

\* 幸せのじかん \*



湖底から温泉が湧いていると言われる金鱗湖そばの共同浴場「下ん湯(したんゆ)」

※イラストはイメージです。実際の辻馬車の運行経路とは異なります。

読む人の幸せを心に願って作る

# 喜びの タネまき 新聞 No.580

## 由布院の辻馬車と大分川の菜の花〈大分県〉

由布院では毎年3月に「辻馬車開き」が行われ、大分川の土手に咲き乱れる菜の花とともに春の訪れを告げます。開花のタイミングが合えば桜との競演も見られ、人々の目を楽しませてくれます。

〈生まれた時はゼロ〉

昨年のリオパラリンピックでは、多くの日本人選手が活躍されました。その中で「ダスキン愛の輪基金」の研修修了生である木村敬一選手が競泳で四つのメダルを獲得された姿を見て、とても感動しました。

先日、その木村選手と対話する機会がありました。

木村選手は、一週間に六日間練習し、多い時には一日に十三キロも泳がれるそうです。世界一になるためには、練習量もさることながら、その練習に取り組む強い精神力が必要なのだと感じました。

木村選手は生まれて間もなく全盲になられたそうですが、彼にとつて「見えないこと」は当たり前で、それが不安や不満にながったことはないとおっしゃっていました。

人は生まれた時はゼロからスタートし、人生を歩む中でさまざまなものを得ていきます。しかし時間の経過と共に、得たものを失うこともあります。一度手にしたものを失うと、不安に感じたり不満に思ったりもしますが、木村選手とお話して、「生まれた時は何も持っていないのだから、自分の原点を忘れてはならない」ということを改めて教えていただきました。

私もこれから何かを失うこともあるでしょうが、そんな時こそ木村選手の言葉を思い出し、「生まれた時は誰もがゼロからスタート」と、新たな挑戦へと前向きに人生を歩んでいきたいと思っています。

株式会社ダスキン社長

山村輝治



日本は  
ひろいな  
おいしいな

岡山県津山市  
「津山城Legend推進協議会」

# 名城に眠る伝説で 町を再発見

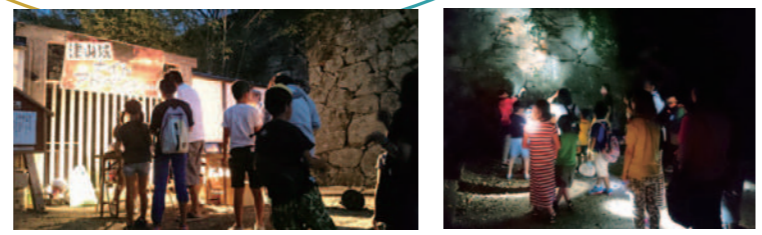
夜の真っ暗な城内を探検する『ナイトアドベンチャー』。全国的にも珍しいこのイベントで、注目を浴びているお城があります。

岡山県の北部、津山市にそびえ立つ『津山城』。日本三大平山城に数えられるこの城は、かつては荘厳な石垣の上に77棟もの櫓を持ち、姫路城を凌ぐ外郭を誇る名城だったと伝わっています。

しかし、江戸時代の終焉とともにお城は取り壊され、残された石垣の台地はやがて『鶴山公園』と名を変えて、桜の名所として、また行楽の場として人々に親しまれるようになりました。

城下の商店街で衣料品店を営む土居さんも、幼い頃から毎日のように鶴山公園で遊んでいた一人。お城は、子どもの頃から慣れ親しんだ地元風景の一部だったそうです。

転機は、土居さんが3年限定



懐中電灯の光をたよりに真っ暗な城内を進む「津山城ナイトアドベンチャー」は、子どもだけでなく大人も楽しめる

の町おこしプロジェクトに参加した時に訪れました。町おこしの要となるものを探していた際、「この城は、もしかしたらすごい城かもしれない」と気付いたのです。そして調べれば調べるほど姿を現す意外な史実に、もっと掘り起こしたい、そしてそこに眠る伝説（レジェンド）を人々に伝えたいと思うようになったのだそう。

「最初に注目したのは、戦国武将の名護屋山三郎（なごやさんざぶろう）です。津山に城が築かれたのはこの人がきつかけだと言われているので、さまざまな書物に美丈夫だったと書き残されています。歴史の表舞台にはほとんど出てきませんが、実は逸話も多い影の功労者。まさにこの町のレジェンドだと思いました」。

そこで土居さんは、まずは名護屋山三郎の名前を覚えてもらうと、『名護屋山三郎キャラクターコンテスト』を開催。その後選ばれたキャラクターを使った広報活動で徐々に知られるようになり、中学生が地元を調べる学校の課題でも取り上げられるようになりました。

プロジェクト解散後もメンバーは有志として『津山城レジェンド推進協議会』を結成し、企画を持ち寄っては手作りさまざまなイベントに取り組んでいます。その一つが冒頭の『津山城ナイトアドベンチャー』。迷路のような広大な城郭内を歩いて天守台を目指すというシンプルな内容ですが、あたりに街灯はほとんどないため「江戸時代もこれぐらいの暗さだったのかもしれない」と体感できます。また、幽霊が出るという噂の場所を巡ったりと、いつもとは違った一面が見られると人気を博し、あつという間に100名を超え



春には桜のひな壇で山が覆われ、豪華絢爛な景色に



津山城の魅力のひとつが壮大な石垣。天に向かって反り返る「扇の勾配」は迫力ある美しさ



津山は出雲街道の要所として栄えた交易の町

個性豊かなメンバーで構成されている「津山城Legend推進協議会」のみなさん



る応募があったのだとか。「日常の当たり前前の光景になっていると、実は面白いものや貴重なもの、素晴らしいものがある。も気付かずに通り過ぎてしまいます。でも、地元の子どもたちには津山は何もない町だなんて思っただけで、こんなに面白くないです。こんなに面白いお城や歴史を知らないなんてもったいない。だから、少しでも伝えていきたいのです」。

どんな町でも、人の営んだ歴史があれば何かしらのレジェンドが潜んでいるのではないのでしょうか。みなさんの足元にも、よくよく目を凝らすと素晴らしい何かがあつて、町を見直すきっかけになるかもしれません。

岡山県津山市  
幸せな食べ物 × 幸せな風景

## たこ飯の作り方

たこ飯は瀬戸内海沿岸部で広く食べられている郷土料理。そのため、味付けや調理法は土地によって異なります。今回は岡山県の沿岸部で一般的に食べられている、具材をお米と一緒に炊き込むたこ飯をご紹介します。



### 材料 (4人分)

- たこ ..... 250g  
(砂糖としょう油を1:1で煮て下味をつけたものか、茹でたもの)
- 白米 ..... 2合
- ごぼう ..... 中1/4本
- にんじん ..... 中1/4本
- かつおと昆布の合わせだし 400ml
- 干しえび ..... 25g
- しょう油 ..... 大さじ1.5
- 酒 ..... 大さじ1.5
- みりん ..... 大さじ1

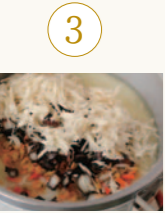
※お好みで、いんげんや海苔などを添えると、彩りや風味が増します。



1 使用するたこは、しょう油と砂糖で煮て下味をつけ、1日干しておく（干し終えた時点で250g）。※手間を省きたい場合は味付けしていないままの茹でたものでもよい。



2 ごぼうはささがきにして水にさらし、にんじんは小さめの短冊に、たこは一口大に切る。



3 洗って水を切った米に、冷ましたかつおと昆布の合わせだしを注ぐ。そこへ②の具材と干しえび、しょう油と酒、みりんを加える。



4 全体を軽く混ぜ合わせて炊飯器にセットしたら、通常の炊飯コースで炊く。



5 炊きあがったら上下をひっくりかえすように混ぜて、茶碗に盛る。お好みで、いんげんや海苔などを添える。

「幸せな食べ物」の作り方を教えてくれた人



胸上漁協女性部  
奥野さんと相野さん

海苔で有名な岡山県玉野市胸上。漁師の奥さんからなる胸上漁協女性部では、さまざまな魚料理を開発して料理教室を開くなど、魚食の普及に取り組んでいる。

# 大切な ママたちへ

## 「親子教室」を手伝って

もうすぐ入園・入学のシーズンですね。子どもたちが新しい環境に飛び込む季節。それは同時にママたちにとって新たな暮らしのスタートでもあります。期待や不安は、当の本人である子どもたちに勝るとも劣らないのではないのでしょうか。

私は最近、未就学のお子様を持つママを対象にした「親子教室」をお手伝いしています。最初に「皆さんの前で話をしてほしい」と頼まれた時は、普通に子育てをしてきただけの私が伝えられるのだろうかと思いましたが、実際にママたちにお会いしてみると、私の役割が少しずつ見えてきました。それは、「大丈夫よ」と声をかけて、子育てに悩むママたちを安心してさせてあげること。

私が子どもを授かった時代は、女性の社会進出もまだまだでしたから、専業主婦のママ友もたくさんいましたし、お世話好きの近所さんたちにも恵まれていました。つまり、共感し合える仲間や温かく導いてくれる先輩方に囲まれていたんです。当時は気付かざっていましたが、実はとてもありがたいことだったんですね。



ある日の親子教室。坂井さんを中心に輪になり、座談会方式でママたちの疑問や悩みを耳を傾けながら意見交換をする

そうすることで普通食へも移行しやすくなりますし、何より家の味を覚える中でママの愛情を感じると思うのです。

そして、子育てを楽しむコツは、外へ出ることに。家にこもって一人で抱え込まず、公園へ行つて自然を感じたり、ママ友と情報を交換したり、色んな所へ足を運んでみてほしいですね。親子教室でも「良い気分転換になった」と言ってくださる方もいますし、何より子どもと一緒におでかけしたことは大切な思い出となりますよ。

ママが元気でなければ、子どもは笑顔になれません。だから、まずはママがいっぱい笑っていられることが一番。周りに子育て中のママがいらっしゃる方は温かく見守ってあげてほしいですし、私も精一杯エールを送つていこうと思つています。



料理研究家・坂井より子さんのもうひとつの顔は、親子教室の講師。今回は、子育てママたちを応援する坂井さんの思いについてお伺いしました。



取材協力：渋谷区子ども親子支援センター「かぞくのアトリエ」

今のママたち、特に私が親子教室をお手伝いしている東京では、ご近所付き合いもあまりなく、子育てに孤軍奮闘されている方も少なくありません。離乳食の作り方ひとつとっても、本やインターネットから学ぼうとされるのですが、情報が多過ぎて何が良いのか分からなくなり、悩んだり不安になったり…。私たちの時代にはなかった苦労があるようです。

だからお話を聞いて、「大丈夫よ。無理することはないのよ。難しく考えすぎずに、思いつきり子育てを楽しんで」と、近所の世話好きのおばさんになつたつもりで言つてさしあげています。それだけで安心して、元気になるママも案外多いんですよ。

## 「ばあば」として

我が家でも、娘夫婦や息子夫婦が子育ての真っ最中ですが、私はあまり口を出さないようにしています。もちろん、孫たちへの対応を見て「甘いな」とか「贅沢させすぎよ」なんて思うこともあるのです



が、しつ々は親の仕事。たとえ親子でも考え方が違うこともありまじし、それぞれの家庭のルールは異なりますから、私は「助けを求められれば助ける」というのが基本姿勢です。

また、求められてアドバイスをする時は、娘に限らず誰に対しても「こうしてみたら？」とか「こんな方法もあるよ」とか、言葉を選んで話しています。あくまでも子育ての主役はママとパパですから、決して押しつけや決めつけになることは言わないようにしたいと思つているんです。言い換えれば、子育ての楽しいところだけ参加できるのが、「ばあば」の特権ですね。

## 家の味

私がお料理のお仕事をしているせいか、親子教室では離乳食についてよく質問を受けます。多くのママたちが、自分たちの食事とは別に子どものためだけに作つているようですが、それだと二度手間になつて大変でしょう。だから私は、自分たちが食べるものをもとに、薄味で柔らかくしてあげるのを心掛けて作ることをおすすめしています。例えばお味噌汁なら上澄みだけすくつてあげるとか、肉じゃがならおだしだけで焚いている時に少し取り出しておいて、潰して食べさせてあげるとか。\*



お味噌汁は、多くの子どもたちにとって「母の味」となる一品  
\*離乳食としてあげるのは、お子様の発育状況や体質をみて判断してください。

## 坂井より子さん

1946年生まれ。料理研究家。神奈川県葉山町在住。自宅で料理教室を主宰する傍ら、子育てママとのお話会や親子教室を開催。やさしい家庭料理と温かな人柄で幅広い年代から支持を集めている。昨年12月に新刊「暮らしをつむぐ」(技術評論社)を発行。



### 母校

福岡県北九州市 田村 律子さん

母校の卒業式を友人と5人で見に行った。母校が2年後に閉校するとの知らせを友人から聞いたことがきっかけだ。

早いもので、私が高校を卒業して57年になる。学生時代は消極的な性格だったが、学校は3年間1日も休むことなく、皆勤賞をいただいた。そして22歳で結婚、2年後に長女出産、その後長男、次女と3人の子供に恵まれた。子育てが終わると、同窓会をきっかけに友人との輪が1人、また1人と広がっていき、不思議なことに、還暦が過ぎた頃から性格が一変して積極的になった。そして今回の卒業式参加。「あと2回もぜひ参加！」が私たちの合言葉だ。

＊閉校は寂しいですけど、ご友人との関係は永遠ですね。



### 故郷の人たちの心

千葉県市原市 石田 啓子さん

私の故郷は雪深い新潟。

先日、ある人から「あなたの生まれは新潟よね？」と聞かれました。彼女の会話によると、息子さんが新潟へ転動したとのことで、暖かい千葉から寒い新潟へ行ったことを相当心配していたそう。ところが、赴任した息子さんから「外は寒いけど、新潟の人たちの心はすごくあったかいんだ。大丈夫。心配いらないよ」。その言葉で彼女はホッとしたそうです。

「外は寒くても心はあったか！」。なんと嬉しい言葉でしょう。それを聞いて私もホッ！私の故郷・新潟を少し自慢したくなりました。

＊故郷を褒められると嬉しくなりますよね。



### おせっかい

埼玉県川口市 永井 紀代子さん

ホームセンターで夫と一緒に、山積みされたタイツを選んでいった時のこと。

値下げ商品のせいかな紳士用と婦人用がごちゃ混ぜになっており、その中から外国人の男性もタイツを選んでいました。しかし、その方が手にしているのは婦人用。私は日本語しか話せませんが、勇気を出して「それは女の用ですよ。男の用はこちらです」とおせっかいは焼いてしまいました。男性は少し頬を赤らめながら「ありがとう、私は日本語が読めないの」ときれいな日本語で言うてくれました。

私も少し恥ずかしかったのですが、そのまま間違ったものを買ってしまうと気の毒だと思い、つい声をかけました。その時の「ありがとう」という言葉がとても心地良かったです。

＊勇気を出して声をかけた甲斐がありましたね。

### 燈々無尽

#### 相手のよさを見つけて出す

相手を悪く言ったり、思ったりしてはならない。それは、相手のためになんか、自分自身を、いやしいものにしてしまつからだ。それよりも、相手のよさを見つけて出すことだ。それは相手にお世辞を言うことではない、相手の人格を尊重する事だ。そうして、それが、自分の人格を高めるのだ！

鈴木清一



### 孫娘からのありがとう

石川県能美市 上田 芳子さん

隣に住む2歳8カ月の孫娘はスベリ台が大好き。土曜、日曜はパパ・ママが仕事のため、いつもうちで預かっています。

快晴の日曜日、今回はお弁当を持って大きな公園に行くことにしました。広い芝生広場にはカラフルなスベリ台が3つ。孫はスベリ台を行ったり来たり。お弁当もあまり食べないで、私たちの周りを走り回っていました。夕方、ママが迎えに来て抱っこで帰ることに。しばらくして、玄関から「じいちゃん、ばあちゃんありがとう！」と大きな声が。日頃の「好きな人ランキング」には入っていないのに…と、なんだかおかしくも嬉しい気持ちになりました。

＊ランキングに入れるまでもないほどに大好きなんだと思いますよ。



### 孫の卒業式

秋田県大館市 多賀谷 チエさん

「高校最後の行事だから」と誘われて、孫(娘の長女)の卒業式に出席しました。

卒業式に出席するのは、自分の息子の時以来だから30年ぶり。きっと私の方が緊張していたと思います。孫の大きく成長した姿を見てとても嬉しくなったのと同時に、ここまで育てた娘のがんばりに目頭が熱くなりました。

そんなばーちゃんをよそに孫は夢いっぱい、元気いっぱい。春からは大学生になります。親元を離れ、1人暮らし。がんばってね。ばーちゃんはいつでも応援しているよ。

＊お孫さんのこれからの成長も楽しみですね。



### 子どもと共に

兵庫県加古川市 高谷 和久さん

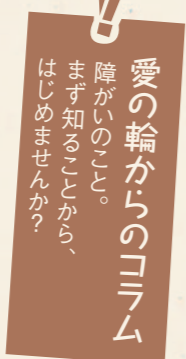
「先生、ありがとう」。私がボランティアで行っている課外授業『わくわく土曜教室』の最後の日に、子どもたちがかけてくれた声です。

教員を退職して9年。教育委員会から小学3年生に国語と算数を教えてもらえないかと依頼があり、恩返しのため快く引き受けました。

授業を重ねるごとに学習習慣が身につく、自主的に取り組める子どもが増えたことはうれしい限り。さらに、分らないときは手を挙げて、「分からないから教えてください」と言える子どもが増えたことはもつとうれしかったです。

最後に、子どもたちに「4年生になってもがんばれ！」とエールを送りました。

＊勉強以上に大切なことを学んだ子どもたちのこれからの成長が楽しみです。



### 通リゃんせから、ピヨピヨへ。

横断歩道で視覚障がい者を誘導する信号機の誘導音が「通リゃんせ」などの音楽から、鳥の鳴き声へと切り替えられています。目の不自由な人がより安全に渡れる誘導音として、全国で統一化が進められているそう。方向や道幅によって「ピヨピヨ」「カッコー」と鳴き声は異なりますが、音の出る信号機がない場所では、視覚障がい者は周りの音を頼りに赤や青を判断するそうです。そんな場面に出会った時は、ひと声かけてあげたいですね。



愛の輪は日本とアジアの地域社会のリーダーを目指す障がいのある若者に、海外での研修活動を行っています。

このコーナーについてはダスキン愛の輪基金まで。  
☎ 06-6821-5270 <http://www.ainowa.jp/>

あなたのお便りや写真を  
お寄せください。

みなさまからお寄せいただいた  
お話をもとに新聞をつくってまいります。  
どうぞ、あなたが体験したうれしかったこと、誰かに聞いて  
もらいたいことなど、身近な話題をお寄せください。

#### 送り先

〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33  
株式会社ダスキン広報部  
ダスキン「喜びのタネまき新聞」編集室  
e-mail: koho4@mail.duskin.co.jp

投稿には、名前、年齢、職業、住所、電話番号、  
現在ご利用のダスキンの店名をお忘れなく。

- 紙面やホームページでご紹介させていただいた原稿や  
写真にはお礼をさせていただきます。
- お送りいただいた作品は、必ずご紹介できるとは限りま  
せん。また、作品のご返却は致しかねますのであしからず  
ご了承ください。

栃木県日光市  
柴田君子さん



たのしい  
ひなまつりよ



僕の夢は  
忍者に  
なること

滋賀県野洲市  
玉川喜代子さん

北海道蘭越町  
佐々木みどりさん

広島県福山市  
下坂由宇さん

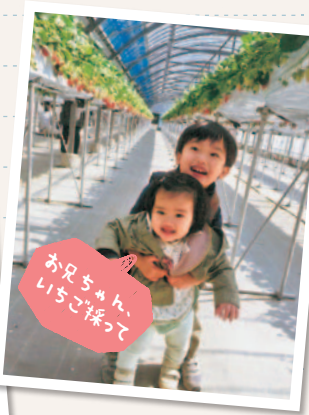
みてもらおう!

見てうれし、見せてうれし。  
あなたのお気に入りの1枚を送ってください。



なるほど~  
これが  
菜の花か

きれい  
だね!



お兄ちゃん、  
いちご採って

愛知県武豊町  
榎原美恵子さん

No.419からのバックナンバーが  
下記のアドレスからご覧になれます。

<http://www.duskin.co.jp/tanemaki/>



お得な情報満載!  
**LINE@**は  
もう登録しましたか!?

毎日をちょっと楽しくする  
情報をお届けします!  
ぜひ友だち追加  
してみてください!

LINE紹介  
ページへ  
アクセス!!



この新聞をお届けしているのは

株式会社 **ダスキン**

発行・編集：広報部 〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33

【お客様の個人情報のお取り扱いについて】  
お客様の個人情報は商品のお届けや回収、サービスの提供に利用させていた  
だきます。また、後日商品やサービスのご案内をさせていただく場合があります。  
なお、お預かりした個人情報はダスキングループと加盟店の範囲内で利用  
させていただきます。配送業務等で個人情報を外部企業に委託する場合は、  
弊社の厳正な管理の下で実施します。  
個人情報に関するお問い合わせや、ご自身の個人情報の開示・訂正・利用  
停止については、下記ダスキンコールセンターまでご連絡ください。

ダスキンコールセンター  
**0120-100100** [www.duskin.co.jp](http://www.duskin.co.jp)