

いわいしま通信

台風シーズン来たる

9月に入ってから、台風11号・14号と、立て続けに祝島に影響を及ぼす台風がやって来ました。昔から「ハチが低い所に巣をかけている年には台風がやって来る」という言い伝えがあり、今年は夏前から「今年は台風が来るんじゃないか」という話が出ていました。祝島では過去に台風によって何度も大きな被害を被ってきたので、台風への警戒心は本土に比べるとかなり強いものがあり、こういう言い伝えも、島の気候風土の中で生きる人々の長年の経験から生み出されたものなのでしょう。

さて、台風11号は9月5日の夜から6日の朝にかけて日本海を北上、祝島は暴風域には入らず、風そのものによる被害はほとんどなかったものの、打ち上げられた波の飛沫が風で飛ばされ、細かい雨のようになって吹き付けられたため、塩害がひどくて、畑の野菜が枯れてしまうなどの被害を受けました。また、山の木々も広い範囲で葉が茶色になってしまいました。

台風14号は、歴代最強の台風に匹敵する強さでやって来るという予報で、コースも九州の西を北上して下関付近を通過するという、祝島にとっては非常に危険なコースを通過しましたが、結果的には予報ほどの猛烈な風ではなく、風による直接の被害はあまりなかったのですが、19日の朝から停電が発生し、早い所でも当日夕方まで、遅い所では翌日の昼前まで停電が続きました。塩害については、台風が通過する間、ずっと雨が降っていたので、被害はなかったようです。



台風11号の塩害で、練旗通りのイチョウの木も、風(潮水)が当たった部分の葉が茶色に枯れた



台風14号の大雨で、谷から海への排水路から水が道路にあふれていた

目次

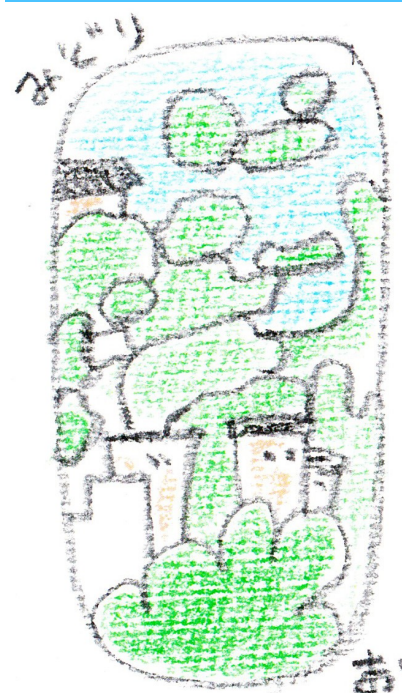
台風シーズン来たる	1
祝島のコロナ対応について	1
祝島・記憶の玉手箱	2
会員リレーコラム	4
絵つき一覧覧会	5
にこにこ農園だより	5
祝島自由律俳句	6
祝島の暮らし	7
週刊「日本の島」	7
千客万来	8
山田イサオ写真館	9
ビワの葉療法 体験談	10
祝島・健康食品研究会	11
お知らせ&募集	12
編集後記	12

祝島の新型コロナウイルス対応について

◎祝島出身者の帰省に関して、自治会から次のような通知がありました。

「今後のコロナ対応について、島出身者家族の帰省については7月12日より、各家庭で帰省を判断して頂くことになりました。帰省する時は、感染防止対策（PCR検査、マスクの着用等）の徹底をお願いします」

◎観光客、釣り客の方につきましては、引き続き、来島自粛のご協力をお願いします。



「祝島物語」 画・大井しげる

<連載> 祝島・記憶の玉手箱(28)

～ 農家の嫁の物語 ～

語り部:あっちゃん

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。今回の話題は、「農家の嫁の物語」です。農家に嫁に来て約60年、今でも頑張って農業を続けておられる、あっちゃん(88歳)に、いろいろな話を聞かせていただきました。

司会: こんにちは。先日の台風は大丈夫でしたか？

あっちゃん: 家の窓やら縁側やろに差し板をせちよいてから、中郷の実家の方に逃げちよったんよ。ここは目の前が海で、一人じゃあ、おとろしいけえねえ。それが、差し板をせ

るのが、あんだあ、去年までは一人で差し板やら平気でせよったんじゃが、足が痛うなって踏みしめられんけえ、上の方をはめるのにふらつくんじゃあ。



差し板の上に補強の板を打ちつけて、しっかり台風対策

司会: 今年で何歳になられましたか？

あっちゃん: 88歳よ。昨日、敬老の日の感謝状を持ってきよったあ。

司会: 米寿ですか、おめでとうございます。まだ時々三浦(島の裏側の湾)の畑に行かれてますか？

あっちゃん: あれでもまだ山に行かれるけにねえ。歩いたら2時間かかるんよ。軽トラックやら他の人の便があつたら乗せてもろうたりするんじゃが、なかつたら歩くんよ。こないだ帰りに計ってみたら、三浦のうちの田の所からねえ、家の玄関まで、ひたすら歩いて、ちょうど2時間。

司会: すごい！2時間もよく歩けますねえ。

あっちゃん: 前にゃあ1時間で行きよったのにねえ。その前にゃあ自転車で行きよったんじゃけどねえ、足を怪我してから乗られんようになったんよ、足が痛うてから。

司会: 大変ですねえ。三浦までなら道がいいので、シ

ニアカー(電動カー)で行けるかも？

あっちゃん: いいや！はあそこまでせて行かん。90歳になるんじゃけえ。「はあ、辞めえ、辞めえ」いうてから、親類中から言われるんよ。

司会: そうですね。ところで、結婚してこの家に来られたのは何歳の時ですか？

あっちゃん: 数えの27歳。それから、はあ60年経ちよるんよ。

司会: その頃、三浦まで行く海岸の道はまだ出来ていなかった？

あっちゃん: まだ無かつたよ。ありゃあ何年くらいせて出来たんかねえ。あの道が出来るまでは、山を通ちゃあ、それこそ2時間くらいかけちゃあねえ・・いいや、2時間はかからだつたねえ、ありゃあ若い衆の時じゃつたけえねえ。ははは。

司会: ははは。

あっちゃん: ほいじゃけえ、上の道を歩いてねえ、弁当持って、背負い子をおうてねえ。

司会: 上の道って、どこを歩いてたんですか？

あっちゃん: 墓の所から北野の方を歩いて、三浦に下りよった。

司会: 昔は、収穫したものを船で運んでいたと聞いたことがあるんですが、船で行ったことはありますか？

あっちゃん: そうそう。昔は船で行くこともあつた、わしらが子どもの頃ねえ。船を櫓で漕いで行きよつたのを覚えちよるよ。わしも乗せてもろうて行ったことがあるよ。

司会: えーっ！櫓で漕いだら、三浦まで結構時間がかかつたでしょうねえ。

あっちゃん: 漕ぐほどあろうねえ。ほいじゃが、まだ海岸の道路がなかつたけえ。あの、桂木様があらあ、神様を祀ちよる。あそこらあでも、崖からいきなり海になつちよつたのを覚えちよる。

司会: 子どもの頃に、船で三浦に行って手伝いとかしてたんですか？

あっちゃん: うちの実家も、三浦に田んぼがあつたけえ、田植えの時にゃあ、手伝いよつたんよ。

司会：子どもの頃から畑仕事をされてたんですね。

あっちゃん：長女じゃったしねえ。ほいじゃけど、まさか農家に嫁に来るとは、その時は思わだったけど。それでもやっぱりねえ、わしは百姓にゃあ向いちよるんじゃろうねえ。勉強嫌いじゃけえねえ。ははは。山に行っちゃったら、ええこて（心地）よ。えい日和にゃあ「うーら！えいこてや！」いうて声に出しちゃー言うんよ、三浦で。あはは。ほいじゃが、気候のえい時はえいんじゃが、夏やらあ命がけよ。いつ息が切れるかいうようなで、三浦の暑さは、ねえ！

司会：そうですねえ。

あっちゃん：それでも、はあ、一生百姓を貫いたあ。どうにか・・・。

司会：イノシシがいなかったら、まだまだ出来そうなのね。

あっちゃん：そう。イノシシがおらだったら、もう2～3年はまだねえ、なんとかやれそうなんじゃけどねえ。ミカンもビワもみなやられて、枝どころか幹まで折るんじゃけえねえ。せえがなあよ、みなイノシシに食われて、仁義にせる（人にあげる）のも無あ、自分で食べるのも無あ。うちらあ畑は、入り易いんよねえ、イノシシが。しょうがなあわね。男がおらんけに、女じゃあできんわ。ほいじゃけえ、はあダメ、百姓も。もちっと若けりゃあ、人を雇うて、防護柵をしてもろうたりせるんじゃが。はあ、よう行かんわねえ。しょうがないけえ、はあ、辞めんにゃあね。

司会：今まで十分頑張ってきたんだから、もうそんなに無理はしないでくださいよ。

あっちゃん：このミカンはねえ、わしがこの家に来てから、ほとんど自分で植えたんよ。おじさん（主人）は出稼ぎに出てお金を儲けんにゃあならん、子供を二人育てて学校へ行かせりゃあねえ、お金がかかるけえ。そいで、自分で穴を掘って、何百本いうて植えて、育てたんじゃけえ。それでなお、よう辞めん、いうのかねえ。

司会：へえ～、全部あっちゃんが植えたんですね。

あっちゃん：近くの畑のいっちゃんちがねえ、「あっちゃん。うちのお婆さんは、足が痛うてよお付いて行かんけに、はあ辞めんさい」言うんと。「ほいじゃがねえ、あっちゃん。よう辞めん」言うて。わしが「あんたあ、愛着があるのに」言うたら、「そう！



約40年前の三浦湾の段々畑の風景

あっちゃん。愛着！」「あれほどせんあのに、穴を何百も掘って、植えて、それがようよう生りだあて。なんか、辞めます言うて、辞めとうないのんた。愛おしい」言う。「なんか感情があるんじゃあ」ゆうてわしが言うたら、「それ！あっちゃん。今頃らあ、あんたとわしとぎりで。三浦に来るなあ」ゆうてね、こないだも言うの。ますちゃんも来るなあ来るけど、足を怪我してからあ前ほどはよう来んけえねえ。いっちゃんちも、「はあ歳じゃけえ、無理をせんな、はあ辞めえ」言われるんと。「ほいじゃがのう、あっちゃん。ええ辞めん」「それぞれ！なかなかええ辞めん」そう言うて話したんよ。

司会：怪我とか病気とかなら、仕方ないと思うんでしょうけどね。

あっちゃん：そうそう。あれでも怪我したり病気になったりして、身体が動かんようになったんなら、しょうがない言うて、諦められるけど。何かねえ、まだ行きたいんよねえ。

司会：この家の周りにも、いろいろと野菜を植えてますよねえ。

あっちゃん：そうそう、狭い所じゃけど、ナスビやらピーマンやら植えちよろう。そしたらあれでも子どもに送ったりせる程、生ったんよ。ほいじゃけえ、わしあ、あそこをちっと広めよう思うてねえ、上の方から土を袋に入れちゃあ、あそこに移しよるんよ。

司会：やっぱり畑仕事が好きなんですねえ。三浦まで行かんでも、近い所で野菜が作れたら、まだまだ百姓を楽しめそうですねえ。これからも元気で、いろいろな野菜を作ってください。今日はどうもありがとうございました。

会員リレーコラム(65)

～ 藪本 恵子 さん ～

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、祝島出身で祝島ネット21の設立当時の会員、藪本恵子さんです。

こんにちは。2度目の自己紹介になります。祝島出身66歳、名古屋在住の藪本恵子です。新しい会員の皆さんには、はじめましてです。近況を書いてみますね。

4年前、退職を機に兄弟姉妹を誘って5人で千葉の南房総を旅しました。宿の人に「似てますね」と驚かれたり、鋸山（のこぎりやま）観光では全員がふかや（筋肉痛）を出して大笑いし、思い出深い旅となりました。

同じ年、主人、義姉、姪と総勢5人で函館へ旅しました。名古屋から仙台まではフェリーに乗船し、大海原と沿岸の風景を楽しみました。途中、福島第一原発の建物が見えました。テレビや新聞の報道を思い出しながら、遠目でしたが行き過ぎるまで見入ってしまいました。



自分で育てたスイカをかかえる
藪本恵子さん（2022年7月）

その後コロナ禍となり近場でうろちょろしています。以前は島に年間5～6回帰っていましたが、ここ3年間は帰省できずにおります。

毎日が休日の日々を過ごしていますが、家事も趣味のプチ農業も結構時間をとられます。体力維持のため6000～10000歩くらい近所の公園を歩いています。その側にヘリポートを併設した災害時の避難場所（高台）を造成中です。土砂を色々な重機で高く整地していく様子はなかなか見ごたえがあり、足を止めてしばらく見学する事もあります。

家では小さな庭で花と野菜を作って楽しんでいます。祝島から苗木を持ってきたみかんの木がドンと植わっています。昨年大枝を剪定したので実は数えるほどしか付いていません。残念ですが来年に期待しましょう。その代わり、スイカは大成功でした。1本の苗からたくさんの実がなり、収穫時期も色々調べました。受粉日から起算したり、巻き弦の枯れ具合、叩いた音など細心の注意を払って収穫しました。大げさですが本当です。おかげでとても美味しく、配った親戚にも喜んでもらえ、しばらくはスイカの話で大盛り上がりでした。ちなみに成果は3～8kgで大4個、中3個、小1個でした。食べられるのができたのは初めてだったのでとても嬉しかったです。包丁を入れる瞬間を動画撮影などして大いに楽しみました。

会員名簿No.3なんてずいぶん古参になってしまいました。活動に参加できず名ばかりの会員で申し訳ないです。

これからもどうぞ宜しくお願いします。

2022年8月



2019年3月 南房総の宿にて（兄弟姉妹で）



2018年9月 祝島にて（右はお姉さん）

神舞で神様の御一行をお迎えする權伝馬船。「ホーランエンヤー」と掛け声勇ましく。

宝来の縁でもあり、蓬萊の縁でもある。ここは神の島。神を祝う島。

皿とはいえ、紙に描くのと違って、丸くしかもくぼんだところに構図よく絵を描くのはなかなか頭と気を使います。



皿絵 『權伝馬船』 直径約29cm

にここ農園だより(9)

國弘 優子

昨年の9月30日に植え付けをしたニンニクは、何度か草取りをしたり、追肥をしたり、その甲斐あってか順調に育ち、5月の連休明けにはニンニクの芽を採ったりもしました。



にここ農園で採れた販売用ニンニク

ちょっと収穫時期が遅れた感があったけれど6月に、ようやくたくさんのニンニクを収穫できました。

おかげで、国産ニンニクが欲しいと言われる方々に販売することもできました。

その後は、やはりイノシシが苦手だという唐辛子を植えてみよう、唐辛子の苗を、種から育ててみました。1本の唐辛子の中にどれだけの種が入っているのか数えてはみませんが、発泡スチロールの箱にばらまいたら、なんと芽が出るわ出るわ！大きくなった順に、近所の畑に植え替えするものの全然減らず、残りはまだ100本くらいありました。せっかくなので全部、にここ農園に植えてみよう、6月

の終わりに、苗を持って上がり、耕して植えてきました。気持ちは唐辛子畑・・・しかしながら、水は雨任せ、暑い夏の炎天下にほったらかし、他の雑草に覆われてしまい・・・ちゃんと伸びて実がついた苗は5分の1くらいに減っていました。

8月の終わりに、どうしても唐辛子の様子を見て、草を刈ってこよう！と出かけた際に、山の道で初めて生きたままのイノシシを見かけました。ウリ坊独特の縞模様はなくなっていました、まだ小さくて子豚のようにすばしっこく一目散に逃げていきました。ずっとあれくらいなら可愛いのにと思わないでもないですが、イノシシの成長は早いらしく、農家にとって、今一番の悩みの種。だからこそ、にここ農園では、イノシシに荒らされない作物づくりの実験を続けて、新たな特産品を試みたいと思っています。



8月に農園に行ってみるとトウガラシは藪の中・・・

祝島自由律俳句(9)

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。

スーパーに平萬次あり枇杷を買う
ついに来た島の香りはニンニクで
万葉も今も帰り早来と祈る島
達塔華（浴野 達宏）

台風避け漁船並びし西の波止
梨食えば思い出す二十世紀の運動会
畑仕事の汗を冷ますトンボラ雑炊
國弘 秀人



見上げれば中秋の名月涼やかに
島ネコも日陰を見つけてお昼寝タイム
秋来たる夕日照る畑にトンボ舞う
國弘 優子

祝島島ねこも一緒に十五夜
十五夜まだかまだかと魚釣り
吉原 妙子

台風近し「いわい」の出船見送りぬ
篠崎 彰

練堀や路地の間に間に昼の月
秋の風ゆたか人力島暮らし
太刀魚の刺さるハートの祝島
篠崎 幸恵



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。メールのあて先は haiku@iwaishima.jp です。

＜連載＞祝島の暮らし(4) ～通信環境～

國弘 秀人

今の祝島での生活を紹介するシリーズ。第4回目は島の「通信環境」についてです。

私が祝島にUターンすることを決意した1999年、一番気になったのが島の通信環境でした。当時の祝島では、携帯電話は家の中では使えず、外に出るとなるとか通話ができる、といった感じでした。場所によっては家の外に出ただけではダメで、見通しの良い海岸まで出ないと通話できないということもありました。私にとっては、携帯電話よりもインターネットが使えることが必須条件だったのですが、NTTのISDN回線が使えるということで、ぎりぎり条件をクリアしてUターンすることにしました。(ISDN回線の通信速度は64kbpsで、今ではほとんど役に立たないレベルの通信速度ですが、当時は、「これでも仕方ないか」と我慢して使えるレベルだったのです。)

さて、昔話が長くなりましたが、あれから20年以上が経ち、祝島の通信環境も劇的に改善されました。

◎携帯電話・スマートフォンについて

docomo、au、SoftBankの携帯大手3社に関しては、島内にアンテナが建てられており、集落内では問題なく通話もデータ通信も可能になっています。各社共、現在は4G規格のサービスです。大手3社のサブブランド(UQモバイルやY!mobileなど)についても同様です。楽天モバイルに関しては、島内に独自のアンテナはありませんが、au回線を利用したサービスエリアとなっています。ただ、どの携帯会社でも、島

の山間部や裏側(三浦湾)など集落外では、多くの場所で圏外となり、通話もデータ通信もできなくなります。

ちなみに、定期船に乗った場合、祝島からハナグリ島あたりまでは通話可能ですが、ハナグリ島から長島の四代までの間は、ほとんどが圏外になります。

◎インターネット回線について

ケーブルテレビ(Kビジョン：本社は下松市)によるインターネット接続サービスが提供されています。これまで、同軸ケーブルを使った15Mコースと120Mコースのサービスになっていましたが、現在、光ケーブルへの切替工事中で、この工事が完了すれば、光エコ(15M)、光スタンダード(240M)、光スーパー(1G)の3つのサービスが選択できるようになる予定です。

最近では、コロナ禍によって、リモートワークという働き方が普及しましたが、今なら祝島でもリモートワークが十分に可能なのではないかと思います。祝島にUターン・イターンして、リモートワークで働く人が増えてこないかな、と期待しています。



集落を見下ろす高台に建つ docomoのアンテナ

週刊「日本の島」に祝島が登場しました

テレビコマーシャルで御馴染みの「DeAGOSTINI(デアゴスティーニ)」が、今年の1月から発売している『週刊 日本の島』シリーズの24巻目(6月28日発売)に、ついに祝島が登場しました!

神舞を中心に、祝島の記事が6ページに渡って紹介されています。

ご購入希望の方は、全国の書店、DeAGOSTINIのWebサイト、Amazonなどのネットショップ等で注文できます。価格は690円(税込)です。



今年の夏も、店主の育てた朝顔がベンチの横でお客さんを迎えてくれました。

毎朝、誰よりも嬉しそうに朝顔の花の数を数えていた店主。1つ咲いた、3つ咲いた、今日は24個も咲いた、と7月の終わりまで数えるのが日課となっていました。その後は数えきれないほど咲いてくれて大喜び！照りつける暑さの中、買い物に来てくれるお客さんの目を楽しませ



今年も朝顔がお客さんの目を
楽しませてくれました

てくれたら・・・との、店主の優しさ。「咲いたねえ」と、店の戸を開けるお客さんの言葉に店主は満足気な顔を見せていました。

「ええにおいがせるねえ」「今日のおかずは何かのお」そう言いながら入ってくる近所のおばちゃん。いつも、来てくれるのが、ちょうどメインのおかずを作っている最中なので、おばちゃんちまでにおいが届いたんじゃないかと、一人でニマニマしています。

「すぐ詰めるけえ、座って待ちよって」と台所から哮る（たける）と、「えいよ、なんぼでも待つ。ゆっくりでえいよ。他に用はないんじゃないか」と、お店で涼みながら、面白い世間話や懐かしい昔話が始まるので、希望のおかずを詰めながらも耳を傾けてしまう毎日です。

「あるかねえ？」と声を掛けてお店に入ってくるのは、最近は皆勤賞並みに毎日おにぎりを買いに来られる同級生のお父さん。コーヒーを飲んでひと休みすることもある、御年88歳。西方の上の方からなので、ここまで来るのは下り坂で歩き10分くらい、帰りは上り坂なので歩いて15分くらいかかるかも。浜の方に



夏の間、おかずに彩りを添えてくれた
くにひろ農園のミニトマト

まっすぐ下りる階段は、100段以上もありそうな石段なので転んだら大変だからか、最近使っていない気がします。店主も、よほどの理由がなければ「毎日の配達にはちょっと・・・」と顔をしかめるほどですが、いつだったか、同級生から「親父が電話に出んのじゃけど、見に行ってくれんかのう」と連絡があった時は、飛んでいきました。最近では、同級生だけでなく、島の出身者から親の心配や家の心配の問い合わせも少なくありません。＜観光案内所＞よりも＜空き家の見回り隊＞の方が、ニーズがあるのかも・・・と思う今日この頃です。

50mほどしか離れてない近所だけど、毎日配達に行く家のおばちゃんが、届けたお弁当を見て、「ひだるいけえ、はあ食べよう」と、言うたそうで、店主は「ひだるい、いうのを久しぶりに聞いた」と、さっそく「祝島ことば」のページに書き足していました。

「ひだるい」というのは、「お腹が空いた」という意味で使うのだそうです。祝島ことばには、山口弁とはまたちょっと違う言葉があって、なかなか新鮮ですが、そういう言葉を使う人も少なくなりました。あれもこれも、書き留めておかなきゃと、メモメモ。

台風時は、お客さんが皆、近づく台風の進路について話しては、「あんたらあ知らんじゃろうけど、ルース台風はおとろしかったねえ」「ありゃあ、秋祭りの前の日じゃったけえ、10月14日じゃったあ」と、何度も聞く思い出話が始まります。いつの台風かと調べたら、1951年10月。70年も前の台風ですが、山口県では死者行方不明者が400人以上も出たと言われ、祝島でも相当な猛威を奮ったのだそうです。

「今年は蜂が低いところに巣をかけちよるけえ、台風が多いかもしれん」という話もよく耳にしました。こういう言い伝えも、あながち嘘ではないと思えます。テレビやラジオもなかった昔、台風の接近をどうやって知ったのか訊いてみると、「大抵は朝、漁師が空の様子やろ、波の様子やろ、見てからおかしいゆうて気がつくんよ。それでみんなに言うて回って、戸締りしたり、船をつないだりしよったんじゃないか」と。「誰が呼んだんかね～来いでもええものを、呼ば

んにゃあええのに」「わしゃあ、呼ばんで。わりい（悪い）もんを誰が呼ぼう」と、台風は本当に厄介者扱いです。

8月以降、4回目のコロナワクチンを受けるおじちゃんおばちゃんたちの話を、店でも聞くようになりました。5月の連休明け、島で初のコロナ感染者が出た時は、一時騒然としましたが、この夏は、島から家族のところへ出かけて行って感染してしまったおばちゃん1人だけで終わったのはラッキーでした。ワクチンを打った人が増えたこともあって、おじちゃんおばちゃんの警戒も少し緩んだのか、今年の夏休みは、2年帰れてない出身者の方々の帰省が、少しだけ島を賑わせてくれました。もちろん、苦渋の選択で、帰省を諦められた方も多かったようです。帰省した時は、くにひろストアにのぞいてくれるみなさんの顔が見えないのは本当に寂しいです。盆・正月にこだわらず、コロナ感染者が少なくなった時期に、気をつけて帰省される方がいいかも

ね・・・と話しています。もちろん1日も早く、一般の方にも祝島を訪れてもらえるようになってほしいと願うばかりです。



お盆のプチ帰省ラッシュ

9月の台風で潮ミストを受けて、今にも枯れそうな朝顔ですが、まだぼつぼつ小さな花をつけているので、なかなか抜くことができず、お客さんにも「まだ咲いちょるねえ」と言われるようになってしまいました。それを受け、「来年もまた植えよう」と言う店主に、「鬼が笑いそうじゃねえ」と笑ったものの、カレンダーを見てみると、今年も余すところ3か月ほど・・・鬼が笑うほどでもないじゃん、と思い返し今度は苦笑い・・・お客さんが笑いをもたらせてくれるくにひろストア。いやはやなんとも、お客様は神様です。

山田イサオ写真館(20)『夏の路地』

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。

『夏の路地』

安藤呉服店のおじいちゃん2回目の登場です。

風の便りで店を閉め、親戚の家に行かれたとか聞きました。お元気なのかな？

この日はたしか神舞最終日で、フラフラになりながら撮っていると、安藤さんに出会い、ジュースをいただきました。生き返った～。(笑)

撮影日：平成24年8月18日



ビワの葉療法

体験談 その②

枝おろしなどで、ビワの葉がたくさんある!という時は、入浴剤にしました。
殺菌力があるので、そのまま2~3日追い炊きをすると、一層まるやかなお湯になります。
ただし、浴槽に色がついてしまうので、気になる場合は1回ごとにお湯をすてて下さい。
私はアトピーが全身にひどい時、毎日入りました。じゅくじゅくの肌がさっぱりしました。
葉の成分が体にかいて、芯から温まり、香りも良く、気持ちよかったです。
なお、乾燥肌の時に入ったら、さらに乾燥してしまつたので、あまりおすすめではないです。

ビワの葉風呂

- ① よく水洗いする (20~30枚分)

 - ② ハサミでザクザク切る

 - ③ 木綿の袋に入れて30分以上煮出す

 - ④ 煮汁ごとお風呂に入れる

- ビワ茶の茶がうも便えます!

手浴・足浴

少な目に作って、手浴や足浴にも使いました。
手のアトピーがひどい時に、鍋に直接手を入れて、朝晩10分ほど温めました。
使うたびに煮沸消毒して、3日くらい続けると使えます。

- ① お風呂用と①~③まで同じ(量は少なめ)

 - ② 40℃くらいにさまして手浴する

 - ③ 煮沸して3日位使えます。

- 足浴にもGood!


ビワの葉醗酵漬

切り傷、虫さされ、吹き出物、火傷に、これ一本あると、とっても便利です。
脱脂綿につけて使います。



- ① 洗って水気をとって刻む

 - ② 35°の醗酵に漬ける

 - ③ 3ヶ月したら葉はとり除く

- ずいぶん保ちます!

祝島には、健康にいいと言われる食品がたくさんあります。そのような食品の効能や取り入れ方を紹介する「祝島・健康食品研究会」。今回のテーマは、「ひじき」です。

「祝島のひじきを食べたら、他のは食べれん」とは、祝島ひじきを食べた誰もが言われる言葉です。ひじきは、どんなに時間をかけて水



ひじきと豆腐のサラダ

戻しても、ゴリゴリしているものだと思っていましたが、祝島ひじきは、ほんの10分ほどの水戻しでサラサラとやわらかくなるのです。特産品として有名な祝島ひじきを改めて調べてみました。

◎栄養（戻したひじき100gあたり）

①骨の健康維持に欠かせない「カルシウム」

カルシウムが160mg含まれています。

②便秘対策に役立つ「食物繊維」

食物繊維が3.7g含まれています。食物繊維は水溶性と不溶性のふたつに分類されますが、ひじきには水溶性食物繊維が豊富。

③甲状腺ホルモンに関わる「ヨウ素」

ヨウ素が960mg含まれています。ヨウ素は微量ミネラルの一種で、甲状腺ホルモンの主な材料です。甲状腺ホルモンは基礎代謝を促したり、たんぱく質の合成に関わったりしています。新陳代謝を高めたり、髪の毛の細胞分裂を活性化する働きがあり、髪の毛の健康に役立ちます。

④ヘモグロビンの合成に必要な「鉄分」

鉄分が58.2mg含まれているとされてきましたが、このほど改訂されて以前のおよそ9分の1、6.2mgしか含まれていなかったとニュースになりました。その原因はひじきを茹でる釜にありました。以前は、大きな鉄釜で茹でていたけれど、近年はその釜がステンレス製になっているのだそうです。つまり、ひじきそのものに鉄分が多いというよりも、

加工の途中で鉄分量が増えていたということがわかったのです。つまり祝島のように今も鉄釜で加工しているなら、そのひじきの鉄分量は以前と同様と言えます。

◎ビタミン

A、B1、B2、B6、B12、ナイアシン、葉酸、C、Eなど多くのビタミンを含んでいます。ひじきに含まれる栄養成分は、健康維持に欠かすことのできないものと言えます。

◎食べすぎに注意

①日本では昔からひじきを食べる習慣があり、過剰に摂らなければ問題ないと考えられていますが、ひじきには慢性中毒につながる可能性がある「ヒ素」が含まれています。体重50kgの人の場合、乾燥ひじき5gを週3回以上摂ると食べ過ぎのおそれがあるようです。ひじき料理を食べるのは週に3回以内が無難です。また、ヒ素の量を減らすためには、ひじきは水戻しをしてから使うことが大切です。

②「ヨウ素」の過剰摂取についても、甲状腺ホルモンの合成量の低下による甲状腺機能低下のおそれがあるようです。重度の場合には、甲状腺腫が発症するといわれています。しかし、この甲状腺腫症は、ヨウ素が不足しても発症します。過剰摂取でも、摂取不足でも同じ症状を発症してしまうヨウ素ですが、昔から、昆布だしを使ったり、ワカメなどの海藻も食べる機会が多い日本人のヨウ素摂取の形態は極めて特異的であるために、ヨウ素過剰摂取の影響を受けにくいと考えられているそうです。

◎調理ポイント

祝島ひじきはやわらかいので、水戻しの時間を長くしないことと、調理の最初に油で炒めてから煮るのがいいです。ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂ることで鉄分の吸収がよくなります。ひじきを野菜と合わせたり、ひき肉に混ぜてつくねにしたりするのがおすすめです。ビタミンDやクエン酸と一緒に摂ることでカルシウムの吸収がよくなります。ビタミンDが豊富な魚のおかずと合わせたり、クエン酸が含まれる梅と合わせて調理するのもいいですね。

お知らせ & 募集

■「祝島観光ガイドマップ」2022年版が完成しました

2年ぶりに、「祝島観光ガイドマップ」を製作しました。会員の皆さんには、この会報と共に数冊づつ送らせていただきますので、祝島のPR等にぜひご活用ください。また、祝島関連のイベントを開催される際には、必要部数だけ提供いたしますので、ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

■「アイランダー2022」にオンライン参加します

全国の島々が集まる祭典「アイランダー」が今年も開催されます。昨年と一昨年は、コロナ禍のために、オンライン交流イベントだけの開催でしたが、今年はオンライン交流イベントとリアル交流イベントの両方での開催となりました。祝島はオンライン交流イベントのみの参加で、「祝島オンライン観光ツアー」を予定しています。詳しいスケジュールが決まりましたら、メーリングリスト等でお知らせいたします。

<オンライン交流イベント>

◎公式HP、ZOOMミーティングにて

オンライン交流・ライブ配信：11月12日（土）、13日（日）

オンライン相談：11月14日（月）～18日（金）

会場よりステージライブ配信：11月19日（土）、20日（日）

<リアル交流イベント>

◎池袋サンシャインシティ文化会館3F展示ホールCにて

11月19日（土） 10：00～18：00

11月20日（日） 10：00～17：00



アイランダー2022のWebサイトより

編集後記

今回は会報の編集中に台風11号・14号が来て、ヒヤヒヤしましたが、塩害と停電以外は大きな被害が無かったので、助かりました。でも、戦後すぐに祝島に甚大な被害をもたらしたルー台風が来たのが10月14日だったので、その頃までは油断できない、と父がよく話していました。被害なく今年の台風シーズンが終わることを祈ります。

さて、前回と今回の2回に渡って、ビワの葉療法を実践されている松浦素子さんに、かわいいイラスト付きで、ビワの葉の様々な利用方法を紹介していただきました。ビワの葉は祝島にたくさんあるものなので、皆さんぜひ試してみましょね。ビワの葉が欲しい方は、事務局までお問い合わせください。松浦さん、ありがとうございました。

「お知らせ&募集」のコーナーでもお知らせしましたが、今年は3年ぶりにアイランダーが池袋サンシャインの会場で開催されます。こちらには祝島からの出展はありませんが、お近くの方、どなたかぜひ会場に足を運んで、会場の様子をレポートしていただければと思います。祝島からはオンライン交流に参加、これから準備します。

次号の発行は来年の1月頃を予定しています。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68号

発行日：2022年9月28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/>



台風一過の青空