

# 井戸端だより

第77号

発行日：2012年3月29日

発行：くらしの学習会

## まじ

1月例会報告	.....	1
2月例会報告	.....	2
介護保険料値上げなぜ	.....	4
愛媛新聞より ～介護保険料関連～	.....	5
骨折奮闘記+ちよこつと博多行き（車椅子編）	.....	7
坂村真民記念館オープンに寄せて想うこと	.....	11
東日本大震災から1年	.....	14
「雑感」にかえて ～e-mailより～	.....	15
新聞記事「高齢者の手首骨折増加」の紹介	.....	18
「塩 麴」ブーム???	.....	19
編集後記 愛媛新聞掲載 お知らせ	.....	21

岬への椿紅散り敷きて

ボンネットバス藪を曲がりて

マンサクや錦糸卵のごとに散り

初春の庭隅に位置占む

春の海浮島みへて翼船は

波を分けつつ船体を浮く

(A・N)



## 1月例会報告

平成 24 年 1 月 4 日 (水) 林さん宅 参加者は 4 名

☆ 昨年の活動を振り返りました。

特に、小島行き、三津探索は印象深いものでした。

☆ 名簿、会報配付担当の確認のあと、会計報告をしました。

☆ 今年度の活動について話し合いました。

満濃池公園行き、西宇和卯の町行き、80 号記念誌発行などについて  
あせらず確実に進んでいきたいということになりました。

ご意見、ご提案大歓迎です。

☆ 総会の後の 1 品持ち寄りの新年会も、話題一杯お腹いっぱい楽しかったです。

帰省中の林さんのご長男も飛び入り参加して下さいました。

☆ 2 月例会の予定

2 月 18 日 (土) に『東温の自然』について白形さんが講演をするので、例会はそれに当てるとということになりました。

講演は川内公民館第 1 会議室で午後 1 時半から 3 時まで

30 分前の 1 時に集まって 30 分間川内公民館の 1 階ロビーで話し合いをする。

(S. K)

### くらしの学習会会計報告 (2011 年 1 月～12 月)

収入の部		支出の部	
会 費	30,000	切手代	13,250
カンパ	1,080	用紙代	3,632
利 子	7	名前シール	850
前年度繰越金	124,130	領収書代	105
		封筒代	198
		講師代	2,000
		パネル展準備	7,300
		高速道路料金往復代	2,200
		ガソリン代	4,788
収入合計	155,217	支出合計	34,323

155,217-34,323=120,894 (次年度繰越金)

## 2月例会報告

2月18日（土）13時30分～15時 白形毅史さんによる『東温の自然』をテーマにした講演会を2月の例会として5名が参加しました。

会場が川内公民館でしたのでリーダーのHさん宅へ12時40分に集合（1時から30分「くらしの学習会」の話し合いをするため）庭のロウバイの香りを楽しみながらHさんを待っていると出てきた姿にビックリ。右足にギプスが私は全く知らなかったものだから仰天してしまいました。1月23日、夜道を歩いていて段差に足を取られ骨折してしまったとの事。約1か月が経過し、まもなくギプスを外せる時期にはなっていました。公私共に忙しいHさんのこの間の日々は大変だったことでしょう。でも、その間も車を移動手段として運転し生活していたそうでこの日もHさんの運転で会場まで一緒することになりました（知らなかったとはいえ申し訳ない気持ちで一杯でした）。

川内公民館ロビーに4名が集まり、Sa.Kさんから「東温市の介護保険料が4月から上がる」との情報に市職員から説明を聞いた内容を聞いた上で、「くらしの学習会」として4月以降『出前講座』を申し込み、話を聞くことになりました。話の途中、Mさんも到着、5名はちょっと奥まった場所のエレベーターを利用し2階の会場へ移動。

会場にはすでに20人弱の参加者が着席「東温市は身近なところに多様な自然が残っている地域。皿ヶ嶺をはじめとする原生の自然と里山の自然がありなす東温の四季を多くの生き物とともに紹介※広報とうおん2月号より※」白形さんの美しい写真を見ながらの講演の始まりです。

『皿ヶ嶺のブナ林の四季』本当に春夏秋冬どの季節も美しく、澄んだ空気が感じられます『竜神平からの景色』では、立ち枯れ朽ちかけた木にも生活の場として生き物が住み着いている、汚いからと切り捨てず必要とする生き物のためにそこにあってもいいのでは？と問い掛けられている気がしました。『竜神平のシンボルツリー』として全うするまで存在できるといいですね。

『皿ヶ嶺に咲く花々』も、登山者によって足元でひっそり咲いている花が踏み付けられ無くなってしまったり、自分の思う写真を撮るために故意に花の回りの様子を変えたり、もちろん盗掘も増え減少し続けているそうです。

『滑川溪谷』の水の流れの美しさ、完全凍結し滝全体が氷の彫刻のような幻想的な姿を見せる『白猪の滝』今年の完全凍結は近年に無い素晴らしい姿だったそうです。

『井内の棚田の四季』もうっとりする美しさ。四季折々の棚田の変化と、里山らしくそこで生活している住人もおりませ、棚田の中の一本のイチョウを中心に入れた景色に“あの場所にたたずんでみたい”衝動に駆られました。井内にも「シンボルツリー」がありました。何度か白形さんの絵画展を訪れた際、描かれていた景色がここにはたくさんあったように思いました。

『三ヶ村泉』私たちにとって思い入れの強い場所の風景の変化や生き物（魚・植物・トンボ）についても、興味深い話をしてくれました。

『キノコ』では、毒キノコを食べ大変な苦痛を味わった話が参加者の中から出てきて（学習会のメンバーのMさん）ちょっと場の空気が変わりました。『シダ類』『スマレ』広報とうおん「TOON FIELD NOTO」に掲載された『カエル』『イモリ』『リス』…様々な生き物の話が満載でした。

この冬、渡り鳥の飛来が全国的に少なかったそうです。原因については（???）断定はできないが各自が想像してくださいと結んだ。

神社・寺院などに植えられている巨木のある風景も素敵で、訪れてみたい場所がたくさん紹介されていたので、Hさんの骨折が完治したら例会で訪れることになりそうです。

白形さんにとってどの場所も思い入れがあり、20年以上の長期に渡り何度も何度も数え切れないほど訪れ眺め続けた風景だからこそ、あのような写真を撮ることができるのでしょう。あの美しい風景が写真集・絵葉書などにならないのかな?と想着いたら、講演の終わりにおまけのお知らせ事項でどうも実現するとの報告がされました。発刊が楽しみです。

後部席から解説の声が聞こえにくいとの声に途中からマイクを入れてはくれたのですが、調子が悪く、聞き取りにくい部分が多かったのが残念でした。

終了後、窓から外を見ると晴れ間なのに雪が舞っています。学習会の3月の予定も決めていなかったのですが、後日、Hさんに日程を決めてもらってから連絡をする事として、雪が降り積もると大変なのでここでお開きとなりました。

(A. M)

## 介護保険料値上げなぜ

私は、65歳から80歳迄5人姉妹の一人である。皆自立して生活しているので、支援や介護は受けていない。保険料は合わせると20万円を過ぎるが、受けるより与えよの考え方で頑張っている。

私は介護保険が成立した時には絆が薄れるのではと反対だった。でも高齢化が進み一人暮らしや老々介護の方には助け合いの精神が必要だと納得した。

でも12年経つ今年、3回目の値上げとなった。市役所へ出向き資料をもらって読ませてもらったが、高齢者が多くなり介護保険を使う人が多くなった位の事しか分らない。介護保険が5段階になっていて、収入別になっている事は線引きなので仕方ない。利用する方にも支援1、2、要介護度も5段階になっていて、その程度がどの位が限度なのかよく分らない。痴呆の方とか、手足が不自由な方とか、寝たきりの方とか、マネージャーと医師とで審査するそうだが、親切すぎる事もあるようだ。

支援①は家事とか入浴とかでヘルパーさんの手を借りているらしい。ある新聞に次の様な記事が載っていた。4月からの介護報酬改定で、訪問し家事を助ける生活援助で時間短縮化に疑問の声があるという。「この日作った料理は大根の煮付け、カボチャの煮物、トマトサラダ、ご飯とみそ汁、茶わん蒸し、調理の合間に掃除と洗濯、食事を付きそい、薬を飲み、寝床へ連れて行って終わり」1時間で足りないそうだ。

私は、自分の一人暮らしの様子と見比べた時、確かに1時間でこれだけの事は出来ない。特に食事に至っては、ご飯にみそ汁、あと1品位のもので元気である。いたれり尽せりのヘルプだが、親子でいてもこれだけは無理だと思う。保険料は、1割負担なので本人は数百円数千円で済むが、1ヶ月の利用限度額があり、支援①で49,700円、要介護5では368,300円が利用出来る。これだけ利用出来るなら増え続ける老人と不自由な方へのサービスは利用したくなるのは当たり前である。利用する方は多い方が心地よいし、負担する方は、少し我慢して欲しいと思うのは無理だろうか。家事なら隣近所、ボランティア、友達などが手伝えば間に合うこともあると思う。

病人や弱者を救うなというのではなく、私が言いたいのは、すべてお金で解決しようという空気が、世の人々の絆や継りを少くして、人としての道はずれていきはしないかということ。

私は姑を96歳、母を99歳で天国へ送ったが、ヘルパーを付けることなく家族で助け合って看取った。親も喜んだし、私も人生の終末はどんなものかも良く分り、年寄への親切も私の心を暖かくしてくれている。

私は話し合いボランティアをしている。心のふれ合いは年寄りも喜んでくれる。時々には、自分の作った、そう菜位は持っていきける。こんな生活を出来るだけ長く続けようと思っている。

(Sa・K)

# 介護保険料 月 5406円

## 県内平均 需要増え 16.9% 上昇

12年度見通し

市町が3年ごとに改定する65歳以上の介護保険料で、県は23日、2012～14年度の基準月額（20市町の加重平均）が現行から78

0円増の5406円となる見通しを明らかにした。伸び率は16.9%で、09年改定の2.2%より大幅に上昇した。高齢化の進行によるサービス必要量の増加や、特別養護老人ホームなど施設整備を抑制する方針が緩和されたことなどが要因。（3面に関連記事）

県内の介護給付費は10年度に1052億円となり、介護保険制度が始まった00年度から倍増。14年度に1288億円に達すると推計※

※される。65歳以上の被

保険者数に占める要介護認定者の割合は10年度末で19.8%。

保険料上昇を抑える

ため、国は12年度に県の介護保険財政安定化基金取り崩しを認め、県は市町へ5億3千万円余りの交付方針を決定。ただ県長寿介護課によると、被保険者に

反映できるのは月額数十円程度にすぎず、急速な高齢化の下で負担の増大は避けられないもようだ。

12年度からの第5期介護保険事業では、国が施設整備の目安を撤廃。県は新たに独自の基準を設け、市町ごとの特養全体に占める地域密着型（定員29人以

下）の割合が5%をキープできる範囲ならば、定員の多い広域型特養の整備を認めた。

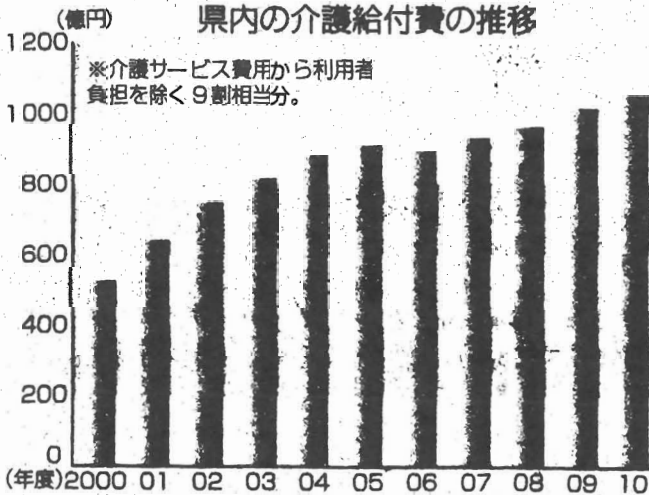
同課は「待機者の多さや緩和要望を踏まえ、地域密着型サービスを進める方向性は変わらず、全面解禁ではない」としている。

市町計画で12～14年度に予定する施設整備

（床数）は、広域型特養537▽地域密着型特養377▽介護老人保健施設50▽認知症グループホーム392▽

有料老人ホームなど混合型特定施設622。新たに約2千人分の受け皿が確保される。県内保険料は00年度に2962円でスタートし、改定ごとに上昇。現行の4626円は全国6位の高水準となっている。（高橋舞）

県内の介護給付費の推移



介護保険料の推移

期	年度	保険料 (円)
第1期	(00～02年度)	2,962円
第2期	(03～05年度)	3,546円
第3期	(06～08年度)	4,526円
第4期	(09～11年度)	4,626円
第5期	(12～14年度)	5,406円



# 都道府県庁所在市・政令市

## 介護保険料全てで増

### 来月松山など40市区5000円台

65歳以上の高齢者が支払う介護保険料(基準月額)は4月から、都道府県庁所在市(東京は都庁のある新宿区)と政令指定都市の計52市区のうち、4分の3強の40市区で月5千円台に引き上げられる見通しであることが、共同通信の調べで分かった。

で、半数余りの28市区は20%以上の負担増となる見込み。高齢化が著しい山間部の自治体を含む全国平均でも、介護保険料が月5千円台に乗る可能性が大きい。

「5千円が負担の限界」との指摘もあり、保険料抑制のため公費投入を増やすよう求める声が強まりそうだ。

政府は昨年、保険料を月5千円程度に抑えるため、都道府県の財政安定化基金」を取り崩して財源に充てられるよう介護保険法を改正。基金活用による負担抑制効果を尋ねたところ、回答した50市区の平均は月約50円だった。最も大きい盛岡市で121円。

▽調査の方法は共同通信社が都道府県庁所在市(東京は都庁のある新宿区)と政令指定都市の計52市区を対象に実施。各市区の介護保険担当課に調査票を6日送り、16日までに全市区から回答を得た。

52市区の全てが保険料を引き上げる方針

現在、5千円超の保険料は52市区で松山市のみ。収入が年金だけの高齢者にとっては

介護保険料、介護サービスを賄うために納める保険料で「65歳以上」「40歳～64歳」で仕組みが異なる。65歳以上は市区町村(一部は広域連合など)が原

則3年おきに基準額を決定。実際の個人ごとの保険料額は所得に応じて決まり、全額を原則自分で支払う。介護保険制度が始まった2000年度の全国平均

は月2911円だった。給付費が膨らみ03年度は3293円、06年度に4090円と上昇。職員の待遇改善で介護報酬を引き上げた09年度は特例交付金で

保険料の急上昇を抑え、4160円と1.7%の微増だった。12年度からの40、64歳の平均保険料は月4697円(加入者負担は半額以内)。

引き上げは、高齢化の進行で介護サービス利用者が増え、給付費が膨らみ続けているためだ。保険料は3年に1度見直され、2012年度からの52市区の平均は月5263円。8月までの4373円から890円増え、高齢の夫婦2人暮らしだと保険料の合計額が1万円を上回ることになる。

2012年度からの65歳以上の介護保険料

都市名	現在	4月から	負担増	増加率
札幌市	4130	4656	526	12.7
青森市	4673	5546	873	18.7
盛岡市	4312	5245	933	21.6
仙台市	4367	5142	775	17.7
秋田市	4523	5314	791	17.5
山形市	3725	4575	850	22.8
福島市	4050	5100	1050	25.9
水戸市	4200	4930	730	17.4
宇都宮市	3725	4064	339	9.1
前橋市	3725	4825	1100	29.5
さいたま市	3916	4880	964	24.6
千葉市	3975	4887	912	22.9
新宿区	4400	5400	1000	22.7
横浜市	4500	5000	500	11.1
川崎市	4033	5014	981	24.3
相模原市	3750	4950	1200	32.0
新潟市	4700	5950	1250	26.6
富山市	4780	5900	1120	23.4
金沢市	4750	5680	930	19.6
福井市	4400	5560	1160	26.4
甲府市	4166	5521	1355	32.5
長野市	3990	4880	890	22.3
岐阜市	4050	4840	790	19.5
静岡市	4175	5000	825	19.8
浜松市	4350	5050	700	16.1
名古屋市	4149	5440	1291	31.1
津市	4666	5690	1024	21.9
天津市	4196	5150	954	22.7
京都市	4510	5440	930	20.6
大阪市	4780	5897	1117	23.4
堺市	4837	5349	512	10.6
神戸市	4640	5200	560	12.1
奈良市	3921	4705	784	20.0
和歌山市	4948	5813	865	17.5
鳥取市	4340	5347	1007	23.2
松江市	4200	5085	885	21.1
岡山市	4760	5520	760	16.0
広島市	4746	5537	791	16.7
山口市	4184	5050	866	20.7
徳島市	4960	5680	720	14.5
高松市	4742	5767	1025	21.6
松山市	5100	5770	670	13.1
高知市	4577	5248	671	14.7
福岡市	4494	5362	868	19.3
北州市	4450	5270	820	18.4
佐賀市	4292	5270	978	22.8
長崎市	4957	5492	535	10.8
熊本市	4200	5280	1080	25.7
大分市	4270	5452	1182	27.7
宮崎市	4275	5450	1175	27.5
鹿児島市	4073	4863	790	19.4
那覇市	4770	5647	877	18.4

(月額：円、増加率は%)  
※基準月額の見直し。市区によっては議会審議中

## 骨折奮闘記+ちょこっと博多行き（車椅子編）

1月21日土曜日夜道の暗い所で段差に気がつかず派手にこけてしまいました。年の割に骨密度が高いと言われていたので、骨折するはずがない、おそらく捻挫だろうと思いつつ、23日月曜日念のために行った整形外科で右足首骨折と診断され、即ギプス固定、松葉杖2本の不自由な生活が始まりました。

ギプス固定の日は、午後大学の授業がありました。病院へは車を運転して行きましたが、帰りはギプス固定でとても運転できません。代行運転を頼もうと電話しましたが、代行運転は夜のものなのか、結局連絡ができませんでした。ぐずぐずしている暇はありません。まず、午後の授業がエレベーターのない2階の教室だったので、事務に連絡して階段のない1階の教室に急きよ変えてもらい、学生への連絡を頼みました。次は車の問題・・・リハビリの先生が「オートマティック車なら、左足で運転している人もいますよ」とちらっと言われたのを思い出しました。聞いた時はそんなことはとても無理だと思っていたのですが、それしか現状を打開する方法はないと思い、恐る恐る左足運転を試みたら、何とかできたので、そのまま運転してうちに帰り、授業の荷物をリュックにつめかえて大学へなんとかたどり着きました。リュックを背負い構内を2本の松葉杖で移動し、何とかその日の授業を終え、ノロノロ運転でうちに無事たどり着いた時は、ぐったり疲れしました。

まだ授業が7コマ残っている段階での骨折でしたから、左足運転は危ないとは思っても、運転できるのは本当に助かりました。意識せずに運転できる右足と違って、常に頭で、今アクセル、次ブレーキと考えなければ運転できません。アクセルの踏み加減もスムーズにはなかなかいきませんが、車間距離を十分取り、早めにブレーキを踏み、何とか対処しました。大学の駐車場も身障者用のスペースに止めさせてもらい、地面についてはいけないと言われている右足を浮かせたまま、二本の松葉杖をついて広い構内を教室まで移動しました。学生が荷物をもってくれたり、机と椅子を準備してくれたりしたのが身にしみてうれしかったです。

実は、昨年末友達から2月14・15日一緒に博多へ歌舞伎を見に行かないかと誘われ、すでにチケット・航空券・ホテルを予約してもらっていて、その日を楽しみにしていました。骨折だとわかった時、博多行きは泣く泣くあきらめなければならないと自分に言い聞かせ、予約をとってくれた友達に連絡しました。「飛行機もホテルも直前のキャンセルが可能だから、よく考えたら。歌舞伎のチケットは払い戻しできないし。」と言われたので、代わりに行きたい人がいないか打診してみましたが、だれもいませんでした。

日を経るにつれて、自分の中で授業はできるのに歌舞伎は見に行けないのか・・・



なんだかとても残念な気がしてきましたので、結果行けないにしても直前まで行く夢を見ていようと思ってそのままにしておきました。

そして、2月9日の診察日、先生に一蹴されるのを覚悟で博多行き可否を聞いてみました。「転ばないように行くならいよ」ということでした。なんだか希望がわいてきました。行くためにどうしたらいいかを前向きに考えようと思いました。福岡行きの飛行機がどんな飛行機なのか、車椅子は借りられるのか、タラップの場合単独昇降は無理だが大丈夫か、など JAL に聞いてみました。車椅子は空港で借りられること、福岡行きは35人乗りの飛行機でタラップだが、車椅子をリフトであげて載せることができることなどの返事が返ってきました。友達が博多で大型ショッピングセンターキャナルシティに車椅子サービスがあるみたいだから聞いてみたらと教えてくれたので、すぐ問い合わせ、当日の予約をとることもできた。移動にはタクシーを使えばいい。歌舞伎を見る博多座にも同様のサービスはあるだろう。松山空港の駐車場の空港ビルに近い身障者の駐車スペースに止めさせてもらえるのかも問い合わせ、OKをもらいました。一つずつ障害が取り除かれていくようでした。

ついに出発当日を迎えました。生憎天気予報は雨で、恐れていた最大の難関が降りかかってきました。朝8時50分発の飛行機で、1時間前までには来てほしいと言われていたので、余裕をみてうちを6時50分に出ましたが、道がけっこう混んでいて、着いたのはまさに1時間前でした。友達に荷物を持ってもらい、準備されていた車椅子に乗り、搭乗が一番先でした。係の人が飛行機の脇まで押してくれ、慣れた手つきで車輪の外側についている手回しの部分を外し、リフトと一緒に乗り込んで、飛行機の搭乗口まで上がり、そのまま座席まで車椅子を押してくれました。着いた福岡空港でも、リフトが待機していて、他の乗客を降ろした後、下ろしてくれました。福岡空港は、あいにくの雨でしたが、車いす用のレインコートをかぶせてくれ、他の乗客とは違い車いす用のワゴン車に載せ、空港ビルまで運んでくれました。本当に助かりました。着いたところで別に運んでくれていた松葉杖を渡され、そこからタクシー乗り場まで移動、タクシーでホテルに寄り、荷物を置いてきてもらい、そのままキャナルシティへ。予約しておいた車椅子に乗り、友達二人に交代で押してもらい、ウインドーショッピングを楽しみました。お昼は有名な博多のどんこつラーメンを車椅子に座ったままいただきました。トイレも車椅子用のが各階にあるので、松葉杖を使う必要もなく、大助かりでした。

キャナルシティからタクシーで歌舞伎がある博多座へ。エレベーターで上がり、事情を話して椅子に座って開場を待たせてもらいました。1日目のチケットは3階席でした。当然エレベーターを降りたらそのまま座席に行けるのかと思ったのですが、ここでは難関が待ち受けていました。何と座席に行くのにエレベーターを降りた位置か

ら20段ほどの階段が立ちはだかっていたのです。ショックでした。うちでも階段は避けていました。どうしても2階へ行く時はお尻をついて上がり下りしていましたが、ここではそれはできないと思いました。なんとか係の人、友達に支えられて、一步步松葉杖で上がりましたが、上がったところからチケットの座席まで、今度は下らなければなりません。安全第一なので、友達と離れて自分だけ最上階の座席に変えてもらって（観劇のためには悪い席になりましたが）何とか対処しました。帰る時は、下りの階段ですから、上りより危険です。恥も外聞もなく、他の観客が全員出た後、お尻をついて下りました。何事もなく出られたときは本当にほっとしました。転んではいけない・・・これだけが今回の旅のミッションですから。歌舞伎の方は、猿之助の流れをくむスーパー歌舞伎の魅力にうっとりしました。来られた喜びをひしひしと感じました。

晩ごはんは、友達が前に行ったことがある中洲の鳥料理の店に行きました。各階エレベーターから座席まで段差なく行けたので助かりました。味もよかったです。ホテルは入口に2段ほど階段がありましたが、幅が広くて段差が低いので楽勝でした。部屋はビジネスホテル仕様なので、狭い分移動距離が少なく、よかったです。夜、ちょっとだけガールズトーク？をしました。心配していた雨にも降られず、二人の友達の手助けを得て、幸せな1日を過ごせたことに感謝したいと思いました。

次の日、朝食は友達が買出しに行ってくれました。サンドイッチに熱いスープ、コーヒーを私の部屋で食べました。早朝大ぶりだった雨もやんだところで、松葉杖をつきながらホテル近くの有名な和菓子屋へ行きました。私は荷物を増やしたくなかったので、お土産にお菓子は買いませんでしたが、試食させてもらいました。そこから、博多座まで松葉杖で移動しました。健常者なら5分もかからない距離でしょうが、何ととっても松葉杖では時間もかかりましたし大変でしたが、何とか博多座までたどり着くことができました。前の日とは違いこの日は1階席だったので、車椅子のまま入っただけでなく、車椅子用のスペースにチケットを換えてもらい車椅子のまま観劇できました。しかも、その席が何と花道まで2メートルという場所で、友達から大いに羨ましがられました。

市川亀次郎の女役と男役の演じ分けの見事さに感嘆、特に女役の色っぽさに脱帽、早変わりの身体能力の高さに喝采、宙吊りのスケールの大きさと迫力に驚嘆、すっかりその魅力にはまってしまいました。今まで見た歌舞伎の範囲を超えたおもしろさでした。

博多座のスタッフの車椅子の人への対応に、教育が十分なされていることがわかりました。車椅子を押す時の押し方一つ、車椅子に気がつかないお客さんの間を前に立って誘導してくれるその慣れたやり方一つ、女性の車椅子用トイレが使用中だと見る

と、すぐ男性の空いている車椅子用トイレに案内してくれる方法一つ感心しました。終わった後も、タクシー乗り場まで車椅子を押してくれて、使った車椅子を劇場まで戻してくれるのには本当に感激しました。いい体験をさせてもらいました。

観劇後、再びキャナルシティへ行き、車椅子を借りて、また別の博多ラーメンの店に入って遅昼をすませました。博多ラーメンを堪能することもできました。帰りも行きと同じく多くの人の援助を得て松山までもどってきました。無事家にたどり着いた時は、行けた喜びと、友達や、仕事とはいえ様々な方々にお世話になったことへの感謝と、素晴らしい演目の歌舞伎が見られたという満足感とで最高の気分でした。

今回骨折という経験が今まで気づかなかった様々な視点を自分に与えてくれたことを有難いと思いました。バリアフリーはまだまだ十分ではないと思いますが、徐々に広がっていると思います。身体的弱者が家にこもるのではなく、堂々と外に出て、健常者が楽しんでいることを同様に楽しめる社会がまさに先進国の条件だと思います。

骨折後すぐ夫が買ってきてくれたキャリー5個付き回転椅子はすぐれものでした。これさえあれば、家じゅう平面はどこでも移動でき、家事もこなせました。ギプスは2月23日に外れましたが、そのあとも松葉杖2本は続きました。それでも取り外し可能なサポーターに変わったので、動きがかなり自由になりました。このメリットはお風呂の時にはずして入れることと、運転が右足でできるようになったこと、体重の半分は荷重をかけてもよくなったことで階段の上り下りが安定性をもったことです。

今回の骨折奮闘記にはさらに夫の入院(2/27)、手術(2/29)という大変なおまけがついています。松葉杖2本の時は、荷物を手に持つことができませんから、買い物不自由です。夫の入院前は夫が買い物をしてきてくれました。夫の入院直前に食料を大量に買ってきておいてもらいました。まさに支えるべき自分が支えられていました。でも、夫入院後はリュックをしょって毎日病院に通い、新聞や本、郵便物等を届ける、汚れもの、読んだ本等を持って帰り、洗濯したもの等を持っていく、必要なものを病院内のコンビニで買うなど、自分なりに不自由な足で頑張りました。3月1日に杖が1本になってからは物が持てるようになりしましたから、本当に楽になりました。買い物も自由です。その間、夫も順調に回復し、3月8日夫の退院の日に晴れて私も杖なしになりました。

まだ完治とまでは行きませんが、徐々に不自由さはとれてきています。足首骨折恐るべしですが、今回の骨折騒動で多くの方に支えられ人間は生きていること、社会的弱者支援のシステム、インフラ整備の問題など色々考える機会を与えられました。もう骨折はこりごりですが、普段忙しくしていると気づかないことを気づかせてくれた今回の体験はこれからの自分の生き方、視点にも影響を与えてくれたと思います。

(T・H)

## 坂村真民記念館オープンに寄せて想うこと

「念ずれば花ひらく」坂村真民記念館オープンの招待状が届いた。平成 24 年 3 月 11 日にオープンの運びとなったこと。この日は東日本大震災が発生した特別の日で、この日に「愛媛・砥部」の地から東北はじめ日本全国各地の皆さんに「励ましの言霊」と「万物に愛情を持って接する」大切さを発信したいと思う旨の手紙と詩集が同封されておりました。

その詩集をひもときながら私の想いの一端を述べて皆さんと共に人間として、母親として、女性として、今なすべきことは何かを考えてみたいと思います。

### 「あとから来る者のために」

あとから来る者のために  
田畑を耕し  
種を用意しておくのだ  
山を川を海を  
きれいにしておくのだ  
ああ あとから来る者のために  
苦勞をし 我慢をし  
みな それぞれの力を傾けるのだ  
あとから あとから続いてくる  
あの可愛い者たちのために  
みな それぞれ自分にできる  
なにかをしていくのだ

### 坂村真民詩集より

この詩の自分にできる何かを考える時、まづ、己れのライフスタイルを変えること。昔にかえれとは言わないが、便利な生活に慣れた心のぜい肉を落とすことから始めようと思います。おばあちゃんと呼んでくれる小さき者たちができてから大分そぎ落としたけれども、被災地の子供たちをみているとまだまだ・・・。

1945 年（昭和 20 年 8 月 15 日）は原爆記念日です。日本は世界で唯一の被爆国になりました。第二次世界大戦の終わりに、広島・長崎に原爆投下したのは「日本をやぶるためではなく、戦後のソ連をコントロールするために使った」と米国のバーンズ国務長官は言っています。このために罪もない人達が放射能の苦しみと共に生きなければならなかったのです。

## 「せいさんだからといって」

せいさんだからといって  
めをつぶってはならない  
あっぱくされるからといって  
だまっではいけない  
みるべきものはみ  
いうべきことはいい  
せかいのすみずみに  
よびかけねばならない  
ぜんじんるいに  
うたえねばならない  
ひろしまのいかりを  
かなしみを  
なげきを

### 坂村真民詩集より

「どんな戦争にも正義はない」罪もない、憎しみもない人たちが殺しあうのだから、戦争だけは絶対にしてはいけないのです。戦争を知らない世代が多くなった今、戦争体験者は真実を語らなければ、再び同じあやまちを犯すことになりかねません。

「日本の三月にあり原発忌」震災句集にこんな句がのっていました。原爆忌の上に更にこれからの日本には原発忌が加わったのです。原発事故は天災ではなく人災です。人間の力でどうにもならないものは造ってはいけなかったのです。高級マンションにトイレがないのと同じだと言われていますが、最後まで処理できるものではなかったのです。この根本的なことが安全神話のもとに見逃されてきたのが最大の問題でした。森羅万象に対する畏れも敬意も払わず、すべての人間の力・お金で解決できるというおごりが今回の事故を招いたのです。人間の造ったものに「絶対」はないのですから。あらためて100年以上前にインディアンのクリー族が残した言葉「最後の木を切って、最後の川を汚して、最後の魚を捕まえて我々はお金を食べる事が出来ないと知る」をかみしめています。

東京電力は事故後、冷却のため海水を注入したら後で使えなくなると言いましたが、人命より経済優先の考えを如実にあらわした言葉にゾッとしました。産み育てる性を持った女性と男性とは根源的に違うのでしょうか。現在でも放射線汚染下にある福島では一年たっても被爆をさけるために子供たちは屋外の遊びを制限されています。子供たちにカプセルの中でいつまでも遊べと言うのでしょうか。今後は子孫のためにも原発を止めるまで声を上げて行く必要があると思います。

平成 24 年 2 月 1 日の愛媛新聞に、枝野経済産業相が、全原発停止でも「乗り切ること」に十分可能性がある」と述べたことに対し、東京電力の千葉社長は「現実的に安定需給は難しい」と異議を唱えています。国の原発方針すら大企業は変えることができるのでしょうか。平成 24 年 3 月 7 日の愛媛新聞に保安院は、長期運転による老朽化が福島原発に与えた影響はなかったとする一方で、原子炉建屋内などの確認は困難なため「机上の評価」と断った

原発事故の詳細も解明されていないにもかかわらず、伊方 3 号機の再稼働の前提となる老朽化による耐性評価を妥当と経済産業省の中にある、原子力安全・保安院は評価結果を出しました。今、私達の受ける情報は正しいのだろうかと思ひを感じますがそうは言っておれません。伊方原発の沖には、A 級活断層があるのですから。とに角、原子力災害を防ぐには、ただ一つ廃止することしかないのです。

今日は 3 月 11 日、一年前の原発事故で再び日本に放射能汚染が始まった日です。最も深い愛情の絆が一瞬にして引きさかれました。「このような悲惨な事は 2 度と地球のいかなる場所でも起こしてはならない」とこれは「ヒロシマ」に原爆が落ちた時の言葉です。今、私達のなさねばならぬことは「フクシマ」のあやまちを 2 度と起こしてはならないということです。そして、子供や孫達に未来を引きついでいくためには、エネルギー浪費型の社会構造を廃止する以外に道はないと思います。一刻も早く浪費の呪縛から逃れるすべを考えねばなりません。生きるためのエネルギーも不足し、飢餓に苦しむ国もある一方で、生きることに必要でないエネルギーを湯水のように使っている国、これが日本だそうです。さあ、身心ともにリフレッシュして、スリムになりましょう。そして、限りなくよい環境に近づけて、次世代に渡すことが今を生きる者の責務だと思います。真民さんの詩魂が全世界に広がれば人間が人間の心を取り戻すのですが……。

暗いニュースが多い中、「広報とうおん」にうれしい記事が掲載されていました。東温市の学校給食は、平成 23 年度県内トップの地産地消率を誇っているとの記事でした。平成 9 年頃から 16 年まで、女性団体で、未来を担う子供たちの健全な発育を願って地産地消を訴えてきました。その時は大きさがそろわないとか、必要量が確保できない等の諸問題で地元産はせいぜい 1 割にすぎないと聞きびっくりしました。以降この問題で話し合いを持ち、JA 女性部からも必要量の確保に向けた積極的な対応がみられ、徐々に前進はしましたが、今回のように土地づくりから始めたという徹底した取り組みに、長年不完全燃焼していた私の胸はすっきりしました。さくら市場の契約農家の皆さま、次世代（子孫）のために、大きな安全・安心を与えて下さった事に感謝します。将来のある全国の子供たちにも光があたることを願ってやみません。

平成 24 年 3 月 11 日

(S・M)



## 東日本大震災から1年

誰もが驚き悲しんだ3、11がやってきた。

東温市でも全国の行事にならって午後2時46分一分間の黙禱を、とサイレンがなった。あのサイレンを聞き、違和感を覚えた。被災地の方々は当時の怖かったことを、また戦時中の警戒警報を、また火事を連想した人もいたかも知れない。多くは危険を知らせるための合図のサイレンは決していい響きではなく、いい気持にもならない。黙禱ならお寺の鐘こそふさわしいと思う。

テレビに映る遠くまで広がるガレキの山を見るたびに心が疼く。

ガレキの下には営々と築いてきた人々の汗と涙と笑顔があった。

あまりにも広範囲での災害。

悲しみとやるせなさが伝わって来る。

頑張っている人ほどその思いは大きいのかもしれない。

一年経た今も先が見えないという人の何と多い事か。

地震に追い打ちをかけた原発事故、哀しみは拡大した。

危険を承知で原子力発電所内で後始末をする人たち。

殆どの方は真面目に誠実に生活しているのに。

国会中継を見るたびに思う。

考え方が違うから、方法がまずいからと誹謗し、理屈をこね、エゴに走る。

話し合いをしても何も決まらないと言う民主主義って何なんだろう。

3月12日正午前、昼食の準備をしていた。突然そばのガラス戸がビリビリビリ、あ！地震？と思う間もなく東の空からヘリコプターが4機、バタバタバタ ゴー——と一列に並び北東に早いスピードで低空を飛び去った。時々我が家の上空を飛ぶヘリコプターとは違い、大きさと言ひ、速度と言ひ、爆音と言ひしかも4機が一列になってという光景にドキドキした。何があったのかと気になっていた。昨日のサイレンに続いて轟音に過敏に反応した。

その後のテレビ・新聞の情報で詳しいことを知った。4機とも在沖繩米軍普天間飛行場所属の「CH53」（全長27～30m）。神奈川県のみ軍厚木基地を出発、岩国基地で給油し普天間飛行場へ戻る予定だったが、向かい風が強くなり燃料が足りなくなり松山空港へ給油のため着陸し約3時間後に飛び立った。幸い松山空港ではダイヤに大きな乱れはなかったというが「松山空港の状況や対応を調べるため」などの憶測を招きかねないほどの事態だったということらしい。

沖繩の人達は常にこんな状態なのかなと思ひながら昼食を済ませた。 (S・K)

## 「雑感」にかえて ～e-mail より～

3月18日、(K・O)さんから井戸端だより77号編集担当の私宛にメールが入った。『今回は原稿をお送りすることはできません』と。大腿骨転子部骨折で入院中と知った。『それでも病院での小間切れの時間に少しずつ近況を報告するメールを保存しながら書き続けていた』と長い文章が綴られていた。その後、18日以降27日の原稿最終締めまでの間、病状・回復状況を知らせて貰った。本人の了解を得て、そのメール文を、いつもの「雑感」にかえてとし、掲載することにした。(S・K)

実は3月10日、庭で転倒し、大腿骨転子部を骨折してしまいました。散歩から帰宅後、近くを散歩していた犬に、杏が吠えて走り寄ろうとしたので制御しようとしたのが間違いでした。フェンスの中でしたし、鍵もかかっていたのですから、放置するべきだったのです。つい、躰なくては、と意地を張ってしまいました。一瞬のことでした。バラスの上に横倒しになり、動けなくなってしまいました。なんとか、居座って車に乗り込み、夫の運転で、宮崎市・郡医師会病院へ。夜間急患部は一般外科しか有りませんでした。レントゲン写真を見て、直ぐに整形外科の先生を呼んで下さり、入院、12日に手術となりました。

二月の末に出掛けた、座論梅、月知梅の古木ならではの素晴らしさに感動し、今年こそ春の花を満喫したいと思っていた矢先でした。三月初めに参加した、「九州環境・教育ミーティング in 綾」、での分科会“センスオブワンダー、早春の照葉樹林”からの報告で、イワツツジが咲き始めたと聞いていたので、先週末、思い付いて出かけた照葉大吊橋の駐車場傍の斜面では、満開の藪椿の間で、綾の町花、イワツツジが五分咲きでした。霧に包まれた早朝の景色は幻想的で息を飲みました。その時たまたまいらしたスタッフの方から、夕方には鹿の行進を見ることが出来ることや、三月末には近くの山肌が一面山桜の開花で薄紅色に染まると伺い、必ずもう一度と、膨らんだ夢も消えてしまいました。

夫も毎日、洗濯物や必要な品を携えて片道一時間近くを通いながら、慣れない家事や地区の用事をこなしてくれています。ほんの一瞬の考えの足りなさが、あまりにも大きな代償を払うことになり後悔ばかりの日々です。ただ、夫が参加していた間伐ボランティアや有機農法講習会が終わっていたのがせめてもの幸いでした。でも、我が家が講守宿に当たっていた社日講は変わってもらわざるを得ず、迷惑を掛けてしまいました。

あの震災から一年。私はベッドの上で呻きながら、耳に届くテレビの特集番組の音声をぼんやりと拾っていました。一年が過ぎても、殆ど何も解決していない様に見える被災地の現状に苛立ちを感じます。未だに数%しか処理されていない瓦礫が問題の大きさ、複雑さを象徴している様に思えます。誰しも、被災された方のお役に立ちたいとは思っています。でも、もし、その瓦礫の汚染が見逃されていたら、と考えるから、怖い

のです。放射能汚染に関しては、皆で少しずつ分かち合ひましょう、と言うような感情的優しさでは解決出来ない問題だと思います。測定値が正しく、乳幼児・妊婦にも影響が無いのであれば、県外に運んで焼却する方法だけでなく、植物生態学者の宮脇昭先生の緊急提言についても真剣に議論してはどうかと思うのですが・・

ご存知の通り、宮脇先生は被災地の瓦礫を、将来その地を守る森を創るための苗床として利用することを緊急提言しておられます。瓦礫に土を混ぜて使うことにより、土だけで作った苗床より通気性が良く、その土地に元々自生する苗木を植えれば、10年～20年で森が出来上がるとのことです。遠く県外に運び出し、焼却するという事は、輸送に多大なエネルギーを必要とし、二酸化炭素排出量も増加するばかりだと思うのですが。政府に於いては、宮脇先生の緊急提言を、議論の俎上に掲げている様子すら見えないことが不思議でたまりませんし、マスコミもあまり取り上げないのは何故なのでしょう。

12日の手術も無事終了し、大腿骨に30cm近い金属棒が入り、それを二カ所ボルトでとめています。手術の翌日からリハビリが始まり、今日18日現在、昼間は歩行器を使って、自由に動けるようになりました。多分、22日頃抜糸、その後はリハビリの為の病院に転院することになります。それで、昨日は外出許可を頂いて、夫と一緒に、勤めて下さる二カ所の病院の見学に行ってきました。医師会病院でのリハビリの進み具合次第で、入院せずに通院でのリハビリも可能と知り、随分明るい気持ちになりました。

先日のミーティングで、私は“ママでも出来る、ゆる自給自足”という分科会に参加しました。ペール缶とスチール煙突、パーミキュライトで作るロケットストーブ。6時間で竹炭ができる、レンガを積んで造る30cm四方の窯。八代市の氷川で採れる火打ち石。などテーマが盛り沢山でとても楽しい2日間でした。普段から庭やベランダで楽しんでおくことが、いざという時でも慌てなくてすむ、とのことでした。私以外に隣の住人が二人おられましたが、お一人の方のペットが馬だったり、もうお一方は花梨で作った酵素ジュースを皆に振る舞って下さったり、なかなか楽しい方達でした。

あの震災、特に原発事故に際しての議事録が無い、という大失態を演じただけでなく、議事録の要約の様なものを泥縄式に作り、お茶を濁す姿勢に至っては神経を疑いたくなります。こんな人達に原発という怪物は、とてもではありませんが、お任せすることは出来ませんね。停止している原発の再稼働に向けて動き始めている様子が見えますが、とんでもないことです。一方、原発事故調査委員会の調査報告書は膨大な内容の極一部に対するマスコミの評論が気になっていました。あまりにも長い為か、ネット上でも報告書を見つけることはできませんでした。そんな時3.11に合わせて、事故調の報告書が緊急発売されました。注文しておいたのが漸く届きました。私なりにじっくり読んでみたいと思っています。

### 3/20のメールより

リハビリは車椅子から歩行器に進歩、昼間は歩行器で自由にしています。昨日から一本杖の訓練が始まりましたが、これはリハビリの先生がおられる時だけです。膝の上前部の筋トレ三種類を教えて頂いたので、暇を見つけてベッドでやっています。元々、両膝が悪いので、膝に負担が掛からない様に今回のリハビリのメニューを作って下さるのは大変みたいです。昨日から浴室の椅子まで付き添って貰ったら、後は一人で入浴出来る様になりました。ご心配おかけしましたが、回復は速いと言って頂きました。

### 3/22のメールより

病院の朝は早いです。一昨日から急に患者さんが増えて、整形外科も満床状態で、看護士さん達もてんやわんやです。私はいたって順調で、毎日ベッドで筋トレに励み、杖リハビリも予想以上の進歩だそうですが、歩行器に比べると安定感に欠けます。今日、抜糸予定です。

### 3/25のメールより

26日に転院先のリハビリ中心の病院に移ります。転院先を早く決めるように言われて早めに決めていたのですが、昨日午後のお話では、一本杖で階段昇降のリハビリが終了したので、転院せず退院しても良いくらいだといわれ、ガッカリです。明日、転院先で通院リハビリにしてもらえる様、がんばります。

### 3/27のメールより

昨日、リハビリ専門の病院に移りました。骨折術後の回復は至って順調なので通院リハビリも可能な位なのですが、血液検査の結果、白血球数があまりにも少ない為、経過観察で二週間入院することになりました。医師会病院で最後に測った時よりは増えているそうです。二週間後、改善されなければ県病院の血液内科に再入院です。少々へこみますが、この歳になると、あれこれ出てくるのでしょうかね。此処の先生曰わく、「血液検査の数値で人間の健康が左右される訳ではありません。正常値から外れていても、御本人がお元気な場合もありますからね。」本当にその通りです。弱気にならずにがんばります。

昨夕は美しい夕焼けに、金星、三日月、木星が縦一直線に並んで見事でした。病室のまどから見える田に水が入り、田植えが近そうです。

愛媛の源太桜や世善の桜は今年も見事に咲いているのでしょうかね。病院の近くにも山桜の古木が有るそうです。外出許可を頂けたら、観に行きたいものです。 (K・O)

---

リハビリの痛みを耐えながら、病院のベッドで携帯メールで、誠実に応えてくれたことに感謝します。まだ暫く病院生活になりそうですね。十分養生して下さい。一日も早い回復を祈っています。 (S・K)

## 新聞記事『高齢者の手首骨折増加』の紹介

『高齢者の手首骨折増加』2012.2.20 愛媛新聞（渡辺健太郎 名古屋掖済病院部長）の記事を見て興味深かったのでHさんの骨折つながりでご紹介致します。※「ロッキングプレート」という手首の手術法の紹介記事の抜粋※

年齢を重ねると骨は次第にもろくなる。特に閉経後の女性はその傾向が顕著だ。一方で、運動不足や体重増加、膝の痛みや変形により転倒しやすくなる。両者が相まって骨折の危険が増す。肩や股の付け根の骨折は80代以上の患者が多いが、手首では60代に患者数のピークが見られる。渡辺さんは「転倒したとき、活動性の低い超高齢者ではとっさに手が出ないため肩や股関節を打つが、比較的若い年齢層では素早く体を支えようとするため手首を骨折する」と解説。通常は手のひらを地面につくため、手首の関節は手の甲側に倒される。瞬間的に骨の強度を上回る体重がかかり、骨折が起きる。「時間とともに痛みや腫れが増していく。しかし、素人療法で手を引っ張るのは危険。できるだけ早く、整形外科を受診してほしい」と渡辺さんは話す。

私も、20年以上前バレーボール練習中に転び、左手小指の付け根を骨折し、ギプスのお世話になり生活面で苦勞したことがありました。現在も、膝痛で手をつかないと立ったり座ったりができにくい状態です。もし、手首の骨折などしてしまったらとても困ったことになると思います。ちょっとした段差や、慣れない場所での階段など手摺があれば使う様にしました。“転ばぬ先の杖”ではありませんが用心をするにこした事は無いと思っている今日この頃です。 (A. M)

## 『塩 麴』ブーム???

最近、良く耳にする『塩 麴』。新たな調味料としてマスコミなどで取り上げられていますが、遅まきながら私も『塩麴』を作って食べてみました。旨味があるので薄味でも満足でき、減塩にもなりそうです。ネット検索すると色々な食べ方が書き込まれています。『塩麴』も売られているので(塩分割合はそれぞれのメーカーで違いがあるかも知れませんが)手軽に利用できるもので、興味があれば食べてみてはいかがでしょうか。

### =塩麴の作り方=

- <材料>米麴(生タイプ) 100g      塩 30g(麴の30%量)  
水(日本酒にすれば旨味が増す) 100 ~150cc(ヒタヒタになる量)
- <作り方>①容器に、米麴・塩 を入れ混ぜる。  
②①に、ヒタヒタになるまで水(日本酒)を入れ混ぜる。  
③最初の一週間は常温で毎日一回全体をかき混ぜ空気を入れる。  
(10日~二週間位)  
④麴が程よく溶け、塩の角がとれ、まろやかになれば完成。  
この後は冷蔵庫で保管し使って下さい。

### =塩麴レシピ=

#### ☆塩麴ガーリックオイル

塩麴…大さじ1・オリーブ油…大さじ2・ニンニク(みじん切り)…1片  
を混ぜる。オイル焼き、野菜炒めに加えるだけ。

#### ☆キュウリの塩麴漬物

<材料>キュウリ…3本 縦縞模様に沿って皮をむき厚さ5ミリの斜め切り  
ショウガ…1片 皮をむいて千切り 塩麴…大さじ2

<作り方>保存袋に野菜と塩麴を入れ全体をしっかりとみ込み、保存袋の空気をしっかりと抜いて密閉し、冷蔵庫で一晩置けば完成

☆浅漬けサラダ…お好みの野菜を細切りにし、塩麴適量であえ、しんなりしたら出来上がり。



☆豚肉の塩麹漬け（麹に含まれる酵素の力で肉の蛋白質を分子の細かいアミノ酸に変えるので、肉が柔らかくなり旨味も増す。魚・鶏肉でも美味しい）

<材料> 2人分 豚ロース肉…2枚 塩麹…大さじ2

<作り方> ①ラップに塩麹をのばし表面の水気をふき取った豚ロース肉をのせ、さらに塩麹を加えてのばしラップで包み保存袋に入れ、空気を抜き冷蔵庫で一晩ほど置く。

②塩麹を付けたまま豚ロース肉を油をひいたフライパンに入れる

③フタをし、1分ほど蒸し焼きにし、焼き色が付いたらひっくり返し、再度フタをし中火で1分ほど加熱をすれば完成。

☆魚介類の塩麹焼き

<材料> 鮭（甘塩の場合は漬け時間を短目に）塩麹…魚の容量の約10%

<作り方> ①魚の表面の水気をふき取り、塩麹をまぶし、ラップで包み、保存袋か密閉容器に入れ冷蔵庫で1～2日寝かせると美味しくなる。

②塩麹を軽くおとし、フライパンなどで中火で焼く。

早速、出来上がった『塩麹』で鶏ささみを焼いてみました。パサパサせずジューシーで西京漬けの様な味。焦げやすいので火加減（中火以下）注意。

減塩しょうゆ感覚で使える『しょうゆ麹』も紹介させていただきます。

万能調味料『しょうゆ麹』醤油をかける感じで使う。減塩効果

<材料> 米麹（生）200g 濃口しょうゆ 200cc

<作り方>

①米麹を手でしっとりするまでほぐす（軽く握れる程度）

②濃口しょうゆ 200ccを注ぎ、しょうゆが少し濁ってきてトロツとなるまで手で混ぜ合わせる。

③密閉容器に入れ、一日一回スプーンで混ぜ合わせる。

（冬場）常温 2週間 （夏場）常温 一週間 で出来上がり。

（乾燥米麹の場合は濃口しょうゆ 300ccにして同様に作る）

<食べ方> 卵かけご飯・とうふ・焼き魚 醤油の代わりに使う。

野菜炒め しょうゆ麹 大2・コチュジャン大1/2 を混ぜ合わせ味付けをする。

(A. M)

今回七十七号は内容の重いものが多かった。思わぬ事故に遭ったり、歳を重ねることと身体にも変調をきたしたりすると、生活する上での関心事も変わって来る。健康保険のこと・介護保険のこと・年金の事・色々な税金のこと。不安だらけの世になってしまった。  
三月二十五日冬眠していたジャコウアゲハの蛹が羽化した。前の羽しかない。それでも時々羽を動かして「ギンギン」と歩く力はあるが飛び立つ事はできなかった。ウマノスズクサは五匹ほど伸びている。

愛媛新聞

**C<sub>2</sub>O<sub>2</sub>排出量150ト**  
東温市から購入  
愛媛信金譲渡式

二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)排出削減事業に取り組む東温市から、CO<sub>2</sub>排出量150ト分を愛媛信用金庫が購入する譲渡式が29日、同市見奈良の市役所であった。この事業は「市学校給食センターBDF利用プロジェクト」。植物性廃食油をバイオデイーゼル燃料化して給食センターのボイラー燃料に使い、削減されたCO<sub>2</sub>排出量を販売して利益を食育事業に活用する。

2008、09両年度のCO<sub>2</sub>排出量550ト分が昨年6月、環境省のオフセット・クレジット(J-V E R)制度で認証を受け、これまで伊予銀行が150ト分を購入している。残りも食品メーカーなど県内外の教社と調整中という。

譲渡式では、高須賀功市長が「地場産業の振興につながる食育事業に「役買っていただき感謝したい」とあいさつ。愛媛信用金庫の弓山慎也専務理事は「環境配慮型の金融機関として、地域の夢の実現を手伝いたい」と話した。1ト当たり3800円で購入し、48支店の営業用車67台とミニバイク235台から11年度に排出されるCO<sub>2</sub>量と相殺する。

東温市は売却益を「ふるさと基金」として約120万円を積み立てており、12年度から東温産米粉パンを給食に取り入れるなど本格的な食育事業をスタートさせる方針。10、11両年度のCO<sub>2</sub>削減量は541トを見込んでいる。(中藤)

**人権擁護委員に藤井氏推薦同意**  
△東温市▽(23日・定例最終) 2012年度一般会計当初予算128億1100万円(前年度比10・5%減)など27議案を原案可決。任期満了に伴い人権擁護委員に藤井昇氏(61)―北方、新任―の推薦に同意した。

放射能汚染を拡大させる震災がれきの広域処理に反対する決議を求める請願を不採択。中小企業支援策の拡充などを求める請願と、伊方原発の再稼働を認めないことを求める請願も不採択とした。公的年金の改善に反対する意見書提出を求める請願は継続審査にした。

議員定数等調査特別委員会の佐伯正夫委員長が議員定数を現状の18のままとする審査結果を報告。16に削減すべきだという案に対し、「議会活性化のためにも安易な削減はすべきでない」などの反対意見が多かったと述べた。現市議の任期は11月6日まで。10月にも次期市議選が予定されている。

**4月例会のお知らせ**  
4月10日(火) 10:00~  
林さん宅

くらしの学習会では、随時会員を募集しています。  
活動会員 2,000円/年 購読会員 1,000円/年  
振込先口座番号(郵便局) くらしの学習会 01610-5-21026  
問合せ先 TEL/FAX 089-964-6956  
E-mail: kt-hayashi@nifty.com