユングフラウやメンヒを眺めていたら、突然、伊那谷から見る北岳、仙丈岳さらには木曾駒ヶ岳の姿が脳裏に現れました。離れて時間は経っても、子供の頃から見続けた故郷の山々は覚えているのだと実感しました。

リニア—新幹線が伊那谷を横切る時代になりましたが、伊那の自然の姿はなるべく残して欲しいと願う毎日です。

「故郷は遠くなりました」がまだときどき執筆は続けています。

(情報処理学会フェロー)



ツエルマットから見たマッターホルン

方円流煎茶茶会は伊那市から

唐沢 温園 (温美)

令和5年7月9日(日)伊那市の長野県伊那文化会館にて久しぶりの煎茶の会を235名の参集でいたしました。伊那市長様、伊那文化会館館長様多くの来賓の皆様にもご来喫いただき感謝でございました。長野県伊那文化会館でのお茶会は、初めての会場でした。伊那市の芸術文化大使の妹、川村利美も舞台にて箏の演奏をしました。お茶会のなごやかな味合いを感じていただきました。

煎茶道方円流のお稽古場を伊那市で開軒しましたのが昭和43年の春のことでした。翌年昭和44年12月に初めての煎茶茶会を伊那市の長桂寺にていたし、その後は毎年のように伊那市常円寺にてお茶会を40年以上させていただきました。伊那市の商工会議所祭での茶席、菊花展の会場での茶席又やまびこ国体接待茶席、長野冬季オリンピックの選手村での毎日毎日の歓迎茶席とその頃は長野県全域の支部会員が増え毎日茶席で世界の選手たちを歓迎いたしました。長野県全域に方円流の輪が広がり県下縦断茶会もいたしました。

いなっせビルの完成の頃からは平成17年夏の支部交流会、緑紅祭など開催し、バザー収益を伊那市の社会福祉事業にご寄附させていただきました。

長野県煎茶道連盟も昭和60年発足してより長野県下の北信、中信、南信と合同茶会を開催し長野県民芸術祭に参加し各地でお茶会をいたしました。伊那市は常円寺、いなっせビルといきました。伊那市市民芸術祭にも方円流席もいたします。

伊那市からはじまり長野県下に輪が広がっています。いにしえの人々、文人たちが風雅に楽しんだ煎茶道の世界、急須文化の楽しみを一人でも多くの人々に次世代の方々にも伝えてゆけたらと今望んでいます。

(長野県煎茶道連盟会長)



伊那市長様をお迎えして
長野支部茶会 令和5年7月9日
会場：長野県伊那文化会館

日本の音を未来に

川村 利美

昨年の最後の演奏は「絵本の読み聞かせ」に和楽器の演奏を組み合わせたイベントでした。クリスマス为主题にした物語のなかで、くるみ割り人形があり、チャイコフスキーの音楽を、カレンダーでんしゃがやってくる！では日本の四季折々の音楽を、和の音で奏でました。演奏が終わると園児たちが箏の周りに集まり、興味津々でした。園児たちは勿論、家族の皆さんにも楽しんで頂けたようです。

新年になり、元旦から能登半島地震が続いて、被災地の皆さんが大変な中ですが、伊那市のライオンズクラブの新年親睦会で、夫の川村泰山とともに「春の海」演奏させていただきました。お正月には巷でよく流れている曲ではありませんが、生演奏で初めて聴かれた方が何人かいらして、喜んで頂けた、至福のひとときがありました。

毎日、能登半島地震のニュースを見ていて、東日本大震災の後、何回か被災地に慰問演奏に行ったことを思い出しました。実際に現地に行つて悲惨な状況を目の当たりにしましたので、今回も機会があれば何らかのお役に立ちたいと考えています。

私は「日本の音を未来に」をモットーに、この半世紀を伊那と東京の往復の生活を続けてまいりました。伊那にも東京にも、私の夢の続きを受け継いでくれる後輩が育っています。今までの活動の継続はもとよりこれからの後輩の応援もしていきます。夫の川村泰山が作曲した「天竜川」や高遠の桜をテーマにした「夢見草」など数々の伊那の地に因んだ作品を通して、伊那市の良さを広く伝えて、ふるさと「伊那市」に貢献したいと思います。

(箏曲演奏家)

ちよつとひと言ふた言み言東ティモール

北原 巖男

伊那市高遠町出身の僕は、縁あってアジアで一番新しい国・東ティモールにて、妻と一緒に3年間暮らしました。東ティモールは、まるでふるさとに帰って来たような自然環境と人々が優しい親しみを感じる国でした。途上国の異国でこんなに幸せなことはありません。そうした思いが、帰国後「日本東ティモール協会」を立ち上げる最大のキッカケになりました。

爾来、日々何から何まで実家の面倒を見てくださっているふるさとのご夫妻をはじめ、伊那市の皆さんの温かいご理解と全面的なご支援のお陰を以て、東京オリンピックにおけるホストタウンを始め、様々な人的交流や東ティモールのPR活動、国づくり支援等に取り組み、今日に至っています。ご厚情に心から感謝申し上げます。

面白い偶然があります。東ティモールの公用語であるテトゥン語に INAN (イナン) という言葉があります。お母さん・母ちゃんの意味。INAN≒INA、伊那(イナ)は東ティモールの皆さんにとって日本のお母さん・母ちゃん(イナン)なのです。東ティモールの皆さんも、この不思議な一致に驚き、喜ばれています。お互いに親しみを感じますね。

東ティモールは、沖縄県宮古島の真南、約5000kmの熱帯に在る小さな国です。日本と時差はありません。そんな東ティモールを長野県と比較してみますと、全国土面積は、長野県の面積1.36万km²より少し大きい1.49万km²。人口は、長野県の約200万人に対し約134万人。少子高齢化が進む日本にあって、ふるさと伊那市を含む長野県も人口減少が続いています。他方、東ティモールの人口は右肩上がり増加の一途をたどっています。独立を回復した2002年当時の人口が約80万人であったことを考えますと、いずれ長野

県に近づき逆転もあるかもしれません。平均年齢 18 歳の大変若い国です。

ところで、東ティモールのティモールって、どんな意味だと思えますか？マレー語で「東」。ということは、仮に東ティモールを漢字で表すと「東東」！？ではインドネシア領の西ティモールは「西東」！？・・・そのような表現が古今東西全く行われていないことは納得ですよね (☺)。

ちなみに漢字の国・中国は、東ティモールの国名をどう表記しているのでしょうか？何と「東帝」！僕自身、東ティモールへ行ってから初めて知りました。カッコいいと思いませんか？東の帝国？

否、東ティモールは帝国ではありません。日本と同じ民主主義国家です。しかも「世界銀行」が公表している「2022 年世界政治民主化度ランキング」(参政権、政府選択の自由、報道・表現・集会結社等の自由)によりますと、208 か国・地域の中で日本は 42 位、東ティモールは 81 位。この東ティモールの順位は、東南アジアのアセアン加盟 10 か国 (インドネシア 99 位・マレーシア 110 位・シンガポール 116 位・フィリピン 117 位・タイ 143 位・ブルネイ 155 位・ベトナム 180 位・カンボジア 181 位・ラオス 198 位・ミャンマー 204 位) のどの国よりもいちばん進んでいるのです。

東ティモールはまだアセアンの正式メンバーではありません。本年は、2011 年のアセアン正式加盟申請以来、東ティモールの悲願である 2025 年の正式加盟実現に向けて、最終的に態勢整備をしなければならない重要な年です。日本にとって関係強化の重要度を増している成長著しいアセアン諸国。その中で、政治的民主化度が 1 番の国が間もなく誕生します。日本のお母さん・母ちゃんの応援をお願い致します！

(日本東ティモール協会会長、東ティモール名誉総領事)

一期一会

幸島 宏邦

誰しもが明るく穏やかな 1 年を願っていたであろう 2024 年のはじまり、元旦に発生した「令和 6 年能登半島地震」とその翌日の航空機の衝突事故というニュースを目にし、私もその深刻さに瞠目いたしました。被災地においてまだまだ続いている被害の状況を想い、一刻も早く安心して生活できる日々が戻ることを願うばかりです。

弊社は人々の暮らしを豊かにし続けている半導体の製造に関わる事業を長く継続していますが、テクノロジーの進化では制御できない現実を理解し、改めて大自然の厳しさということを考えさせられました。そして、この出来事を貴重な学びとして、従業員が安全かつ安心して働ける会社にしていこうと強く思いました。

弊社がこの伊那谷に生産拠点を設けさせていただいた 1984 年、そのきっかけは伊那谷の大自然でした。それから今年で 40 年間、美しい自然に囲まれ、厳しい冬の寒さに鍛えられて成長して行くことができました。また、伊那市の皆さまから頂いているご理解と温かいサポートに対しては感謝の念が尽きることはありません。企業の成長はたった一度のチャンスを活かせるかが鍵でありますので、目の前のお客様や事柄に対して「一期一会」の想いで接してきましたが、伊那市そして地域の皆さまとの関りは、本当に大切な出会いであったと振り返ります。

私は大変光栄なことに 2021 年から伊那市産業大使を仰せつかっております。伊那市とともに開設させていただいた「高遠しんわの丘ローズガーデン」の運営、そして「50 年の森林ビジョン」の取組み促進にも大いに参画することで、引き続き伊那市と、地域の皆さまのお力になりたいと思っています。伊那市を訪れるときは、目に入ってくる景色を見て、あの時の感動をいつ

も思い出します。今年もこの感動を味わえることを楽しみに、新しい「一期一会」に期待しながら伊那市へ足を運ばせていただこうと思います。

最後に、厳しい寒さの冬を超えて満開の桜が咲き誇る伊那市のように人と人が笑顔で触れ合える暖かい春が、すべての皆さまにやってくることを心から願います。

(仲和コントロールズ株式会社 代表取締役会長)



守屋貞治の石仏

笹本 正治

伊那市高遠町と言えば高遠石工のふるさとです。その代表が優れた石仏を多く生み出した守屋貞治です。貞治は明和2年(1765)に藤沢郷塩供村(高遠町長藤)に生まれ、天保3年(1832)に亡くなりました。彼は天保2年に、それまでに彫り上げた石仏を「石仏菩薩細工」に書き記しています。これによると貞治の活動は、現在の1都9県(東京都、神奈川県、群馬県、山梨県、長野県、岐阜県、愛知県、三重県、兵庫県、山口県)に及んでおり、広範囲にわたる制作活動が貞治の特徴といえます。細工帳に記された336体の石仏のほか、記載されていない石仏なども見つかるため、貞治の作品は350体にも及ぶとされています。

彼の作品に多く接したいという方は、まず高遠町の建福寺を訪ねてください。お寺の石段左側に「西国三十三所観世音菩薩」が安置されています。石を彫っているながら、まるで柔らかいもの

を削ったようななめらかで、やさしく包むような衣、独特の笑みを含んだ表情。石に命が宿り、体温までが感じられるような素晴らしい仏の数々です。その上方には大きな^{きやらだせんじぞう} 佉羅陀山地蔵大菩薩^{だいぼさつ}があります。何ともいえない、美しさがあります。石壇右手には貞治作の^{がんのう} 六地藏が鎮座しています。願王地蔵も2体ありますが、本堂前に安置されている壮年期に彫られたものは特に見事です。

貞治の作品の中でもとりわけ私が好きなのは三峰川を前にして旧長谷村の方向を向いている大聖不動明王です。三峰川や藤沢川などの氾濫を鎮めるため、当時の勝間村の人たちの願いによって立てられたといえます。

本年は元旦から令和6年能登半島地震が発生しましたが災害が少なく、私たちの生活が平穏でありますよう、貞治の石仏の一つ一つに手を合わせたいものです。

(長野県立歴史館特別館長・信州大学名誉教授)



(佉羅陀山地蔵大菩薩)



(大聖不動明王)

輝く春に

白井 温紀

三月。私の住む北海道東部はまだ雪景色。でも、日差しは眩しいほど明るい。風の中にも春の兆しを感じられる。一緒に暮らす牛たちも、暖かい陽気にうっとりするのかフフフーンと微風に鼻先を泳がせ目を細め、「うーん、春風」という顔をする。

春の風物詩で華やかなのは、何と云っても白鳥の飛来。真っ青な空に、真っ白なオオハクチョウの群れが舞う姿は清々しく、心洗われる。牧場の真上、手を伸ばせば触れそうな低空飛行。くちばしや翼の羽もはっきり見える。自然の中に住んでいてよかった、と感激する瞬間である。

暖かい鎌倉市から移住して、十四年。すっかり気候にも慣れ、去年は初めて、四月が一番良い時季だと思えた。とはいえ、四月は桜にはまだ早い。雪が降る年もある。それでも、ヤナギ類がうっすら萌えはじめ、枯草の中に早春の花がちらほら顔を出している眺めは、心打たれる。牧草が淡い緑になり、子牛たちは楽しそうに外で遊んだり寝そべったり。それは、とても愛おしく、平和な姿だ。

春の喜びは、伊那の子供時代を思い出させる。凍てつく空気が緩んでフッとあらわれる春風、雪どけの水の輝き。そして、春のもたらす出会いもそうだ。今も支え合う友に巡り会えたのは、高校のとき。去年は、酪農家の窮状を知った友たちが支援してくれて、きつい日々を乗り越えることができた。

さあ、今年はどんな春になるだろう。北海道に来て海沿いの湿原に出会い、植物調査に明け暮れた。その貴重な湿原を保全するため、地場産業である酪農の世界に飛び込んだ。そこでブラウンスイスという稀に見る可愛い牛に出会い、十年間を共にしてきた。健気に働く彼らを幸せにするためにも、良い春にしたい。

——湿原の花たち、大切な友たち、大切な牛たち、そして、多くの方々のお蔭で生きている、と春を前に実感しています。

(ガーデンデザイナー、酪農家)



三月はじめ、まだ雪が深い
生後九か月のブラウンスイス牛、もう
自分の名前はわかっている



三月下旬、暖かい日差しが気持ちいい
いよいよ春だ！



ごみのエネルギーを有効活用して、 美しい自然風景と美味しい水の環境 保全を

田畑 貞壽

年賀状の準備をしていた昨年12月初旬、地球環境・宇宙環境を往復しながらごみ山を泳いでいる夢を見て、驚き目を覚ました。年賀状用に作ったこのイラストを見ていたからかもしれません。



(制作 文伸 宮川・協力 田畑)

ごみがエネルギーとして活用でき、地球環境・宇宙環境の美しい自然と美味しい水をいつまでも維持できる調査が必要ではないかと考えました。このような発想の機会を作ってくれたのは、千葉大学の宇宙園芸研究センター長、高橋秀幸さんの20年以上にわたる野菜・果物・花の栽培実験です。高橋さんたちは、これらの種子を採集して実験を試みています。新たな新品種発見の開発でもあるとおっしゃっていました。

この影響を受けて、ランドスケープエコプランナーのグループでも、草原・樹林地・里地・里山で暮らす地球環境・宇宙環境の「燃料としてのごみと人や生き物の空間」について、「地球環境・宇宙環境のエコランドスケープ研究会(GSEL)」という調査グループがスタートしました。

年賀状の絵図の話に戻りますが、すでに書籍『生まれ育ったふるさと 信州伊那のエコランドスケープ』や『第2のふるさと 武蔵野のエコランドスケープ

70年』でも、ごみ処理やエネルギー問題、水質汚濁、不法投棄、粗大ごみの処理などに触れています。

伊那市では、地域の自治会と行政が連携し、ごみ処理や環境美化活動に取り組んでいます。上伊那クリーンセンターでのごみ焼却による発電、森林資源の循環の仕組みや地産地消による再生可能エネルギーの普及についてビジョンを掲げ、地域づくりが進められているようです。

年賀状のイラストに記述されているような、災害復旧工事を含め、日常生活用品のリサイクル、ごみとエネルギー防災などを含め林地や森林の復元のエコリサイクル、伊那谷の風景の保全が進んでいることがわかりました。

私が暮らしている第2のふるさと、東京、武蔵野市のごみ対策と森や公園、街づくりについて、私に関わり合ったことでふるさとづくりとごみ問題がどのように進行してきたかを触れておきます。

武蔵野市唯一の清掃工場である武蔵野クリーンセンターは、昭和59(1984)年に市役所北側の公園や広場の公共施設に隣接するエリアに建設されました。施設建設地の選定等の課題を徹底した議論の上で決定するといった、当時としてはまだ稀であった市民参加方式により建設計画が進められ、稼動後も周辺住民の代表で組織する「武蔵野クリーンセンター運営協議会」とパートナーシップを構築し、運営管理が行われてきました。

このような背景を持つ武蔵野市では、清掃工場の新施設への建て替えが決定した際にも、議論の場として市民参加型の協議会(平成20(2008)年8月～平成21(2009)年9月)を設け、清掃工場の用地選定や施設の運営方法など、周辺地域の町づくりについて協議を進めてきました。

当初計画案では、地球温暖化対策としてごみ発電を中心としたエネルギーの活用を想定していましたが、平成23(2011)年に発生した東日本大震災を契機に災害に強い施設づくりとして、「電力会社の系統から電力が供給されない場合にも対応できる自立・分散型エネルギー供給システムの導入を決定」しま

した。粗大ごみの引き取り、リサイクル回収、生ごみ・資源ごみの回収などが進められています。

最近の話では、総合環境啓発施設「むさしのエコ re ゾート」が 2020 年にオープンしました。旧クリーンセンターを取り壊さずリノベーションすること、そしてオープン後の運営にいたるまで、市民と民間も参加で検討を重ねたそうです。

建物の外観はごみ焼却施設当時の姿を、内部も当時の痕跡をとどめています。プラットホーム（ごみ収集車がごみを降ろすところ）をリノベーションした清潔感のある広い空間は、展示コーナー、ダンボール工作、自由なお絵かきスペースとして使われています。その他ライブラリー、キッチン、学習室などがあります。小学生の社会見学ではエコ re ゾートで資源の循環や廃棄物の処理について学べるように工夫されています。ただし問題は、それぞれ、ごみ収集プラごみ、生ごみ、粗大ごみ、資源ごみなどの改修に合わせ、クリーンセンターで燃した後残った灰の処理や粗大ごみ各家庭から回収された燃えない電気製品や生活用品、粗大ごみの処分に問題が出ているようです。個人住宅の建て替えについても同様です。

ごみ問題やエネルギー、災害対策について、考え方が異なる国際間の関係でみますと、災害に対して今回の能登半島地震では安全用品はじめ安全サインの必要などがあげられています。

すでに進行過程で、重要になっていることの例では、東南アジア地域、西アジア地域太平洋沿岸地域にも関係ありますが、日本の例では、WWF ジャパン、NACS-J が中心となって進めている例として、失われる自然環境保全活動を実施しています。その例として大量のプラスチックごみの処置として、海洋生態系の保全管理について実施したところ、魚類、海鳥、アザラシなどの海洋哺乳動物、ウミガメを含む少なくとも約 700 種もの生物が傷つけられたり死んだりしています。このような貴重種の保護やプラごみの対策が実施されてきました。

以上、夢に出てきた地球や宇宙のごみの山を泳いでいた話から、現実に私の住んでいるところのごみ対策がどうなっているかを思い出しつつ、部分的ではありますが専門的に関わり合ったことを紹介してきました。

しばらくの間草原や森林のみどりと人の関係を調査し、地球と宇宙を往復し、新たな夢を見ることができると願っています。

(千葉大学名誉教授・日本自然保護協会顧問)



いにしえに学ぶ

柘植 伊佐夫

令和 6 年能登半島地震で亡くなられた方々とそのご家族に心からお悔やみを申し上げます。被災者の皆様が一刻も早く日常の平穏に戻れることを心より願っています。

昨年、私は NHK 大河ドラマ「どうする家康」の人物デザイン監修を担いました。これは、衣装、ヘアスタイル、メイクアップ、小道具を通じて役者の外見をトータルで創り上げるという役割です。

ドラマは戦国時代を舞台にしており、様々な大名が登場します。家康が人質時代にくんとう薫陶を受けた今川義元は駿河国と遠江国を支配しました。徳川家康は三河国出身で、尾張国や遠江国にも勢力を広げました。

織田信長は尾張国で活動を繰り広げますが本能寺に没します。天下統一を目指した豊臣秀吉も尾張国出身で、摂津国で地位を築き、大阪城を建設、栄華を極めました。家康は滅しました。

信州との関わりが深い武田信玄は甲斐国の大名で、足利義昭の号令のもと京を目指しましたが、病に倒れ道半ばで亡くなりました。戦国史上最強と謳われた人物です。

信長が没したのち、臣下であり秀吉の旧友であった前田利家は加賀国と能登国を治め、加賀百万石の基礎を築き、能登半島に関わる大名の中で最も影響力があったとされています。

こうして歴史を紐解いてみれば、私たちの現在が過去の出来事に深く根ざしていることに気づきます。天災や人災、多くの犠牲を伴う「いにしえ」を学ぶことで平和への感謝がますます深まるところです。

本年が皆様にとって幸多き一年でありますよう心より祈念いたします

(人物デザイナー)

どうする家康 静岡大河ドラマ館 「人物デザインの世界」
展示コーナーにて



「魔法の水」UFB(Ultra Fine Bubble)水

辻 孝夫

今年は元旦に能登半島地震が発生し、翌日には羽田空港にて JAL 機と海上保安庁機が激突する痛ましい事故が起こるといふ恐ろしい年明けとなりました。方や自然の脅威、方やハイテクの粋を操る上でのヒューマンエラーという対局の大災害でした。お亡くなりになった方々のご冥福をお祈り申し上げます。

10 年以上前になりますが、ジョニー・デップ主演の「パイレーツ・オブ・カリビアン/命の泉」が公開されました。スペイン王と英国王が「命の水」を巡って対抗し、其処に海賊が絡まっのアクション映画です。世界各地には「命の水」、「霊水」若しくは

「奇跡の水」と呼ばれ、様々な病を治癒させると云われる泉があります。其々の「命の水」の具体的な効能やその真偽については未だ科学的に検証はされていません。現代においては、ミネラル水、アルカリイオン水、水素水など様々な機能水が販売されています。私は UFB (Ultra Fine Bubble) 水に注目しています。

UFB 水は直径数 10~100 ナノメートル (10 億分の 1 ミリ) の超微小気泡を含む水で目視出来ませんが (グリーンレーザーポインターを当てるとかすかな線が現れます)、UFB は数日~数週間残留します。UFB 水には特殊な能力があり、強い洗浄力、殺菌力、有害化学物質を分解する効果や細胞活性化の効果も認められています。

2005 年に開催された「愛知万博 (愛・地球博)」長久手会場に本館において、酸素 UFB 水を入れた水槽が展示され、海水魚のタイと淡水魚のコイがその水槽内で数か月に亘り同居する姿が見られました。当時、多くのメディアが報道しましたのでご記憶の読者も居られるでしょう。

また、オゾン UFB 水は、きわめて強い殺菌・消毒効果を持っており、既に医療や食品工業等で利用されています。オゾンには塩素系殺菌剤の 10 倍近い殺菌能力があります。また、ウィルスや細菌を遺伝子レベルで破壊しオゾンは分解して酸素に変わりますので安全性に優れています。しかも、トリハロメタンのような有害な二次生成物を作る危険性も少なく、抗生物質のように耐性菌を発生させる危険性はありません。既に、有名ブランドの洗濯機には UFB 発生器が組込まれていますし、沖縄の中規模マンションでは、住居の中を丸ごと UFB 水とする UFB 発生器の採用がはじまっています。

近い将来、各家庭の水道メーターの横に UFB 発生器が標準的に設置される日も来るでしょう。世界の「命の水」のなかには自然に UFB 水が発生しているところがあるのではないのでしょうか。一度、科学的に検証してみたいものです。

(元株式会社 JVC ケンウッド会長執行役員 最高経営責任者 (CEO))

仕事場には電動自転車に乗って

中村 彰彦

栃木県栃木市立第五小学校に通っていた昭和三十年代のある日のこと、家で新聞を読んでいたら、どくとるマンボウこと作家の故 北杜夫氏のエッセイが載っていた。

アメリカかヨーロッパのことかは忘れたが、とにかく白人の家を訪ねてマイ・カーの話になると、その家の主人は有名な自動車メーカーの名車を二台持っているといい、お前の持っている車は、と聞いてきた。どくとるマンボウがとぼけて、

「私はマルイシとブリジストンを持っている」

と答えると、これが自転車メーカーのことだと知らない先方は、オオ・グレートと反応した。確かそんな話で、私はつい笑ってしまった。

そんなことを最近思い出したのは、約一年前、自宅と仕事場とを往復するのに使う自転車を普通の品から電動自転車に切り換えたためだ。

拙宅のある西東京市保谷町は元は保谷市であり、この地名の示すように凸凹の多い地形ゆえに坂が多い。仕事場のある武蔵野市にゆくには伏見通りを坂下まで下り、そこで青梅街道を南へ渡って急な坂を登らねばならない。

私は七十歳を過ぎた頃から自転車でこの坂に差しかかるたびにハンドルをふらつかせてしまい、その間にセーラー服の娘さんたちの自転車に追いつ越されることしばしばとなった。その後、自転車を漕いでこの坂を登ることを諦めた私は、青梅街道を渡ったところで自転車を降り、ハンドルを両手

で押してゆくことにした。

ところが電動自転車に乗り換えると、何と道を平坦、ゆるい坂、急な坂に分けたボタンがハンドルに付いており、この坂を登る前にゆるい坂のボタンを押すだけでスイスイと登れる。のみならず太腿の筋肉に負担を掛ける必要もない。

以前は仕事場への片道に約三十分を要していたのに、電動自転車は発進も速やか、速度も出てこちらに疲労が溜まらないばかりか、二十分から二十五分で行きつけるようになった。

これを一台購入するまで、私は自転車も進化すると夢にも思っていなかったもので、今も毎日感心しながらペダルを踏んでいる。

(作家)

いま、「光る君へ」とは

西村 与志木

この「伊那市ふるさとだより」ではNHK大河ドラマのお話をしばしばしていますので今年も現在放送している「光る君へ」の話題から始めましょう。さて大河ドラマの題材を決めるときに重要となるのは①どの時代を選ぶか。(前作と同じ時代に

ならないことが大前提) ②主人公を誰にするか。

(男性なのか女性なのか) ③脚本家を誰にするか。原作を使うかオリジナルでやるか。④主役にだれをキャスティングするか。放送が始まる2〜3年前には番組の総責任者であるチーフプロデューサー(制作統括)とチーフディレクター(演出)が決

まりますので、そこで題材と脚本家を選定していきます。民放テレビの連続ドラマではまず主役にだれをキャスティングできるかというところから始まるようですから大部事情は違います。

「光る君へ」をこの視点で見ると前例とはかなり異なる大河ドラマといえるでしょう。まず時代設定が平安後期であることです。大河ドラマ史上、平安時代の作品は平安末期の源氏と平家の争乱を別にすれば1976年放送「風と雲と虹と」(平将門を加藤剛が主演)だけです。どうして平安時代の大河ドラマはこんなに少ないのでしょうか。平安時代が藤原氏を中心とした貴族社会であり、物語の軸をそこにもっていかざるを得ないということでしょうか。言い換えれば、大河ドラマの華ともいわれる「合戦シーン」がなく室内で延々と権力闘争と男女の恋愛が繰り広げられる大河ドラマはどうだろうという視点に立っていたものでした。1996年の大河ドラマ「秀吉」のチーフプロデューサーを務めた私もそのような考えでした。しかし今、テレビでは連日、ウクライナへのロシアの侵攻が悲惨に映され、イスラエルとパレスチナの争いも止まるところを知りません。こうした中で「合戦シーン」が大河の華」というのもいかなものかという意見も当然でてくるものと思われまます。「大河ドラマは現代を映す鏡である」と言ってきた私にとつて、チーフプロデューサーもチーフディレクターも脚本家も女性である三人が「合戦シーンなき大河ドラマ」をどのように描いていくか大いに期待したいところです。

(元NHKプロデューサー)

「酷暑と冷や汗」

野溝 友也

最近自分が演出した番組を放送時にテレビで見ることが難しくなっている。大抵その時間は次の番組に取り掛かっているからだ。だが、9月9日の朝は珍しく自分の番組をテレビで見ることができた。

世界各国でタクシーに乗り込み、旅をしながら、車窓の風景にその国の文化や風俗、自然、政治経済のカケラを見つけ、ドライバーと乗客である僕の会話を組み立てる番組。旅の場所は紆余曲折の結果、北アフリカ、モロッコの古都マラケシュに決めた。摂氏50度を超える酷暑にコーディネーターの体調不良が重なり、撮影は苦勞したが手応えはあった。

放送の朝、視聴者のつぶやきを同時に観察したいと思い、SNSに#と番組名を打ち込んで、テレビの前にスタンバイした。

テーマ曲が流れ、放送が始まり10分ほどたったころ、画面の上にニュース速報が表示される。それと同時にSNSの投稿欄に書き込まれた文字に唖然とした。

「マラケシュの番組を観ていたらモロッコで地震」。

握った掌に嫌な汗をかいていることに気がつく。すぐに現地のコーディネーターに連絡をとり、取材者の安否と現地の情報収集を依頼。翌日、撮影したドライバー8人のうち7人が無事と報告があったが、残る1人の安否が掴めない状況が続いた。入ってくる情報では、日に日に亡くなられた方の数が増えていく。安否がわからない彼は、アマズィーク（ベルベル人）で、古いメルセデスをタクシーに改装し、大切に乘っていた。70歳を超えて力強くハンドルを握る姿は凛々しいが、笑うと顔中がしわくちゃになり前歯が無いのがチャーミングだった。静けさに身を置くのが好きだと、タクシーを飛ばし僕たちを砂漠に案内してくれた。そんな風景がスローモーションのように蘇ってくる。

…4ヶ月が過ぎた。年末、WhatsAppの通知が光つ

て、コーディネーターから1つの音声ファイルが届いた。再生すると、忘れられないベルベルのイントネーションで「神のご加護のままに」という彼の元気な声と笑い声。よかった。生きていた。

その晩、ようやく録画してあった件の番組を見ることができた。日本は風が強くて寒い日だったが、テレビの中には懐かしい酷暑。後部座席の僕の額に汗が光っていた。

取材した方は全員無事だったが、マラケシュでは2000人を超える方が亡くなった。ご冥福をお祈りする。

(テレビディレクター)



『末は博士か大臣か』顛末記

原 克

先生の寡黙とは残るものだ。

東京オリンピックの前年、一九六三年のことである。

伊那小学校三年育組のボクらは、担任A教師に引率され、クラスで映画を観に行った。

修学映画とでも言おうか、当時、視聴覚教育の一環として、頻繁に行われた。

場所は市内錦町の映画館「旭座」。今もあり、懐かしい。

その日の上映作品は、島耕二監督『末は博士か大臣か』。大映の最新作だった。

主演は人気を誇ったコメディ俳優、フランキー堺。相方は船越英二。

文豪菊池寛と、郷土の朋友、政治家綾部健太郎。ふたりの青雲立志伝である。

大学同期の芥川龍之介に先を越されたり、図書館

の蔵書故買をめぐる冤罪で、大学を追われたり。波乱の青年期を過ごした菊池寛。

しかし、幼なじみの綾部と共に、たがいに大望を抱く志士として、励まし合い、助けあって、未来を切りひらいてゆく。前向きで、肯定的で、勤勉な精神のありようを物語る。建設的な世界観の作品であった。

だからこそ学校も、授業を半日潰してでも、観る価値があると判断したのだろう。

帰校後、さっそく教室で映画の感想を聞かれた。

きまじめな内容ではあったが、なにせ人気コメディ俳優が主演した作品だ。子供たちの関心は、もっぱら、フランキー堺の演じた滑稽な場面にばかり、集中した。

急ぐあまりに、玄関先で下駄を履き間違える。通行人とぶつかって、ぶざまによろける。

意気消沈する主人公を元気づけようと、せっかく恩師が夕餉ゆうげをふるまってくれたのに、あわてて呑みこんでしまい、咳き込んだあげくに、鼻の穴からうどんが一本ぬらりと出てきて、一座は大爆笑。ひとりわたり感想を聞いてみても、三年生の心に残ったものといえば、そんなドタバタ劇のおかしみばかりだった。

呆れたに違いないが、A先生は落ち着いて、こう言った。

「楽しい映画でしたね。でも、『うどんが鼻から出てきて面白い映画だった』では、悲しいな」。

先生がその後なにを言ったのか。正直、ボクは覚えていない。

作品の細部に目を奪われず、その背後にある意味を理解しなくてはならない。おそらく、そうしたことを言ったのだろう。

作品を理解し、ものを解釈する基本として、それをこそ先生も教えたかったのだろう。

あれから時が経った。当時の小学三年生も、今や老教師になった。

今にして思う。教育とは一筋縄ではゆかないものだ。

なにせ、作品理解の基本を、幼い心に焼きつけたのは、決して、先生が説いてくれた理屈によってで

はなかったからだ。というのも、あの後、先生がなにを言ってくれたのか、覚えていないのだから。

では、なにによって生徒は、作品理解の基本を身につけたのであろうか。

それは、あのときの先生の言葉少ない、悲しげなたたずまいであったのではないか。

普段の陽気さとは、どこか違う雰囲気。なにがただならぬ気配を、生徒は、敏感に察知していたに違いない。そして、そこに認識の発端が萌芽したのに違いない。

外部からの知識ではなく、内部からの発芽として。かつてヴァルター・ベンヤミンは言った。「すべてを教える教師は駄目な教師だ」。

哲学者のこの言を知ったのは、もちろん、後年、ボクが大学でドイツ哲学を学んだときのことだったのである。

先生の寡黙とは残るものだ。

(早稲田大学教授)



「森・・・、自然のオーケストラと」

平澤 真希

入笠牧場に行ったことがありますか？

伊那市高遠町芝平、または千代田湖経由となりますが、東京からですと富士見から比較的行きやすい場所です。標高1700～1800メートルの広大な牧場で、四季を通じて多くの人に親しまれていますが、爽やかな風の吹き渡る暑い夏には特にお勧めの場所です。入笠山の周囲には牧場や溪流、森などがあり

トレッキングに最高です。派手な観光地化を避けて美しい景観が守られ、最近では映画やドラマ、プロモーションビデオなどの撮影にも使われているようです。

この牧場内で7月29日にネイチャーピアノコンサートを開催いたしました。当初は6月3日の予定でしたが天候により梅雨明けを待たざるをえなかったのです。使用したグランドピアノの運搬はユニック付きのトラックを使って富士見経由で運び込みました。

広大な入笠牧場のコンサート会場に選んだ場所は、普段は国有林、そして牧場としても使われているため、一般の人が入ることの出来ない場所ですが特別な許可を得て実現できました。

降り注ぐ太陽の光も心地よく、爽やかな風にサルオガセが揺れて葉音がささやき、ピアノの音に合わせて鳥がさえずり、土の中ではモグラが音に反応して動いていたそうです。皆さんそれぞれ好きな場所に椅子を持ち込むなどして、堅苦しくない雰囲気の中で自然と対話しながら自由に参加していただきました。

夜はキャンプファイヤーに夜咄（よばなし）や月明かりの下での演奏、ジビエ料理で人気の長谷部晃さんの鹿カレーに舌鼓をうち、また天体望遠鏡を使って天体観測なども楽しみました。東京からいらして下さったご家族のお子さんは8歳で、山小屋に泊まったのも初めての経験でしたが、良い夏の思い出となったそうです。

翌日は日蓮宗身延山久遠寺の第11代法主日朝上人が1470年代に7日7晩お話をされた高座岩、また亡き北原厚さんがその道を復活させた古道・法華道やテイ沢の溪流を訪れ、参加された皆さんと交流を楽しみました。私は道中でハナビラダケをゲットしてバターとアスパラで炒めて頂きました。絶品でした。

私が長年滞在したポーランドも美しい国でしたが、改めて故郷の伊那市の大自然に魅せられ、「人間と自然の調和」を目指した「ネイチャーピアノ」というプロジェクトを行っています。この入笠牧場のコンサートの様子は以下のQRコードからご覧になれま

す。今年の夏も開催したいと思っておりますので、実現しましたら是非お越しください。

(ピアニスト)



【入笠牧場コンサート】



出口論

三澤 満



それを見送っている。

10年も続いた超金融緩和の出口がようやく見えてきた。この2023年末にも、マイナス金利政策を解除すると見ていたが、日銀は物価と賃金上昇の好循環がまだ確保出来ていないとして、

2012年12月に始まった第2次安倍政権において、長年のデフレから脱却するため、大胆な金融政策、機動的な財政政策、効果的な成長戦略を3本の柱とする経済政策を掲げた。その後の展開を見ると財政政策や成長戦略は後退し、金融政策中心へと変転し、2%のインフレ目標が達成できるまで量的緩和を行うことに全力投球したと云ってよい。当初2年間と限定して始めたこの超金融緩和は、結局、延長に延長を重ね、すでに10年を超えている。

現在は、念願のデフレから脱却でき、消費者物価指数の前年比上昇率が年間を通して2%を超え、何とか金融政策の正常化を図れる好位置につけている。これが今、「出口論」が活発になっている背景だ。

金融の超緩和を長期間続けることのリスクは、早晚超インフレと超円安に見舞われ、一旦その状態に突入すると脱出が非常に難しくなることだ。金融緩和は、ぬるま湯のようなもので、それに浸れば、なんとなく心地よい。しかし、陰では、着実に国力が奪われている。

超円安で、世界のGDP(国内総生産)のランキングに異変が起きつつある。現状、米国(\$25.5兆)、中国(\$18.1兆)、日本(\$4.2兆)、ドイツ(\$4.1兆)の順位だが、ドイツと日本の差が緊迫している。このままでは、時間の問題で、日本は、世界3位の経済大国から、4位に滑落してしまう。この差は大きい。

大規模金融緩和による低金利と円安のもと、総じて日本企業は付加価値を増大させる努力を怠った。その結果は、個人の所得レベルを示す、1人当たりGDPの推移でも明確だ。この10年間に、米国の1人当たりGDPは45.3%増加し、台湾は67.0%増、韓国は31.9%増、ドイツ、フランスは10%増だが、日本は30%減少とその差は厳しい。日本が成長せず、他国が成長した結果、日本の相対的な地位は、急低下している。10年前に、日本の1人当たりGDPは、アメリカと大差なかった。しかし今や韓国も、近い将来に日本を追い抜く。G7国の中で、日本は最低順位になり、日本は先進

国の地位から滑り落ちる。この貴重な10年間で日本は無駄にしたと云っていい。

これだけ、世界がお互いに接近し、その経済は密接に関連し合っている状況で、米国をはじめ、各国がインフレ対策で、金融引き締めで全力投球している時、ひとり、日本だけが、超金融緩和策を超長期にわたり続行してよい訳がない。日銀の出口策は、もはや実行必至の時期にある。日本はまだ回復する潜在力を持っている。金融政策の正常化が不可欠の条件である。

(ハワイ大学経営学部大学院教授)



「自分の命は自分で守る」意識があつてこそ災害時相互応援協定は生きる

山北 一司

令和6年能登半島地震は、お正月の風景やお茶の間を一変させ、テレビなどはお正月番組から地震ニュース一色となり、今年は元旦から非日常と化した重苦しい空気から始まった。

昨年暮れ27日に伊那市と岐阜県下呂市の両市は、災害時相互応援協定の調印式を行った。これを機会に災害時の対応や備えについて改めて考えてみたい。

この調印式で両市長は「何かあった時に助け合う関係の構築は心強い」「互いに助け合う関係が出来たことをうれしく思う」などと話していたという。

元旦以降の地震報道から聞こえてくる被災地の

自治体トップの方々の悲痛な声は、まさに今回の両市の災害時相互応援協定の目的に叶うものと現実味を帯びる。

過去の教訓を生かし、両地域特有の課題を少しでも克服することによって減災に役立てることがより一層重要なテーマとなる。

今回の協定で、下呂市側が模索していたのは、距離が適度に離れていて同時災害の可能性が低いこと、一級河川や標高の高い山を有するなど防災面で考慮すべき共通項が多いことなどを挙げている。もちろん伊那市も諸事情を考慮し賛同し今回の協定に至ったという。

両市を比較してみると、共通項が多いことに気づく。昨年12月1日現在の伊那市の人口は、65,448人(うち、外国人居住者は2.8%)、世帯数は28,470世帯(1世帯当たり約2.3人)、下呂市の人口は、29,545人(同2.6%)、世帯数は12,032人(同約2.5人)である。

森林面積においては、伊那市約83%、下呂市約92%、両市内に流れる一級河川の状況など共通項は多い。

下呂市を流れる飛騨川が集中豪雨の影響で令和2・3年の夏に氾濫するなど、たびたび災害に見舞われているが、過去の教訓を生かし人的被害は皆無に近い。一方、伊那谷では、1961(昭和36)年に発生した三六災害の経験から「過去の災害を忘れない」という取り組みを生かし今日に至っている。

台風、集中豪雨、地震にせよ、伊那市と下呂市の災害時相互応援協定で是非生かしていただきたいのは、相手の自治会・学区などコミュニティ単位のきめ細かいつながりを早期に、双方が熟知し、非常時に備えていただきたい。世帯人数や外国人居住者の割合が類似していることを前提に、居住地域の特徴など双方での違いを確認しながら良いものは相互に学び、取り入れることも災害時にきっと役立つに違いない。ただし、災害時相互応援協定決を生かすには、「自分の命は自分で守る」という防災の基本を忘れないことである。

(芸術文化普及研究者・生涯学習上級コーディネーター)

気持ちをあらたに…

由紀 さおり

新しい一年がスタートしました。幕開けは想像を絶する地震と津波。今もなお復旧という言葉が使えないほどの惨状がそのまま手つかずのニュースが連日流れています。

能登の思い出は、童謡歌手の頃、MRO 北陸放送の児童劇団と児童合唱団の方々と、夏休みを利用して能登半島を一周し各地の学校の講堂などでラジオ番組「夏休みこども劇場」の公開録音をしたことです。私は小学校4年生、姉は中学生。当時、人気のイベントだったと思います。輪島、七尾など釣り宿や総持寺のお寺に全員お世話になり、朝食の精進料理をいただく前に全員で廊下の雑巾がけやトイレのお掃除などを経験し、遠足の延長のようで楽しくて苦にはなりませんでした。

震災後のテレビの画面を見ていて、崩れた家屋や裏山の風景はあの時とほとんど変わっていないと感じました。

東日本大震災があって、津波の怖さを知ったとしても、跡取りがいなかったり、先行きに明るい希望を持つことが困難であったら老後を考えると、家宅を免振耐震の補強をするということにはならなかったのだろうと思います。

今回の出来事を私たちはどのように今後活かしていけばいいのだろうと考えました。

食料の備蓄や避難するときに持っていく荷物をまとめておくとか…、物が落ちてこないように高いところにもものを置かないようにするとか、こんなことしか考えが及びません。

これからも起きるであろう地震多発の我が日本であることは忘れてはいけないと思います。

一日も早い復旧を祈ります。

原稿を書いている今も、東京で震度4の地震がありました。現実を受け止めなくては…と思いました。

(歌手)

