



「光と影」

世界は光と影でできている。

画家や写真家にとってこのことは表現上欠かせない条件だけれど、その感覚は音楽にもあって、友人の作曲家はいつも光と影について考え、感じ、イメージネーションやインスピレーションが来るのを待っているという。なるほどと感心した。光と影についての感覚は人生に欠かせないものなので、そのことを子供たちに早くから教えたいと願うのだが、それよりなにより、鈍感な大人たちにそういう「いのち」の根元に関わる感覚がなくなっていることに気づいて呆然とする。政治や経済のような、日々の生活に直結する事柄を考え実行するときにも、世界の光と影に畏敬の念を持つていなければ、人は幸せになれない。宇宙飛行士のような存在が神を近くに感じるとい話を書いたりすると、宇宙の光と影こそが神と人間を繋げる装置なのだとつくづく思う。

写真・文(あさい・しんぺい) 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「風の中の鳥たち」(White Sand)、「巴里の伝像」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。

HOME 愛しの座敷わらし

岩手県盛岡市

夏の空は青く、緑の森は風にざわめく…。父の転勤で引越越したのは、岩手の片田舎。会社、学校、家庭、それぞれの「しがらみ」に共感し、涙しながらも、明日への勇気が生まれます。



りんごの花。5月から6月にかけて満開に



レンガ造りの岩手銀行中ノ橋支店。明治44年築の国重要文化財。史子が訪れた銀行がここ



震災直後の撮影のため、ロケ地変更も検討されましたが、監督の和泉聖治さんや水谷豊さんらが「岩手の物語なのだから岩手でロケをしよう」と後押ししたのだそう



盛岡市中心部を流れる北上川。奥は残雪の岩手山



■アクセス
東京駅から東北新幹線で最速2時間20分、盛岡駅下車
■写真提供
岩手県観光協会
■観光の問合せ
盛岡市観光コンベンション協会 019-604-3305



チャグチャグ馬コ。滝沢村の鬼越蒼前神社から盛岡市の盛岡八幡宮まで約15kmを100頭近くの馬が行進する。飾りの鈴の音が名前の由来といわれています。国の無形民俗文化財。滝沢村では学校の撮影が行われました

チャグチャグ馬コ

2012年6月9日(土) 9:30~13:55
鬼越蒼前神社(滝沢村)~盛岡八幡宮(盛岡市)
※当日は盛岡駅~鬼越蒼前神社間に無料シャトルバス運行予定



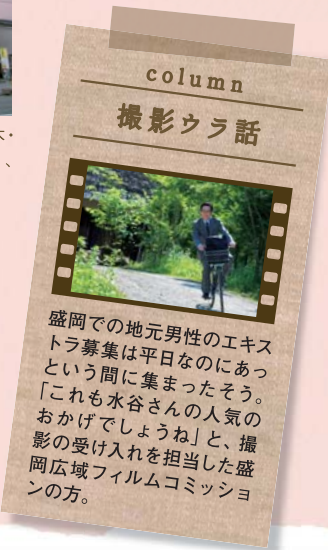
市内中心部にあるもりおか啄木・賢治青春館。1910年(明治43)、銀行として建てられたもの

ひと足のはして…

気になるご当地グルメ「盛岡じゃじゃ麺」



茹でたての平麺に、各店自慢の味噌などがのって、混ぜながら食べます。最後は、少し残しておいた麺と生卵を混ぜ、店の人にスープを入れてもらう「チータン」もお忘れなく。



盛岡での地元男性のエキストラ募集は平日なのにあつという間に集まったそう。「これも水谷さんの人気のおかげでしょうね」と、撮影の受け入れを担当した盛岡広域フィルムコミッションの方。



遠野ロケは遠野ふるさと村(本誌2010年11月号で掲載)などで実施。遠野市は震災後、後方支援の拠点だったため、ヘリコプターの音を避けながらの撮影でした

今月の作品



『HOME 愛しの座敷わらし』公開中
監督：和泉聖治 脚本：金子成人
©2012『HOME 愛しの座敷わらし』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。
編集を手がけた『JTBの交通ムック 旅客機と空港のすべて』(JTBパブリッシング)好評発売中!

大人も思わず共感する 家族再生の物語

父親の晃一(水谷豊)の転勤で、東京から岩手に引越越すことになった高橋一家。夫に不満が募る妻の史子(安田成美)、友人関係に悩む中学生の梓美(橋本愛)、好奇心旺盛な小学生の智也(濱田龍臣)、さらに認知症が進みつつある晃一の母・澄子(草笛光子)。一緒に暮らしていても心はバラバラ。一家が築200年の古民家暮らしに慣れてきた頃、不思議な精霊に出会う。どうやらこの地方に伝わる、座敷わらしのよう…。原作は荻原浩の小説「愛しの座敷わらし」。撮影は、2011年6月〜7月に岩手県内で実施。古民家の風景は遠野市、晃一の勤務先などの市街地は盛岡市で撮影されました。晃一の奮闘ぶりには多くのサラリーマンが共感することでしょう。妻や子、姑、どの立場からでも、感情移入してしまいます。福の神ともいわれる座敷わらしの言い伝え、そして気持ちが離れた家族に訪れる変化…。鑑賞後はさわやかな感動とともに、心があたたまる作品です。

自然と街歩きを楽しむ みちのくの初夏を満喫

盛岡は岩手県の県庁所在地。石川啄木や宮沢賢治ゆかりの地でもあります。震災の被害も比較的少なく、JR盛岡駅から北上川を渡り、古い建物が残っている街並みなどは絶好の散策コース。市内には、晃一の営業先でもあるスーパー「ジョイス」も実在しています(本町店)。お腹がすいたら、わんこそば、盛岡冷麺、盛岡じゃじゃ麺という盛岡三大麺を味わってみては。ちなみに、ロケが雨で撮影が中止になるとキャストのみなさんは町に出掛けたりしていたので、あちこちで水谷豊さんや安田成美さんの目撃談が続出。水谷豊さんはわんこそばにもチャレンジしていたそうです。そして初夏の訪れを告げるのがチャグチャグ馬コ。鈴の音色が響き渡ります。

アイデアつめて、
楽しく美味しく

とびきり 弁当の日

搾菜ごはんの春巻き弁当

片手でいただけるので、お仕事が忙しい日にもおすすめです。
春巻きは、巻いた状態で揚げる前に、冷凍することもできますので、少し多めに作って保存しておくのもよいのでは？



搾菜ごはんの春巻き

春巻きの皮(小サイズ)…5枚 温かいごはん…1.5膳分
搾菜(瓶詰め)…20g ハム…5枚 ごま油…小さじ2
(小麦粉糊) 薄力粉…小さじ1 水…小さじ2(よく混ぜる)
揚げ油…適量
搾菜とハムはせん切りにし、ごま油とともにごはんに混ぜる。
春巻きの皮で等分したごはんを葉巻状に巻き、最後に小麦粉糊少々を塗ってとめる。
油を160度くらいに熱し、ゆっくりきつね色になるまで揚げる。

ツナのきゃべつ巻き

塩茹でしたきゃべつの葉…大2枚 ツナ…½缶分
マヨネーズ…大さじ1 七味唐辛子…少々
塩茹でしたきゃべつは水気をよくふきとり、半分にする。芯の部分は切り落とす。
缶汁を切ったツナにマヨネーズと七味を混ぜ、きゃべつで葉巻状に巻く。

アスパラガスと人参の肉巻き

アスパラガス(太めのもの)…2本 豚バラ肉の薄切り…4枚
人参(8cm長さの棒切り)…2本 味噌…小さじ2
アスパラガスと人参は同じ長さに切り、人参はアスパラガスと同じような太さの棒切りにする。それぞれ塩少々を入れた湯で下茹でする。バラ肉の内側にスプーンの背を使って味噌を分け塗る。アスパラガスと人参にバラ肉を巻き付け、中火で温めたテフロンパンで転がしながら焼く。

POINT

きゃべつには胃の調子を整える作用があるので、胃の調子が良くない時のお弁当にはおすすめです。たっぷり摂ってください。

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 ⑱

雨の季節のお出かけも 楽しく快適にする シューズキーパー

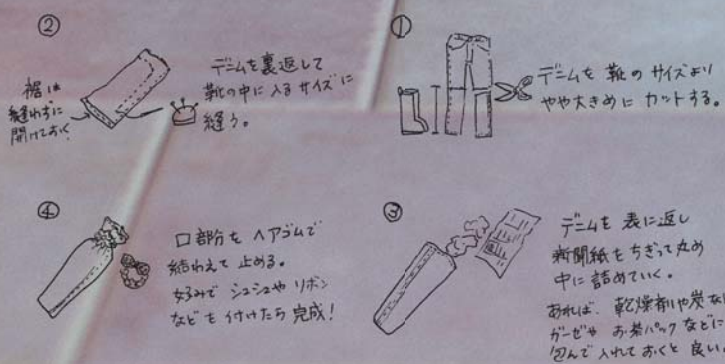


デニムでつくる シューズキーパー

デニムパンツをちよこっと切って縫うだけで簡単にできます。靴の型くずれ防止のほかにも、梅雨の時期はレインブーツなどにも使えます。次のお出かけの際に快適です。中の新聞が湿ってきたら天日に干すか、新しい新聞と交換してください。乾燥剤や脱臭効果のある炭を入れてもいいですよ。

材料と道具

- ・デニム ・裁ちばさみ ・針と糸 ・新聞紙
- ・乾燥剤または炭(あれば)
- ・ガーゼかお茶パック(あれば)
- ・ヘアゴム(好みでシユシユヤリボンなどの飾り)



②

② デニムを裏返して靴の中に入るサイズに縫う。

①

① デニムを靴のサイズかやや大きめにカットする。

④

④ 口部分をヘアゴムで結んで止める。好みにシユシユヤリボンなどを付けたり完成!

③

③ デニムを表に返し新聞紙をちぎって丸めの中に詰めていく。お好みで乾燥剤や炭などもガーゼやお茶パックなどに包んで入れておくのも良い。

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.sanojimusyoyo.com

白十字コミュニケーションペーパー[ホットライン]

甲州印伝

印伝いんでん 上原勇七の印伝小物

印伝とは「印度伝来」の略。17世紀の南蛮貿易で東インド会社より輸入された装飾革がはじまりだと伝えられています。戦国時代には武士の鎧や兜を華々しく飾り、江戸時代には上原勇七（現十三代目）が鹿革に漆付けする独自の技法を創案。以降400年受け継がれる伝統工芸「甲州印伝」の起源となりました。江戸の人々に愛され「腰に下げたる、印伝の巾着を出だし、見せる。」と、十返舎一九の滑稽本『東海道中膝栗毛』にも記されています。印伝の素材は柔らかくしなやかな鹿革と光沢が美しい漆。四方を山に囲まれた自然豊かな甲州の環境の恵みを受けながら、印伝の技と心が伝承されてきました。使い込むほどに手に馴染み、品質へのこだわりを実感できる逸品です。



漆付けの様子。漆を手作業で均等に塗っていく工程は職人の高度な技が必要とされる。

■問い合わせ
株式会社印伝屋上原勇七本店
〒400-0032
山梨県甲府市中央3-11-15
TEL: 055-23331100

柔らかな鹿皮と漆の光沢が生み出す伝統美「甲州印伝」



印伝の大きな魅力は、とんぼ、小桜、青海波など江戸小紋にもみられる伝統柄。自然や美しさ愛する日本の美意識から生まれ、その柄の数はなんと数百種類にもものぼる。

伝統的な巾着タイプから、流行を採り入れた柄や形状の小物まで多彩な展開。ひとつ使うとその魅力にはまる方も多いそう。

右から時計回りに
ペンケース（小桜・黒×ピンク） 3,675円
小銭入れ（とんぼ・赤×白） 1,470円
巾着（青海波・黒×赤） 4,410円

ゆがみ直し 均整体操 34

症状に合わせた

6月 足のむくみ

梅雨のシーズンは足元が冷えて、また湿度の高くて代謝が悪くなり、むくみやすい時です。むくみは体がねじれたホース状態になり、リンパの流れが滞ったためにおきます。ねじれを戻すこの体操を毎日続けると、むくみ癖のついた体も徐々に改善していきます。1日1回だけ行いましょう。



- 足の甲をもみほぐす。中足骨をよく動かすようにする
- 足首を回す
- 起立姿勢からゆっくりリスクワットをしながら体育座りをする
- 靴下を2枚はき保温に努める



Step 1

あお向けに寝て、重心側の足をできるだけ大きく開いた後、10cm程度戻す。

※重心側の足：片足で立った時に安定感があり、靴下を履く時に後から履く方の足

Step 2

重心側の足を上げ、ひざの裏を両手で持って胸に近づける。ひざは曲げずにまっすぐ、大きく息を吸って止めて、できるだけがまんする。

Step 3

苦しくなったら息を吐くと同時に一気に脱力し、足を下ろす。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オ均整院主宰。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防水ワタタッチパッドS 6枚入
FC防水ワタタッチパッドM 6枚入 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、8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244号パズル係
3月(241)号ナンバープレースの解答
 $8 + 6 + 3 = 17$

今月のつれづれ

マーケティング部
宇佐美 慶子

浅草ぶらぶら歩き

近くに東京スカイツリーが建ち、浅草はよりいっそう賑わっています。雷門から浅草寺に続く参道、仲見世通りの散策は楽しいですよ。揚げまんじゅう、手焼きせんべいや人形焼、おいしいものたくさんあります。満願堂の芋さんは食べ歩きにも、お土産にもお勧めです。



ひねって、使って、知的トレーニング

ナンバープレース

- 太線で区切られた3×3の9マス（ブロック）に1～9までの1桁の数字がそれぞれひとつずつ入ります。同じ数字が重複してはいけません。
- タテやヨコの9マスの列にも、1～9までの1桁の数字がそれぞれひとつずつ入ります。こちらも同じ数字が重複してはいけません。全部のマスを埋めてください。
- で囲まれた数字の合計は？

$$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{\quad}$$

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

4		A	2	6	1	5		
		2			9			B
9	6		8					1
	9	8	1	2	7			4
7	3		9		6			1 5
	2		5	4	3	8	9	
3					2			8 6
			3			7		
			5	6	1	4	C	2

キズ・キズ
キズ・キズ



水に、まけるな。

夏は海や川、プールなどでの水遊びが多くなる季節。お子様が思いっきり遊んで、ケガをしたときは、やさしく「防水ワンタッチパッド」を貼ってあげましょう。キズ口につきにくい特殊ネットを採用し、透湿性ラミウレタンフィルムで蒸れずに水の浸入をしっかりと防ぎます。サイズも使いやすい3種類で、家族みんなでお使いいただけます。



FAMILY CARE

防水ワンタッチパッド

S 6枚入 ¥367 / M 5枚入 ¥525 / L 4枚入 ¥525

しっかり
防水

キズ口
につきにくい

大きな
パッドサイズ

※防水用途でのご使用後は、すみやかにはがしてください。