

地域にはばたく市民パワー！

ところざわ倶楽部「広場」

所沢市民大学修了者の会 広報紙

2013 年 10 月号 (第 65 号)

発行責任者 薄井 文子



子供たちによる稲の刈入れ：八幡湿地にて 長岡 慶一 撮影

「1 年を振り返って」**－ 倶楽部事業への会員皆様のご協力に感謝！ －**

ところざわ倶楽部会長

薄井 文子



今年度、第 6 期「ところざわ倶楽部」事業はいかがでしたか？年度前半の 7 月までに事業が集中しててんやわんやになりました。会員の皆様には楽しんでいただけたでしょうか？

1 月はサークル紹介と講演会「放射線のなにが問題か」、3 月は理化学研究所横浜研究所の若い女性の研究者長谷川由紀さんによる講演会「iPS 細胞とは」を開催いたしました。新所沢公民館ホールいっぱいの参加者は若い研究者の説明に熱心に耳を傾け、その研究成果と研究者の成長に期待を込めた眼差しに満ちていました。5 月の「文化祭」は発表部門と今年度は新たに展示部門も開設してたくさんの素晴らしい作品が集まりました。ご出品いただきました皆様と、また多くの会員の方々の熱いご協力に心から感謝を申し上げます。6、7 月の「4 回連続古典講座」は定員をオーバーするご応募をいただき、主催者冥利に尽きました。学びを市民に還元するという倶楽部の設立目的にかなう

ようにすべての講演会と講座を一般に公開しました。

10 月 13 日の「龍勢まつり見学会」をもって今期の事業を終えます。事業とは別の 17 サークル訪問はサークルの皆様にご温かく迎えていただき理事会と会員の懇親を深めることができました。また、「ところざわ倶楽部」の設立目的である「市民大学の学びの継続」と「高め合う良き仲間づくり」にかなうように、さらにサークル活動のサポートに取り組みしました。

会員の皆様の事業への多くの参加が何よりの「ところざわ倶楽部」発展と充実の起爆剤になります。

20 期市民大学修了者による新サークルの立ち上げを期待しつつ、これからも会員の皆様と共に「よく学び、元気で楽しく！“をモットーに活動していきましょう！

第 20 期「所沢市民大学」グループワーク発表会

会場：中央公民館ホール

●10 月 8 日 (火) 13:30～

①日本の芸能 ②日本の農業
③音楽 ④所沢市史

●10 月 15 日 (火) 13:30～

①放射線の科学 ②脳の科学
③地方自治

※乞う、御参加！

新機軸打ち出した第6期ところざわ倶楽部事業

第6期事業部は、トピカルな二つの時事講演会、文化祭の拡大、初の公開講座、映画上映会、サークル交流バス旅行と、開かれたところざわ倶楽部目指して文化新事業に挑戦、いずれも予想以上の参加者があり大成功でした。さらなる会員の団結、求心力のある倶楽部目指して第7期事業につなげていきたい。(事業部)

第1回公開講演会（1月30日） 放射線のなにが問題か（講師：滝谷紘一氏） 場所：中央公民館 協力サークル；地球環境に学ぶ	福島原発事故による放射線物質が人体にどのような影響を与えるかについて、元原子力安全委員会勤務の滝谷紘一氏が講演。活発な質問が多数出された。 参加：会員/49名、19・20期生/32名・一般/47名 総計/128名
第2回公開講演会（3月26日） iPS細胞とは（講師：長谷川由紀氏） 場所：新所沢公民館	話題のiPS細胞（人工多能性幹細胞）が今後医療の世界でどのように活かされていくかにつき、理化学研究所の若き女性研究者、長谷川由紀氏が講演、大好評でした。 参加：会員/90名・一般/100名 総計/190名
第3回 ところざわ倶楽部文化祭（5月30日） 場所：中央公民館	演劇部門8演目に加えて、本年より展示部門を設け、写真、絵画等47作品を出展。ところざわ倶楽部会員の祭典らしい雰囲気、魅力がでてきた。とことこバンドの演奏が好評。 参加：会員/180名・市民大学 一般/20名 総計/200名
第4回 公開古典講座（6月10日より4回） 現代に生きる芭蕉（講師：川上義正氏） 場所：生涯学習推進センター 協力サークル；葵の会	生涯学習センターの協力を得て、初の公開連続講座を4回開催。80名の定員をオーバーする申込みがあり大反響。川上先生の講座も好評で講座継続の希望が多数ありました。 参加者：会員/63名・一般/30名 総計/93名
第5回 映画上映会（7月24日） はだかっ子・所沢の街 今昔 場所：新所沢東公民館 協力サークル；懐かしの映画・鑑賞会	映像で見る昭和の所沢をコンセプトに、第1部は所沢舞台の「はだかっ子」、第2部は二上拓夫氏解説による「所沢の街 今昔」を上映。昭和30年代の所沢に感動。 参加：会員/80名
第6回 “吉田の龍勢祭り” 見学会（10月13日） 協力サークル；地域の祭り研究会	サークル間の交流、懇親を目的に秩父吉田の龍勢祭り見学、バス旅行。 参加：会員/60名参加予定。

平成25年9月理事会報告

9月理事会は9日に開催された。

総務部長 森下 尚洋

1 会長事案

第7期理事について、現在までに決定しているサークル代表15人、理事会推薦4人の留任、新たに3人の理事候補者について説明。

2 総務部事案

- (1) 総会開催11月21日（木）に決定。
- (2) サークル活動報告はA版半ページにてまとめ9月末までに提出のこと。
- (3) 定期総会の案内は次回理事会終了後に発送する。
会員資格調査結果について説明。
- (4) 会員資格につき問題点、意見の提案、検討。
会員資格については、所沢市民大学を受講した者にすること（現行のまま）に確認。会員以外のがサークル加入を希望した場合、サークルの自主判断に任せるといった意見が多い。
次回理事会に会則案を再検討。

3 事業部事案

- (1) 古典講座アンケート結果説明
- (2) 10月バス旅行参加者は現在54名。
キャンセル料3,000円。今月締め切り。
- (3) 第7期事業部事業については、「食の安全」「放射能」を考えている。
事業計画は、ところざわ倶楽部としての事業なので理事会としての意見を反映したものにする必要がある。

4 広報部事案

- (1) 「広場」9月号内容紹介
- (2) 「広場」10月号企画説明

10月理事会：10月15日（火）

11月理事会：11月11日（月）

【傍聴席の視点】



最近の市議会を傍聴して考えること

－ 公共施設マネジメントと
ライフサイクルコスト(LCC) －《 傍聴席 》
阪口義男

1 公共施設マネジメント上の深刻な課題

「ハコモノ 大後悔時代」と、朝日新聞が大きく伝えていた。ご記憶の方もおられるでしょう。「高度成長期に林立 かさむ維持費」の大きな見出しに続いて『学校、体育館、文化会館…。競って建てた公共施設の「リストラ」が始まった。人口も税収も減る時代に、かさむ維持更新費が自治体の懐を脅かす。サービス低下を心配する住民の理解を得られるか。将来負担の把握と情報公開が明暗を分けそうだ。』と。

市議会を傍聴していると所沢市も事情はまったく同様という事が分かる。人口も税収も減っていく事実直に直面し、昭和 40 年代から 50 年代に建てられた公共施設の、老朽化に伴う修繕やメンテナンスの予算確保が課題となりつつある。

市は今春、公共施設の利用状況や運営状況をまとめて、そのあり方を検討する材料として「所沢市公共施設マネジメント白書」を作成した。試算では（通常の修繕費に築後 60 年目の建て替えと 30 年目の大規模修繕を想定して加算すると）毎年 84 億円必要という計算になる。これまで公共施設に要していた投資的な経費の 2 倍以上だ。

朝日の記事には、公民館が消える…。住民の反発に休館撤回…。代替施設が無いままに閉鎖…。等々の事例が報じられていた。各地で学校や諸施設の統合や廃止が実際に生じている。所沢市も避けて通れない問題と捉え、皆で考えなければならない。

対応として全公共施設の総量を抑制し、配置を考えなおし、重点整備と共に統廃合を含む施設マネジメントが必要だ。無論施設の統廃合に当たっては住民の為に代替機能を確保し、新たな施設整備には計画段階から複数の機能を併せ持つ、あるいは他の用途への転用を可能とする設計をするべきだ。住民も「私のところの廃止は困る」だけでは済まなくなってくる。なによりも住民の理解を得る為の情報公開が欠かせない。

2 LCC は建設費より大

9 月議会、A 議員が一般質問で「富岡保育園の建て替え」について、工事費にライフサイクルコスト（LCC）を考えるべきと質していた。

LCC は費用対効果の算出手法と云えるだろう。建築物の予算は初期建設費で判断しがちだが、それは一部分にすぎない。建ててから維持管理をして最後の解体・廃棄に至るまで全てに費用が掛かる。その全費用から見れば、保全費・光熱費等のマネジメント（維持・管理）に要する費用は建設費より大きな割合を占める。企画・設計費用の割合は小さいが、建設後の費用に大きな影響を与えることから、計画段階で LCC そのものの低減も考慮に入れる必要がある。例えば維持管理の労力を最小化するための管理しやすい設計や、省エネを推進し光熱費の節約を折込むなどだ。これから「公共施設マネジメント方針」に向き合う所沢市には議員指摘の考え方も必要と思う。

3 市民の理解を得るには情報の公開が不可欠

ところで、市の施設計画には総合福祉センター、富岡保育園の建て替え、廃棄物最終処分場などがあり、さらに体育館や総合計画に無いクアハウスといった声も聞こえる。常にその計画が今の住民と後世代にとって必要かつ効率的な施設なのかと云う厳しい吟味が求められる。

あわせて、行政内部に施設マネジメントを全庁的に統括する責任と権限を持つ専門部署が必要だ。現状の行政組織はバラバラに動いていてトータルの責任を誰が持つのか判然としない。また上下水道や道路等のインフラと公共施設マネジメントの連携も当然だ。

本当に市民に必要なものは建てねばならないが、新たに作れば新たな維持費が伴う。身近な公共施設を全部保持し、維持するというのは無理なこと。何が必要か、どう考えて、どう備えておくべきか。

重ねていうが、市民の理解を得るには情報の公開が欠かせない。

サークル活動レポート

《歴史を楽しむ野老会(ところ会)》

バスで行く長瀬・秋の七草寺巡り

萩原 早智子

「七草」というと、お正月の「七草粥」を思い出すかも知れませんが、古来より短歌や俳句に数多く詠まれてきた「秋の七草（尾花・葛・萩・桔梗・藤袴・女郎花・撫子）」をさすのだそうです。約四半世紀前に「長瀬にも巡礼の出来る霊場を」という思いから、各寺が担当の花を丁寧に育て、秋の七草寺巡りが始まった様です。

さて、少し汗ばむ秋晴れの9月20日、ところ会の会員以外からの参加もあわせ、総勢22名の参加者が狭山ヶ丘駅に集合し、バスを利用して一路長瀬に向かい、「葛の遍照寺」、「萩の洞昌院」、「女郎花の真性寺」、「撫子の不動寺」、「桔梗の多宝寺」、「藤袴の法善寺」、「尾花の道光寺」を順に巡りました。残念ながら葛と桔梗の花は終わりを迎え、寺の敷地一面覆う萩は色、量ともに圧巻で、黄色の女郎花（おみなえし）と白色の男郎花（おとこえし）は丁度の見頃。撫子は終わりがかけていましたが、その代りに白色の曼珠沙華の林が

見ごろでした。藤袴の楚々と美しい花の周りを蜂が飛び交い、特に道光寺の尾花は種類も豊富で其々が美しく、まさに「何時見るの?」、「今でしょ!」と、本日「イチオシの花」でした。

また、長瀬は見どころが沢山あり、多宝寺の町指定文化財の「念仏踊りの絵馬」、真性寺の珍重崇敬として祀られている「岩猿」や「高さ3mの青石塔婆」、法善寺本堂の欄間の「龍の彫刻」と本堂前の大きな枝垂桜、毎年3月の第1日曜日に行われる不動寺の「火祭り」など、季節毎の楽しみもありそうでした。不動寺に隣接する「有隣倶楽部」は宝登山の麓にあり歴史の味あえる空間で、美味しい食事と美酒に午前の疲れが癒されました。今回の「バスで行く長瀬・秋の七草寺巡り」は天気にもメンバーにも恵まれ、本当に思い出に残る素敵なツアーになりました。ちなみに、七草は「春の七草」・「秋の七草」以外に「夏の七草」・「昔の七草」があり、それぞれ花言葉があるので、花の姿に花言葉を重ねてみるのも面白そうです。



道光寺にて

サークル活動レポート

《所沢の自然と農業》

「里山の保全活動報告」～くぬぎ山の手入れ～

清水 仁一

。9月29日晴天の中、主催者のくぬぎ山地区自然再生協議会メンバー、行政、私たち市民活動団体や小中学校生など120名が参加して昨年植樹した赤松を育てるため「雑草除去作業」を行いました。

なお、くぬぎ山地区自然再生協議会は、川越市、所沢市、狭山市、三芳町にまたがる武蔵野の平地林「くぬぎ山地区」について、その歴史的・文化的・環境的価値を継承することを目的として、自然再生推進法に基づき、平成16年に設置されたものです。

くぬぎ山の手入れは、サークルの主活動テーマである「里山保全」の継続的な実践活動です。この実践活動を通して産官学民メンバーとの交流・連携を図ることによりシンポジウム、落ち葉掃き大会など啓発活動の共同開催に繋がっています。

私たちのサークルは今年3月に所沢市みどりのパートナー活動に登録し「くぬぎ山・駒が原の森」約1.2haの保全活動に取り組みます。活動が具体化しましたら皆さんのご協力をお願いします。



とことこバンドの「魅惑の夕べ」

若山 昭

8 月 23 日、所沢市美原町、中華料理店「NiXiaoWoXiao」において、「とことこバンド」初のライブ・コンサートを開かせて頂きました。このお店は、ところざわ倶楽部の会員の常連客がいるのですが、我々「とことこバンド」のメンバーも時々利用させてもらっています。いつのことだったか、メンバーがお店で呑んでいた時のこと、この位の広さがあればこじんまりとしたコンサートが出来ね、やりたいね、という話が出て、今年に入ってマスターに話したところ、「OK、OK。大丈夫よ」とのたどたどしい返事。きちんと我々の意図が伝わっているのか若干の不安はありましたが、足りない機材の宛てを当たったり、チケットを作ったりと準備を始めました。機材の方は渡邊さんの伝手で教会から借りたり、私の所属しているカラオケ・サークルの機材をかき集めたり、マイクスタンドを買い足したりして準備万端。薄井会長、森下総務部長のバックアップもあり、



チケットも予定通りに販売できて、これと言った問題もなく本番当日を迎えることができました。

当日は小雨模様にもかかわらず皆さんにお集まりいただき、無事「トロピカル・ナイト」を開催させていただきました。飛び入りが入ったり、ダンスを踊りだす人が出たりと賑やかすぎるほどのコンサートとなりました。入場いただいた方々からは期待通り、期待以上に楽しかったとのご評価をいただいております。また、小野さんからは特別ゲストの旦那さんも楽しまれたと聞いており、メンバー一同この企画の成功を喜んでおります。機会があれば、また開催できればと思います。

後日、録音を聴いてみて、進行役の私の愛想の悪いのは大きな反省点ですね。「あきら！」って掛け声がかかったら、ニコッと笑って愛想をふりまかなきゃね。これからは鏡に向かって笑顔づくりに励もうと。

《 エッセイ 》

こんな事

あんな事

島川 謙二

▼ 先日、福岡へ行ったとき、機内から世界遺産「富士山の雄姿を見下ろすことができました。白雪をいただかない茶黒な富士山なんて『クリープのないコーヒーのようなもの』でしたが、見上げる富士ではなく見下ろす富士の姿は、『視点を変えること』の大切さを再認識させてくれました。(@_@)



夕焼けの見下ろす富士の影ひとつ

▼ 船橋洋一の『カウントダウン・トゥ・メルトダウン』を読みました。綿密な取材が活きている好著です。最近の汚染水漏れのニュースに、改めて原発事故のすさまじさに戦慄してしまいます。本当に大丈夫なのでしょうか。(^ ^) 安倍首相は『汚染水は完全にブロックされている』と世界に向かって断言しましたが、『ウソつきは泥棒のはじまり』といいま

す・・・藤沢周平は『蝉しぐれ』のなかで『人間は後悔するようにできているんだ』と云っています。

▼ 話題の『半沢直樹』。面白かったですね。最終回 42% の高視聴率！勸善懲惡が好きな日本人だから受けたのか・・・『やられたらやりかえす！倍返しで！』これは武士道の『かたき討ち』の精神に共通する点があります。『右の頬を打たれたら左の頬をも差し出せ』というマタイ伝第 5 章のイエスの言葉とはちがいます。(# ^ #) 作者の池井戸潤は 50 才。元三菱銀行マン。ディレクターの福澤克雄は福澤諭吉の家系とか・・・『倍返し饅頭』は 6 万箱以上売れているそうです。

▼ 『先生、健康のため酒（ワイン）か女か、どちらかやめようと思うんですが・・・』『そりゃあ何年産かによるんじゃないかねえ！』『わかりました。健康のためなら命なんか惜しくないんです』(# ^ #)

市民大学は今 20 期

受講生による課外授業を実施

20 期企画委員 深澤 満

20 期 1 年次の課外授業では、「所沢を知る」を主テーマとして、昨年 6 月～11 月に、狭山丘陵(2 回)、東京航空交通管制部、東部クリーンセンター、カルチャーパーク、滝の城址の見学や散策を行いました。

今年の 1 月と 2 月に、締め括りとして、受講生による課外授業を実施しました。当初は、「どれだけ応募者がいるだろうか?」と心配していたところ、なんと 6 人もの方に手を挙げて頂き、急きょ午前中の枠を設けるとともに、持ち時間を 1 人当たり 1 時間 15 分と、時間制限をしなくてはならず、講演者の方には不自由をおかけしました。それにしても、「市民大学受講生は多士済々」と、改めて感じました。以下、題名・講師名・講座内容を簡単に紹介します。

①「スロージョギングで健康な生活を」(写真右)

(大野 泰熙) 体育館を使ってスロージョギングのコツを講師の実演と自分でやる実技で確認。

②「定年万歳」



(安田 好子) 定年後 10 年間中国の北京にある大学に留学した経験の話。

③「はやぶさの奇跡的帰還と成果」

(小嶋 一郎) 体調を崩されて実施できませんでした。

④「人生五計から学ぶライフデザイン」

(斎藤 正武) 人生五計(安岡 正篤)について学び、自分の人生観について確立する話。

⑤「海を知る」

(村井 弥亮) 海の知識を少しでも得るため、離岸流・潮汐等の基礎的な事項の話。

⑥「毒ガスとの出会い」

(相馬 一成) 中国での毒ガスの被害実態。日本の国内でも起こる可能性。戦争犯罪、戦争の愚かさ考える。

なおこのほか、課外授業として「より実践的な」(ボランティア・介護・地方自治・まちづくり等)テーマを柱に検討しましたが、残念ながら力不足で実施できませんでした。

市民大学は今 21 期

多彩な「自由企画」

21 期企画委員 二上 拓夫

6 月入校して 1 ヶ月過ぎた 7 月 11 日、初めて教室を離れ「自由企画」の課外活動が行われました。各グループは暑さの中で奮戦してきた様です。その報告の概要を紹介します。

自由企画の行事でランチをする中で、口も滑らかとなり、それぞれのグループが普段の講座とは違う、「同じ釜の飯を食う仲間」となり、話が盛り上がり、今後のグループ活動に期待が持てます。

1G・「シネマ歌舞伎へ行く」

歌舞伎の舞台公演を HD カメラで撮影し、映画館の大スクリーンでのデジタル上映で楽しむ観劇。作品「河竹黙阿弥作 梅雨小袖昔八丈 髪結新三」昭和 56 年 5 月の演目

2G・「川越の歴史探訪」

小江戸・川越喜多院、博物館、蔵造り資料館、時の鐘をめぐる、いにしへの歴史ロマンに触れる散策となりました。

3G・「江戸から東京を訪ねて」

相撲博物館、安田庭園、横綱町公園の中の復興記念館、両国花火資料館をめぐるしました。江戸の生活を知る、アッと云う間の時間でした。

4G・「航空記念公園見学」

航空記念公園の航空発祥記念館を見学しました。映像館では「傑作機 零戦と人間・堀越二郎」を上映していました。この公園は旧陸軍の飛行場として生まれ、戦後は米軍通信基地から市民が遊ぶ憩いの場所へと変遷してきました。複雑な気持ちがあります。

5G・「警視庁と国会議事堂を見学」

警視庁では通信指令室を見学、電光掲示板と最

新コンピューターが備えてあり、300 人が 24 時間体制で緊急事態に対応している。国会議事堂は衆議院本会議場、予算案の審議する第一委員会室、議員が打合せをする議長応接室などを廻った。

6G・「都庁及び東郷青児美術館めぐり」

丹下健三氏設計の都庁 45 階 202m の南塔に登り、大都会東京を眺望。損保ジャパン 42 階 東郷青児美術館にてゴッホ「ひまわり」、セザンヌ「りんごとナプキン」、ゴーギャン「アリスカンの並木道」の展示物を見学しました。

7G・「東京造幣局を見学」

池袋のサンシャインシティの裏手にある造幣局、事業紹介のビデオを見て博物館内へ。

貨幣製造工程を見学。造幣局は大阪本局、東京都と広島市の支局があり、東京支局では「プルーフ貨幣」で記念貨幣を主に製造している。

8G・「所沢航空発祥記念館見学」

見学のメインを零戦に企画して、全員で零戦ブースを見た後は自由見学とした。

「日本の航空発祥の地」である所沢航空記念公園は、終戦迄、飛行訓練・航空機の研究や試作機のテストなど航空発展に寄与しました。

サークル活動計画

興味のある活動に参加してみませんか？

サークル活動計画 興味のある活動に参加してみませんか？	葵の会（池田新八郎 2940-0711） 10月10日(木) 13:30～16:00 中央公民館6号室 古典講座「古事記」第8回「英雄・日本武尊①」 11月14日(木) 13:30～16:00 中央公民館6号室 古典講座「古事記」第9回「英雄・日本武尊②」
アジア研究会（小椋雄二 2921-7739） 10月定例会 10月23日(水) 13:30～16:30 中央公民館8、9号学習室 DVD観賞予定 演目後報 11月定例会は日時場所等詳細未定なるも、サークルの総会を兼ねる予定	楽悠クラブ（甲田和巳 事前連絡は不要） 10月15日(火) 13:30～17:00 中央公民館#8・9 歌劇「皇帝ティートの慈悲」（モーツァルト）DVD鑑賞 11月18日(月) 13:30～17:00 中央公民館#8・9 歌劇「ナブッコ」（ヴェルディ）DVD鑑賞
公園を楽しむ会（渡部正俊 2921-3014） 10月24日(木) :「レインボーブリッジお台場 を歩こう」 9:30 所沢駅集合 11月行事：未定	地域の自然（多胡國男 2993-6143） 10月12日(土) サツマイモ収穫祭 10:00～ どなたでも参加可能。連絡あればチラシ送付。 10月26日(土) 9:00～ 毎木調査等 場所：さいたま緑の博物館調査地
地域の自然を考える会（広沢正巳 2939-9181） 10月12日(土) 糎谷八幡湿地 稲刈り 8:30～ 10月22日(火) トトロの森12号地管理作業 10:00～12:00 10月27日(日) 早稲田大学 常緑樹伐採 9:30～13:00 11月24日(土) 糎谷八幡湿地 収穫祭 9:00～	地域の祭り研究会（加藤敏恭 2923-5263） 10月13日(日) 「吉田龍勢祭り」見学会 倶楽部事業に協力 11月16日(土) AM 小鹿野歌舞伎見学
地球環境に学ぶ（塚本二郎 2942-3117） 10月15日(火) 定例会 9:00～11:00 新所沢東公民館 ・食品、土壌等の放射線量測定について打ち合わせ。 ・各自研究課題の発表と次年度計画。 11月19日(火) 9:00～11:00 定例会予定	所沢の自然と農業（清水仁一 2944-8835） 10月17日(木) ランチミーティング (la piece) 10月19日(土) 新所沢 UR マルシェ支援 10月24日(木) 仏果山ハイキング 10月26, 27日 市民フェスティバル展示（景観市民活動クラブ）
野老澤の歴史を楽しむ会（戸田チイ子 2995-0133） 10月17日(木) 鎌倉街道④ 雨天中止 11月7日(木) 軽便鉄道②	ドラマティック・カンパニー（八木雅子 2995-0148） 10月5日(土)&19日(土)または26日(土) 11月2日(土)&16日(土) いずれも10:00～12:00 ギリシア劇『トロイアの女たち』を読み進めるとともに、実際に朗読を行います。会場：新所沢東公民館
懐かしの映画・鑑賞会（二上拓夫 080-1250-6151） 10月8日(火) 10:00～12:30 西新井町公民館 ■「ALWAYS 三丁目の夕日」(’05年) 吉岡秀隆・堤真一 10月29日(火) 10:00～12:30 西新井町公民館 ■「明治天皇と日露大戦争」(s32年) 嵐寛寿郎	傍聴席（高垣輝雄 2926-7164） 10月21日(月) 定例会 14:00～ 新所沢東公民館 今月は共産党の出前講座です。市議会の各会派による輪番の出前講座も5年目を迎えます。市の課題を聞き、受講者と意見交換をおこないます。
北欧の会（樋口俊夫 090-6483-7993） 10月31日(木) 第43回例会 13:30～ 新所沢東公民館 老人保健施設「さんとめ」施設見学 11月16日(土) 第44回例会	民話の会（仲山富夫 2948-9255） 10月12日(土) 第四回民話由来地めぐり 比良の丘～おまん坂～縄竹橋～岩崎瑞岩寺にて、ささら獅子舞見学 10月25日(金) 第五回民話由来地めぐり
歴史散策クラブ（大河原功 2943-2004） 10月11日(金) 埼玉古墳、忍城、妻沼聖天山 集合：所沢駅東口 武蔵野銀行前 7:30 10月26日(土) 鎌倉街道・新所沢～堀兼散策と足湯 集合：新所沢駅東口 10:00	歴史を楽しむ野老会（居田治 2903-8400） 11月7日(木) ところ会の年次総会（ところ荘・10:30） 11月21日(木) バスで行く寄居・小川・嵐山史跡、郷土博物館めぐり（詳細計画中） 12月22日(日) 雑司ヶ谷界隈を歩く 忘年会（計画中）

【私の健康法】

加曾利 厚雄

－ 長続きする散歩の方法 (1) －

毎日1時間半から2時間歩く。歩数は11,000歩から15,000歩になると思う。

歩く方向・場所は、家から東へは所沢駅近く、南は新青梅街道付近、西は三ヶ島近く、北は小手指駅近くである。所沢市の面積の1/3の24k㎡が散歩圏ということになる（市の面積は約72k㎡）。

問題は何を目標(目的)に歩くかである。当初は時々行く市役所や公民館の情報、市民新聞などの地元紙や会報の記事を見て、咲いている花や話題となっている建物・公園などを目標に歩いた。



数年経つと自分で発見した道端の草花や近所の家の花壇や四季折々に変わる道や森や湖、鳥や小動物や昆虫を探しながら歩く。見たものが、感動をそして勇気を与えてくれることもあり、これを写真に撮ったり、ノートに書き留めたりして、帰宅後、辞典やネットで調べたりすることも散歩の一環であった。

私の健康法は体を動かすことだけでなく、心(頭・考える)を動かすことも並行して実行することであり“長続きする健康法”の基本と思っている。雨が降っても風が吹いても雪でも台風でも必ず歩く。但し体調が悪い時は一歩も動かず休むことにしている。“休む勇気”も散歩を長続きさせる要件であることを忘れてはいけません。

《 編集後記 》

秋近し、いわし雲

▼ いわし雲・うろこ雲・さば雲。台風や移動性低気圧が多く近づくため数多く見られ、秋の象徴的な雲である。秋の季語になっている。



▼ 「暑さ寒さも彼岸まで」という。時は目まぐるしく移りゆくけれど、昔の人の言葉通り、いわし雲の秋は、ゆっくりと、そして静かに音もなく近づいてくる。「彼岸まで」の彼岸っていつ？彼岸には春彼岸と秋彼岸がある。それぞれ、春分の日、秋分の日を中日として、その前後の3日を合わせた7日間を彼岸という。

▼ 春分や秋分は二十四節気のひとつで、太陽が真東か

颱風一過この青空を残しけり
基地跡と思ひて歩む花野かな
どつしりと富士の霊峰野分あと
折れ枝に実もまだ青し台風過
爆音や風の身に入む基地の跡
敗荷の風のまろびし一葉かな
片側に穂を靡かせて蒔ゆるる
行き合ひの空の青さや野分晴
池の辺に鳥搏きぬ野分あと
盆栽の葉を伝ひくる露しづく

鈴木 すぐる
鈴木 征子
利根川 啓一
中嶋 弘子
中村 直子
橋本 佑子
平栗 彰子
荒幡 千鶴子
井出 昇
海老澤 愛之助

甚振らる風の始末や秋桜
荻吹くや一朵の雲もなきみ空
実をつけて鳥呼ぶ美男葛かな
しが影を水面に映し鴨来る
基地跡の紙飛行機や赤蜻蛉
台風過ぎて小舟は湖の上
芒の根南蛮ギセル背くらべ
草ふめばどこからとなく秋の蝶
よき句をと柄の実ひとつ手渡され
朝顔や絞りし水の藍の色

粕谷のぼる
河瀬 俊彦
小林 貞夫
小林 典子
佐藤 八郎
白神 恵子
高梨 千代
高橋 三加子
高光 泉
飯泉 陽子



むさし野俳句会（二十五年九月）吟行作品抄



(南蛮キセル)

ら昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになる。秋は秋分の日（＝彼岸の中日）を境に日が短くなっていき、秋の夜長に向かう。厳しかった夏の暑さも目処がつく頃なので、「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるようになった。（春彼岸も同様で、春分の頃には厳しい寒さも和らいでくるという）

▼ 話を戻す。今、頬をなでる風はすこしずつだが秋の香りを運んでしてくれる。間違いなく小さい秋が、小さい低い足音で近づいてくる。時折空を見上げると、赤とんぼが宙に舞い、いわし雲が長く浮かんで、コントラストが美しい。夜になるとコオロギ、スズムシも鳴きだした。

ああ、小さい秋よ、早く来い！

(鴨田 記)

