

日野原重明記念

いきいきライフ千葉

会報 2019年2月 第3号

発行 日野原重明記念
「いきいきライフ千葉」

代表 植村 研一

事務局 〒266-0032

千葉市緑区おゆみ野中央 5-12-2

Tel&Fax 043-292-5209

事務局長 熊谷 勝弘



写真提供 小野原勝男氏（日野原重明記念「いきいきライフ千葉」世話人）



2019年を迎えて

会長 植村研一

明けましておめでとうございます。

「新老人の会」千葉支部の名称を日野原重明記念「いきいきライフ千葉」に改称し、また私が会長職を拝命して初めての正月を迎えました。皆様も今年こそはより生き甲斐に満ちた年を送ろうと、心を新たにされたことと拝察申し上げます。

多くの会員のご意見を入れて、会名から老人と言う言葉をなくしましたので、体の年齢に関わりなく、心はいつも若いと信じて、本会のいろいろなイベントに積極的にご参加いただいて、心の若さと生き甲斐を保ち続けていただくようお願い申し上げます。

2019年は日本にとっても大きな転換が期待される年であります。天皇のご退任と平成の終わり、皇太子のご即位と新元号の発足、激変する世界情勢への国家としての適切な対応、世界のトップを行く少子高齢化に対する模範的対応の発案と実行、世界トップレベルの生命寿命に見合った健康寿命の相応の延長、増加し続ける認知症の予防と対策、次世代を担う人材育成を目指す教育無償化への国民的協力、等々数えればきりがありません。

本会の使命の第一は、会員の皆様が、入会して良かった、会の様々なイベントに積極的に参加したお蔭で、ボケないで脳も体も健やかに、心も生き甲斐に満ちて、120歳と言う人間の寿命の限界に挑めたと心の底から思っていただけのことです。そのため、各分野の担当世話人のご尽力に加えて、会員の皆様からの積極的なご提案、ご意見、ご参加が何より必須でございます。皆様のための日野原重明記念「いきいきライフ千葉」でございますので、どうぞ宜しくご協力をお願い申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

第2回 歴史探訪日帰りバスの旅

2018年11月15日(木)



「北総の小江戸」と称される佐原地区の散策と香取神宮参拝

千葉県立房総のむら

房総の伝統的な生活様式や技術を直接体験でき、県内各地から出土した遺物や、武家・商家・農家などの展示を通して歴史を学ぶ事ができる博物館。



香取市などに残る古い商家の街並みを再現



江戸時代に建てられた農家(再現)



小野川沿い佐原の街並み



佐原地区伊能忠敬像の前で

小江戸佐原

江戸時代からの古い商家が立ち並び、商都としての歴史的景観を残している。また、昔からの家業を引き継ぎ、今も営業を続けている商家が多いことから「生きている町並み」と称されている。



バス旅行の思い出

第2回歴史探訪バスの旅が11月15日(木)に催行されました。参加者23名で千葉駅前を8時35分に出発、最初は東関東道の成田インターより千葉県立房総のむらを見学。ここは上総、下総の江戸後期から明治初期の商家、武家屋敷、農家などを再現した建物群です。

次はバス移動30分、利根川沿いにある「道の駅 発酵の里こうざき」です。ここは名前の通り発酵食品がメインで、是非皆さんに発酵を中心とした昼食を食べていただきたく予定し、多くの方が発酵定食を召し上がり、お土産探しを楽しんでいました。更にバスにて移動、佐原の酒屋東薫(とうくん)酒造の工場見学、試飲もさせて頂きました。その後、ボランティアガイドさんの案内で小野川沿いの江戸時代から残る街並み、伊能忠敬旧宅の見学をしました。忠孝は江戸から佐原の酒屋だった伊能家の婿養子となり、家業引退後は日本地図を作るため各地を旅したとの事です。最後は香取神宮の参拝です。丁度菊祭りが開催されており、また11月とあって七五三参りが何組もあり神社は賑わっていました。お参りの後お土産屋さんに行く方もありましたが、まだ明るいうちに現地を出発、ビンゴゲームや歌を楽しみながら2時間ほど早く千葉駅前に到着しました。

旅程が予定より早く無事に終わることができたのは皆様のご協力の賜物と感謝申し上げます。
世話人 上田彦一

筑波山

標高は一千メートルにも及ばないが「日本百名山」の一つ。昔から「西の富士、東の筑波」と言われている。
(千葉県神崎町から。手前は利根川)



筑波山遠望

筑波山への想い

中学生の頃、筑波山の近くに住みながら、登ったのは1度だけ。下校時に夕焼けに染まる筑波山を美しいと思うことはあっても、それは日常的な事でした。街を離れて数十年、時々訪ねるふるさととは、開発され高いマンションが建ち並び、かつての通学路から筑波山は見えなくなりました。今、遠くの筑波山を見つけると懐かしさでいっぱいになります。出来る事ならもう一度登ってみたいと思います。

(市原市 M)



香取神宮 拝殿

香取神宮

下総国(千葉県北部)の一宮で全国約400社の香取神社の総本社。武術の神様「経津主大神ふつぬしのおおみかみ」を祀り、勝負運・交通安全・災難除けなどにご利益があるといわれている。



香取神宮 菊祭り



© dsk

第2回 「歴史探訪日帰りバスの旅」に参加して

小野原勝男(袖ヶ浦市)

平成30年11月15日(木)午前8時30分、JR千葉駅東口NTTビル前に集合して、北総の香取市(佐原・香取)方面へ出発しました。

まず「千葉県立房総のむら」で伝統的な生活様式や考古遺物を始めとして、武家、商家、農家を見学し、千葉の古い歴史を学びました。

続いて利根川沿いに一路神崎、道の駅「発酵の里こうざき」へ。途中バスから綺麗な筑波山の遠景を見ることができました。「発酵の里こうざき」のレストランで昼食をし、お土産の味噌等を買いました。

地元の造り酒屋の一つ東薫酒造(株)も見学し、おいしい試し酒をいただきました。その後、北総の小江戸と称される佐原へ。伊能忠敬旧宅の見学をし、忠孝像の前で記念の集合写真を撮りました。更に、古い家々が並ぶ川端を散策し、歴史ある町並みを楽しみました。

最後に香取神宮を見学し、「下総国一宮」としての神宮の、我が国屈指の祭神を拝むことができました。

今回のバス旅行は晴天に恵まれて、素晴らしい旅となりました。

「こころの健康」「健やかに」生きる、それを支える

第1回 初日の出、スタートの視点

木村登紀子 本会世話人
聖路加国際大学名誉教授、千葉県健康福祉
部健康づくり支援課(嘱託)、いちかわ野の花
心理臨床研究所所長

はじめに 私たちが病い、老い、死の予感などで、思うに任せない事態に遭遇したとき、それぞれに与えられた能力、体力、環境の中で、どのようにして「健やかに」生きられるのかをこれからシリーズとして模索してみたいと思います。

2019年が始まりました。新年には門松を飾りますが、皆さんは次の狂歌と俳句を読まれて、それぞれをどのように受け取られるでしょうか

門松は 冥土の旅の一里塚 めでたくもあり めでたくもなし 一休和尚 (言い伝え)
門松や おもへば一夜 三十年 芭蕉

昔は、「数え年」と言って、お正月になると年がひとつ加わっておめでたかったのです。一休さんは、一歳年を取るということは、それだけ一歩、死に近づくのだよと警告していたのだそうです。

芭蕉は来し方三十年を振り返ってみれば、まるで一夜の夢のようであったと詠んでいます。これをお読みになっている方々にとって、三十年の年月は、七十年とか八十年…あるいは、もしかして二十年という方もおられるのでしょうか。

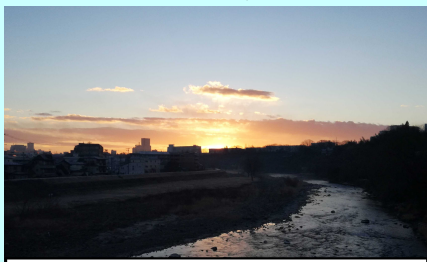
「一睡の夢」…ユング(Jung.C.G.)という偉大な心理学者で、夢分析や治療も行う大家がいますが、最後に、人生、まるで、一瞬の夢のようであったと述べたことで知られています。

皆さまは、新しい年を、また、世界の情勢を、ご自身の現在を…、今、どのように感じておられるでしょうか。このシリーズで大事にしたいことのひとつは、頭でお考えになって、自分の人生、自分自身、自分の環境、目の前の相手…という風に理解するのではなく、「今、自分は、どんな感じなのだろうか」というふうに捉える視点です。

そしてまた、人は、誰でもが、どんなに健康であっても、いつかは必ず死ぬという運命を背負っているという事実にも、時には目を向けて行こうという視点も共有させていただければ幸いです。

- ・ 健やかに生きるって？
- ・ 健康であるために生きるの？
- ・ 否、生きるために健康が必要？
- ・ では、健康でなければ健やかに生きるれないの？

写真下は、今年の元旦に仙台の広瀬川からご来光を仰いだときのものです。凜(りん)と冷たく澄んだ空気の中、山の端が少しずつ明るくなって、太陽が顔を出し、ゆっくりゆらゆらと登るのに見入りました。



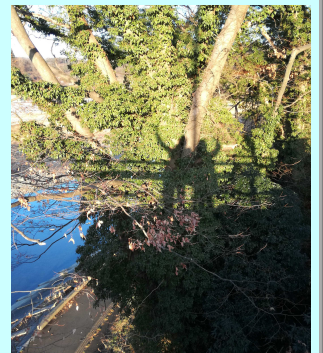
仙台・広瀬川河畔より日の出を望む

そして、思いました。後期高齢者となった私がこれから後、此処で何回この感動を味わうことができるのだろうか、と。この場所に来る、この河畔に来て初日の出を見る、徒歩で移動し寒い中を待つ、感動できる…、来年、再来年…、そんな機会があるだろうか、と。

写真右は、東に日の出を仰ぎ、西を振り返った時に見た光景です。河畔の大木の葉に黒い影が映っていることに気づかれるでしょうか。昇り始めたばかりのお日さまが、われわれ二人を後ろから照らしています。大木に映っているのは、二人の人間の影法師なのです。

東に光を見るとき、反対側には影が投射されています。これはどうしようもない事象ですね。何だか、人間の、否、存在の、本質的な在り方を映し出しているように思うのは、私だけでしょうか。

存在の持つ光と影、あるいは、死に裏打ちされた生、…もしかしたら、“健やかな生”を探求するには、必然的に持つその影も、一緒に視野に入れて考察する必要があるのかもしれない。



広瀬川河畔より日の出に照らされ大木に映る二人の影

変形性股関節症と向き合って



投稿 林 紀子（市原市）

16年前、50歳代半ば、東京に毎日通勤している頃に、足に痛みが起きました。痛みは遠のくこともありましたが、原因が分かりませんでした。

そして、とうとう痛みを我慢できず、56歳で退職しました。そんな折り、新聞に「変形性股関節症の会」と出ていたので、これかしら？と会に電話したら、係の方が丁寧に説明して下さい、専門の先生方を教えてくれました。

お仲間の話も聞きたいと、再度、会に電話したら、「名簿を渡すので（個人情報の扱いが今ほど厳しくなかった時代でした）、近くの地域で会を作って頂けませんか」と頼まれました。

皆さん情報が少なく（インターネットも少ない時代）病院に行ってもウチがあかず、悩んでいる人が多かったので40人くらいの方が集まって会ができました。

その頃は街のバリアフリーも整ってなくて、駅にもエレベーターやエスカレーターがまだ少ない時期でした。

そうこうしているうちに、3年が過ぎ、信頼できる医師が見つかり、59歳になった時に右足を手術し、100日間入院しました。一年後に左足を手術した時は、リハビリの方法も変わり、32日間の入院でした。医学の進歩は目をみはる程です。

入院生活の体験を皆様に伝えたり、講演会で専門医の先生に講演をして頂いたりしているうちに、各地域にも会ができて、6地区で500人余の千葉支部を立ち上げることが出来ました。



2002 年（平成 14 年）退院 中央立ち姿筆者

手術をすれば激痛から解放され、杖もいらなくなります。そんな私の元気な姿を見て、会の皆様も手術をする決心をして、楽しい日常を取り戻されました。

自分の経験で少しでもお役に立ちたいと、14年間、会のお手伝いをさせて頂きました。



2013 年（平成 25 年）箱根にて 前列座り姿 左から 4 人目筆者

16年経った今は、変形性股関節症を手術する人が増えて、病院でもすぐに病名が診断されるようになりました。

障害者に優しい世の中になり、バリアフリーも充実してきました。16年間ボランティア活動に参加し、地元の福祉ネットワークの立ち上げの手伝いをして、障害者部会を担当しました。そんな時、尊敬する日野原重明先生が千葉で講演をされたので、すぐに入会して今日に至ります。

お仲間と楽しく会話して絆が出来たことが私の人生の活力となっています。



「血糖値」の話

熊谷勝弘

1 「血糖」

血糖は血液中に含まれている糖。本体はブドウ糖で日常活動のエネルギー源。

含まれている量は健康体で血液100mlあたり100mg。血液の重さは1mlあたりほぼ1mgなので、濃度に換算するとほぼ0.1%。

2 全身の血液量は

人間の全身の血液量は体重の約1/13といわれている。体重60kgの人で約4.4kg分、すなわち4,400g(約4,400ml)になる。

2L入りペットボトル2本と500ml入りペットボトルに8分目。

3 全身の血液中の血糖量は

「血糖量の濃度は0.1%なので、全血液量4,400gで計算すると、約4.4gになる。

砂糖に換算すると、4g入りコーヒーや紅茶用のスティックシュガー1本とあと少しの量である。

4 からだの血糖量は自動的に一定量に調節されている

調節のコントロールセンターは「間脳」と呼ばれる脳の中にあり、自律神経といくつかの器官の連携作業で、ホルモンを使って自動的にコントロールされている。

5 血糖値が高くなったとき

膵臓から血管内にインスリンが出される。肝臓が感知して、血液中の糖(ブドウ糖)をグリコーゲンに変えて肝臓に貯蔵することで血糖値を下げる。

高血糖になったとき下げる働きはこのインスリンによる系統一つだけである。

高血糖は直ちに命に直結はしない。人類遙か昔の祖先動物は野生生活で高血糖になることなどほとんどあり得なかった。1つの系統で十分？

6 血糖値が低くなったとき

このときは、血糖値を上げるために4(5)つもの系統からそれぞれ異なるホルモンが出され、低血糖に自動対応する。

- ・副腎髄質から アドレナリン
- ・膵臓から グルカゴン
- ・脳下垂体から 成長ホルモン
- ・副腎皮質から 糖質コルチコイド
- (・甲状腺から チロキシン)

低血糖は命に直結しているし、野生生活は常に飢餓(低血糖の危険)との戦い。人類遙か昔の祖先動物から進化で多系統を身につけた？

7 終わりに

たった1系統しかない高血糖対応「自動」システム。飽食の世の中、「手動」の予防的生活習慣で補うことが大切なようです。

「くう」ちゃん

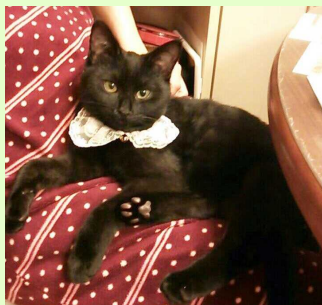
僕「くう」ちゃんです。保護猫出身の4歳です。性格は人なつこいけど、噛み付くのが得意。また、障子紙破りやキャップ遊びも楽しいな。

もちろんお座り、お手、ハイタッチはお茶のこさいさい。

毎日朝お姉ちゃんたちを見送ったあと、お父さんにおねだりして、ベランダで外を眺めたあとはゆっくりと昼寝を楽しむ。

毎日毎日皆にかまわれて幸せな一日を送っています。

投稿 有村美津子 (千葉市)



膝の上でくつろぐ「くう」ちゃん

NHKの番組で、世話人、小野原勝男さんの「サンタ」の折り紙紹介！

NHKの番組「ひるまえほっと」で、本会の小野原勝男世話人の折ったかわいい「サンタ」が紹介されました。小野原さんは国際レター折り紙協会の代表として各地で折り紙教室の依頼を受け活躍中。昨年7月の国際合唱コンクールでの国際交流会でも指導(会報1号に記事掲載)。



右、武内陶子 NHK キャスター 左胸にサンタが

サークル・同好会の活動

2019.2 ~
2019.4

	火曜日		水曜日
	午前	午後	午後
第1週		カラオケ	
第2週	歌 声	吹 矢	
第3週		カラオケ	
第4週	歌 声	吹 矢	学ぶ会

活動施設の電話番号

- ・ 千葉市文化センター 043-224-8211
- ・ 千葉市民活動支援センター 043-227-3081
- ・ 千葉市民会館 043-224-2431
- ・ 四街道市文化センターホール 043-423-1618

活動名	開催日時	場 所	世話人・(幹事)連絡先 TEL & FAX	参加費
楽しい歌声	第2・4火曜日 10:00~12:00	千葉市文化センター6F 第2リハーサル室	福澤典子(世話人) 047-377-1057 阿部克行(世話人) 043-279-4707	1 回 500円
スポーツ吹矢	第2・4火曜日 13:30~15:30	千葉市文化センター6F 第2リハーサル室	有村 長(世話人) 043-246-2981 高橋澄江(幹事) 043-263-5198 窪田重子(幹事) 043-256-5784	月額 2,000円 (2回分)
カラオケ 同好会	第1・3火曜日 13:00~15:00	カラオケ館 千葉駅前店 千葉市中央区富士見 2-4-6 TEL: 043-223-6717	阿部克行(世話人) 043-279-4707 二宮菊江(幹事) 047-451-0983	2時間 280円 +ワンドリンク 350円~ 消費税別途
観劇同好会	年間6回観劇(隔月)。 月会費2回分毎に本格的 演劇を隔月に千葉で 観ることができる。	千葉市民会館大ホール 連続4日間公演 四街道市文化センター ホール 1日公演	熊谷勝弘(世話人) 043-292-5209 ※ 観劇日は下記5日間か ら各自で自由に選べる。	毎月会費 2,000円 入会金 1,000円
3 月例会 劇団民芸 「蠟燭の灯、太陽の光」 テネシー・ウィリアムズ 原作 舞台はアメリカ南部アラバマ州の炭鉱町。社会の底 辺で生きる人々の苦しみと、社会の暗闇を描きながら 明るい希望へと導く人々の姿を、正義感に燃える青年 ウィリアムズがまっすぐに描いた、 3 月 25 日 18:30 無名時代の異色作!! 演出 高橋清祐 26 日 14:00 出演 日色ともゑ 箕浦康子 27 日 13:30 桜井明美 千葉茂則 他 28 日 12:30 3 月 30 日 12:30 5 月例会 劇団朋友 「ら・ら・ら」 太田善也 原作 定年後、毎日旦那が家にいる…。どうすりゃいいの セカンドライフ。高齢化社会を迎える現代の人々 に、痛快でユニークな、日常どこにでもある心に残る話 の数々をちりばめた心温まる作品。 演出 黒岩 亮 5 月 25 日 15:30 出演 原日出子 5 月 27 日 18:30 牛山 滋 28 日 14:00 益海愛子 29 日 13:30 西海真理、他 30 日 12:30				
歩こう会	不定期	千葉市内、他	有村 長(世話人) 043-246-2981	無料
第4回歩こう会 3月28日(木) 詳細は本会報「お知らせ」を参照				
学ぶ会	毎月第4水曜日 13:00 ~ 15:00 日野原先生に学び、健康 で長生き、充実人生をめ ざして語り合う。	千葉市文化センター9F 千葉市民活動支援センター 談話室	西村保則(幹事) 0436-41-9419	無料

申し込み方法

新たに参加を希望される方は、各サークル・同好会の世話人または幹事にお問い合わせ下さい。参加に先立つ見学・お試し(1回)は、観劇同好会を除いて可。カラオケ同好会以外は無料です。見学・お試しの際には事前に担当世話人または幹事に日時等お問い合わせ下さい。

千市市市市市市市千千
葉原原原原原原葉葉
市市市市市市市市市市

入会月日 順

新入会員の皆さんご紹介

十一月末以降、左記の方々が新たに入会されました。心より歓迎致します。

これから共に生き生きと活動して参りましょう。

よろしくお願い致します。

日野原先生のメルマガより

幸運は、備えある人の
もとに訪れます。

日野原重明

日野原重明

☆ 幸運な偶然を ☆
受けいれる準備を

同じものを見たり聞いたりして、
ひらめきを得る人と
得ない人とがいます。
全身に感度の高いアンテナを
張り巡らして、
瞬時のひらめきを
受けいれる態勢が
できている人だけに
幸運な偶然は訪れるものです。

場所 青葉の森公園

園内は千葉市の中央部に残された貴重な樹木や自然の地形を生かし、緑と調和した**県立中央博物館・西洋庭園**その他、文化的施設を有する総合的公園として知られています。

今回は花見をかねて行います。歩きが苦手な方も楽しめる、花見のみの参加も可能なコース②を設定しましたので、多数の参加をお待ちしております。

会員外のお友だちの参加も歓迎です。

2 コース ① 健脚組 **集合** JR千葉駅東口 ふくろう交番前 9:15

JR千葉駅東口ふくろう交番 → きばーる → 県立中央博物館正面入り口前 → 青葉の森公園
9:30 徒歩 (トイレ) 徒歩 11:00 (②組と合流) 徒歩 11:30

② 花見のみの参加組 **集合** 中央博物館正面入り口前 11:00 (各自バス等で集合場所へ)

JR千葉駅東口 バス停7番 「南矢作行き」又は「大学病院行き」 → 「中央博物館」下車 → 徒歩5分
バス
中央博物館正面入り口前 → 青葉の森公園
11:00(①組と合流) 徒歩 11:30

上記2方面行きのバス発車本数は多い。 Suica の利用可。 他に蘇我駅東口から「大学病院行き」バスも有り。

5 その他 当日雨天の場合は翌日(29日)に順延。29日については28日午後9:00迄に担当から連絡。

参加申込 担当世話人 有村 長 電話 043-246-2681 携帯 090-5769-8592

10月に組織の改編があり、支部の名前の変更等大きく変わりました。また、その間にも、これまでに18名の新たな入会者を迎えることが出来ました。また、今年は年号も変わります。このような時こそ会報、日野原重明記念「いきいきライフ千葉」の紙面も、名前にふさわしく、

豊かに充実させ、会を更に元気にすることが大切です。そのためには会員の皆さんからのご意見、要望、その他様々な投稿が欠かせません。どうかご支援よろしくお願い致します。

事務局 熊谷勝弘

地域別活動回覧板 報告



E地域から

5回目の会

1月25日(金)実施

市原市青少年会館

参加者 19名

千葉市、市川市からも参加者

市原市、長柄町、長南町、睦沢町、いすみ市、大多喜町、勝浦市、袖ヶ浦市、木更津市、君津市、富津市、鴨川市、鋸南町、南房総市、館山市



説明する
新井 榮子さん



前列左から2人目 講師 新井 榮子さん

前回の参加者の荒井 榮子さんが、自分の体験談として、「自彊術(じきょうじゅつ)」の講師資格取得をお披露目して下さいましたので、今回地域活動に生かして「自彊術」の体験会の講師になって戴きました。「自彊術」については、皆さんも興味が有り、体験会に参加してみたいとの思いで、初めての参加者が多くなりました。

講師の荒井 榮子さんの説明が丁寧で、皆さんは初めての体験ながら、判り易く大いに参考になったようです。「自彊術」は各人の身体状況に応じた全身運動で、心身の健全性の維持・増進や人間性の涵養を図る契機となる様でした。 E地域担当 世話人 小野原勝男

お知らせ

食事会のご案内

昨年開催して好評でした「食事会」を今年も開催いたします。懇親を目的としますが、年度始めでもあり新体制で再スタートした当会についてのご要望他ご意見も賜りたいと思います。

千葉地区のみならず他地区からの多数の会員の皆様の参加をお待ちしております。

日時 平成31年4月18日(木)
12:30~14:30

場所 ホテルグリーントワー幕張
3F宴会室 043-296-1122



アクセス JR京葉線 海浜幕張駅下車
南口より徒歩約5分
駅から望めます(上写真)

会費 3,500円 当日会場受付にて支払い
(飲み物付き、アルコール系を含む)

参加申込 下記 担当世話人まで電話で

担当世話人 福澤 典子
電話 047-377-1057

脳トレーニング体験研修会

タブレットを利用した脳トレーニング体験研修会を開催いたします。

脳を働かせることで柔らかな、しなやかな頭を創る手助けとなります。タブレットを利用して指先を動かし、新しいことに挑戦することは認知症の予防にもなります。

この機会に是非初心者も挑戦してみませんか。多数の方のご参加をお待ちしております。

会員外の方の参加も歓迎です。

日時 平成31年4月26日(金)
13:00~14:30

場所 千葉市文化センター 9F第2会議室
千葉市中央区中央2丁目5-1
千葉中央ツインビル2号館
043-224-8211

定員 30名

会費 無料

講師 一般社団法人
なのはなシニアサポート

その他 筆記具持参
※ タブレットは人数分講師が用意

参加申込 下記 担当世話人まで電話で

担当世話人 福澤 典子
電話 047-377-1057



第3回歩こう会 から 2019.1.17(木) 市原市 参加者16名

全国有数の遺跡の宝庫として知られる市原市を訪問！

2,500か所以上の貝塚、古墳、村、城、寺院などの跡

穏やかに晴れた冬の日、いつもとは場所を変え、県内2番目に広い市域を有する市原市へ！ 集合場所のJR内房線五井駅東口に広がる広い道路、見通しのよい緑の眺望。これから訪ねる歴史のロマンへの期待が膨らみます。まずは駅前から路線バスで現地へ出発！

訪問場所 歩いて巡りました。

① 市原市埋蔵文化財調査センター (注目すべき展示物)

- 市内で発掘された土器や表情豊かな人物埴輪、装身具など。
- 「王賜・・・」の銘の入った鉄剣。「王とはだれ？」、今後の研究で、更に詳しいことが分かれば**国宝級**とのこと。展示物はレプリカ。本物は佐倉の**国立歴史民俗博物館**に。
- イノシシ**形土製品(写真)。胴体と足が別々の建物跡から発掘されたことから、一旦作った後、壊してそれぞれに埋め直した？ 当時イノシシは特別な動物？ **読売新聞**の文化欄の特集(1月9日付)で大きな写真入りで取りあげられた。各地の博物館の催しで貸し出されることが多く、当センターで陳列されていない時が多いとの学芸員の方の話。



読売新聞にも掲載されたイノシシ形土製品

② 上総国分尼寺跡 (国指定史跡)



復元された回廊で参加者の皆さん

- 上総国分尼寺は寺域が国分尼寺中、**全国一**。
- 発掘調査によって附属施設を含めた尼寺の**全貌**が初めて明らかになった珍しい例とのこと。
→ 上総国分尼寺跡として、**国の史跡**になる。
- 中門と回廊が復元・公開されている。
瓦や柱等の構造物は工法も含め忠実に再現。
- 展示館が併設されている。
担当者による映像の投影とジオラマ、発掘展示物等を使った説明を受けることができた。
解説は当時を知るのに大変役立つ。

③ 上総国分寺跡 (国指定史跡)

- 入り口に当時の門の遺構が部分的に復元されており、横に**医王山清浄院国分寺**が古びて由緒ありそうに建っている。規模は普通のお寺と変わりがないくらいである。
- 上総国分寺は当時の全国の国分寺の中では規模が大きかった。しかし**室町時代**頃を境に荒廃し、その後、歴史の舞台から姿を消してしまったとのこと。
- 江戸時代の中頃になってその地に冒頭に記した**医王山清浄院国分寺**として再興され、現在に至っている。
- 上総国分寺の遺構としては、当時の七重の塔の心柱の礎石が残っている(写真)。この礎石は**鋸山**から切り出したものという。
- 基壇等の規模も合わせて考えると、**60m**前後もの高さの**七重の塔**だったと。8階建ての市原市役所の建物よりも高い。**法隆寺**五重の塔の2倍近い。



七重の塔の心柱の礎石
左上の人物の脚と比較

終了後、五井駅前のサンプラザ市原7階のレストランで遅い昼食とおしゃべりのひと時を持ちました。食事をとりながらのおしゃべりはどのテーブルも皆さんはずんでいました。お腹も満ち、疲れも和らいだ頃、それぞれ帰路に。参加された皆さんと一緒に歴史をたっぴり学んだ「歩こう会」でした。