

いわいしま通信

来年の「神舞」は中止、次回は2024年に実施へ

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、来年8月に延期となっておりました「神舞神事」ですが、現在も新型コロナウイルスの感染拡大が続いていて、終息のめどが立たない状況であり、来年8月に実施することは難しいということで、残念ですがこの度は中止とし、次のうろうう年に当たる2024年に実施することが決まりました。

祝島自治会では、今年の春から来島の自粛をお願いしていますが、神舞を開催するとすると、島外から多くの人が出てくることになり、コロナウイルスが島に入ってくる可能性が高まると考えられます。お祭の準備にはおよそ半年間かかりますので、今の時点で開催するかどうかを決める必要があります。今回は中止するという決定がなされました。

人口減少と高齢化が進む祝島で、今までと同じ規模で神舞を開催することが難しくなっている中、次回の神舞、そしてその後の神舞をどのような形で続けていくか、みんなで知恵を出し合っていく必要があります。



權伝馬船、次の出番は2024年の夏

にこにこ農園びわ畑の草刈り中です

祝島の三浦湾近くにある、「祝島ネット21にこにこ農園」のびわ畑。今年は、裏年で実が少なかったうえに、イノシシとカラスにほとんど食べられてしまって、みなさんにおすそ分けすることができませんでしたが、来年は表年なのでたくさん実がなるのではないかと思います。現在、畑の草刈り中ですが、既にびわの花がたくさん咲いています。草刈りが終わったら、イノシシ対策とカラス対策を考えてみようと思います。動物との知恵比べですね。

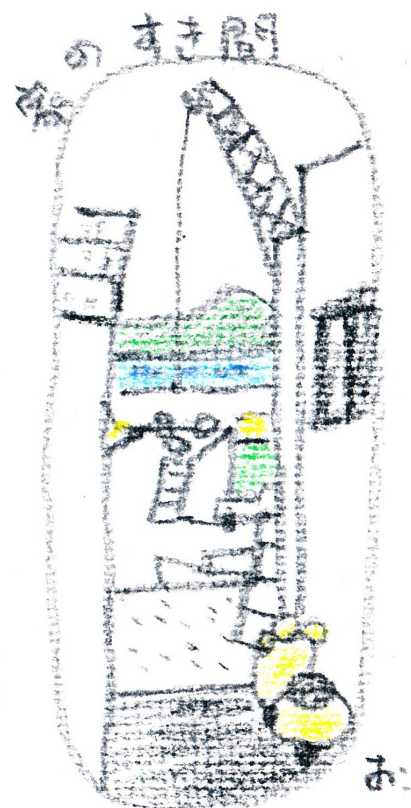
尚、現在もコロナウイルス対策で、不要不急の来島は自粛中ですので、来春、会員の皆さんに作業の手伝いに来ていただくのは残念ながら難しいそうです。またの機会に。



びわ畑が少しずつきれいになっています

目次

神舞は中止、次回は2024年	1
にこにこ農園びわ畑	1
祝島・記憶の玉手箱	2
会員リレーコラム	4
祝島自由律俳句	5
山田イサオ写真館	5
祝島旅行記	6
千客万来	8
祝島の人口問題について	9
健康食品研究会・ウメ	10
絵つき一展覧会	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(23)

～ 思い出の食べ物 ～

語り部: ひーちゃん

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。今回は、ひーちゃん(90歳)に子どもの頃の食べ物についてお話を聞かせていただきました。戦前・戦後の食糧難の時代に子ども時代を過ごしたひーちゃんの思い出の食べ物は・・・。

司会: こんにちは。今日は、昔の食べ物についてお話を聞かせていただきたいのですが。

ひーちゃん: 昔はあんたあ、食べるものが無いんじゃけえ、つい麦飯とイモ(サツマイモ)ぐらいいね。正本のじいちゃんが「はーら、またイモか。胸が悪い、イモを食い飽あて」言うちゃあ、あんたあ。ほんと今のように物を買って食べるいうのは無あ、ある物をつい、魚やろ野菜やろねえ、そりょう食べるのいね。

司会: そうですよ。戦前・戦後の食糧難の時代だったから、子どもの頃のおやつと言ったら、やっぱりイモですか？

ひーちゃん: そうそう、昔はイモしか無あんじゃけえ、煮干しやらカンコロ団子やらいね。

司会: やっぱりイモですね。煮干して、いわゆる干し芋ですか？

ひーちゃん: 祝島の煮干しはねえ、国広のばあさんが炊くのは、しなびかすの。イモを遅おまで置いてねえ。そいたら、それから飴が出るんじゃあ。

司会: 飴って蜜みたいなやつですか？



当時、煮干しにしたのは、アメリカイモと呼ばれる白いサツマイモだった

ひーちゃん: そう。そりょうコトコトコト炊あてねえ。いらかん(乾かん)わねえ、そいじゃけえ。わしらあ、そりょう土屋根から取りに行っちゃあ、よう叱られよったが。

司会: 叱られても、取りに行ってた？

ひーちゃん: そりゃあ、叱られても、美味あんじゃけえねえ、取りに行くいね。

司会: あはは。そうですか。

ひーちゃん: そいから、梶谷のばあさんが炊くなあねえ。イモを切ったらすぐ煮干しに切るの。そりゃあねえ堅あ。そいでなけりゃあ粉が吹かんと。あの、飴にしたのにゃあ粉が吹かん。切りだちなら粉が吹くんよ。ばあさんなあねえ、こがいなマイラセ(竹ざる)に並べて置いちゃーねえ、粉が真っ白に吹きよーった。

司会: 家によって作り方も違ってたんですね。

ひーちゃん: わしらが遠足の時は、あんたあ、その頃は菓子が無あんじゃけえ、煮干しを作ったのを「こりよー食うなよ。遠足用じゃあ」言うてトーマイ袋に入れて、そりょうドラム缶へ入れちゃー置きよーったがねえ。それい粉が吹いちゃあねえ、それが遠足のおやつ。

司会: へえ～。遠足のおやつもイモだったんですね。

ひーちゃん: わしらが今おまい(お前)、遠足いうたらおまい、学校の西の門から上がって、うちらあの横の山あ通って、そういて、行者様で昼食、そういて門の谷から三浦の方へ下がりよーったんじゃけえ。ジョウリ(草履)でねえ下がりよったんじゃが、よう爪も起こさあじゃあねえ、ジョウリじゃけえ。遠足いうたり運動会いうたら、「ジョウリを作らんにゃあ」言うちゃあ、おまいねえ。

司会: 草履だったんですか！？

ひーちゃん: ジョウリじゃった。ズックいうなあ無あんじゃけえ、昔ゃあ。

司会: 藁で作ってたんですか？

ひーちゃん: そうそう藁で作るんよ。

司会: よくそれで山道を歩けますねえ。

ひーちゃん：それしか無いんじゃけえ、仕様がなあいねえ。そいて、近所のバアバアさあが、ジョウリを作って売りよったのがおってねえ。それがねえ、きーれー（とっても奇麗）に作るんよ。うちのバアちゃんが作るなあおかしいんじゃが、そのバアバアさあが遠足と運動会にゃあ、その人がいつでも作っちゃーくれよったんよ。それがすごい嬉しかったんよ。そのジョウリが。ジョウリ！

司会：なんだか、今でもすごく嬉しそうですねえ。

ひーちゃん：嬉しかったんよ。ほいじゃが運動会じゃあジョウリは履かんの。走る時は皆、裸足じゃけえ。

司会：はあ、なるほど。

ひーちゃん：雨が降ったりせても、学校の行き戻りは、ズックいうなあ無あ。昔は皆、ジョウリじゃけに。そいちゃあ、ジョウリがめげたら、あそこの守田のバアバアさあがおって、あれのが「コトイジョウリ」いうて緒巻きが無あ。それが藁がこうせちちゃあ、痛うちゃあねえ。あれに買いにゃあ下る。一銭じゃったんかねえ昔の。

司会：へえー。ところで、話がちょっと逸れてしまいましたが、さっき出た、カンコロ団子というのは？

ひーちゃん：カンコロいうなあ、イモを薄うに切って干したものじゃが、これがカチカチに堅うなるんじゃあ。

司会：保存食のようなものですね。

ひーちゃん：はあ、そうそう。そいて、カンコロ団子を作る時は、そりょう叩いて割って、石臼で挽いて、粉にせて、それに水を入れて炊くんよ。コーニカたのばあさんが炊くのが上手でねえ、ありゃあ小豆を入れて作りよったんよ。

司会：まんじゅうのように中に小豆の餡が入ってるんですか？

ひーちゃん：そうじゃあもうて、小豆やらあ混ぜて一緒にして固めに炊くんよ。そういてからこれくらいに丸めるんよ。

司会：なるほど。

ひーちゃん：昔は、カンコロにしたのをつくねちゃあ、うずらあ（うずら豆を）入れたりねえ、あれがいな豆を作りよっただけで、昔は。それがいなと一緒に炊あちゃあ、おむすびのようにせよったあ。

司会：砂糖は入ってなかったんでしょう？

ひーちゃん：入ってなあいね、その頃は砂糖は無あんじゃけえねえ。そいてからねえ、カンコロ団子は固めに炊くんじゃがねえ、やーおー（柔らかく）炊いて、ぜんざいのように炊いたりせることもあるんよ。こないだも、わしゅあ炊いたんよ。

司会：そうですね。今度炊くときは、ぜひ食べさせてくださいね。イモ以外に何か思い出す食べ物はないですか？

ひーちゃん：子供の頃は食べるものが無いんじゃけえねえ。ちっと後になってからじゃが、芝居小屋があつてねえ。

司会：太陽館ですか？

ひーちゃん：そう太陽館。そこで国広のバアバアさあらが羊羹を炊あちゃあねえ。羊羹をねえ、このくらい大きさじゃったろうか。このくらいの厚みで、昔、10銭じゃったんよ。そりょう、芝居小屋で売り歩きよった。そいちゃあ、わしらあ、こう羊羹を流すと羽釜に付こうがね。そいたら、「はい、こりょう舐れ」言うちゃー、そりょうこさあじゃあ食べよったんよ、わしらあ。

司会：あはは。それは美味しかったでしょう。

ひーちゃん：その太陽館でねえ、昔にゃあ素人芝居をせよったんじゃが、うちの近くで床屋をやりよったおじさんが女形で上手じゃったんと。みんなが寄っちゃあ芝居せよったわけいねえ。そういちゃー、ポッターじいじい舞台で切られて死なんにゃーいけんのに死なんのといね。そりょう客が「早よー死なんにゃー、はい死にゃはい」いうちゃー言うんといで。死なんのといね、切られてもじいじいさあが。素人演芸じゃけえねえ。

司会：いやあ、楽しそうですねえ。

まだまだ面白いお話が出てきそうですが、今日はそろそろ誌面が無くなってきたので、続きはまたの機会にお願いいたします。今日は楽しいお話、どうもありがとうございました。



ひーちゃん

このコーナーは「祝島ネット21」の会員の皆さんに、自己紹介を兼ねて簡単なコラムを書いていただくコーナーです。今回は、山口県岩国市にお住いの植野泰子（うへのやすこ）さんです。



写真右が植野泰子さん

『2011年8月の桃の絵』 ～自己紹介を含めて～

私は岩国で、キミ子方式という水彩画の描き方を伝えて28年目の78歳になった者です。

この画法は、1975年に当時美術の産休教師だった松本キミ子さんが考案し、発表された描き方（理論を基に）で、絵の苦手な子どもたちから高齢者たちに受け入れられ、現在迄、日本・世界で実践されてきました。

キミ子方式とは？

1. 三原色（赤・青・黄）と白を混ぜて色を作る
2. 輪郭線で下描きしない
3. 描き始めの一点を決めて隣となりと描く
4. 紙が足らなくなったら足し、余れば切って完成
5. 絵への恐怖心が減り、自信が増えます

①いつも行く近くのスーパーで、画材にピッタリの色とサイズの桃が売られていたので、1つ買ったのは2011年8月でした。この桃の売場には、当時の福島県知事からのメッセージがはり出されていて、『安全基準の線量をクリアしている桃です。どうか安心して食べてください』と書かれていました。

私は、家で描いてから食べました。その絵はとてもおいしそうに掛けたので、もう1つ描きたくなくて翌

日その店に行った所、あの売場があとかたもなく撤収されていました。もしかしたら知事のメッセージが、かえって逆効果だったのでは？と感じました。あの桃たちは廃棄されたかもしれない、と想像しました。桃の開花は3月、受粉を経て実がみのるのは8月から9月です。東北の大震災と原発事故は、桃の育つのと同時の進行だったのではないかと。こうしてこの桃は不思議な縁で一期一会となりました。

②この震災で、宮城・南三陸で活動していた絵の仲間が仮設住宅暮らしとなりました。この人々を応援しようと『東日本大震災復興支援の絵はがきプロジェクト』が2011年から始まりました。

自分の描いた絵をはがきに作り、皆に1枚100円で買ってもらった代金を全て送る、というもので7年以上続けました。岩国の人々も沢山協力してくれました。山口県にも上関につくられると言われて久しい原発、他人事ではありません。その時の絵はがきの抜粋を『民宿くにひろ』さんに送ります。

（※民宿の資料室に展示してありますので、機会があればご覧ください。）

③この桃と出会って私は分った気がしている。（勘違いもあるとは思いますが）根のある桃はその地面で桃の時間を生きて私たちにおいしい結果をくれる。自然のものは自然のサイクルに忠実に生きてゆくしかない。人間とは別の存在なのだ。ベン・シャーンの本『ここが家だ』アーサー・ピナード 構成・文（集英社刊）の魚たちは陸には上がれないのだ。だから来年も、再来年も桃がなる。

絵に描くと、それ迄知っていると違ってモノが新しく見えてくる。世の中のありふれたものたちが意外に凄い存在だった、と知る。



2011年8月の桃の絵
『ミス・ピーチ』

祝島自由律俳句(4)

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。

寒吹いて大根干してまどろみて
寒なぎの波止（はと）の釣果やあくび猫
初雪や健啖婆の滑らざる

篠崎 彰

練塀にポインセチアと猫の影
寒干しの大根眩し昼の宿
坐して待つ祝の島の冬銀河

篠崎 幸恵

蜜柑食べ食べてはのぼる棚田道
短日や夢中で拾うシーグラス
テラーの荷となり揺られ棚田道

竹下 薫



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。

山田イサオ写真館(15) 『夕景』

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。

『夕景』

民宿くにひろ近くの路地に白い花が西陽をあびて光っていました。迷路のような路地を歩いて被写体を捜すのは疲れを感じません。



<リレー連載> 祝島旅行記(5) ～ 祝島に力をもらって ～

堀切 さとみ



写真左が堀切さとみさん
「アイランダー2016」の会場にて

【祝島との出会い】

こんにちは。私は小学校で給食調理員として働くかたわら、趣味で映像作品を作っています。

初めて祝島を訪ねたのは2001年。私は埼玉県に住んでいるのですが、隣の茨城県でJCO臨界事故が起き、原子力が夢のエネルギーだなんて嘘だ！と思いました。けれど、地元の人ほど原発に反対しない（できない）。そんな時に祝島のことを知り、有志を募って15人程で訪ねたのです。

初めてなのにとこか懐かしい海。波止場に降り立つと「原発反対」の看板。迷路のような石畳と練塀。公民館で漁協の人たちが振舞ってくれた山盛りのイカ刺に目を丸くしながら、それ以上に驚いたのは反対運動の歴史を撮ったビデオを見せてもらったことでした。島の大半の人たちが原発に反対し、体を張って闘っている。厳しい歴史を背負っているのとは裏腹に、島民は明るく大らかでした。「この島をもっと知りたい」と、買ったばかりのビデオカメラを携えて再訪したのは7年後。ちょうど神舞の年でした。



2009年お正月の原発反対デモ
(映画『神の舞う島』より)

【民宿くにひろ】

普段は静かなこの島も、神舞のときは島が揺れるほど人であふれかえる。その祭りの様子を撮影して3分に編集したものが、初めて作った映像作品『神の舞う島』です。

そうなるに欲が出てきて、島の人のお話をもっと聞いてみたくなり、その年の秋、旅好きの男友達と二人で再訪しました。思えば三度目にして初めて、祝島の宿に泊まるのが叶ったのです。

「民宿くにひろ」の親父さん（失礼！お兄さん）はとっても気さくな人。祝島は日本の縮図、昔はこれが当たり前のコミュニティーだったこと。いろいろな文化が混ざっていること。この島の出身者は喧嘩が強く、よそに出ても強く生きていけること・・・。「上関原発についてどう思いますか？」



なんていう野暮な

島の自由人・國弘公敏さん

質問をするまでもなく「千年続く神舞をつぶしていいのかわかるか。原発出来たら帰って来なくなるじゃろ」。好奇心旺盛な男友達のつつこみにも、ひるまず応えてくれる國弘さんの話が滅法おもしろくて、私はインタビューなどという堅苦しいやり方でなく、自然な井戸端会議のようなものの中にこそ伝えたいものがあることを学んだ気がします。

國弘さんは自由人なので、島では「あいつは遊んでる奴じゃ」と言う人もいましたが、本人はへっちゃら。大小さまざまな形の石をしっかりと組んで、どんな強い風もしのいできた石垣のように、いろいろな考えでいろいろなやり方を持つ人がいた方がいい。それは國弘さんの言ったことの中で、一番私の中に深く染みた言葉でした。

【それぞれのやり方で】

そのころ、二人の映画監督が祝島の映画を制作していました。「表舞台には出ないけれど、自分なりに撮ったものを友達の間で一生懸命伝えていこう」。そう思えたのは、國弘さんのおかげかもしれせん。

とはいうものの祝島は遠くに行くのが大変。そんな時、東京で開催されたアースデー「はっぴーあいらんど祝島」というの



アースデー東京の会場で見つけた
「はっぴーあいらんど祝島」

ぼりを見つけ、そこで優子さんと出会いました。工夫をこらしたブースは、祝島の魅力を伝えたいという熱い思いでいっぱい。「私も祝島行ったんですよ」「どこに泊まったん?」「民宿くにひろ」「わ～、ほんと? その『民宿くにひろ』の弟と同級生だったんよ」・・・私にとって祝島は「原発に反対する島」だったけれど、優子さんにとってはかけがえのない故郷。違いはあっても、初めて会った気がしないほど打ち解けました。結婚してから千葉県に暮らす優子さんでしたが、祝島のこと好きで好きで、市川FMでなんと二年間も祝島を語り続けたのでした。優子さんの番組には、2010年に私もゲストで登場させてもらったことがあります。その時は上関原発を作らせたくないという思いだけでしたが・・・。

【福島と祝島】

その翌年、祝島の対岸で、ついに原発工事が始まりました。インターネットで中継をみながらハラハラする毎日でしたが、工事は中断。3・11福島第一原発が全電源を喪失し、メルトダウンを起こしたのです。

この日を境に、世界は全く変わってしまいました

た。埼玉県にも、福島原発周辺の人たちが大勢避難してきて、私は避難所の中に入り込んで、ただただ呆然とする人々の声を聞きました。いつ帰れるかもわからないまま、これまでの人生で築いてきたものを故郷に残したままの人々。

あれから10年になろうとしています。「出稼ぎしかなかった地域に原発が建ち、家族がそろって暮らせるようになった。そうしたことを思えば、たしかに原発から恩恵は受けた」と福島の人たちは言います。でも、代償は大きすぎました。被害者なのに加害者呼ばわりされ、賠償金をめぐって分断され、孤立を強いられる人が今もたくさんいます。

福島県双葉町から埼玉に避難したTさんと共に、2016年の夏、祝島に行きました。海があって山があって、食べ物を全部自分たちで作る暮らし。それがどれほど楽しかったか、なぜもっと原発に反対しなかったのかとTさんは涙をこぼしました。

この年もちょうど神舞の年で、島外からやってきた若者たちが一緒になって、祭りの準備をしていました。「高齢化が進み、島の人口は減っていく中で、神舞を続けるのも大変だ」という島民の声も聞きました。たしかに、祭りは少しずつ形を変えていかざるを得ないのかもしれませんが、それでも、祝島は祝島として、瀬戸内海に浮かんだまま、様々な生き物とともにゆっくりと生き続けることでしょう。

原発さえなければ、きっと。都市部に暮らす私にとって、福島と祝島の両方のどちらも、大切な故郷なのです。



2008年の神舞
(映画『神の舞う島』より)

映画『神の舞う島』は、YouTube https://www.youtube.com/watch?v=--AWYM_Enjo でご覧いただけます。

今年はいつまでも暑い秋でした。おかげで12月の声を聞くころになっても、蚊の群れが草取りの邪魔をしたり、いつまでもバッタが元気で畑の葉物をレース状にしたりと、大迷惑！お店のお客さんの何人かは、「いつまでも暑いけえ、玉ねぎが皆腐ってしもって」と言いながら、玉ねぎを買いにいかれたり、「まあ、ほうれん草が穴だらけ。作らせんよ」とこぼされてました。

そうこう言うてるうちに、朝晩めっきり冷えるようになってきて、今年も余す所半月ほどになりました。「う～ら、寒いのや」「冬になったねえ」とつぶやきながら、お店に入って来られます。

寒くなったこの頃、買うていかれるのは、あったかいものが多くなって、うどんや、煮しめの材料にするこんにゃくやてんぷらがよく出るようになって、売り切れ続出！店主は慌ててそれらの注文をこれまでよりもちょっと多めに仕入れるようになりました。そう、季節が移り変わるときは、売れる商品がガラリと変わるのです。胡麻ドレッシングはとんと売れんようになり、うどんのスープやすき焼きのたれ、焼き肉のたれ、ポン酢などが売れるようになります。湯気の出るおかずが恋しい季節ということでしょう。マグカップで簡単に作れるコーンスープも、物珍し気に買ったおばちゃんのココミで、ちょっとしたブーム。1つコレと決めたらブームが去るまで、その商品は切られませんが。根強い人気の生姜湯や抹茶かたくりが売れ始めるのも12月頃からです。「カタクリのねえ、角いのはあるかねえ」と言われたら、すかさず「抹茶かたくりはココよ！」「ああ、それぞれ！」ツーカーな対応ができるようにもなりました。「どうも西方のおばちゃん



飛ぶように売れた「大島みかん」と、西方のおばちゃんたちに人気の「抹茶かたくり」

らあが抹茶かたくりをよう飲むね。黒磯のおばちゃんは箱買いしよった」と、店主がつぶやくのを聞いて、元気だった頃のおばちゃんが腰を曲げて車を押して来よっちゃったのを思い出したりもしました。

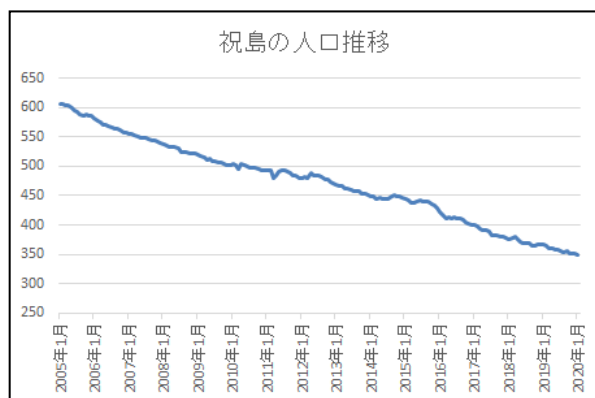
今季、爆発的に売れた・・・というか、お客さんが欲しかったものに「みかん」があります。みかんの産地・祝島で？って感じですが、じつは今年のみかんの裏年。ただでさえ少ないのに、祝島では、農家の高齢化問題にイノシシ被害が輪をかけて、みかん大凶作。あちこちで「みかんが無い」騒動。そこで、毎年みかんもぎの手伝いに出かける周防大島で、少し分けてもらってきて1kg単位での店頭販売してみたところ、大盛況！ちょっと傷のあるみかんは、買い物してくれたみんなに数個ずつオマケとして配ったりもしました。

「初物じゃあ」と、拝みよったおばちゃんも居られました。傷物で申し訳ないながらも、ちょっとでも味わってもらえてよかったと思えました。いっぱい持って帰ってあげたいけど、じつは周防大島でも、いつもほどみかんが収穫できてないという実情・・・これから「みかん」は高級フルーツになってしまうのかもしれないね。

電話で注文を受けて、店主が配達するということがあります。近所のおばちゃんが、足が痛くて出られんおばちゃんの買い物代行をされたり、買い物メモを預かって来ることも増えてきました。メモ書きの商品を全部そろえて計算すると、いつものように店主は、びゅ～んと風のように颯爽と配達に行ってくれます。帰ってきた店主に、「おばちゃんどうじゃった？」「足は痛い、言いよったけど元気そうじゃったよ」。そう聞くと、まあひと安心。「う～寒いっ！」と、また出かけていく、この配達人の「笑顔0円」は、なかなかの魅力です。

最近、ちっちゃいお弁当や惣菜の予約分が増えて、午前中の3時間ほどは台所に缶詰めですが、耳の遠いおばちゃんたちは、大きな声で話してくれるので、お店でのおしゃべりが台所まで聞こえてきて、「あはは」と、ひとり笑いながらお料理。堪えきれんようになったら、手をふいてお店に顔を覗かせて、おしゃべりに参加して大笑い。今年も大晦日まで頑張っ作ります。美味しいごはんがみんなを笑顔にしてくれますように、と願いながら。

過疎・高齢化が続いている祝島の人口問題について考えてみます。



最近15年間の人口推移

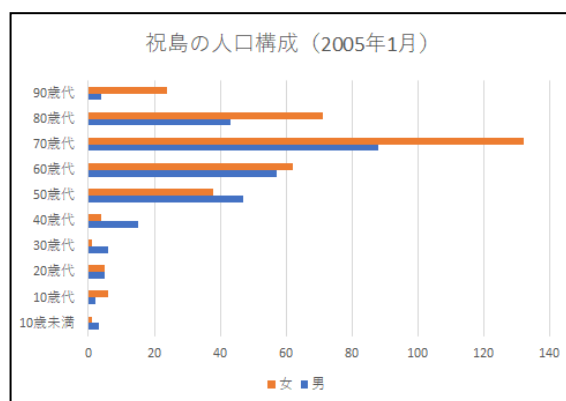
まず最近15年間の人口推移について調べてみました。2005年1月から2020年1月の15年間で、祝島の人口はおよそ600人から350人へ250人減少（42%減）しています。単純計算では毎年17人のペースで減っていることとなります。このまま推移すると、10年後には島の人口は現在の約半分の180人程度になると予想されます。

人口構成のグラフは2005年と2020年を比較したものです。当たり前ですが、2020年のグラフは、2005年のグラフがそのまま15年分上へ移動し、高齢の方が亡くなったという感じで、50～80歳代で大きく減っているのがわかります。一方で、30歳代以下はそれほど変わっていません。これは、少数ながら、若い独身者や家族が新たに島に移住して来られたことによります。

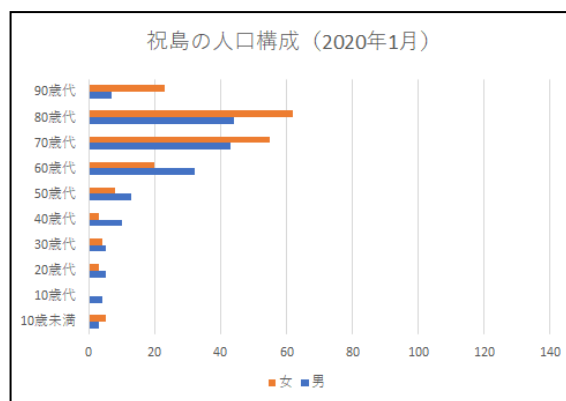
島の人口減少をできるだけ抑えるには、移住者を増やすことと、定年を迎えた（定年に近づいた）島の出身者のUターンを促すことが考えられます。ただ、住宅と雇用の少ない（ほとんどない）現状のままでは、新たな移住者を増やすのは難しいと感じていました。しかし、コロナ禍によってリモートワークという働き方が増えたことを考えると、今後は島に居住しながら、都会の会社にリモートワークで働くという人も現れてくるかも知れません。住宅の問題もありますが、島の出身者の親戚関係者であれば、住宅は比較的確保

しやすいと思いますし、島のお年寄りにも歓迎されるでしょう。また、現在の移住家族の子もたちが小学生になるため、来年から祝島小学校が再開されることも決まりましたので、当面は教育環境も整うことでしょう。ぜひとも若い家族に移住して欲しいと思います。

一方、定年世代のUターンは今でも毎年少しずつおられます（親の介護が理由であることが多いです）。年金がもらえるようになった世代の方は、若い人たちに比べれば、財政的に比較的余裕があると思われますので、積極的に島にUターンして欲しいです。60歳代は島ではまだまだ若手ですし、いろいろな職業で活躍されてこられた方々が多いので、これまでに身につけた知識や技術を島で活かすこともできるでしょう。ただ、高齢になってくると、どうしても医療の面で不安があると思います。町とも連携して、医療や高齢者福祉の充実が必要かと思えます。



祝島の人口構成（2005年1月）



祝島の人口構成（2020年1月）

<連載> 祝島・健康食品研究会(4)

～ 梅(ウメ) ～

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、梅酒や梅干しなど、祝島でも昔からよく利用されている梅(ウメ)を取り上げてみました。

日本人の主食と言えば、おおよその家庭がお米。そして、その家庭に常備してある食品と言えば、梅干し。炊き立ての真っ白いごはんに梅干しをのせて



ウメの実

て・・・思い浮かべ

るだけで唾がわいてきます。さて、今回は、日本の伝統食材ともいえる「ウメ」の身体に嬉しい様々な効果について調べてみました。

ウメは、中国から伝わったという説と、日本古来の原産であるという説とありますが、古くは奈良時代の頃から食されていたようです。平安時代には、すでに「梅干し」なるものの記述があるとか・・・戦国時代には、保存食とされたり、戦場での傷の消毒や食中毒、伝染病の予防に活用されたようです。

今では、梅酒、梅ジュース、梅酢、梅酢味噌、梅ジャム、梅肉エキスなど、いろいろな食べ方により、様々な薬効が健康に役立っています。どのような効果が得られるのかをまとめてみました。

◆梅干し

梅の酸には、殺菌、抗菌作用があり、身近な例としては、梅干しがあります。梅干しの酸っぱさが食欲を進めると共に、腐敗を防ぐ働きをします。刺身を食べるとき、ワサビのかわりに、醤油に梅干しを溶かし込んだり、酢の中に梅干しを混ぜた梅肉酢も、魚を和えるときに使うと、殺菌効果が高まり、生魚にあたる心配が少なくなります。

乗り物酔いにも効果があるようで、乗車中気分が悪くなったとき、すぐに梅干しを口に含むと、強い酸味

で胃が刺激され、不快感が緩和されます。

梅干し1個に、刻みネギ、おろしニンニクを適量混ぜ、熱湯を注いで飲むと発汗解熱の効果があります。

梅干し1個を潰して、醤油茶さじ一杯加え、熱い番茶を注いでよく混ぜて飲むと、疲労回復剤となって、疲れからくる頭痛にも効果があります。

◆梅酒

梅酒を1回30ml、1日2回飲むようにすると、虚弱体質の改善、疲労回復、暑気払い、食欲増進などに役立ちます。

特に胃弱で痩せていて、冷え性といった体質の人には、ピッタリの薬用酒。身体を温め、同時に胃腸の働きを活性化させる効果があります。

寝つきの悪い人は、寝る前に飲むと、安眠が得られます。

◆梅ジャム

梅を加熱したものでは、梅に含まれている糖とクエン酸が結合してムメフラールという成分が作られます。ムメフラールは血流を改善し血栓予防、動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立つそうです。

梅の栄養価値は果物の中でも優れており、タンパク質やビタミン、カルシウム、カリウム、リン、鉄などのミネラルも豊富に含まれています。

クエン酸は、殺菌・除菌効果、唾液の分泌を促して食欲を増進させます。胃液やその他の消化酵素の分泌を高めて消化吸収を助けます。血流を良くし、血圧を下げます。新陳代謝を促し体内の老廃物の排出を促進します。これにより、むくみの解消、美肌や老化防止なども期待できます。腸の働きを活発にし、血糖値の急上昇を抑えます。

ミュータンス菌の活動を抑え、虫歯を予防します。「シリンガレシノール」という抗酸化成分に、胃が



昔ながらの梅干し

んの原因であるピロリ菌の運動を阻害する働きがあることがわかってきました。

ピルビン酸は、肝機能の強化に有効です。

《外用効果》

◇梅干し

熱を吸収する作用があるので、患部に直接、梅干しを貼ることで効果があるようです。肩こりのときは、患部に貼ればコリがほぐれたり、歯が痛むときは歯茎に貼ったり、頭痛では、こめかみに貼ることで痛みを和らげてくれます。

◇梅酒

リウマチ、神経痛、また火傷や打ち身にも、梅酒をタオルに浸して患部を湿布します。風邪で咳が出て胸や喉が苦しいときは、患部に湿布する

と、症状を和らげてくれます。

現代生活ではどうしても酸性食品を多く摂りがちですが、身体のためにはアルカリ性食品を食べ、酸性を中和させる必要があります。梅干しはアルカリ性食品で、ほんの少し食べるだけで酸性を中和することができます。アルカリ性食品の梅を食べると血液やリンパの流れがよくなり、抵抗力や免疫力がアップするので、病気になりにくくなります。

梅干しの摂りすぎによって、塩分過多になることには注意が必要ですが、毎日の食事に取り入れることで、食中毒予防やがん予防までも期待できる優れたもの、上手に食べていつまでも健康でありたいですね。

絵つきー展覧会(32)

『美しい船よ、美しい人たちよ、大自然の愛とともに』 エツキー浴野



『美しい船よ、美しい人たちよ、大自然の愛とともに』 パステル画 B2サイズ

2009年12月2日、八島の上にてっかい朝日が顔を出す。
東の浜から長島の田ノ浦へ向けて、エンジン音も快調に、
久栄丸が、太陽のような心を持った若人たちを乗せて滑り出す！
海の恵みそのものの青い旗を、瀬戸内海の潮風にはためかせながら。

お知らせ & 募集

■2021年版「祝島カレンダー」ができました

毎年恒例の「祝島カレンダー」が先日完成し、祝島の各家庭に1部ずつ無料配布させていただきました。島の人たちも毎年楽しみにされている方が多いようです。祝島ネット21の活動として、今後も続けていけたらいいなと思います。尚、島内での配布には、い



2021年版「祝島カレンダー」

つも祝島自治会の各区の組長さんにご協力いただいております。この場を借りてお礼申し上げます。会員の皆さんにも1人5部ずつ配布させていただきましたので、ぜひご自宅や勤務先でご利用ください。また、お知り合いの方にも配って、ぜひ祝島のPRをしてください。追加で必要な方は、事務局までご連絡ください。



■「アイランダー2020（オンライン）」に参加しました

今年の「アイランダー」は新型コロナウイルスの影響で、オンラインでの開催（11月20日～29日）になりました。祝島も参加しましたので、公式サイトに情報が掲載されています。当面の間はご覧いただけますので、ぜひアクセスしてみてください。

「アイランダー2020」公式サイト <https://www.i-lander.com/2020/>



編集後記

今年一年を振り返ると、新型コロナウイルスの感染拡大に振り回された一年でした。祝島もその影響を大きく受けて、「神舞」は延期、そして中止になってしまいました。ゴールデンウィークもお盆も帰省客や観光客で賑わうことはありませんでした。民宿業は大打撃で、4月以降はほぼ休業の状態が続いています。祝島ネット21の活動も、イベントはできないし、会員の皆さんに、ここに農園に来ていただくことも難しい状況です。「アイランダー」もオンラインでの開催になり、やはり盛り上がり欠けた感じがします。早くコロナウイルスの感染が終息してくれるのを祈るばかりです。

そんな中でも、会員の皆さんのご協力のおかげで、今年は会報を4回発行、恒例の祝島カレンダーの製作と配布もできました。コロナ禍の中で、どのような活動ができるか、皆さんのアイデアがありましたら、ぜひ事務局までお知らせください。よろしくお願いいたします。

次号の発行は来春・桜の季節を予定しています。どうぞお楽しみに！

(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63号

発行日：2020年12月26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/>



室津半島の高台から祝島を望む