

伝統の出雲和紙を体感

美術コース

八雲町にある「安部榮四郎記念館」を訪ね、伝統技術の紙すき体験や民芸運動の文化に触れる有意義な時を過ごした。

日本に紙が伝えられたのは約1300年前。正倉院には1200年前の出雲の紙が残っているという。安部榮四郎さんは「雁皮紙（がんぴし）」を漉（す）く技術で人間国宝に認定された。今はお孫さんの信一郎さん、紀正さん兄弟が後継者となり、伝統を受け継いでいる。出雲地方の紙すきは江戸時代がもっとも盛んで、八雲町でも30軒くらいあったが、今は2軒になった。



厚みが均一になるように手元に集中し、引き上げるタイミングをはかる

紙すき体験はネリ（植物粘液）を入れない「ためすき」と言われるもの。葉書大の紙を各自2枚ずつ。材料の繊維が複雑に絡み、厚みのあるしつかりとした和紙ができた。大型の紙すきはネリをいれた「流しすき」といわれるもの。

すいた紙を板に張り付けるときに、昔から使っているのが楮の葉。硬さと滑りがちょうど良く、これなどで押しつけると上質な紙ができる。と信一郎さん。

体験後、自宅を拝見したが、まるで美術館のような部屋。民芸運動家柳宗悦が榮四郎さんのすいた雁皮紙を見て「これこそ日本の紙だ」とほめたのが縁で、榮四郎さんも民芸運動に参加。多くの文人との交流ができた。



著名人の作品が並ぶ部屋は、文化論議をするには最適の空間

部屋には、河井寛次郎の陶器や、バーナード・リーチの色紙など、ところ狭しと置いてあり、棟方志功が力強く鯉を描いた3枚の襖は普通に開け閉めされている。当時は、ここで大いなる文化談義がされたことをしのばせる。信一郎さんは今もここを客間に使い、訪れた人にその雰囲気を感じてもらおうと語った。

後日、初めて紙すきを体験したある受講生は「美術コースは幅広い分野の体験ができて楽しい。早速、筆で便りを知人に出したが、よい感じの葉書が出せた」と喜んでいました。（山口・和田森）

講座 発酵食品で免疫力を高める

農学博士・東京農業大学名誉教授小泉武夫さんが「食（く）あれば楽あり、食の安全・安心を考える」と題して講演。福島原発事故のセシウム問題もあり、食について大きな視点でどう考えたらいいのかを語った。



健康で長生きするには繊維質の多い日本人本来の和食をと語る小泉さん

放射物質について考えてみると体外へ排出するには発酵食品の味噌汁が効果的。さらにワカメを入れると良いという研究結果がある。チェルノブイリ原発事故の救援で

ふるさと発見コース

松江市の花にも指定されている大根島の牡丹。「年中花を咲かせる」技術を中心に、牡丹の栽培について、花卉センターの桑垣専門企画員から説明を受けた。



牡丹の島を訪ねて



開花時期の調整について説明する桑垣さん

約300年前に静岡の寺から島の住職が薬用に持ち

は、味噌とヨーグルトを混ぜて食べたらいへん効果があった。発酵食品から微生物を体に取り込み腸で増殖させる。腸内の微生物と食物繊維質とで放射性元素や老廃物を吸着させ体外に排出することができると。そのことで腸が強く免疫力が高まり、健康で病気をしない体を作ることができると。近年50年ほどで、日本人ほど急激に食生活が変化した民族は世界に類がない。欧米化した食生活やミネラルの摂取減少で、直ぐにキレたり、アレルギヤやアトピー、肥満が増加している。長い時間を掛けて進化してきた日本人の食生活は野菜中心で、欧米人のように牛乳や肉には適応していない。日本人本来の食事である和食を取り戻して、病院や介護の要らない健康平均寿命を延ばすべきだと語った。（日野・備谷）

帰ったのが始まりと言われる大根島の牡丹。昭和30年代に苧葉の苗に牡丹の芽を接ぐ技術が開発され、その後島内の農家に急速に広まり栽培されるようになった。牡丹の開花時期は通常4月から5月だが、センターでは苗の冷蔵保存や定植後の温度管理などで「年中花を咲かせる技術」を確立し特許を取得した。これにより「顧客の希望の時期に花を咲かす」よう調整出来るようになり通年出荷が可能にした。その結果、年間生産量は約180万本（全国の約90%）になり、その中の約40万本を輸出している。家庭栽培での管理方法についての質問に、「5月に花が終わると花を切り落とす。6月には上部の芽をつぶし、下の芽を大きく伸ばして次の年に花を咲かす。株元から牡丹の根が出ると土を掛けてやる」と良い」と桑垣さんは答えていた。（須田・中島）

農業コース

手塩にかけた「きぬむすめ」

やくもアグリパークの農園も収穫の秋を迎えた。受講生はたわわに実った黄金色の「きぬむすめ」を前に、岸本塾長から昔ながらの鎌を使った刈り取り方の指導を受けて挑戦した。刈り取った稲は稲架（はで）に掛けて20日程度自然乾燥させた後に脱穀。平年並みの収穫量でしかも一等米だった。

稲刈り体験

今年心配された猪や台風の影響もなく、春に植えられた「きぬむすめ」の出来は平年並みだと言った。受講生は鎌を手に腰をかがめ、刈り取りにかかった。一株ずつ丁寧に刈り取って束にする者、3、4株をまとめて束にする者とさまざま。10株程度を一束にして、株元10cm位の所をしつかりと「ひねり」（藁で編んだもの）で縛る。



昔ながらの鎌での稲刈り。高低差のある稲株も個性のあらわれ？



稲架にかけ20日程度自然乾燥させる。用意した稲架がほぼ満杯の収穫量

刈り取られた稲は農家で借りた近くの田んぼで稲架干しに。近年、農業従事者の高齢化や機械化の波に押され、稲架干しする農家は少なくなつた。20日ほど稲架干した米の味はぐつと甘味が増すという。休憩に、



注意深く米の品質比較をする受講生

塾長宅の稲架干しの新米のおにぎりを自家製の漬物と共に頂いた。一粒一粒の米がしっかりとっていて、たいへん美味しかった。後日、品質確認を行った結果、収穫した米は一等米に仕上がっていた。手塩にかけて育てたことが報われた一瞬であった。（阿武・中島・和田森）

地域で活かす ワークショップ

ふるさとの活性化に、知恵を出し自ら学び取り組む講座。「地域を元気に 私たちの想い」をメインテーマに3つのグループに分かれ、まつえ・まちづくり塾の井ノ上さん、白根さんをアドバイザーに、取り組みが展開され、成果発表会が開かれた。

各グループの取り組み

「まち歩き 歴史探訪」

開府400年、すでに消滅した古い町名の再確認、小路の調査や、著名な人物を輩出した町も含め町名の由来等をわかり易くまとめた。旧市内を丹念に歩き案内板、石碑の設置状況を調査記録した。その結果、バス停に案内板を設置し観光客や町歩きに便利なようにと提案した。



【チーム：町名を訪ねる会】
調査資料は35ページの小冊子になった。松江の観光振興になればと願っている

「松江の食の探訪」

出雲そばの可能性を求めて「食」をテーマに地域起こし。観光振興ができないかと、出雲そばので手軽に作れる新メニューを創作し提案することにした。試行錯誤の末、市販のもので出雲そば



【チーム：そばーズ】
「焼出雲蕎麦」「焼き蕎麦ーナ」「あんかけ焼き蕎麦」の3品を提案

の風味が味わえる焼きそば風に仕上げた。今後、レシピを広報し出雲そばを使った「我が家の焼きそば」として定着させ、地域の活性化につなげたいと意欲をみせた。

イングリッシュガーデンを

何とかしよう!

「イングリッシュガーデンをもっと便利に活用したい」との問題意識から取り組みを始めた。市民にアンケート調査を行い意識を分析した。結果、「もっと市民が憩える豊かな庭を」「スペースの有効活用」など多くの提案をもらった。グループでは、できることから実践し、イングリッシュガーデンの応援団になると宣言した。



【チーム：イングリッシュガーデンG】
KJ法を使い問題点の分析、現地視察を行い問題を共有化した

松江郷土館元館長・安部さん、タウンマネージャー・久保さん、サードプレス研究会・須山さんが講師として講師。「各グループとも熱心に取り組み短期間によくまとめ新提案までできた。今後は、この成果を地域で活かす次の展開を考えて欲しい」とコメントをした。(阿武・中島・日野)

まつえ市民大学から発信された実践中の地域づくり。今年、昨年度復活させた「松江夜曲」の歌と踊りが加わった。

「松江夜曲」を復活



まつえ市民大学もチームを組んで参加

まつえ市民大学で復活した「松江夜曲」地域への地道な援助の熱意が伝わり、松江夏踊りとして33チームで1200人余りが参加した一大イベントとなり、開府400年祭に彩りを添えた。

行灯づくりの店

松江水燈路に3年連続で参加。大盛況の3日間で420人が来店。今年はサポーターに加え、「シニアいきがい」の皆さんも参加し、「まつえ市民大学」として開店。地元のリピーターもでき、市民大学の活動が地域に根づいてきている手ごたえを感じた。



お世話をするサポーターもあつた

言葉づかいは心遣い

シニアいきがい コース

「スピーチの達人への道」と題し、NHK松江放送局チーフアナウンサー堀江清市さんを講師に、印象の良い話し方についての講座が開催された。

日頃ニュース画面などで拝見する堀江さんとは違い、温和でにこやかな印象。しかしさすがアナウンサー、張りのある声は会場の隅まで届く。リズムカルな口調で相手を話題に引き込む。会話の流れの中で、受講生が得意の詩吟を披露する事態になったり、会場には終始笑い声が絶えない。時折ユーモアを交え相手と対



受講生の反応を見て素早くマイクが飛び

話することが秘訣と話す。堀江さんは、取材を通し多くの前向きな高齢者に会った経験から、人生は面白く新しいことにトライすることだと話す。人前でスピーチは「何について話すか」を決め、「何を言いたいのか」を整理することが大切。原稿は作らずメモる程度。あとはイメージを膨らませ自由に話すのがコツと語る。心がけたいのは「言葉使いは心遣い」だと説く。「例えば、前から入らないで下さい」ではなく、「後ろからお入り下さい」と否定的でなく肯定的に言い換えれば良い。相手に恥をかかせないことこそ印象の良い話し方だ」と結んだ。(阿武・和田森)

自主企画講座

神話の中の暮らしを探る

サポーターの会の自主企画講座を、神々の国しまね実行委員会アドバイザー・川島美子さんを講師に招き、「出雲神話の中の暮らしの知恵」と題して講演。参加者84人が耳を傾けた。



遺跡の神話に思ひを寄せる川島さん

出雲国風土記の冒頭は雄大な国引き神話の話。ヤツカミズオミツヌノミコトが「出雲の国は、幅の狭い布のようで若い国だ。足らぬところを縫い足そう」と最初は西から新羅の国を引いてきた。切り

健康&集中力アップ!

スポーツ健康 コース

1998年に日本で生まれた「スポーツ吹矢」大会にはジュニアクラスもあり、誰でもどこでも手軽にできる。5~10m離れた的に矢を放ち、得点を争う。礼に始まる基本動作が決まらされており、腹式呼吸と胸式呼吸の両方を使いつ矢を飛ばすとき、一息を吐き出す過程で腸にも刺激を与える。集中力を高めて命中すればストレス解消!受講生はすぐに慣れ、だんだん距離を遠くするなど自分流で楽しんでいった。(日野・和田森)



「はやぶさ」の展示を見に行った。大気圏突入時の傷が生々しい。小さな体で45億年前に足を踏み入れ、大きな足跡を残した。松江は江戸や古代の文化を保存し継承してきているが、それは各時代の人々の努力の積み重ね。今求められている平成の文化創造。まつえ市民大学で学び地域に展開して行く活動が、小さいけれど確実に実行されていると感じる。われわれもこの歴史の瞬間を担う中で、継承すべき文化と新たに示るものを間違えてはならない。展示会で買った宇宙食のパンを食べながら、ふと数百年後が見えなくなった。(W)

ティータイム

編集担当まつえ市民大学レポーター) 問い合わせ先 松江市民活動センター まつえ市民大学事務局 Tel: 0852(32)08994 Fax: 0852(32)08447 メールアドレス mcu@city.matsue.ig.jp