



北40条西4丁目  
サイロの場所が現在の東急ストアでしょうか？正面の建物は北海道銀行麻生支店。右手には出光スタンドや奥にはパワーボウル（解体後はチサン麻生マンション）の建物も写ります。地下鉄四番出口のシャッターが閉まっていることから開通間近の頃と思われます。  
5又路では昔の麻生を探しています。写真や資料の提供をお待ちしています。

亜麻栽培25年目の種をお分けします。ふらつくす倶楽部TEL 726-3703

### 「あもり(北老人福祉センター)」の新たな取り組み

「あもり(札幌市北老人福祉センターの愛称：以下「あもり」という)」は、平成18年4月から、札幌市の指定管理者として株式会社シムスが受託。民間の指定管理者として、地域に新たな息吹を地域に吹き込み、高齢者のもつ経験と潜在的な力を生かせる場づくりを目指し、介護予防、健康づくりなどの新しい事業を開始した。「あもり」の指定管理者としての新たな取り組みを紹介する。

老人福祉センターの主な事業は、60歳以上の市民を対象に、健康増進・介護予防、生きがいづくり、教養講座、サークル活動の場の提供、レクレーションなどを行っているが、近年は価値観の多様化もあり、同センターの求められる役割も変化している。また、指定管理者の役割には、「少ない予算で効果を上げる」という使命がある。そういった中、「あもり」では「地域住民と共に」という考え方で、「地域住民の社会参加」を呼びかけてきた。その新しい取り組みの一つが、「自分再発見講座」である。

「自分再発見講座」は、現役をリタイアした人たちの持っている素晴らしい力を眠らせたままにするのではなく、今まで培ってきた経験や知恵を再発見し、生かす方法を学ぶ。そして、自分の力を生かす一つの方法としてボランティア活動をそのきっかけとするものだ。講座修了者の中からは、「あもりボランティア」に登録し、地域で活躍している人たちもいる。同講座は、来る9月27日(木)にも第4回目を実施する。講座の主な内容は、講演「リタイア後の生き方づくり」、ボランティアの経験談「私のボランティア人生」、演習「自分再発見アセスメント」、施設見学「自分のまち再発見」など。先着15名。受講料は無料。同講座受講希望者は、「あもり」(札幌市北老人福祉センター：札幌市北区北39条西5丁目3-5)事務局、電話011-757-1000まで。ホームページ：<http://www.habataki.co.jp/satsukitarou/>



▲ あもり人財バンクボランティアの「北の語り部」の様子

### 人生波乱万丈「北の語り部」

あなたは今、生きることに疑問や戸惑いを感じていませんか。戦時を過し、高度成長期やバブル破綻の社会変化を乗り越えて来られた人生の先輩達が、これまでの貴重な経験や体験談を聞かせてくれるひと時です。

「語り部」は辻 悟郎さんと上村茂男さん。親子・夫婦で聞かれても如何でしょう。小学生から還暦を迎える団塊世代にも、きっと参考になるとお勧めします。

場所は麻生総合センター1階大広間、13時から40分まで下記日程・テーマが予定されています。詳しくは札幌市北老人福祉センターTEL 757-1000まで。

#### 《開講予定》

- 9月13日：麻生町の由来をご存知ですか？
- 10月9日：食育と歯の大切さを考える
- 11月6日：自分史を残そう！あなたの半生を子孫のために
- 12月7日：現在の学校教育、道徳教育を考える

#### ◆ 第4回自分再発見講座のご案内 ◆

日時：9月27日(木) 10時～16時  
場所：麻生総合センター1階教養講座室  
参加：15名定員\*どなたでも参加自由  
参加料：500円(資料代など)

講座：①講話「団塊世代、リタイア後の行き方づくり」

小暮久人(札幌ボランティアコーディネーター研究会会長)

②講話「私のボランティア・精神保健への取り組み」

貝田峯子(精神保険福祉サポート「ふれあい」)

③講話「私のボランティア・美術館活動への取り組み」

長峯慰子(北海道美術館協力会)

④自分の街再発見・福祉施設を見て歩き

老人保健施設「サンビオーズ」

⑤演習「自分の経験を力を再発見する」

自分史年表の作成

⑥発表と意見交換

⑦終了証の授与

申込み：「あもり」札幌市老人福祉センター

電話757-1000

# ひとくちPR

○祭りそば  
会食メニューは麻生でしか食べられない「亜麻そば」と全国に先駆けて口にする北海道産（生育状況で黒松内か長沼産を採用）「新そば」の2種を盛り付けた「祭りそば」（一人前700円、70才以上の方500円）とそば打ち名人が手打ちする「得意そば」、「亜麻そば」（それぞれ一人前500円）の3種類です。ご家族への土産にお持ち帰りもできます。尚、「祭りそば」会食券は9月末日まで「そば膳」（麻生5）で使用可能です。

○そば打ち体験しませんか？  
会場では「そば打ち教室」を開講します。募集は先着8人、参加料1,500円。11時30分と13時30分からの2回に分けて行います。初めての方でも大丈夫。ご家族に自分で打ち上げたそばを土産にしては如何でしょう。申込みはTEL707-9923まで。

○「麻生の歌姫」初登場  
麻生5丁目に住み、週3回の病氣治療にも挫けずに頑張る西条由紀さんの歌声にご期待ください。持ち歌は三千曲以上と言いますが、当日は最も得意なシャンソンなど数曲を予定しています。北野靖尋北区長とのデュエットが実現するかも。

○「亜麻そば」美味しい食べ方  
亜麻を身近にと「亜麻そば」は苦心を重ね誕生しました。加熱殺菌した亜麻の種を粗挽きした「亜麻粉」をそば粉に混ぜて練りこむ食感は何れのこと、「京極の名水」で仕込んだそば汁と菜味代わりの「亜麻粉」の香ばしい味わいを是非、会場でお試ください！

○2代目司会者  
昨年まで軽妙洒落な司会でステージを盛り上げてくれた藤中彰二さん（麻生老人クラブ連合会）が体調不良のため新たな司会者が登場します。麻生地区防犯協会ではつとに有名と聞こえています。長沼 譲さん（インベリア麻生）の名調子が今から楽しみです。

○お孫さんご来場を！  
会食席の別室に「キッズ広場」を開設します。YOSAKOIソーラン祭りの麻生会場では100人以上の親子で賑わいましたが、「プチトマト」の面々が子育ての情報交換にも応じます。育児に慣れないお母さんもヨチヨチ歩きのお子様連れでご利用ください。

## 楽しい食の祭り

「幻のそば」と紹介された7月放送のSTVラジオで、麻生の宣伝隊長を自認する「子育て支援ワーカーズ・プチトマト」の佐々木節子さんがインタビューに応じて「亜麻そば祭り」を力強く宣伝してくれました。お陰様で会食券発売は順調に滑り出し、準備に関わるスタッフの会話も晴れやかです。今年も「亜麻そば」を是非ご賞味ください！500食限定、4時間ほどの催しですが、「北そば会」メンバーをはじめとするそば打ち名人や職人さんも「美味しい」と飲ばれる声を聞きたくて更に腕を磨いてきました。会場内は小原流教授の松井美恵子さんが活ける盛り花が皆様を歓迎、そばの仕上がるまでは亜麻や和紙人形などの展示と「北区歴史と文化のパネル展」でお待ち戴きます。薄紫の暖簾で装飾された会食会場では打ちたて作業を間近に見ることが出来、生ビールや増毛「国産」銘酒もお楽しみ戴けます。ステージでは「亜麻色の髪の乙女」を唄う北区長や一昨年のギターコンクールで日本一に輝いた藪田建吾さんのギター演奏に盛大な拍手をお願い致します。昨年好評の「健康体操」はエアロビック日本代表の経歴を持つ樋口敏さんが指導、お馴染みになった津軽三味線の原 陽介君や食品衛生協会麻生部会・佐藤 一会長夫妻の詩吟にもご期待ください。「そば好きのおじいちゃんを連れて行きます」とか「小原流の生け花が楽しみなので今年も伺います。北区長さんは今年も唄うの？」などの嬉しい反響にスタッフの期待も膨らんでいます。

# 第4回あさぶ亜麻そば祭り

（亜麻栽培25年記念、札幌市商店街等コミュニケーションづくり支援事業）  
培われた地域歴史の継承と麻生独自の文化誕生を願う生活者（消費者）と商業者の垣根を越えた協働が地域や人々の活性を促し、築かれるコミュニケーションの輪が新たな街づくりへと情熱を傾ける貴重な糧ともなり得ます。

地域愛着のシンボルとして取組む亜麻普及の訴求と活用を図りながら、健康と敬老をテーマに食事と会話を共にするひと時が、集う人々の明日への活力となり、先達者に感謝する貴重な催事となるよう目指します。

日時：平成19年9月9日（第2日曜日）11時から15時まで  
場所：麻生地区会館（北39西5・麻生総合センター2階）  
催事：祭りそば会食（亜麻そば・新そば・名人そば）＊北そば会ほか  
手打ちそば教室＊参加者募集中  
亜麻和紙・麻生織り・植物細密画展＊ふらつくす倶楽部  
北区歴史と文化のパネル展＊北区広聴係協賛  
キッズ広場＊プチトマト（麻生3）  
日本一のギター演奏＊ギターリスト・藪田建吾  
熱演！津軽三味線＊原 陽介（麻生5）  
懐かしのヒットパレード＊CONTI（コンティ）  
熱唱！亜麻色の髪の乙女＊北野靖尋北区長  
健康体操＊スタジオHIGUCHI（北37西5）  
岳風流詩吟と小原流盛花＊佐藤岳堂・松井豊美  
亜麻の花咲く手づくりの祭りあさぶ亜麻そば祭り実行委員会  
TEL707-9923、Webサイト asabu.net/

## マイ箸・洗い箸で地球環境を守ろう！

最近、レストランでの食事に自分専用の箸を使う方が増えていくと聞きます。インターネットで調べますと、日本人が一年間の割り箸消費量は257億膳とか、標準的な2階建て木造住宅が2万棟の木材量に相当します。テレビ番組でも紹介されましたが、割り箸の97%は輸入材、その内の99%が中国の森林破壊から作られている現状を防ぐには私達一人一人の微力も役立つのではないのでしょうか。

スタッフの総意で今回会場には洗って使える「洗い箸」を用意しますが、「マイ箸」持参も歓迎です。異常気象や自然災害に悲鳴を上げるばかりでなく、自らの実践がきっと実を結ぶと信じてご理解・ご協力願います。地球温暖化の活動に共鳴・賛同をお持ちの方には「ネットワーク地球村」<http://www.chikyumura.org/>をご紹介します。

## マイ箸クラブへのお勧め

「マイ箸」とは自分専用を持ち歩くお箸のこと、使い捨ての生活習慣を見直したいとするエコロジーライフに関心を持ち、Web上で情報交換の輪を広めたいとする人たちの集まりが「マイ箸クラブ」です。詳しくは <http://mother-earth.jp/myhashi/> をお訪ねください。

因みに、登録資格はマイ箸を持っている方や使っている方、入会金・会費は無料です。申込方法・宛先は氏名・メールアドレス・ニックネームを下記までです。  
〒530-0001大阪市北区梅田1-11-4-1608「マイ箸クラブ」事務局  
FAX06-6341-2404又はメール myhashiclub@cre-en.jp

# 亜麻物語(亜麻の実の効用)

近年、亜麻の種子に多くの注目が寄せられています。数あるWebサイトの中から、「亜麻の実研究所」を覗いてみると「ガンに有効な3つの重要な成分が含まれている」と言います。一つは「α-リノレン酸（オメガ-3）」と呼ばれる成分です。ガン抑制効果となる血小板の凝集を抑えるほか、アレルギー抑制効果や血中の中性脂肪を下げる作用があります。次に「植物繊維」は30%含まれており、腸内毒素やコレステロールを減らし・血糖値を安定させ大腸ガンや静脈瘤、痔を予防する効果があります。そして3つ目は、他の植物に比べ100倍も含有する「リグナン（配糖体）」の働きです。飲用すると腸内で強力な対ガン効果物質に変化し、ホルモン分泌に関係する乳ガン・前立腺ガン・子宮ガン・卵巣ガンに効果を発揮すると紹介されています。

詳しくは <http://www.awa.or.jp/home/matsuido/> をご参照ください。

## 亜麻和紙人形講座・亜麻そば手打ち教室のお知らせ

高知の町の「土佐和紙工芸村」で漉いた「亜麻和紙」で素敵な作品を作ってみませんか？10月中旬に予定しています。講師は小堀博美、参加料は2,000円。

今年収穫した亜麻種子を食材に「亜麻そば」を手打ちします。初めての方もお気軽にご参加ください。講師は木村 弘（そば膳店主）、参加料は2,000円。

ご希望の方に詳しくご案内いたします。下記まで申し込みください。ふらつくす倶楽部TEL726-3703（ミサワ）

## 人は本来、病気になる

日本の国民医療費は32兆円を優に超える。過去最高額を毎年更新し、日本は「病氣大国」の道を突き進んでいるかのようだ。この巨額な数字の意味をよくよく考えてみたい。

好きで病気になる人はいない。しかし、「人は病気になるもの」という常識が社会を強く支配している。がんを始め、これだけ病人が周囲にあふれていけば無理もない。病気になるれば病院に駆け込むという常識を疑う人もまず少ない。だから医療に不安のある地方からは高齢者が都市に流出する。

この常識は疑ってみる必要がある。人間も自然界の生物の一員であることを考えれば、人体も他の生物と同様に本来病気になるようにできている。病氣に対処する自然治癒力（免疫力）が備わっている。

自然治癒力で対処しきれなくなる負荷を体にかけてた時、体は「病氣」という悲鳴を上げる。その悲鳴（例えば発熱）は既に治癒のプロセスということもあり得る。

私たちが体にかけている負荷にはさまざまなものがあり、その中で最も重要なものが食事である。100万部を超えるベストセラー「病氣にならない生き方」（サンマーク出版）にもこのような趣旨のことが書いてある。著者の新谷弘実氏は内視鏡外科医。胃相・腸相を悪くする食事の例に過剰な肉食（牛乳・乳製品を含む）や食べ過ぎを挙げている。

# お勧め！パークゴルフ場

24年前の十勝は幕別町の公園が発祥地となるパークゴルフは、特に高齢者の健康増進にも役立つスポーツとして盛んです。今や北海道全域に600余を数えるパークゴルフ場が在りますが、マイカー手段のない愛好者には気軽に行けないのが悩みの種とか。

そんな方々に推薦したいパークゴルフ場の一つが、東茨戸の「ユートピアの郷」（36H・1日1,500円）です。旧テルメ・「ガトーキングダム」の巡回バスで麻生と往復が出来、お洒落なクラブハウスのテラスで喫茶を楽しみ、昼は提携プランのホテルでバイキングを味わうもよし、プレー後は温泉で汗を流して帰路に優雅に充実の一日を過ごせます。

因みに、麻生の乗り口は北洋銀行麻生支店前、9時20分から1時間間隔、帰りの最終は11時過ぎまで運行しています。各種プランの詳しくはTEL774-1789へ。

盆の道遠嶺は蒼し旧校舎	精霊舟夕日の波にのまれたり	秋ざくら一枝垂るる垣越しに	爽やけしや雀の声に森開く	啼きやまぬぎすに送られ子の帰る	《山野 杏子》
薄闇にみんみん蝉の啼きやます	星暗し草のすき間に落螢	水草の起伏をわたり糸蜻蛉	湿原に葦切りの声消え残る	錆色に動かぬ沼の酷暑かな	《東 鉄幹》
《亜矢 女》	藍匂ふ浴衣の衿を合はせけり	大花火大河の闇を開きけり	猛暑中牛は巨体をあましをり	万緑や空港華やく国なまり	

新谷氏に以前インタビューした。「病氣治療に薬はいらない。自然の摂理にかなう食事で病氣は良くなる」と言っておられた。そのような食事で病氣のリスクはかなり減らせるということでもある。

しかし、ほとんどの医師は食事と病氣の関係を知らない。筆者の身内ががんにかかった時も食事指導は皆無。新谷氏は大学の医学教育について「教えているのは病氣の治し方ではなく、(対症療法という)マニュアルだけ」と批判する。食事を患者に指導しても医師には何の収入にもならない現在の医療保険制度が「最大の問題」と指摘した。

32兆円の市場で生活や経営を成り立たせている医師や製薬会社には耳の痛い指摘だろう。なるべくなら黙殺したいはずだ。病氣への不安をおおりたい生命保険会社も同様かもしれない。このような「業界」は政治とメディアに強い影響力を持っていることを私たちは知っておきたい。

では「自然の摂理に従った食生活」とはどのようなものか。私は5年前から玄米菜食（マクロビオティック）を基本にしている。ヒトの歯の構造から食のバランスを導く考えだ。動物性食品は少量とし、未精製の米（玄米）や小麦粉（全粒粉）、蕎麦、雑穀、野菜が中心になる。厳格な実践ではなくとも体重は約18kg。落ち、健康体を維持している。

北海道は日本一の蕎麦産地。健康食の観点から蕎麦の価値はもっと見直されていい。北海道遺産の選定でラーメンやジンギスカンに先を越された蕎麦業界に言いたい。自らの使命を自覚し、もっと奮起せよと。（毎日新聞記者 山田寿彦）

誰かに相談！振り込め詐欺・催眠商法・点検訪問・リフォーム詐欺など嚴重警戒発令中！

あなたの年金、大丈夫?!納付記録の確認は「札幌北社会保険事務所」北26西6 TEL717-4111

コミュニティー紙・5又路のタイトルロゴ募集！応募はFAX75817345まで

# 歯なしにならない話

●●●～麻生はふるさと～●●●

麻生は僕にとっての“ふるさと”。なぜ麻生が“ふるさと”なのかは他のどこよりもこの街のことを知っているからに他ならない。麻生に住み始めて40年、麻生の街の中はひと通り歩いて知っているつもりです。もしかしたら自分だけしか知らないこともあるかもしれない。これはわざわざ歩いて知るようになったのではなく、子どもの頃は麻生の街全体に友達がいって遊び場もいたるところに散らばり、そこを行き来するうちに自然と知るようになったのです。

お店もそう。今と違いコンビニやスーパーなどなかった時代。何かあればそのお店に直接行きそのお店のことを知るようになり、そして逆にお店の“おじさん”“おばさん”に顔を覚えてもらうことにもなった。麻生を良く知ることで街全体のコミュニティーが作られていたのでしょう。そうして大きくなった時、記憶の中に懐かしさが同居した“ふるさと”感が生まれるのだと思います。しかし今はそれがなかなか難しい。子どもの数は減り遊び場も限られ行動範囲がぐっと狭くなり、特別な用事がない限り街の隅々までは足を伸ばさなくなってしまいました。(たぶんうちの子どもたちは麻生の「松の木」のことを知らない?)お店にしても消費者金融や不動産屋ばかりが目立つようになり子どもにとっては「ここは何の店?どんな人がいるの?」ってな具合でしょう。結局、何年麻生に暮らしていても何も街のことを知る事ができず何の思い出もない、ただ便利な街というだけ。そうなると大人になった時「自分が生まれ育ったところは麻生だけど“ふるさと”って感じはしないよなあ」となるのは当然のような気がします。そんな中からでは将来も街のパワーなど生まれませんんじゃないかな。

ではどうすることが必要か?それはもっと子どもたちに麻生を知ってもらうことです。どんなことでも知らないとは何もできないですもんね。でもこの時代、子どもの力だけでは無理。だから大人が率先して子どもたちに麻生の中を案内する必要があると思うのです。一緒に街の中を歩き人に逢わせる。そうやって行くうちに少しずつ街のことがわかりはじめ、いづれ「そういえば昔あそこの電気屋さんに気が良さそうなおっちゃんがいんだけどどうしてるかな、懐かしいな?」ってなるんじゃないかな。

小学生のうちの子は、生まれたころから用足しや買い物のときはいつも一緒に街なかを連れて歩いていました。そのため、小さいうちから街中の商店街の何人かには顔を覚えてもらっていたようです。街で見かけてくれれば声をかけてもらい、子どももそれがどこの誰それかわかっている。そういう話を聞くと親(大人)としては実に嬉しい。十年かかったけど、これも小さいながらもコミュニティーが作られたんじゃないかな?。

こんなに出入りが激しく昔に比べこんなに都会になった麻生でも種をまいてやれば立派な“ふるさと”になることが出来るということは、麻生もまだまだすてたもんじゃない。

## 麻生義造 じいさん物語 作・ていけい



### 編集後記

7年ぶりと記録された3日連続の「猛暑日」、如何お過ごしでしたか?地球温暖化の兆候だとしたら、今からでも備えや予防に努めなければ次代へ負の遺産を遺すことになってしまいます。地球を守ろう!近距離は車を使わない・必要ない電気は消す・歯磨きに余分な水を流さないなどの身近な積み重ねが異常気象や天災の防止に役立つと信じて…。

5又路・129号 平成19年9月1日発行  
麻生商店街振興組合 ☎707-9923  
〒001-0040 札幌市北区北40条西5丁目山晃ハイツ301  
Eメール: asabusyo@minos.ocn.ne.jp

