# 掲載者の声

## たった3分間でできる全身運動
### ～ラジオ体操やってみよう～

有賀　暁子

「なんだかスッキリしない。」「運動したいけど何から始めていいか分からない。」「家にいながら気軽に体を動かしたい。」そんな時にオススメなのが〈ラジオ体操〉だ。私はラジオ体操普及を仕事としている立場ではあるが、新しい生活様式においてラジオ体操の効果が今また注目されている。

ラジオ体操というと「昔子供の頃にやった」「子供の頃夏休みにやった」など、一度は経験したが、それは思い出の中のラジオ体操になっている方もいらっしゃるだろう。しかしラジオ体操は、地域、教育機関、会社、福祉施設等々で昭和3年～令和の現在に至るまで多くの場で、様々な役割を担いながら日本の健康体操として活用されてきた。

毎日行っている方も、久しぶりにトライしてみようという方も改めてラジオ体操の魅力を知っていただきたい。

ラジオ体操は、「いつでも、どこでも、誰でも」できることをテーマとしている。約3分で全身の姿勢を作っている骨格筋ほとんど全てを動かすことができるので、ラジオ体操を行った後は縮こまっていた筋繊維や筋が伸ばされ姿勢がよくなる。体がポカポカ温かく血流が良くなることで代謝も上がり全身に栄養が行き渡るし、適度な負荷によって骨も強くなる。さらに毎日行うことで体調が整う。ここで紹介しているのはラジオ体操第一であるが、第一に慣れてきたらぜひラジオ体操第二にもチャレンジしていただき、第一、第二セットで体力作りにもお役立ていただきたい。

では毎日続けられるラジオ体操の実践方法だが、ＮＨＫラジオ、テレビでは毎日放送しているので放送をご活用いただくか、全国ラジオ体操連盟のホームページ、YouTubeやInstagramでもラジオ体操の効果的な実践方法を紹介している。それらのツールを使ってまずは1回ラジオ体操を行ってみましょう。1回目ではやりづらかった動きも、2回、3回と日々継続しているうちに体が動かしやすくなっているという嬉しい変化を実感していただけるはず。全身を動かす心地よさを感じながら、リズムに乗ってしなやかに楽しくラジオ体操をしてみましょう。

（元ＮＨＫテレビ・ラジオ体操インストラクター）

## 見つめ合えば愛が生まれるか？

井口　昭久

最近コロナのおかげでオンライン会議が増えてきた。

会議の会場で向き合って座っているときに参加者の顔をじっと見詰めるとことはないが、オンライン会議では個人の顔がパソコンの画面に映し出される。

それぞれの表情で画面を見ている。その顔をこちらからまじまじと見つめても相手には分らない。舐めるように見回しても相手に気づかれることはない。

取調室で尋問されている犯人を隣の部屋からみているようなものだ。

西行が伊勢神宮に参拝したおりに詠んだという「何事のおわしますをば知らねどもかたじけなさに涙こぼるる」という会議室の雰囲気はオンラインでは分からない。

全体は各論の足し算ではないからだ

私は「見つめあう」ことは「愛し合う」ことにつながるか、もしくは「そうありたい」ことを願う行為であると伊那にいた思春期の頃から思っていた。

女の子の目をじっと見つめて、心の中を見透かされるのは恥ずかしい。

おばあさんの目をじっと見つめて愛の証の表現と思われても困る。

そういうわけで今までは相手の目を直視するのは無意識のうちに避けていた。

この頃人々はマスクをつけた人の目を凝視するようになった。

マスクをしている人の表情は目を見るほかに窺い知るすべがない。

相手の目を見る時は相手もこちらを見ている。

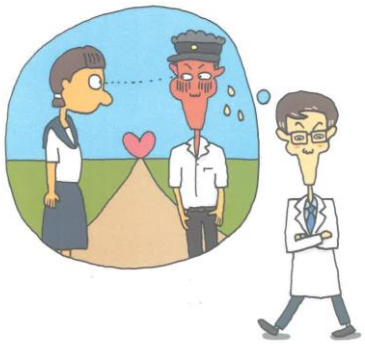
見つめ合っても恥ずかしくない。

どうしてか？

「あなたの顔はマスクで隠れているので目をみるしかしょうがないのです」という言い

訳があるからである。
　コロナ騒ぎの中で人々は「見つめあっても愛は生まれない」ということを知った。
　そしてマスク越しでは「人間のかたじけなさは分らない」ことも学んだのである。

（名古屋大学名誉教授・愛知淑徳大学教授）



# 平安時代の「都市封鎖」

伊藤　喜良

　現在「コロナ禍」で世界の中で都市封鎖を行っている国が多くあり、「鎖国」のような「悪夢」が現存しています。
　ところでテーマについて、多くの方は今から一千数百年前の平安時代に、「都市封鎖」などあるはずがないと不審に思われるかもしれません。たしかに、現在のような人の交流を法律で「止める」というような形の「封鎖」はありませんでした。しかし、未知の感染力の強い病気への恐怖は現在と変わらず、それを封じ込めるために「都市を封鎖」しようという考えは現在と同じでした。
　現在の都市封鎖は「ウイルス」との関わりで、各国の政府が強制的に都市を封鎖するのですが、日本の平安時代はまったく異なり、疫病の侵入を陰陽道や仏教等の祓(はらい)や祭というような呪術で防ごうというものでした。平安京に入る主要な道路にかかわる四隅に陰陽師や僧侶、朝廷の役人（兵士や清目）を派遣して大々的に祈りをささげて疫病を防ごうとする儀式で、「四角四境祭」などと呼んでいます。安倍晴明というような陰陽師が生きていた時代です。また天皇の居住する内裏の四隅を同様に祈る「宮城四隅疫神祭」も行われました。このことから知られるように、平安時代の「都市封鎖」はきわめて観念的なものであり、四隅で呪術を行うことにより疫病の侵入を防ごうとしたもので、いわば呪術による都市封鎖です。当時疫病は「疫神」・「疫鬼」が人々になせる災いと考えられていたので、「疫神」・「疫鬼」と人々の接触を断とうとして「都市の封鎖」がなされたのです。現在でも存在する呪術によって疫病を阻止しようとする観念は、このころから始まりました。
　この時代も未知の病、特にインフルエンザは深刻でした。いったん平安京の中で流行りだしたらバタバタと人が死んでいき、人々を震えあがらせました。ただし、疫病で得をした政治家がいます。それは藤原道長です。彼は摂関家の四男で、せいぜい大納言クラスの公家でしたが、兄三人がインフルエンザで次々に死去したので摂関の地位が転がり込んできたのです。その後彼が栄耀栄華をきわめたのは周知の通りです。
　また、「四角四境祭」の四隅は特別な場所で、子供を捨てる場所でもありました。そのような場所であるので、我々が現在知っている説話もつくられてきました。四隅の一つに大枝堺という地がありました。山城と丹波の堺で（現在の老の坂、京都市と亀岡市の境界）、そこに捨てられた子供が動物に育てられて酒呑童子となり、「異類異形」の姿で人々への恨みから街の人々に害をなし、美女を連れ去るという説話で、その童子を退治したのが源頼光とするものです。この説話の場所は大江山（丹波と丹後の堺）と現在はなっていますが、事実は捨子の場所でもあった四角四境祭の場所、大枝（老の坂）堺が本来の場所であります。そしてこの説話の源流は道長時代のインフルエンザの流行であるとされています。
　しかしその後、中世になると、病気を防ごうとしたような人たちにたいし、強い差別意識が形成されてきます。それは病気により障害者になった人々を、説話の中の酒呑童子のような「異類異形」と見なしたり、清目（キヨメ）といわれるような清掃に関わったりする人々や、穢（けがれ、病気のこと）を除去する人たちが「けがれている」とする思想が形成され、「非人」というような身分が成立し、強い差別意識がつくられてくるのです。
　現在「コロナ禍」で、感染した人々をはじめとして、そのような人たちを救うために過酷な状況の中で、日夜努力をしている医療従事者、関係者にたして、いわれなき言動、

差別する事態も見受けられます。日本人の心の中に、中世以来沈潜した意識が現在でも払拭されていないのはきわめて残念です。これは福島の原発爆発のときにも経験したことであり、現在も一部の人に続いている暗い意識ですが。

（福島大学名誉教授）

## 菜を洗う少女

伊藤　延司

昭和25（1950）年、伊那北高校に入った僕は、朝夕、東春近の南のはずれから、飯田線の無人駅「下島」まで、歩いて往復していた。

高校を卒業して大学が京都、社会人になってからは、札幌、東京、大阪、バンコク、ジュネーブ、パリ、東京と「よその土地」を転々と住み歩き、終の棲家は千葉県の我孫子市である。

太平洋戦争が始まった翌年の昭和17年、東京の笹塚から父の生家がある上伊那郡東春近村田原に疎開したよそ者だったから、伊那に住んだのは僅か11年に過ぎない。

なのに、僕は自分でも不思議なぐらい、熱烈なふるさと愛好人間なのである。

行く先々で会うよその人たちは「伊那谷」と聞くと、切り立つ峡谷の遥か下を、針のように流れる天竜川と、その両岸にへばり付いている茅葺きの屋根を思い描くようだった。

僕はそういう人々に説明していた。伊那は狭隘な谷あいの地ではない。天竜川の広びろとした河川敷の両側に展開する沃野で、地形は全国的にも知られる典型的な「河岸段丘」地帯である…云々。

僕の通学路は、天竜川の左岸に広がる田園の真ん中を、貫いて伸びる一本道だった。2キロほど行くと、高さ2メートルほどの土手に突き当たる。

土手の上はテラス状の農地が、三峰川の河岸まで広がっていた。専門的なことは知らないが、第一段丘とでも言うのだろうか。土手に突き当たった道は、段丘上の農地を切り通して緩やかに上り、天竜川に架かる沢渡橋まで続いていた。

小雪の舞う12月の夕方だった。学校帰りの僕が一本道に差しかかると、道路より1メートルほど低い土手下の水辺で、赤い綿入れ半纏を着た女の子が、ゴザに膝まづいて蕪菜を洗っていた。手が真っ赤だった。

僕は思わず「冷たくないの？」と、声をかけてしまった。

女の子は立ち上がって僕を見ると、くっくと低く笑い「ぜんぜん」と言った。

「これ清水だから、あったかいの。手を入れてみる？」

僕は女の子が言うまま、土手下の水辺に下り、恐るおそる水に手を入れてみた。驚いたことに、水はぬるま湯のように温（ぬく）かった。

「ここの水は湧き水だから、冬も夏も温度は変わらないの。いつも14度ぐらいかなあ。ほら、見て。あったかい水がぶくぶく湧いてるよ」

そう言えば、冷蔵庫がなかったころ、夏になると、段丘下の「清水」という屋号の家に、ヤカンをぶら下げて、冷たい湧き水をもらいに行ったことがあった。段丘の真下では、きれいな清水が湧くのだった。

少女は清水の効能を話し終えると、洗った菜っ葉の束を「よっこらしょ」と肩に担ぎ上げ、土手の石段を登って、欅の木立に囲まれた屋敷に消えて行った。

後で人伝てに聞いたら、菜を洗っていたのは、あの屋敷の末娘で、東春近中学の2年生だった。

余談になるが、それから10数年後、少女は僕の妻になり、今は田原の段丘下の墓地に眠っている。

（元毎日新聞社英文局長）

## 新型コロナウイルス禍の中で

井口　武雄

抜けるような青空と部屋の奥まで差し込む日の光が凍てる寒さの中でも心を明るくそして温かくしてくれます。

それなのに今我々は逃げるすべも分からない新型コロナ

ウイルスの禍のまっただ中にいます。東京等の大都市圏には二度目の緊急事態宣言が発出されてしまいました。多くの人がかれこれ一年間巣籠りを余儀なくされています。朝から三食ほとんど自宅と言うのは私にとって初めてのことです。最初は家内も戸惑っていましたが今ではそれが当たり前になり冷蔵庫の在庫整理が楽しみのように見えます。このような日常ですから考える時間も豊富になりました。まず頭に浮かぶのは子供の頃のお正月のことです。父親は単身赴任が長かったので一緒に遊んだり、ゆっくり話が出来るのは三が日だけでした。家族全員で炬燵にあたり坊主めくりやトランプの天邪鬼などで大騒ぎをしました。勝った者への賞はみかんと芋干でした。どんどやきでは門松の枝に乗せて焼いた真っ黒なお餅を火傷をしながら食べたことを覚えています。

ところで、不思議に思うことがあります。日本は経済、技術、化学等の分野で世界の一流国と言われ誇りにしてきました。しかし、今新型コロナウイルスに対抗するワクチンの接種を始めていないのはG7の国の中で日本だけとのことです。さらに日本の会社でワクチンを開発して承認を求める申請したところは一月十五日時点では皆無です。薬や食べ物について、日本人には安全では納得せず安心出来なければならないとの強い意識があるとのことですからこれで良いのかもしれません。でも一流国を返上して良いのでしょうか。

また一部の感染者が回復した後村八分にあったとも聞きました。日本の弱さや日本人の弱さがこの事態の中で露呈してしまうのは悲しいことです。

（三井住友海上火災保険（株）名誉顧問）

## 伊那市が目指す将来のスマートシティ

大西　洋

伊那市は中央アルプス、南アルプスに囲まれ、四季折々の気候、風土、風景などが美しく、その自然環境が素晴らしい場所です。

と、いつも同じ様な感覚でこのメッセージを書いておりました。

今年は少し違う角度から伊那市へのイメージをお伝えさせて下さいませ。

上記のように自然の素晴らしさ、それによる農産物を中心にした、食べ物の豊富さに加えて、近年感じられるのは、市長のリーダーシップのもと、市民の日々の生活を豊かにする姿勢、取り組みが他の自治体と比べても、著しく進んでいるということです。

特に高齢者に向けての、医療の問題、買い物難民の方への対応など地元の方たちへの、自治体としての思いが多く実現されてきていると、強く感じます。

又、未来へ向けて新しい取り組みが具現化され、他地域の指針に繋がっていくであろうという取り組みも多く見られます。

例えば、ドローンを使って輸送をしたり、医療バスみたいなもので、高齢者の医療支援を行うなど、将来に向けて、MASS、スーパーシティ化に繋がるコンテンツを積極的に開発されていることに、期待を寄せています。

上記のことを視野にいれ、実現のために地元民間企業、自治体(市)が一体となって、未来に向けて進まれる姿に夢をいだきながら、ご一緒出来ることを楽しみにしております。

目指せ

地方、地域の星　伊那市

（日本空港ビルデング株式会社取締役副社長執行役員）

# 伊那とみちのくを結んだ東山道

蟹澤　聰史

伊那を離れて六十六年も経つ。年を取るにつれ故郷への思いが強くなる一方で訪れる機会も少なくなった。そのためだろうか、今住んでいる仙台と伊那谷との関わりについて考えてみたいと思うようになり、本欄にも「高遠の桜を通じた中学生の交流」、「高遠の石工魂」について紹介した。さて、今回はと思っていたが、ふと「東山道」が伊那谷とみちのくを繋げていることに気付いた。律令の時代、東山道は畿内から陸奥国に至る駅路として政治、軍事面で重要な最短路であった。この頃、五畿七道といわれる広域行政制度があり、七道は東海道、東山道、北陸道、山陰道、山陽道、西海道、南海道の七本の街道で結ばれた国で構成されていた。このうち、東山道以外は鉄道あるいは高速道路網にその名前が残っている。

東山道の地図を眺めると、伊那谷では宮田、深沢、などの名前がある。宮田は「宮田村」であり、深沢は箕輪町の「深沢川」あたり、下古田付近、そして松本付近の「覺志」に続く。このあたりに信濃国府があったといわれる。宮城県では「名取」などの名前が出ており、陸奥国府(今の多賀城跡)の付近を通っている。その昔、征夷の人たちは都から伊那谷を通ってはるか陸奥まで遠征したのだろう。東大寺創建の時には、奥州涌谷の黄金もこの東山道を経て運ばれたのではなかろうかと想像する。伊那は通路の一つに過ぎなかったかもしれないが、こんなところも伊那谷と仙台・陸奥の関係が偲ばれる。江戸の俳人大島蓼太は飯島の出身だが、芭蕉に憧れて寛保二年、おくのほそ道を行脚したこともあるそうだ。仙台の榴岡天満宮には大島蓼太の句碑「五月雨やある夜ひそかに松の月」がある。また、太平洋戦争末期には、箕輪町に西天龍開田記念碑建立のため、宮城県石巻市の巨大な稲井石がはるばる運ばれた。なにか運命的なつながりがあるのだろうと想像している。

（東北大学名誉教授）

# 「鬼滅の刃！」

上岡　実弥子

世は、空前のキメツブーム。私も御多分にもれず、アニメ再放送→映画『劇場版　無限列車編』→コミックス全巻入手。最後まで読んでは涙にむせび、さめやらぬまま、また1巻へ……『1人キメツ無限ループ中』です。

コミックス23巻揃えるのは大変でした。書店を憑りつかれたように徘徊し、ここで1冊、あそこで2冊、目指すはただキメツのみ。しかも私だけではなぁい！

「キメツの〇巻、ありますか？」

来る客来る客みな同じ質問。レジ前はキメツを持つオトナが大行列。書店に『鬼滅の刃は品切れ』ＰＯＰが林立。ＬＩＮＥスタンプもキメツ。日常会話も「全集中」「猪突猛進」「よもやよもや」。人に会うたび「キメツ、見た？読んだ？」→それがまた「キメハラ（まだキメツ見てないの的嫌がらせ）」と呼ばれる始末です。

キメツは「グロテスクなので子どもに見せたくない」という方もいるようです。

が、子どもと大人が同じマンガを読むって新鮮ですね。

私は昔からマンガ大好きで、家には伊那から持ってきたコミックスが沢山。「パタリロ！」などは1巻から持っています。これ、中学生の時に買ったんだっけ……ウン十年経ってまだ読んでるなんて、よもやよもやだ！

昔、マンガは『ポンチ絵』と言われ、Ｂ級カルチャー扱い。私は子ども心に少しやましい気持ちでマンガを読んでいました。

小学生のころ。担任の吉沢先生が家庭訪問にいらした日のこと。母が、

「うちの娘は、マンガを読み始めると呼んでも返事をしない」

そうこぼすと、先生は、

「いいのえ、マンガでも何でも、本を読むっつーことはい

いことえ」
と言ってくださったのです。先生の言葉は「福音」「免罪符」！そうだマンガだって本だ。大手を振って読んでいいのだ。
と、自信を得た結果。
キメツを買って、帰るまで待ちきれず、電車で堂々と読みふける……私はそんなオトナに成りました。吉沢先生。

（株式会社キャラウィット代表取締役）

（YouTube　キャラウィット公式チャンネルより）

## 懐かしい伊那の自然

神沼　靖子

日溜り佇みながら、雪解けの伊那の春が思い出されます。「この冬は、もう雪が降ったかしら？」などと、思いを巡らしているこの頃です。

こちらは、「新型コロナウイルス問題」で逼塞している毎日です。

昨今の日常生活は「新型コロナ禍から如何に我が身を守ることができきるか」という難題に対峙しながら、（身体的にも、精神的にも、社会的にも）悩みの多い日々を過ごしています。巣籠り状態といっても過言ではないでしょう。

暫くはこの暗いトンネルの中で、じっとしていよう。明日になれば、きっと明るい春に会うことができるでしょうから。

久しく積んでおいた著書（共著を含む18件余り）や学術論文（共著を含む41件余り）などを分類して書棚を整理することができました。思いがけなく大量の資料に目を通すこともできました。

これらの資料は主として、所属学会（情報システム学会、情報処理学会、電子情報通信学会、日本数学会、日本応用数理学会、経営情報学会、AIS、ACMなど）で日々利用しているものです。

新型コロナのトンネルを抜けられる日はいつになるのでしょうか？

（元大学教授）

伊藤三千人「仙丈ヶ岳」

## このような事態だから出来ること

川村　利美

全世界コロナ禍でこのような事態になるとは、一昨年末頃には思いもよらない事でした。私たちの業界ではイベント、コンサートの中止、延期が余儀なくされました。最近では観客数減らしたり、コンサートを配信したり、工夫を凝らした未来に繋がる動きが活発になってきて、明るい兆しがみえてきました。

私個人としては、毎週の様に中央道の高速バスで伊那に通っていましたが、残念なことに行けていません。

この度、私の弟子で、箏の先生になる為の正派邦楽会准師範に挑戦する伊那市在住の高校生がいます。この事態になり、この10ヶ月をオンラインレッスンで受験勉強をしてきました。直接指導できないもどかしさはありますが、その時に集中出来る利点もありました。何が幸いするかわかりませんが、この「ふるさとだより」が出る頃には晴れて合格して、先の目標に向かっていることでしょう。

学校の音楽の授業は大きな声で歌えない、リコーダーはダメと言われている中、箏の体験授業はマスクして、手は消毒すれば良いので出来ています。箏は創作にも適していて、子供たちは楽しんで取り組めます。こんな事態だから活かせることも有るのです。この機会に子供たちに、箏に触れる時間を増やして欲しいと願ってます。

私の「日本の音を未来に伝えたい」という夢は、伊那と駒ヶ根で活躍している私の弟子たちがしっかりジュニア和楽器隊として子供たちの育成に尽力して、私のふるさとであり、原点のこの地に繋いでくれています。是非とも応援してもり立てて頂きたいと思います。

夫の尺八演奏家の川村泰山も伊那では幾度となく、色々な場面で演奏させていただき

ましたが、信州博覧会の伊那市の日のために書き下ろした「天竜川」が泰山の代表作として全国で演奏されています。息子の葵山も尺八演奏家として活躍させていただき、先般ＮＨＫテレビで放映された父子で共演した場面を見ていただいた方もいらっしゃると思います。葵山は伊那でも尺八教室ありますが、この事態で残念ながら、お休みしています。早くコロナ終息して、私共々再開できることを祈っています。

伊那のふるさと大使の鈴木福は私の孫ですが、東京ガールズコレクション始め、テレビ番組の色々な場面で、箏を演奏したり、この頃は尺八にも挑戦しています。「日本の音を未来に」の思いは、そこにも息づいています。明るい未来を期待しながら、今出来ることを精一杯がんばって、前に進んで行こうと思っているこの頃です。

（箏曲演奏家）

## 頑張れ、新成人！

北原　巌男

昨年来、人類を襲い続けているコロナ禍の猛威。

ふるさと伊那市の白鳥　孝市長は、そんな中であっても伊那市発展の歩みは緩めないとの決意の下、市民の皆さんと一体になって、次代を担う人材の育成、雇用の創出、移住・定住促進の取り組みに邁進されるとともに、市民の皆さんの暮らしと地域経済を守るため全力を尽くされています。ぜひ頑張って頂きたく、ふるさと伊那市を離れている者の一人として、心から力いっぱいエールをお送り致します。

現在、伊那市の総人口は、およそ６７、０００人。なんと24年後の令和27年には２万人近く減少し約４８、０００人になるという衝撃的な推計があります（平成30年国立社会保障・人口問題研究所）。更に、昨年は、コロナ禍による不安等から妊娠を控えた人も多いと見られ、本年の出生・出生予定数は、全国的にこれまでにない落ち込みを見せています。伊那市の少子化も一層前倒しになり、人口減に拍車がかかることは避けられないのではないでしょうか。

そんな伊那市の次代を託すのが「Ｚ世代」と呼ばれる２０００年代生まれの若者達です。その中で、今年新成人となる若者は約８００名。一人ひとりが、かけがえのない存在です。

伊那市では、「人生に一度きりの特別な式典」である成人式を是非実施したいとの思いから、開催予定だった１月を８月のお盆の時期へと延期しています。それまでにはコロナ禍が収束し、新成人達の笑顔溢れる成人式が実現されることを願って止みません。

既にご覧になられた方もいるかと思いますが、「市報INA」(2021.1No.178)には、伊那市から新成人へ心温かな応援メッセージが寄せられています。

「これから先、進むべき道に迷い、背負った責任の重さに悩むことがあるかもしれません。そんな時は、焦ることなく立ち止まり、自分を支えてくれた家族や友だち、地元の皆さんを頼ってください。きっと心に寄り添い、背中を押してくれるはずです。

未来へ羽ばたく皆さんが、さらなる成長を見せ、それぞれの目標や夢を実現してくれることを願っています。」

頑張れ、新成人！

**YES, YOU CAN DO IT!**
**KEEP ON SMILING!**

（一般社団法人　日本東ティモール協会会長）

## なぜ、「戸台」に化石が・・・

―入野谷紀行11―

北村　健治

「なぜ、標高一〇〇〇ｍもある戸台から化石が出るのですか？」と、よく聞かれる。長谷地区の「戸台」が登山口であることを知っている人は多い。しかし「戸台」が化石産地であることを知っている人は少ない。化石が出るということは、かつてそこが海であったか、この高さまで化石が持ち上げられて来たかのいずれかである。とにかく海生生物の化石を保存している岩石（地層）がどこからか「戸台」まで移動してきたのである。化石が見つかる岩石（地層）は、現在ほんの僅かしか露出していない。地質図（岩石分布図）を見ると赤石山地北部の岩石（地層）分布は、実にカラフルであり複雑なモザイク状態である。そのモザイクの一欠けらである「戸台層」の岩石からいろいろな化石が産出する

のである。

「戸台層」から出てくる化石は動物化石や植物化石である。動物化石はほとんどが貝化石であり、アンモナイト(頭足類)やトリゴニア(二枚貝類)が特に有名である。いずれもあの恐竜でよく知られている中生代の代表的な化石であり、アンモナイトもトリゴニアも中生代白亜紀前期の標準化石であるものが多い。「戸台」のアンモナイトは約六〇年前から、トリゴニア化石は約一三〇年も前から鹿嶺高原の東側斜面の小黒川谷から発見された。これらの古生物が生息した白亜紀前期(約一億四五〇〇万年～一億五〇万年前)と言えば、日本列島は今のような形を全く成していなかった。当時のアジア大陸の東側の沿岸や大陸棚の浅海に生きていた動物や植物が砂や泥に埋もれて一億年以上もの途方もない時間を保存されていたのである。

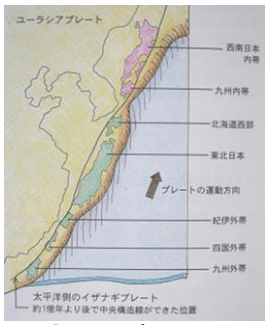
その後日本列島を形成した岩石(地層)の中に取り込まれることになった含化石層が、約一億年前のアジア大陸東部と北太平洋西部の複数のプレートのせめぎあいの中で起こった大規模な地殻変動によって、現在の中部日本の赤石山地を構成する巨大な地質構造の中に取り込まれた。その数一〇〇〇万年後からの地殻変動(隆起作用や浸食作用)の繰り返しによって、天竜川水系(伊那谷)の三峰川の一支流である小黒川谷に、複雑なモザイク状態の断面を断片的に露出することになった岩石(地層＝戸台層)があって、そこに含まれていた「戸台の化石」たちが偶然に発見されたのである。

「戸台の化石」を産出させる岩石(地層)を戸台層と呼んでいるが、この地層の仲間の分布はあの広い赤石山地に極めて狭く、よく知られている大断層の中央構造線の東側に並走する戸台構造線に沿って途切れ途切れになって断片的に分布し露出している。この不思議な分布をする礫岩・砂岩・泥岩からなる地層＝戸台層、産出する化石＝「戸台の化石」、この「戸台の化石」を地元で保存する活動＝「戸台の化石」保存会活動が、南アルプス(中央構造線エリア)ジオパークの認定に一翼を担ったことは小論で以前に記した。これは地域の貴重な宝であり、教育研究資源であり、それらの化石標本を地域として恒久的に収蔵保管することは学術的にも極めて大切であると考えられる。

令和三(2021)年度も保存会主催で六月に「三峰川石ころウォッチング」、八月と十月には「戸台の化石」採集会を、合わせて三回の「戸台の化石」学習会が予定されている。問い合わせは、長谷公民館「戸台の化石」保存会事務局まで。

[20210110 青梅にて、TK]

**(「戸台の化石」保存会名誉会長)**




**「中央アルプスの自然」**
**110 頁第 13 図を参照**

## 「物忘れ」の先は・・・

**後藤　俊夫**

例年になく「老い」を感じながら新年を迎えた。

体力の衰えと同時に、「認知症」の予備軍ではないかと思うことがしばしば起こっている。

一月十二日。拙作「語り継ぐ伊那谷の戦争―命ありて」と「おじいちゃんの季節」の上映会が開かれた。(いなっせホール)「まほらいな市民大学生」約１００名の皆さんに見ていただいた。

「命ありて」は伊那高女(現伊那弥生ヶ丘高校) 四年生二七〇名が、昭和十九年八月から翌年三月まで、名古屋の三菱航空機製作所に出動。「ゼロ戦」戦闘機の制作工場で働くドキュメンタリー映画。

太平洋戦争が破局を迎えた昭和二十年三月。隊員の飯島米子さん（十五）が、Ｂ29の爆撃を受けて死亡。宮沢京子さんが重症入院した。

引率責任者だった教師、白鳥伝先生は心をいため、死亡した生徒の霊を母校で弔うべく生徒全員を帰京させたいと会社側と交渉。もちろんスンナリと受け入れられるはずがない。悪戦苦闘の末、なんとか了解を取りつけて生徒全員をふるさとに帰すことができた。

淀川校長は「今後は私の責任で、生徒が殺されるようなところへは戻さぬ」と決心。早く帰せの三菱工場側の督促を退けた。

後に白鳥先生は、自筆の「学徒勤労動員始末記」に書いている。「わたしたちの行動が、戦争に非協力的といわれ憲兵や特高警察の厄介になるようなことがあっても、生徒のためならば満足・・・」と。

女生徒たちは学徒であり、産業戦士である。一億総武装の非常時とあって、名古屋から逃げ帰ったという非難や非国民・不忠者の誹謗があったにちがいない。しかし、何といわれようとも生徒を二度と空爆のつづく名古屋へ戻さなかった。教育者は、生命をか

けて教え子たちを守りぬいたのである。

ここにこそ本当の「教育」を見た思いだ。

弥生ヶ丘高校正門の奥に、ひっそりと建つ鎮魂碑がある。「ふるさとに帰り来ませと石に彫り、生き残りたる者は悲しむ」と刻んでいる。空襲で死んだ友よ、ふるさとに帰っていらっしゃい、そう石に刻んで、生き残った私たちは悲しみをこらえている、ということか。

「おじいちゃんの季節」は、「認知症」がテーマ。今六十五歳以上の四人に一人が「認知症」もしくはその「予備軍」と言われている。特に急増しているのがアルツハイマー型認知症。

映画は、認知症専門の先生の指導で、記憶力を磨いて認知症を遠ざける方法などを紹介した。

映画の主人公（石浜朗・竹松）にはアルツハイマー型認知症を演じていただいた。

今起きたことをすぐ忘れてしまう。「今日は何月何日」「ここはどこ」がわからなくなる等々の症状。その予防法を描いた。

歌を歌ったり、楽器を演奏する「音楽療法」は認知症の予防や進行抑制に高い効果があるという。「回想療法」は子ども時代の体験や思い出を想起させて脳の活性化を促す療法。

認知症の人は「昔」のことをよく覚えている人が多いという。私も「今」のことは忘れがちだが、昔の少年時代の楽しい思い出は鮮明に覚えている。

薪割りの日。「ナラ」や「クヌギ」の木を割ると中から「ゴトウ虫」が出てくる。これを火であぶって食べるのだが、焼きすぎるとパンク。パチッと黄色い汁が顔に張り付いた記憶。「すがれ追い」でガキ大将のお兄ちゃんたちとハチ追いをした日。煙幕づくりでセルロイドの「下敷き」を切り刻んでゲンコツをもらったこと。ハチに刺された私の顔に、お兄ちゃんが小便をかけてくれたこと等々。

いくつかの症状を見てみると、実は私の日常行動とピタリと重なる事例が山ほどあることに気づく。カギのかけ忘れや電気スイッチの消し忘れ。先日会った友人の名前がすぐ出てこない等々。医者がいう「記憶障害」にあたるのか。

映画で認知症の治療やケアの可能性を描いたつもりの私が、かえって認知症の「予備軍」のドまん中にいるのではないかと考えこんでしまう。

私の「物忘れ」はどこまで続くのか。特効薬が欲しい…。

「酒」は百薬の長だ。しっかりのんで、元気に生きていくしかない。そう心に決めています。

しかし、医者先生が最後に言った言葉が胸に染みます。「過度な酒は、アルツハイマー型認知症が発症する原因の一ツになります」。

（映画監督）

## 果物と庭の思い出

白井　温紀

伊那の友人が送ってくれた手づくりの干し柿。おいしくて、子供時代のことや、庭づくりの仕事で果物の苗木を植えたことなど、いろいろ思い出した。

もう30年前になるが、ガーデンデザインの勉強のためロンドンに留学した。学校で根を詰めた日は、画材を買いに行く道すがら、公園の芝生で横になって少し眠った。夏でも涼しく、日差しが弱いので日傘もいらない。蚊はいないし、ワイシャツ姿で昼寝している人もいて、平和だった。そんな土地柄で果物と言ったら、ベリー類。ストロベリー、ブルーベリー、ラズベリー、グーズベリー等々。実が透き通るように美しく、料理にもふんだんに使われる。

鎌倉に帰り庭づくりの仕事を始めて、東京や神奈川で柑橘類を何度か植えた。柚子、夏みかん、橙など。寒冷地から見れば、のんびりした愉快な景色だが、日々の暮らしに役立ち、西日避けにもなってくれて、頼もしい。

まだ駆け出しの頃、千葉に住む方から、広い庭の改修工事を依頼された。趣のある古い家で、東と南に芝生の庭。桜が二本。音楽プロデューサーのご主人は多忙で、家のことは才気煥発な奥様が取り仕切っていた。この庭で驚いたのは、居間の前で枝を広げた大きなレモンの木。１９８０年代初頭に植えたという。最近、品種名を耳にするようになった「マイヤー」という丸い果実のレモンだ。中国で、レモンにオレンジがかかって偶然生まれたらしい。一般的なレモンより皮が薄く、果汁多く、酸味が少ない。

このお宅では、北側にレンガ塀を建て、その間柱を利用して、鍛鉄で葡萄棚をつくった。最近、奥様が写真を送って下さったのだが、棚の下に素敵なテーブルセットが置かれて、客人でにぎわう様子が

うかがえた。お花見、ランチ、お茶、BQなど、存分に楽しんでいらっしゃるとのこと。何より嬉しい。

葡萄には、子供時代の思い出が詰まっている。小さな家を囲んで、南から西に一間幅の葡萄棚を父が作った。夏になると、緑の葉がガラス窓に揺らめいて、それがとても好きだった。日に透けるやわらかい葉は心を癒し、緑の実が下がると、それもまた宝石のようにきれいで、いつまでも眺めていた。栽培・収穫から、美味を分かち合う喜びまで、果物は幸をもたらしてくれる。

（ガーデンデザイナー）

伊藤三千人「伊那西駒ケ岳」

## 伊那市の皆さんへ

鈴木　福

伊那市の皆さんお元気ですか？

僕は去年の3月に中学校を卒業し、高校生になりました。

中学校生活の3年間は楽しく幸せで、あっという間に過ぎてしまいました。

部活も僕にとって大切な経験になりました。

小学校で野球を始め、中学校でも野球部に入りたかったのですが、入学予定の中学には野球部がありませんでした。父をはじめ、少年野球クラブのコーチ達や地域の方々の協力を得て、入部希望の6年生を募り、中学に掛け合って野球部を創部してもらうことができました。創部時の目標であった「都大会出場」もかない、僕らの部活の最高の締めくくりとなりました。

学校の勉強、お仕事、部活の両立はとても大変でしたが、顧問の先生も、両親もマネージャーさん方も協力してくれて乗り越えられました。顧問の先生の厳しい指導に心が折れそうになることもありましたが、将来にとても活きる大切な思い出です。

最後の定期テストが終わり、いよいよ卒業に向けての準備を進めようというなかで新型コロナウイルスの影響で突然の休校、卒業式の縮小が決まり驚きとショックが重なりました。

緊急事態宣言が発令され、コロナの影響で5月末まで休校で高校には通えず、6月から高校生活がスタートしました。

自粛中には厚生労働省の「新しい生活様式」のCMに出演させて頂いたり、東京都の「STAY HOME」のCMに兄弟4人で出演させて頂いたり、コロナ感染対策を徹底する生活を送っています。

テレビ番組も自宅からリモート出演したり、打ち合わせもリモートで行われ、色々変化がありました。

7月にギャラクシー賞テレビドラマ部門を受賞した、NHKのドラマ「不要不急の銀河」に出演しました。コロナ感染が拡大している世の中を題材にしたドラマです。コロナ対策をしながらのドラマ制作の現場をドキュメンタリーで放送後、完成したドラマの放映という面白い作品でした。

コンサートや舞台などはほとんど中止され、エンタメ業界は大変な思いをしている人が多いです。

エンターテイメントは不要不急なのか？やはり人生に夢や希望を与えたり、心の栄養として大切なものだと僕は思います。

東京では小さい子から大人までマスクの着用はもちろんですが、手指消毒、食事は前を向いて1人で、休み時間も私語を控える、など新しい生活習慣が身に付いています。

高校生活はとても楽しいです。

色々な夢を持った人が全国から集まっています。高校の友達からは良い刺激をもらい、お互いに切磋琢磨して楽しい高校生活を送っています。

これからも人との出会いを大切にし、頑張って行きます。

3月には映画「ゾッキ」の公開があります。オール愛知県でのロケで、蒲郡市の協力で面白い作品になっています。

伊那市ではたくさんの映画が撮影されていますので、いつか僕も伊那市ロケの作品に参加できることを願っています。

4月からはNHK「小吉の女房2」での勝麟太郎(のちの勝海舟)役の放送、YouTube「ピカいちチャンネル」「鈴木福チャンネル」などでスポーツや和楽器の演奏など色々な事にチャレンジしています。

早くコロナが終息して伊那市に遊びに行きたいです。

自分のYouTubeチャンネルでも伊那市を紹介できる日が早く来ますように!!

（俳　優）

# 「おふくろの味ふるさとの味を思い出し、富県福地の農村風景を追跡」

田畑　貞壽

後期高齢者といわれ、新ウイルスコロナで足止めされ、食べもの味に気付き、おふくろの味とかふるさとの味などと居酒屋で、一杯楽しんでいるうちに、時がたち、自分で、料理を作ってみて、朝、昼、夕ご飯をはじめ、おつまみなどの味つけなど食べ物が「信州伊那の福地の味」づけになっていることにおどろいております。

信州伊那平野といわれる米どころ、縄文・弥生時代から今日まで続く稲作の集落が点在する伊那地域であったことは、関係する数多くの資料をみることができます。里山の自然文化的景観、稲作文化景観の中で、生き続ける生きものと人と人の交流の中で生まれてきたその伝統的なふるさとの味を知人（料理技能研究家）に、季節ごとにいただきました。

名付けて「ふくちの味手作り料理」の中でも漬物、野沢菜、羽広菜。たくあん漬け、羽広かぶづけ、奈良漬けふくじんづけ、梅漬けなどなど、お茶のつまみにもよし、夕方の一杯の酒のつまみに最高でした。

加えて、暮らしの中で共通した行事の時の食べ物でも、家ごとに受け継いできた風味があると同時に、それぞれの得意な漬物や煮物などを集まりの場所に持ち寄り、テーブルのうえには、得意の品が置かれている集まりの風景をよくみてきました。

筆者は、富県小学校のクラス会「12の会」が開催され、現役を離れてから毎年参加しているうちに、各自のふるさと一品料理持参のうえ、その味に誘われ今昔の話題が朝まで続くことを経験しました。これは、いろいろな地方で、同様な経験をしています。中国はじめアジヤ地域の人びとの家族と集落の食べ物の味づけや料理仕方は、独自な発想がみられます。食材の栽培や、生き物の捕獲の仕方、料理の方法など独特な風景をみることができます。

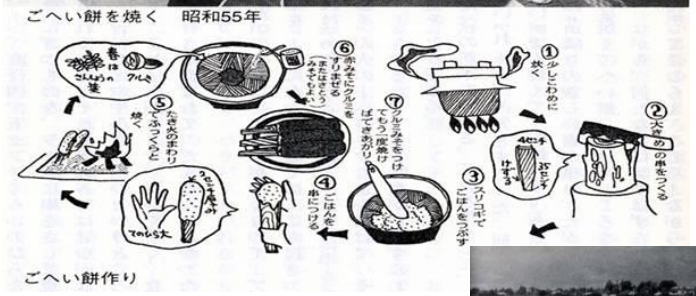
## 地域おこしの集落一品運動計画

行政のふるさとまちおこし一村一品運動が提唱されてから、半世紀は立っているように思います。九州地方の各県や四国地方などはじめ日本全国のまちや村の研究やシンポジュウムに参加した時がありました。その主な内容は観光事業の推進や、村の手作りの生産物の拡大と種数の増加を狙った施策が大きな柱だったと、記憶しています。そのことを思い出すと、まさに、富県の福地の集落単位で「集落おこしの一品運動」が住民の皆さんからの要求で、既に「伊那市歴史文化基本構想」が策定されその具体化が進んでいるようです。

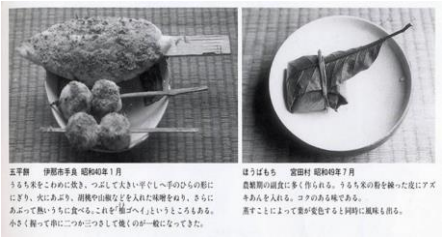
信州伊那のふるさとの味もNPO法人や企業団体の関係団体でそれぞれ進められているパンフレットいただいています。ただその中で、住民各自で、手作りの味を強調する部分が必要ではないかと思うこの頃です。また新たな食の安全と合わせてコロナ対策を進めることが求められています。

（千葉大学名誉教授・前日本自然保護協会理事長）

ごへい餅を焼く　昭和55年




ごへい餅作り



玉平餅　伊那市手良 昭和40年1月
うるち米をこわめに炊き、つぶして大きい平でしへ手のひらの形に丸り、火にあぶり、胡桃や山椒などを入れた味噌をぬり、さらにあぶって熱いうちに食べる。これを「福でへべ」というところもある。小さく（縛って串に二つか三つさして焼くのが一般になってきた。

ほうばもち　宮田村 昭和40年7月
農繁期の副食に多く作られる。うるち米の粉を練った皮にアズキあんを入れる。コクのある味である。蒸すことによって葉が変色すると同時に風味も出る。

（出典）田中健康著　『福地の歳時記』
発行：南福地公民館　編集：南福地史談会
昭和52年2月

# 「産業大使」拝命に際してのご挨拶

辻　孝夫

ジュール・ベルヌはフランスの空想小説家で「人が想像出来ることは、必ず人が実現出来る」という有名な言葉を残し、数多くの冒険ＳＦ小説を世に出しました。「海底二万マイル」、「80日間世界一周」、「月世界旅行」（１８６５年）などです。「月世界旅行」は大ベストセラーとなり、各国語に翻訳され何万部と刷られて世界中の本屋に並びました。

そのストーリーは、フロリダに長さ２７０ｍの巨大な大砲を建設し、３人の男を乗せた砲弾を月に向けて発射するという荒唐無稽なもので、砲弾は月を周回した後、帰還して無事太平洋に着水するというものでした。そして、その一冊はロシアのツィルコフスキーに、一冊は米国のゴダードに、更に一冊はオーストリア・ハンガリー帝国のオーベルトに渡りました。この三人はやがて「ロケットの父」と呼ばれる研究者となりました。飛行機もない時代に、月旅行という想像、それも科学的な根拠に基づいた想像がなされたのは驚くばかりです。この想像は約１００年後、アポロ８号が小説通りに月を周回、帰還して実現しました。日本では、１９０１年１月２日と３日に当時の報知新聞が「20世紀の予言」として23項目を掲載しました。実世界では殆どの予言について、実現どころか遥かに凌駕する技術進化が起こりました。

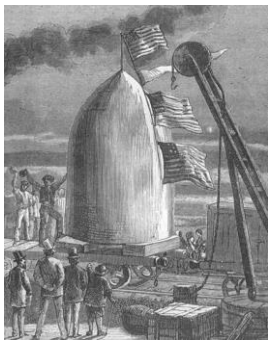


図１　ジュール・ベルヌ著「月世界旅行」1872年版のイラスト

“Imagination is more important than knowledge”
（想像は知識よりはるかに重要）

これはかの有名な物理学者アインシュタインの言葉です。技術力また論理の範囲で想像するのではなく、想像を逞しくすれば技術力や論理が後追いで必ず実現するというのが私の解釈です。企業経営でも「イノベーション」が重要なキーワードとなっています。「イノベーション」は先端技術がなくとも、既存技術を想像力により新たな領域に適用することにより可能になるというのが私の持論です。

伊那市は、「食」「水」「エネルギー」を自ら賄い、小水力やバイオマス等の再生エネルギーにより循環型の持続可能な街づくりに注力されています。また、ＡＩ自動配車による「ぐるっとタクシー」や医師の乗らない移動診療車「モバイルクリニック」等、最先端技術を活用した様々な取組みで全国的に注目されています。

昨年、白鳥市長様のご下命により、経木の活用方法として「経木ランプ」を開発しました。今後、私は産業大使として「想像力」を一層逞しくし、様々なイノベーションを創出し、持続可能な伊那市のまち作り、またその価値向上に努めてまいりたいと思います。

（株式会社ＪＶＣケンウッド代表取締役会長）

図２　開発した「経木ランプ」の一つ「水芭蕉・ザゼンソウ」
伊那市役所に飾っていただいた様子。写真中央が「水芭蕉・ザゼンソウ」

※図１の画像出典：イタリア語版フリー百科事典「ウィキペディア(Wikipedia)」項目「Dalla Terra alla Luna」より

# 杉本章子さんの遺作を読む日々

中村　彰彦

昨年は『疾風に折れぬ花あり』上下巻（中公文庫）と歴史エッセイ集「その日なぜ信長は本能寺に泊まっていたのか」（中公新書ラクレ）を出版するかたわら、十一月中に『むさぼらなかった男　渋沢栄一「士魂商才」の人生秘録』（文藝春秋より今年一月中旬刊）を書きおえることができた。

中公文庫から出した長編小説は、武田信玄の末娘（五女）で勝頼や仁科盛信が滅びた際、八王子へ逃れた松姫、のちの信松院の生涯を描いたもの。信松院は姉の見性院とともに、徳川二代将軍秀忠の正室お江与から命を狙われていたお静の方を守りぬき、保科正之を無事に誕生させた人でもある。

十一月二十五日には、五十回目の憂国忌で記念講演をおこなった。題して「楯の会と

蘭陵王、そして森田必勝（まさかつ）。私はかつて『三島事件もう一人の主役』（ワック）という森田必勝の伝記を書いたことがあるため、講師に招かれたのだ。

これをおわるとポッカリとスケジュールが空いたので、年末年始にかけては久しぶりに読書三昧の日々を送ることができた。読んだのは武部敏夫『和宮』、塚本学『徳川綱吉』（いずれも吉川弘文館人物叢書）などだが、学者の文章には情感が欠けている。

そこで情感豊かな物語を読みたくなり、一気に読了したのが今は亡き直木賞作家杉本章子さんの『お狂言師歌吉うきよ暦』四部作（講談社）。江戸ことばの使い方と私の知らない日本舞踊の世界の巧みな描き方は、まことにみごとなもので、今更ながらに杉本さんの早逝が惜しまれた。

この四部作はすべて私を「兄上」と呼んでくれた杉本さんから贈られたものだが、最終巻の『カナリア恋歌』がその遺作になってしまったため、私はつらくてこれまでこの四部作をひもとくことにためらいがあったのだ。

だが、わが家では妻も娘も杉本さんが大好きだったので、この四部作は仕事場から自宅の書架に移してふたりにも読ませることにしよう。

（作　家）

## 江東「初日の出」と「有明の月」

那須　弘平

今年の元旦早々、藤沢市在住の知人から年賀メールを受け取った。近くの海岸から江の島越しに初日が上る様を撮り、ほぼリアルタイムで送ってくれたものだった。併せて、富士山の右肩上空に円い月の姿がくっきりと写し出された別の写真もついていた。「西方を振り返って見ると、上空に白い月が出ていて富士山の姿も見えた」との解説付きで。この「白い月」は、多分、月齢としては「十六夜」あるいはその翌日の月で、いわゆる「有明の月」に当たるのだろう。

このメールを見た後、ほぼ同じ時間帯に、私も江東の中層マンションの自宅西側ベランダに出て、運河越しに林立する高層ビル群に元旦の陽光がさし込み、広がっていく風景を眺めていた。10年ほど前までは、ここから神奈川県の大山方面や、さらには遠く富士山辺りも遠望することができたが、近年はビルが次々に建ちあがって視界を遮り、自然の風景を楽しむ機会はほぼ無くなってしまった。今年は、さらに、西側道路を隔てて広がる広大な土地に某大企業の巨大備蓄倉庫の建築工事が進行中で、巨大クレーンが数本立ち上がったまま年を越す仕儀となった。

「これも今年いっぱいのこと、来年には、建築工事も終了し、もう少しましな江東の元旦風景を楽しむことができるだろう」とあきらめ顔でクレーン越しのマンション群を眺めていた。そのうちに、ほぼ垂直に立ち上がった一本のクレーンの中段、鉄骨とそこから下がる鉄線の間に、円く白く、やや遠慮がちに光っている月を発見した。これまさに「有明の月」である。俄然わが興趣も募り、ひとしきりその情景に見入ったのであった。

新型コロナ禍の下、「自粛」、「忍耐」、「我慢」が強調される中で、テレワーク（在宅勤務）の要請を実直に守って外出を控え、鬱々とした気分に浸っていた身にとっては、この元旦の陽光と「有明の月」の競演はまことに見事で、印象深いものであった。大自然（昔風に言えば「お天道様」）は何時も変わらず我々と共に在って、温かく見守り、励ましてくれているのだという先人の教えの正しさをあらためて確認し、ある種の安堵感に浸ることができた。今年も、それなりに目出度い正月を迎えることができたのである。

目出度さついでにもう一つ。松の内が終わるころ例年どおり近くの八幡宮にお参りし、帰り際に御神籤を頂いた。「第一番大吉」と出た。「朝夕に祈るこころを忘れずばやがて宝庫の鍵やひらかん」、「よき心で神仏に祈念するは福禄長寿の基なり・・・」等と記されていた。「この年齢になって『宝庫の鍵』でもなかろう」と思いつつも、やはり悪い気はしない。目出度さが少し増えた気分で自宅に御神籤を持ち帰った。妻は「あら良かったわねえ・・」などと言って見入っていたが、最後に一言、「ここに『弱い数は1と9』と書いてありますヨ。確か今日は1月9日・・」。一瞬返答に詰まりながらも、私は気を取り直して、次のように取り繕った。「いやいや、ここは『弱い数』と出ているだけで、悪いとか駄目だとかまで言ってはいない。今日が一年中で一番弱い数の日なら、これから日を追い、月を重ねることで

だんだん運勢も上向きになるはずだ」。

（弁護士・元最高裁判所判事）

## かわいい子には旅をさせる…はずだが

野溝　友也

中学時代、本当に馬鹿なことばかりしてきた友人と二人で、トム・クルーズ主演の「トップガン」を観に行った。映画館から出ると、彼は突然「アメリカでパイロットになる」と言って親指を立てながらママチャリで帰っていった。高校から渡米し、パイロットにはならなかったがアメリカの大学で学び、一回り大きな男になって帰国した。

高校時代、憧れていた女性の先輩が突然留学すると言い出した。それなら、同じ国に留学すれば…と下心丸出しで、先輩に連れられ原宿のエージェントにパンフレットをもらいに行ったが、渡航の日、成田空港で別れを惜しむ彼氏がいることを初めて知った。彼女もまた、異国で経験したことを活かし、ユニークな人生を送っている。

はじめての海外ロケはアテネ。オリンピックに出場する息子の応援に向かう両親に同行した。それが初の海外渡航という彼らは「テレビの人が引率してくれるから安心だ」と言い安心しきっていたが、実はこちらも初海外。博多から仁川、スキポールと2度のトランジットを知った顔でくぐり抜け、彼らが宿泊するアテネのホテルで一息。だが、そこで途方に暮れた。実は空港で会うはずだったコーディネーターとすれ違ったまま取材を続けていたのだ。海外用携帯電話はコーディネーターが持っている。連絡が取れないまま夜もふけ、仕方無しにB&Bに転がり込んだ。初海外、一人の不安な夜は寝られなかった。それから50カ国ほどの海外ロケを経験しているが、未だに毎回が発見と驚きの連続だ。

そういう体験があったからか、自分では意識していないが、双子の娘たちが小さな頃から留学を勧めていたそうだ。その一人が、高校を卒業し海外へ進学を決めた。和食が恋しくなるだろうと妻がせっせと料理を教えた。そんな矢先の新型コロナ…。学校もオープンせず、そもそもビザがおりない。しかし、テクノロジーとはすごいものだ。日本の自宅で娘が向き合う15インチの「窓」の向こうは進学したアジアの大学。英語の授業に必死に食らいついている。娘の日本食のレパートリーはもう少し増えそうだ。

（テレビディレクター）

## 伊那の風が運んでくれた大きな心の財産

橋爪　恵一

２０２０年はコロナ禍の中、世界中の人々が右往左往させられた。この状況はまだまだ続くだろう。歴史は繰り返す。自分が生きている時代にその最中に、自身が直面することになったのも一つの人生。65歳から吹けるまで吹こうと我がクラリネット人生の新たなリサイタルを開始した。昨年は東京は11月15日我が母校の旧音楽学校奏楽堂、我が故郷伊那は11月23日ニシザワいなっせホールにて、ウェーバー、ブラームス、モーツァルトの3大クラリネット五重奏曲を自粛が解けた狭間で運良く一気に演奏する事が出来、東京公演では観客が溢れた。皆、生の音楽に飢えていたのだろう。このような時期にコンサートに駆け付けてくださった観客の皆さんに、ただただ感謝だった。

昨年、叔母が残した家を年に数回しか訪れないため処分しようと思ったが、不動産会社が査定した金額はあまりにも低く、今田舎の家は売れない時代と実感した。我がリサイタルのこともあり、弦楽四重奏のメンバーの宿泊も考えなければならない。発想の転換で、この家を皆で使える家にしようと考えた。下島駅近くの家を快適に使えるように、伊那北高校の同級生が主宰するアートボックスにリメイクしてもらった。飯田線の線路脇に位置するこの家の横に、今年は小さなサロンコンサートやギャラリー展を開催できる空間を設ける予定を立てている。東京では大学ブラスやスーパーシニアバンドなるものも指導しているが、伊那でも4月開設を目指し、音楽教室を設けて月に一度は東京ー伊那を行き来しようと思う。

目的さえがあれば、人間はそこに向かって動く事が出来る。何となく……では物事は進まない。ピンチをチャンス

に！正にこの発想で未来を見据えようと思う。こんな時だからこそ、後世の人たちのために残せることを考えたい。

今年は東日本大震災から10年、妻が中心になって続けてきた東北支援活動「できることをできるだけプロジェクト」を朝日新聞の〈てんでんこ792～796〉が5日間に渡って取り上げてくれた。第一回目のタイトルは「とにかく動くがつながった」。全てが音楽から始まった。音楽の力は大きい。今伊那が熱い。若い素晴らしいアーティストが続々と誕生している。キングヌーというユニットのリーダーは伊那北～藝大へ。高校も大学も私の後輩ではないか。力強い瑞々しい感性は、この伊那の風が運んでいる。

4月27日、28日、29日の予定で、飯田線下島駅近くの4月にオープンするLaLala INA houseで、フルートとクラリネットのレッスンを予定している。

29日は午後3時からコンサート。詳細はlalala55nextで検索してみて下さい

（クラリネット奏者）

東京上野／旧東京音楽学校奏楽堂
コンサート終了後舞台にて。2020.11.15

伊那市ニシザワいなっせホール。2020.11.23

## グローブの贈り物

原　克

野球が好きだった。

少年たちは放課後、小学校の校庭で、暗くなるまで球を追っかけていた。前回の東京オリンピックの頃、まだ日本がアカルイ明日を夢見ていられた時代のことだ。

伊那小学校の二年生のときだったか、初めてグローブを買ってもらった。子供の手にあまる、大きく、こわばった、立派な革製のグローブだった。

だが新品の革はまだ硬く、子供の柔らかな手にはなじまなかった。それにかなり重く、細い腕では支えきれないほどだった。

だから、正面で捕球しようと思っても、差し出したグローブが思わずおじぎをしてしまい、ボールを取り損ねたりもした。もちろん悔しかったが、でも野球を嫌いになることはなかった。純粋に楽しかったからだ。

夕焼けに追われるまで、校庭で取り損なったボールを追いかけた。今でも楽しい経験だったし、よい思い出として残っている。

先年、東京六大学リーグで早稲田が優勝し、祝賀パレードが構内を練り歩いた。研究室の窓に歓喜のざわめきを遠く聞きながら、放課後の校庭を思い出した。下手な野球の思い出だ。

ふと考えた。少年はなぜ下手だったのに野球が好きだったのだろうか？　グローブの扱いがうまくなかったのに、なぜよい思い出でありつづけているのだろうか？

哲学者テオドール・アドルノは言っている。

今日、「経験というものが消滅したのは」、「行為」が「操作」に堕ちてしまったからだ。

これはどういうことか。

道具を目的にあわせて正確に扱うとき、人は道具のもつ合理性にみずからを合わせようとする。そのとき、その行為は道具を「操作」することになり、道具と戯れることから遠ざかる。道具を操作する者には、その道具と自由に出会うことが許されなくなる。道具とのつきあいが貧しくなるのだ。

たとえば、道具の美しさに見とれるとか、道具の質感に思わずうっとりするとか。そうしたことが許されなくなる。なぜなら、それが「道具」であるかぎり、それを使って「目的」を果たすことこそが至上命令だからだ。

グローブも同じだ。グローブを道具と考えたとき、ボールを捕ることが目的となる。だからグローブを「操作」する者には、捕り損ねることなぞ許されない。

だがしかし、同じグローブでも道具として操作するのではなく、素敵な贈り物として誇らしく思う少年にとってみれば、ただ手にはめて、飛んでくるボールに差し出すだけで喜びは完結している。

それは、道具の操作という合理性とは正反対のものだ。道具と自由につきあう行為。道具と戯れる行為。これである。

操作が労働だとすれば、戯れる行為は遊戯であろう。

少年たちはあの日、すでにして労働と遊戯の弁証法を、みごとに経験していたのである。

（早稲田大学教授）

# 自然と人の調和を願って

平澤　真希

私はピアニストとして、コロナ禍またはコロナ後の新たなる企画として、昨年より「ネイチャーピアノ」と題し、「自然と人の調和」を目指した活動をしています。伊那市の最大の魅力である美しい自然を、音を通して違った角度から感じ、人が自然と対話することを目的としています。

「ネイチャーピアノ」とは、自然の中へ、実際にピアノを運び出しての演奏です。その場の人智を超えた一期一会の出会いから生まれるハーモニーは、どこのホールでも味わえない醍醐味です。

ピアノをとおして、人と自然が共に一つになり、調和の中で木や鳥たちが語りかけてきます。現在はコロナ禍のために、YouTube で動画配信をしています。「ネイチャーピアノ　平澤真希」で検索してください。

先日は第3弾として、仲仙寺の境内にて収録を行いました。気温はマイナスでした。録音中に、純真無垢な子供たちが突然、お散歩してきました。音楽とその声も交えての「希望の光」そのものを、収録することができたのではないかと思います。たいまつを焚いてのパチパチした音と、大きな杉の生命力もお楽しみください。「ネイチャーピアノ～聖なる樹の声」

今後は是非、３６０度仕切りのない自然の中で、実際に体感していただきたいです。まったく違った音の響きを味わえるはずです。甘酸っぱい木々に囲まれ、鳥の声、虫の音や風のささやき、土や草の香り、太陽や月や星の煌めきと、対話しながらピアノを聴く体験型コンサートです。

伊那市の美しい自然と戯れながら、生きる喜びを味わい、力をいただいく。また地元の歴史と文化を深め、地域活性化を図り、自然との共存、これからの持続可能な暮らしのあり方に、何か少しでもお役にたてましたら幸いです。

（ピアニスト）

「入笠の森にて」

「ネイチャーピアノ」
～森のピアノ～

# 皆さん、さようなら

丸山　敬一

子供の頃「正月はどうしてこんなに来ないのだろう」と疑問でした。すでに満年令で歳を数えるということにはなっていたのでしょうが、習慣というものはそんなに速くは変わらず、大晦日の夜に家族皆で一緒に歳取りをして、いつもは食べられぬような御馳走を食べました。昭和二〇年代戦争直後の食糧難でふだんろくな物が食べられなかったので、よけいこの御馳走が待遠しかったのでしょう。

大晦日の翌日元旦から一週間は友達の家を毎夜交代で一軒ずつ廻り、カルタ、トランプ、花札などをして遊びました。当番の家では当時まだふだんには食べられなかったみかんなどを出して歓待してくれました。何とも楽しい夕べでした。

ところが、その後成長する

に従い一年の過ぎ去るのが速く、正月がすぐやって来て、極端な言い方をすれば、毎日年賀状を書いているような心境です。どうしてこんなに短く感じられるようになったのか、説をなす者あり、今まで生きてきた年数が分母になるからだ、と。つまり5才の幼児にとっては一年は1/5、80才の老爺にとっては1/80に感じられる、というわけです。なるほど短いはずです。

このすばやい時の流れに押され、私もすでに傘寿をいくつか越え、このような短文を書くのでさえ大変になってきました。たしか三号頃だったか、原稿依頼の手紙が来なかったため書かなかった号が一号あるだけで25号まで毎号何とか書いて来ました。この辺で若い人にゆずり私は隠退させていただきたく思います。どうしても発言したいというようなテーマが出て来ましたら、また書かせていただく時もあるかも知れないという権利を保留した上でこれで終わりにしたいと思います。

皆さん、さようなら。

（中京大学名誉教授・法学博士）

## 「思い出」パートⅠ

三沢あけみ

もう、何年になるでしょう・・・。

四月、私の新曲「高遠ざくら」のキャンペーンを高遠城址公園内で役所の皆さまの御協力で開催させていただきました。当日は春風が時おり強風となり、満開の桜も風に乗って花吹雪の嵐となり、応援にかけつけて下さったお客様も、波うって花吹雪で見えなくなる程でした。仮設ステージで新曲を唄う私を桜ふぶきが応援してくれている様で、とても幸せなキャンペーンでした。スタジオのセットで降らす花吹雪とは違って本物の花吹雪に包まれて唄ったあの感激は、一生忘れられない私にとってすばらしい思い出となりました。白鳥市長さまも花束を持ってかけつけて下さり、沢山の皆さまにＣＤを買っていただき、本当に感激と感謝の一日でした。

コロナで大変な時代となってしまいましたが、高遠のさくらは今年もりっぱに咲きほこると思います。

又、機会があったら、もう一度、あのさくらに逢いに行きたいと心から思っている私です。

（歌手）

## 日蓮の「立正安国論」を想う

三沢　節夫

小さい巨人・中村哲さんを天に送って一年が経った。いま、日本の国内で、また世界の僻地で、困窮する人々を助けるために活動している多くの日本人がいる。私は、こういう人々と同じ日本人であることを、とても誇りに思う。

日本には、また、「桜を見る会」をめぐり、国会で百十八回の虚偽答弁を行った元首相がいる。その本人が、義務教育で道徳の授業を行うよう指令を出した。その跡を継いだ首相は、かつて官房長官として記者会見の席などで、四百数十回、「答弁は差し控える」と答えた。「自分にとって都合の悪いことを国民に知らせてはならない」という小人である。また、自分の考えと異なる研究者を日本学術会議から排除した。この人は、科学・学術・文化は「考えの異なる

人々との交流によって発展する」ことが全く分かっていない。

日本の文科省は、何年にもわたって、毎年、国立大学の運営費を削ってきた。そのため、若手研究者に研究費が渡らず、発表するべき科学論文が消えて行く。大学を大学院大学と改称したが、大学院博士課程に進む者が消えていく。文科省は、また、一人の政治家の葬儀に弔意を表すよう、国立大学と全国の教育委員会に「おふれ」を出した。

いま、国の政治が音もなく崩れていく。新型コロナという国難のなかにあって、これを見過ごすわけにはいかない。いまこそ日蓮の「立正安国論」に従って、国の形を根底から作り代えなければならない。

日蓮は、１２６０年（文応元年）、「天変地異が頻発し、大きな飢饉が起きている原因は、為政者を含めて人々が正法に違背し、悪法に帰依しているところにある。為政者が正法に帰依することが必要である」と説く立正安国論を、前執権・北条時頼に提出した。また、ここには、「国家泰平・天下平穏は一人より万民に至るまで、好む所であり、願う所である。国は法によって繁栄し、仏法はそれを信ずる者によって輝きを増す。」と記されている。国家の平安は、一人(為政者)のためではなく、すべての民のためであるという。日蓮は自ら究めた法華経を基にして「ひとはあの世ではなく、今、生きているこの世を永遠の浄土とするべし」と説いた。

この史談には余談がある。日蓮が、１２７１年、鎌倉幕府に追われて佐渡島に流されたとき、駿州富士郡大鹿村の城主・三澤式部正成は越後の国まで見送りをした。これが罪となり、執権・時宗により大鹿城を没収された。正成は越後に移り三澤寺を建て、そこに多くの信者が集まった。その子、正次は信州伊那部福島村に居を決めて、郷士となり、理性山三澤寺を建てた。これが、今、伊那市福島区にある三澤寺である。福島区は現在、四つの区域に別れているが、三澤寺のある地は「立正」と呼ばれている。私の生家は三澤寺のすぐ下である。

（日本大学名誉教授）

# ハワイにて年頭所感

三澤　満

世界経済は、コロナ一色でいまだ先行き不透明。米国経済は、バイデン新政権のもと、これから種々新しい経済政策が出て来る。日本経済の運営も、難しい舵取りを迫られている。

こうした世界経済の混迷の中、政府も、企業も、個人も前途を模索し、奮闘中。ハワイも、日本との間で、昨年の３月以来、飛行機が飛んでいない。日本からの観光客も全くなく、ワイキキは、人通りもマバラで、閑散としている。

大学も例外ではない。ハワイ大学も目下閉鎖中で、教授でも、自分の研究室に入れない。授業は、全て自宅からオンライン。秋学期は、全期間オンラインであったが、春学期も、全てオンラインで行っている。オンライン授業では、教える方も、教わる方も、負担が倍増している。

１学期７０名の学生に「国際金融論」を教えている。オンラインで教えてみて感じるところがある。

1．学生との丁々発止のやり取りが難しく、腰を据えた教育が出来ない。

2．試験のやり方が難しい。学生が、どのような状況で答案を書いているのかが見えない。

3．生徒の人となりや個性が分からない。

4．教授と学生が直接会える時間であるオフィスアワーが許されない。

5．クラスには、欧州や日本を含めてアジアの学生もいるが、母国の自宅からオンライン授業を受けている。これでは、米国大学への留学の意味

がない。

総じて、オンライン授業だけでは、教育の質が保証出来ない。コロナによる一時的現象と位置付けたいが、大学としてここまで長期間これを経験すると、今後ともこの教育方法は、一部に重宝され、根強く生き残ってゆくような気がする。そうなると、大学教育自体が大きく変容してゆくことになろう。

1月16日と17日は、私のメンバーコースのワイアラエでPGAゴルフのソニーオープンが行われた。しかし、無観客で行われた。競技には違いないが、観客の参加しない競技は、全く盛り上がらない。東京でのオリンピックは、無事行われるだろうか？

八方ふさがりの世の中だが、「明日が明けない夜は無い」の信念のもと、全員、力強く前進して行きましょう！

（ハワイ大学経営学部大学院教授）

## 感動の景色から、洋画家へ

向山　僚一

わ！と思わず声を出してしまう景色を探し回って、描いてまいりました。感動を受ける景色は私にとって生きがいです。アルプス連山は伊那谷どこからでもその雄大な姿を見せます。私は歩き回って、ぴったりと絵に納まる場所を探してきました。常用の折り畳み自転車で重い荷物を背負って山登り。何時間も走り回り、歩き回り、体力を使う山登りで、とうとうこの場所を見つけた！眼下に素晴らしい絶景です。前景となる茅葺、棚田、桑畑、これらが遠景のアルプスをしっかり支えてくれます。リンゴの赤や、冬柿も彩りを添えてくれます。日本人の郷愁である茅葺の家が作品全体を引き締める重要な役割を示してくれました。茅葺の家は、描いてくれよと言わんばかりにぴしゃりと絵の中に納まっており、何ら構図構成上の工夫を加えなくとも、現場が自然に構図を作ってくれていました。残念ながら今では茅葺屋根はほとんどなくなってしまいましたが、魅せられた場所にはその後も何回も通ったものです。

信州は地理的に日本のほぼ中心。日本アルプスの三つの山脈の中心である中央アルプス。

この山を見ていると凛とした気持ちになります。特に冬場、一面の銀世界に立つと何故か胸に熱いものを感じました。しみじみこんな国土に生をうけてよかった。限りなく美しいこんな美しい国に生まれたことに喜びを感じ、又、自信のようなものが湧いてきます。私にできることは少しでも皆さんにこの感激を伝えられるよう描いて、残していくこと。

日本の美を皆さんに見てもらいたい。それを一生続けよう。そんな想いがつのって、めぐりめぐって、私の場合、運がよいと申しましょうか、引き立ててくれる方々との出会いにも恵まれ、いろいろな場所に絵を展示していただけることになったのです。世の歴史は人が作ると申しますが、小さな私の歴史も出会った人たちによって作られてきたのでした。

（洋画家）

## コロナ禍の中で生涯学習について考える

山北　一司

コロナ禍以前の社会生活には戻らない、いや戻れない。生涯学習という視点から今後の社会の在り方について考えてみたい。

ユネスコは、１９４６年の創設以来、平和と安全に貢献するという目的のもとに、教育・科学・文化の領域の多くの分野において活動を行ってきており、生涯学習（教育）も、その活動の一環として提唱した。

47年、ランジュヴァンとヴァロンは、すべての子どもには、家庭や社会や民族の出自がいかなるものであろうと、能力以外の限界を存在させてはならない。教育とは、すべての人に、発達の可能性を平等に与え、文化に接する道を開くのでなければならないというようなことを提唱したのがベースにある。

生涯教育は、学校教育とは

異なり、知識を与えるのではなく、自ら考え行動することに力点が置かれている。生涯教育には、ホール・劇場、博物館・美術館、図書館などの文化施設の参加が必要である。生涯教育を支えるためには、「学ぶことを学ぶ」場としての学校が前提にある。

ところが、コロナウイルスの影響で昨年12月1日現在、世界では約5人に1人、約3億2000万人の子どもたちの学校が休校になっている（ユネスコ）。休校になると、学習、支援システム、食料、安全を得る機会を失う恐れがあり、置き去りにされた子どもたち（退学する可能性が最も高い）が最も重い代償を払うことになるとユニセフの関係者も嘆く。

昨年10月21日に開催されたユネスコのオンライン討論会で、韓国の朴良雨文化体育観光部長官は、新型コロナウイルス時代の文化・芸術の役割を強調。社会が向かうべき方向として文化・芸術で人々を癒す文化安全網の構築、非対面の文化・芸術コンテンツが定着できるデジタル環境の構築、持続可能な社会共同体の形成などを提示している。

コロナ禍の中で私たちは、学ぶことを学ぶ場としての学校について「配慮」「熟慮」「考慮」の「三慮」をもって考えるべきである。

学ぶことを学ぶ場としての学校が、日常的に機能し生涯学習にいかなる人々も参加でき、文化・芸術で人々が癒される文化安全網の早期の構築を期待したい。

（芸術文化普及研究家・生涯学習上級コーディネーター）

## 「コロナに負けない」

由紀さおり

二〇二一年も静かに明けてゆき、新しい一年が始まりました。新型コロナウイルスの終息には至っておらず、又、感染が広がっています。日本国内のみならず全世界がコロナの恐怖におそれおののいています。鳥や豚だけではなく、ウイルスの感染拡大はこれからも形を変え、人間社会もこれに付き合って行かなくてはならないのでしょう。

この時代にこの様な事態に陥ったことは何か意味があるのでは？と私は考えました。

私たちの日常生活で他国に依存している食の世界、フードロスや地球温暖化、利便性ばかりを追い求めたさまざまなサービス、それは当たり前ではなく、足元をもう一度、見返す事が必要なのではないでしょうか？

自粛生活が始まった昨年の四月、五月、外に出られず家にいる事によって再発見、再確認したさまざまな事柄、リモートで会社に出社しない日々、子供と向き合う時間ができ、一日中、食事の支度等、家事をこなし、更に働きに出かけるお母さんの姿、父親は改めて実際に子供と対座して、その成長ぶりを目の当たりにして、改めて実感。今こそ父親の出番なのではないかしら。

伊那の家庭の在り方はくわしくは知らない私ですが、都会化は始まっているのではないでしょうか。

こんな事を実感した私は姉とのコンサートのテーマを「家族」に決め、男性のシンガーの方に参加していただき、アルバムも作りました。

今年は姉とのコンサートがスタートして、三十五年目。いままではお母さんと子供の目線で歌ってきましたが、今、父親の役割は重要なのです。

夫婦別姓論が取りざたされている今、子供が選べばよいというお方もいますが、いつどの様に子供は選ぶのでしょうか。国籍のように二十才を過ぎてからとか・・・。

一家としてのまとまり、父母、兄、妹、弟の関係性など、色々と考えさせされる事があります。

このコロナで世界がどんな風に変わり、改革が進むのか、興味津々と言ったところでしょうか。まずは乗り越えなければ。

また、気象庁が長年データをとっていた季節のうつろいを感じる「生物季節観測」。植物の開花や芽吹き、鳥の鳴き声等、昨年いっぱいで廃止となったとのこと。桜・梅・桑の葉の落葉などは残るそうですが・・・。

自然が発する声・音をキャッチするこまやかな感性は更にとぎすまされなくてはならない時代へと突入している気がします。

（歌手）