

## 「こころの旅」

旅はいつも想い出のなかに消えていく。  
あの頃はドルやフランがいくら、と  
いった現実的なことから、空の色や風の  
匂いというこの星の表情まですべて過去  
に流れて、こころの底に沈み積っていく。  
人生を旅にたとえたりするのもそんな  
ことが人のならいからだろう。

誰れにもあることだと思っけれど、ど  
こかを歩いていて、この匂いはいつかど  
こかで嗅いだ匂いに似ているとか、あの  
雲の輝きはどこそで見た雲にそっくり  
だとか。水の色にも、水鳥の動きにもあ  
る日、ある時の想い出が甦ってくるこ  
とがあるだろう。

ぼくは難しい会議に疲れて、こころを  
旅に連れていくということをする。失礼  
な、けしからん話なのかもしれないが、  
これが会議のアイデアを生むことにつな  
がるときもあつたりするから不思議だ。

今日は、この写真であなたをヨーロッ  
パの片隅に誘いたい。

写真・文「あさい・しんぺい」 写真家。1937年愛知県瀬戸市生まれ。  
早稲田大学政治経済学部中途退学。著書に「風の中の鳥々」The Windy  
Birds、「田舎の伝像」など。TVサンデーモーニング(1980)にも  
出演。環境問題にも積極的に取り組んでいる。



映画・ドラマの舞台をゆく

ロケ地さんぽ

映画

# 神様のカルテ

## 長野県松本市

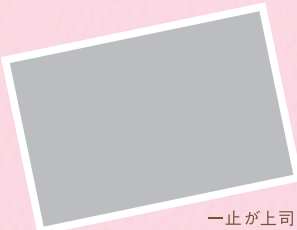
現役医師による話題の感動小説を映画化。医療現場で日々激務にありながらも命に寄り添い、人との絆をあたたく描いたヒューマンドラマ。信州の山々と城下町の街並みが、心をやさしく包み込みます。



■アクセス  
JR新宿駅から特急「スーパーあずさ」[あずさ]で約2時間30分～3時間、松本駅下車。新千歳空港・福岡空港からは信州まつもと空港へ直行便あり。  
■写真提供  
松本市商工観光部観光温泉課  
■観光の問合せ  
松本市観光情報センター 0263-39-7176



映画のメインカット背景も松本市。誠実ながらもどこかユーモラスなふたりの演技に注目



一止が上司の貴田（柄本明）と行った居酒屋は、縄手通り近くの「厨 十兵衛」。日本酒がそろい、地元客に人気の店



**EVENT**  
第23回国宝松本城古式砲術演武  
10月16日(日) 13時30分～15時  
松本城公園 ※雨天中止  
入場無料(天守見学は有料)

青空に映える国宝松本城。文禄年間に建造された五重六階の天守閣は、国内で現存する最古の城。松本のシンボルとして多くの観光客が訪れる



紅葉の上高地河童橋。一度は行きたい絶景のひとつ。松本から上高地に向かう国道158号線沿いには、映画に登場した島々診療所がある



白骨温泉公共野天風呂。溪流沿いにあり、森林浴気分を手足をのぼせる



旧開智学校（国重要文化財）。明治9年（1876）築の擬洋風建築で、日本最古の小学校のひとつ。教育熱心だった松本の風土がうかがえる

### 気になるご当地グルメ



とうじそば  
松本市奈川地区に伝わる郷土の味。季節の野菜やきのこを鍋で煮て、一箸分のそばを「とうじかご」に入れ、かごを鍋の汁に浸して（投じて）食べる。そばの香りを残しながらも温かいのが魅力。寒い季節は特に美味。



縄手通り。江戸時代の城下町の風景を再現し、カフェや雑貨屋が立ち並ぶ



信州桑の実ジャム。松本市四賀産の桑の実を使った懐かしい味

column |

### 撮影ウラ話

「十兵衛」店内ロケでは、同行していた松本フィルムコミッション（FC）のスタッフもエキストラとして急遽出演したそう。本作のロケ地ガイドは、FCが入っている松本市観光情報センター（写真）等で配布中。

今月の作品

「神様のカルテ」  
2011年8月27日より絶賛公開中！  
監督 深川栄洋  
原作 夏川草介「神様のカルテ」(小学館文庫)  
©2011「神様のカルテ」製作委員会 ©2009 夏川草介/小学館  
取材・文／星 裕水（ほし・ひろみ）  
出版社勤務を経てトラベルライター兼編集者に。オールアウト「ご当地グルメ・名所の旅」ガイド  
http://allabout.co.jp/gm/gt/1255/

### 地域医療の理想と現実に向き合う医療関係者たち

24時間365日対応の地方病院で忙しく働く青年医師・栗原一止（櫻井翔）。夏目漱石を敬愛し、ぼさぼさ頭がトレードマーク。愛する妻は写真家の榛名（宮崎あおい）。ある日、母校の医局を通じて大学病院での勤務に誘われる一止は、最先端医療と自分の患者の間で進むべき道に悩む。そんな折、大学病院で余命6カ月と告知された末期がん患者の安曇さん（加賀まりこ）が、一止の治療を受けたいとやってきて…。

原作者の夏川草介は、長野県在住の医師。原作は本屋大賞にノミネートされた話題作です。

撮影は2010年9月から10月にかけて、松本市街や郊外の山間部で行われました。さらに病院や診療所でもロケを実施。日々押し寄せる患者や、救急患者の受け入れに疲弊している医療現場で、命にまっすぐ向き合う人々の温かな交流を描いています。

特筆すべきは、看護師の活躍ぶりや葛藤もとらえていること。医療を志す人や、将来に迷っている人にぜひ見てほしい作品です。

### 新そば、紅葉、温泉 信州の秋は楽しみ充実

名所旧跡が多く、さまざまな映画やドラマのロケ地として知られる松本市。エリアが広いので、泊まりがけでの旅がおすすです。まずは松本城や縄手通り界限を散策。平日なら、松本市役所本庁舎の展望室へ。お城とアルプスを一望する風景もここで撮影されまし。縄手通り沿いの女鳥羽川には、映画で赤い欄干が印象的だった中の橋が架かっています。

山間部には、上高地、白骨温泉、美ヶ原高原など信州を代表する絶景スポットが点在し、秋になると一帯が紅葉に染まります。果樹園では真っ赤なリンゴがたわわに実をつけ、新そばが出始める季節。紅葉狩りのあとは温泉で汗を流し、そばをツルっとたぐれば、信州の秋を堪能できますよ。



どこに飾ろう  
どこに出かけよう  
便利でかわいいバスケット

地球にやさしく、暮らしを彩る

手作りエコ雑貨 ⑩

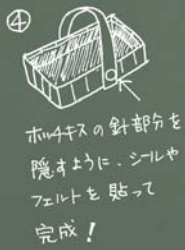
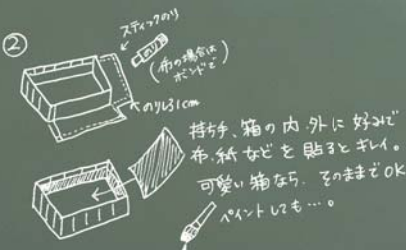
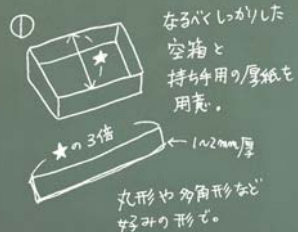


## 空き箱でつくる バスケット

作りのしつかりした空き箱に、持ち手を付けるだけで簡単バスケットの完成です。可愛い紙や布を貼ってみると、なかなか素敵になります。皮のテープをカシメで止めて持ち手にしてもよいです。小物入れとして部屋に飾ったり、秋の行楽シーズンはお菓子を入れてピクニックに出かけたり、いろいろ活用できますよ。

材料と道具

- ・ 空き箱（しつかりしたもの）
- ・ 厚紙1〜2ミリ、幅は箱とのバランスで決める（持ち手用）
- ・ 紙や布など好みのもの
- ・ ステイックのりまたはボンド
- ・ ホッチキス・カッター・ハサミ
- ・ シールやフェルトなど好みのもの



雑貨制作 / 副島 朗子 モノ作りの好きなスタイリスト  
写真 / 佐野 伸広 www.sanojimuso.com

白十字コミュニケーションペーパー [ホットライン]



## フルーツサンドイッチ弁当

フルーツの酸味や甘みのあるお弁当は、午前中に頭を使うような仕事の日におすすめです。フレッシュな香りや味が気分をスッキリさせ、午後の仕事に向けて、失ったビタミンを補充することができます。



\*りんごとバナナ、ピーナツバターのサンドイッチ  
好みのパン（6枚切り）…2枚  
りんご…1/4枚  
バナナ…1本  
レモン汁…少々  
ピーナツバター…大さじ2〜3

\*サラダ  
グリーンカール…1〜2枚  
塩茹でしたブロッコリー

\*きゅうりとクリームチーズのスモークサーモン巻き  
きゅうり…1/4本  
クリームチーズ 1cm角切り…4本分  
スモークサーモン…4枚

- ① りんごは皮をよく洗い、皮ごと5mm中にスライスする。
- ② バナナはたて1/2に切る。りんご、バナナともにレモン汁をまぶす。
- ③ パン1枚ずつの片面にピーナツバターをぬり、半分に切る。
- ④ きゅうりはたて4等分に切る。スモークサーモンできゅうりとクリームチーズを巻く。一口大にちぎったグリーンカール、ブロッコリーとともに盛り合わせ、好みでマヨネーズ（レシピ外）を添える。

### POINT

フルーツはりんごだけでもバナナだけでもおいしいです。

料理 / 渡辺 麻紀 <http://www.makiette.com>  
写真 / 藤井 幸子 <http://www.stash-mg.com>



# 鬼おろし

藤倉商店の鬼おろし

成田山新勝寺の表参道にある竹細工・木工品・籐製品の専門店、藤倉商店。熟練の職人がひとつひとつ丹精込めて作り上げた逸品が並びます。工業製品があふれる現代に、天然素材を使った手仕事のよさが光り、なかでもオリジナル商品の「鬼おろし」が人気。その名の通り、まるで鬼のようにギザギザとした歯が特徴です。プラスチック製大根おろし器では大根と水分が分離しますが、竹製鬼おろし器では粗めでシャキシャキ、なのに水分たっぷりふんわりした独自の食感。素材本来の旨みや栄養を逃しません。大根が美味しいこの季節は、おろしにして焼き魚に添えたり、みぞれ鍋にしたり。1度食べるとやみつきになります。

■問い合わせ  
藤倉商店  
〒286-0028  
千葉県成田市幸町488  
TEL 0476-220372



鬼のような歯によって  
“シャキふわ新食感”の  
大根おろしが生まれる

鬼おろし(竹製大根おろしダブル歯)  
1575円  
おろし歯は細かめと粗めのダブル歯。粗めなら、大根、きゅうり、ニンジン、山芋、りんごなどに。細かめなら、チーズ、しょうが、パン粉などにおすすめ。耐久性抜群で水洗いして陰干しすれば10年以上使える。

専用竹製受け皿  
1260円  
鬼おろしがびったり収まる受け皿は、安定感抜群で容量もたっぷり。

## 症状に合わせた ゆがみ直し 均整体操 26

### 10月 頭痛

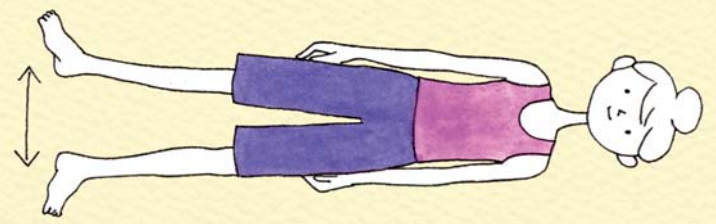
前頭部の痛み、こめがみの痛み、目の奥が痛いといった症状のあるときに、おすすめの体操です。首と頭蓋骨とのつながり目がスムーズに動くようになると、脳への血流が回復し頭がすっきりするので、リフレッシュしたいときにもどうぞ。

コレもおすすめ!

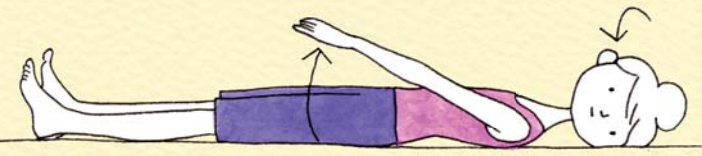


- 目にホットバットを当てる
- 爪先立ち歩きを10回する
- 2時間散歩する

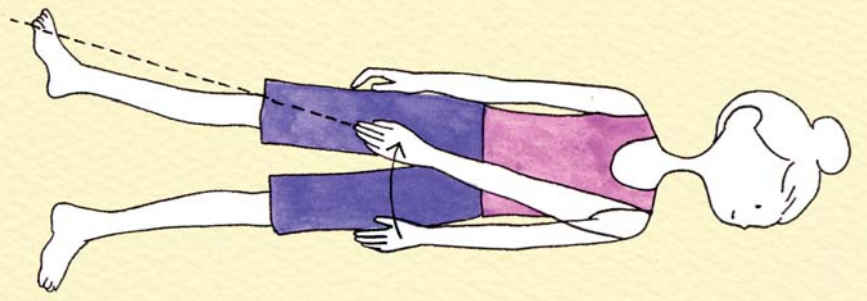
Step 1  
両足を肩幅に開き、あお向けに寝る。両手は身体の横に沿わせる。



Step 2  
顔を左右に向けてみて、やりやすい方に真横に向ける。首はまっすぐのまま、頭だけまわすような感覚で行う。顔を曲げた側の手を床から30cm程度上げる。



Step 3  
上げた手を、反対側の足のつま先に向かってまっすぐ伸ばす。伸ばしながら大きく息を吸って止め、できるだけがまんする。苦しくなったら、息を一気にはき、脱力。そのまま10秒間リラックス。

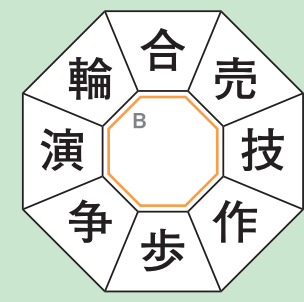
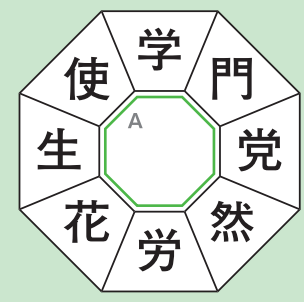


監修/松岡 博子  
新宿高田馬場にてアピア均整院主宰。一般社団法人 身体均整師会理事。当研修センターでは施術体験者募集中。  
<http://www.kinsel-gakuen.com/egg.html>

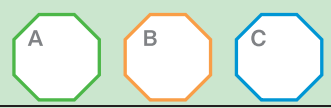
イラスト/タケイエミコ

## ひねって、使って、知的トレーニング

## 漢字パズル



- 1 八角形に書かれている各文字と2文字熟語になる漢字を中央に1文字ずつ入れてください。
- 2 中央に入る3つの漢字を組み合わせる3文字熟語は?



答え

パズル制作/角田 美里  
<http://www.puzzle-crossword.info/>

パズル正解者の中から抽選で5名様に白十字製品をプレゼント!

今月のプレゼント  
Uライン快適立体構造 フィットマスクU 7枚入り  
ふつうサイズ・やや小さめサイズセット  
「ゼリーオブラート」おくすりレンジャーバニラ味 3本入り

葉書に住所、氏名、年齢、職業、電話番号とパズルの答え、ご意見・ご感想、hotlineの入手方法を明記の上ご応募ください。締め切りは、12月10日当日消印有効。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
[宛先]  
〒171-8552 東京都豊島区高田3-23-12  
白十字ホットライン編集室236号パズル係

7月(233)号漢字パズルの解答  
海水浴

今月のつれづれ⑯

北海道営業所 佐藤 祐樹

北海道はでっかいどー! 2

来春公開予定、生田斗真主演の話題の映画「僕らがいた」は、北海道東部太平洋沿岸に位置する釧路が舞台。釧路湿原や阿寒湖などの国際的観光地があり、東京で人気のB級グルメ『スパカツ』の発祥地でもあります。この秋、佐藤をお供に釧路旅はいかがですか?

携帯に便利な  
**1回分**  
手指消毒ジェル



／新習慣／

# スマート消毒、はじまる。

ウイルス予防は毎日の消毒習慣から。

いつでもどこでも、手軽に手指の洗浄・消毒ができる「ポケットジェル」。保湿成分ヒアルロン酸配合で、手荒れが気になる方でも安心して使えます。これから風邪やインフルエンザの季節が到来します。ウイルス予防に大切なのは、毎日の消毒習慣。あなたも「スマート消毒」はじめませんか。



保湿成分  
ヒアルロン酸  
配合

**ポケットジェル** 外皮消毒剤 指定医薬部外品  
20包入 分包装/1.5mL 希望小売価格:472円(税込)