

成田の将来と日本の未来を見据えて撃つ！
そんなあなたにホットな話題をお送りする
最先端オピニオン紙

成田シティージャーナル

発行: ネットハウス

〒286-0825 千葉県成田市新泉 14-3

TEL 0476-89-2333 FAX 0476-89-2334

<http://www.naritacity.com>

成田市、佐倉市、印西市、富里市、香取市、山武市、船橋市、習志野市、八千代市

四街道市、酒々井町、栄町、小林、安良、多古町、機芝光町、芝山町、神崎町

発行部数: 390,000部

52歳から始めるアイスホッケー

幼児から実年齢の男女が楽しむ過激なスポーツの魅力に迫る！

2009年の夏、我が家に異変がおきました。アメリカに留学している中学1年生の長男が、大きなアイスホッケーのバックを携えて、夏休みに一時帰国したのです。話を聞いてみると、初心者ながら学校のチームに入ったので、夏休みを利用して練習に専念したいとのこと。成田周辺や東京近郊にアイスホッケーを練習する場所があるのでしょうか。早速、調べてみました。

千葉周辺のアイススケート場

千葉や東京には、年間を通して営業しているスケート場がいくつ也存在します。まず、幕張メッセから稲毛海浜公園を過ぎ、千葉港方面に向かった海沿いには、ゴミ焼却炉の余熱を利用したアクアリンク千葉があります。また、東京には国立競技場横に明治神宮スケート場、そして高田馬場にはシチズンプラザがあります。更に西東京には西武沿線の東伏見にダイドードリンクのスケート場、加えて東大和駅前にもあります。東京近郊には、アイススケートを練習する環境が結構整っていたのです。

どのアイススケート場も平日の午後になると、フィギュアスケートを練習する女の子でリンクが一杯になり、熱心に練習に励む大勢の子供達の姿を目にすることができます。また、これらのアイススケート場は、それぞれがアイスホッケーのジュニアチームを持っています。どのチームも幼児から中学生まで少なくとも数十名の部員を抱え、メンバーの中には女の子も一緒にプレーしているチームも少なくありません。

日曜の早朝4時半起床はつらい！

早速、各チームに問い合わせしてみると、「稲毛ではピジターをいつでも受付けている」という情報を得ることができました。成田から近いということもあり、長男はすぐにそのチーム練習に参加することになりました。しかし、チームが練習できる時間帯が早朝が夜遅くに限られていたことに、まず驚かされました。アイスホッケーの練習となると、

一般の方と一緒に滑ることはできないため、リンクを貸し切る必要があります。すると必然的に営業時間外の練習となりますが、営業時間の前後はフィギュアスケートの練習でリンクが貸し切られていることが多いので、その為稲毛では毎週日曜日の朝、5時45分から定例の練習が行われていたのです。これにはさすがに参りました。成田から稲毛まで車で40分。リンクに立つ前に着替えてウォームアップをする為には最低でも20分程かかります。つまり日曜の朝、4時45分までに家を出ないと練習に間に合わないのです。仕事疲れから、「日曜の朝くらいは寝かせてほしい!」、と心の中で叫びつつも、「子供の為なら仕方ない」と潔く諦めるしかありません。

さらに、週1回の練習では物足りないのが、長男は東京のシチズン、明治神宮と複数のチームをかけもちで練習するようになりました。そして7月も下旬を過ぎると、各地でアイスホッケーの合宿や色々な泊りがけのキャンプも頻りに催されていることがわかり、結果として作夏は、当初の想定よりも、かなり密度の濃い夏季の練習スケジュールを組むことができました。

家族2人目のホッケー選手が出現!

或る日、それまでスケートをしたことが全く無い二男も、兄に感化されたのが、突然「自分もホッケーをやる!」と言いだし、2人のアイスホッケー選手を抱えた生活が始まりました。二男は小学校が成田ということもあり、すぐに稲毛マリナーズのチームに入部しました。稲毛のチームは歴史が浅い分、他の競合チームと比較すると、ちょっと弱いのですが、コーチ陣がしっかりしており、とても親切に教えて頂けるので、未経験の子供にとっては絶好のチームです。

それにしても毎日曜日の朝、4時半起床というのはさすがに厳しく、自らの体調管理に不安を覚えるようになりました。さらに長男は、東京の明治神宮のチームに入部すると言いだし、兄弟が2つのチームに分かれてしまったのです。しかも、初心者

二男は基本スキルを思うように習得することができず、技術的な進歩がみられません。

そこで、どうしたら次男がもっと的確にスケートのコツを覚え、早くチームに貢献することができるのかと色々考えた末の結論は、父親である自分がアイスホッケーを学び、自ら子供に直接アドバイスするしかない!ということでした。

子供の時から憧れたアイスホッケー

思えば、筆者とアイススケートの最初の出会いは代々木体育館でした。東京オリンピックが終了した直後の昭和40年、代々木体育館は、夏はプール、冬はスケート場として一般市民に開放されました。そこから目と鼻の先に住んでいた当時小学生の筆者は、冬になると週末は体育館でスケートを楽しんでいました。無論、誰か教えてくれる人がいる訳でもなく、普通に前向きにだけ滑るようにはなっても、それ以上のスキルを身につけることができませんでした。上手なスケーターが、「ガニ股」滑りや、急ターンをしている姿を見て、いつか自分もあんな風に格好良く滑りたい、と心から願ったものでした。それから45年程経った今、夢を叶える時がやってきたのです。

しかし、マラソンで鍛えた足腰だからといっても、長距離走と、瞬発力を要するアイスホッケーでは使う筋肉が違います。しかも以前、痛めた膝も完治しておらず、年齢的な不安も頭をよぎります。また、スケートの基本が全くできていない初心者を受け入れて下さるチームが存在するのか甚だ疑問であり、問題は山積みです。

インターネットで色々調べていくうちに、「サーティーンリーブズ」という大人チームのサイトに辿りつき、そこに、「初心者歓迎」と書いてある言葉が目に入りました!早速メールで「本当の初心者ですが、参加できますでしょうか?」と問い合わせると、すぐに「大丈夫です!」と返事がきました。その言葉に励まされ、とにかく一度、トライしてみることにしました。

始めてのアイスホッケー体験

遂にその時がきました。場所は西東京の東大和駅前のリンク、時間は夜の10時半から1時間半というアイスホッケーならではの深夜練習です。リンクに辿りつく、そこには40~50代の中年プレーヤーが大勢着替えていました。20代の若い人も参加し、色々な年齢層が集まって結成されているチームのようです。そして準備ができた人からウォームアップが始まり、みんな、バックをスティックでさばきながら滑走し出しました。それを見て一気にボルテージが下がり、「これはやっぱり無理だ!」と心の中で呟くも、いつか吸い込まれるようにリンクに立っている自分がいました。

笛と共に全員がリンク中央に円陣を組み、スティックで氷を叩いてから練習が正式にスタートします。何をどうしてよいかさっぱり分からず、氷上でうろついていると、後ろから女性コーチが表れて、「こちらにきて!」と一喝!その日は、もう一人、3回目の参加という初心者がいたため、急遽別メニューを組んで頂き、スケートティングの基本を中心にレッスンを受けました。コーチが女性であることには驚かされましたが、それ以上に感心したことは、当初の想像以上に、初心者に対してとても丁寧に教えて頂けたことです。そのコーチングに安心したのも束の間、チーム全体がフォーメーションの練習に入りました。なんと、これには初心者も参加してくださいとのこと。恐怖の訪れです。何故ならば、それまでスティックでバックに触れたことさえなかったからです。また、パスを交換しながら規定のコースをドリブルしてシュートするのですが、その全体像が把握できません。しかし、黙っていても順番が回ってくるので、やらない訳にはいきません。

いよいよ自分の番となり、思い切って見切り発車をしました。そして必死にフォーメーションの動きについて行こうと見よう見まねで動いているつもりが、全く違う方向へ滑ったり、バックを受ける前に転んだり、ゴール前で転倒したりと散々です。

最後に30分の試合形式の練習となり、2つのチームに分かれて、6人のグループが5分ずつ交代します。初日から試合に

参加することなど、「そんな無茶な!」と考える間もなく、当然メンバーに入れられ、早速順番が回ってきました。有無を言わずにリンクに飛び出し、これまた見よう見まねで滑るのですが、とにかくバックをひたすら追うも、転びまくりです。

そして時には激しくフェンスに追突し、また、頭からリンクにたたきつけられるように2度も横転し、強い衝撃を受けました。幸いヘルメットをかぶっているため怪我はありませんが、軽い脳震盪は避けられません。激しいスケートティングと防具の保温効果でびしょりと汗だくになりながら、「なんのこれしき!」と自からに檄を飛ばしている内に、時間がきて練習が終了しました。初参加の洗礼は、かなり過激なものでした。

全米プロプレーヤーとの試合に参加?

それから1カ月後、スケートティングは自分なりに別メニューで練習した効果があり、だいぶ落ち着いて滑れるようになりました。その矢先、定例の練習会にアメリカのプロリーグで活躍している現役の選手3人が、ゲストと一緒に練習に参加することになりました。再び「まさか!」が現実になる時がやってきました。前半のレッスンでは、プロプレーヤーの凄なお手本を拝見しながら、何とかそれに一步でも近づくことを夢みて練習します。コートの上から30mものロングシュートを叩きこんだり、いとも簡単に空中でバックをスティックでキャッチしているプロの姿に、心がわくわくします。

そして遂に、定例の練習試合となりました。初心者の自分も混ざってアメリカプロリーグの現役選手を相手に試合をすることに。もう、恥も外聞もありません。かなうわけのない米軍に向かってひたすら竹槍を持って突撃あるのみ!と、その一心でリンク上のあちらこちらで自爆しては転びまくり、時には他の選手に激突して氷上にくずれ落ちたのです。アイスホッケーの醍醐味は、子供から熟年層まで楽しめる、防具をつけたスピーディーなフルコンタクトの肉弾戦にあります。その旨みを52歳の体が覚えてしまった今、もはや恐れるものは何もありません。ミイラ取りがミイラになり、家族で3人目のホッケー選手の誕生です。(文:中島尚彦)

紀伊水道に浮かぶ離島 伊島への旅

島の美しい海岸に積み重なる漂着ゴミの山に驚愕。

ふとしたきっかけで、1週間ほど伊島という離島に滞在することになりました。知人が伊島の民家を購入したので、その家の掃除を買って出たのです。早速インターネットで伊島について調べてみました。伊島は、四国最東端、徳島県阿南市の蒲生田岬の東方沖合6km紀伊水道に浮かぶ離島で、隣接する前島、棚子島という2つの島と、それを取り巻く無数の岩礁からなっています。島の周囲は9.5km、人口200人弱のとても小さな島です。伊島という名前は、上空から見た島の形が、ひらがなの「い」に似ていることから付けられたという説もあるそうです。

それまで、伊島という島の存在など全く知りませんでしたし、四国を訪れたことさえありませんでした。しかし、海に浮かぶ小さな離島という言葉にとっても心を惹かれ、全く知らない離島に1週間も滞在できるという、初めての体験に心が躍ります。

自然が残る伊島へ渡る

伊島に渡るには、阿南市の津乃峯町にある答島港から、1日3往復する連絡船を使います。連絡船の名前は「みしま」。定員48名の、小さな旅客船です。座席の座り心地も決して良くありませんが、幸いにも旅の当日は天気も良く、波も穏やかだったので、気楽に海の旅を楽しめそうです。エンジンの振動が激しくなったかと思うと出航の時間となり、徐々に岸壁が遠ざかっていきました。乗船時間は約30分。くつろぐ間もなくアツという間に海の向こうに伊島の港が近付いてくるのがわかります。伊島の港には、目印ともいえる巨大な防波水門がそびえ立っているので、すぐにわかります。そして静かに港に接岸し、いよいよ島に上陸です。

その日は青空が広がり、汗ばむほどの夏日でした。港を歩くと磯の香りが漂ってきます。伊島では、人が住んでいるのは漁港周辺の狭いエリアだけのようです。伊島の総世帯数は100軒弱しかなく、家々は、狭いところに軒を重ねるように建っています。島内の通路は広いところでも2mほどしかありません。

島民の主な移動手段は徒歩か自転車であり、動力付きの車といえば、市場などで使われてい

るターレットトラックだけで、車は走っていません。家々の軒先には荷物を運ぶための一輪車や荷車が必ず置かれていました。

伊島の港は、立派な防波堤で囲われ、隣の前島とは橋で結ばれています。防波堤の中央には、港内に設置されたものとしては全国初の可動式防波水門があり、台風などの暴風雨の際に、漁船と島民の安全を守るための防波堤としての役割を担っています。しかし今では港に数隻しか漁船が停泊しておらず、この島にも住民の高齢化と過疎化という現実問題が押し寄せています。

伊島の魅力

荒磯釣りのメッカとしても伊島は有名であり、島の周辺には大小さまざまな荒磯が取り巻き、格好の磯釣りポイントとなっています。週末ともなると、メジナ(グレ)やクロダイ(チヌ)を目当てに釣り客が船で訪れます。夏には、ヨットやクルーザー客が立ち寄ることも多いそうです。島民の多くは漁業を営んでおり、素潜り漁、刺し網漁、定置網漁が行われています。素潜り漁といえば、女性の海女が有名ですが、伊島の素潜り漁は男の仕事で海の武士という意味で海士(アマ)と呼ばれ、主に養殖アワビが獲られています。また、底刺し網漁ではイセエビなどが主な特産物です。

自然も豊かで、島の8割を占める山々にはイシマササユリをはじめ本土ではなかなか見かけなくなった多種多様な動植物が生息しています。また、ハイタカをはじめ多くの渡り鳥の飛来地としても有名で、滞在中も、山頂付近を旋回するトンビの姿を多数見かけました。

宿泊先に荷物を下ろして一息ついた後、知人に島を案内してもらうことになりました。まずは、島の西側にある弁天島と僧渡浜に向かいました。弁天島に向かうには、港の西のはずれにある山道を歩いていきます。大人一人がようやく通れるほどの狭く急な階段が続いたかと思うと、突然階段がなくなり山道となります。しかも、傾斜が急で安全のためか所々にロープが張られています。まるで獣道のような細い山道をドンドン進んでいきます。草の間からはるか下に海岸が所々見え、その角

度からみても、かなりの急斜面であることがわかります。足を踏み外したら下まで一直線に落ちそうで、ちょっと怖くなりました。暫く歩き続けると、ようやく道も下り坂となり、コンクリートで造成された小さな船着場の水路に出ました。弁天島はその水路の向こう側にあり、運よく引き潮だったので水路の底を歩いて渡ることができました。そして、弁天島を越えて暫く歩くと、そこが僧渡浜です。離島の浜ということで、美しい景色を予想していた私の目に飛び込んできたのは、驚くべき光景でした。

浜一面を覆うゴミの山

ようやく辿り着いた僧渡浜は、その美しく弧を描く海岸線とは裏腹に、膨大な量のゴミで埋め尽くされていたのです。まさに足の踏み場もないという表現がピッタリ。満ち潮の際の波打ち際まで、ピッシリとゴミが山積しています。特に流木の量は半端ではありません。人間の胴周りほどもあるような太いものから、細かな枝が波打ち際のなぞるように積み重なっているのです。加えて目立つのが魚網やウキなどの漁具です。魚網やロープ、流木などがまるで地層のように積み重なっており、地面がまったく見えません。

所々に目に付くカラフルな色は、ビールケース、ポリタンク、ウキといったプラスチックで出来たゴミです。周囲をみれば、ビニールやペットボトル、洗剤容器など、日常生活で見かけるゴミも埋もれています。中にはどこから流れてきたのか、ゴルフバッグなども転がっていました。しかもプラスチックのゴミは、浜辺で長時間紫外線にさらされ続けたためか、とてももろくなっており、粉々に砕けた破片が砂のように周囲に散らばっているのです。正直、このゴミを片付けるとなると、どこから手をつけてよいのか途方にくれるほどの量です。しかも、この浜に陸上からアクセスするルートは、私達が歩いてきた細く険しい山道しかありません。また、海岸沿いは岩場が多く、干潮時でも港まで歩いて行くには無理があります。

島の人に聞いてみると、老人の比率の高い島の住民だけでは、

浜のゴミを回収するのは無理なようです。しかもめったに行かない浜なので、そのまま放置するしかないのが現状です。しかし、本当にどうすることもできないのでしょうか？

本来美しくあるべき島が、ゴミ溜めのまま放置されてよいのでしょうか？

ゴミに埋もれた伊島の姿を実際に自分の眼で見たときの衝撃は、島から戻った今も忘れることができません。

この体験が、自分の漂着ゴミに対する考えを一変させるきっかけとなったのです。

漂着ゴミを無くすには

伊島は自然の宝庫です。庭先にカニが顔を出したり、道路をゆっくりとクサガメが横断するのを見かけることなど日常茶飯事。島の8割は、手付かずの自然が残されています。この貴重な自然をいつまでも大切にしたいと願うのは、自分だけではないはずです。それに、実際に伊島の漂着ゴミの現状を目の当たりにした今、このまま放置しておく訳にはいきません。何とかして綺麗な伊島の浜を取り戻したいという気持ちが湧きあがってきました。そのためにはどうしたらよいのでしょうか。

伊島の僧渡浜を覆い尽くすほどの大量の漂着ゴミは、もはや島民だけでは手に負えない状況になっていることは明確です。いろいろ調べてみると、10年ほど前に徳島のボランティア団体が伊島を訪れ、「伊島クリーンアップ作戦」という活動によって僧渡浜の漂着ゴミは一度回収されました。しかしその後、回収に訪れるボランティア団体は途絶えてしまい、現在の状況に至っているそうです。その理由を、ボランティア団体に電話で訊ねてみました。すると、現在は蒲生田岬など徳島側のゴミ回収作業に参加することが多く、さらに県外からも協力を要請されることが増えた為、伊島まで手が回らなくなってしまった、という答えが返ってきました。つまり、誰かが率先して伊島の漂着ゴミを回収するために立ち上がらなければ、ゴミの山は永遠に存在し続けるのです。

伊島クリーンアップ作戦 第2弾

そこで、自らアクションをおこし、何とかしてゴミを回収する方法を模索する為の手始めと



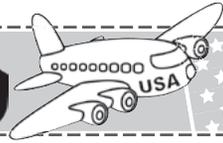
して、再度、ボランティア団体に連絡をとってみることにしました。これが「伊島クリーンアップ作戦 第2弾」の実施に向けての最初のステップです。まず、第1回目の伊島クリーンアップ作戦に参加したNPO法人 新町川を守る会に連絡し、当時の活動内容についてお話を伺いました。2000年7月2日に行われた伊島クリーンアップ作戦は、徳島県新漁業士会(FFA)と共同で開催され、約200人のボランティアの方々が集まり、伊島の漂着ゴミを回収したそうです。蒲生田岬の漂着ゴミの回収に最近力を注いでいる理由は、蒲生田岬はウミガメの産卵地として有名である為、各団体の清掃活動も蒲生田岬を中心として行う機会が多いためだそうです。しかしながら、スケジュールさえ合えば、伊島の漂着ゴミの回収にも協力しますという心強いお言葉を頂きました。

蒲生田岬のクリーンアップ作戦では、行政側も積極的にサポートしているという話を聞き、次に、阿南市役所に連絡を取ってみました。窓口として紹介された環境保全課では、伊島の漂着ゴミの問題については十分理解しているようでした。しかし、島民がほとんど利用しない浜であり、漁業にも影響が少ないということで、どうしてもプライオリティが低くならざるを得ないことを正直に話してくれました。また、伊島は離島ということもあり、大勢のボランティア参加者を運ぶにはそれだけの船を用意しなくてはならないこと、島にはトイレをはじめ参加者をケアするための施設が足りないこともあり、なかなか実施が難しいということもわかりました。

多くの課題が山積みの「伊島クリーンアップ作戦 第2弾」の船出となりました。しかし、もはや後戻りはできません。どうしたら島民をはじめ、行政や一般市民が漂着ゴミの問題に注目してくれるのか。また、それを解決するためのアクションを起こすことができるか、じっくりとその起爆剤となる案を練っている、この頃です。

(文：根本隆一)

hiromiのジャーナル



- 日米「ハンカチ」事情 -

vol.12

暑い日が続いていますが、みなさんの体調管理は万全でしょうか？海に近い我が家でも、とうとうエアコンの力を借りる事になりました。

さて、日本の暑い夏には特に必需品となる「ハンカチ」。hiromiは欠かさず携帯しております。今ではトイレに行って手を洗う際、ハンドドライヤーから温風がでてきて手を乾かしますが、hiromiの住んでいるエリアでは、まだまだハンカチが活躍しております。

実はこのハンカチ、なぜかアメリカでは活躍していません！…というか、使っている人を見たことがありません。まず、ほとんどの移動が車なので、エアコンが効いているので快適♪ また、トイレには日本の温風式とは違いますがハンドドライヤーが備わっています。もし、ドライヤーが無い場合でも、必ずペーパータオルが備えてあるので、ハンカチの出番が無いのです。でも何とんでも第一の理由は、カリフォルニアの気候は日本に比べてドライ。カラッとしているため、汗ばむことが無いのです！湿気の多い日本の梅

雨～夏が苦手な hiromi は、初めてカリフォルニアで夏を過ごした時は、何て気候に恵まれた土地なんだろう♪と感じたことを今でも覚えています。そんな気候で育ったカリフォルニアの人達なら、ハンカチを見て「???」と思うのも頷けます。

今回は、我が家で起きたクスッと笑えるお話をしたと思います。カリフォルニアに住んでいた hiromi ファミリーですが、husband の仕事の関係でノースカロライナ州へ移る事になりました。移住したのが春。それから西海岸と東海岸の違いや、カリフォルニアとノースカロライナの違いなど色々なことを経験しながら夏を迎えました。…が、このノースカロライナ州、実は気候が日本ととっても良く似ていたのです。

ある夏の日、ジメジメする湿気対策にエアコンを作動。いくら暑いとはいえ、当時5歳、3歳の娘達は、お外で遊びたい。なんとか家事を終わらせ子供たちを公園に連れて行き、1時間くらい遊ばせて自宅に戻った時に、5歳のお姉ちゃん

が言いました。

お姉ちゃん：ママ…私、お医者さんに行かないと。

hiromi：エッ、なんで？

お姉ちゃん：私、病気だと思う。

hiromi：(まさか、日射病?) どうしたの？

お姉ちゃん：なんかよくわからないけど、私のおでこが…濡れてるの。変だからお医者さんに診てもらいたいの。

「…!?!」と思いつつ、娘の額を見ると…汗が出ていました。

hiromi：お医者さんに行かなくても大丈夫だよ。それは病気じゃなくて、【汗】っていうんだよ。

なんと、ノースカロライナで夏を過ごすまで、娘達は【汗】を知らなかったのでありました。今では、蒸し暑い日本の夏が来ると、「あ～汗がかった」と愚痴る2人です。

hiromi

Rock'n'Roll 好きが高じてアメリカへ渡る。帰国子女の娘2人とカルチャーギャップに奮闘中!!!

成田グルメNAVI

第61回

イタリアンの穴場を富里に発見!
Cozima

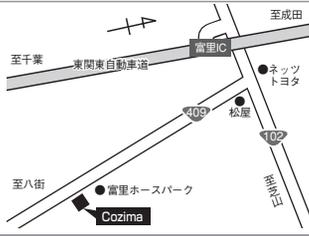
富里インターから車で10分、409号沿いにイタリアンの大穴場がある。裏に広いバルコニーのある一軒家風。ランチメニューは、パスタコースが1000円。4種類のスパゲッティから選ぶ。名物は、富里の野菜と生ハム、パルメザンチーズのスパゲッティ。にんじん、たまねぎ、なす、かぼちゃ、プチトマト、じゃがいもなどがふんだんに使われている。その他、アンチョビとキャベツ、イタリア産カラズミ、夏野菜のトマトソースのスパゲッティも選べる。無論、パンとコーヒーもつく。パンにはデュカと

呼ばれるスパイスとオリーブ油が用意されており、この味が絶妙だ。デザートはプラス400円。とにかく2名からオーダーできる名物パスタが素晴らしい。使われている野菜はすべて自家製だ。しかもその量が半端ではない。たまねぎや人参の炒め方もちょうどよい歯ごたえで、パスタのゆで加減もよし。非の打ちどころがない。また、ランチのAコースは、前菜が富里野菜のテリーヌ、パスタは夏野菜のトマトソースのスパゲッティ、メインは常盤牛のグリルのマスタード風味サラダ添え、それにドルチェがついて2800円。小島オーナーはイタリアで3年間修行した経験を活かし、「素材に対しても食べ手に対してもまっすぐな心の料理」を心がけているとのこと。従業員の笑顔も素晴らしく、よくトレーニングされている。久々の満点だ。富里の宝である。

Cozima

富里市中沢1154-1
☎0476-90-0777

総合評価★★★★★



アンピル シゲルの

木まぐれコラム

第11話
「木とアレルギー」

ウルシ科の植物で肌がかぶれることは良く知られていますが、その他にも加工中にアレルギー症状を引き起こすと言われる木材はたくさんあります。木工家の間では、アフリカ産のピンガ材の粉を吸うと、くしゃみが止まらなくなることがよく知られています。また、シルキーオーク材のように加工する際に肌が黒くなるなど、皮膚炎を起こす木もあります。実際、一部の木材は国内での加工が法律で禁止されています。皮膚炎の原因となるパーフェロー材を加工していた会社が処分されたこともあるので問題は意外と深刻です。

弦楽器の材料として絶対に欠かせない木材であるローズウッドやエボニー、マホガニーの間にもアレルギーを引き起こすものがたくさんあります。どの材も音響的に優れていることはもちろん、ルックスや手触りに至るまで、すべてがあまりにも魅力溢れる素材なのが悩ましいところです。私自身は幸い皮膚が丈夫なようで、シルキーオークやパーフェローをはじめ、どんな木材を加工しても皮膚炎を起こしたことはありません。

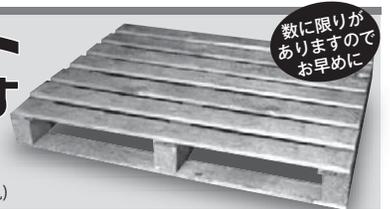
木製品の美しさや木工の楽しさを考えると、多少の不都合は目をつぶってしまいがちですが、木工をできるだけ長く続けるためにも、作業中はなるべく粉塵を吸い込まないように常に注意しています。

アンピル シゲル

主にギターなどの弦楽器の製作を手掛ける木工家。木材に対する愛情に溢れ、そしてまた造詣も深い。

何にでも使える
中古パレット
無料でさしあげます

野毛平工業団地内
株式会社 サウンドハウス
☎0476-89-1777 (担当:浅見)



数に限りがありますのでお早めに

成田でリゾートを極める



「大和の湯」効能

腰痛、神経痛、筋肉痛、関節痛、アトピー、五十肩、うちみ、運動麻痺、関節のこわばり、肌あれ、くじき、痔症、冷え症、慢性消化器病、後回復期切り傷、疲労回復、健康増進、やけど、風邪の予防など

成田の命泉
大和の湯
yamato-no-yu

成田市大竹1630
☎0476-28-8111
www.yamatonoyu.com

入館料 平日: 700円
土日祝: 1,000円
小学生の入館料: 300円
(大人同伴の入館の場合)

営業時間 10:00AM~10:00PM
年中無休(全館禁煙)
未就学児の入館はご遠慮ください



プライベート空間でのエステ・マッサージ
贅沢な時間をお過ごしください

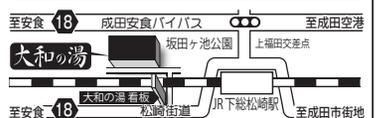
Yayoi SPA & FITNESS



日替わり
ランチ
価格980円
平日20食限定



求人募集 エステティシャン
朝清掃スタッフ
詳細については電話にてお問い合わせください。



未病を治す

横山 瑞生

第70回

自分の健康は自分で守る

利尿は重要な生理機能

行き付けの縄暖簾をくぐると、そこには、顔見知りの飲み仲間が杯を傾けていました。隣に腰をかけて、先ずは型通りの挨拶を交わします。彼らも、ちょっと前に入って来たばかりの様子。机にはつまみ一つも見当たりません。“焙ったイカでも、とりあえず注文しましょうか。”と言うと、間髪を入れず“アツタリメーよ”と返して来ました。

前置きが長くなりました。当たり前が当たり前であることは平穩です。入れたら出す。出したら入れる。生理学でも物理学でも当然であり、重要なことです。

私の故郷は茨城の北部。田畑もあれば山川もある平和な空間です。山を訪ねれば木通や独活、路傍にはオオバコ、ノビル、里の林にはスイカズラなどが生えています。知る人ぞ知る、これらは皆、漢方薬であり民間薬として名が今日に伝わっています。

前回や以前の号で記しましたように、三快の一つに快食(飲)があります。美味しく飲食ができること。そして消化し同化し、糟粕は体外に快く排泄できることが健康のパラメータと書きました。

先に挙げた植物はほとんど有効な利尿作用があります。医食同源と言われるように、食物と同時に薬用にも用いられます。つまり食用の目的であれば食物であり、薬用の目的であれば薬となるのです。

医食同源に当たる動植物は、私の知っているだけでも数百をかぞえます。あけびは木通、うどは独活、オオバコは車前草、ノビルは蒜。スイカズラは葉と茎は忍冬、花は金銀花といえます。スイカズラの花をひっぱって、花の蜜を吸うと文字通り甘い汁が少しばかり口にできます。カズラとは蔓のこと。吸う蔓

からスイカズラの名が付きましました。この植物は食べられませんが、利尿作用、以外に解毒、消炎、解熱、リウマチ、神経痛、化膿性疾患等の薬理効果が報告されています。

私たちが飲んだ水分は体内に入って、血液に混入し、酸素と二酸化炭素のガス交換、栄養と老廃物、ホルモンの運搬に供し、一旦役目を終えた水は尿として体外に排泄されます。

東洋医学では、利尿は最も重要な生理機能の一つです。なお、記事で紹介した草根木皮の薬剤を利用する場合は、必ず漢方薬局に相談して下さい。これからも、利用頻度の多い草根木皮については、この稿でさらに紹介するつもりです。

PROFILE



横山 瑞生 (よこやま りいせい)

1939年 茨城県常陸大宮市に生れる。
1964年 東京医療専門学校卒業、在学中から大塚敬節氏に師事し漢方を学ぶ、後小川晴通氏に師事し鍼灸を学ぶ。
1971年 中国医学研究協会設立に参画。
1973年 中華医学会の招聘で訪中、鍼麻酔、耳鍼療法など我国に最初に紹介した。現在、日本東洋医学会会員、日中医療普及協会会長、新宿鍼灸師会会長、日本ホリスティック医学協会常任理事、一本堂鍼灸療院院長などの傍ら国内外の後進の指導に当たる。

著書 『カラー版鍼灸解剖図』『最新中医針灸穴位掛図』『針灸経穴辞典』『針灸寄穴辞典』『アレルギーはツボで治る』『耳針療法掛図』『こんなとさすぐに使える特効ツボ108』ほか多数。

(連絡先)

一本堂横山鍼灸療院 電話 03(3359)6693 FAX 03(5379)8901
東京都新宿区本塩町10 四谷エースビル101

おばんざい

関東地方にお住まいの方に「おばんざい」といっても、あまり馴染みがないかもしれません。おばんざいとは、「お番菜」という字をあてることから、番茶や番傘などに使われている「番」と同じく、普段使いの質素なものという意味があり、京都町家で日常的に出される家庭のおかず、お惣菜などのことを言うのだそうです。

今回、NHK文化センター青山教室で講師に郷土料理研究家の今井幸代先生をお迎えし、おばんざいを学び、共に味わう講座が開かれました。私も参加することができ、京の食文化の奥深い魅力に触れることができました。今井先生は、アメリカで最も権威のある食物専門誌「SAVEUR」の「世界の食100選」にて「おばんざいの復興に貢献した女性」として日本人で唯一選ばれるなど、多方面で評価されています。

今井先生のおばんざいは、旬の食材を年間通して無駄なくいただく、健康的で儉約された、身体にも財布にも優しいヘルシーフードなのです。

また、フライパン一つで数種類のおかずを素早く作ることが出来るので、とても効率的。京都の人々の知恵と工夫と、家族の健康への気配りが詰まった家庭的で温かな料理でした。

この日の献立は、「茄子とニシンのたいたん」、「茄子ごまあえ」、「じゃこ茄子」、「胡瓜の酢のもの」、「梅干を使った涼やかなデザート」など。20名ほどの参加者が見守る中、今井先生が一つひとつの調理過程を丁寧に語りながら教室は進行していきます。といってもありきたりなお料理教室のように、決められた素材や調味料を、決められた分量だけ用意し、決められた行程通りにただ進めていく、といったものではありません。先生によれば「ここではある程度の分量はお伝えしますが、きっちりと砂糖大さじ一杯、塩小さじ一杯、などというようなことは言いません。あくまであなた方の舌で覚えてください。胡瓜一本、人参一本にしても一つひとつ大きさは違います。またその素材の状態などによっても味は変わるものです。だとしたら、調味料の量もそれに合わせて微調整しなければ味も整わないでしょう」。こう仰って一つの行程が進むごとに参加者全員が、一

口ずつ味見をさせてもらいました。今井先生が調理した食材は、素朴な味わいの中にも繊細な旨味を感じることが出来ます。また、梅干のデザートに松の飾りと竹串を添えて松竹梅に見立てるなど、慎ましさの中にも心の豊かな京都人の精神を随所に感じました。

最後に、参加者全員で出来上がったおばんざいをいただき解散となりましたが、料理の味もさることながら、今井先生の心配り、立ち居振る舞いは、傍で見ていて感心させられることばかりでした。

日常生活の知恵がそのまま文化になり、代々受け継がれていく。しかしそれは京都に限ったことではありません。きっと日本全国、その地域、そして各家庭に根差したおばんざいがあるはず。私も久しぶりに実家に帰って、母親と一緒に



台所に立ってみようかと思えます。そこに我が家のおばんざいを見つめることができるかもしれません。

(文：及川謙一)

今月のイチ押し

オフィスチェア & デスク

オフィスチェア
COF017
1,980円



高さ調整可能 座面高 40-52cm

オフィスデスク

80134
7,980円



幅 120cm 奥行 48cm 高さ 72cm
カラー：プラム(本体) / ブラック(引出)
組み立て式、デンマーク製

ご紹介した商品はほんの一部です!
この他にも様々なデザインの家具を展示しています。

デンマークの家具メーカー TVILUM-SCANBIRK



幅 110cm、奥行 82cm、高さ 74cm
カラー：メイプル/白、組み立て式、デンマーク製



幅 38cm 奥行 17cm 高さ 116cm
カラー：メイプル
チェリー、ビーチ、ホワイト、プラム
組み立て式、デンマーク製

ガーデンチェア GCT020

5,980円



高級チーク天然木 完成品、バリ製

* 展示品 大特価市 *



ソファベッド (ロータイプ) BSB201 大特価
通常価格：12,800円
展示価格：7,980円



オフィスチェア COM129 大特価
通常価格：19,800円
展示価格：11,800円



アジアンスツール ACS001 大特価
通常価格：9,800円
展示価格：4,800円

「成田シティジャーナル」に関するご意見、ご感想、ご要望、バックナンバーご希望の方、その他なんでも、皆さんの声をお待ちしております。連絡は下記まで。
電話：0476-89-2333 電子メール：comment@naritacity.com

WEBサイトがリニューアル! より読みやすくなりました。
<http://www.naritacity.com>