


退職者 NO.123-  
**こだま会報**



発行日：2019年2月15日／季刊第123号  
 編集・発行：神奈川県職労連退職者こだま会  
 〒231-8588 横浜市中区日本大通り1 県庁地下1階  
 発行人：加瀬文隆  
 ☎045 (212) 3179 (代) Fax 045 (212) 3178 (代)  
 Eメール kodama@kodamakai.sakura.ne.jp  
 URL http://tekuteku.jeez.jp

てく・テクの会

# 生麦事件の史跡とビール工場見学

「生麦事件の史跡めぐりとキリンビール工場見学」を実施。10時30分、



世界仏教徒会議のお坊さんたちが大祖堂を埋めつくしていた（総持寺）

参加者14人は、総持寺に向けJR鶴見駅を出発した。

\* \* \*



鶴見川沿いを歩き生麦へ向かう

総持寺は、1321年に石川県輪島に開創され、開山は瑩山（けいざん）禪師。1898年の火災により伽藍の大半を焼失したことから、1911年に

鶴見に移転、寺域15万坪の曹洞宗大本山である。

を横目に見て、総門「三松関」をくぐる。まずは、石原裕次郎の墓を訪ねてから境内へ。本寺を官寺とした後醍醐天皇を祀る霊廟、日本一大きい大黒天が鎮座する香積台、高祖道元禪師、太祖瑩山禪師らを奉祀する大祖堂を巡る。

（2面へ続く）

## 道歩散

私は平成24年に定年になり、石垣島に来て7年目を迎えました。第二の人生を50代から考え、「高齢者介護施設経営を10年間単身赴任する」を目標に、場所探しと、それに伴う資格、研修を重ねてきました。

移住地は石垣島に決め、平成25年にリハビリ型デイサービス『あこうて』を開所しました。施設は幹線道路沿いの100坪の敷地に62坪の2階建てコンクリート造りです。4年前から石垣島はリゾート地として観光ブームとなり、経済が豊かになって街が活気づいています。

デイサービス以外に私は、島の祭事や民生委員、市役所の委員を兼ねてきています。島の踊りや三線にも挑戦し、地域に溶け込めるよう交流しています。三線は60歳の手習いで始め、4年前に新人賞を取りました。現役時代より、今が一番充実して生きているのかなと思っています。

石垣島には四季がほとんどなく、気温が平均23度なので、年中Tシャツでシャワー浴の生活です。今年も元気で走り回れそうな予感がします。

沖縄県石垣市在住 高橋永子

\*『あこうて』 沖縄三大名花の一つで「黄胡蝶」という花のこと。花言葉は、「自分らしく生きるのが一番」。

内外の数多の僧侶集い来て共に祈りし世界平和を

# 幕末の攘夷の風に倒され異人を悼む碑の在り

(1面より続く)

この日、世界仏教徒会議の記念法要に参加した国内外の僧侶数百人が、多彩な僧衣姿で大祖堂を埋め尽くして記念撮影、壮観であった。鶴見川を眺め、旧東海道を生麦へ

と歩く。この辺りは魚河岸通りと呼ばれ、沿道には20軒ほどの鮮魚店が並ぶ。鮪、貝、穴子の専門店もあったが、昼間近の時間帯でもあり、ほぼ完売状態。横浜市無形民俗文化財

の「蛇も蚊も祭」を伝える道念稲荷神社の鳥居列をくぐって参拝し、生麦事件発生現場に至る。

1862年、薩摩藩主島津久光の行列に騎馬で行き交った4人の英国人が無礼討ちにされ、翌年の薩英戦争の原因となった。現場から数百メートル離れた所、チャールズ・リチャードソンが一人落命した。この場所に建立された生麦事件の碑がキリンビール横浜工場入口に移設整備されている。工場見学最後に三種類の「一番搾り」を飲み比べ、ピアレ스토랑で全員参加の反省会を行い、帰路についた。



▲生麦事件の発生現場にて



▲ビール工場で試飲

▼道念稲荷神社の鳥居をくぐり参拝



## 県民の声がとどく県政へ

4月は統一地方選挙。市町村議会選挙とともに、県知事選挙も行われます。

現知事は、大型開発など大企業優先の特区推進にみられるように、県民生活に寄り添うのではなく、アベ

ノミクスの推進を地域からすすめてきたのが実情です。

県民が主人公で、平和を守り、高齢者を大切に、子育てしやすい県政、若者の雇用の充実、将来に希望がわく県政、県民の声が届く県政の実現のために、神奈川県職労連も参



神奈川県庁舎

加している「平和で明るい神奈川県」が推せんする岸まさ子氏の勝利をめざして、力をあわせましょう。

内外の数多の僧侶集い来て共に祈りし世界平和を幕末の攘夷の風に倒され異人を悼む碑の在り (一杉雄二)

\* \* \*

### 第34回 こだま会定期総会のご案内

とき 2019年6月21日(金) 10時受付  
10時30分開会 12時30分終了

ところ JR本郷台「あーすぷらざ」  
神奈川県立市民かながわプラザ1階

- ☆終了後、同ぷらざのレストラン「メルヘン」で懇親会
- ☆懇親会：12時45分～14時30分
- ☆会費：2000円
- ☆なお、今回は役員改選の総会です
- ☆詳細は次号『こだま会報』をご覧ください



こだま俳壇(1月)

子ども皆帰り元日終りけり 松尾佐知子  
 初買や大きな文字の世界地図 柳瀬 節子  
 元旦のドアを静かにあけにけり 友井 眞言  
 初稽古うごかぬ指に鞭を打つ 中村 桂子  
 蹴始も少し先に延ばそうか 鳥海 敏雄  
 獅子舞や白髪頭を派手に噛み 木村 武子  
 正月や名前メモする喜寿の母 角田 英昭  
 初雀窓辺に留まり部屋覗く 瀧澤 正行  
 月冴ゆる太古の海に葦の舟 坂 守  
 「家族農業」国連も推す蹴始め 小川 水草  
 お正月水無川の水光る 井村 友彦  
 正月や着物きこなす粋な人 白井保次郎  
 寝室に父からのベル去年今年 高橋 和江  
 登り坂薄紅さして冬の富士 島田多嘉子  
 冬桜枯枝の中そつと咲き 後藤 貞夫  
 焚き染めし香のさまざまに初芝居 田中 一男  
 初詣親子で祈る安寧を 常世田芳子  
 友ありて平和楽しむ初御空 本山 文子  
 繭玉を飾り蚕飼を忘れけり 講師・太田 土男

食文化を楽しむ会 —— 風邪予防の薬膳料理

さつま芋御飯をいただく

昨年の12月6日、11時から横浜市西区民センター調理室で薬膳料理教室が行われました。前回の風邪予防の薬膳料理教室は、会場の



▲風邪予防の薬膳料理教室は2年ぶり

センターが改修工事のため使えず、2年振りの開催です。参加者は7人。講師は会員の亀井禎子さんです。



▶7品ができました

牡蠣、大豆、しょうが、玉ねぎ、人参など)や薬膳に使われる生薬(黄耆、風邪予防、党参、食欲不振、金針菜、鉄分豊富)など風邪予防には最強のレシピです。

7人で各1品ずつ分担を決め、早速とりかかります。レシピとらめっこしながら、「大根はどこ」「お酢はどれ」「半月切つてなに?」。調理場はたちまち主戦場と化していきます。そんななか、私が、柚子のしぼり汁が入っていたボールを洗い物と勘違いして捨ててしまふ事件が発生。でも柚子の代わりにお酢を使い、柚子大根は無事完成。

●メニューは7品  
 メニューは、①さつま芋御飯、②舞茸汁、③ひき肉と豆のメンチ、④白あえ、⑤牡蠣ワイン煮、⑥柚子大根、⑦コーヒージェリー

の7品と、いつものとおり豪華絢爛メニューです。

材料は、体を温める温熱性の食品(さつま芋、牛肉、

●さつま芋御飯に思う  
 そして、さつま芋御飯のよい香りが漂うなか、12時30分ごろには全7品が完成。さつま芋御飯のほのかな甘みや具沢山の舞茸汁、牡蠣ワインの香り、メンチの柔らかさに箸がすすみます。いつもながら「おいしい」の連発です。

2日後の8日が開戦記念日ということもあり、さつま芋御飯を食べながら戦時中の疎開の話になりました。平和であつてこそ、食べ物に素直に「おいしい」と言えるのではないかと、改めて感じました。

次回(7月ごろ)は夏バテ防止の薬膳料理を予定しています。お楽しみに。  
 (小島八重子)

予告!! 予告!! 予告!!

- 歴史教室(講座・総会)  
 と き 3月7日(木) 13時30分~15時  
 ところ 県庁本庁舎地下1階県労連会議室  
 内 容 ①講座:「古代ロマンに迫る(多摩川公園古墳)」  
 お話:吉田綾子さん(会員)  
 ②総会  
 問合先 こだま会事務所 ☎045-212-3179
- 俳句サークル「こだま句会」  
 月例会(毎月第2木曜日13時~)  
 と き 3月14日(木) 4月11日(木)  
 ところ 県庁本庁舎地下1階県労連会議室  
 指 導 太田土男先生(俳人協会)  
 会 費 800円(投句のみ500円)  
 申込先 こだま会事務所 ☎045(212)3179
- てく・テクの会  
 と き 3月28日(木) 雨天決行  
 集 合 小田急「町田駅」北口10時  
 内 容 町田自由民権資料館見学&薬師池公園花見  
 コース 町田駅→薬師池公園→民権の森→自由民権資料館→町田駅  
 参加費 無料(交通費・食事自己負担)  
 申込先 3月22日(金)までにこだま会事務所へ ☎045(212)3179(10時~16時)



-52-

神奈川県には肥  
飼料、衛研、環境  
科学センターと34  
年間勤務しまし

た。この間、横浜北支部や、研究協  
で組合役員を33年間させていただき  
ました。その後、静岡の大学に再就  
職し65歳定年で横浜、若葉台に帰っ  
てきました。

しばらくして、「廃校となっ  
た中学の理科室に電子顕微鏡  
を寄付してもらったので、一  
緒に子どもたちにミクロの世  
界の不思議さを体験させませ  
んか」と東工大で電子顕微鏡  
を教えられていた先生から話  
があり、NPO法人若葉台ス  
ポーツ・文化クラブ内に「電  
子顕微鏡でミクロを観る会」  
を設立し、「科学教室」を開  
設しました。

## 電子顕微鏡を使い 地域で科学教室

惣田 昱夫さん



◀写真①実験の成果を  
小学生がポスターに



▼写真②NHKの番組  
に出演

ろんな形態をしていることが知られ  
ています。新しい菌が見つかる、  
新しい治療薬になる可能性もありま  
す。そこで小学生でもできるような  
安全な実験のガイドを作りました。  
横浜市旭区から「きらっとあさひ地  
域支援補助金」を受け、機材等では  
東工大の先生方に、「薬を作る菌」  
の分離は北里大学大村研究室の先生

校長、副校長先生が「うちの生徒が」  
と感動されていました。

この他「ミクロの世界を観る」と  
して、夏休みこどもの科学教室、若  
葉台小の校外学習に、顕微鏡や電子  
顕微鏡の観察を入れてもらいまし  
た。蝶の鱗粉の電子顕微鏡写真を見  
た子どもたちが、「鱗粉つて網の目  
になっているんだ、あれー、網の目  
の中にA、B、Cがあるよ」

と大人でも気が付かないよう  
な観察をしてくれました。ま  
た大学や博物館の先生方に講  
師をお願いし、教養講座等も  
行ってきました。

このようなとりくみを行っ  
ていたこともあり、昨年6月、  
若葉台団地にNHKの首都圏  
版放送の取材があり、「子供  
の科学教室」として9月に放  
送されました。地域で電子顕  
微鏡を持って子どもたちに

「ミクロの世界の魅力」を紹介する  
とりくみは全国でも例がないそう  
です(写真2)。

取材の時にも話したのですが、「子  
どもは好奇心が旺盛、ちよつとした  
ことがきっかけで科学に興味」を  
持つてくれます。「科学の面白さや  
ミクロの世界に驚いてもらえたら」  
「理科離れ」対策に少しはなるかなー  
と期待してとりくんでいます。

ミクロの世界は面白いこと  
が多いのですが、あまりに小さいた  
め人間の目では確認できません。微  
生物もそうです。人間の生活に身近  
ですが、一つひとつの形は見えませ  
ん。そこで「科学教室」のテーマと  
して、人間にとって役立っている「薬  
を作る菌」を探し、そのミクロの姿  
を観ようということになりました。  
「薬を作る菌」の多くは放線菌です。  
この菌類は有害なものが少なく、い

方の援助を受けました。  
初めの年、「薬を作る菌に興味があ  
る」と小学生が3人、大人が7人  
参加してくれました。若葉台の公園  
や学校の校庭の土を持ち寄り、「薬  
を作る菌」を探しました。その実験  
の成果を小学生が協力して、低学年  
と思われないほど素晴らしいポス  
ターを作ってくれました(写真1)。  
ポスターを見学に来られた若葉台小

### おすすめの1冊



#### 『面従腹背』

前川 喜平著

前文部科学事務次官・前川喜平氏  
が、安倍政権下で起きた加計学園問  
題をはじめ、「権力私物化」の構造  
を糾弾し、安倍政権が進める教育政  
策に警鐘を鳴らす。



文部科学省という組織のなかで、  
「面従腹背」しながら行政の進むべ  
き方向  
を探し  
続けた  
38年間  
の軌跡  
を振り

返る。公務の現場、とりわけその頂  
点では、全体の奉仕者として採用さ  
れた公務員が、時々の情勢を反映し  
て、選挙で選ばれた政治家と職務の  
遂行で意見の食い違いがあった時、  
組織の論理に従って上司(政治家・  
権力者)への付度を優先し出世する  
のか、尊厳ある個人の良心と思想を  
堅持し、あるべき本来の役割を追求  
するのかが問われる。あり得ない安  
値での不動産売買、不都合な事実を  
記した文書の隠滅、偽造…。おすす  
めの一冊です。2018年6月発売。  
(鳥居伸太郎)



熱海高校生が「エイサー」を熱演

# 第32回 日本高齢者大会 in 熱海



講師の浜矩子氏

●全体会 記念講演は  
浜 矩子氏  
昨年の11月25日・26日、熱海市内で第32回日本高齢者大会が開かれ、延べ3500人が参加。当会からは3人が参加しました。以下はそのレポートです。

## キーワードは「3つの綱引き」

全体会には、ホテルの大ホールを埋め尽くす1600余人が参加した。幕開けは「歓迎のうたごえ」。前年の沖縄大会が台風で中止となったことから、曲目は「芭蕉布」。実行委員長の挨拶の後の文化行事は、熱海高校生が沖縄の民俗舞踊「エイサー」を熱演。



延べ3500人が参加

同志社大学大学院教授・浜矩子氏の「ゆれ動く世界経済と日本の行く末」と題した講演の要旨は以下のとおり。  
・現在の世界経済を読み解くキーワードは「綱引き」。光と闇、グローバルと反グローバル、愛国と愛僕、の3つの綱引きである。  
・光は長い人生で賢さを培った高齢者を先頭とする「見抜く力」を持った人々。闇は「世界の真ん中で輝く国づくり」、21世紀版大日本帝国を目指しているアベ。甘言を持って知

的に脆弱な若者を捉え、高齢者との対立を画策。盟友トランプとは、幼児的凶暴性が共通。  
・貧困と格差を拡大したグローバル化から反グローバルの落とし穴に落ちむと、底には一国主義、ファシズムが待っている。グローバル化はハンドリングを間違えなければ、誰もが誰かと支えあう世界に導くだろう。真のグローバル化の理念は憲法前文に書かれている。

・愛僕者に限り愛国を振りかざす。  
ニセ愛国者は、耳に心地良い言葉で誰が敵かを教えてくれる。愛国とは同胞を愛することである。「光は闇の中に輝いている。そして、闇はこれに勝たなかった」と、ヨハネ伝の一節を引いて、氏はキリスト者らしく講演を終えた。(一杉雄二)

### ●第1教室「沖縄の昔と今」

私は、沖縄国際大学の前泊博盛教授の第1教室「沖縄の昔と今」沖縄の歴史・基地問題・経済問題」を受けた。明治初年の強制的な琉球王国廃止から辺野古基地建設まで、沖縄

## こだま会の人間ドックのお勧め

### 隠れた病気を見つける人間ドック

人間ドックは隠れた病気を見つけます。手遅れだったということがないように、自治体の定期健診をはじめ、精密な人間ドックを定期的に受診されることをお勧めします。

病院等	所在地	電話	最寄駅
かながわクリニック	横浜市中区元浜町4-32 県民共済馬車道ビル 神奈川県結核予防会	045(201)8521	MM線 馬車道駅
京浜健診クリニック	横浜市金沢区柳町3-9	045(782)3222	京急線 金沢八景駅
けいゆう病院	横浜市西区みなとみらい3-7-3	045(221)8291	MM線 みなとみらい駅
湘南健診センター	平塚市宝町10-4 スポーツプラザ神奈中1階	0463(21)3811	J R 平塚駅

★健診内容・料金等は各健診機関にお問い合わせを。  
★申込みの際「こだま会会員」であることを必ず申し出てください。

の民意を無視した本土による抑圧の歴史がよくわかった。沖縄問題ではなく日本の問題であるという言葉が印象に残った。(友井眞言)

### ●第7分科会「東京に、わがまちに 高齢者は木を植えよう」

第7分科会「東京に、わがまちに高齢者は木を植えよう」に参加。異常気象・地球温暖化・自然災害に対処するひとつの方法として、木を植えること。それは、次の宮脇昭先生の言葉「しぜんのはきは、いろいろなしゆるいがまざりあっている。なかのよいものだけ、あつめてもダメ、人間もおなじ。まぜる、まぜる、まぜる！」に尽きる。(小島八重子)

神奈川県職員九条の会 平和のつどい 12/8

# 安倍改憲と メディアを考える

神奈川県職員九条の会は昨年12月8日、横浜市西区の紅葉坂にある神奈川県婦人会館で、「平和のつどい」を開きました。



神奈川県婦人会館で開かれた平和のつどい

今回は、「あれだけひどい政治をやりながら、安倍内閣の支持率はなぜ下がらないのだろうか」という会員の声を得て、「メディアの実態を知る」ことにしました。「安倍改憲とメディアの役割」をテーマに元日経新聞記者で元日本ジャーナリスト会議事務局長の阿部裕氏に講演をしていただきました。



講師の阿部裕氏

阿部氏は、マスコミ各社の幹部が官邸と定期的に会食を重ねていることや、政府広報予算を

活用した支配、番組時間配分のコントロールをはじめ、コメンテーターの人事にまで介入し、安倍政権がマスコミをしっかりと押さえている様子をリアルに語りました。

参加者からは、「そんな実態では、我々が何を言ってもマスコミが取り上げない。言っても無駄じゃないか」「子どもだった頃、大本営発表をあたり前のように聞かされて育った」などの発言がありました。

講師からは、「頑張っている記者を励ますなど、一人ひとりが声をあげていくことが大切」。沖縄の基地

## お悔み申し上げます

昨年の11月15日以降、事務局で把握した亡くなられた会員です。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。( )内は享年。

- 阿部氏は、マスコミ各社の幹部が官邸と定期的に会食を重ねていることや、政府広報予算を
  - 活用した支配、番組時間配分のコントロールをはじめ、コメンテーターの人事にまで介入し、安倍政権がマスコミをしっかりと押さえている様子をリアルに語りました。
  - ◆ 参加者からは、「そんな実態では、我々が何を言ってもマスコミが取り上げない。言っても無駄じゃないか」「子どもだった頃、大本営発表をあたり前のように聞かされて育った」などの発言がありました。
  - ◆ 講師からは、「頑張っている記者を励ますなど、一人ひとりが声をあげていくことが大切」。沖縄の基地
- |             |              |              |             |              |              |              |              |             |              |   |  |   |   |
|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---|--|---|---|
| 堤 正敏 様 (87) | 谷口 隆吉 様 (83) | 和泉沢近夫 様 (90) | 白石 清 様 (86) | 渡辺雄之介 様 (77) | 小山武衛士 様 (85) | 佐藤 安弘 様 (94) | 新川 宣満 様 (90) | 松本 崇 様 (80) | 細川 廣美 様 (69) | ■ 阿部氏は、マスコミ各社の幹部が官邸と定期的に会食を重ねていることや、政府広報予算を | ■ 活用した支配、番組時間配分のコントロールをはじめ、コメンテーターの人事にまで介入し、安倍政権がマスコミをしっかりと押さえている様子をリアルに語りました。 | ◆ 参加者からは、「そんな実態では、我々が何を言ってもマスコミが取り上げない。言っても無駄じゃないか」「子どもだった頃、大本営発表をあたり前のように聞かされて育った」などの発言がありました。 | ◆ 講師からは、「頑張っている記者を励ますなど、一人ひとりが声をあげていくことが大切」。沖縄の基地 |
|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---|--|---|---|

## 〈訂正とお詫び〉

前号(122号) 訃報欄の「小俣有夫 様」を「小俣郁夫 様」に訂正し、お詫びします。

問題での『フェイクニュース』については、「沖縄の記者たちが一つひとつ調べ、反論するなかで世論も変わってきている」と紹介しました。参加者は15人でしたが、会員以外の参加もありました。会員の関心にあつた企画を立てること、情報発信の大切さを改めて感じました。  
(事務局長 佐伯義郎)



田中和子さんの作品

## 絵手紙



奥津弘久さんの作品

◎楽しく悩んで(横浜市 石田啓子)  
前回のパズルでクオカードをいただきました。今回はそのお礼方々の応募です。自分のための頭の体操でしたが、ご褒美がいただけ嬉しかったです。お美味しいアイスかお菓子を買おうかしらなんて、楽しく悩みます。

◎「絵てがみ」コーナーに参加したい  
いつも『会報』を楽しみにしています。「歴史教室」「料理教室」など参加希望あります  
(茅ヶ崎市 宮澤恭子)

◎柚子湯で身を清め  
(相模原市 藤原慎一)  
「ト今はもう秋…」の先日、小田原市内で姪の神前結婚式に参列して、御祓いを受けました。「日々にもるこころのちり芥洗ひながして我をたずねよ」(尊徳)。1カ月前早い柚子湯につかって身を清めました。

◎憲法の平和理念に引き戻すこと  
(静岡県富士宮市 佐藤榮一)  
安保法制が強行採決された頃から、「憲法9条は解釈改憲で空文化し、



その機能は失った。だから権力に対する新たな歯止めが必要」とし、安倍自民とは違った改憲、「立憲的改憲論」が登場している。憲法に自衛権、自衛隊を明記し、海外派遣禁止、集団的自衛権でなく、専守防衛の個別的自衛権のみに限るなどを盛り込むことを唱えている。しかし、これらを明記しても、安保法制とその閣議決定を廃止しない限り意味をなさない。自衛隊にしろ個別的自衛権にしろ現憲法の理念にはなかったもので、米国の軍事化の強要のなかで苦肉の策で生まれた「政策」である。違憲の軍事化に向かう現状に憲法を合わせるのではなく、違憲の現状を国民に訴えて、憲法の平和理念に引き戻す。それが立憲主義ではないか。正すのは政治ではないか。「立憲的改憲論」なるものは安部政権にとっては微笑ましく、野党と市民の共闘に亀裂を生じさせる道具に利用されることを心配している。

◎「会員のひろば」のなかに答え  
(厚木市 池田克己)  
パズルを解くにあたり、質問タテ9「会で人気の○○○教室」に時間がかかった。再度『会報』を見てみると、「会員のひろば」のなかに「歴史教室」のことがあり、これだと思ひ、回答につなげた。今回の回答は、『会報』を全面にわたり読んでいないと解けなかった。

### クロスワードパズルで頭の体操

#### ◇応募要領◇

- ①ヒント：2重枠に入った文字をAからEの順に並べてできる文字は?
- ②回答送付先：231-8588 横浜市中区日本大通り1 県庁舎地下1階神奈川県職労連退職者こだま会パズル係
- ③郵便書簡に答、住所、郵便番号、氏名を記入し、3月15日までに上記②へお送りください。メールも可。
- ④賞品：正解者から抽選で5人の方にクオカード進呈します。
- ⑤発表：次号(5月15日号)

答	A	B	C	D	E
1	2	3 A		4	
5				6 C	
7			8		
		9			
	10			D	11
12		B		13	E

●ヨコのカギ  
1 根張りをよくするため足で踏み  
○○○○。最近余り見られない  
船を停泊させ○○○○を下す  
消費増税○○○○、それともイエス?  
デモンストレーション。○○行進  
「○○○○より産むが易い」  
抗酸化リコピンがある野菜。果  
実は赤や黄などで栄養に富む  
○○○○直し。相撲で立会の呼吸  
が合わず、やり直すこと  
あいつとうまが○○○○

●タテのカギ  
1 意識を失っていること。○○  
○○状態  
国・都道府県・市町村で行わ  
れる○○○○政治  
有利の反対  
行進曲のこと  
オナガザル科の○○○○ヒビ  
残った物。○○○○物  
○○は金なり  
○○は易く行うは難し

係から：回答はがきの余白に、本紙についての感想や要望、身近な話題などひとことを。「会員の広場」欄などに掲載させていただく場合があります。匿名の場合は「匿名希望」とご記入ください。

前回の答「ハツシグレ」

モ	ミ	ジ	ガ	リ	
ツ	エ		リ	ン	グ
ニ		サ	バ	ク	
	ア	ラ	ー		レ
イ	ン	シ		ア	キ
カ	コ		ハ	ク	シ

#### ●当選おめでとう●

抽選で次の5人の方にクオカードを進呈。池田克己／清水勝紀／藤原慎一／宮澤恭子／安田葉子(敬称略)



あま鯛を三枚におろす

### 楽しい料理教室

# 美味しかった あま鯛の刺身や キノコの当座煮

昨年(2018年)の11月29日、横浜市のフォーラム南太田で、会員の飯塚武弘さんを講師に13人が参加して、「楽しい料理教室」が開かれました。

\* \* \*

「あま鯛」を知っていますか

前日に、幹事の仲戸川実さんが、わざわざ二宮沖まで出かけて釣ってきた大きな「あま鯛」と、小ぶりながら新鮮なあま鯛とレンコ鯛で料理の開始です。

あま鯛は、長崎や島根県沖でとれる魚で、京方面では「グジ」と呼ばれ、京料理には欠かせない高級魚だそうです。当日は、大きなものを、

先生が三枚におろし、刺身にするのを、先ずは見学です。

### 三枚おろしに挑戦

次は参加者が三枚おろしに挑戦です。なかなか先生

のようにおろせず、二枚目の中骨に魚の実が付いてしまったりしましたが、これも練習です。

先生から、「アラから出汁をとるから大丈夫」と励まされました。おろした魚は、煮魚にしました。

出汁をとるときには水から煮る

アラを使って、出汁の作成です。



でき上がった料理を囲み交流

刺身を作ったアラと、挑戦した三枚おろしの中骨もあわせて鍋に入れ、味噌汁を作ります。ここで先生から、「出汁をとるときは、水から煮る」

と教えていただきました。いつもは、煮え立った鍋に具材を入れていましたが、これは料理極意の大きな収穫です。また、シメジやエリンギ、

椎茸を油で炒め、「ハヤシライスのルー」で味を付けた、きのこの当座煮風な炒め物も作りました。

### 落味噌も加わり

できあがった、刺身や煮魚、きのこの当座煮、味噌汁を全員が一カ所に集まって会食です。

先生からは、お手製の「落味噌」を提供していただきました。春に採集した落のとうを、冷凍しておいたものに味噌を加えたものだそうです。参加者それぞれの努力とも思いも加わって、とても美味しい一日でした。

(中沢 茂)

### アフラックのご案内 団体扱い

新生きるためのガン保険Days  
ちゃんと応える医療保険EVER

☆退職者こだま会会員の方及びご家族の方は「団体料率」でお申込みいただけます。  
☆県在庁中アフラックの保険加入済みの方は、退職後も「団体料率」で継続いただけます。

アフラック  
(アメリカンファミリー生命保険会社)

\*募集代理店  
(有) 神奈川ユニオンアシユアランス  
〒252-0244 相模原市中央区田名4417  
フリーダイヤル 0120(61)3243

\*引受保険会社  
アフラック町田支社  
〒194-0021 町田市中町1-2-4  
日新町ビル3階

\*当社保険に関するお問い合わせ、各種手続き

\*コールセンター：0120(5555)95

編集 後記

我家も毎週ペットボトルや分別プラごみが多い  
東太平洋赤道直下  
ガラパゴス諸島海岸に  
大量に流れ着く  
砕かれてマイクロプラスチック  
が地球海洋を被う  
魚が食らい人体に  
陸ではトランス脂肪酸  
遺伝子組替食品  
豊かになった便利になった  
大量生産大量消費の社会  
変化の超スピード  
あとは野となれ山となれは困る  
世界は日本は私たちはどう向き  
合うのか働きかけるのか  
企画・校正しながら考える  
寄り道して

編集子