

三河 アララギ

2021年 令和3年4月 如月

四 月 号

第 六 十 八 卷 第 四 号



ニューヨーク日記(174) <http://blueshoe.copetin.com/>

BlueCat, Shoe Lady

FUGU DINNER

Blue Shoe Diaries



ふぐ食べるのはいつも嬉しいことだね。今回日本であまり外出しない中でも泊まっていたAirbnbの目の前にとても気になるふぐ屋さんをみつけて行ってみました。他のお客さんはいなくて安心できる環境でいまだかつてない素晴らしいふぐを食べれました。まるで初めて食べるぐらい今まで食べてきたふぐと格が違いました。ひれ酒飲みながら、ふぐさしみ、ふぐの唐揚げ、焼き白子、ふぐチリ、雑炊まで食べてふぐづくしでした。日本のごはんは本当に美味しいなあ。

Fugu, blowfish, is always a treat and this family run restaurant (which ended up being a private dinner), we never would have found had we not stayed at this particular AirBnB in Tokyo. This was the best fugu I had ever had. It was eye opening. The sashimi, delicate with a nice texture you can sink your teeth in, wrap a few strands of this bright green negi that has a sweetness with a piece of fugu and it's so good you realize you hadn't had real fugu until now. What a treat!

目次

第六十八巻第四号(通巻八〇八号)

表紙・桜	今泉 由利 (1)	山崎 俊子 (24)	植村 公女 (34)
ニューヨーク日記(174)	Blue Stone (2)	三田美奈子 (25)	矢崎 直人 (34)
アカンサスの徑	御津 磯夫 (4)	水野 絹子 (25)	今泉 如雲 (35)
かぜくさ	大須賀寿恵 (5)	牧原 規恵 (25)	岩崎あつ子 (35)
歌集「續々草々」	今泉 米子 (6)	稲吉 友江 (25)	今泉 由利 (35)
かぜくさ	岩瀬すゞへ (7)	現代学生百人一首	田中 清秀 (36)
喜怒哀楽	岡本八千代 (8)	東洋大学	かさね吟行会
如月の尽	弓谷 久子 (10)	野口 詠都 (26)	『酔いの徒然』(108)
ブルーゲンビリア	今泉 由利 (12)	飯田 成美 (26)	楽しい時間(101)
テレワーク	安藤 和代 (14)	松沢 大輔 (26)	絹の話(125)
三人の暮し	清澤 範子 (15)	玉山 寧佳 (26)	本田カイロプフラクティク先生の春夏秋冬
忙中有閑	伊藤 忠男 (16)	辻内陽裕果 (27)	『江上浩二の独り言』
「東京のへそ」	矢崎 直人 (17)	影長 美咲 (27)	漢詩研修(五十四)
連獅子	森岡 陽子 (18)	宮島 彩花 (27)	『地震 雷 火事 親父』
富士山いずこ	白井 信昭 (19)	島崎 裕太 (27)	看吾家臺上櫻花有感
とらふぐ	杉浦恵美子 (20)	森岡 陽子 (28)	春夏秋冬
真冬のカボチャ	山口千恵子 (21)	高橋 育郎 (30)	芭蕉と子規7
春となりゆく	夏目 勝弘 (22)	田中 清秀 (32)	『水魚』のことから(243)
『いとよせ』	いーはとぶ	松本 周二 (32)	編集室だより(二〇二二年二月)
	鈴木美耶子 (24)	浜田 紀政 (32)	岡本八千代 (57)
	吉見 幸子 (24)	森岡 陽子 (33)	夏目 勝弘 (56)
	牧原 正枝 (24)	重野 善恵 (33)	今泉 由利 (58)
	森 厚子 (24)	山元 正規 (33)	野菜・果物・まんだら(38)
		木村 歩歩 (34)	『三河アララギ』について
			(60)

アカンサスの徑

御 津 磯 夫

庭をゆく小徑のうへのまつばきの花くれなゐをしばし掃くなよ

散りしける馬酔木の白き花の中に椿もおちてみなこちら向く

ふる雨はわが眼に見えず光りつつ雫したたる木の葉草の葉

蕾朱くなりたるさくら雨ふりて長き下枝のいよいよ低し

眼に見えぬ雨にも花のうなだれて夕べはやし白山ざくら

三月二十五日庭の染井の咲きはじめこの昼すぎを雨来るけはひ

父とわれとみたび紛^{うしな}ひし木鋏が神代のもののごとく出現

ライラック二鉢ともに生きをりてうすむらさきの花のかたまり

櫛^{しきみ}など挿しておろかに根をぞ待つこの不可思議のあるかもしれず

醫となりし若きわが名をきざみたる青銅の擬宝珠の階を上下す

かぜくさ

大須賀寿恵

レインコートにレインシューズに傘もちて十五夜の月の下びを帰る

五頁まで読みし給食要項をまるめ持ちつつ校門に入る

紙を折る単純作業続け来て秋の一日の静かに昏るる

御前岬に夕日うすれて指し給ふ山松さわぐさゝるさゝとして

咲きしままあぢさゝの枝地に這ひて白き細根を持ちゐるらしき

大阪に共に来りて校長と話すは常の事務所のあれこれ

鹿の子編みに吾子の編みたるスーツ着て新大阪の駅に降り立つ

女教師の悲しみかたみに云ひ合ひて冷えは足より肩にまでくる

ひとにぎりの蕪菜を漬けぬ掌に青く染みたる荒塩つけて

冬の雷伴ひすぎし横なぐりの今宵の雨に雨漏りのせず

歌集 「續々草々」

今 泉 米 子

あるひはまた緑萌ゆるかと仰ぎ見る冬木のままの高きオンブー

紅蝶花眼かひにあり高々と茂りてセイボの花は咲きにし

ただひとり思ひつつ居るは楽しくて庚申バラの花匂ふなり

誰彼の白百合も梔子も匂ふなり花束絶えざるわが小医院

孟宗の細筍終り苦竹の子もう竹の子は折り捨てませう

川敷に繁りて胡桃の林ありき最上川長井の橋を渡りき

話し合ふごとき鴉らの夕べの声さまざまなるはたのしかりけり

アンカンサスの花雫して雨止みぬ診療はじまるこの時を

沙羅の花見よとましろき一花の小枝折り来る奥の庭より

梅の実のまだ一粒に豪雨過ぎぬその黄のいろに窓開けておく

かぜくさ

岩瀬 ずゝへ

死角とはかくのごときかガラス戸の棧の細きに月かくれたり

スーツ地を仕入れて帰るよりみちに三河線に乗り換へ華蔵寺へ行く
いいぎりかと見上ぐる枝に蓑虫の大き一つがゆれつつ居たり

鐘楼は小さく低し皮つきの棕櫚の撞木が釣りさがりゐて

我が着むと仕入れ来りし和服コート好む客あり売ってしまひぬ

天然記念物の椰の大樹をしばらく見てそれより我は行商をする

スーツ地の耳のローマ字を孫に読ませ客に服地の説明をする

六十余年生き来て我はやうやくに日出の石門を見にけふはゆく

日本に復帰を願ふ沖縄の行進に吾も献金をする

みすずかる信濃の国の長箒穂先長きを今年も買ひぬ

喜怒哀樂

蒲郡 岡本八千代

われにある一人暮らしの喜怒哀樂かの時その時の愉しからずや

与えられし今日は今日の陽の日ざししてせめてその中の庭に佇ちをり

転びたれどやうやうにして立ちあがる噫老あゝいるとはこう言ふことなのか

一枚の大き青海苔小切りしてゆっくりゆっくりのわが朝餉あさげかな

また転ぶかもしれずとて綿手拭に頭つつみて頬かむりして

思ひたちて鳥獸戯画の絵の扇子しばらく玄関に飾りおきたり

扇子には兔が猿を笹持ささち追ひ蛙も追ふ絵が画かれてゐたり

動物作家は鳥羽僧上とか此度^{こたび}は作者の名前も浮かびぬ

この扇子の裏側の方に私の「水たまりにうす日のさして」の歌

近ごろはわが娘よりの電話にもやさしくもの言ふ己れに気づく

待ち待ちしホトトギスの花も咲かずして春もいづこかへ去りてゆきつつ

み空の中高き雲たち低き雲も交ざりあひつつ稲生^{いのう}の彼方へ

動きゆく昼の白雲の下にをり何も考えずただ茫然として

吾を産みし母の夢見しこの二夜^{ふたよ}ああ珍^{めずら}しき此の不可思議

白咲きの山吹の種の一粒がわが丸テーブルにありたるも不思議

如月の尽

豊川 弓谷 久子

カーテンをあけてびつくり雪景色見馴れし我が家の庭別世界

「これがまあ終のすみかか雪五尺」一茶の一句が心をよぎる

コロナウイルス退散願いて子の編みしアマビエ鬼と並ぶ節分

鬼祭りの行事も自粛かせめてもとたんきり飴の小袋届く

形見となりし絹の着物の手触りにやさしかつたねと子と語り合う

真夜中の雨音激し大地震に又見舞はれし東北を思う

業平公が名付けしと聞く業平椿一花咲き出すくれなるふかし

洗濯物取り入れて暫し息をつぐ忽ち曇りて雪の舞ふ空

日本間に似合ふと縫ひし座布団と鏡台掛けは唐草模様

マスク付け杖をつきたり奥山に梅見にゆかむ風も靜もる

人影も無き梅林に五分咲きの花を眺めて暫し佇ずむ

地に這ひてたんぽぽの黄の花ひとつ小さき野原も春の息吹きか

みさとが買いて届けくれたり買いそこないしナンバークロスの一冊を

ひらひらと黄色の蝶が庭に舞ふ春の氣温に浮かれ出でしか

明日は又寒さ戻るらし冬と春繰りかえしつつの如月の尽

ブーゲンビリア

東京 今泉 由利

中国の古地図ひもとく峨眉山を漢詩となりて「峨眉山の月」

千年の昔のことを忍ばむよ今を生きゐる思考のままに

おおむねは理解出来ざることばかりほんの少しの近親^{きんしん}残る

何故^{なにゆえ}にこれほど鋭き棘をもつブーゲンビリア幾度刺され幾度痛い

お釈迦様生誕地にてネパール・ルンビニブーゲンビリアの花咲くといふ

楊梅^{やまもも}の雄木小庭辺に直と立ち葉替えの落葉山を築きぬ

楊梅の雄木の花にて風媒花一・五キロ四方へ花粉を広く

三輪山の伏流水なる甘酒に楊梅雄花の花見してゐる

家籠るテレビ画像に教わりぬもうすぐ土手の桜の開花

父母の庭に咲きたり桜花三河アラギ誌表紙に描く

国籍を二つ持ちをり吾が子等ともうすぐ咲くよ日本の桜

八重桜花の塩漬瓶詰めを常に持ちをり常に食みつつ

父母に育ちちははくまれこしそのままを今朝も続ける続けゆきゆく

百万本その一輪かと水切りす真紅のバラのすこやかにあれ

欲望は大きく一つ肅肅と地球の上に生きてゐること

テレワーク

豊川 安藤 和代

北風にはげしく揺るるビオラにも早くとどけよやさし春風

テレワーク部屋にこもりし孫といて私もいつか緊張の増す

母の享年^{とし}二十年過ぎ父の享年二十年あり紅梅の咲く

友からの賀状のくじが当たったよ喜びの声肘タッチする

今風^{いまふう}の歌もドラマも合わずしてひとり炬燵に古毛糸編む

暖き日は散歩も少し遠回り白サギ二羽も野に遊びおり

吾が命つづくかぎりは歌詠まんハコベも小さき花をもつゆえ

横文字のハイカラサンの料理などムリです無理です戦中派吾れ

年中を茄子も胡瓜も出まわれどあの夏の日の味を恋しむ

振り向けば吾詠みし歌何千首母詠む歌の心にささる

お好焼きハートの型に作りたり孫は笑顔のバレンタインデー

三人の暮し

春日井 清澤 範子

小鳥の声しらじら明ける頃に鳴き日中は何処へ飛んでゆくやら

梅干の8%の塩分もとれなき夫の心淋しき

食事療法にて夫の気持を思ふ時吾はしらじら涙出きぬ

シルバーカーにつかまらなければよろよと足もつれゐて前に進まず

十年間わが腰痛を診^みて下されし前田先生別れの日なり

冷え込みて初雪は降るわが庭の椿の葉上にこんもり積る

八重椿花はポツポツ咲き始む花は小さき赤白混じりの

祈祷済の豆を買ひきて升に入れ豆まきをする門戸を開けて

心不全の夫は二度目の退院するコロナ禍の中三人の暮しもどりぬ

家に帰りまた三人の暮しなり夫の献立病院の様にはゆかず

忙中有閑

大阪 伊藤 忠 男

論文の締め切りいつか今日あした私の心ここにあらずや

何事も早めの処理が我なのに日頃のツケか地に堕ちるなり

暖かな陽ざし受けてもわが心落ち着く先を未だ見出せぬ

パソコンに向かい外見る暇なきもさえずる鳥の声に救わる

家内より遠くの空を見れと指示まぶしさ堪えて窓に目向ける

湯船から庭の桜に鳥の声私にとっては桃源の郷

忙しき中にふとした何気なき景色が我を昔に誘う

朝風呂に入り心身ほぐすときこれぞこの世の百花斉放

できるなら見える景色と戯れて詩歌読む日の近からん日を

いつ来るか庭石座り月を見る悠悠閑閑望み尽きなし

「東京のへそ」

東京 矢崎直人

杉並の歴史の道の看板見蚕糸公園西に歩めり

妙法寺読経静かに
お祖師様有吉佐和子のゆかりを見つけ

球を打つテニスに
野球グラウンド松ノ木中学スポーツの声

縄文の塚山遺跡
住居址学び舎の前空つ風吹く

紀元節大宮八幡「東京のへそ」に「しあわせな幸福撫でがえる」在り

二月十二日馬達太郎の命日
菜の花忌本屋の棚に並ぶ顔大河ドラマの渋沢栄一

東日本大震災の十年目地震忘るるな大地を揺らす

鳩雀猫に時々目白会う金魚三匹ご機嫌伺う

向原大塚間の都電沿い
ラッパスイセン鳩と見ている

雨上がり桜の花の咲き初め
スズメとメジロ仲良く啄む

連獅子

東京 森岡陽子

梅の木の枝いっぱいに蕾つく今にも咲くやそれぞれの蕾
霧雨に紅梅の花開き出す一輪だけの春の気配を

空仰ぐ町の小さな公園の真中に置かれたベンチに雑誌

加え来て落葉に隠す鴉をりかくるる鴉奪う気配

この頃は聞へて来ぬや羽子の音豆撒く声もやはり聞えぬ

今月もコロナが消した予定表元気で居てね電話の度々

連獅子を親子で舞うや中村屋見事所作事拍手なりやまず

狛犬は大きなマスクで鎮座する白梅満開不動尊境内

風やはら春の気配に夕散歩夕焼け受けし鬼がわら光る

富士山いずこ

豊川 白井 信昭

軒下に息子の自転車置きしまま幾年ならむ錆ゆくばかり
堤防ゆく鮎の養魚場明かり灯る何事もなく暮るる冬の日
軒下の地境土盛り我がしらぬ間雪柳ここに生えしこと

長かりし如き一日かと思はれて日陰の雪もいつしか消えぬ

猫モモのいなくなりてより形見なるこの餌皿を妻は仕舞いぬ
み社の松食いに遭いしひとつ松枯れたるままの葉をまだ保つ

寄り道の赤根陣屋跡折れ曲るスイリユウヒバの根元は太し

土盛りの日当たり悪しき地境に春一番を願い暮らしつ

北つ方わが眺めつつ匠真にも見せたき雪の富士山いずこ

内海の広き埋立地位置占めて風車林立ソーラーパネル

とらふぐ

蒲郡 杉浦恵美子

立ち枯れのセイタカアワダチ無辺際立春の日の湾岸道路

三ヶ根に連なる山の麓なる我が屋上に鳶が鳴きをり

鳶鳴きて我が居る処を意識せり他郷に在りしは十年昔

近頃の楽しみひとつ見付けたり夫の蔵書を夜更けに繙く

こんなにも夫は大事に読んだのか『閔妃暗殺』書き込みの箇所

籠り居は怖れの世界に生きて居る温室気にし湿度を気にして

コロナ禍の水族館は独り占め館長アシカの調教して居る

先程来水族館の水槽の正面とらふぐ我を視て居る

節分はおのずと気持が華やげり底冷えだろうが明日は立春

新調の小花模様の割烹着今から一氣に片付けしよう

夫も我も黙して画面を視るばかり入院半年個室のテレビ

真冬のカボチャ

豊川 山口千恵子

わが庭の梅にぽつぽつ花の咲く昼の日差しあたたかきかな

鮮やかな切口黄色にザルに盛りスーパーに売られる真冬のカボチャ

枝先に枯葉つきしまま臘梅咲けり香りつつ咲けり

窓の外の柏の枯葉音もなし風も凪ぎたり夜半になりて

三合の目盛に水をそそぎ入れ飯を炊かむ一日の飯を

茹で上げし菠薐草の濃き緑ごま和へにせむ赤き根とりて

ひとつづつひとつづつ取る指先にてズボンに付きしナンテングサの実

電柱の天辺にとまり鳴きぬし鴉この頃姿見ず何処にゆきしか

ひとりで街灯つきてさびしげなり人通りなき路地の暮れゆく

木の枝にさせる蜜柑をみな落しわが庭姦し鶉騒ぐ

春となりゆく

豊川 夏目勝弘

三寒は熱爛なりし今日よりの四温は水割り春となりゆく

つぶらなる白き蕾の梅木下赤きポストに封書を落す

ウグイスの初音は毎年二月の尽背戸の桧原にて鳴きてやくれむ

北側に広がる桧原のいと細かき茶色の落葉の散らずなりたり

裏庭の短かく刈りし雑草の下に緑の目立ちきにけり

三寒となりて二日目山よりの雪が流れ流れきたりぬ

昨年は氷を見ずなりようやくに今年は薄き氷が張りぬ

暖かき日の続くを朝あさの天気予報にて確かめてゐる

暖かき日の続きなば伊良湖岬に芭蕉の足跡たずねてゆかむ

寒き日は籠りて伊良湖の五万匁にて思ひを運らすエアー旅なり

コロナ渦は笈の小文は県内と世間のルールを守りてゆかむ

書齋へと射込む朝の日の光り少し強さを感じてゐたり

朝の日が背に暖かく感じきぬストーブを止めて日課の読書

己れにて定めし戒を己れにて破るは易しなれど破れぬ

ねては起きまたねては起きたちまちに二月の尽となりてしまひぬ

『いっしょよせ』

西浦公民館 いーはとぶ

窓のレース透かして見ゆる冬もみぢこの会をもて友は役了へたり
採りたての青菜いっぱいをもらひたり煮浸しにせむ胡麻和へにせむ

鈴木美耶子

新築せし姪っ子二人の家々に禍なき事祈る夫と私

吉見幸子

コロナ禍にマスク指定の学院にて我は講義を聞き入りてをり

「八十日間世界一周」展開を言へる人なくビデオただなか

牧原正枝

買はないと食べられずして買ひ置けば食べねばならぬ今日の買ひだし

白き実を梢に点点くゝとどの木もわれにゑみくれる如

森厚子

冬並木点々の白き実今はなく悴む梢ふるはせて立つ

封筒に貼られし切手おさげ髪の少女よきつと会ひに行けるよ

山崎 俊子

友あての賀状もどり来しかたなしわれはひたすら庭の草とり

ゆるびたる寒のまひるま縁側の日向嬉しく素足のままに

三田 美奈子

静かなる公民館の図書室に「サライ」読みしああコロナ禍なきとき

我が子らのネット会話の大方は判らずにして昼餉の支度す

水野 絹子

春日浦の南京櫨の白き実のゆれてゐるかな冬の夕暮れ

外出は帽子にマスクのいで立ちに互ひに見合ひて無言で別れり

牧原 規恵

この冬も常に変はらぬ作業あり変はらぬ日々の己れに感謝

今宵また恋猫の啼く声聞こゆ恋実りしかと床にて思ふ

稲吉 友江

転た寝の母突然に口ずさむか細き声の「ふるさと」の歌

現代学生百人一首

東洋大学

目の前で一つだけ空く優先席金曜の午後つかれた体

芝浦工業大学柏中学校二年（千葉県）

野^の口^{ぐち}詠^{えい}都^と

晴れ渡るグアムの空の青さには昔の人の悲しみ眠る

芝浦工業大学柏中学校三年（千葉県）

飯^い田^だ成^{なる}美^み

台風が通って行ったこの道に電気の明かり通っておらず

芝浦工業大学柏高等学校一年（千葉県）

松^{まつ}沢^{ざわ}大^{だい}輔^{すけ}

インスタの君のジュースに紙ストロー映えるために地球のためか

芝浦工業大学柏高等学校二年（千葉県）

王^{おう}山^{やま}寧^{あい}佳^か

認知症曾祖母の中の私消え自分の名前言う度苦しい

千葉県立千葉西高等学校二年（千葉県）

辻内陽裕果

教科書に載る恋歌の乙女らと恋バナしたく五限の古典

千葉県立千葉東高等学校三年（千葉県）

影長美咲

昔から恋の相談祖母にすること正論ばかり

千葉県立若松高等学校二年（千葉県）

宮島彩花

世のしくみ速さ第一何事も今は通じぬ大器晩成

千葉県商科大学付属高等学校三年（千葉県）

島崎裕太

贈呈誌

森岡陽子

月虹 138号

○神社への坂に女男^{めを}ありためらはず女^めをば選^めびて詣でたりけり

鮫島 満

○ひと波瀾さらなる波瀾を予感させヴィヴァルディ四季最終楽章

保坂征子

○冬枯れの庭に万年青の朱き実が身を寄せ合ひて灯火を燃やす

桜井範子

○来ん春も花は咲かなん冬窓に遠く見つめる枝の膨らみ

成島哲子

○城址の土塁に古ぶ飯桐の葉に翳りつつ朱の実たわわ

小林 勝

冬雷 2021年 3月号

○北風に葉を剥がされて逆光に和毛光らす白蓮の意地

嶋田正之

○今朝みればひらきそめたる紅梅の蒼ことごとく明るさを増す

江波戸愛子

○山からは厳しき声の時鳥ほかの鳥の声ぴたりと止みたり

三木一徳

○我が植えし幼木の楓さるすべりが育ち神社の木となりて立つ

吉田綾子

○いま少し待ちてまた来む水仙の群れ咲く花の香を楽しみに

山崎英子

○容赦なく降り来る雪に埋められて溺れさうなりわが家の姫沙羅

橘美千代

○誰も来ず何処にも行けぬ正月は淡淡と過ぎて空青し

本郷歌子

○玄関のメートルを越す氷柱さへ指でつまめば先端柔き

町田勝男

○私まだ笑へる生きてゆけさうね鏡の自分に確かめてゐる

中島千加子

○付いて来る我の背よりも長い影友と思いて独りの散歩

川上美智子

童話「鬼の子栗太郎」

高橋育郎

昔むかし、鬼が島という島があつて、その島にはクリクリまなこの栗太郎という子がいたんだよ。頭には小さなつのがはえていたけど、かわいいう子なんだ。

栗太郎のおとつあんは、かいぞくなど わるいことをやっていたので、あの桃太郎さんに、こらしめられたんだが、その話はみんな知ってるね。ところであれから鬼どもは、すっかりかいしんして、はたけをたがやし、田をつくり海でさかなをとつてくらすようになったんだ。

栗太郎のなまえは桃太郎さんにあやかつて名づけたんだ。おとつあんはいつも「桃太郎さんは、りっぱなひとじゃ。えらいもんじゃ」とほめていた。

栗太郎は、桃太郎さんの話をききながらそだったから、いつか桃太郎さんにあいたいとおもうようになったんだ。そして、十さいになったとき おとつあんにいった。

「おとう、おいら桃太郎さんにあいたいな。そして学問や武術をならいたいんだ」

「そうかい、そうかい、そりゃいい」

おとつあんは、たいそうよろこんで桃太郎さんのすまいをおしえた。

さあ、栗太郎は たびたくをするときと浜へでて、よいいした舟にのり たびだった。おつかさんもいつしよに みおつてくれた。「げんきに いっておいで。りっぱになつてかえつてきておくれよ」と、やさしく見おつてくれたよ。

栗太郎は海をわたると、桃太郎さんのいるところをめざしてあるきだした。そこには桃がたくさんあつて、きれいな花を咲かせていると聞いていた。

栗太郎は野こえ山こえ、せつせとあるいていくと、桃の花がきれいに咲いているのが見えてきた。栗太郎はよろこびいさんで かけだした。するとおじいさんとおばあさんが、そろつて栗太郎をむかえてくれた。いぬ さる きじもいたよ。

「こんにちは、おいらは鬼が島からきた栗太郎と申します。桃太郎さんに学問と武術をおしえてもらいたくて きま

した」と、目をクリクリさせて げんきよくあいさつをした。

おじいさんは「ほほう、鬼が島からかい。ようきてくれはった。栗太郎さんはおおきゆうなられたのう。さあ さあ あがんなされ。桃太郎はじきに帰ってきなさるで、ちよつくらまっていやさんせ」といって、ざしきへあんないしてく

れた。
おばあさんは、おちやをもつてきて すすめてくれた。栗太郎がうれしそうに おちやをすすっているとおもてで足音がきこえた。桃太郎さんが帰ってきたんだ。

桃太郎さんは、ざしきになると。「鬼が島から、よくきてくれなさったな」といった。栗太郎はあらためて「よろしゅう お願ひもうします」と、あいさつした。

それからというもの栗太郎は、桃太郎さんの だしになって、いっしょうけんめい学問と武術に はげんだ。そして、すすくとそだっていったんだ。

三年ばかりすると、ありやありやふしぎ、栗太郎のつのが みじかくなって、ついに見えなくなったではないか。それから赤い顔が、ふつうの人間の顔になってきたよ。これは おどろきだ。むかしからいつているだろう。桃栗三年柿八年とね。なにごともしんがだいじだな。三年 せいだしてやつとると 夢がかなうんだね。

ある日のこと、となり村の おだいじんが やつてきた。

「桃太郎さん。おねえがあつて まいっただござりますが、ひとつきいてくんせえ。じつはな、おらのところに、あくとうがのさばつて、ぬすつとをするから ちと とちめてくだささいな。よろしゅう おたのみもうす」と、いうわけだ。

「それは たいへんなことござりますな。よく わかりもうした。これから したくにかかりますので、ちよつとおまちなされ」といって、桃太郎さんは、いぬ さる きじをよんで、したくにかかった。

「おまたせしましたな。それでは でかけましょう」

「はい はい それでは」というわけで、おだいじんは さきにたつと おじいさんと おばあさんに あいさつをして いそいそでかけた。桃太郎さんと栗太郎、そしておともに いぬ さる きじがそろつて、これまた いそいそと、おばあさんがつくつてくれた きびだんごをもつて でかけた。

『俳句』

春浅し立て膝姿の観世音

田中清秀

下萌をついばむ鳩の赤き足

浅き春開けつ放しの阿弥陀堂

にひ嫁のもの干している梅日和

松本周二

春夕日鉛筆ほどのスカイツリー

春一番ゆきて星座を読みにけり

菜の花忌神保町に古書匂ふ

浜田紀政

訃報欄吾が歳数ふ冴返る

予報士の棒で知らせる梅日和

ミモザ咲くカフェの香りは十三種

森岡陽子

母のそば跳ねまわる子紙風船

追分の三桎の咲くそば屋跡

もぐら塚足裏の土の軟らかく

重野善恵

春一番スカーフ靡き帽子に手

梅の香や竹の曲垣の薄緑

海苔粗朶の夕日影濃き羽田沖

山元正規

末黒野匂ひ濃くして山雨過ぐ

予定なき暦の余白余寒なお

芦ノ湖や鳥居と富士と冴え返る

木村歩歩

春一番ちぎれ雲飛ぶ富士白し

梅が香を肺いっぱいに深呼吸

黄水仙滴が映す暖かさ

犬小屋の主のあくびや雪催

植村公女

隣家の明るくなりし冬椿

疫病のつづきてゐたり春疾風

春の土雨の上がりて匂ひけり

矢崎直人

猫の足舐めて眺めし春の月

春満月一茶みたひに手を伸ばす

風も無き津軽平野や薄霞

今 泉 如 雲

津軽塗り座卓に残る寒さかな

春節の赤き靴下赤き靴

母もとの奈良に旅する十三夜

岩 崎 あ つ 子

奈良の冬思ひ出したる朝茶粥

黒ぬりに紅い花緒や近松忌

くさみして故郷遠く住みにけり

神の酒少しいたたく春うらら

今 泉 由 利

托鉢の僧の誦経や春うらら

胴羽目の法華経説話春の寺

早春をうらうらとゆく一万歩

かさね吟行会

「吟行会が中止になったので⑥」 2月

田中清秀

新型コロナウイルスの感染拡大により吟行会の中止が続いている。この文章を書いている二月末になってやっと二回目の緊急事態宣言（一ヶ月延長されている）が解除の方向になったが、首都圏については又も延長が検討されている。医療関係者は言うに及ばず、毎日のようにテレビで取り上げられ出演している専門家や医者、評論家の方々には本当に大変と思う。何とかワクチン接種が順調に進み早期の終息が計られることを願うのみである。

暗い話ばかりしてもつまらないので、ステイホームを皆さんはどのように過ごしているのだろうか。調べてみたら、安易なところでは音楽や映画鑑賞、植物栽培、手作り料理、もちろんSNSを利用してのコミュニケーションやオンライン旅行なども多い。その他にはジョギングやヨガ体操等がランキングされ、さらに趣味を深掘りすると、俳句があつた、またイラスト画やジグゾウパ

ズルなどもある。みんなコロナ禍を忘れて気分転換することも大事にしているようだ。

海外ではどのように過ごしているのか、これも調べてみると、各国のお国柄が現れていて面白い。ドイツ人は、律儀な気質の表れなのか公園の散歩や日光浴、電動自転車、の長距離サイクル、庭でのバーベキューとあつた。フランス人は、流れに身を任せて深く考えずのんびりと過ごしているらしい。ただ帰宅するとすぐに衣類や靴の消毒とシャワーを使うそうだ。そして、握手やキスはせずお辞儀で挨拶するのが増えてきたとのこと、真偽は別にしてフランス流のエスプリを感じる。アメリカでは医療費が高くインフルエンザや風邪では病院には行かず、病院側も重症化した人しか受け入れてくれないと言う。コロナ禍でのアメリカの最大の不幸は、大統領がトランプ氏であつたことではないか、直近のデータでも感染者数二八〇〇万人、死者数は五二万人を超えている。同じく日本は四三万七〇〇〇人と八〇〇〇人余で、三倍の人口差を考慮しても桁違いの数字である。過ごし方はジョギングや犬の散歩、レストランのデリバリーの利用など同じように暮らしている、でも教会の礼拝をバーチャルでも行っているのはアメリカ人らしい。

話しは変わるが、私が俳句を始めたのは、旅行社の奥の細道ツアーに参加し千住宿から日光、福島、松島と旅行した時、俳句の素養が全くないので一念発起し勉強しようと思った為である。ただ、その後俳句は十年近くも続けているが、奥の細道の旅は平泉に着いたまま頓挫している。

それはさておき、東北新幹線の車内に配布されていた雑誌にアメリカ人の詩人で翻訳家が俳句を英訳した記事が載っていた。その英訳文を一部書き写してあったので披露したい。

「Up here, a stillness-the sound of the cicadas
seeps into the crages」

* cicada . . . 蟬 crage . . . 岩

「閑かさや岩にしみ入る蟬の声」

「I dream of heros, deeds, then awake-the grass
sways in the summer breeze」

* deed . . . 偉業 breeze . . . 微風

「夏草や兵どもが夢の跡」

因みに、奥の細道の訳は

「Paths distant Paths deep」

(これは偶々目に止まったもので、他にも多く人の英語訳がある。ドナルド・キーンや日本の俳人など)

詩情あふれる訳文と思うが、句意をどう捉えどう表現するか、原文の言葉に当たる単語が無いなかでどのように訳すのか、また、情景だけでなく無常観などを表すのは難しい作業だろう。禅と俳句は日本の世界に誇る文化と言われている、芭蕉も深川に住んでいた頃に禅師に帰依している。英訳した俳句の善し悪しは好みによるので論じないが、いずれにしても日本文化の素晴らしさに誇らしい気分になるのは確かである。

『酔いの徒然』（二〇八） 丸山 酔宵子

『コロナに負けるな！ビールがうまい！』

終日テレワークで過ごす毎日だが、午後になるとマウンテンバイクに乗ってコロナ禍で閑散とし、木立の間に枯葉が積もった駒沢オリンピック公園を一周し、等々力にあるスポーツジムに行つてのトレーニングである。

駒沢オリンピック公園はもとと東京ゴルフ倶楽部というゴルフ場で、昭和天皇がイギリス皇太子エドワードとともにプレーしたところである。1940年に行われる予定であった東京オリンピックのメインスタジアムが計画されたが、日中戦争の激化で1938年東京オリンピック中止となった。

戦後1953年にはプロ野球東急フライアーズの本拠地となり、1964年の東京オリンピックでは第二会場としてレスリング、バレーボールなどの競技が行われた。現在は梅や桜が評判の緑豊かな公園として親しまれ、噴

水のある大きな広場ではラーメンショーやミートショーなども行われている。

因みに、公園正面前にある白亜の巨大な建物は国立病院機構東京医療センター（旧海軍病院）で、2月17日、日本で初めてのコロナワクチン注射を行った病院である。

「・・・頑張つて。あと五分ですよ」息は絶え絶え、汗タラタラ、足はガタガタ、「・・・もう駄目だ。有酸素運動といつても三十分はキツイ・・・」

メタボリックシンドロームの数値である内臓脂肪が立派な内蔵肥満型。身長178センチ体重72kgと見かけは腹も出ずスリムに見えるが、実は肥満型なのだそう。体力測定によると、上下バランスが虚弱との判定。夜ごと夜ごとの酒びたりの日々では体力の衰えは如何んともしたい。

準備運動に始まり、有酸素運動の後には、筋力トレーニング。「ハイ、まずはレッグ・カールです。ハイ、息を吐いて・・・イーチー、ニーイー・・・。これを10回で、インターバルを取って3回やってください」「ちよっと負荷をかけるくらいがいいので45kgでいきましょう。頑

張って・・・」

レッグ・プレス、チェストプレス、バック・エクステンションなどなど、舌をかみそうなトレーニング器械で、足腰腕胸腹首肩背と、徹底的に絞り鍛えあげるのである。奥歯ガタガタ、内臓が飛び出しそうな3セットが終われば、やっと開放。

入念な整理体操の後は、プールに直行し、25メートルプールをクロールでゆっくりと1往復、つまりたったの50メートルであります。これはあくまで自主トレで、泳ぎを忘れないためにやっているんすからこんなもんでいいんです・・・。

そしていいよ仕上げのサウナへ直行。トレーニングであれだけ汗が出たのに、溜りに溜まったアルコール分解分泌物の塩分をたつぷりと含んだ汗が、まだまだよく出ること出ること・・・。熱さに耐えて堪えて、汗を絞りに絞って、いざ水風呂へ。

きれいさっぱり、肌は艶々（つやつや）、何と心地よい爽快感と疲労感そして適度な空腹感。

気がつけば、これぞ正しく、美味しくビールを飲む為

の必要十分条件。内臓脂肪もなんのその、今夜も美味しく、ビールがうまい！。

立春や光の中をペダル踏む

酔宵子

楽しい時間 101

山本紀久雄

2021年2月号

九代目市川團十郎・・・其の七

劇評家の金沢康隆著『市川團十郎』（1962年刊 青蛙房刊）は、市川團十郎家は武士出身でなく、語り部の末裔であったからこそ、芸能の血と歴史を持つ存在になったのだという。

もうひとつの背景に歌舞伎役者すべてに関係する要因もあり、それが「勝（かつ）罪（つみ）子（こ）事件」であるという。

この事件は宝永五年（1708）、特殊部落民が、歌舞伎俳優もおなじ仲間であるといつて官に訴訟した事件の顛末を記したもので、裁判結果は、俳優は、特殊部落民の頭である弾左衛門配下にあらずという判決を受けて勝訴したので、二代目団十郎が勝訴を記念して記録したものである。

つまり、弾左衛門の配下に特殊部落民と位置付けられる人たちがいて、弾左衛門は歌舞伎役者も同様に配下であると考えていたということになる。

では弾左衛門とは何者なのか。そこで塩見鮮一郎著『弾左衛門の謎』（2008年刊 河出文庫）を参考にして以下述べたい。

最初に理解しておきたいことは、変化の激しい現代とは異なり、江戸時代は過去の延長線上で物事が決められていくということだ。何事につけ前例が尊重され、過去の記録によって、その人や所属集団の処遇が決められたのである。

そのため寺に記録保管されていた過去帳が大事にされ、個々の家は系図を持つことに重きを置き、職能集団はその仕事をな

ぜ自分たちが独占しているかを記した「由緒書」を重要視した。ということで弾左衛門も当然に「由緒書」を持つており、江戸中期の享保4年（1719）に町奉行に提出したものが残されている。その冒頭にこうある。

《私先祖撰津国池田より相州鎌倉へ罷下相勤候処、長吏以下の者依為強勢、私先祖二支配被為仰付候》

（こ）でいう「長吏」とは何者か。千葉県発行の『千葉県の歴史 通史編 近世2』では、「機多（かた）〓長吏身分」と記されているが、（こ）では「長吏〓河原者」と述べておく。

由緒書に書かれていることは、「私」弾左衛門の先祖は、今の大阪府池田市から神奈川県に来て、鎌倉幕府に勤めた。それを証明する源頼朝から与えられた「御証文」があるという。

頼朝が征夷大將軍になったのは建久3年（1192）であるから、この前後の十二世紀末、江戸時代の享保四年から遡る5百年余の昔に弾左衛門は鎌倉に来たことになり、頼朝から受けた鎌倉時代の「私先祖」仕事を、江戸時代になっても弾左衛門が引き継いでいることになる。つまり、弾左衛門職務は鎌倉時代と江戸時代が同様だということになる。

では職務は何か。「由緒書」に弾左衛門の「役」として「革類」と「御仕置き」が二本柱で、これらの仕事を「私先祖」からずつと引き継いできたと書いてあるのである。

しかし、弾左衛門はどうしてわざわざ頼朝によって、撰津国池田・大阪府池田市から鎌倉へ引き移されたのであろうか。

池田市の歴史は古く、朝鮮半島の百濟からの渡来人、秦（あ）氏の拠（き）店のひとつであり、平安中期にはやはり百濟からの渡来人である漢（かん）人系の一族が土着している。

このように、五世紀後半から先進的な技術を持った渡来人が終結したのは池田市であった。池田市の地図で説明すればよいの

だが、そうするとこの原稿には収まらないので、簡単な解説で勘弁してもらいたい。

池田市の西側を流れる猪名川を渡れば、そこは兵庫県川西市火打村である。川西市火打村は、かつて皮革の産地として知られ、火打村起源は大正8年発行の『兵庫県川辺郡川西市火打沿革略史』に基づく、源満仲が関係する。

いよいよ鎌倉幕府との関係に入る。火打の語源はノロシ(烽火)を源満仲があげたとからという。源満仲とは、平安時代中期の武將で清和源氏、多田源氏の祖である。火打村から猪名川を遡って行くと、多田神社がある。満仲が主神、子孫の頼光、頼信、頼義、義家が祀られている。いずれも勇名を馳せた源氏の武將で、義家は八幡太郎義家である。武關エリートの家系である。

また、猪名川の上流に位置するところに東光寺がある。菊池山哉著『別所と俘囚』(1996刊 批評社)では、別所とはエミシ(蝦夷)の捕虜を移配した土地で、彼らを教化する必要があり、国教となった仏教を教えるのがよいと考え、各地の別所に薬師堂を置いた。薬師堂は「薬師」と同じ意味の「東光」という言葉をとって「東光寺」とも「東光院」とも呼ばれた。

次に河原者の説明に入りた。エミシは狩猟の民、漁労の民であるから肉食は当然であるが、大和朝廷は肉食を禁じた。税金収入の基盤にした農業の振興を図るためで、そのためには、牛馬の力が必要であるから禁止したのだが、死んだ牛を処分するためには河原者が必要で、そのために呼び、京都鴨川の河原で解体した。この頃の河原者(人)は、死んだ牛を解体したり、瀕死の者を運んだり、汚物を片づけたり、処刑の手伝いをしたり、葬送にかかわっていたのである。

河原者は徐々に、職種による独自の分化へ進行する。牛馬解体のスペシャリスト、皮なめしの名人、処刑の手伝い、寺社の清

掃をもつぱらする者、瀕死の病者を運搬する者、葬送係等であり、やがて、芸能、医事、遊女等も、ここに組織されてゆく。これが河原者だという解説である。

いよいよ弾左衛門が鎌倉にきた理由に入る。

多田神社の祭神のひとり満仲の孫の頼義は、奥州赴任し「前九年の役」でエミシの長であった安倍父子を討ち取り、源氏の力を関東に示し、勝利の帰途、鎌倉に立ち寄り、八幡宮を建てた。頼義の子の義家は「後三年の役」で奥州に行く前に、鎌倉八幡宮に参詣し社殿を修築し、義家と血縁のつながる頼朝が、鎌倉に幕府を開き、八幡宮を現在位置に移転させ、鶴岡八幡宮としたわけで、多田源氏の子孫が時の鎌倉政権を握ったのである。

頼朝は治承四年(1180)、富士川の戦いで平氏に勝利し鎌倉入りした。ブレーンには京都関係者が多かった。例えば大江広元、京都では太政官の書記官をしていたが、鎌倉に下つて源頼朝の側近となり、鎌倉幕府「政所」の初代トップを務めた。政所職員の職名も、三位以上の公卿の例に倣った。京都の「様式」が鎌倉に持ち込まれたのである。時は乱世、名のある人物を処刑する場合もある。中途半端な仕事をして、笑いのものになってはいけない。処刑執行と賤民支配を引き受けて、京都と同じレベルで遂行できる人物が必要であった。ここに弾左衛門が鎌倉にきた理由がある。源満仲が多田に居を定めて以来の長いつきあいが火打村住民との間にあって、その火打村の「河原者の統領」が鎌倉に呼ばれたのである。

次の検討は、鎌倉にいた弾左衛門が江戸にきた理由と、そのことが歌舞伎役者などのような事件を発生させたのかであるが、これは次号で述べたい。

絹の話 (125)

「アトリエテレビ」 今泉雅勝

NHK(BS)テレビ コーラン伝を視る

中国の紀元前4〜3世紀の支配者の宮廷

昨今韓国の時代劇がテレビで多々放映され、時代考証はさて置き官服と私服、冠、履物の素材や色彩など参考になる事もあり、何時も楽しみに観ておりました。

ところが、昨年より中国の戦国時代の趙の国の宮廷内をテーマにした「コウラン伝―秦の始皇帝の母」が放映され、宮廷内の天子以下の人々の装束（正装―衣冠束帯）と色を中心に生活用品など見るのが楽しみになりました。

礼記が示す古代の色の尊卑

「礼記」（中国前漢の時代に編まれた儀礼等を記した書）は、既に周の時代から行われてきた正装の着用の仕方とその色で身分の上下の決まりを記したものです。

それによると、色は正色（赤、青、黄、白、黒）＝尊と間色（正色以外の色）＝卑に分けられ、色による尊卑

が決められていたようです。

着用の仕方も衣（上衣）は正色でなければならず、裳（下衣）は間色であっても良いと記されています。但し、「列采に非ざれば公門を入らず」とあるように、上下の色合いが同じでないと公門をくぐってはいけないといった衣服の色に厳しい規定が定められていました。

また宮中の天子以下、上衣は大きな長袖の広幅で帯の組紐に玉を吊るしていますが、その組紐の色にも決まりがあり、天子は黒色、諸侯は朱、大夫は赤味の黒、世子は幾つかの色を混ぜたもの、士は赤黄色と決められていました。

日本ではこれに遅れること約900年、推古天皇時代（603年）、官位十二階制定により身分と色（上位より濃淡で紫、青、赤、黄、白、黒の12色）が決められました。この事はとりもなおさず、この時代にこれらの色を自然染料で正確に色を染め分けることができる技術集団（招聘渡来人等含む）が形成されていたと言えるでしょう。

テレビドラマは礼記が編まれる200年位前の話ですので、各国がそれぞれ装束の決まりを制定していたのでしょうか？ドラマでは趙と秦では装束とその色が違っています。礼記はその後中国を統一し、強大な国家を築いた秦から前漢漢の時代を通して決まっていたしきたりなのでしょうか？この辺りが視ていて面白いです。

薄衣を着る

当時の佳人を詠った詩に「趙や燕の国の美女は美しく十二単衣の薄絹を着ているが、それは蟬の羽より軽く艶やかやかで、桃の花も、風に揺れる草木も及ばない」。「春佳人池のほとりを静かに歩く、月のような艶やかな姿は水面に映え、薄絹の衣は蟬の羽のように翻り、また体に纏わりつく、その美しさはこの世のものとは思われない」などと謳われています。

この時代になると絹の糸も紬ではなく、5粒繭から1本の生糸（5本採り）が作られ（今日の日本の極細の糸は当時の2倍位の大きさの繭で7本採り）、着丈128cmの着物が錦の襟などを除くと25g弱くらいの軽い物が作られていたようです（馬王堆漢墳墓出土品で確認）。

着方は薄絹を厚い錦の上になびかせて着て、この様子を羽振りが良いと言ったようです。この精緻な製糸、織布技術は現代の技術も及びません。

木簡と紙

テレビドラマでは当時の為政者の机の上には必ず木簡の巻物が積んである光景が視られます。

韓国の時代劇では王様に差し出される奏上書などは木簡ではありませんが必ず巻物です。日本でも飛鳥時代に

は木簡が主流を占め、奈良時代になると紙の普及もあって、木簡はメモ的な役割となり、昭和になっても炭俵などの荷札に使われてきました。

インドでは経文や絵画をヤシの葉などに書き、簾の様に綴って巻物にしています。現在でも厚い書物を1巻というのはこのような慣わしからでしょう。

紙は中国の春秋戦国時代には現在の様なパルプから作られる紙はまだ無く、絹糸を採った切れぎれの残糸を水に漉いてフェルトを採り、さらに残の残液を漉いて薄いフェルトを紙として使っていました。ですから紙は糸偏を書きます。当時絹生産は国家の盛衰をかけた事業で、皇后も養蚕の先頭に立っていました。副産物の紙の生産も重要産業であったと思われます。

フェルトは当時の兵士に綿（絹）兜、綿（絹）鎧に多用された様ですが、テレビの画面からは兵士の甲冑が何で作られているのか判別できません。資料によると、当時の兵士の甲冑は絹ばかりでなく、金属（鉄？青銅）蔓草、竹、獣皮、亀の甲、等様々な物が用いられ、さらにそれに染料を塗った物もあったようです。日本でも白村江の戦い（663年）に出征した兵士は綿（絹）甲冑でした。紙は軽量簡便で情報伝の達手段として、また外交上の重要戦略物資でもありました。そればかりか紙は興隆する思想や天文学等学術振興に大いに役立っていました。

本田カイロプラクティック先生の春夏秋冬

本田 勇氣

2021年2月22日

アゴの不調

最近 アゴの不調を訴える方が増えています
アゴは頭蓋骨と骨盤のズレと連動しているので
身体の屋台骨がズレ始めていると言っても
過言ではありません

頭蓋骨と骨盤が不調になりますと

内臓を始め身体の隅々まで機能が低下します
ということとは

免疫力の低下

アレルギー症状の悪化

首 背中 腰の痛みからのギックリ系

身体をつり 目の不調 頭痛

などなど上げ出したらキリがない

身体中の不調が出てまいります

怖いですよ

そこで

いつもの 3S に加え

最近暑いから ゆたぼん は使わないではなく

寝入りの1分だけでも腸を温めて下さいね

スマホや画像など30分以上続けてみない

同じ姿勢を30分以上続けてしない

ズボンの後ろのポケットに物を入れない

などをしてみて下さい

ふとした時に

空を見上げたり季節を感じたりすることをお勧めします

今日も笑いながら行きましょう

2021年3月5日

花粉に紛れて

晴天と曇天を繰り返し

恵みの雨が降り

冬から春に少しずつ変わっていくこの季節は

何だか自然から励まされてるような気がします

ここ最近

花粉に紛れて寒暖差から来るアレルギーや

鼻水

咳

喉の違和感

など季節の変わり目で体調を崩しやすいことから

こういった風邪も流行っています

症状が花粉症に似ているので見分けがつきにくいです

よね

そこで

鼻水の色が透明ではない

小便の色が濃い

目や二の量が多い

などをみて把握していきましょ

なるべく花粉を体内に入れない様に

排出していきましょ

今日も笑いながら行きましょ

「江上浩二の独り言」 40 江上浩二

物の認知と Cloaking

これまで私の独り言で無や空について仏教関連や数学的に素人なりに呟いた。最近、無や空に気になったことがあった。空（から）とは大きな滝があつて、ごうごうと大量の水が飛沫を上げて落下している様をみて、普通はその水の向こうには山崖が窪んだ何もない空間があるようなことだとTVで説明している方がおられたのである。実際30年以上も前にナイアガラの滝のカナダ側で、観光客としてその滝の落水の内側を歩いた体験を思い出した。

そんなきっかけで、そこに物が有るか無いかの認知についてちょっと科学的に触れてみたくなった。

聞かれた事があるかも知れないが、暗闇で飛ぶコウモリは洞窟の中でぶつからずに獲物を捕えることが出来るという。これを学者が研究し発表した論文を読んだことがあるのだが、コウモリは赤外線ではなく超音波を発し、高度な認知機能を持っており、その超音波も高音と低音

の異なった周波数を上手く使い分け、反射してくる超音波から動く獲物の方向や距離を知るといふ。それで獲物を捉えて自らの生の為の糧とするのである。

これを少し一般化して、科学的に見てみたい。

物を検知、認知するために何かを発して、その何かが物から反射してきたり、透過する状態を知る、受ける過程（物と発した何かとの相互作用）を解析しなければならぬ。例えば手元のガラスが赤く見えるのは、理由は三つあつて、一つはガラス自体が赤く発光している場合と透明なガラスの向こうに赤く光る光源があつて透過して赤く見える場合、さらにガラス表面に赤い塗料が塗つてあつて白色光を当て赤く散乱して赤く見える場合である。その何かとは、拡張すると、光や音、電磁波や超音波、エネルギー粒子（電子、陽子、中性子等々）である。受けるとは検出器、アンテナ、受光器、マイクロフォン、最近はその検出器を2次元・平面的に配列させたものまで開発され、実用化されている。

身の回り、特に医療の検査では、電磁波の一つであるレントゲン、X線で胸部写真を撮り、その影で、古くは結核、今では肺炎、癌などを判定する。超音波エコー画像でも体内の臓器の状態判定がされる。一番進んで断層写真技術（CT）を繋ぎ合わせて、X線CT、磁場を使うMRI・CTなどで、体内の高精細な3次元立体像を

得て、病層の状況が判定される。以上は、見えないところを暴露させて、明らかにしていこうというものである。

逆に、同じような科学的手法、過程で、物があるのだが、無いように認知させてしまうことが出来てしまう。よく聞く話だが、レーダーに捕らわれない・映らない戦闘機だとか、海上の軍用船などである。仮に可視光（眼に見える）を発し、何かにぶつかり反射すると強弱は別にして可視光は発した方向に戻り、その何かが存在することが認知される。もし、その発した可視光が物から戻ってこない状況を再現出来れば、物が存在していても、見えないから「無いと認知させてしまうカムフラージュ」が可能である。

これをレーダーのある周波数の無線と考えると、その無線・電磁波を吸収できるような材料で飛行機や船が作ればいいのである。実際は日本が昭和の初期に開発したフェライト材料が電波を吸収するので、使われているそうだ。又、これには子供に興味がある透明マント (Cloak) が引き合いに出される。この透明マントを着て悪戯（わるさ）をしても正体がばれずに済むというわけだ。

最新の技術では微細加工で検出用の物理的波動の波長（発する何か）より小さなものを作ると、見えないという原理原則があり、可視光（普通は500 nm程度の波長）では100 nm以下のものは見えないので、電磁波の仲間

で波長が1 nm（ナノメートル）より小さいX線を使うと見えてくるのである。無線電波の領域でも、電波の波長を算出し、その波長より小さな物は見えづらくなる。類似の技術がこれからの5Gスマートフォンやさらに次世代のモバイル端末に応用すべく開発がスタートしている。

しかし、人の触覚・触るという行為は光や電波を照射して認知されなくても、闇の中でも掴める・触れることで、物があると認知出来てしまう。これは如何なるものかとふと考えたのだが、触って何かあるという事は物理的作用・反作用で質量と重力が関わるものであることが分かる。

最後に、人の認知とはその存在、影響力、将来性、可能性などを社会的活動・交流、コミュニケーションなどから受けとめるものと思うが、人としてこちらから発する何かとはそれらで十分であろうか。まだ相対（あいたい）する透明マントのようなカムフラージュしてしまう状態とはいかなるものであろうか。人を知る、認知する事はそう容易くはいかない。いつそのこと、こちらの心を開き曝け出し、人を常にリスペクト (respect) すればいいのかもしれない。

漢詩研修 (五十四)

千代田岳精会 平井茂行

金縷の衣きんるのい

杜と

秋しゅう

娘じょう

君きみ勸すすむ惜おしむ莫なかれ金縷きんるの衣い

君きみ勸すすむ須すか惜おしむべし少年しょうねんの時とき

花開はなひらいて折おるに堪たえなほ直ただ須すか折おるべし

花無はなき待まつて空そら枝えだを折おる莫なかれ

【作者】 杜秋娘（八二〇頃） 姓は杜、名は秋、娘は嬢、杜秋さんの意。「杜牧」に「杜秋娘詩并序」という作が有り、その序によると、杜秋は金陵（南京）、歌妓。美人で有名で、酒を勧める時にいつも「金縷の衣」（金縷の曲ともいう）を唱っていたという。年十五で宮中の女官になった。穆宗（十二代）が即位すると、皇子のおもりとなった。皇子は成人して漳王と。漳王が坐すと、杜秋も連座し、故郷の金陵に身を寄せた。そのころ杜秋に出会って詩を作ったのである。

【語釈】（金縷の衣） 黄金の糸で織った高価な衣服。（莫惜） 惜しんではならない。（少年の時） 若い時。「少年」は男にも女にも用い、年齢の範囲も今使っている意味よりひろい。（花開堪折云々） 花が咲いて折りとれるようになって、すぐに折りとれ。（莫待無花空折枝） 盛りを過ぎてからでは、だめですよ、の意。転、結句は花に人生をたえて表現したものである。

『地震 雷 火事 親父』

中屋保之

二月十三日の深夜、私の住む東京でもかなりの揺れを感じる地震があった。福島県沖を震源地とする最大震度六強で、十年前のあの地震の余震だそうである。

今年も『あの日』がやってくる。二〇一一年（平成二十三年）三月十一日（金）十四時四十六分に発生した「東日本大震災」は、いまだにその爪痕を残している。震災から五年後の初秋に、私はかつての担当地域であった石巻を訪れた。北上川の河口付近にあれば林立していた造船所や、水産関連の建物があった場所が、跡形もなく荒涼とした平地になっていて啞然としたことを思い出す。あれから更に五年、復興の進捗はあるのだろうか・・・

定年退職後に火災保険会社に職を得ていた私は『あの日』と、勤務先の大宮で遭遇することとなった。火災保険の契約を遂行する婦人たちのマネージメントが私の仕事で、『あの日』も十人ほどの方々と仕事をしていた。オフィスは確かビルの六階にあったと思う。突然の揺れに驚きはしたが、すぐに収まるだろうと高を括っていた。とんでもない！収まるどころか、激しさが増してくる。その時、オフィスには男性職員が私のほかに数人しかいなかった。前の職場では、何度か火災訓練に参加をしていたが、あくまでも訓練である。が、一九九五年（平成七年）一月十七日の阪神・淡路大震災を体験した友人の話が頭に浮かんた。逃げ道の確保と、慌てて外に飛び出さないの二点を言っていた。そこで、先ず出入り口のドアを開けて閉じ込められないように確保し、揺れが収まるまで頑丈な机等の下に避難しようと声をかけた、ような気がするだけで、実際には分からない。揺れが収まったところで階下降り、皆の無事を確認しながら隣のビルのテレビに映る仙台や若いころに外交で担当した石巻をはじめとした三陸の惨状を目の当たりにしての衝撃は大であったので三々五々、外出先から男性社員が戻ってきてホッとしたのを覚

えている。

阪神・淡路大震災から四か月ほど経ったころ、仕事で神戸、大阪を回った。その時間いた体験談がこれほど役に立つとは、思いもよらなかった。自分では、ある程度は落ち着いたケアをしたつもりでいたが、実際にはどうであったか。

地震発生から四、五時間経ったろうか、さて、帰ろうにも交通手段がないことに気づいた。一度奇跡的に繋がって家族の無事を確認した携帯も、もはや不通。子供たちが独立した後の我が家は、このころ老父母と妻の四人暮らしであり、私家が空けられる状況にはなく、困り果てていた。そこに、都内に自宅のあるYさんが救いの手を差しのべてくれたのである。息子さんが、母親であるYさんを車で迎えに来ているので同乗させてもらうことが出来た。今から考えると、その時間にはまだ、帰宅難民の発生にはなっていなかったようである。Yさんの家は、私の自宅への途上にあるので適当なところで降りしてもらい、あとは歩くつもりでいた。しかし、荒川を越えるあたりから帰宅難民の群れが次第に大規模になってゆくのを目の当たりにすると、とても歩いて人の群れに逆走できる状況にはないと思われた。Yさんと息子さんは、親切にも、とても車を走らせる状態にない幹線道路を避け、抜け道を探しながら我が家へと向かってくれた。普段であれば、一時間半程度で着くはずの行程が三倍以上かかったのではないだろうか。私は無事我が家へ戻れたが、Yさん親子は、帰宅難民となった大量の人々や車の波の中を戻ってゆかねばならなかった。帰宅したのは、明け方であったと後日話してくれた。『あの日』が来るたびに、感謝の念を抱く。

「火事」と「親父」は避けようもあるが、「地震」と「雷」は厄介である。中でも『地震』は防ぎようのない厄災といえよう。備えあれば患いなしを認識させる日を迎える。

火災保険に付随する地震保険の査定や契約者へのサポートなどで、全社を挙げての業務には、Yさんをはじめ多くの関係者が日に夜を継いで業務遂行にあたっていた姿を思い起こし、改めて、Yさん親子に感謝である。

看吾家臺上櫻花有感

横山精真

吾家の台上の桜花を看て感有り
わがいえ だいじょう おうか み かんあ

庭樹は森森として露台を掩う
ていじゆ しんしん ろだい おお

妨ぐる無し独り坐して吟杯に酔うを
さま なひと ざ ぎんぱい よ

桜花発く処 正邪絶ゆ
おうか ひら ところ せいじや た

霽月情有って塵想摧く
せいげつじよう あ じんそうくだ

看吾家臺上櫻花有感 平成七年四月

庭樹森森掩露臺 無妨獨坐醉吟杯
櫻花發處正邪絶 霽月有情塵想摧

（語釈）

○森々：樹木の高くそびえる様。

○露台：テラス。○霽月：雨が晴れたあとの月。

※夏目漱石の詩を読んでいた。とても難解な内容が多い。何でも一日の半分は精神を安らげるために漢詩を作ったと聞く。題名も着いてない律詩が続く。我慢して読んでいると、「春花発く処正邪絶ゆ」の句が現れた。瞬時にピピーツと来るものが二つあった。

一つは正にそのままズバリ、満開の桜の下で「ああ、いいなあー」と、言わば、心の底から「正も邪もない」心境になった事を覚えていて。北九州小倉での時だった。然し、今思えば、桜の名所であった公園に車を乗り入れ散策したのだが、他に誰もいなかった事が不思議である。桜の鑑賞も静かな方が良いのかも知れない。

そして次が三十になる前に始めた吟の教場の事である。生徒さんは私より年配の人ばかりであった。何事も未熟な私は雰囲気作りには気を遣った。この句に繋がる様な事を偶然にも意識した。つまり自分も皆さんも見にくい心、素晴らしい心を持ち合わせているであろうが、教場では老若男女、立場も関係なく心を洗い流してくれる心境になる事が多かった。いわゆる教場は正に「正邪絶ゆる」「春花発く処」だったのである。

ついでに述べると、年に二回の飲み会はヘベレケになって帰る事が多かった。仕事関係で飲むと徹夜で飲んでも崩れる事がなかったのにである。教場は心を許しきっていたのだらうと思う。人前に出るのが苦手だった私も教場は気持ちよく誇り高く思っていた。

私は横浜に来て七年目だったが漱石の一句に触れ、私も常に相對している桜を試み始めた漢詩にしてみようと思ひ立ったのである。因みに承句は私にとっては大事な処。

夜はテラスにライトを当てる。午前中のように「チョット失礼」と洗濯物を抱えて来る細君の為に、机を移動する必要もなく、我が為に咲いた桜を独占して酒を舐めるのだ。

春夏秋冬

今泉由利

冶春やしゅん 苗活びょうかつ 踏青とうせいの時とき

幽草ゆうそう 蓬々ほうほうたり 天てんの一涯いちがい

蕭瑟しょうしつ 潺湲せんかんとして 山やまに月つき出づ

寒香かんか 独坐どくざし 君きみに寄よす詩うた

春夏秋冬

冶春活苗踏青時
幽草蓬蓬天一涯
蕭瑟潺湲山月出
寒香独坐寄君詩

(語釈)

冶春―美しい春

活苗―苗は活々として

天の一涯―天果てるまで

蕭瑟―さびしい

潺湲―水の音の形容

寒香―きびしい寒さ

独坐―ひとり坐し

芭蕉と子規7

夏目勝弘

子規はこの旅行中、旅費送金依頼を二回している。一回目は八月七日十円を自宅へ十円を、二回目は陸羯南へ

陸地となった象潟を見て二句も作らず、帰ると秋田の旅館から連絡して、岩手に向う。

芭蕉は酒田を立ち象潟へ、雨のなかを、ずぶぬれになり汐越に着き、象潟の夕景を眺め、雨後の景色はまたすばらしいだろうと、漁夫の浜小屋に泊る。

翌日、空はきれいに晴れて、佳景が眼前に、芭蕉と曾良は、舟で能因島に渡り、西行法師が三年間の籠居の跡へ。

西行法師が（象潟の桜は波に埋れて花の上漕ぐ天の釣舟）と桜の老木ある。

象潟の風景は、形容することができず、洞庭湖や西湖が幻影となり、
○象潟や雨に西施が合歡の花 芭蕉

合歡の花の淡い紅色が、美人西施のおもかげが浮んできた。
○象潟の汐越の浅瀬に立つている二羽の鶴に

○汐越や鶴脛ぬれて海涼し 芭蕉

鳥海山の晴風を見て、象潟から酒田に戻り七日間滞在した。
旅の大半を終えた芭蕉は、杉風、寂照、越人に、それぞれに近況を伝えた。

滞在中は、あちこちの排席（句会）に招れ
○初桑瓜四にや断ん輪に切ん 芭蕉

酒田を立ち、日本海に沿って南下。

子規もここより東京に帰ったが、芭蕉の跡を越後路まで辿つてみる。単ヶ関を越えて越後路に入り葡萄峠は七百メートル余はある。その峠を越え五十キロ以上ある村上へ、そして出雲崎で。

○荒海や佐渡に横たふ天の川 芭蕉

芭蕉の全身全霊から出た二句を詠んだ。

直江津で曾良が参加して芭蕉の発句

○文月や六日も常の夜には似ず 芭蕉

をもつて歌仙を巻く、そして高田の俳席で

○葉欄にいつれの花をくさ枕 芭蕉

糸魚川を渡り親不知、子不知の難所に向う、そのとき糸魚川で、びしょぬれになる。出越事が起り、衣類をぬらし芭蕉は、裸のまま河原で火を焚き、衣類を乾かし、どうにか親不知を踏破して、越中路へ親不知の近くの市振で泊る。

○つ家に遊女も寝たり萩と月 芭蕉

子規は象潟より東京に帰る。ここより越中の国となる。越中守として赴任した大伴家持の（たこの浦の底さえにはふ藤波をかざして行かん見ぬ人のため）と家持が詠んだ。

芭蕉の俳句とはを書き出してみる。

1 大和ことはの音楽的旋律。

2 五七五の中に宇宙を封じ込めてみるから味がある。

3 俳句の奥行きは正しき余韻

奥行きとは、語られた言葉の背後を詠ませるところに、余韻がある。

4 「季」は神仏の流転のお姿。

5 俳句の条件は、時・所・人の姿の明確さ。

6 自分に嘘がつけぬが詩の心。

7 芸術の極致は宗教的な悟り。

書き出してみて、半歩でも近づけるように努力するしかない。

旅のなかで作った作品を子規と芭蕉を併記してみたが、子規の俳句は読んでも内容は分かるが、芭蕉の俳句は、奥行の背後まではなかなか分からない。同じ境地に達しないと分からないのかもしれない。ならば写生を中心にした心境を高めるしかない。

「氷魚」のことから (243) 岡本八千代

まだ、今は世界中の国々の人々が新型コロナウイルスに悩まされている。老いらくの私も益々運命的になってきた。最近、ちよつとしたことで、すぐ転んでしまう私。家の中でも、庭に出た時にも……。頭に瘤が五つもできてしまった。五つ転び、六つ起きた。まだ瘤で助かっている。老いてきた人間という者は肯（こ）なだと思えてきた。

さて、今回は茂吉の論文について書いてみた。加賀乙彦（作家・医師・日本芸術院会員）の第三回の基調講演「医師・歌人としての茂吉」よりを参考にした。

茂吉は、いくつかの論文を書いていた。その最初の論文は、「緊張病・進行性麻痺・梅毒性の脳病」。現在は、これらの脳病はほとんど見られなくなってしまったので過去の論文になってしまったらしい。

茂吉の書いた最大の論文といわれているのは、茂吉がドイツで研究した「麻痺性痴呆者の脳図」、つまりその副題として脳皮質における麻痺性痴呆過程の特質と電波」、これはウィーン大学のマールブルク教授の下で行ったもので、長崎大学教授斎藤茂吉と書いてあったものだ。（自分のことを医学の方ではそう呼んでいたらしい。）

乙彦氏は、東大の医学部図書館に行つて外国の雑誌を探したら、一冊斎藤茂吉の論文が出てきたのだった。それは、長

い間、誰もが読まなかったらしく、埃にまみれた装丁の革表紙がボロボロで、開こうとすると表紙が剥落していく、論文であつたらしい。しかし、この論文が長い長大な分厚いものだったらしい。本文一八二頁、付図が二一頁、故に、ウィーン大学では茂吉の為に全部の誌面を割いたほどだった。開いてみると、たくさんさんの写真があつて、その写真について、いちいち詳細なドイツ語の説明が書いてあつたのだ。その論文の構成はまた非常に緻密であつて、大脳皮質を、「前頭葉」と「側頭葉」とのこの二つを中心にしてその部位の顕微鏡写真の詳細に見ながら、どこの部分が侵されているかということと、その患者の精神症状はどういう関係にあるかを考察していくのだった。その見方も、顕微鏡写真の中の膜の部分、神経細胞の部分というふうに全部を書いて、それをまた全部ドイツ語に言い直して書き、省略もなく、全てを全部精密に描写していったのであつた。こういう論文を仕上げていったのであつた。

一月二十日神経学研究所にマールブルク先生 (Prof. Dr. O. Marburg) にまみゆ

※大きな御手無造作にわがまへにさし出されけりこの碩学は

茂吉はマールブルク教授を大変に尊敬していて、「本当に偉い人だ」と、そうして論文は書きあげられていったのだった。今回は、ここまでの茂吉のことにしておく。私、茂吉の偉大さがだんだんとわかってきた感じがする。

編集室だより【二〇二二年二月】

今泉 由利

○ 学生生活を終え、自立しなければいけない、ことになり、日本から一番遠い所へ行つて、そこから自分を始めてみよう…と思いたつた。

○ 横浜港から、父母が用意して下さつた、私の全部を積み込み、船に乗つた。途中、空ばかり、海ばかりの景色の中で、「樹懶なまぐもの保護区を作りたい」などと考えていた。幾多の国に寄港しつつ、四十五日目にアルゼンチン国ブエノスアイレス港に辿り着いた。

○ 沢山の荷物は、運ぶ先がなく、港に野ざらしに置いたまま、落ち付ける所を探す。話されているスペイン語はわからず、ブエノスアイレスの冬の冷めたい雨が毎日降っていた。

○ 十階建の中に、居場所を見付け、そこで閉じこもつて図案を描いていた。習いはじめたスペイン語の先生が「図案を持つてついで来なさい」と言うらしい。

○ ブエノスアイレスの中心街、オフィスと画廊の主人、

セリーナさんと出逢つた。織物、染物、図案を気に入って下さつて。すぐ個展をする話になつたらしい。

○ 個展の日、立派な方々が、主役の私に、片膝ついた挨拶をして下さる。泣きださないようしつかり立っていた。

○ この出会いで、セリーナさんは、私を引き受けてしまわれた。一日のことが終る夕刻、みんな集まってきた、食前酒の時（コペティン）、好きなお酒を飲みながら、チーズやハムや…、話ははずみ、「さあ晩ご飯」と、それぞれの家に帰つてゆく。

○ 毎夏の一ヶ月間を、コルドバにある一つの山の天辺にあるセリーナさんの別荘で過ごすことになつていた。

絵を描いたり、馬に乗つて、山を登り、川を渡り、ガウチョの生活の中へ、絶滅したという。ツクツクという光つて飛ぶ虫がスーと飛ぶ。蝶々が、何日間も空を覆つた。今は出来ない異次元にいられたのだつた。

○ 自分の仕事としては、アルゼンチンに無かつたから、電子部品を作っていた。

野菜・果物・まんだら (38) 山椒 サンショウ

ミカン科、サンショウ属 *Zanthoxylum piperitu*



○京都限定 祇園 原了郭の黒七味、粉山椒。祇園にお住まいの方から、お届けいただきました。

○山椒系が大好きだから、毎日どきどきしてしまいます。

○黒七味・白ごま、唐辛子、山椒、青のり、けしの実、一子相伝の製法。から煎りし、唐辛子や山椒の色が隠れるまで揉み込み、独特の濃い茶色になるまで。

○近所の古いうなぎ屋さんから、鰻重を出前していただき、この粉山椒をふりかけると、えも言われぬおいしさです。

○小学生だった。奈良の大仏様に、どうしても会いたくなってしまう、はじめてのひとり旅をした。この世には、こんなにすごいことがあるのだとおどろいた経験は、今も私をつらぬいている。
これを皮切りに、気になることはみな出掛けていく。

○京都の神社仏閣へは、数えきれないほど出掛けた。帰りがけ錦小路でみつけた本・花山椒。山椒の花だけが佃煮になっている。
炊きたたのご飯に乗せると、湯気にのって漂う香りがたまらない。この世の味とは思えない。いつくしみ深い味。

○家に在庫がなくなると、これだけのために、新幹線に乗って買いに出掛けたりしていたけれど、今では、簡単に送り届けて下さるようになったから、買いにゆく楽しみが無くなってしまったのが残念。

○花山椒の佃煮があれば、いつまでも家に籠っていられます。

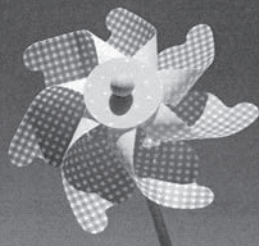
今泉由利

第三十五回

全国短歌フォーラム



短歌と出会えるまち「塩尻」。
短歌で思いを表現する文化を
大切に、短歌のすばらしさを
全国に発信しています。



題詠「風」

※「風」の単語を
詠み込まなくてもよい

投稿歌募集

申込締切 6月18日(金)

- 応募規定 一人二首まで。自由題一首と題詠歌一首の
合計二首(どちらか一首でも可)
題詠「風」※投稿は自作未発表作品に限る
- 投稿料 1,000円(一人あたり、一首二首同額)
- 作品集代 1,000円(希望される方は投稿時にご注文下さい。)
- 応募方法 所定の投稿用紙が400字詰め原稿用紙の右
半分に作品・左半分に住所・氏名・電話番号・
当日参加の有無を記入し送付ください。
ホームページからも投稿できます。
- 払込方法 定額小為替(郵便局で購入)を投稿歌に同封するか
郵便局備付払込取扱票で
「口座番号00560-6-83649
全国短歌フォーラム実行委員会」に振込
- 申込締切 2021年6月18日(金)(当日消印有効)

- 主催 長野県塩尻市／塩尻市教育委員会／
全国短歌フォーラム実行委員会
- 大会期日 2021年9月25日(土)
- 会場 塩尻市文化会館 レザンホール
- 選者 佐佐木幸綱氏・永田和宏氏・小島ゆかり氏
- 大会内容 投稿歌選評、表彰式。
トークショー 出演者 佐佐木幸綱氏・佐佐木頼綱氏
最優秀賞・優秀賞・入選・奨励賞
- 表彰 最優秀賞・優秀賞・入選・奨励賞
- 発表 フォーラム当日と全国短歌フォーラムホームページ
<https://tanka.shiojiri.com/>
- 申込先 〒399-0738 長野県塩尻市大門7-4-3
全国短歌フォーラム事務局
電話 0263-52-0903(直) ファクス 0263-53-7604

※ご連絡くだされば募集要項(投稿用紙)をお送りいたします。

「三河アララギ」について

- ◇三河アララギ発行所 〒114-0021
東京都北区王子本町一・二六・六・A
TEL (03) 五九二四・二〇六五
- ◇URL <http://imaizumi Yuri.jp/>
E-mail yurimaizumi@jcom.zaq.ne.jp
- ◇編集・発行 今泉由利・森岡陽子
- ◇三河アララギ誌は毎月発行します。
- ◇会員・今まで会員の方。希望される方。
- ◇会費制 廃止。
- ◇新しく購読を希望される方 一ヶ年五千元。
- ◇振替口座 〇〇八三〇・六・五六二二九
- ◇原稿送付先 〒114-0021
東京都北区王子本町一・二六・六・A
今泉由利 宛
- ◇原稿は毎月末日までに郵送下さい。