

目黒稲門会会報



(題字：眞仁田 勉 初代会長)

第91号 2021年6月

発行人：後藤 克彦 編集長：猪名川 一雄 事務局長：吉野 博明

事務局：〒153-0053 目黒区五本木2-22-6 Tel 03-3713-1684

第22回定期総会・懇親会について

～ 総会はメールおよび書面決議で、懇親会は中止 ～

第22回定期総会・懇親会については、4月3日に開催された第246回役員会議事録及びHP上でご案内の通り：

- 1) 総会開催日は2021年7月17日(土)とする。
- 2) メールアドレスを登録されている方にはメールで議案書及び総会資料を送付し、返信メールにて議決権行使をお願いする。
- 3) それ以外の方には、議案書及び総会資料を郵送し、同封の返信葉書にて議決権行使をお願いする。
- 4) 総会までのスケジュール
 - ① 7月1日(木)第248回役員会を開催し、総会議案並びに総会資料を承認。
 - ② 7月2日(金)メール及び郵送にて議案書及び総会資料を会員宛て送付。
 - ③ 議決権行使締切日 7月16日(金)必着とすることと致しました。

本会報が皆様に届けられる5月末時点では、早稲田大学及び校友会の要請により、当会は活動自粛を継続しております。

また、COVID-19による感染抑制の鍵となるワクチンの普及には、この夏以降もしばらく時間がかかると想定されます。

このような状況に鑑み、定期総会の開催は対面によらぬこと、また飲食を伴う懇親会も当面開催しないことと致しました。会員の皆様には折角の機会を設けられずまことに申し訳なく存じますが、事情ご賢察のうえ宜しくご理解とご協力賜りますようお願い致します。

なお、昨年は書面(郵送)による開催としましたが、メールアドレスを登録されている会員も多いため、今回はメール及び郵送併用による議案書等の送付及び議決権行使と致しました。併せて宜しくご了承のほどお願い致します。

自粛下での活動について

大学・校友会からの通達に基づき活動自粛を継続しています。自粛期間中の活動は次の通りです。

- ・役員会(オンライン+書面)
- ・会報発行
- ・俳句部会(郵送句会)
- ・メール/オンライン茶話会
- ・お散歩がてらご挨拶(緊急事態宣言下除く)

ポスティングによる新入会員募集

去る2月下旬に新入会員募集をポスティングにより実施しました。

現時点での結果は、新入会(申込中を含む)が2名、入会予約(丁度海外赴任前で帰任後は是非入会したいとの連絡を頂いています)が1名、計3名の成果がありました。

従来は、年賀葉書や暑中見舞い等を50～150通を送付していましたが、捗々しい結果は得られませんでした。そこで、今回はもっと数を増やして、郵送ではなく、直接配布対象者のご自宅ポストに投函しようとのアイデアで実施しました。参加した役員は10名に及びました。一人数通から人によっては40通を超える方もいました。配布総数は300通近くになりました。住所に名前が見当たらない方には郵送しましたが、全体の5%程度でした。

ポスティングのお陰でご本人またはご家族の方との小さな出合いを幾つも体験出来て良かったと思います。集合住宅のポストへのアクセス、居住の有無等色々な問題に遭遇しましたが何とか当初の目標を達成出来ました。今回参加して頂いた役員には深く感謝致します。毎年継続することが大切だと思いますので、今後、会員の皆様にもポスティングへのご協力をお願いする予定ですので宜しくお願い致します。

「お散歩がてらご挨拶」企画の報告

4月3日(土)第1回「お散歩がてらご挨拶」を開催しました。午後2時に東急東横線中目黒駅前・南改札口を出て左手にある歩道に集まった人が、懐かしい顔を見つけてはご挨拶。集団にならぬよう、三々五々山手通りを南に下り、目黒川舟入着場に面した広場に向かいました。

当日は、目黒川の桜もすっかり葉桜模様となり、人も疎ら。お散歩には格好の日和でもありました。

舟入着場に直接来られた方も何人かいて、記念写真を撮る頃には、総勢14名の参加となりました。短時間でしたがお互いに挨拶、近況報告、元気な姿を確認して散会しました。

この企画は、目黒シティーランが中止となるなど、集まる機会が減っている中、「対面とは言わないまでも、散歩しながら会員同士が挨拶ぐらいする機会はないものかな」との発案があり、実現しました。

なお、5月1日第2回は「緊急事態宣言」発出のため中止となりましたが、毎月第1土曜日午後2時に開催する予定です。もちろん密にならず、大声は出さず、でも久しぶりにお顔を拝見しながらのご挨拶です。お散歩がてらのご参加をお待ちしています！



「お散歩がてらご挨拶」に参加して

正木英恵 (平成21年 社会学)

「桜花 散りぬる風の なごりには 水なき空に 波ぞ立ちける」(紀貫之 古今和歌集)----- 昨年末に入会した「新人」の私は、盛りを過ぎた桜に僅かな寂しさを覚えつつ、中目黒へ足を運びました。好天に恵まれ、会員の皆様と顔の見える関係をお作りする第一歩となり、非常に有意義な時間となりました。十分な感染対策を実施しながら、人間らしい生活に欠かせない「集い」と「交流」の場を設けて下さったこと、そして、まるで以前からのお知り合いのように気さくに話し掛けて下さった先輩方に心から感謝致します。

このイベントは毎月継続される予定とのこと、今後出来る限り参加する所存です。最後になりましたが、世話人の石川様、狩野様、吉野様、大変お疲れ様でございました。

俳句部会

第132回「俳句部会報告」

日時 2021年4月12日(月)郵送句会

(順不同)

川井素山	遅き日の暮色さだまる書肆明かり
保井寶正	巢ごもりて春雷の数かぞへけり
佐久間喬	落し角拾ひてさて何にする
丸山酔宵子	恩讐の彼方に流る花筏
吉田啓悟	飲むための休肝日なり万愚節
青木英林	万愚節針千本は魚なり
山本草風	借景は蒼天と決め桜満つ
佐久間たか子	初出勤背筋のびやか朝燕
渡辺鯨波	自販機と言葉を交はず四月馬鹿
後藤克彦	花筏先を横切るメダカかな
永井正孝	闘鶏の蹴爪に見えるきずのあと
原 晶如	大樹より百囀 <small>ももさえずり</small> の光かな
青葉ひかる	散る桜水面に揺れて浮く小舟
金森純女	山笑ふ最近人が来ないなあ

<中原主宰の短評>

遅き日の暮色さだまる書肆明かり

本屋によって暮色が決まるーとっている。とはいえやっぱり暮れて書肆がとり残されることになるー

巢ごもりて春雷の数かぞへけり

自粛で蟄居して家の中で春雷のゴロゴロの数を数えているのだ

落し角拾ひてさて何にする

いいものは売れるそうで森の中で拾って来て飾り物にすると書いていた

恩讐の彼方に流る花筏

実際の小流に心理的な方向性、彼方を与えた句

飲むための休肝日なり万愚節

飲むためのー飲みたいけど休むというおかしさ人間のおろかさを書いている

万愚節針千本は魚なり

ウソついたら針千本のますーとひっかけて針千本という漫オコンビもいるが、本来は魚というウルトラC級のオチ

借景は蒼天と決め桜満つ

空が白っぽいー曇りだと桜が引き立ちません東北の青い空を借景にしたいものだと

自販機と言葉を交はず四月馬鹿

自販機も喋る時代だから応答すると思ったのでは

(俳句部会長 佐久間 喬)

コロナ禍下の出来事

浅海敏之（昭和34年 政経）

新型コロナウイルス感染拡大が未だ収まりそうにありません。まさかこんな世の中なるなんて、思ってもみませんでした。当たり前のことが当たり前に出来ないで、本当に困っています。2月の予定表には病院（心臓内科）、美容院、ご先祖の命日のお墓参り、夕方のウォーキング、以外はほとんど「ステイホーム」。家にいるのがこんなにつらいとは思ってもみなかった。皆様は、如何お過ごしでしょうか。

昨年12月9日にお寺から電話。20日の11時に総代会をと。当日伺い、会議室に入ると総代のSさんの奥様と長男が目に入った。あれ？何かあった？

亡くなったかなと頭を横切った。席につくと住職がSさんが亡くなられたそうで、今、奥様から聞いた所でした。僕は何も考えず口が勝手に動いた。コロナですか？と。奥様がハイ、そうなんです。ついに僕のまわりでもコロナ関係者が出た。彼は3、4年前に肺ガンにかかり三宿のJ病院で手術して完治したが、半年前から、また、肺の別の所にガンが見つかったが、手術が出来ない場所だったそうで、抗ガン剤治療のため、駒沢のTセンターを紹介されて1ヶ月に一度治療を受けていたと。今回も12月9日に抗ガン剤治療のためPCR検査陰性と確認され、4人部屋の4人目として入院された。その後、同室のAさんが亡くなって、検査したら原因はコロナだと判った。また、次の日にBさん、また、次の日にCさんと。同室の3人がコロナで亡くなり、Sさんも13日、PCR検査したら陽性になっていた。14日には携帯電話にも出ることも出来なくなり、15日に亡くなった。後日、本人の身の回り品、眼鏡、携帯電話、健康保険証などが密封され、送られてきた、14日間は開けないように。お別れも、窓越しだった。ご家族も、火葬場にも行けなかった。この話を伺ってびっくり。コロナと解りながらも患者を個室に移すことも出来ない程、病室がとれない？ということか。年寄りだから治療すらないのか？ 恐ろしくなった。今まで夕方のウォーキングではマスクをしなくて人のいない近くの道を歩いたが、この話を聞いて以来、外出の際はマスクを必ずすることにした。

1月の9日、10日、11日の3連休の最後の11日の祭日、ラグビー大学日本一を決める日、早稲田と

天理の試合、義理の息子がT製薬に勤めていて、今回初めて招待券（自由席）をもらった。2人で行くことにしていたが、朝起きようとしたら軽い目まいを感じたので朝食を抜いてベッドの中で過ごしたが良くならないので、ラグビーは残念だが止めることにして、一日中ベッドの中で過ごした。それでも、夜には何も食べていないので一口でも口に入れようと。消化の良いものを食べて。寝る前に歯を磨いていたら吐き気を催したが、直ぐに収まったのでベッドに。暫くしたら両手の肘から手首にかけて軽いシビレを感じ、血圧を計ったら151-85。いつもは上は100前後、下が60前後なのに。高いなと感じ、若しかしたら脳梗塞？が頭を横切り、娘と相談してかかりつけの大橋のT病院に電話をした。夜間緊急センターに。電話に出た男性より、今、重体患者が居るから後1時間して電話をしてみても下さい、と言われた。1時間後に電話をしたら女性、同じことを言われ、30分後にと。30分後に電話をしたら、また、同じことを言われ、30分後にと。また、消防署の緊急電話番号を教えるから、そちらに電話してみたらと。僕は、30年以上、大橋のT病院にみてもらっているもので他の病院には行きませんと言って診察券の番号を伝えた所、娘が私が代わると言って電話に出て、兎に角、本人は段々具合が悪くなっている、家で待つより、病院で待ちますから、これから行きますと。もし、診察して入院するような状態でもベッドは満床なので、その場合、他の病院を紹介しますから、それを承知でおいで下さいと、念をおされた。娘の旦那と娘と三人で病院に着くと駐車場には1台も車が無い。診察室の前にも誰もいない。さっきの話とだいぶ違う。体温と血圧を計っていたら、車で揺られたからか、部屋が暖かいせい、急に吐き気が起こり、持参した袋に何回か出した。食べたものも、飲んだ薬も全部出てしまった。若い女医さんに呼ばれ診察室へ。朝からの状態を説明する。両手がシビレることは、脳梗塞ではないと先生。心配だったら後日、脳神経で診察してもらい、MRI検査をされたらと。そして、目まい止めと吐き気止めを入れた点滴をやりましょうと言われ500ccの点滴が始まり車椅子のままで廊下で終わるまで。ところが30分位したら、再び女医さんがみえて、これで点滴はストップします。時計を見たら1時を過ぎていた。点滴は4分の1も減っていないか？ 目まい止めと吐き気止めの薬を処方しますから、病院の隣の薬屋でもらってお帰り下さいと言われ、追い帰されるように病院を後にした。

家の帰りに思うことは、今病気になったら大変な事になる。入院も出来ない。まさに医療崩壊だ。兎

に角、コロナをなんとかしなければ。コロナ専門の病院を作って欲しいです。中国でさえ、10日間でプレハブの病院を造ったから、日本が出来ない訳がない。本人はコロナにかかってもいいけど、周りの人に、迷惑をかけてしまうので、絶対にコロナになってはいけません。一日も早くコロナが終息に向かうことを願うばかりである。

後日、頭部のMRIを撮った結果は問題無しと言うことだった。

相続よもやま話 その2

尾崎 充（昭和63年 政経 公認会計士・税理士）

相続の仕事に関わっていると本当にたくさんのトラブル、間違い、勘違い、あるいは「こうしておけば良かったのに～」と言う様なケースに遭遇します。

相続にまつわるこの様なあるある事例を紹介してゆきたいと思います。相続対策で一番大事なことから何かご存知ですか？相続税の節税でしょうか？

実は相続対策で一番大事なものは身内である相続人が争うことなどがないように事前に対策を講じておくことです。遺産分割トラブルの76%は遺産価額5千万円以下（平成30年司法統計）で起きているのです。それでは親族が相続で揉める、いわゆる「争族」になるケースはどの様なケースなのでしょう？下記に該当するようであれば事前の対策を講ずることを強くお勧めします。

- ・財産のほとんどが不動産である
- ・共有名義の不動産等の財産がある
- ・再婚している
- ・子供がいない
- ・相続人に認知症者、障がい者、未成年がいる
- ・相続人以外の家族に介護されている
- ・事実婚の相手と暮らしている
- ・相続について夫婦や家族で話したことがない

相続が、いわゆる「争族」になるとお金も親族の絆も失うことになります。いわゆる「争族」回避の最善策は、やはり生前に遺言書を書いておくことです。遺言には主に自分で書く「自筆証書遺言」と公証役場で作成する「公正証書遺言」がありますが、遺言書には厳格なルールがあるので「公正証書遺言」で作成するのが安心です。なお、遺留分にも十分に注意して作成してくださいね。

（教訓） 相続は 何はさておき 遺言を

（事務局よりご案内）

「ニュースレター相続」で四半期毎にメール配信されています。ご希望の方は事務局にご連絡願います。

「めぐろ」の歴史散歩八千歩

後藤克彦（昭和42年 文）

体力づくりのため裏道一日一万歩をコロナ禍の昨年3月頃から始めた。前会長の吉田博行さんとは交換日記？毎日の散歩（歩いたルート、印象に残った風景写真、歩数等の報告）LINEで連絡。しかし、新聞のコラムで散歩は1万歩は体力減？との掲載を読み、目標を一日八千歩に変更。目的を持たないで歩く散歩は時には目黒区内をはみ出し品川区、世田谷区、渋谷区、大田区と足を伸ばしてしまうことが多くなっている。ある日、NHKの名前がテーマの番組で「目黒」が出ていた。早速に中日黒にある目黒歴史資料館を訪れ学芸員の方に目黒の歴史をお聞きした。資料はパーシモンにある図書館で借り、少し「めぐろ」を知ると散歩の目標地に興味が強くなった。

目黒区教育委員会発行「めぐろの文化財」歴史の一部を紹介—『(原始時代)目黒には1万6~7千年前の先土器時代からすでに人類が住んでいた。約1万2千年~2千年前の縄文時代の遺跡は、目黒川とその支流、呑川とその支流に面した豊富な湧水点に恵まれた丘陵緑道を主にして、東山・諏訪山・油面・目黒不動・富士見台・柿の木坂遺跡など40数ヶ所にのぼる。その分布密度が東京区部でも多い方だといわれるのは、目黒の自然的条件が当時の人たちの生活に適していたためであろう。(古代)5世紀頃に大和朝廷の東国支配が始まり、大化の革新から奈良時代にかけて武蔵の国となり、目黒は武蔵国21郡のうちの荏原郡に属した。この頃、官牧、私牧が各地で行われていたが、目黒付近でも馬牧が盛んに行われ良馬を産しており、駒場・駒沢・駒引沢などの馬にちなんだ地名も残っている。現在の目黒の「め」は馬を、「くろ」は畔を表し、馬牧の周囲のあぜ道のことで馬の牧からおこった地名であるともいわれている。平安時代には各地に荘園がおこって、武蔵七党などの武士が活躍するようになり目黒付近は「菅刈荘」と呼ばれていた。また、大鳥神社、目黒不動（瀧泉寺）、法服寺（現在の円融寺）は、9世紀頃の創建と伝えられている。平安時代の目黒地域の開発や文化の発達はこちらの社寺を中心に行なわれたのであろう。

目黒区は指定文化財の宝庫で、国の指定文化財として円融寺の釈迦堂（室町時代）や大圓寺の木造釈迦立像。国の史跡に青木昆陽墓等の見所一杯。歴史を知ると散歩も楽しみが多くなり足も軽くなる。



円融寺釈迦堂

地域ボランティア「めぐろ男のグルメサロン」

佐伯武雄（昭和41年 理工）

私が代表している首記サロンの活動を紹介します。

目的：「食えることが好きなシニア男性が集まり、ボランティア支援により皆で楽しく作って食べる男の居場所を提供する」

所属団体：目黒区社会教育関係団体、目黒区社会福祉協議会（社協と呼ぶ）

指導先生：1年目／菅原由美子フランス料理研究家、2年目以降／根岸順子管理栄養士

開催期間：2017/3/17-2020/2/21 31回 毎月第3金曜日（8月、3月休み）

開催場所：中目黒スクエア青少年プラザ5階調理室

参加者：目黒区在住 シニア男性（原則的に60歳以上）

参加費：1年目入会金1500円、月会費1000円 2年目以降 月会費のみ

1 円滑なスタートの背景

当サロンの開始前に、社協主催の「男の料理教室」が3回開催されて、菅原先生及び24名の参加者が体験されており、その継続に対する社協および参加者からの強い要望があった。そのため、社協の強力な支援、指導先生および参加会員が事前に確保されていた。

私は、役員を選定や開催場所の利用申請のための団体登録だけでよかった。但し、当サロン代表は、会計収支管理と共に、公共設備である調理室のため、開催後の残存の食材、調味料や消耗品等は自宅に持ち帰り保管し、次回開催時持参する必要があった。

2 自主運用管理への移行とマンネリ防止

開催1年後、私的理由で菅原先生がおやめになり、社協の仲介で根岸先生が参加されたのを機会に、今まで菅原先生に依存していた活動（レシピ企画、こだわりの食材や調味料の買出し等）を含めた料理準備を各チームの当番制で行う自主運用管理体制に切り替えた。

会員の調査アンケートを定期的に行い、各会員の要望を確認しながら、改善対応していった。（例 開始時間の変更、健康に配慮した献立解説、懇親会の開催など）

会員のそば打ちプロに依頼して、そば打ち体験教室を開催したのは大好評であった。

3 サロン活動の拡大と後継者への道筋

当サロン内のクローズな活動だけでなく、作成し

たデザートをお世話になっている事務局オフィスにお裾分けしたり、社協主催の「福祉のつどい」の模擬店に、「イタリアン焼きそば」と「豚汁」を、青少年プラザ「館まつり」では、「パンケーキ」を提供して大好評でした。

当サロンも他サロンと同様、私代表の後継者がいなくて、当サロンの自主運営に必要な仕組み（約20種類の管理資料や手続き等）を標準化して、役員と情報共有してきました。

例えば、サロン会則、会員名簿、過去料理実績一覧、サロン会計収支管理、毎回の食材・調味料など買出し分担表、助成金申請、例会開催案内メール、Web掲載など。

4 当サロンの評価や会員の生の声

社協皆さんのPRや会員の口コミがよく伝えられて、サロン現場を見学したいとの女性が多く、サロンの楽しい雰囲気を感じ取られて、ますます見学者や体験者が増えてきました。

会員の生の声

- ・メニューは少しですが、自分で調理できる自信がついた。
- ・食事づくりが少し手伝えるようになり、妻からも喜ばれている。
- ・いつもチームワークが良く、和気あいあいとして楽しい時間を過ごしています。
- ・孫が遊びに来た時、学んだデザートを作ったら、大喜びで、爺の評価が上がりました。
- ・女房がいつも温かいうちに食べてといったのがわかりました。食材の買出し、それだけでもよい経験になりました。
- ・夫婦間の会話が増えた。
- ・料理自慢の妻から「学んだ料理を作って」と言われて困っている。

むすび

私は、地域ボランティアサロンで、初めて代表になり、3年間、つらいことや失敗も多くありましたが、皆様のご支援のおかげで、本当に楽しくかつ貴重な体験がで良い思い出になりました。当サロンでよかったことは、各会員がお互いに楽しくなるようにとの気持ちで参加していただいたこと。

昨年の4月から、コロナ禍のために社協からの要請で、当サロンの活動は停止しており、再開の目途は立っていません。私としては、今年9月以降、お世話になった方や会員の有志の参加で、正式な幕引きとなる感謝会を開催したいと考えています。

最後に、各先生や社協の皆さん、ご支援いただいた多くの方々に心から感謝いたします。

スペイン巡礼の道を歩く：その2

吉野博明（昭和45年 法）

なぜ巡礼の道なのか？：1980年代、年に何回かスペインへ出張に行っていた。シエスタ（午睡）の国は、夜が遅い。レストランは夜8 - 9時にならないと開かない。一方、夕方ホテルに戻る道すがら街のあちこちで見かけるBar（日本語でも今や一般的になった「バル」）は、夕方5時頃からどこも大盛況である。我々出張者もそれに倣ってバルセロナのホテル近くにあるバルに入り小腹を満たす。生蛸のガリシア風マリネ（Pulpo a la Gallega）をつまみ、ハモン（Jamon、スペイン風生ハム）をパン・コン・トマーテ（Pan con Tomate、バゲットのスライスにニンニク、トマト、オリーブオイルを擦り込んだもの）に載せて食べ、海老やマッシュルームのアヒージョを当てにビールやワインを飲んでいると、小一時間程で小腹どころか、結構満腹になり、酔いも回る。こんな国に出張出来て良かったと感激したものだ。（もちろん昼間の仕事も感動的でした。誤解のないように。）

そんなバルで、「スペインの北の方には『巡礼の道』と言うのがあって、そこはこの美味しいリオハワインの産地や料理で有名なガリシア地方を通るんだよね」との話を耳にした。私は俄然「リオハワインにガリシア料理。そんな良い巡礼路があるなら何としても行くべし」と思わず心に誓ってしまった。

そして決心が鈍らぬよう、あちこちで「退職したらスペインの『巡礼の道』を歩く」と吹聴して回った。案の定（?）、退職時にかつての仕事仲間たちが送別会を開いてくれた時、巡礼の道用にとウェストポーチをいただいた。これで行かなかつたら、まさに何とかが廃るわけで、強力な後押しにもなった。

第二日目：6月20日、朝8時過ぎにホテルを出発、プエンテ・ラ・レイナの町を通り抜け、有名な女王の橋を通り、だらだらと登りの続く道を5km弱歩き、マニエル（Mañeru）という小さな村に到着。



<マニエル村のはずれ>

マニエルの村はずれ、畑の斜面に描かれた緑の世界地図、何故か日本はない？ 広場の奥にカフェを見つけて、朝食を兼ねて小休止。さらに

3km先のシラウキ（Cirauqui）の町を抜け、幸運にもローマ街道跡に遭遇。ローマ街道の名残りを100mほど歩くが、でもこぼこになってしまった石の舗装は、トレッキング用の靴でも歩きにくい。今日の目的地ロルカ（Lorca）を目指して歩く。ホテルを出た時は15.6℃だった気温が、この辺りに来る頃には日差しが強

なり、30℃は越えていようか。麦畑を抜ける道筋は遮るものがない。のどが渇き、疲れが増す。だらだらと続く下り道を行くと、高速道路下のアンダーパスを



<シラウキの町の出口にあるローマ街道跡>

潜る。格好の日よけである。暫しこのトンネル内で休憩。サルド川（Rio Saldo）にかかる橋を渡り、60m程度登ってロルカの町。この僅かな登りがまことにきつい。街中に新しくできたアルベルゲ

（Albergue、巡礼宿）を見つけ、宿を乞う。宿の名は「ロルカの巡礼宿（Albergue de Lorca）」と全くそのまんま。オスピタレロと呼ばれる宿の主人が、私のひどい顔を見かねたのか、「まあ、一杯水を飲みなさい」と水道水の入ったコップを渡してくれた。冷たくて実に美味しい。今日の歩行距離は13.5km。

部屋は、二段ベッドが二台ある4人部屋。自分の荷物を置いたところが我がベッドになる。寝袋（巡礼の必携品。ベッドシートの代わりを兼ねる）を広げて早速昼寝。うとうとするうちに、二人連れの巡礼の若者が入ってきて目が覚めた。明日のコースの確認がてら町の散歩へ。昼下り、シエスタ時分の町は静かだ。夜は8時頃から宿の食堂で夕食。定食に赤ワインが一本ついて15ユーロ（2千円）くらいだった。9時には寝袋に潜り込んで就寝。

第三日目：6月21日、朝5時過ぎから同室の若者たちが出発の身支度をして、6時頃に出て行った。私も早々に起きだし、7時前に宿で朝食用のパンを買い、水を仕込んで出発。



<下はヴィジャトゥエルタ郊外の道>

緑の豊かなヴィジャトゥエルタ（Villatuerta）を抜け、エステージャ（Estella）を目指す。エステージャは11世紀、羊飼いが流星に導かれていった先で聖母マリアの像

を見つけたことから町として発展したそうだ。「エステージャ」はスペイン語で「星」。これまたそのまんまの名前だ。町に入り、カフェで一休み。今日の泊りはここから20km先のロス・アルコス（Los Arcos）と決めているが、途中、10km先の町ヴィジャマヨール・デ・モンハルディン（Villamayor de Monjardin）までは標高差が300m近くある。初日、二日目とつらい思いをしたので、少しづるをしてカフェでタクシーを呼んでもらった。30分ほどでモンハルディンに着き、軽く昼食を取って、再び歩き始めた。小麦畑の続くカンカン照りの道ながら、漸く慣れて来たのか、午後3時過ぎには無事ロス・アルコスの巡礼宿に着いた。歩行距離計18km（タクシー走行距離を除く）。

目黒わが町自慢

緑が丘 永井正孝（昭和43年 法）

目黒区南部に位置する。西部は自由が丘、東部は大岡山、南部は世田谷区奥沢と大田区石川町、北部は中根にそれぞれ接する。

2017年（平成29年）12月1日現在の世帯数は4,078世帯、人口は7,423人である。

昭和7年に「目黒区」が誕生した機会に町名変更で生まれた町である。

緑が丘（住居表示変更前は「緑ヶ丘」）一帯は、明治22年の町村制の施行で、それまでの衾村字谷畑（あぎやばた）が目黒区緑ヶ丘になった。その後、昭和40年に住居表示制度が施行され、緑が丘一丁目から三丁目と、自由が丘一丁目の一部になった。「緑が丘」は、緑の木立の多い高台ということに由来している。呑川と丑川の二つの河川に囲まれ、なだらかな傾斜地にある。この傾斜は、緑が丘の境界に面している立源寺から緑ヶ丘小学校までの、約230mの坂の高低差がおよそ12mであり、傾斜は南向きで、住宅地として格好の環境である。この町の道路は碁盤の目のように整然としており、大正から昭和にかけて、東横線や大井町線の開通と前後して、耕地整理が行われた。その結果宅地として発展し、一時海軍の軍人が沢山集まったので、別名「海軍村」と呼ばれた時期もあったという。

南部に東急大井町線緑が丘駅があり、隣駅の自由が丘駅は電車2分、徒歩15分で行くことができ、大型のショッピングモールやオシャレな飲食店などがたくさん集まっているので、休日買い物や外食に出かける人が多いようである。

繁華街などがなく、閑静な住宅街が広がっていて、緑も豊かでのんびりしている。緑が丘駅付近～目黒・世田谷の住宅地まで続く呑川緑道は、春になると約400本もの桜並木が続くので、絶好の花見スポットである。

幅広いアクセスの良さに加え、治安の良い緑あふれる環境で、一人暮らし～ファミリーまで住みやすいエリアである。



呑川緑道桜並木

目黒の銭湯巡り

千代の湯 金井豊男（昭和41年 理工）

東急東横線学芸大学駅より徒歩2～3分、東口商店街を進み2つ目の角を左側に曲がると直ぐに左側にあるビル1階に入った銭湯である。

コロナ禍の折、感染に若干の不安があったが銭湯に関しては大幅な営業時間の制限がかけられていない事から敢えて取材のため訪れた。ビル自体は古いが、1階の銭湯は2010年にリニューアルされたとのことで、とても綺麗です。自動発券機で支払い、フロントへ。フロント背壁には懸魚（げぎょ）――先代千代の湯屋根の切妻り弁天様が彫刻された透かし彫りで一枚板――が飾られていた。店員によると先々代が大正時代、石川県能登より上京、開業したそうです。

更衣室は、和モダンな造りの49個のロッカーが設けられている割には風呂場のスペースは狭い。

お風呂は、電気風呂やジャグジーが付いた軟水風呂と、炭酸泉と、水風呂の3つの浴槽がある。残念ながら、サウナは無い。目黒区初登場の軟水（カルシューム、マグネシュームを取り除いた水）風呂は、皮下の血行を良く新陳代謝を促進するので、乾燥肌に優しく美肌と健康をとり戻す効果があるとの事。炭酸泉は、炭酸ガスが沢山溶けたお湯のことで、洞窟風の造りになっていて3人位がゆったり入れる大きさで、温度は、ぬるめの38度くらい。

壁画は銭湯の定番の富士山のペンキ絵。男湯は夕日に照らされた赤富士、女湯（未確認）は普通の富士山。

営業開始時間（15時30分）に訪れたが既に5～6人の高齢顧客が入浴。店員によると常連客との事。学芸大学東口商店街、学大十字街（旧飲み屋街）にあることより、夕方はリタイヤした高齢客、夜は帰宅途中の商店および飲食客で賑わい、コロナ禍の影響を受けていないようである。

店内には「マスクはこちらに捨てて下さい」等のコロナ対策の注意事項に加え「オムツは持ち帰って下さい」の掲示があり、つい笑ってしまった。



会員ギャラリー

『ラスト・ドロップ』 油彩 F20号
丸山忠生 (昭和44年 法)



自由が丘から都立大に向かう東横線沿いの樹々や花々に囲まれた瀟洒な住宅街の高台に、アトリエ風の昭和モダンな建物がある。アンティークなドアを開けると室内は木の香りが広がり、中央には7mもある楡の一枚板のカウンターが広がっている。

京都のある実業家夫人が、憩いを求め、趣味と夢を実現するために6年前にオープンしたCafe & Bar「Last Drop(ラスト・ドロップ)」であるが、現在は事情があって閉店で、今秋、京都にオープン予定。

『魚魚魚ぎょぎょぎょ』 陶器皿 直径約25cm
後藤克彦 (昭42年 文)



酒の肴をのせるつもりで2020年1月に作陶。気の向くままに作り、イメージするままに魚を描きました。笠間との二拠点生活を続けて24年目。「芸術の村」地区での生活の1つとして笠間焼きへの挑戦でした。有名な陶芸家の伊藤東彦さん、駒澤博司さんの作品を見習って作っています。

運動してますか? -- 会員近況報告 --

市川 亘 (昭和51年 商)

去る3月30日、4人の目黒稲門会員とその友人達と共に宮前公園にてテニスを行いました。住宅街の中にたった2面しかない小さな静かなコートですが、春は桜、秋は紅葉が見事です。当日は散りゆく桜の花の下でのテニスとなりました。コート全面に桜が敷き詰められていましたが、特に滑ることもなく贅沢な気分でのテニスを味わえることが出来ました。

開催は毎月区営コートを抽選により平日利用していますので不定期であり、コート施設も都度異なります。運営は大内さんにご尽力頂いており、この紙面を借りて感謝致します。



写真左二人目から、山内、市川、大内、古矢会員

新入会員



岩本 昭治(昭和49年 商)
(目黒区中央町在住)

昭和49年に商学部を卒業しました岩本です。久しぶりにワセダの応援歌等を唱いたく、また、大学が懐かしく思い入会致しました。今後ともよろしくお願ひします。



泉 実紀子(平成3年 文)
(品川区上大崎在住)

目黒区内の実家宛てにご案内を頂きました。現在の私自身の住まいは品川区ですが、目黒駅徒歩5分の所になります。

定年も射程距離に入ってきた今日この頃、またコロナ禍も踏まえ、今後は出身大学に縁のあるご近所の方々と交流させて頂ければと思ひ、ご連絡させて頂きました。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

編集後記

目黒区からワクチン接種券が送られてきましたが、申し込みをしても「枠が一杯」とのことで予約ができません。目黒区に配付されたワクチンがまだ少量のためなのでしょう。稲門会活動の再開のためにも早くゆきわたってほしいものです。

(猪名川 記)