



## 「雪山の夢」

雪山に眠っているクマのことを想像することがある。実際に見たわけでもないし、動物学者からもその姿について話してもらったこともないから、勝手に大きな木の幹にある穴蔵に悠々と横たわっている様子をこころに浮かべて「あゝ」なんて思う。冬はクマが眠っている間、ときに激しく、また緩やかな静寂の時間が通り過ぎていく。

ぼくは深い雪山の宿に旅するようになったのだが、どこかに、あのクマのように数日を過ごしたいという気持があった。ただひたすら眠りたいという願いがあからだけけれど、それは深い雪山がそう感じさせるのであって、都会で、ただ眠りたいわけではない。都市的な文明から離れたいと感じているらしい。そして、ぼくに雪がもたらすものは幻想である。ファンタジーである。生とか死とかを超えた永遠の物語に身を置きたいのだ。永遠は安らぎでなくてはいけない。

ひとときにも永遠はひそんでいる。

写真・文「あさいしんべい」 写真家。1997年愛知県瀬戸市生まれ。早稲田大学政治経済学部中途。著書に「風の中の鳥々々the Windy Island」「巴里の仏像」など。TVサンデーモーニング(TBS)にも出演。環境問題にも積極的に取り組んでいる。



映画

# ALWAYS 三丁目の夕日'64

## 岡山県岡山市

昭和ノスタルジーあふれる人気映画が  
またまたスクリーンに帰ってきました！  
東京タワーが見守る中、夕日町の人々が前向きに  
生きていく姿を見ると、元気がわいてきます。



■岡山へのアクセス  
山陽新幹線岡山駅下車。または岡山空港から岡山駅までバスで約30分。西大寺までは岡山駅からJR赤穂線で約18分の西大寺駅下車、五福通りへは徒歩約20分。  
■写真提供・観光の問合せ  
岡山県観光連盟086-233-1802  
西大寺井戸端会議090-8990-8240 (松島屋)



2011年4月、西大寺五福通り撮影の様子。このパン屋さん、実は薬局として営業していた建物！



六ちゃんが花嫁に!? 鈴木オートの則文(堤真一)、トモエ(薬師丸ひろ子)とのシーンには思わず涙  
©2012 [ALWAYS 三丁目の夕日'64] 製作委員会



希望に満ちていた時代を好演した3人。妊婦役で出演した小雪さんは結婚し、今年2月出産予定。1作目では小学生だった須賀健太くんも高校生に  
©2012 [ALWAYS 三丁目の夕日'64] 製作委員会



岡山城。慶長2年(1597)、豊臣五大老の一人・宇喜多秀家が築城。漆黒の下見板張りの様子から烏城とも呼ばれる



雪の岡山後楽園。日本三名園のひとつで、一度は訪れたい。奥に写っているのが岡山城。お正月はタンチョウの放鳥を行っている



西大寺観音院。751年(天平勝宝3)開基という由緒あるお寺



西大寺ボランティアガイドのみなさん。問合せは西大寺公民館へ。(要予約) 086-942-6252



西大寺会陽  
日本三大奇祭のひとつといわれる裸祭り。投下される2本の宝木を男たちが奪い合う。毎年2月の第3土曜日の夜に開催され、町は熱気に包まれる。今年2月18日(土)開催

### 気になるご当地グルメ

岡山ばらずし  
海の幸と山の幸をたっぷり混ぜ込んだちらし寿司。江戸時代、岡山藩主の池田光政が出した「食膳は一汁一菜とする」という儉約令に反発した町人の知恵ともいわれています。



column

### 撮影ウラ話



撮影時の食事は五福通りの飲食店2軒が調理(写真)。配膳に協力した地元女性によると、「須賀健太くんが『体によさそうなメニューですね!』と言ってくれたんです。奥様方の間では確実に好感度アップしたわ。」

今月の作品



『ALWAYS 三丁目の夕日'64』  
2012年1月21日(土) 全国東宝系公開  
監督: 山崎貴  
原作: 西岸良平『三丁目の夕日』  
©2012 [ALWAYS 三丁目の夕日'64] 製作委員会

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/

新たな年を迎える今こそ  
考えたい家族の絆

大ヒット作品『ALWAYS 三丁目の夕日』の3作目。

昭和39年。小説家・茶川竜之介(吉岡秀隆)と妻のヒロミ(小雪)、淳之介(須賀健太)の3人が暮らす東京下町・夕日町。東京オリンピック開催、東海道新幹線開通、カラーテレビの普及と日本中が高度経済成長まっしぐらだった年。茶川先生の連載打ち切り危機や、六子(堀北真希)の恋など、人情味あるこの町で、今回もさまざまな出来事が…。

撮影は、スタジオのほか全国各地で行われました。ラストシーンは、岡山市の西大寺五福通りで実施。江戸時代の建物が残る静かな町並みが、制作スタッフによる装飾で活気ある商店街に変身。最新技術のCGを活用しつつも、細かなディテールにまでこだわり、当時の様子を再現しています。

本作は3Dでも公開。立体感ある映像は、映画館で体験する価値あり! 震災からの復興が進む今、家族の絆についてあらためて思いをめぐらせてみませんか。

### ローカル線の旅を楽しみ 西大寺観音院界隈を歩く

岡山城や後楽園など、岡山市には見どころがいっぱい。今回は、足をのびして西大寺観音院をお参りし、五福通りを歩いてきました。

岡山から赤穂線に乗り、単線でローカル線気分を味わうこと20分弱。このあたりは岡山城築城前から舟運が盛んで交通の要衝として栄えたといえますから、500年以上の歴史がある町。1作目の口ケも行われました。

地元有志のまちおこし組織「西大寺井戸端会議」事務局の森家孝明さんによると、山崎貴監督は五福通りを訪れてすぐに気に入ったのだそう。「地域の人々とエキストラに参加したのは楽しい思い出です」と森家さん。ボランティアガイドも実施しているので、地元ならではの話が聞けるかも。



アイデアつめて、  
楽しく美味しく  
とびきり  
弁当の日

## 鶏シュウマイの蒸し弁当

鶏のひき肉で作るさっぱり風味のシュウマイです。  
すべて蒸して作るのでもヘルシーなお弁当に。  
小さなせいろをお持ちなら、蒸してそのまま持って行くのもよいのでは？



**シュウマイ (10ヶ分)**  
 鶏ひき肉…100g 塩、こしょう…各少々 酒…小さじ2  
 葱と生姜のみじん切り…各小さじ2  
 シュウマイの皮…10枚 芥子…適量  
 ボウルにひき肉、塩、こしょうを入れ、手でよく練る。粘りが出たら葱と生姜のみじん切りをざっと混ぜ、等分してシュウマイの皮で包む。

\* 鮭の豆板醤蒸し 鮭…1切れ ごま油、醤油…各小さじ1 豆板醤…小さじ½ 鮭は5~6等分に切り、調味料をまぶして、オープンペーパーでふわりとくるむ。  
 \* 青梗菜…½束 さららに半分に切る。  
 \* れんこん…3cm 皮をむき、半分の厚さにして半月切りにする。それぞれに塩、ごま油 各少々をふる。  
 \* ドライブルーネ、ドライアブリコット…各2粒ずつ  
 \* 花巻 (中華風蒸しパン) …1ヶ 小さな耐熱容器に入れる。

蒸し器をお湯を沸かした鍋にセットし、オープンペーパーをひくか油少々 (レシピ外) を塗って、シュウマイをおき、隙間に鮭、青梗菜、れんこん、フルーツを入れ、10分間蒸す。花巻は蒸し上がる2分前に入れて、一緒に蒸し上げる。

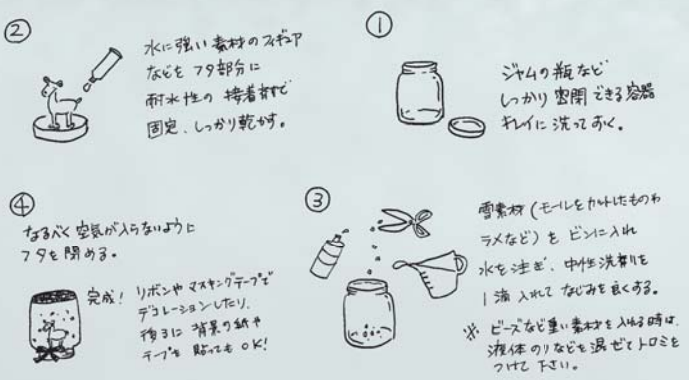
**POINT**  
 花巻の替わりにおにぎりにすれば、ボリュームもアップ!

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

地球にやさしく、暮らしを彩る

手作りエコ雑貨 ⑬

あたらしい年  
 希望をたくさんつめて  
 キラキラのスノードーム



空き瓶でつくる  
 スノードーム

お土産やインテリアの小物として人気のスノードーム。ジャムの瓶など、しっかりと閉まるもので、手軽にオリジナルのスノードームが作れます。水に強いものであれば、何でも入れられます。水に強いものを作ったり、デコレーションしたり工夫次第で素敵なモノが出来ますよ。たくさん作ってコレクションするのも楽しいですし、プレゼントにもおすすめです。

材料と道具  
 ・ジャムの瓶など密閉できる瓶 ・フィギュア  
 ・雪素材 (耐水性のあるもの) ・はさみ  
 ・耐水性の接着剤 ・中性洗剤  
 ・リボンやマスキングテープなど飾り用素材

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](http://www.sanojimuso.com)



# 湯たんぽ

マルカの湯たんぽAとミニゆた

日本では元禄時代から親しまれてきた湯たんぽ。最近では節電・節約志向により、再び脚光を浴びています。身体に優しい頭寒足熱の暖房法なうえ、数時間効果を発揮した後は、だんだん温度が下がるため、温度調整のしづらい就寝中に汗をかく心配も軽減してくれる、まさに安眠の友なのです。漢字で「湯湯婆」と書くのとおり、母親の体温のような優しいぬくもりで、その心地よさに1度使ったと病みつきに。凹凸があり丸くコロツとした形、そして肌触りのよい布袋に入った湯たんぽを抱えていると不思議と愛着が湧いてきます。阪神大震災や中国・雲南省の地震などの際には、被災地に湯たんぽを支援物資として提供したところ、大変喜ばれたそう。厳しい東日本の冬にも、たくさんぬくもりを届けてくれることでしょう。

■問い合わせ  
マルカ株式会社  
〒661-0976  
兵庫県尼崎市潮江  
5丁目7番10号  
TEL 06-6423-3961

エコにも身体にも優しい  
“体温”のようなぬくもり  
マルカの湯たんぽは実力派

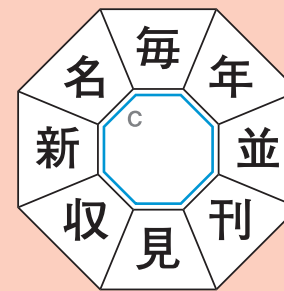
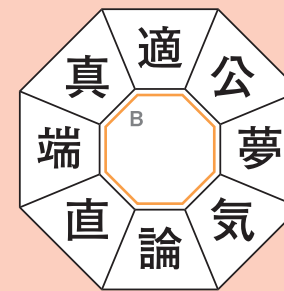
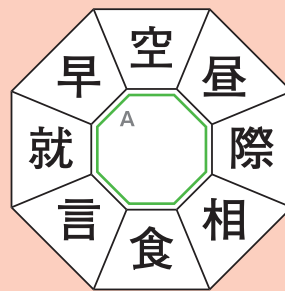


表面の波形は表面積を広くし、暖房効率が非常に高い。中には支柱が入っており(Aのみ)温度が低下したときに凹まない工夫も。安心して使えるSGマーク付。マルカ独自の品質の高さが長く愛されている理由です。

(左から)  
湯たんぽA(エース) 2.5ℓ 2,500円  
ミニゆた 0.56ℓ 2,500円  
ともに湯たんぽ袋・ヘアバッキン付  
大型サイズは布団の中で足元に置いたり、小型は腰やお腹を温めたり、オフィスでも使いやすいので便利。材質はともに溶融亜鉛メッキ鋼板。ミニゆたはアクリル樹脂焼付塗装。

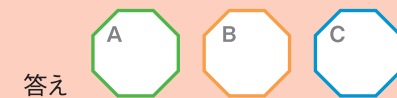
## ひねって、使って、知的トレーニング

### 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と出来る3文字熟語は?

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



答え

### 症状に合わせた

# ゆがみ直し 均整体操 29

## 1月 ダイエット

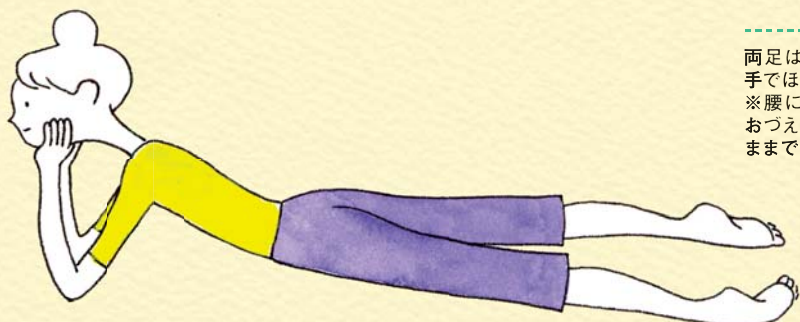
冬の体重増加は運動不足が原因の第1位です。お正月の食べ過ぎも気になるところ。さあ、1か月集中ダイエットです。大臀筋を引き締め、垂れたお尻をプルンと上げる。骨盤の動きがよくなり体全体の代謝が上がります。これは一日1回だけ。あとは、ながら体操で筋トレをしましょう。



- スクワット ゆっくり5回、ねじりながらのスクワット5回、歯磨き中の下腹締めながらの爪先立ち10回
- エレベーター、エスカレーターを控える、急ぎ足で歩く
- 甘いお菓子と飲み物は1か月控える
- 夕食は腹7分目

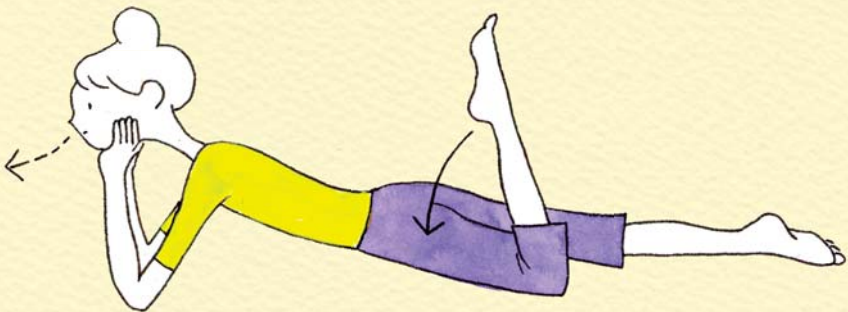
### Step 1

両足は肩幅ほどに開き、両手ではおづえをつく。  
※腰に不安がある方は、ほおづえをつかず、うつぶせのままでOK。



### Step 2

息をフーッと吐きながら、片足のかかとでお尻をトーンと勢いよくたたく。痛くない程度に力を加減して。



### Step 3

同じように反対側のかかとでお尻をトーンとたたく。左右交互に、息をフーッと吐きながら、6回ずつたたく。動かしやすくと感じる足があれば、そちらの足だけ最後に3回たたいて終了。

※この体操は生理3日前から生理3日後までお休みしましょう。

監修 / 松岡 博子  
新宿高田馬場にてアピシア均整院主宰。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

パズル正解者の中から抽選で10名様に白十字製品をプレゼント!

今月のプレゼント FCフィットマスク  
7枚入りふつうサイズ・小さめサイズのセット

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、3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239号パズル係

10月(236)号漢字パズルの解答  
徒競走

## 今月のつれづれ 22

甲信営業所  
田中洋希

冬本番! 温泉で身も心も温まろう!

寒い信州。冬と言ったらやっぱり温泉! 名産品「野沢菜漬」の本場「野沢温泉村」では、温泉の外湯を利用して野沢菜に付いた土を洗っているんですよ。近くにはスキー場もあり、遊びも温泉もいっぱい満喫出来ちゃいます。リフレッシュには是非信州へ!





白十字 創業116年

## これからも、一緒に。

神田川沿いに建つ白十字本社とその近くを走る都電荒川線。  
ともに、1世紀を超えて、さまざまな時代の中を走り続けてきました。  
白十字の使命は、医療現場からご家庭まで、  
高品質で安全なトータルヘルスケア製品を絶やすことなく提供すること。  
これからも、業界のパイオニアとして常に進化を続けます。

ひとりでは成し遂げられないことも、  
一緒ならば大きな実りになると信じて。



白十字本社前を走る花電車

都電荒川線 開業100年

今年も116年目の実が開きます。

 **白十字株式会社**