



ひだまり 通信



VOL— 2 5 7 (隔月 1 回発行)

令和 8 年 9 月、1 0 月号



集中豪雨に地震、猛暑と冷夏…。人間のちっぽけさを改めて感じる今日この頃。一日一日を大切に楽しんでいきましょう。9月以降も月曜日定休になります。10月には「バザー」もあります

イベントのご案内

【ひだまり】

火曜日～金曜日の10時～16時
毎月第4土曜日は「土曜カフェ」

【安心おとどけ隊】 随時受付
事務所：火曜日～金曜日

「山椒を楽しむ会」第4弾

【ちりめん山椒を作しましょう！】

まだ種が白いうちに秩父で収穫した6月の山椒の実で
作る“ちりめん山椒”

「本場京都のものより美味しい」「お酒の充てにとでも
合う」など、大好評の秩父・横瀬のちりめん山
椒。その試食会を企画しました。

おなじみの佐々木由紀子さんとおしゃべりし
ながら一緒に作って味見してみませんか！

○日時：9月24日(木)11時～14時

○定員：10人

○参加費：2500円(ちりめん山椒の試食と簡単なラ
ンチ、飲み物とお菓子付き)

* 申し込みは、9月18日までにひだまりへ



「山椒を楽しむ会」第5弾

【秩父・横瀬に行きましょう！】

—11月3日(火・祝) 要予約

山椒シリーズで講師としてお招きしている佐々木さ
んの横瀬の家を訪ねるミニ旅行を企画しました。

記

○日 時=11月3日(火・祝) 7時45分

○集合場所=川口駅改札口内そば屋前

○行 程=8時30分・池袋駅発(特急ラ
ビュー号)→西武秩父駅→秩父周辺の散策→

地場産の食材レストランでランチ→佐々木さんの車
で横瀬の自宅へ→木工やアロマのワークショップ体
験→山椒畑を見学→16時30分・横瀬駅発

(* 交通費・食事代は各自、ワークショップ代1500円は別)

○募集人数=6人～9人

* 申し込みは、10月25日までにひだまりへ

ひだまり音楽部企画

【オカリナ体験教室】 9月10月の2回

気軽に楽しめる楽器として人気の「オカリナ」を体
験できるチャンスです！いっしょに楽しみましょう。

○日時：9月29日(火)、10月20日(火)

13時30分～15時

○参加費：800円

○講師：堀和光二郎さん

○オカリナがある人は持参ください。

1000円程度の初心者用をひだまりで代行して購入
することも可能ですし、ご自身で購入していただ
いてもOK。好評だったら定期開催の可能性も！



—ひだまり&安田共催・ぶらりまち歩き—

【日本橋周辺をぶらり】

—10月17日(土)— 要予約



○日にち=10月17日(土)

○集合場所=川口駅改札口内そば屋前8時30分

主なルート=江戸時代の北町奉行所跡→呉服
橋→一石橋→タニタレストラン→熙代勝覧 →
日本銀行金融研究所貨幣博物館

○参加費=500円

* 申し込みは10月15日までにひだまりへ



<9月&10月の教室・講座①>

随時 参加者募集

○笑話で元気アップの会

要予約

9/16 10/21(水)

(月1回 第3水曜日)

- ・時 間：13時30分～15時
- ・参加費：500円
- ・講 師：小川陽子さん



笑って楽しくお話してフレイル予防しましょ！

○羊ちゃん編み物教室

要予約

9/17 10/15(木)

(毎月1回・第3木曜日)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円(材料費別)
- ・講 師：井上容子さん



それぞれの作りたいものを教えてください

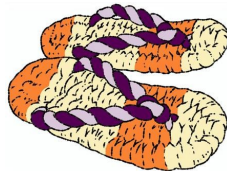
○布ぞうり作り教室

要予約

9/10, 24 10/8, 22(木)

(月2回・第2, 4木曜日)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円(材料費別途)
- ・講 師：渡辺ヨシ子さん



手作り台を使用しますので、
楽に仕上げられます。
台は貸出しますので、手ぶらでどうぞ

○ちりめん小物教室

要予約

9/18, 29 10/13, 30

- ・9月＝ハロウィンの魔女10時～15時30分
- ・10月＝来年の干支(羊) 10時～15時30分
- ・講 師：竹内君子さん



毎回すてきな古布でかわいい小物を作ります

○遊墨サークル

要予約

①9/8 10/13(火)

②9/15 10/20(火)

(毎月1回、①第2火曜日 ②第3火曜日)

- ・時間：①②とも10時30分～12時



○一閑張りサークル

要予約

① 9/3 10/1(木)

② 9/11 10/9(金)

(毎月1回、①第1木曜日 ②第2金曜日)

- ・時間：①②とも10時30分～12時



○アングルン教室(インドネシア民族竹楽器)

9/18 10/16(金)

(毎月1回・第3金曜日)

- ・時間：13時～14時
- ・講師：大杉明さん
- ・参加費：1000円



一人一音を手に持ち軽く振るだけでみんなで合奏！

◇写真画家の成田康俊さん制作カレンダーと落語に登場する食べ物シリーズ◇

九月：かくやのこうこ＝「酢豆腐」に登場

町内の若い衆が集まると、一杯飲みたいという話になり
どうしたら、金を掛けずに酒を飲むか？ ということに。

そこで登場するのが「かくやのこうこ」です。八ちゃんの
説明によると「台所の隅に、ぬかみそ桶(おけ)があるだ
ろう。あの中にしっかりと腕を突っ込んでかき回してみな
よ。隅っこの方に、古漬けの一つやふたつ、必ずあるもん
だよ。こいつを、とんとんとんとんと刻むんだ…。ですが
残念なことに、だれも「ぬかみそ桶」に手を入れる人
がないので、この話は「オジャン」になります。



人間だれしも、「知ったかぶり」をし
たいものですが、生半可だと「しっぺ
返しがあるので、ご注意ください。

※) 覚弥の香香(かくやのこうこ)：古漬けを
塩出して、細かく刻んで、醤油を掛けた物。

十月：さんま＝「目黒の秋刀魚」に登場

「秋刀魚上下(さんまかみしも)」とありますが、どんな
ことでしょう。秋刀魚を一匹のまま、盛りつけるよう
な長い皿がないとき、「秋刀魚」を頭と尻尾に切っ
て、盛り付けることです。

では。山手線の駅名に「目黒」と「目白」がありま
すが、この黒と白は、何の色でしょう？ 答えは「お
不動様」の目の色です。

昔は目黒通りの坂を下れば、簡単に芝浦に出て「秋
刀魚」を安く買えました。殿様にとっ
ては、普段、淡白な魚しか食べてな
かったので、脂ののった「秋刀魚」
は、さぞうまかったことでしょう。皆
が殿様が「さんま」を知っているわけ
はない、と決めつけて……さて。



<9月&10月の教室・講座②>

随時 参加者募集

○ウクレレ初心者教室

(月1回 第3木曜日) 9/17 10/15 (木)

簡単なコードをお教えますので、すぐに簡単な曲が弾けるようになります。*要予約

- ・時 間：13時30分～15時
- ・参加費：800円
- ・講 師：矢作美恵子さん
- *ウクレレ持参ください。貸し出しもOK
ですので、お気軽にご参加ください

○初心者対象の健康マージャン
毎週金曜の午前・午後

- ・時間：10時～12時か13時～15時
- ・参加費＝いずれも800円
- ・定員＝各回7人
- ・講師：岡田誠介さん



*1回だけでも連続でも可、事前に予約して下さい
午前・午後とも初体験の人や基本から習いたい人
対象です。予約して下さい

・ゲームを楽しみたい人が3人か4人集まれば、そ
のコースも作ります！講師にも来てほしい場合もOK

○切り絵教室 要予約

(毎月1回、第2火曜日) 9/8 10/13 (火)

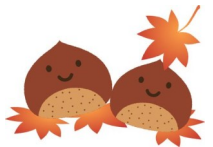
- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：1150円
- ・講 師：小川利明さん
- カッターを使って切る楽しさが広



○絵手紙教室 9/9 10/14 (水)

(毎月1回、第2水曜日) 要予約

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円 (材料費別)
- ・講 師：木村智子さん
- ・持ち物：顔彩、墨、硯、筆、パレット
- ・テーマ：9月「秋を感じる」
10月「ハロウィン」



○本の読み方・文章の書き方教室 要予約

(毎月1回、第4金曜日) 9/25 10/23 (金)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：800円
- ・講 師：細井郁秀さん
- ・接続語を用いた短文づくりをします。他全般



○みんなで歌おう！歌声タイム 要予約

(毎月1回、第4水曜日) 9/23祝日のため→9/16
10/28 (水)

- ・時 間：13時30分～15時
- ・参加費：800円
- ・リーダー：矢作美恵子さん
- 昭和歌謡やフォークソング、童謡



○草木染め講座 要予約

(毎月1回、第4火曜日)

9/22は休み 10/27 (火)

(毎月1回、第4火曜日)

- ・9月は休み
- ・10月27日＝10時30分～12時30分
「ブレンド染め」でランチョンマット
あかねと玉ねぎの染料をブレンドします
- ・参加費：2500円 (染料と1枚の材料費込み)
- ・講 師：優舎・藤田優美さん
- ・持ち物：エプロン、手拭きタオル、ゴム手袋
1回ずつ完結で、毎回違う内容です。



○着物リメイクサークル 月1回月曜日

- ①第2月曜コース＝
9/14, 10/12
- ②第4月曜コース＝
9/28, 10/26

- ・時 間：10時～15時

はおりものやパンツ、ブラウスなど
をサークル活動として楽しくみんなで
ワイワイ作っています。(新規募集は
しません)



○手芸大好き趣味カフェ

(毎月1回、第1木曜日) 9/3 10/1 (木)

- ・参加費：500円 (お茶付き)
- ・時 間：13時～15時
- ・予約は要りません、お気軽に！

平日の午後のひととき、いろいろ
な手芸の趣味をお持ちの方々が集
まって、ワイワイ楽しく情報交換と
ティータイムしませんか！

出入り自由です。





ひだまりカルチャー

<9月のスケジュール>

9月のギャラリー

菅澤玲子さんの「手作り小物」展

9月1日(火)10時～25日(金)16時まで

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
		1	2	3	4	5
	毎週月曜日「ひだまり」は休みです			①一閑張りサークル 10:30～12:00 ○手芸カフェ 13:00～15:00	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00	休
6		8	9	10	11	12
休		①遊墨サークル 10:30～12:00 ○切り絵教室 13:30～15:30	○絵手紙教室 13:30～15:30	○布ぞうり教室 13:30～15:30	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00 ②一閑張りサークル 10:30～12:00	休
13		15	16	17	18	19
休	休 ○着物リメイク サークル① 10:00～15:00	②遊墨サークル 10:30～12:00	○歌声タイム 13:30～15:00 ○笑話元気アップ 13:30～15:00	○羊ちゃん編み物 13:30～15:30 ○ウクレレ教室 13:30～15:00	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00 ○ちりめん小物 10:00～15:30 ○アंकルン教室 13:00～14:00	休
20	21祝	22祝	23祝	24	25	26
休	休	休 ○草木染め教室 お休み	休	★ちりめん山椒 11:00～14:00 ○布ぞうり教室 13:30～15:30 ○まち歩き講座 13:30～15:00	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00 ○本の読み方 13:30～15:30	土曜 カフェ
27	28	29	30			
休	○着物リメイク サークル② 10:00～15:00	○ちりめん小物 10:00～15:30 ★オカリナ教室 13:30～15:00				

土曜カフェ営業
詳しくは8P
「アロマで香水」要予約



☆フットマッサージ 要予約

足の悩み全般に対応OK、お気軽に相談ください

・料金＝3500円 ・セラピスト関純子さん

ひだまりカルチャー

<10月のスケジュール>

10月のギャラリー

ひだまりバザー

10月1日(木)午前10時～29日(木)16時まで

日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土
				①一閑張りサークル 10:30～12:00 ○手芸カフェ 13:00～15:00	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00	休
4	5	6	7	8	9	10
休	休			○布ぞうり教室 13:30～15:30	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00 ②一閑張りサークル 10:30～12:00	休
11	12祝	13	14	15	16	17
休	休	①遊墨サークル 10:30～12:00 ○ちりめん小物 10:00～15:30 ○切り絵教室 13:30～15:30	○絵手紙教室 13:30～15:30	○羊ちゃん編み物 13:30～15:30 ○ウクレレ教室 13:30～15:00	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00 ○アングルン教室 13:00～14:00	日本橋ツアー
18	19	20	21	22	23	24
休	休	②遊墨サークル 10:30～12:00 ★オカリナ教室 13:30～15:00	○笑話元気アップ 13:30～15:00	○布ぞうり教室 13:30～15:30	○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00 ○本の読み方 13:30～15:30	休
25	26	27	28	29	30	31
休	○着物リメイク サークル② 10:00～15:00	○草木染め教室 10:30～12:30	○まち歩き講座 13:30～15:00 ○歌声タイム 13:30～15:00		○健康マージャン 10:00～12:00 13:00～15:00 ○ちりめん小物 10:00～15:30	休

毎週月曜日「ひだまり」は休みです

バザー開催→
10月1日～10月29日まで
(土・日・月曜日は休み)

【ひだまりでお部屋レンタルできます！】

ご自由にお使いいただけます。Wi-Fiも使えます。電話でも公式lineでもOK！お問合せ下さい。



<ひだまり無料よろず相談>予約

内容によって専門家が対応します
ひだまり (048-253-6306)

ティンカーベルを待ちながら

第6回 歌舞伎座と石油備蓄 ドリアンの件もよろしくね

篠原 葦

前回、石坂洋次郎の事を書いた。氏が10年間勤めた横手高校が37年ぶりに甲子園に出場した。1回めは私が高3の時。この夏2回め。なんだかひだまり通信とつながったようでうれしい。

つながりで言うと、通信2回めに書いた北畠八穂も、青森山田学園が甲子園で1回戦勝ち上がり、校歌が流れた。テレビの画面に詞・北畠八穂、曲・古関裕而と出た。証明されたようでうれしかった。

で、吉村昭が講演してくださる事になり、体育館に集合の私だった。16才のぼんやりの少女にも、吉村に対する学校側の態度にそうとう偉い作家なんだな、ぐらいは伝わってくるものの読んだ事もなく、『嵐が丘』『ハインの詩集』ぐらいの私。

この時に話された事が、この夏に実感するとは…。壇上の吉村は「日本には石油を始め、世界と戦える資源はなににもない」と話した。「何も持っていない日本人としてどうしたらいいか考えて勉強してほしい」と言った。「手先の器用さで日本のおもちゃは人気で輸出されている」とも。昭和40年頃の話。世界の中の日本の立ち位置など考える事もなく生きて来た。

もうひとつは、ホルムズ海峡がらみで石油備蓄という言葉がニュースでよく聞くようになった。昭和62年、国鉄がJRになった年、新潟に転職になり会社の屋上から新潟駅を眺め東京に向かう新幹線を目で追っていた。いつもどれるだろうと…。

この時出会った幼稚園のママ友は、それはそれは誇らしそうに「うちの主人は石油備蓄の仕事をするために新潟に来たんです」と言った。誰もが知る建設会社で、社宅に招かれて行くと庭一面スズランが咲いていた。あの時備蓄された石油はこの年、40年の時を経て使われたのだろうか。

国家備蓄と民間備蓄があるらしい。私の知らない事で世の中はまわっている。何十年も経ってから、“そうだったのか”とつくづく、が多くなった。

あの時、吉村が高校に来ていたのは、お手伝いさんになる生徒と会うためだったとか。奥様の作家津村節子は、代々横手城南高校からお手伝いさんを選んでいったとか。出版記念会の流れとか近代博物館の行事でとか、津村節子をお見かけすることはあっても、裏方の私が話しかけられるような人でもなく。真実はわかりません。

高校の授業の楽しみは教師の雑談。昨年、映画国宝が大ヒットした。で思い出した。中年の男性教師が、東京での学生時代の楽しみは歌舞伎座通いだだったと。3階席があつて安く入れたと。今でも上京すると歌舞伎座に寄ってくると。田んぼの畦道の話から歌舞伎座に飛んだ教師の雑談と、はにかんだ顔とが…。この時、上京したら歌舞伎座へがインプットされたっけ。

そして忘れられない果物。戦争で南方に行っていた別の男性教師が「この世で1番おいしいくだものはドリアンだ」と断言。そして続けた。まちがえるとアレと同じ匂いで大変な事になる、とも。

ドリアンは絵に書いた餅よりも遠い感じ。雪国だもの。上京し何十年も、だが、ドリアンを選べる目がない私は、立ち止まるが買う勇気がなくここまでドリアンの味、知らず。ひだまりでドリアンを楽しむ会とかあったらいいな。ドレスコードは、セーラー服でなんていかがでしょうか。

8月18日の夕刊に『憲兵』という題で吉村昭の随筆集を引用したエッセイが載っているではないか。ひだまり通信6、早く書いてしまいなさいと、誰かの目が私を見張っているような…。



【転ばぬ先のタンパク質】

管理栄養士 佐藤玲子



まめ知識

要介護状態になる高齢者が増えている原因が

①認知症 ②脳血管疾患 ③高齢による衰弱、転倒骨折です。

要介護生活にならない予防は、日ごろの食生活…特に転倒骨折予防は、「タンパク質」をしっかり摂取し筋肉量を増やすことを意識することが大切です。

タンパク質は筋肉・血液・骨・皮膚・毛髪・爪・内臓などの材料になり、さらにホルモン・酵素・神経伝達物質などの材料となっていて体にとっては大事な栄養素です。

タンパク質が不足すると

- ・**フレイル**＝（脆弱、身体活動量の低下が見られ、ひとりで外出すること、身の回りのことをすることが難しくなり健康と要介護の中間状態になる可能性がつよくなる）
 - ・**サルコペニア**＝（筋肉量、筋力が低下した状態になると疲れやすくなる、活力の低下などで身体活動が低下する）
 - ・**ロコモティブシンドローム**＝（筋力の低下や関節、脊椎の病気、骨粗鬆症などにより運動機能が衰えてくる）
- 等を引き起こす要因となり、いずれ要介護状態になってしまいます。

サルコペニアと診断されて押し車を使用しながらも一人で生活していた知人女性が、お使いの帰りにチョットした所でつまずき大腿骨骨折。この転倒骨折が原因で入院、認知症も始まり最終的には施設に入所となってしまいました。上手なたんぱく質摂取方法、タンパク質の特性については次号に掲載いたします。





ひげじいの「四方山話」 第28回

令和	126 天皇陛下 2019年～
平成	125 上皇さま 1989～2019(在位期間)
昭和時代	124 昭和(しやうわ) 1926～1989
大正時代	123 大正(たいしやう) 1912～1926
明治時代	122 明治(めいし) 1867～1912 明治維新
江戸時代	121 孝明(こうめい) 1846～1866 ベリー来航
	120 仁孝(にんこう) 1817～1846
	119 光格(こうかく) 1779～1817 天皇陛下の直系の先祖
	118 後桃園(ごもその) 1770～1779
	117 後桜町(ごさくらまち) 1762～1770
	116 桃園(ももその) 1747～1762
	115 桜町(さくらまち) 1735～1747
	114 中御門(なかみかど) 1709～1735
	113 東山(ひがしやま) 1687～1709
	112 霊元(れいげん) 1663～1687
	111 後西(ごさい) 1654～1663 徳川幕府が禁中並
	110 後光明(ごこうみょう) 1643～1654 公家諸法度を制定
	109 明正(めいしやう) 1629～1643 豊臣秀吉が天下統一
安土桃山時代	108 後水尾(ごみずのお) 1611～1629
	107 後福成(ごふくせい) 1586～1611
	106 正親町(おおかみ) 1557～1586
室町時代	105 後奈良(ごなら) 1526～1557 応仁の乱始まる
	104 後柏原(ごかしわばら) 1500～1526
	103 後土御門(ごちのみかど) 1464～1500
	102 後花園(ごはなの) 1428～1464
	101 称光(しょうこう) 1412～1428
	100 後小松(ごこまつ) 1382～1412
	99 後龜山(ごかめやま) 1383～1392
	98 長祿(ちやうけい) 1368～1383
	97 後村上(ごむらかみ) 1339～1368
	96 後醍醐(ごたいご) 1318～1339
	95 花園(はなの) 1308～1318
	94 後二条(ごにじやう) 1301～1308
	93 後伏見(ごふし) 1298～1301
	92 伏見(ふし) 1287～1298
	91 後宇多(ごうた) 1274～1287
	90 龜山(かめやま) 1259～1274
	89 後深草(ごふかき) 1246～1259
	88 後嵯峨(ごさか) 1242～1246
	87 四條(しじやう) 1232～1242
	86 後堀河(ごほりかわ) 1221～1232
	85 仲恭(ちゆうこう) 1221～1221
	84 順徳(じゆんとく) 1210～1221
	83 土御門(つちのみかど) 1198～1210
	82 後鳥羽(ごとも) 1183～1198
	81 安德(あんどく) 1180～1185
	80 高倉(たかくら) 1168～1180 平氏の全盛期
	79 六条(ろくじやう) 1165～1168
	78 二条(にじやう) 1158～1165
	77 後白河(ごしろかわ) 1155～1158
	76 近衛(このゑ) 1141～1155
	75 崇徳(すくとく) 1123～1141 譲位して院政を始める
	74 鳥羽(とりば) 1107～1123
	73 堀河(ほりかわ) 1086～1107
	72 白河(しろかわ) 1072～1086
	71 後三条(ごさんじやう) 1068～1072
	70 後冷泉(ごれいせい) 1045～1068
	69 後朱雀(ごすざく) 1036～1045
	68 後一条(ごいちじやう) 1016～1036
	67 三条(さんじやう) 1011～1016
	66 一条(いちじやう) 986～1011
	65 花山(はなざん) 984～986
	64 円融(えんゆう) 969～984
	63 冷泉(れいせい) 967～969
	62 村上(むらかみ) 946～967
	61 朱雀(すざく) 930～946
	60 醍醐(たいご) 897～930
	59 宇多(うた) 887～897
	58 光孝(こうこう) 884～887
	57 陽成(やうせい) 876～884
	56 清和(せいや) 858～876
	55 文徳(もんどく) 850～858
	54 仁明(にんみやう) 833～850
	53 淳和(じゆんわ) 823～833
	52 嵯峨(さか) 809～823
	51 平城(へいじやう) 806～809
	50 桓武(かんむ) 781～806
	49 光仁(こうにん) 770～781
	48 称徳(しょうとく) 764～770
	47 淳仁(じゆんにん) 758～764
	46 孝謙(こうけん) 749～758
	45 聖武(しょうむ) 724～749
	44 元正(げんじやう) 715～724
	43 元明(げんめい) 707～715
	42 文武(もんむ) 697～707
	41 持統(じとう) 690～697
	40 文武(もんむ) 673～686
	39 弘文(こうぶん) 671～673
	38 天智(てんし) 668～671
	37 孝明(こうめい) 655～661
	36 孝徳(こうとく) 645～654
	35 聖武(しょうむ) 642～645
	34 舒明(しゆめい) 629～641
	33 推古(すいこ) 592～628 初めの女性天皇。十七条の憲法制定
	32 崇峻(すしゆん) 587～592 蘇我氏に暗殺される
	31 用明(ようめい) 585～587 蘇我皇子(聖徳太子)の父
	30 敏達(びんだ) 572～585
	29 欽明(きんめい) 539～571
	28 宣化(せんか) 535～539 仏教伝来
	27 安閑(あんかん) 531～535
	26 継体(けいだい) 507～531 現在に続く天皇の実質的な祖先とされる
	25 武烈(ぶれつ) 498～506
	24 仁賢(にけん) 488～498
	23 顯宗(けんそう) 485～487
	22 清寧(せいねい) 480～484
	21 雄略(ゆりやく) 456～479
	20 大業(だいげつ) 453～456
	19 允恭(いんこう) 412～453
	18 反正(はんせい) 406～410
	17 履中(りちゆう) 400～405
	16 仁徳(にんとく) 313～399
	15 応神(おうじん) 270～310
	14 仲哀(ちゆうあい) 192～200
	13 成務(せいむ) 131～190
	12 景行(けいこう) 71～130
	11 垂仁(すいにん) 前29～後70
	10 崇神(すじん) 前97～30
	9 間間(いかに) 前158～98
	8 孝元(こうげん) 前214～158
	7 孝靈(こうれい) 前290～215
	6 孝安(こうあん) 前392～291
	5 孝昭(こうしやう) 前475～393
	4 懿德(いどく) 前510～477
	3 安寧(あんない) 前549～511
	2 懿德(いどく) 前581～549
	1 神武(じんむ) 前660～585

現在の皇位継承資格者は3方ですが、現実には秋篠宮さまと悠仁さまのお二人だけです(常陸宮さまは高齢(90歳)のため除外)そんな現実から皇族数の確保に向けた皇室典範の改正案が論議されていました。

さてわが国の天皇制。世界では**唯一の単一王朝国家!**と今の天皇陛下まで125代、2700年にわたって万世一系の天皇が! たしかに大和政権から一度も王朝交代はなし。あのローマ帝国でさえ千年程の歴史なので、世界でも類を見ないほど長く続いていることは事実です。天皇が125代連続で確実につながっているかは不明で(初代の神武天皇～25代武烈天皇までは不確実)ある程度正確に把握できる26代目の継体天皇からでも100代程にわたり万系一世で続いているというのは驚異的なこと! なぜこれ程の長期間単一王朝が続いたのか? 実は、**歴代天皇の処世術にその答えがあります。**

天皇号の始まりは、飛鳥時代(=古墳時代終末期)で672年天武天皇が最初のこと。それまでは大和政権内の王で、各豪族のリーダーだったのに対し、天皇はその次元を超え「別格の存在」となったのです。当時の天皇は強大な権力者で自ら政治を執り行っていました。平安時代になると少し様子が変わり摂政・関白という役職が置かれ天皇の外戚が政治の実権を独占する体制が生まれました。これが「摂関政治」の始まりです。

天皇が処世術として長けていたのは、摂関政治が始まると、外戚である藤原氏に**政務だけを任せ形式的に権威を保った状態のままとしたのです。**一方、藤原氏も天皇を排除して名実ともにトップに立とうとは考えませんでした。圧倒的な権威を持つ天皇の外戚として政務を代行・補佐するだけとし、貴族の分際でトップに立つことはしなかったのです。このように、**変化する政治状況を巧みに利用しながら、古代の天皇は自らの地位や権威をキープし続けたのです。**

鎌倉室町幕府といった武家政権が生まれた時代。幕府は朝廷より軍事的に強大なパワーを持ち全国を支配。しかし天皇に取って代わろうとはしませんでした。源頼朝にしても足利尊氏にしても、朝廷から賜った「征夷大將軍」という地位に満足したのです。なぜなら権威を持つ朝廷から將軍に任命されることに価値があったからです。新興勢力の武家は伝統的な権威を持てず軍事力だけで政権は長続きしないことを知っていたのです。このように天皇は軍事力経済力で上回る幕府に対しある程度の権威を承認するという方法で、自らの地位や権威を維持するようになったのです。

飛鳥時代の蘇我馬子は本人が大王になろうとまではしませんでした。平安時代の藤原道長も平清盛もそう。権威を利用しただけです。室町幕府の足利義満も。天下統一前だった織田信長も己が天皇にと思ったことはありません。天下統一した豊臣秀吉も関白に就任しています。天皇の補佐をすることで、足輕出身という出自の低さをカバーしようとしたのです。徳川家康さえも征夷大將軍・内大臣に任命される道を選び朝廷を潰そうとはしませんでした。明治時代以降も誰一人として天皇に成り代わろうとした人間は出なかったのです。

こんな絶妙なバランスの取り方と、調和や前例を重んじるのが日本人の歴史的文化的な気質なのでしょう。 つづく

【安田さんの大人の社会科見学】要予約 江戸のまち歩きを楽しむ



◆9月24日（木）13時～15時

ひだまりで座学 参加費500円

源平合戦・木曾義仲公誕生の地は埼玉にあった！

◆10月28日（水）13時～15時

ひだまりで座学 参加費500円

初代徳川氏発祥の地を訪ねたお話

◆9月27日（日）（予約者に後日詳細を連絡します）

「棚田に咲く彼岸花まつり・秩父横瀬に行く」

埼玉県最大級の棚田に約200万球 参加費500円

◆10月30日（金）（予約者に後日詳細を連絡します）

「木曾義仲生誕の地を巡るまち歩き」

埼玉県東上線沿線「鎌形八幡神社、班溪寺」他

*申し込み&問合せ ひだまりまたは

安田さん090-8815-4792（午後6時以降）

【ざっだん・雑談・ひとりごと】

女優の岸恵子さんが先日93歳で亡くなった。2年前に書いた「91歳5か月」というエッセイの表紙の写真は、とても90代とは見えない若々しさと美しさ、聡明さに満ちていた。

ずっと年上ながら、女優業だけにとどまらず文筆家、ルポライターとして世界を駆け巡り波乱万丈な生涯を送った岸さんの1ファンとして、今、作品を読み返している。

何冊もエッセーや小説を書いているその中の「孤独という道づれ」というエッセーに、

『もしやもし、まかり間違ってたがとんでもなく百歳まで生きてしまったとしたら、どうなることだろう。曲がった腰を、杖で支えながら、臆面もなく言うかもしれない。』

「ああ、勿体ない、もったいない！わたしにも80代なんていう若いときがあったのに、もっと、奔放に生きればよかった！」…と』

2000年9月7日に「ひだまり」は、西川口駅西口の西川口公民館と同じ公団の一角にオープンした。その後、老朽化のため立ち退きで、今の西青木に越してきて早4年が過ぎ、オープン以来26年が経ったことになる。その間は、楽しかったことやうれしかっただけでなく、苦労したことや別れなどいろいろなことがあったが、多くの方々に支えられここまで来られた。もうここらへんで、お休みしようかと思ったこともしばしばだ。

論語・孔子が言った言葉「今女は画れり」（イマナンジはカギレリ）＝今あなたは、自分の力量に始めから限界を決めてしまっている。という意味だそうだ。

もうひとふんばり、がんばってみるとするか（y）



【10月1日（木）～29日（木）までバザー開催！】

毎年4月と10月に開催している大好評の「ひだまりバザー」。いよいよ10月に開催します。

ぜひ遊びに来てください。なお、土曜、日曜、月曜はお休みです。

9月18日頃までは、バザーの品物も集めています。

連絡いただければ取りにも行きます！

＜土曜カフェのご案内＞ お茶も飲めます！

★9月26日（土）10時～16時

【香りで整う お守りアロマ香水作り】

香りで今の体質・状態をチェック！あなたの好きな香りと今必要な香りをブレンドし、世界にひとつのパーソナル香水を作ります

- ・時 間：10時～15時（1人当たり約30分）
- ・参加費：1000円（別途ワンオーダー）
- ・定 員：先着6名（予約優先・個別対応）
- ・お申し込みは公式LINEから（電話受付は不可）



【ほっと一息コーヒー●飲みに来ませんか】

*9月26日は10時～16時まで、

喫茶利用できます！

ドリンクに加え、かき氷、ベーグルセットのご注文が可能です。

予約不要です。ふらっとお越し下さいね



★10月はお休み

★ひだまり「月曜日」お休みのお知らせ

9月からのひだまりは、夏に続いて、月曜日は「定休日」となりますので、ご承知ください。

火曜日～金曜日までは通常通り営業いたします。

【ひだまり】

TEL 048-253-6306

【安心おとどけ隊】

TEL 048-250-5587

川口市西青木4-3-30

ホームページ

<http://www.hidamari-net.jp>

メールアドレス

shop@hidamari-net.jp

QRコードからLINEの「ひだまり」の友だちに追加してください。通信がこちらから見られます。

