

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
千葉市(花見川区、美浜区)、習志野市、八千代市、四街道市
酒々井町、栄町、小林、安食、多古町、横芝光町、芝山町、神崎町
発行部数：500,000部

古代史の散策を楽しむ Part.XIII 邪馬台国の論争に終止符を打つ新説 その3

魏志倭人伝を始め、史書には邪馬台国に関する地理や文化、人口に至るまで、様々なデータが明記されています。当時の科学、天文学、地理学に関する知識レベルは、現代人が思う程、原始的ではなく、むしろ優れているが故、史書の記述は歴史の謎を紐解く上で、大変貴重なデータとなります。エジプトやメソポタミア等の古代文明を振り返りますと、そこには現代の科学でも計り知れない程の優れた文明が存在していたことがわかります。特に測量と幾何学、天文学、そして地理学については、西アジアに散在する著名な遺跡の多くが、その形状や立地条件等から、それらが詳細にわたり緻密な計算によって当初から設計されていたと考えられ、そのレベルの高さには目を見張るものがあります。その西アジア文化圏で育まれた高度な文明は、橋渡し役となったイスラエルの民を中心とする西アジアからの移民によって東アジアにもたらされ、その影響を多分に受けながら、中国ではメソポタミア文明に匹敵する黄河・長江文明等が育まれました。優れた中国文化の基には、西アジア古代文明の知恵が息吹いているからこそ、その文明の延長線に登場する史書にも優秀な識者や編纂者が携わり、各種データの正誤性を確認した上で、最終的に編纂されたと考えられます。よって、史書に記載されている邪馬台国までの道のり、距離、方角を始めとし、地形やその他、文化的背景に関するデータの信憑性は高いと言えます。

前提4: 40~50万の人口に適する広大な土地

邪馬台国の人口は、7万世帯と史書には記されています。これは邪馬台国の領土が広大であり、その規模は中国における郡にも匹敵する程の、大きな固有の領土であったことを意味しています。例えば後漢初期に編纂された漢書地理志によると、秦の時代に設置された遼東郡には、前漢の時代、5万5千972の戸数があり、人口は27万人を超えたという記述があります。また楽浪郡には6万2千812戸が存在し、人口は40万人、

また玄菟郡には約4万5千戸、22万の人口があったことが伺えます。楽浪郡よりも更に多い7万戸数を邪馬台国が誇示したということは、その人口は30万人を下ることはなく、おそらく40~50万人に達していたと考えられます。楽浪郡の面積は九州の半分を優に超え、遼東郡や玄菟郡に至っては九州全体よりも更に大きいエリアを占めていました。それ故、邪馬台国の人口を考慮するならば、おそらく楽浪郡に匹敵する程の広大な領土を治めていたと想定できます。

前提5: 高地性集落から誕生する山上国家

邪馬台国に行く為に、水行と陸行を交互に繰り返すという難解な記述についても、それが長年にわたる旅の経験則から、目的の地まで最も早く到達できる旅程として、航路・陸路に分かれた渡航経路が導き出されたからに他ならないと考えることで、理解の幅が広がります。その道程を史書の記述を文字通りに理解するならば、邪馬台国の場所とは朝鮮の帶方郡から狗邪韓国まで海岸沿いを旅した後、対馬、壱岐を経由して倭の国の末慮に着き、そこから陸上を東南へ500里、100里、そして東へ100里、都合700里歩き、再度船で20日と10日、都合30日航海し、更に陸上を1か月歩いて邪馬台国に辿り着くことになります。つまり、対馬、壱岐を過ぎて倭の国の沿岸に着いた時点から、更に2か月以上も水行と陸行を繰り返して旅しなければ辿り着けない程、遠い所に存在したのです。しかも、40~50万人もの大人口を有する領土であり、島を一周すると5千里となり、島の東側には海を千里渡ると他の島が存在するということです。これらの記述から、邪馬台国が山上の国家であるようなイメージが浮かびあがってくるのではないのでしょうか。農耕作にも適している平野部が目の前に広がっているにも関わらず、わざわざ山上を目指した理由は軍事的目的ではなく、むしろ、宗教的な背景が第一にあったと考えて間違いのないでしょう。そしてイスラエル系渡

来人が聖なる山を求めて渡来し、山上を目指して移住し続けたことにより、いつしか山上に国家の骨組みが出来上がり、邪馬台国が歴史に姿を現すことになったのでしょう。

山上に国家が生まれる基には、高地性集落の存在が考えられます。西日本でも特に香川県などの中部瀬戸内には、高地性集落が存在したことは周知の事実です。つい先日、筆者が四国の奥伊祖を訪ねた際、山奥の急斜面に添う道路を登り続けると、一人の老婆が畑仕事をしていたのが目に留まり、声をかけてみました。もう80歳近いでしょうか。その方に、奥伊祖の昔がどんな様子だったのかを聞いてみました。すると、奥伊祖の周辺でも明治時代までは、山の高い部分に広大な牧場が存在していたことを話してくださいました。ところが明治維新以降、若い男性がどんどんと地元を離れて都会に出稼ぎに行くようになった為、農業や畜産業を営む男性が激減してしまい、牧場を存続することが難しくなり、それをきっかけに国家の方針に従って牧場をつぶし、そこに杉を植えたということでした。皮肉にもその結果、スギ花粉症に悩む人が増えて、困っているという話でしたが、わざわざ住みにくい山奥の高地に居住するという行動の背景には、おそらく宗教心があるに違いなく、よって、高地性集落の存在と邪馬台国とは、確かに因果関係があると考えられます。

前提6: 史書における距離感を理解する

後漢書や魏志倭人伝(三国志)等、史書の数々には距離を記す単位として「里」が用いられています。その為、1里の距離がどの程度であるかを理解することが重要です。中国では時代によって「里」の長さが異なり、長里と短里に分かれています。まず、秦から漢の時代にかけては距離を表す基準を馬の歩長にかけて考え、360歩をもって一里とし、これを長里と呼んだようです。その馬の一步を約1.5mと仮定すると、一里はおおよそ540mという計算になりますが、複数の地理事例から検

証すると、一里あたりの距離は430m前後の計算になることから、歩幅の解釈がおおよそ1.2mであったのかもしれませんが、いずれにしても、長里の距離はおおよそ、400~500mという範囲に収まるようです。

魏、晋の時代でも長里は距離の単位として継承されつつも、やがて身近な距離を測る為の単位として、人の歩幅を基準とした短里が頻繁に用いられるようになりました。長里がたまかな長い距離をはかる為に馬の歩幅を基準としたのに対し、短里は目先の建造物や近距離をより正確に表現する為に用いられ、その距離は一里が70m前後から、長くても90mまでと考えられます。実際には、秦の時代を遡り、周代においても「論語」や「孟子」は短里で書かれ、また、四書五経などにも短里が採用されていたことから、魏の時代において、一昔前に使われていた距離の単位が復活したと考えることもできます。

「千里眼」という有名な言葉がありますが、「魏書」楊逸伝の「楊使君千里眼あり」という表現に由来しています。もし千里が長里ならばおおよそ400~500kmとなり、短里ならば70~80kmになります。この「千里」という表現が、遠くまでも見渡すことができるという人間の視力の限界点を語っているとするならば、短里で考えた方がより、現実味がわいてくるのではないのでしょうか。例えば韓国の南岸から対馬は、おおよそ千里と魏志倭人伝に記載されていますが、空気のきれいな天気の良い日は、実際に対馬の山上を遥か彼方に見ることができると言われています。つまり千里眼は短里で解釈した方が、人の目で遠くを見られるおおよその限界点であることから、より理解し易いと言えるでしょう。

また、孔子の時代では短里が一般的に使われ、孔子の弟子も同様に短里を用いていたと考えられるだけでなく、「孔子家語」が編纂された魏の時代でも短里が使われていたことは注目に値します。歴史書としての価値を極めた一連の史書も、諸子百家の影響を強く受けた識者らが核となって編纂が行われたと想定される為、ごく当たり前に短里が使われていたようです。こうして後漢書や三国志では短里が用いられ、その距離がおおよそ

70mであるという前提で記述内容を見直すと、魏志倭人伝を始めとする史書の内容がより明確になります。

前提7: 古代の海上渡航ルートを検証する

邪馬台国の位置を見極めるにあたり、見落としがちなのが、日本列島周辺における古代海上交通の航路です。海路が確立される経緯としては、まず列島外部から船が漂流、または着岸し、船が寄港するにふさわしい地形、その他、内陸の立地条件を見極めることから始まったと想定できます。そして徐々に行き来が繰り返され、また内陸の拠点に人が住み始めることにより、周辺が港町として発展したのでしょ

う。しかしながら、船による航海は時に困難を極め、特に帆船は渡航条件の変化から転覆し易く、多くの危険をはらんでいたことが知られています。18世紀に書かれた「増補日本汐路之記」でさえ、「船は汐に添い、風に委ねて人力の届ざる所、特に水脈の浅深を記憶、風を知り雲を知るともまた暴風発起する事あり」と、船旅は一喜一憂の連続であることを記しています。よって、機械船を用いない帆船で渡航していた時代は、常に雨風という悪天候と潮の流れに左右される為、危険を察知すればすぐに停泊できる陸地を見出すことが重要課題でした。そして頻繁に陸地に着岸しては、そこで水や食料の補給も随時行っていたのです。

中でも海上航行に不可欠なのは、潮の流れを理解することです。日本列島近海を流れ抜ける「黒潮」は有名ですが、この大きな潮の流れは赤道付近の北東恒風帯を原点として、台湾東部から八重山諸島を筆頭とし、南西諸島に並ぶ島々の位置に添うように北東に向かって流れています。その後、四国、本州沿岸を北東へと進み、そこから三陸沖に達して東方に抜け去ります。その黒潮の流れは大変に強いことから、それが沖縄県界では昔から、「島から出ることはすべて「旅」といわれてきた」と語られてきた所以です。黒潮は九州南部から2分し、西側に分岐した流れは九州の西を北上し、済州島と長崎の間から壱岐、対馬間を通り抜けて、日本海に向かいます。そしてこの対馬暖流とも呼ばれる流れは、青森の津次頁に続く

軽海峡にまで達し、そこから太平洋側に向かって今度は、三陸沖を南下します。そして太平洋側からは、九州の南から列島沿いに北上してくる黒潮の流れとぶつかり合うのです。

「海上航行の基本的な技術はやはり潮と風にうまくのること」であり、この黒潮の流れに乗って当初、帆船が南方より日本列島に到来したと考えられます。このように潮の流れに乗れば、山口県の漁師の間で語り継がれてきた「二日走り」にあるように、南風の助けを借りて、たった2日でロシアのウラジオストクまで辿り着くことも可能だったのです。また、偏西風によると、太平洋側で難破漂流した船が、アメリカ大陸まで流されることも珍しくありませんでした。これらは潮の流れに逆らう航海は、大変な労力を伴うものであることを意味しています。また、潮の流れに加え、季節風の向きも重大な要素です。日本海方面の風向きと気圧配置は、1年を通して定期的に変化することが知られています。秋から冬、そして春から秋とは風向きが変わることも、海上航海に多大な影響を及ぼします。航海者は経験則から、南系の季節風と、北

系の季節風を上手に使いわけることが不可欠だったのです。

これら複数の要素が黒潮の流れと絡んで渡航条件に大きな影響を及ぼします。日本列島の周辺には、船が難破しやすい危険な個所が多々存在し、それらは「海の難所」と呼ばれ、知られるようになりました。例えば九州の筑前宗像沖の難所は古代、中世を通じて航海者より恐れられています。風の日でも潮の満ち干により、突如として急流のように潮が流れ、時化の日、風向き次第で怒涛のごとく逆まき、玄界灘で一番の難所となる為、近くの浜辺には難破船の漂着物が数多く打ち上げられてきたことで有名です。その漂着物の量が余りに多く、宗像神社の「本社・末社合わせて70余社の修理用途を、すべて近くの葦屋津、新宮浜に打ち上げられる難破船の漂着物をもって充当」していたことが記録に残っているほどです。

筆者も時折、徳島の小松島港から30フィートの機械船で海の旅に出向くことがあります。いざ自分が四国周辺の海を航海してみると、当初の想定よりも航海が難しい日が多いことがわかりました。天候に恵まれて視

界も良く、無風状態で「べた風」とも呼ばれる海が穏やかな日ですと、エンジンをフル回転して楽々と30ノット（地上速度で時速約55km）で快適に航海することができるのですが、そのような日は稀です。実際には、ちょっとした風向きの変化で海が荒れ始めることが多く、風が多少吹く程度で、海の波が突如として高くなることがあります。また季節風と潮流の絡みだけでなく、時には海に流れ込んでくる川の流れと潮の流れが交錯するエリアでも海流が複雑になり、海の難所となり易いのです。例えば四国の東沿いは、淡路島方面から南方に下る潮の流れが強く、それに加え、冬場になると北西風が強く吹く為、それに逆行する形で北に向けて航海することは、エンジンを搭載した船でも大変です。

つい先日、冬の2月に小松島港にむけて北へ航行した際、ちょっとした風から波の高さが一気に2～3mとなり、直後に周辺の漁船はすべて姿を消し、自分の船、一隻だけが潮と風に逆らって航海していました。どうしても帰港しなければならぬ理由があった為、仕方なく出航したのですが、波の高さが2mを超えてくると、さすがに30フィートの機械船でも波にぶつかる度に船が高く上に持ち上げられ、直後に海にたたきつけられるという衝撃の繰り返しで、航海速度が通常の5分の1とも言える速度にまで減速するだけでなく、舵をきいても功を奏さず、大変な危険を伴いました。

海上交通の本質を知るならば、史書に記されている「海行」と呼ばれる帆船による渡航を、安易に川下りのようなつもりで、1日何十キロも航海できると考えるのは大きな間違いです。大変な危険を伴う帆船による海上交通であるからこそ、悪天候や視界が遮られるだけで航行できない日も多いのです。そして航海には目印が必要であることが

ら、実際には視界の良い日に航海することを原則として、目指す方向を見極めることのできる島や列島から突き出す岬、そして遠くから見える山の頂などを目印として記録し、地理感覚を掴む為のツールとして用いました。また、岬は潮流や風向きが変わるスポットとなり易く、海上交通では陸路の峠のような存在です。よって、邪馬台国へ辿り着くための航路には、いくつかの岬が指標として存在していたと想定されます。こうして時には悪天候に逆潮、逆風が合い重なり、減速を余儀なく強いられことも多々あるという現実を考慮した上で、史書では渡航にかかる日数を平均的に言い表していると考えられます。それ故、海岸沿いを航海するという前提で考えてみても、1日の航行距離は、平均しておよそ15km前後にしかならないと推測されます。

前提8：イスラエルの生活様式との類似点

邪馬台国は山上の聖地であり、新しいエルサレムであるが故に、神の訪れを待つ聖なる場所を汚すことがないよう、邪馬台国には牛、羊、馬等の家畜が存在しなかったことは史書に記されている通りです。また、邪馬台国では人々が跣で歩きまわり、尚且つ、食事でも手で食べると記されていることから、その生活様式は大変原始的であったことが伺えます。はたして西アジアからの優れた文化を携えたイスラエルからの移民が邪馬台国の中心的な存在であるとするならば、何故、そのような原始的な様相になりうるのか、考えてみました。

前6-7世紀頃、イスラエルの民が日本に移住し、邪馬台国の始祖となったと考えるならば、その生活様式は宗教的背景による影響を多分に受けていると考えられる為、原始的な様相を隠せなかったに違いありません。まず、山を跣で歩く理由は明白です。聖なる山では靴を脱がなければならないとい

う掟がイスラエルにはあるからです。旧約聖書によると、モーセがホレブ山にきて、芝の間に燃え上がっている炎の中に主の御使いを見た際、「足から履物を脱ぎなさい。あなたの上っている場所は聖なる土地だから」という神のお言葉がありました。よって、その教えがいつしか邪馬台国に導入されたと考えられます。

また、邪馬台国では食事は手で食べると史書に記されていますが、これも一見、原始的なイメージであることを否定できません。しかしながら、旧約聖書に含まれている歴史書の記述や、数々の発掘データ及び考古学的見地からの検証から察しますと、古代イスラエル社会においては、食べ物を手で食べるのが当たり前だったようです。当時、祭司によって犠牲が捧げられる際は、食べ物を切る為のナイフと柄杓や、刺したりかき混ぜる棒のようなものは使われていたことが（サムエル上2：13-14）、あくまで宗教的儀式が行われる際の話であり、ごく一般的な食卓においては基本的に食物を手で食べていたのです。その風習は、邪馬台国でも長年に渡り継続されたと考えられます。

神の訪れをひたすら待ちながら年月を過ごす山上の国家では、そこが神の訪れる聖なる地であるが故、土地を汚す家畜を飼育することができなかつただけでなく、人が靴さえも履かず、また、食事は手で食べることを常としていたのです。そして邪馬台国を作り上げたイスラエルの民は、山上の国家を造営するに当たり、外部社会から隔離された状態となり、長年に渡り周辺の影響を受けることが無くなりました。その為、跣で歩いたり、手で食事をするという一見古風で原始的な生活様式が踏襲され続け、その実態を中国からの使者が目撃し、史書に記したのではないのでしょうか。

（文：中島尚彦）



新入学＆新生活応援フェア開催中！

TVILUM-SCANBIRK
北欧デンマーク製の家具メーカー

Tvilum-Scanbirk リビングボード / TV ボード
78915 ¥15,800
幅170×奥行49×高さ67cm
カラー：コービー / ライトチェリー / メイプル / ホワイト、合成樹脂化粧板、組立式

テーブル、TVボードとして使用可能！
便利なキャスター付

Tvilum-Scanbirk テーブル
78917 ¥8,980
幅135×奥行60×高さ45cm
カラー：コービー / ライトチェリー / メイプル / オーク / ライトウォールナット 合成樹脂化粧板、組立式

衝撃特価のソファ特集

起毛の肌触りが張り地が魅力！

BASIX ソファ
BSB023 ¥9,800
幅145×奥行78×高さ75cm
カラー：ベージュ / サドル 組立式

BASIX ソファベッド
BSB042 ¥13,800
幅155-200cm 奥行き約96cm 座面高約45cm
カラー：シエンナ / ブラック / リネン / ブルー / ラスト / シエンナ / ソルベット 組立式、付属品：クッション2個

5段階のリクライニング
マットの張り地は取り外し可能！
全7色

おしゃれなデザインでこの安さ！

Tvilum-Scanbirk テーブル
21072 ¥1,980
幅40×奥行40×高さ43cm
カラー：ビーチ 化粧板、組立式

Tvilum-Scanbirk 収納
71062 ¥12,800
幅80×奥行40×高さ95cm
カラー：ホワイト / プラム / オーク / ライトウォールナット 合成樹脂化粧板、組立式

書斎 / 勉強机

80550 ¥9,800
幅98×奥行60×高さ75cm
カラー：コービー 合成樹脂化粧板、組立式

80120 ¥9,800
幅110×奥行60×高さ78cm
カラー：ビーチ / ライトチェリー / メイプル / ホワイト / プラム / ホワイト / タークウォールナット 合成樹脂化粧板、組立式

ワークチェア

80F040 ¥3,580
80F017 ¥1,980
80E175 ¥3,580

特価！リクライニングチェア

なんと！この価格で牛革素材！しかもオートマン付き！

RC3GY ¥14,800
カラー：グレー
脚部色：ナチュラル
張り地：牛革 裏面：合皮

ガーデン

ガーデンテーブル GTT031 ¥15,800
幅70×奥行70×高さ75cm
高級チーク無垢 折畳式、完成品、パブリック

ガーデンベンチ GTT120 ¥21,800
幅120cm 奥行45cm 座面高さ45cm
高級チーク無垢 完成品、パブリック

ガーデンチェア GCT009 ¥7,980
幅48cm 奥行60cm 座面高さ45cm
高級チーク無垢、折畳式、完成品、パブリック

ファニチャーハウス

〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958
TEL：0476-24-5111 FAX：0476-24-5112

送料・お支払い方法・発送時期などについては、お問い合わせください。お客様の都合によるキャンセル・返品は承っておりません。

至千葉 至千代田 至青取

●日赤病院 51号

www.furniturehouse.co.jp
営業時間：平日 10:00～19:00 日祝日 休業
土曜日 12:00～17:00

アンビル シゲルの木まぐれコラム 第18回 「美意識について」

エレキギターやフォークギターのネックには、弦の強力な張力に合わせてネックの反り具合を調整する為の鉄芯が仕込まれています。私が卒業したアメリカの弦楽器製作学校では、その鉄芯も自分たちで作りました。先生が「次は完成した鉄芯をきれいに磨いておくように」と指示した時、学生の1人が「そんなことまでして誰が見るんですか?」と冷やかしたように質問をしたことがありました。完成後は外からまったく見えなくなる部品ですから、確かにごもつともな疑問で、クラスメートたちもみな同調して笑っていました。ところがその質問に対して先生がニコリともせず発したのはたった一言「YOU」。

木工の中には、仕上げのヤスリがけのように作業完了の明確な目安が無い工程が多くあります。そういった作業の終わりを決めるのは自分自身の中にある美意識です。完成品を見た人から「もしかしてこれで完成ですか?」と言われてしまったら、

製作者にとってこれ以上恥ずかしいことはありません。今になって当時の授業を振り返ってみると、先生の言葉の端々には「誰よりも高い美意識を持ちなさい」という強いメッセージが込められていたように思います。

私は自分の作品を他の人に見て頂くとき、いつも何処か恥ずかしい気持ちになります。それはおそらく自分の内側にある美意識が作品にそのまま表現され、まるで「私はこれが美しいと思いますが皆さんはいかがでしょうか」と面と向かって質問しているのと同じ状態になるからだと思います。ただ、それだけに作品が共感を得られたときは、言葉で表せないほどにうれしく、次の作品作りへの大きな励みになってくれるのです。

木工家 アンビル シゲル

1971年生まれ。主にギターなどの弦楽器の製作を手掛ける木工家。1998年に単身渡米し、アリゾナ州にある弦楽器製作学校に入学。帰国後、千葉県内に自らの工房を構える。木材に対する愛情に溢れ、そしてまた造詣も深い。



成田ぐる×NAVI

第68回

駅前メニュー豊富な定食屋
炉ばた焼 アジト

JR成田駅のそばに、炉端焼きアジトという小さな店がある。お昼は肉野菜炒め定食、豚キムチ定食、豚生姜焼定食、チキン照焼定食と4種が700~800円。更にあじ開き、さんま開き、さば開き、さば塩定食が600円と価格は良心的だ。その他、黒板にその日のオスメが書かれている。鶏ねぎ間フライ定食が500円、豆腐のピリ辛ステーキが600円、ブリ大根定食700円、牡蠣フライの卵とじ600円、そして極めは日替わりミニ鍋定食が700円と続く。本日のミニ鍋はアンコウ鍋風というこ

とで早速オーダー。値段の割に鍋には長ネギ、豆腐、揚げなどの具がしっかりと入っていて美味しそうに見える。つゆはやや薄味だが悪くない。それに小鉢と漬物だが、後者はややひん弱で量が少なく、いまいち物足りない。時間が遅かったせいか、ご飯はちょっと固めたが、仕方がないか。ふらっと入った店だが、軽く食事をしたり、一杯飲むにはちょうど良いお店だ。何より、駅から歩いて1分、というのが嬉しい。

昼食の後はすぐそばのミスタードーナツでコーヒーを頂くことに。ミスタードーナツの記事を書いている訳ではないが、鍋定食の直後に頂くコーヒーとドーナツの味も何故かしら格別だ。また一度、駅周辺でたむろってみたいとなった。

炉ばた焼
アジト

千葉県成田市花崎町846
☎0476-23-6817

総合評価★★★★☆



マラソン日記

OIKAWA'S
Marathon
Diary



第3回 「走る理由」

意志の弱い僕にとって、走り続けることは大変難しく、怠け心の誘惑に負けてしまうこともしばしばです。それでもそんな誘惑を振り切り、僕を走らせる何かが心の中に小さく横たわっています。それは、いつもは心の隅の方でゴロゴロしていて、なかなか起き上がってこないのですが、ふとした瞬間に突然起き上がり、僕に耳打ちをしてくるのです。

「走ることはなんて素晴らしいことだろう。他では味わうことのない、あの充実した時間を共にまた過ごそうじゃないか」と。

僕はその言葉を聞くと、スイッチが入ったかのようにランニングウェアに着替えて、入念にストレッチを始めます。そして玄関のドアを開け、颯爽と外へ飛び出して走り始めます。いざ走り始めると気持ちのいいもので、5キロ、10キロと距離を伸ばし、成田市内を走り回って自分の部屋へ戻ってくるのですが、走り終えると、やはり疲れを感じます。それをわざわざ自分から進んでやっているのだから、何か得られるものがあるのだろうと感じるのですが、今はまだ、それが何なのか分からずにいます。僕にとって走ることで得られるものとは一体何なのか。思い返してみると、なぜ自分が走り続けているのか、その決定的な根拠が見当たりません。あの、時折現れては僕を走らせる何かの正体を探ってみても、どこにもたどり着けずにいるのです。しばらく考えてみたのですが、あまりにも答えが出ず、結局のところ、ただ「認められたい」ということなのではないかと、最近は思うようになりました。何かに挑戦し、それを乗り越え、達成することによって肯定的に認められたい。それには、走ることが自分にとって一番身近で手取り早い方法だったということなのだ。

ただ、そのことを認めるのもまた、自分自身なのですが。

及川 謙一

1980年生まれ。高校生の頃から一貫してバイトは飲食系。居酒屋料理から和食、イタリアンまで、料理を作るのも食べるのも好き。これまで3回のフルマラソン完走に成功。趣味は読書と料理とおいしくご飯を食べるためのランニング。



中古スチールデスク

※直接引き取りに来られる方のみ
1,000円

69cm 180cm 72cm
サイズと型
色々あります!

携帯で確認! ●幅160×奥行80×高さ72cm
●幅100×奥行69×高さ72cm...etc.

野毛平工業団地(株)サウンドハウス内
(株)ネットハウス
☎0476-89-2333
千葉県成田市新泉14-3

AQUAVILLE

PURIFIED DRINKING WATER

カリフォルニアの天然水
“アクアヴィル”

500ml×24本
898円
送料込み

※一部地域、離島は除く

携帯での
ご注文は
こちら
フィットネスハウス
☎0476-89-3111



春の懐石箱始めました



春の懐石箱
一五〇〇円

成田の命湯
大和の湯

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

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

季節ごとの料理を楽しむ
創作和食ダイニング
お客様に感謝の意を込めて
『サンキューキャンペーン』を実施中です。
●サントリー サ・プレミアムモルツ
●お薦めグラスワイン(赤・白)
●お薦め大皿(3種盛り)
●本日のお薦め 寿司3巻
●シーザーサラダ
●ざるそば
サンキュー
各390円
平日14:00~18:00限定

成田の命湯
大和の湯
「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
田園風景を望む大小様々なお風呂がございます。
フロア・フロント受付、クリーンスタッフ募集
給湯 1,000円
時間 フロア・フロント受付
平日 16:00~22:00/土日祝 12:00~22:00
クリーンスタッフ 7:00~10:00
休日 シフト制(応相談) 資格 学歴、性別不問

Yayoi SPA & FITNESS リゾート風スパ
ボディ、アロマセラピー等
最高のスパトリートメントを
ご満喫下さい。
フィットネス
センター
屋内プール
至安室 18 成田安室ハイパス 至成田空港
大和の湯
至安室 18 大和の湯 至成田市街地

未病を治す

横山瑞生

第77回

自分の健康は自分で守る「漢方（東洋）医学の治療原則」

病気の治療にしても、予防にしても「汗」「吐」「下」「和」が基本的な考え方です。「汗」とは文字通り汗をかかせるような漢方薬やツボを用いることです。

この稿では汗をかくことによって病気を治療することについて考察してみましょう。

風邪は“万病の元”といわれます。“風邪”はあらゆる病気の元であるから十分用心しなければならない、ということです。古人の生活の知恵でしょうね。

風邪のひき始めは、クシャミ・寒気・発熱・頸部や背部の強ばりなどです。これらの症状の原因はみな、発熱によるものです。例えば鶏卵の白身、つまり卵白は蛋白質です。熱を加えると固まります。ヒトの筋肉も蛋白質です。発熱すると次第に強ばってきます。火事→小火は大事に至らないうちに消せ、とは当然のこと。

風邪の初期に治療処置することは、小火を消すのと同じこと。風邪をひくと、立毛筋が収縮し、鳥肌が生じます。皮膚の上層部に位する、この立毛筋は体温の調節をしています。ところが熱が出てくると、汗腺（皮膚の真皮または、皮下組織にあって汗を分泌する管状の腺）も収縮し、体外に体温を放出しな

くなるため、体温が上昇する事になります。私たちヒトは定温動物です。一定の体温を保持しないと生理の異変を来し、体調を狂わします。

私の住まい、また治療室は都心の四谷にあります。治療室への道々や JR 四谷駅付近には葛が繁茂しています。葛はマメ科の植物で蔓性です。木に巻き付いたり、地べたを這って仲間を増やし、蔓延ります。葉が大きく春から夏秋を経て日当たりの良い所では、葉を落とさずに緑の彩を揺らしているのを見かけます。この蔓は、それがために光合成の結果、根に多くの澱粉を蓄えます。この澱粉を採したのが、葛粉です。知る人ぞ知る葛湯にし、解熱剤として用いられています。

漢方薬として、あまりにも有名な葛根湯も、勿論蔓の根が主剤です。風邪の症状が進行しないうちに服用すると小火のうちに治められるということです。ちなみに、葛根湯の処方、葛根 8g・麻黄・生姜・大棗各 4g、桂枝・芍薬各 3g・甘草 2g。扁桃炎や蕁麻疹にも処方されます。

このようにして、経験に経験を重ねて、子々孫々に伝授された医学・医療は、今日に安全、安心に用いられているので

す。繰り返し記すことにはなりますが、永い年月のうちで得た知恵は、何と頼りになることでしょう。

私の生家の周りは木々で囲まれています。秋になると落葉で埋まります。その落葉を集めて焚火をします。その中にほどほどの石を入れます。その石を取り出して、ぼろきれに包み、冬の寒い夜、布団に入れて暖を取っていました。祖父の姿が今、目に浮かんでいます。健康の維持は第一に身体を冷さないことと心得て下さい。



葛の花

よこやまずいしょう
一本堂横山鍼灸療院 横山 瑞生
1939年、茨城県常陸大宮市生まれ。
大塚敦師氏に漢方を、小川晴通氏に鍼灸を師事し、東京医療専門学校卒業後半年で母校の講師となる。中国医学研究会設立に参画、日中医療普及協会会長、東京都日中友好協会常任理事等、日中の友好関係へ尽力。
現在、一本堂横山鍼灸療院院長、東京医科大学にてホリスティック医学を講義中。「カラー鍼灸解剖図」「アレルギーはツボで治る」など著書多数。
診療所：東京都新宿区本塩町 10 四谷エースビル 101

成田屈指の安定企業です！

最低時給 1000円！

正社員 大歓迎

若手&女性も活躍中

募集職種

① コールセンター受付スタッフ (正社員) 給与▶年収 **300~360万円**

内容▶電話・E-mail・faxによる注文受付や問合せに対応
資格▶タイピングスキル必須、明るく電話応対・接客が出来る方、経験者優遇

② 楽器・音響機器販売サポート (正社員) 給与▶年収 **300~360万円**

内容▶音響機器・楽器の販売、問合せに対応
資格▶タイピングスキル必須、楽器・音響機器の販売経験・知識のある方

③ 総務・人事・秘書 (正社員) 給与▶年収 **320~420万円**

内容▶各種手続き・相談・規定整備・採用・労務・福利厚生など人事関連業務
資格▶タイピングスキル必須

④ ネットワーク・サーバー管理 (正社員) 給与▶年収 **400~550万円**

内容▶自社サーバー及びネットワークの管理・構築等
資格▶サーバー構築・ネットワークの管理業務、実務経験2年以上

⑤ 梱包・ピッキング (パート) 給与▶時給 **1,000円**

内容▶全国へ発送する商品の梱包・ピッキング作業
資格▶18歳以上、学歴・性別不問、週4日以上勤務
時間▶平日 / 9:00~18:00 (休憩1H) 土曜日 / 11:00~17:00

※ ①、②、③パートも募集中：時給 **1,000円**~

時間▶①~④ 平日 / 9:00~19:00(休憩1H) 土曜日 / 11:00~17:00
※ 早出残業有り。職種により異なります。

休日▶日祝日、隔週土曜日、年末年始休暇、有給休暇
待遇▶社保完備、年2回賞与、詳細は右記参照
応募▶履歴書(写真貼付、自宅FAX番号又はPCアドレス明記)と職務経歴書(志願書、自己PR等)を下記アドレスまでE-mailまたは郵送してください。
書類選考の上、ご連絡差し上げます。

全館禁煙



営業グループ



物流グループ



サウンドハウス 営業スタッフ勢揃い 社員総勢140名！

充実の福利厚生！年2回賞与！社会保険完備！他にも色々！

カフェテリア(社員食堂)
ライブステージもあるカフェテリアでランチタイムが楽しめます！



フィットネスジム
最新鋭のフィットネスマシンを完備！スタッフなら無料で使用できます！



スタジオ/ライブステージ
ライブステージで楽器を演奏する、歌うという夢が実現します。



スポーツサークル
フットサル、マラソン、テニス等、スポーツサークルも支援しています！お昼休みは卓球で盛り上がってます！



- ◆ハイグレード住宅完備
独身・家族用住宅有、ライオンズマンション、家族用戸建有！
- ◆天然温泉無料優待
温泉リゾート施設「大和の湯」を家族も一緒に無料で利用できます！館内での食事やマッサージも割引あります！
- ◆マイカー通勤OK
大駐車場完備！みんな車通勤OK！
- ◆その他特典色々
海外研修ツアー(アメリカ、ドイツ、東南アジア)、社内カイロプラクティック有、奨学金制度、無償サプリメント支給、記念日お祝い...etc

国内最大規模の楽器・音響販売会社
株式会社 **サウンドハウス**

〒286-0825 千葉県成田市新泉 14-3 (野毛平工業団地内)

☎ **0476-89-1777**

✉ job@soundhouse.co.jp (担当：採用係)

編集後記

3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震による被災地の皆様、そしてそのご家族の方々に、心よりお見舞い申し上げます。音響機器の全国通販を展開しているサウンドハウスでは被害の大きな地域にも数多くのお客様がいらっしゃることもあり、本当に心が痛み限ります。今も余震で揺れ続けるビルの中で執筆しておりますが、被災地が、一日でも早く復興し、生きる素晴らしさを分かち合いたいと切に願っています。

NCJ 編集長 中島 尚彦

1957年東京生まれ。14歳で米国に単身テニス留学。ウォートンビジネススクール卒業後、ロスアンジェルスにて不動産デベロッパーとして起業、米国ビジネス最前線で活躍する。1990年に帰国後、成田においてサウンドハウスを立ち上げる。現在ハウスホールディングス代表、成田シティジャーナル編集長を兼務。趣味はギターとマラソン、アイスホッケー、及び日本古代史研究。



チークウッド製ガーデン家具

最高級木材チークウッドを贅沢に使った家具職人による手作りのガーデン家具を衝撃的な価格でお届けします！

テーブル・ベンチ等多数取り揃えております。お気軽にお問い合わせ下さい。

ファニチャーハウス
TEL: 0476-24-5111
www.furniturehouse.co.jp

GCT010
8,980円
チークウッドバリ製

