

# ひたちの文化

## 2 エッセイ⑨⑧ 永岡 誠司さん

- 3 獅子・狛犬の世界⑨ 寺田 誠さん
- 3 日々を詠む⑩ 選・評 樫村 奎子
- 4 My 仕事 ⑪⑦ 調律師 酒井 隆さん



## ふるさと探訪パートⅡ⑦①

- 5 元気と笑顔で民謡を楽しむ⑩ 6
- 文化部応援団⑩ 茨城キリスト教学園写真部 7
- 今年もひたち国際大道芸がやってくる! 8



「春がきた！」

撮影：松原 洋一さん（小木津町在住）

かの哲学者アリストテレスは生物を植物、動物、人間に分類した。植物は栄養を摂り生殖する働きが、動物はその上に感覚を有し、人間はまた更に理想を有すると定義したのである。そうした分類は科学の進歩により細分化していくのだが…。

人間に理性あるものとして他動物と区別することがはたして正解なのか、筆者のみならず誰しもが疑問に思うところだろう。「平成の日本に戦争がなかったことに安堵している」と今上天皇は語った。だが世界で途切れぬ戦争、国家間の駆け引きに利用される核問題、癒せぬ原発事故など、一市民には途方に暮れるしかない事象に怯えるばかりだ。児童虐待や施設での高齢者虐待なども頻発し、ヒステリー化した隣人にも怯えなければならぬのかと暗澹たる思いだ。

しかし過日の新聞投稿欄。14歳男子中学生の呼びかけだった。電車は降りる人が優先です。全員降りるのを待ってあげましょう。世の中捨てたものでもないと思わせてくれた。

水芭蕉の花穂は雪白色の仏焰苞という変形した葉に守られている。遠望してそれと知るのには花を守る白い葉。苞は花の一番近い葉が変形するのだそうである。植物に理性は無くとも、為すべき姿に美しく進化していた。

# 道を切り拓く力を! ～想いが行動を変える～

永岡 誠司



ながおが せいじ

茨城県日立市出身  
自動車販売店カリスマジャパン代表取締役  
H27年NPO法人ひたち夢元気プロジェクトを有志で立ち上げ理事長を務める。



読売ジャイアンツ古城氏講演会

もなお活躍している  
もなお活躍している  
もなお活躍している

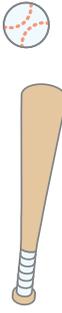
人も興奮する。そして子供たちに感じてほしいと思っ...  
人も興奮する。そして子供たちに感じてほしいと思っ...  
人も興奮する。そして子供たちに感じてほしいと思っ...

明秀日立高出場を記念してのジャイアンツ公式マスコットガール「ヴィーナス」によるダンス指導

野球教室を開催することでプロになりたいと思う子供は...  
野球教室を開催することでプロになりたいと思う子供は...  
野球教室を開催することでプロになりたいと思う子供は...

話を聞き、言われました。バ...  
話を聞き、言われました。バ...  
話を聞き、言われました。バ...

「愉しく、みんなとたくさん...  
「愉しく、みんなとたくさん...  
「愉しく、みんなとたくさん...



## ほっこり！素敵な出会い

昭和40年に生まれた日立市民会館は今年で54才。人間ならまさに脂の乗り切った年齢であるが、こと建物に関しては全く当てはまらない(と思う)。

照明装置など設備の更新は段階的におこなってきたが、躯体はそうはいかない。重厚な佇まいが歴史を語るように、不便な部分は多々存在している。

あるコンサートに車イスのお客様がいらっしゃった時のこと。ホールには車イス専用トイレが無いので、一度ホールから出て、事務室前を通過し、楽屋前の専用トイレをご利用いただくことに。楽屋周辺ということもあり、職員がお客様に随行することになり、ご不便をおかけしたうえ、トイレの前で待つことになってしまった。さぞ不快な思いをされているだろうと思ったら、なぜか満面の笑み。何で?と思った。

## まちのサロン 日立市民会館



1. 宮中の御座所の御簾の狛犬

石川県を旅した時、茨城県では

家族旅行で岐阜県・福井県・



2. 組み合わせ例：阿吽型(石造)

日本では、獅子・狛犬が鎮座

# 90 日々を詠む

《選・評 櫻村 奎子》

ひたすらにただに一途に遡上せん  
森の澳処のまほろへの段  
鈴木 進



5. 法隆寺玉虫厨子の狛犬

## 魅力たっぷり 「獅子・狛犬の世界」<sup>新</sup>

寺田 誠 (てらだ まこと)

日立市末広町在住。(株)日立ライフ建設部を定年退職。現在、NPO法人社叢学会会員。(一財)日本造園修景協会茨城支部事務局長。ライフワークとして40余年間「獅子・狛犬の世界」を探究。また「モンゴルに桜の花を」事業を展開。毎年100本の桜を贈る活動を行っている。

はじめに

私は、ライフワークで日本全  
国津々浦々はもろろ、中国、  
韓国、台湾、モンゴル、ブータン、  
インド、タイ、カンボジア、ベ  
トナム、エジプト、ヨーロッパ  
各地、などに獅子・狛犬を求め  
て40余年活動しています。

この獅子・狛  
犬は異質のもの  
で、一般的には  
向かって右側が  
獅子で口が開い  
ており阿形で、  
左側が犬の狛犬  
で口を閉じてお  
り吽形の形状と

最近では、獅子・狛犬が鎮座  
している神社の歴史・文化(民  
俗学を含めた)と獅子・狛犬を  
テーマとし、「〇〇の歴史・文  
化と獅子・狛犬の世界雑学」と  
して取り纏めてあります。

日本には縁に恵まれているために  
逆に森への評価価値が低くなり、  
この二千年にわたって森林が伐  
採され市街地となり、都市部に  
あつては森林が残っている所は  
鎮守の森しかありません。鎮守  
の森は財産であり、その歴史は

つかけで、狛犬の調査・研究を  
始めました。  
「獅子・狛犬の世界」をご紹介  
いたします。  
狛犬とは神社寺院内で守護と  
装飾の意味をかねて置かれてい  
る一對の獣形の獅子、狛犬をい  
います。本来はつづくまつた姿  
勢の獅子に似た像で、木造、石造  
ブロンズ、鉄、陶磁器、セメン  
ト造のものがあります。

最初は宮中の御座所の御簾な  
どが動くのを防ぐための重し  
(写真1)、また、邪気の侵入  
を防ぐ置物として用いられてま  
した。その歴史は古代オリエント  
のスフィンクスまでさかのぼり  
ます。西方(ヨーロッパ)への  
伝播は獅子座・紋章に、東方へ  
の伝播はインドでブッタ(仏  
の守護獣となり、中国、朝鮮を  
経て日本に、その伝来の道のり  
はシルクロードそのものです。

単なる狛犬研究にとどまらず、  
ライフワークとして取り組んで  
いるのが、鎮守の森と歴史をま  
もる活動です。神社には泉と森  
があり、そこは人が生きる場、  
「カミガミ」が宿るところです。  
日本は縁に恵まれているために  
逆に森への評価価値が低くなり、  
この二千年にわたって森林が伐  
採され市街地となり、都市部に  
あつては森林が残っている所は  
鎮守の森しかありません。鎮守  
の森は財産であり、その歴史は

皆様を魅力たっぷりの「獅子・  
狛犬の世界雑学」へご案内いた  
します！



なっております。この組み合わせ  
せには、阿吽(写真2)、吽阿、  
阿阿、吽吽の4通りがあります。  
狛犬の設置場所、材質(写真  
1・3)、前向きや横向きなどの  
設置の向き、玉や子供を抱えら  
りした形状・型など、神社によつ  
て珍しい狛犬を見つけ、狛犬を  
本格的に研究するようになりま  
した。



3. 陶製狛犬



4. 法隆寺五重塔と日本最古の狛犬

お金では買えません  
この貴重な財産であ  
る鎮守の森を私た  
ちは守り続けて行  
かなければなりま  
せん。私たちの祖先

(日高短歌会講師)

# My 仕事

117

良い人と良い音楽と付き合っ  
てこそ良い人生

ピアノ調律技能士  
**酒井 隆さん**  
(鹿島町/株映光社)

「高校生の時に観たテレビ番組の影響で、調律師を目指しました。」と話す酒井さん。この道四七年の大ベテラン調律師だ。「子どもの頃、海でばかり遊んだから塩水のせいで耳はあまり丈夫じゃないんです。こんなこと言っちゃダメかな」と酒井さんは笑顔で話してくれた。しかし、音を聴き分ける能力は天性のもの。機械にも負けないと酒井さんは自信たっぷり話す。人間の感性が問われる、奥深き調律の世界。第一線で活躍される酒井さんにお話を伺った。



生まれも育ちも日立市です。高校を卒業後、東京のAV機器メーカーに入社しました。その頃には調律師を目指していたので、まずは東京に出ようと考えた。どうすれば調律師になれるか情報を集めながら二年間勤めた後、ヤマハ特約店に転職しました。

ピアノは、納品時に無料調律がおこなわれます。そのため、販売員にはピアノに関する技術と知識が必要とされます。ヤマハサービスマン学校という短期間の研修機  
関で研修を受けました。販売



コンサート前、わずかな時間でピアノを仕上げる

科はみんなすぐかったけど、実技では負けなかつたのが自信に繋がりました。ここで本格的な技術と知識を得られたのは大きかったですね。

映光社の技術

者が、特約店の技術者と知り合いで、一名欠員が出たというお話しをいただきました。いつかは地元に戻ろうと考えていたので、嬉しかったですね。二四、五歳の頃だったかな。



研究所時代の酒井さん(後列中央)

かつて日立市は、ピアノ普及率が全国一位だったことがあったんです。ピアノが町中に溢れていた頃に日立に戻れた。仕事も忙しくさせていただきましたが、何よりグランドピアノに触れる機会が多かったのが一番嬉しかったですね。グランドピアノとアップライトピアノは例えるならレーシングカーと普通乗用車の差でしょうか。レーシングカーは三〇〇キロで走れる性能を有しています。ドライバーもコクピットも格上ではないと実力を発揮できません。そのグランドピアノを調律する機会に恵まれたのが、自分の経験値を上げることにつながってくれました。

調律は限られた時間で仕上げなくてはなりません。

最初に右のペダル(ダンパーペダル)を踏んで必要な音が出る状態にします。そこから「ラ」の音をとりまします。1オクターブ下の「ラ」の音の間で弦の張力を加減しながら音の高さを調整し、聴きやすい音階を作ります。この方法を私たちは「平均律音程」と呼びます。楽器やお客様の好みなどによって「純正調」「ピタゴラス」「ヴェルクマイスター」など調律の技法も変わります。

近年は国家資格であるピアノ調律技能士の免許が得られました。調律師の歴史は古く、多分に芸術性要素を含む職業でもあるため、プライドを持って、資格がどうしたとばかりに無資格で仕事をしている方もいらっしゃいます。違反ではないのですが、調律技能士の資格を取り、日本ピアノ調律師協会という公的機関に所属した上でお仕事をさせていただければ、お客様にも安心していただけるのかと思っ  
ています。

人間は脳を使わないと老化してしまいます。絶えず新しいものに、諦めずに挑み続ける。これが重要だと思  
います。また、お客様との話題に  
関してもすぐに答えられるようにするのが私の仕事だと思っ  
ています。お客様から信  
頼されてこそ成り立つ仕事で  
す。そのために情報収集も怠  
りません。定年はありません  
から健康に気を遣いながら頑  
張っていききたいですね。



これらの道具を使いこなし音を整える



上:ピアノ調律師協会会報誌  
下:協会会員証



# ふるさと探訪パートII- ⑦

## 多賀山地の石を使った縄文人

中泉 雄太  
(日立市郷土博物館学芸員)



日立市郷土博物館が所蔵する縄文時代の資料の中に、岩石の表面を丁寧に研磨することで形を作り、鋭く丈夫な刃をつけた「磨製石斧」という名の石器があります。写真に掲載した資料は、日立市折笠町に所在する大近平遺跡から出土したものです。当遺跡は縄文時代中期から晩期までの集落の跡で、複数の竪穴住居跡とフラスコ状土坑、膨大な

量の土器・石器が出土しました。縄文時代とは日本の時代区分の一つで、今から一万五千年前頃から一万年以上もの長い間続いた時代です。その初め頃には寒冷な氷河期から徐々に温暖な気候へと移り変わり、東日本には落葉広葉樹の森が広がりました。当時の人々は豊かな自然を舞台に狩猟や採集、漁撈等の独自の生活文化を展開し、それらの生活を支えるための多種多様な道具を作り出しました。今回紹介する磨製石斧もその一つです。



大近平遺跡出土の磨製石斧 (左端：全長14.5cm)

道具の原材料には、身の周りにある粘土・岩石・樹木・動物の骨角等が選ばれました。考古学では、磨製石斧のように岩石を加工して作られた道具を石器と呼んでいます。金属製の道具が存在しない縄文時代において石器は生活必需品であり、その用途に応じて様々な石器が作られました。そのうち磨製石斧は樹木の伐採や枝払い、住居柱材の加工

等に使用された木工用の斧と考えられています。そもそも磨製石斧は、棒状の木の柄に刃として取りつけて使用されました。斧には二種類あり、柄に刃をほぼ平行につけた縦斧(まさかり)と、柄に刃を直交するようにつけた横斧(ちような)に分けられます。こうした装着法の違いは磨製石斧の用途と関連し、縦斧は樹木の伐採等、横斧は木材の加工等にそれぞれ使用されたといわれています。日本における磨製石斧の消長をみると古くは旧石器時代から弥生時代にかけて製作・使用され続けました。しかし弥生時代以降、磨製石斧は徐々に鉄斧に置き換わり、後続する古墳時代の初め頃にはその姿を消してしま

います。さて、現在の日立市域に所在する縄文・弥生時代の遺跡からは、百点以上もの磨製石斧が発見されています。遺跡の多くは多賀山地東麓の丘陵地から海岸台地にかけて

分布し、この範囲が人間の居住域等として利用しやすい環境であったことがわかります。また多賀山地一帯の地質をみるとカンブリア紀、石炭紀からペルム紀の日立古生層が広く露出し、神峰山以北にはそれらを貫く花崗岩類が分布しています。磨製石斧の石材にはこれらの地層中の変成岩や火成岩が選ばれ、その中で角閃岩や角閃石片麻岩等のように今から五億四千万年前頃に形成され

た日本最古のカンブリア紀層から産する岩石も使用されています。こうした多賀山地の石材の他に市外の久慈山地・八溝山地の地層や河川から産する岩石も一部みられますが、当地に居を構えた縄文人が好んで利用したのは近隣の河原や海岸等から入手できる地元

の岩石でした。しかし日頃から見慣れた磨製石斧にまさか五億年の石を使っていたとは、縄文人は知る由もなかったでしょう。

### 友の会だより

#### 歌舞伎は楽し!

委員 冬柴 蓉子

ひたち市民会館  
友の会



今年(2023年)は友の会創立三十五周年に当たります。会員歴の浅い私は、その存在すら知らずにボーっと生きて来た年月の何と長かったことかと思ひ至りました。新元号となる平成最後の新春に、友の会恒例の歌舞伎観劇バスツアーに参加いたしました。日本の伝統文化のひとつである歌舞伎には沢山の演目があり、その舞台には華やかさの中に役者の日々の鍛錬を感じさせられます。

花道に近い席の時は衣装や息遣いなどが間近に感じられます。今年(2023年)は上手の席で、口角泡を飛ばさんばかりの竹本義太夫の熱演が目撃できました。また、要所で拍子木を打つ人が「カツ」と口を大きく開け、時には声も出して打つのを初めて目の当たりにしました。

おひとりさまでバスに乗れば歌舞伎座まで運んでくれますので、是非一度観劇をお勧めいたします。

友の会では毎年一泊旅行が実施されます。今年は何処へ?一緒に如何ですか。

# 元気と笑顔で 民謡を楽しむ (終)

## 郷土日立の 民謡の魅力と伝承



白岩 光雄

昭和24年8月22日、福島県大越町(現田村市)出身  
昭和43年日立製作所入社  
現在、日立民謡民舞連合会副会長

民謡は日本人にとって心の故郷と言われており、安らぎと元気を与える日本特有の芸能文化であると思います。私が日立製作所に入社する時、高校の担任の先生から「会社で何んらかの宴会で唄のひとつもやれ、と言われるから地元の民謡を覚えておけ」と言われました。卒業一か月前は会津磐梯山の民謡を音楽の授業で習いました。もともと真面目に授業を受けていたら、今でも後悔の思いで一杯です。

さて日本三大民謡は北海道民謡の江差追分、福岡県民謡の博多節と茨城県民謡の磯節



上・山形県民謡花笠音頭踊り発表  
下・日立の民謡研修会風景

です。いずれも歴史があり、全国大会が行われております。磯節は四十回、江差追分は五十七回の大数を数えており、その土地の先人達の愛好者が伝統を受け継ぎ次世代に指導育成し伝承を図ることが、回数に大きく貢献している結果だと思えます。我々民謡を愛好する者にとっては、その土地に行き歴史を知り、地元の方とふれあい、大会に出場するということも魅力の一つだと思います。日本各地で民謡全国大会が沢山行われており、観光を兼ねて、ご当地民謡を知ること興味が膨らむのではないのでしょうか。

わが日立にも昔から唄い継がれてきた民謡が沢山あります。日立は海があり、山があり、鉱業、農業、商業の作業の中で発展と共に唄い継がれてきた民謡を大切に継承することが必要と思っております。日立民謡民舞連合会ではこの大切な民謡を伝承する為に日立民謡研修会を開催しております。



第40回記念磯節全国大会出場記念  
大浜文化センター 2019.2.3

第40回記念磯節全国大会

修会を取り上げた日立の民謡の代表曲は昭和十年頃に出た助川節です。当時、日製海岸工場が完成近く、日立、助川地方は好景気で旭町付近は賑やかであった中で、多賀郡レコード組合結成を記念し日立、助川地方の唄として作られたそうです。他には久慈浜みこし甚句、赤沢石鉾節、日立鉾節、十王盆唄、日立音頭、おおみか音頭、多賀酒盛り甚句、多賀町小唄等など、後世に残して行かなくてはならない民謡です。郷土日立の民謡集にはまだまだ沢山の唄が収録されています。

私としてはこの素晴らしい日立の民謡を盛り上げるために、日立民謡全国大会を開催できないかと思っております。日立の街を元気にする、民謡愛好者人口を一人でも多くする、次世代の子ども達に興味を持ってもらう等、きめ細やかな活動が必要と考えています。

民謡は健康づくり、コミュニケーションの和を大切にしております。皆様も生甲斐と興味を持ち美声を発揮しては如何でしょうか。



# MYSTERY NIGHT TOUR 2019

## 稲川淳二の怪談ナイト

とき 7月15日(祝月) 16:30怪宴  
ところ 多賀市民会館ホール(日立市千石町)  
入場料 全席指定5,500円(友の会5,300円)  
当日6,000円 ※未就学时入場不可

4/13(土)発売開始!!



# 家入レオ

## 7th Live Tour 2019 ~DUO~

とき 5月24日(金) 18:30開演  
ところ 日立市民会館ホール  
入場料 全席指定6,480円

※3歳以下入場不可/4歳以上チケット必要  
※客席を含む会場内の映像、写真が公開される  
事がありますので予めご了承ください。

チケット好評発売中!



# きかんしゃトーマス ファミリーミュージカル

## ソドー島のたからもの

とき 8月25日(日) ①12:00 ②14:30 開演  
ところ 日立市民会館ホール  
入場料 全席指定2,800円(友の会2,600円)

※2歳以上有料 ※2歳未満1名まで膝上鑑賞可。  
ただし、席が必要な場合は有料となります

※14:30の公演は、お子様に特製トーマスシールプレゼント!

4/27(土)発売開始!!

# 文化部応援団！

最終回

## 茨城キリスト教学園高等学校 写真部のみなさん

茨城キリスト教学園高等学校写真部は、「好きなものを自由に撮りたい！」という気持ちを大切に活動しています。

おもな活動は、まず茨城高文連写真部会の行事として毎年6月に実施される「写真講習会」に参加します。例年、講習会終了後に校内撮影会を実施しています。今年度は実施できなかったのですが、昨年度は会場近くにある弘道館で実施しました。7月には「県北地区撮影研修会」、9月には「茨城県撮影研修会」に参加します。



県北地区撮影研修会の一コマ(かみね動物園にて)

次に普段の校内活動ですが、

基本的には自由です。各種行事ごとに撮影をおこなったり、長期休業を利用して外部の写真コンテストに向けた撮影を各々が自由におこなっています。

一年の前半は撮影する期間、後半は展示発表の期間というのが一年の基本的な流れだと思います。毎年11月初旬につくば美術館で実施される「茨城県総合文化祭写真展」への出品、同時期には本校でも学園祭が実施されるので、「校内写真展」もおこなっています。また、毎年12月には多賀の大久保交流センターで「県北地区合同写真展」がおこなわれるので、近くにお越しの際はぜひ立ち寄っていただければと思います。

ところで、本校ではICT教育を積極的に推進しており、今年度の高校1年生から1人1台タブレット端末を所有しています。来年度は1・2年生全員がタブレット端末を所持するので、これをつまく活用していきたいと考えています。例えば、部員が撮影した



県北地区合同写真展風景

写真を共有して講習会を実施するのも、格段に容易になります。写真をより身近に感じられるように、また活動の幅をどんどん広げられるように、顧問としても大いに期待しているところです。

茨城キリスト教学園高等学校写真部を、ぜひよろしくお願ひします。

顧問 渡邊 治

\*\*\*\*\*

### オーケストラ公演 「群馬交響楽団演奏会」



とき 9/16(月・祝)  
ところ 日立シビックセンター音楽ホール  
入場料 全席指定  
S席 4,000円  
A席 3,500円  
B席 3,000円  
高校生以下 1,000円  
指揮 大友 直人

日本の地方オーケストラの草分け的存在。創立74年の歴史を持つプロ・オーケストラ群馬交響楽団による日立公演。人気の高いシンフォニーセレクションをお届け致します。

5月18日(土)発売開始！

### 洋楽文庫第1章／第2章

4月20日(土) 発売開始！

洋楽文庫第1章



錦織健 テノール・リサイタル

- とき 7/13(土) 14:00開演
- ところ 日立シビックセンター音楽ホール
- 入場料 一般 3,000円 高校生以下 1,000円  
※第1・2章セット券 一般 5,000円 高校生以下 1,800円

美しい日本歌曲からオペラのアリアまで お話しを交えた心華やくコンサートをお届けいたします。

洋楽文庫第2章



仲道郁代 オール・シューマン・プログラム

- とき 2/8(土) 14:00開演
- ところ 日立シビックセンター音楽ホール
- 入場料 一般 3,000円 高校生以下 1,000円  
※第1・2章セット券 一般 5,000円 高校生以下 1,800円

ピアニスト仲道郁代による シューマンの美しい世界をご堪能ください。

# 世界が注目！ 今年もひたち国際大道芸がやってくる！

大道芸ワールドカップ（静岡）、大須大道町人祭（愛知）、野毛大道芸（神奈川県）など、全国各地で繰り広げられる熱き大道芸フェスティバル。数多の大道芸の中でも我らが「ひたち国際大道芸」は、国内屈指の大道芸イベントなのだ。

■平成五年に産声を上げたひたち国際大道芸は、ここ日立市から大道芸の魅力を発信し、地域経済の活性化、交流人口の拡大を目的として実施されてきた。平成八年に六月と一〇月の二回、開催されたほか、毎年開催されてきた歴史あるイベントである。来場者は年々

増加傾向にあり、昨年度は十三万人を数えた。

■二八回目となる今年は、日立市制八〇周年記念事業として開催、六組の初出場を含む三〇組のアーティストが集結。熱きパフォーマンスを披露してくれる。因みに、ここ日立市を参考に企画・運営されている大道芸も全国各地に存在しており、注目度は高い。

■ご存じのとおり、ひたち国際大道芸は、日立会場と多賀会場の二か所において開催される。同じ場所で開催されるイベントはあるが、丸々会場が変わってしまうのはここ日立だけ。雰囲気が変わるので新鮮な気持ちで楽しめる



写真上は多賀会場、左は日立会場の風景。昨年に負けないパフォーマンスを乞うご期待！

のだ。また、お馴染みの「夜会」もここ日立が発祥。来場者と交わりながらの摩訶不思議なパフォーマンスが大好評だ。  
■毎年楽しみにしている人も、まだ見たことのない人もとにかく足を運んで。メチャクチャおもしろいぞ！

**ひたち国際大道芸二〇一九**  
五月一日（土）日立会場  
二時〜一九時三〇分  
五月二日（日）多賀会場  
一時〜一七時  
※観覧無料・雨天決行



## 編集後記

■最近また一段と太ってきた。ベルトの上にブドンと肉が乗っかっている。鏡を見るのが怖い。太ったからという訳ではないが、病気もちよつと怖いと思う今日この頃だ◆生活習慣病予防には運動が基本だと言われているが、時間が無い（ええ、言い訳ですよ。仕方がないので、できることから始めようと、車を可能な限り使わないようにして日々を過ごそうと考えた■しかし時間が無いだけでなくタイミングも悪い。車を買換えたばかり。乗りたいがために、少しの買い物にも使ってしまう。加えて自宅から職場まで徒歩一〇分の距離である。つまり大した運動にならない（わかってます。言い訳ですよ。そしてまた太ってしまう◆現在の体重は自分史上最大を更新中。（M）

## 表紙の写真



水芭蕉といえば大沼国定公園、尾瀬国立公園などが有名であるが、ここ日立でも純白の花を輝かせ、私たちの目を楽しませてくれる。場所は久慈町の赤羽緑地。小さいながらも四季折々の動植物たちが私たちを迎えてくれる。

撮影は小木津町の松原洋一さん。ふるさと日立カレンダー応募作品より。

発行 公益財団法人 日立市民科学文化財団  
「ひたちの文化」編集委員会

〒317-0063 日立市若葉町1-5-8 日立市民会館内  
TEL 0294-22-6481 FAX 0294-22-6633  
HPアドレス <http://www.civic.jp>

※ご意見・ご感想をお寄せください。

