

いわいしま通信

台風シーズン到来

今年は、8月まで台風の発生が少なめでしたが、9月に入ってから、9号・10号と2つの台風が相次いで九州の西側を北上しました。

昔から、祝島で最も警戒されている自然災害は台風です。それだけ、多くの被害を受けてきたといえます。今回のように島の西側を台風が通過する場合には、台風の風向きと進行方向が重なって、風の威力が増しますので特に警戒が必要です。台風前には祝島では雨戸を閉め、戸板を立て、漁船も風や波の影響を受けにくい中波止と西波止の中に避難させてロープでしっかりつなぎます。今回、特に台風10号は、気象庁が特別警報を出す可能性がある、テレビなどで注意喚起していたので、祝島でも特別念入りに備えを行い、消防団も集落の中で危険な所がないか確認して回りました。



戸板を立てて台風にも備える



西波止に避難した漁船

9号は夜中の間に通り過ぎ、比較的影響は少なかったのですが、定期船は夕方と翌日の朝便が欠航になりました。そして心配された10号は、半日以上暴風が吹き荒れ、定期船は夕方の船から翌日の全便が欠航になりました。また、停電も発生。朝6時から昼の12時まで6時間に渡って停電しました。事前の備えが功を奏したのか、風で建物が壊れたりする被害はあまりなかったのですが、台風の通過中に雨が降らなかったため、塩害がすごかったです。風が海の波を巻き上げたり、海岸に打ち寄せた波の飛沫が飛んできて、ミストのような潮を降らせるのです。そのため、台風の後は何もかもが潮でベタベタ。台風が去ると同時に、皆アンテナやサッシに水をかけて流します。山は上の方まで真っ茶色になり、畑の野菜も枯れてしまいました。

10月末までは台風シーズン。近年、祝島では大きな被害は出ていませんが、気を抜かないように、しっかり備えをしておきたいと思います。



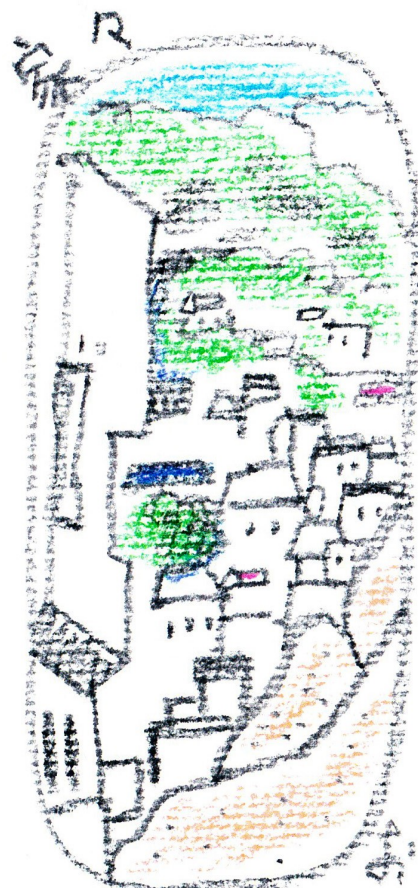
練塀の横のユスラも真っ茶色に



雨戸にも水をかけて潮を流す

目次

台風シーズン到来	1
祝島・記憶の玉手箱	2
イノシシ目撃情報	4
祝島自由律俳句	5
絵つき一覧覧会	5
祝島旅行記	6
千客万来	8
健康食品研究会・ドクダミ	10
山田イサオ写真館	11
お知らせ&募集	12
編集後記	12



「祝島物語」 画・大井しげる

<連載> 祝島・記憶の玉手箱(22) ～ アナゴと仮面ライダー ～

語り部:ひろちゃん、ひでちゃん、いさおくん

島のお年寄りに、毎回違うテーマで昔の祝島の様子を話していただく「祝島・記憶の玉手箱」シリーズ。前回に続いて、「いつもより若い世代」・・・とは言っても、還暦が近くなってきた、ひろちゃん(58歳)、ひでちゃん(58歳)、いさおくん(58歳)の同級生3人組に、小学生時代の思い出話を聞かせていただきました。

司会: こんにちは。今日はよろしくお願ひします。今回も同級生3人組に集まっていたいただきました。どんな話が聞けるか楽しみにしています。

ひろちゃん: 何の話をとせたらえいかなのう？

ひでちゃん: 今日はいさおくんがおるけえ、思い出したんじゃけど、小学生の頃にいさおくんの家にみんなで『仮面ライダー』を観に行きよったろう。

ひろちゃん: おう、行きよーったのう。

司会: そういえば、皆さんの小学生の頃は、『仮面ライダー』とか『ウルトラマン』とかの時代ですよ。

ひでちゃん: 『ウルトラマン』とか『ウルトラセブン』はうちで観たけど、『仮面ライダー』はいさおくんの所に観に行きよったんよ。

司会: どうしてですか？

いさおくん: うちの広島ホーム(テレビ局)が入りよったけえねえ。

ひでちゃん: 東方の家じゃあ広島ホームが映らんかったんよ。いさおくん方らあの西方は広島ホームが入りよったんじゃあ。なんでか分らんけど。ほいて、山口のテレビ局じゃあ、まだ『仮面ライダー』をやってなかったか、何週間か遅れて放送しよーったんかのう？それでわざわざ西方まで観に行きよったんよ。

ひろちゃん: ほいて、行ってからみんなでアナゴをよう食べさせてもらいよった。



仮面ライダー1号とサイクロン号

ひでちゃん: そうそう、じつはそっちの方が楽しみで行きよったんじゃ、あはは。ありゃあ旨かったのう。

司会: アナゴですか？

いさおくん: うちのお父さんが、アナゴ漁をやりよったけえ、あの頃はアナゴがよけえおったんじゃあ。

ひろちゃん: 干したアナゴをストーブで焼いてから食べたんじゃけど、プチ旨かったのう。

司会: へえ～。味付けはしてあったんですか？

いさおくん: いいや、何も味付けはしてなかったらしいよ。海水の塩味は付いちよったんじゃろうけど。背中を開いて、骨を取ってから干しよったというてお母さんが言いよった。

ひでちゃん: 何もせんでも、旨かったんじゃあ。

ひろちゃん: 誰じゃったか、食べ過ぎて、舌が痺れるとか言うたこともあったのう。

ひでちゃん: あったあつた！誰じゃったかのう？ありゃあ、食べ過ぎじゃろう。

司会: そんなにみんなで食べたら、いさおくんの家の儲けがだいぶ減ったんじゃないですか？

いさおくん: いいや、そがいなことはなあよ。アナゴを獲ってきて、活きのええのは、漁協にみな出しよったんじゃけえ。うちに持って帰るのは、死んだのやら、小さいのやら、漁協に出せんで残ったのを家用に干しよったんじゃけえ。

司会: ああ、それなら安心ですね。ところで、アナゴはどうやって獲ってたんですか？最近、アナゴは籠で獲ってると聞きましたが、昔も籠で？それとも一匹ずつ釣ってたんですか？

いさおくん: いいや。延縄(はえなわ)というて、縄にいっぱい釣り針をつけて、這わすんじゃあ。釣れた頃にそれを引き上げるんよ。

司会: へえ。いっぱいある釣り針に、みな食いついてくるんですか？

いさおくん: あはは。針にみな食いついてきたら、そりゃあ大漁！大金持ちになっちよるじゃろう。そこまでは食いつかんけど、あの頃は結構釣れよつたらしい

よ。ほいじゃけど、漁から戻ってきたら、その縄をまたきれいに巻かんにゃあいけんのじゃあ。縄やら釣り針やらがもつれちゃったりして、次の漁に出るまでにきれいにせんといけん、これが結構大変じゃったってお母さんが言いよったいねえ。



延縄漁の仕掛け

ひでちゃん：そういやあ子どもの頃に、親戚のおばちゃんが、縄を繰る仕事をアルバイトみたいにしようとしたけど、アナゴ漁の漁師さんとかから頼まれてやりよったんじゃろうのう。丸い木枠の籠うんかのう？あれの中に縄を巻きながら、釣り針が付いた細い糸を、木枠の周りにきれいに刺しよったあ。ひと籠なんぼうくらいもらいよったんかのう、聞いたことがなあけえ、わからんが。

司会：漁には、お父さん一人で出てたんですか？

いさおくん：僕らあが小さかった頃は、お父さんとお父さんの弟と二人で出よったらしい。子どもが小さいうちはお母さんは家におらんにゃあいけんじゃったけえね。僕らが大きゅうなってから、お父さんとお母さんの二人で出るようになったいうて聞いたよ。3人の子どもを学校に行かさんにゃあいけんけえお金が要りよったんじゃろう。苦労を掛けたいね。



在りし日の「祝漁丸」

ひでちゃん：うちは、うどんの麺を作ったり、キャンデー屋をやりよったり、よそに出稼ぎに行きよったねえ。山でミカンも作りよった。いろいろやらんにゃあいけんかったんじゃろうねえ。子どもが学校に行きよる時は、学費やら下宿代やら生活費やら、結構かかるけえ親はようけえ働きよったんじゃのう。

ひろちゃん：感謝せて、今は親の世話をしっかりせにゃあいけんのう。

いさおくん：そうじゃのう。

司会：アナゴの話に戻りますが、アナゴ漁の時期はいつ頃なんですか？

いさおくん：冬じゃねえ。ほいじゃけえ、今日みたいな凧の日ばかりじゃあないんよ。冬場じゃけえ海が荒れる日が多かったじゃろうね。船が揺れて酔うけえ、お母さんは酔い止めの薬を飲んでじゃあ出よったらしいよ。

司会：本当に苦労が多かったんですね。

ひろちゃん：そうやって苦労せて獲ってきたアナゴを、わしらあ『仮面ライダー』を見ながらパクパク食べよった訳じゃあ。申し訳なかったのう。

ひでちゃん：そうじゃのう。そういやあ、いさおくん方の船は何ゆう名前じゃったかのう？

いさおくん：「祝漁丸」。

ひでちゃん：おお、そうじゃった。昔、室積市に行くときは、いさおくんのところの「祝漁丸」か、ひろちゃんのところの「松漁丸」に乗せてもらいよった気がせる。

いさおくん：そうそう、家に船がない同級生やら何人か乗せて行きよった。室積市は楽しみじゃったのう。神舞の入船の時にも何人か一緒に乗ったりしたのう。

ひでちゃん：懐かしい話じゃのう。それにしても、最近漁船が少のうなったのう。港の中もガラガラじゃあ。昔は船がぎゅーぎゅー詰めじゃったのう。

いさおくん：うちの船もお父さんが漁に出られんようになつたら処分せたけえ。

ひろちゃん：うちもじゃあ。さみしいもんじゃのう。

司会：まだいろんな話がありそうですが、またの機会に。今日は懐かしいお話、どうもありがとうございました。

近年、祝島にもイノシシが海を渡ってきて、繁殖し始め、山の畑の農作物に多くの被害が出ています。

「うちの芋を掘って食べよった」とか、「山から下りよったら、畑から飛び出してきた」とか、「木に登ってピワを収穫しよったら、下でガサゴソ音がするけえ見てみたら、イノシシがコンテナの中のピワを食べよった」など、至る所でイノシシ遭遇情報が聞こえてきていました。

ところが、つい最近になって、集落にも出没するようになってしまいました。本来は夜行性と聞いていましたが、昼間でも目撃されています。このまま集落に棲みつかれると大変なことなので、島では今この話題で持ち切りです。島でのイノシシの目撃情報をいくつか集めてみました。



<目撃情報1>

朝6時半頃じゃったかねえ、朝便が汽笛を鳴らしたけえ。郵便局の上の道を猫くらいのと、もちっと太いのと2つが歩きよったいね。わたしゃあ動かずに壁にこうやって隠れちよったんじゃが、目が合うたら走って逃げたいね。

<目撃情報2>

ちょいと暗うなった頃にこまいのが2つ、ヒラギを運動会のように走りまわりよった。猫か思うたら、ウリ坊じゃった。

<目撃情報3>

ウリ坊が、寺の床下に潜り込んだ言うて、騒ぎよったが、どうなったじゃろうか。寺に棲みついたんじゃあなかろうか。

<目撃情報4>

うーら、昨日ウリ坊を見たんで。夕方6時半ごろで、まだそう暗うはなっちょらんじゃったのに、ヒラギの畑の横を通った時、ひょいと見たら猫がおらあ思うたんよ。ありゃ？思うてもう1回見て、うら！ウリ坊じゃあ思うたら、足が動かんごとになって。怖おてね〜向こうから人が来たけえ、「ウリ坊がおって動かれん！」言うたら、「誰か連れてくるけえ待ちよき」言うて、走っていったんじゃが、ウリ坊が、なんぼう待とう。来た時にゃあ逃げちよったが、は〜ら怖かったのや。今日は早う帰らんにゃあ。

<目撃情報5>

ウリ坊がスイカを食べよったらしいで。きれいに皮だけ残したのがあちこちに置きちよたらしい。

<目撃情報6>

猫が3つおらあ思うたら、真ん中のはウリ坊じゃった。他のより、ちーっと大けえ思うたんじゃあ。まだ明るいのに。

<目撃情報7>

みさき旅館の前の道から、ひずめの音がしたけえイノシシじゃろう、って聞いたよ。

<目撃情報8>

善徳寺の前を走りよったんで。大きいのと、こまいのと2つおたらしいで。

<目撃情報9>

りっちゃんとも、家の庭まで入って来たんと。

<目撃情報10>

照満寺にもおたらしいど。寺は広いけえ寝場所があるんじゃろう。

<目撃情報11>

善徳寺の裏の角を曲がったら、目の前にイノシシが1頭おったんじゃあ。わしもたまげたが向こうもたまげたんじゃろう、すぐ善徳寺の裏のイチジクの所に逃げ込んで行ったで。

人に被害が出ないうちに、このイノシシが捕まるか山の方に逃げてくれたらいいのですが・・・。

祝島自由律俳句(3)

山口県防府市出身の俳人・種田山頭火。彼の作った俳句は、五七五の定型にも、季題にもとられない自由な表現が特徴の自由律俳句といわれています。このコーナーでは、読者の皆さんから「祝島」をテーマにした自由律俳句を投稿していただき、毎回その中から何句かを紹介させていただいております。

神舞やセンチメンタルの共通
水だしたレモングラスは時くすり
吊り蛸や対岸工事跡無残

篠崎 彰

百尺の石垣は玄(くろ)雲の峰
練塀を写し微笑むうろこ雲
島からのハーブ封あけ深呼吸

篠崎 幸恵

星降る夜波の音とのハーモニー
流星群瞬きもせず目をこらす
おにぎりを頬張る笑顔想像す

國弘 優子

台風で戸板打つ音賑やかに
台風過ぎ潮枯れの畑に青い葱
秋晴れに草刈り進む段々畑

國弘 秀人

読者の皆様からの投句をお待ちしております。テーマは「祝島」です。応募は、メールまたは郵送にて、応募作品/作品についてのコメント(あれば)/名前(ペンネーム可)を記入して事務局までお送りください。

絵つき一覧覧会(31) 『東の波止にて』

エッキー浴野



『東の波止にて』 パステル画 B2サイズ

月日は流れ、若き人も皆老いて、また新たに命は生まれ育って行く。
人が作った建造物や家並みもどんどん変わって行くけれど、
この海と空の青さはずっと変わらないかも、と思いながらたっぴりと青に浸る楽しさ。
正面には牛島が見えますね。

<リレー連載> 祝島旅行記(4) ～ヒロシマから祝島へ～

兼岡 文子

「大人の修学旅行」～私が1991年から始めた「ヒロシマの旅」をこう呼んだのは、民宿「くにひろ」の優子さんです。

埼玉県の中学校に勤務していた1980年代に取り組んだ、広島修学旅行の経験が無駄にしくなくて、個人的に広島に行ってみたくて、人々を案内する「ヒロシマの旅」を始めて四半世紀。始めた頃は夫婦、親子など家族の参加が多かったのですが、ここ数年は私と同世代の方が多く、まさに「大人の修学旅行」になっていました。学校の修学旅行と違うところは、リピーターが多いということでしょうか。



兼岡文子さん、祝島の港にて

広島から足を延ばし、初めて祝島を訪れたのは2012年（第18回）のことでした。きっかけとなったのは、2011年8月に友人二人と埼玉・川越の小さな映画館で観た映画「祝の島」です。

その年の3月11日、東日本大震災の後の原子力発電所の事故は、自分がいかに「原子力」「原発」に対して無知であったかを思い知らされた衝撃的な出来事でした。原爆を学びながら原発に結びついていないなんて、恥ずかしいことでした。さらに、故郷山口県にも原発建設計画があり、何年にもわたってそれに反対している人たちがいることを知り驚きました。しかし、よくよく思い出してみれば、知らなかったわけではありません。人生のどこかの地点で目にしたり耳にしたりして



島民が力を合わせて神舞の仮神殿を建てていました

いたのに、問題意識を持っていなかったために心に止まっていなかったのです。

故郷の近くの小さな島で、原発に反対している人々を描いた映画…と思って見に出かけたのですが、「原発反対」を声高に叫んでいるのではなく、島に住む人々の何気ない日常を丁寧に撮っていて、そのことが原発建設の理不尽さをより鮮明にしているように見えました。これは知らなければいけないことだと感じて、翌2012年8月8日、6名の参加者と共に祝島に向かいました。

2012年は幸運にも「神舞」の年でした。ちょうど仮神殿を立てる作業の最中で、忙しい中の貴



清水敏保さんから、上関原発計画との闘いの歴史や現状についてお話を伺いました

重な休憩時間に清水敏保さんのお話を伺うことができました。原発計画が立てられてからの島の人々の闘いと今現在の状況を聞きながら、一方で、目の前にドンと立ち、自然のものだけで作られつつある仮神殿に、連綿たる歴史と、それを誇りにし、守り続けてきた人々の強さを感じていました。

昼食を取ったのち、平さんの棚田に向かいました。平さんは不在でしたが、勝手に棚田を見学し、見上げるような石垣と見事に育って風にそよぐ稲田、そしてその向こうの穏やかな夏の海…この地にこれだけの田んぼを築いた人の思想を思いました。かなり長く歩きましたが、行きも帰りも歌好きの参加者と、エンドレスで歌を歌いながら歩いたので、それほど苦ではありませんでした。帰りの船を待ちながら、権伝馬船の練習を見ることもできました。

日帰りでは時間的に無理があるので、次の年からは1泊することにしました。はまや旅館でお世話になった翌年、民宿くにひろを予約していましたが、台風11号の直撃を受けそうだとということで、キャンセルせざるを得ませんでした。2017年も同様に台風で行くことができませんでした。船で行かなければいけない場所では、こういうことに遭遇することを覚悟しなければなりません。こうした不測の事態になった時の対応力も身についたように思います。ハプニングももちろんありました。岩国駅で下り電車に乗り換え損ねそうになったり、おしゃべりに夢中になって柳井港駅でドアが閉まる寸前に飛び降りたり、船に乗り遅れそうになり、岩国から私の車ですっ飛ばして間髪に合ったり…終わってみれば笑い話ですが、その時は冷や汗たらたらでした。

自分たちがどんなに甘ったれた生活をしているかを感じた出来事もありました。平さんの棚田に向かう朝、水分を補給しておこうと各人のボトルにびわ茶を頂きたいと優子さんをお願いしました。優子さんはきっぱりと「それはできません」



平さんの棚田にて参加者の皆さんと記念撮影

と言い、びわ茶を作って冷やす手間について説明されました。私たちは、自由に利用できる飲料水が備えられていたり、ボトルを出しておけば飲み物を入れてもらえる宿泊施設を利用しているうちに、それが当たり前と思ってきたこと、そしてそれは島では当たり前ではないのだ、ということを確認に知ったのでした。便利な生活に慣れてしまうと、それがいかに貴重なものであるかに思いが至らなくなってしまふのです。恥ずかしいことでした。その後、「祝島のびわ茶」は何度も買い求めましたから、よく冷えたおいしいびわ茶を作る手間はよくわかっています。やわらかい「ひじき」もびわ茶同様、プレゼントした友人たちに好評です。

大人の修学旅行「ヒロシマの旅」は2019年の第25回を区切りにして終了しました。私にとっては夏の一大イベントの一つでしたが、年齢を重ねて体力に自信がなくなったというのが一番の理由です。これからは夏ではなく祝島の春を楽しみに出かけてみたいと思っていましたが、今年は新型コロナウイルスのおかげで叶いませんでした。神舞も延期になって、島の皆さんは残念に思っておられることでしょう。来年はこうした楽しみが実現できる状況になってほしいと切に願っています。

いやはやなんと、今年の梅雨ほど多くの雨が長く降り続いたことはなかったように思います。

それもあって6月、くにひろストアでは初めて「雨傘」を販売しました。そもそも3人の方から「傘が壊れてねえ、今度あっちに行ったら買ってきてくれんさい」と頼まれたのがきっかけ。頼まれたのは、男物2本と女物1本でしたが、紺や濃緑、水色の無地や黒にチェック、大人可愛い柄物などを6本ほど購入。お店に入ってすぐ右の壁には、もともと両親のためにつけていた手すりがあって、今はお客さんが便利に使っているの、そこに売り物の傘をひっかけておいたところ、みんな目ざとく見つけて、「うら、この傘あ売りもんかね?」「こりゃあ、ええ傘や」と、あっという間に売り切れ! どうも手持ちの傘は、破れたままでもなんとか差していたようで、タイミングよく買えたおじちゃん、おばちゃんは喜んでくれました。そうして買った人の口コミで、またまた注文が。しかも、おばちゃんたちもしっかりした地味な色の男物を好んだり、「黒がええ」と色を指定するおじちゃんも出てきて、注文に応じて、また5本ばかり追加購入してきた次第。今更ですが、風の強い祝島では、傘も消耗品の1つだったことが、よくわかりました。

やっと梅雨明けと思ったら今度は厳しい暑さがやってきました。ある日のこと、店主が「あんまり暑いけえ外の気温を測ってみよう」と、温度計を持ち出したところ、日陰になったベンチの上では33℃。じりじりと照りつける井戸の上では、なんと50℃を超えて計測不能!びっくりでした。体温より高い気温なんて信じられない・・・今年ばかりは尋常ではない暑さを感じました。

お店に入ってくるお客さんの第一声は、「うーら、ぬく」「はーら、ぬくいのや」「や



計測不能!



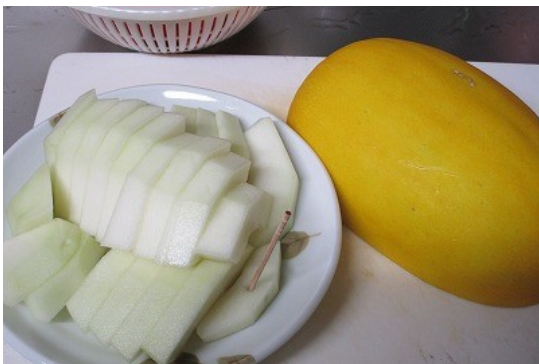
祝島のお年寄りはドリンクが大好き

れ、ぬく」とかいう言葉。汗だくの顔がのぞきます。「暑い」というより「ぬくい(温い)」と言うのが祝島ことば。朝早うから畑に出て、よう働くおばちゃんたちに感心しながらも、「ちいと休んでいこうよ」と声をかけると、「ちよいと座ろう」と腰かけて涼んだり、ドリンクを飲んだり。口はなかなか休まんのはご愛敬。「はあ、これ以上はやっちゃあおられんけえ。帰ったらシャワーを浴びて、昼寝じゃあ。キャンデーを買って帰ろう」と笑ってです。なんともしんしい・・・驚くなかれ80代のおばちゃん達!

いつも決まった曜日に食パンを買いに来るおばちゃんが来んなあと思いよったら翌日来て、「昨日は、歩こう思うても、ふらふらして、よう来れだったんよ」「おばちゃんとはクーラーはあるん?」「あるよ。あるけどつけちょらん。ぬくいが風が通るけえ」「あるんなら、つけんにゃあ。今年は風が通っても涼しゅうはないんじゃけえ、上手に使わんにゃあ」こんな会話を何人ものおばちゃんと繰り返します。「しっかり水分補給してえね。飲み物をえっと買って帰ってね」と、半ば押し売り状態で、飲み物を買って帰ってもらうたりもします。次に来た時、「こないだのアレはうまかった。紫のあれ(チチャス「しっかり鉄分」)、小さいけえ飲み切れてちょうどええ。また買っていこう」とか言われたらほっとします。

ある日、真桑瓜を持ってきてくれたおばちゃんのお祝島ことばが面白くて・・・。「こりょう(コレを)、食べるかね。黄いな瓜。」「懐かしいねえ、マッカじゃあ。」「なんゆうんか知らんが、うもう(旨く)ないんよ。

かとう（硬く）て、あもう（甘く）なあが、食べてみるかね？」「ありがと～食べてみよう。植えちよったんじゃねえ」「はあ、苗をもらうたけえ植えちよったのいね。ツルが伸びて大きゅうなったんよ。苗をくれたおじんが、見に上がって『うがあたのう』言うけえ『うがあた、うがあた』言うて、えっとなったけ食べてみたんじゃが、うもうなあ言うたら、おじんが、『そんなら砂糖をかけて食べたらええわあ』言うけど、硬いしねえ」「うがあた、いうのは、がんばった、いうこと？」「そうそう、うがあたのに、うもうなあんじゃあ、あはは。昔、うちのばあさんが、半分に切っちゃあ『ず』のところを、口に入れちゃあ、種だけ上手に出しよったが、あそかあ旨かったんじゃろうねえ」「『ず』いうのは、種のあるところのこのことじゃろ？」「それぞれ、わかるかね」「はあ、子どもの頃にそう言いよったけど久しぶりに聞きたいね。祝島でも、そう言うんじゃね」



マクワウリ

岐阜県・真桑村が起源でマクワウリというこの瓜は、甘瓜、味瓜など、いろんな呼び名があるようですが関西以南ではマッカ瓜というのが一般的。子どもの頃、「キ（黄）だけどマッカ（真っ赤）っていうんじゃ」と勘違いしたことを思い出しました。切って食べてみたら、確かに硬いし甘味が少ない・・・けど、さっぱりしてるので、夜食にはちょうど良かったです。「美味しかったよ、ごちそうさん！」というたら、翌日また2個持ってきてくれて・・・催促したみたいでした。

コロナ対策で、上関町では地域振興券が発行されて、みんなが1000円券を持って買い物に来られるようになりました。おばちゃんたちは、欲しい物を買った後、「あとなんぼ？」「今750円じゃけえ、あと



駄菓子屋さんコーナー

250円。卵でも買う？」「そうじゃねえ、じゃあ卵買うていこう」「じゃあ1000円券と50円じゃね」というふうに1000円をちょっと超えるくらい買って、振興券を上手に使われます。おじちゃんたちは、券しか持って来られんで、「全部で970円じゃあ」「これ1枚でええんかの？」「ええけど、おつりが出んのんよ。もうちょっとなんか買う？」「いらんいらん、おつりはえい」ということになるのです。そこで、値段をピッタリ合わせるために、駄菓子屋さんコーナーを開設。20円、30円、50円のお菓子を組み合わせると、合計が1000円に足りない分を持ってってもらうようにしたら、子どもみたいに選んだりして案外楽しそうでした。ちょっと難儀なのは、うちがどこでこの振興券を使うか・・・残念ながら自分ち＝くにひろストアでは使えないらしいのです。民宿のお客さんが居られるなら、お酒やビールを買ってもいいのですが、今は要らないし。上関でガソリンを入れるか、祝島のお米屋さんでお米を買うくらい・・・期限は12月末。ありがたくぼちぼち使いたいと思います。

さてさて！かつて祝島にあった『なんでもそろそろ重村百貨店』をお手本に『なんでもそろろくにひろストア』をめざします！



上関町の新型コロナ対策地域振興券

<連載> 祝島・健康食品研究会(3) ～ドクダミ～

祝島には、健康にいいと言われる植物がたくさんあります。そのような植物の効能や取り入れ方を紹介する「祝島・健康食品研究会」。今回は、祝島でも昔からよく利用されているドクダミを取り上げてみました。



庭に繁殖するドクダミ草

ちょっと日陰になった場所、湿気のある場所を好んで家の庭や道端、空き地などに多く繁殖するドクダミ草は、何度刈っても生えてくる、なんとも生命力の強い雑草です。ハートの形の葉っぱに白く可憐な花をつけるけれど、手折った時のこの香りを好む人は少ないほど独特な臭気を放つドクダミ草を知らない人はいないでしょう。

ドクダミは、昔から、ゲンノショウコ、センブリとともに日本の三大民間薬の1つとされ、またその薬効が多岐に渡るころから「ジュウヤク（十薬）」とも呼ばれています。欧米でも東洋のハーブとして人気があるようです。

山菜として葉を天婦羅にすることもありますが、食糧難の時代にはデンプンが含まれるという白い根を茹でて食べていたとも言われていますが、乾燥させた葉を煎じたり、お茶として飲んだりするのが一般的です。また、抗菌、消炎、抗酸化作用があるとのことで、化粧水にしたり、ドクダミエキスを虫刺されや水虫、湿疹、肌荒れなどに使ったり、入浴剤とすることもあるそうです。

◆主な薬効、効能

◎利尿、緩下作用

老廃物や毒素を体外へ排出するデトックス効果がある。余分な水分を排出し、むくみを解消する。腸内環

境が良くなり便秘解消、新陳代謝を促進する。

◎毛細血管の強化、血圧調整作用

血管の透過性を改善する効能があり、毛細血管を丈夫にして血行を良くする。血行改善で肩こり解消やエネルギー代謝をしやすくなる。血圧の調整をする。

◎抗菌、消炎作用

アトピー性皮膚炎や花粉症のアレルギー対策による体質改善。胃壁のただれや傷を治したり、弱った胃腸を改善。抗ウィルス効果も。

◆上手な取り入れ方

5月から7月頃の開花の時期に採取して、一週間ほど陰干しします（植物は花を咲かせるために含まれている成分を高めていくので、花が咲いてすぐ収穫するのがいい）。乾燥したら、ザクザク適当な長さにカットして、乾燥剤を入れて保存します。

<ドクダミ茶>

乾燥ドクダミ（葉と花）5g（大さじ山盛り2程度）を、2ℓのお湯で10分くらい煮出すと飲みやすいドクダミ茶の出来上がり。冷めたら葉は取り出す。ホットでも冷やしても美味しい。

<ドクダミ煎じ液>

乾燥ドクダミ（葉と花）5g～20gを水0.5～0.6ℓで半量になるまでとろ火で煎じ、3回に分けて服用する。（高血圧、動脈硬化予防には、必ず花を入れる）

<ドクダミエキス> 抗酸化作用、血管強化

材料：・乾燥ドクダミの葉 150g
・35度以上のアルコール 適量



開花時期に刈り取って陰干しする

ドクダミの葉を容器いっぱい詰めてアルコールをいっぱい注ぐ。週に2~3回振り混ぜて、冷暗所に保存。1~4か月で葉を取り出して保存。置くほど濃いものが取れる。常温で数年は保存OK。

口内炎、のどの腫れ、口内の傷、歯槽膿漏（3~4倍に薄めて）。温湿布：腰痛、肩こり（ホットタオルに適量振りかける）、冷湿布：ぎっくり腰、四十肩、五十肩（冷タオルに適量振りかける）。

<ドクダミチンキ> 殺菌力、虫刺され、かゆみ止め

- 材料：・ドクダミの葉や花（生） 90g
・35度以上のアルコール 700ml

よく洗って水気を取った葉を煮沸消毒した瓶に入れ、ひたひたまでアルコールを注ぐ。週に2~3回振り混ぜ、1~2か月で葉を取り出して冷暗所に保存。

ニキビや湿疹、水虫などに塗布。うがい薬（数滴）や入浴剤（数滴）に。

ドクダミの優れた薬効成分には、まだ解明されていないものもあり、未知の可能性を秘めています。



乾燥ドクダミの出来上がり

*野生のドクダミを生食すると、消化不良を起こして下痢する場合があります。

*妊娠中の方、腎機能疾患の患者さんは医師に相談した方がいいそうです。

山田イサオ写真館(14) 『見つめる』

山田 イサオ

このコーナーでは、写真家で祝島ネット21会員の山田イサオさんの写真を毎回1枚紹介しています。山田イサオさんはモノクロ写真にこだわり、祝島では人物を中心に撮影をされています。

『見つめる』

今年は、新型コロナウイルスの関係で神舞神事が中止になったので、8年前の作品ですが選んでみました。

シャギリを終えた着物姿の女性が一人ポツンと遠くを見つめていました。

私事ですが、2月に初孫が生まれて、それまでフィルムカメラ使用のみでしたが、ついに初孫撮影専用でデジカメを買いました。こんな便利な物、もっと早く購入すれば良かった〜（笑）。



お知らせ & 募集

■今年の「アイランダー」はオンラインでの開催になります

毎年11月に東京・池袋サンシャインで開催されていた“全国の島々が集まる祭典”「アイランダー」ですが、今年はコロナウイルス感染拡大防止のため、オンラインでの開催となりました。祝島ネット21も参加登録を済ませ、Webサイトに掲載する記事や写真などの準備を進めているところです。

事業名称：オンライン「アイランダー2020」

主催：国土交通省・公益財団法人日本離島センター

運営：アイランダー2020実行委員会

開催日時：2020年11月中旬～12月上旬

※Webサイトの構築状況などにより、開催日時が変動する可能性があります。

■新しい「祝島観光ガイドマップ」が出来ました

「祝島観光ガイドマップ」の2020年版が完成しました。このガイドマップは、毎年「アイランダー」のイベントに合わせて祝島ネット21で改訂版を製作していましたが、昨年はイベントに参加できず、改訂版も製作できませんでしたので、2年ぶりの改訂版になります。今回の改訂版では、定期船の料金改定、待合所の場所の移動の他、内容が微妙に更新されています。会員の皆様には会報と共に配布いたしますので、祝島のPRにぜひご活用ください。また、イベント等でまとまった部数が必要な方は、事務局までご連絡ください。



2020年版「祝島観光ガイドマップ」

編集後記

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、そのことわざ通り、ついこないだまで猛暑が続いていたのに、ここ数日は朝晩がすいぶん涼しくなって肌寒いくらいです。祝島自治会では引き続きコロナウイルス感染防止のため、不要不急での来島自粛をお願いしています。そのため、釣り客や観光客だけでなく、出身者の帰省も県外からはほとんどなく、とても静かな夏でした。しかし、9月に入ってから、台風がやってきましたり、イノシシが集落に出没するようになったりと、あまりうれしくない話題で賑わっています。この会報にも近況報告ということで、この話題の記事を掲載させていただきました。

さて、今号から久しぶりに「山田イサオ写真館」が復活しました。本来なら新作を発表していただきたいところですが、コロナの影響で島に撮影に來られないので、過去の未発表の作品から選んでいただきました。コロナ問題が収束したら、ぜひ島に撮影に來てくださいね。お待ちしております。

次号の発行は12月頃を予定しています。お楽しみに！

(編集長：國弘秀人)

※事務局では会員の皆さんからの投稿をお待ちしております。投稿はホームページからも

可能になっておりますので、ご意見・ご感想など、お気軽に投稿してください。

※祝島ネット21では随時会員を募集しています。会費は1年間6000円です。

入会ご希望の方は事務局までご連絡ください。

祝島ネット21会報「いわいしま通信」第62号

発行日：2020年9月24日 (頒価400円)

発行者：祝島ネット21事務局

〒742-1401 山口県熊毛郡上関町祝島

ホームページ <http://www.iwaishima.jp/inet21/>



小祝島と爽やかな秋空