

# タマテバコ

TAMATEBAKO Kochi's second life support paper

タマテバコ

Vol.113 2020年1月号 令和2年1月14日発行  
企画・編集・発行 / (福)高知県社会福祉協議会 制作 / (株)アーケデザイン研究所 印刷 / 弘文印刷(株)

② シニアから  
新しいことに  
チャレンジ！

## 天体観測

New challenge  
of senior life

- ⑤ シニアのための災害対策
- ⑥ 見つけた！げんき広場
- ⑦ いきいき脳トレ塾
- ⑧ いきいきレポート
- ⑫ うまいもんレシピ
- ⑬ 夢といっしょ

冬

## 第48回高知県 オールドパワー文化展を開催します

第48回 高知県  
オールドパワー  
文化展

洋画 日本画 書道 写真 工芸 彫刻

「第33回全国健康福祉祭ぎふ大会」  
「ねんりんピック岐阜2020」美術展への  
出品候補作品として参加します。

入場無料

令和2年  
会期 2.13(木)～18(火)  
9:00～17:00  
※13日10時より、県民ギャラリー前にて  
オープニングセレモニーを実施

会場 高知県立美術館  
高知市高須353-2

作品購入  
2.9(日) 9:00～15:00

毎年9月に開催していましたが、美術館の改修にともない、今年度は2月に開催します。

高齢者の芸術・文化・創作活動の祭典、「高知県オールドパワー文化展」を開催。60歳以上の方の手で生まれた芸術作品を一堂に展示する展覧会で、「洋画」「日本画」「書道」「写真」「工芸」「彫刻」の6部門があります。ご自慢の作品の出品をお待ちしています！

会期 令和2年  
2/13(木)～18(火) 9時～17時  
※初日(13日)の展示開始は10時から  
※13日10時より、県民ギャラリー前にて  
オープニングセレモニーを実施

会場 高知県立美術館  
(高知市高須353-2)  
1階県民ギャラリー及び第4展示室

老人クラブやサロン、サークル、老人大学等の野外学習に、ぜひお越しください。  
※各部門の審査員による講評もあります  
(日時などの詳細はお問い合わせを)

出品作品  
大募集!!

【搬入】2月9日(日)



### ■ 出品資格および手数料

1. 県内在住で、昭和35年4月1日以前に生まれた方  
※ 県外在住の本県出身者や共同制作も可
2. 各部門1人1点のみ(自作で未発表の作品に限る)  
※ 美術館改修による使用規則の変更にもない、出品規格が変更になりました。  
各部門の規格の詳細などについては事務局にお問い合わせください。
3. 出品手数料は作品1点につき1,000円

### ■ 出品方法

作品は、所定の出品目録とともに2月9日(日)9時～15時までに県立美術館へ搬入し、出品料をお支払いください。

※出品目録の用紙は、ふくし交流プラザ他、高知新聞放送会館受付、県庁、各市町村役場等で配布しています  
※出品目録は1月上旬から高知いきがいのホームページ等でダウンロードもできます。<http://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>

ねんりんピック岐阜2020美術展における高知県代表候補作品の選考も兼ねています

令和2年10月に開催される「第33回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピック岐阜2020)」美術展への出品候補作品(日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真の6部門)を選考します。  
なお、ねんりんピック美術展と当該オールドパワー文化展の規格(サイズ等)は異なりますので、ご注意ください。

◎お問い合わせ先 ▶ (福)高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課 TEL 088-844-9054

新しいことに  
シニアからチャレンジ!  
天体観測

# 冬の高知 ロマンある星の世界へ



空気の澄んだ冬の夜空。  
何億光年から届く輝きたちが  
今宵も満天にきらめきます。  
今も昔もロマンに満ちた星の世界。  
さあ、「天体観測」に行ってみましょう!



70cm反射望遠鏡(ナス  
ミス焦点F10(焦点距離  
7,000mm))。見たい星を  
コンピューターで指示す  
れば、望遠鏡が自動で星  
に向いてくれる優れもの!

## 冬は天体観測が面白い!

**最**近、夜空を見上げていま  
すか?

高知は自然豊かで、山や海か  
らの星がきれいに見える場所が  
たくさんあります。特に冬は空  
気が澄みきつているので輝きが強  
く、満天の星が見える時期。  
さらに高知には、江戸時代の  
天文学者・谷桑山や、安芸市出  
身で天体望遠鏡などを製造す

る五藤光学研究所創業の五藤  
齊三など、宇宙の神秘を説いた  
人物を輩出しています。現在で  
は、「 cometハンター」でお馴染  
みの関勉さんや探査機「はやぶ  
さ2」に携わった高知大学の本  
田理恵教授なども活躍。皆さ  
んの中には子どもの頃、星の世  
界に憧れを抱いた人もいるので  
はないでしょうか。

そこで、今回の「シニア  
から新しいことに」は、  
天体観測に注目。県立芸  
西天文学習館で、星や惑  
星の魅力を教えていた  
きました。

チャレンジしてくれたの  
は、芸西村在住で馬路村  
出身の清岡荘司さん(67  
歳)。「子どもの頃、馬路  
で見た星空は、それはき  
れいやつた。今日はどんな  
星が見えるか楽しみで  
す!」と当時の光景を話  
していると、「天体や星の



不思議と一緒に学びましょう!」  
と話しかけてくれたのは講師の  
前田信幸さんと大庭智行さん。  
早速、70cmの反射望遠鏡がある  
直径6mドームの天体観測室で  
観測していきます。  
観測した日は10月31日。夏か  
ら冬の星座が入り交じる季節で  
した。水星や輪っかのある土星  
は天体望遠鏡で、肉眼では金星  
と木星も発見。夕暮れ時、太  
平洋の上の空で、黄砂によって  
見え隠れする金星に「あっ見え  
た!」「どれ?」「あれあれ!」と、  
清岡さんと参加者の皆さん、夢  
中でした。

New  
challenge  
of senior life



木星のしましまが見えた!



講師の前田信幸さん(左)と  
大庭智行さん(右)



何度も学習館に来ている小学生は「先生!」と  
呼ばれるほど

# 星で輝く高知の夜空で スターウォッチング!



研修棟では、今日見えた星から、太陽系や宇宙の状況などを分かりやすく説明も。天体や宇宙に関わる高知出身者やゆかりのある話も聞けますよ



観測会で見た星のシールを貼る「この惑星見えましたカード」。コンプリートしたらプレゼントがもらえるお楽しみも!



天体アプリ。初心者でも、どこに何の星が見えるか分かります。他に、北極星やオリオン座、人工衛星も見え、たくさんの惑星、星が確認できました。観測後には、研修棟でおさらい。「海王星も見えた」と元氣な小学生、彗星や多くの小惑星を見つけた関勉さんの逸話、

「この日は、親子や友人同士、孫とおじいさんなど、初めての人がらりピーターまで40人以上が参加。徐々に夜の暗さが深まると、天の川にある織姫(ベガ)と彦星(アルタイル)や、カシオペアから北極星の見つけ方を教えてくれた大庭さん。「なるほど」「学校で習ったね。懐かしい」と声が上がります。「便利なアプリもありますよ」と前田さんが見せてくれたのは、夜空にスマホを向ければリアルタイムで星が探せる星座・天体アプリ。初心者でも、どこに何の星が見えるか分かります。他に、北極星やオリオン座、人工衛星も見え、たくさんの惑星、星が確認できました。観測後には、研修棟でおさらい。「海王星も見えた」と元氣な小学生、彗星や多くの小惑星を見つけた関勉さんの逸話、

おもしろ天体話など、星談義も満天に広がりました。観測をしてみて清岡さんは「数百万年前の光が今見えるのが不思議。星座の神話や天体の世界はロマンがあつていいですね。今度は家族と来ます!」と堪能してくれました。県内には、四万天文台、梶ヶ森天文台、天狗荘などでも星の観測ができ、オーテピア「みらい科学館」のプラネタリウムも人気です。皆さんも、高知のあちこちでスターウォッチングを楽しんでみてください。



New challenge of senior life

※観測には、懐中電灯や双眼鏡、星座盤の持参をお勧めします

cometハンター関勉さんが見つけた小惑星。「ヨサコイ」や「オリョウ」などと名付けた名前もユニーク!



## 天体・星の魅力を教えてくれたのは! 高知県立芸西天文学習館

五藤青三(安芸市出身)が、青少年の自然科学の知識・関心を期待して反射望遠鏡を寄贈し、昭和56年3月に完成した学習館。現在では、70cm反射望遠鏡などが備わり、月4回程度の天体観測会、夏休み手作り望遠鏡教室、「高知こどもアストロクラブ」など、子どもから大人まで観測が楽しめます。

[住所] 安芸郡芸西村和食甲4668-1  
[問] (公財)高知県文教協会  
TEL 088-824-5451(9時~16時30分)  
(土日祝日・年末年始は休み)  
HP <https://www.kochi-bunkyo.org/>  
「 cometハンター関勉のホームページ」もチェック! <http://comet-seki.net/jp/>

# ミニシアターのための災害対策 備えあれば憂いなし



## 今 回は、Vol.111

夏号で紹介し、ご好評をいただいていた「新聞紙シューズ」の作り方を紹介します。被災地等でも活用し、自分の足のサイズに合わせ約1分でできます。ぜひお試しください!

- △材料▽  
◎新聞紙4枚(1足分)  
※子どもの場合、新聞紙2枚(1足分)  
◎ガムテープ  
(より丈夫にするため、布製がおすすめです!)

②足が真ん中にくるようし、折り目の部分(点線)にかかとを合わせます。  
※見やすいよう靴で紹介していますが、実際は足を置きます。



①2枚を重ね、約5cm幅で下から3回折り込み、「かかと」の部分を作ります。  
※子どもの場合、新聞紙1枚を半分に分けた状態から作ります。

④小指側からしっかりと包み込むよう、折り込みます。この時、足首側に引っ張らないようにします。

③かかとを合わせた状態で、足の両側をガイドする新聞紙を水平に真っ直ぐのばし折り込みます。  
この時、しっかりと折り目を付けてきれいな三角形(点線)を作ります。



⑥⑤で余った部分を、小指側に沿わせるように細く、足裏側に折り込みます。この時、先端(丸枠で囲った部分)が余ります。



⑤親指側もしっかりと包み込みます。この時、小指側(丸枠で囲った部分)が少し余ります。



⑨表側の3カ所を止めて完成!左足分も同じ手順で作ります。  
※適当な大きさに折りたたんだ新聞紙を中敷きすることで、より丈夫に、より温かく使えます!



⑦先端の部分を、少しゆとりをとって足裏側に折り込み、これで形の出来上がりです!  
足を抜く時は、形をくずさないようにゆっくりと!!



⑧仕上げはテープで補強。まず、足裏側を止めます。

[協力・監修]  
NPO法人  
日本防災士会高知

災害時に足を守る大事なアイテム!ぜひ覚えてください!!



【連絡先】NPO法人 日本防災士会高知事務局 小笠原 資子(もとこ)  
TEL&FAX 088-875-9773 E-mail:koutikensibu@mc.pikara.ne.jp  
HP <http://bousaishikochi.watson.jp>

頭と体を使って  
コグニサイズに挑戦!  
いきいき  
脳トレ塾

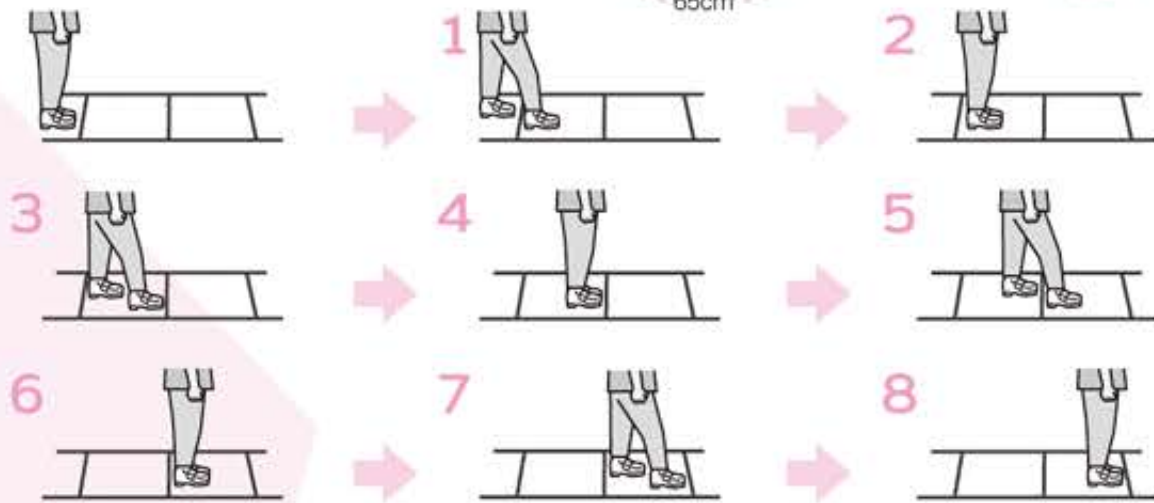
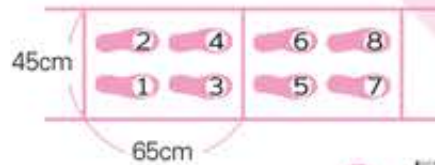
**夏** 号から紹介している認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」。認知(コグニション)と運動(エクササイズ)を同時に行うことで、脳と体の機能に効果があると、全国に広がっている運動です。今回は、マス目の中へ規則的にステップを踏んでいく「コグニラダー」をご紹介します。転倒に気を付けて、足の動きと場所を確認しながらチャレンジしてみましょう!

出典:国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「認知症予防に向けた運動コグニサイズ」のパンフレットより引用

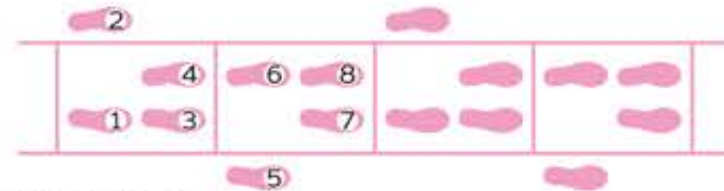
### コグニラダー

「ラダー」とは、はしごのように等間隔のマス目が開いているひも状のもの。床なら、横45cm×縦65cmのマス目にビニールテープを代用してみましょう。

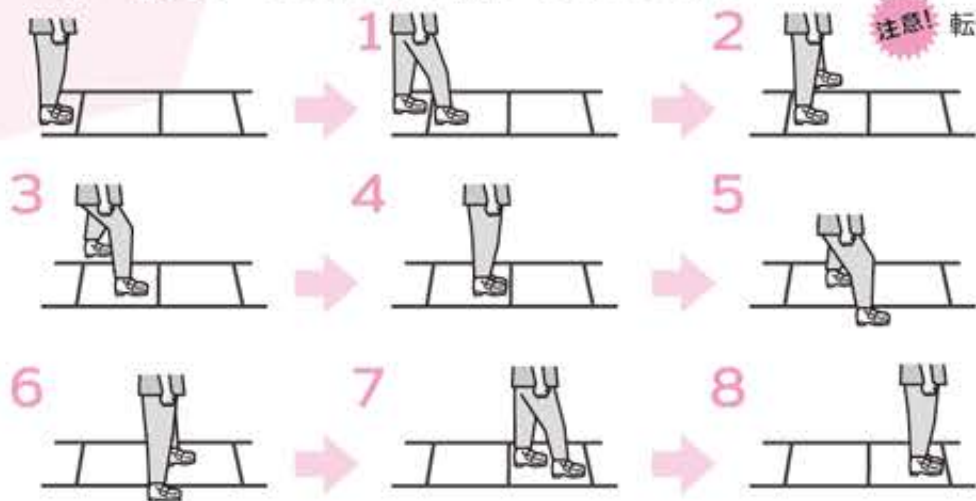
**STEP1 基本** 1マスに4歩ずつ、①から④を順番に足を運んで繰り返します。



**STEP2 応用** 基本にプラス、②と⑤はマス目の外に足を出して、番号順に繰り返します。



**ポイント** 最初は慣れないので、番号を言いながら、ゆっくりと確認して足を運びましょう!



**注意!** 転倒には気を付けて!

慣れたら手拍子をしたり、外に足を出す番号を「③と⑥」など、いろんな組み合わせにも挑戦してみてください!



# 見つけた!げんき広場

県社協いきいきライフ推進課が  
県内各地で活躍するグループをレポートします!

## なごみ食堂

結成 平成27年 参加費 無料  
活動場所 上本宮町山手公民館(高知市旭)  
活動日時 毎月第3金曜日



料理はどんどん出来上がり、お揃いのユニフォームからも仲の良さが伺え、チームワーク抜群!

おいしい手料理でみんな楽しい時間を  
地域の方たちにボランティアで手料理を振る舞う「なごみ食堂」。取材当日も朝早くから、せかせかと仕込みに取り掛かっていました。  
この日のメニューは、片田ひろ美さん特製の生姜が効いた鶏団子鍋やゴボウの天ぷらなど、野菜を中心とした健康食。  
お昼前にはお子さん連れの親御さんや、近所の仲良しシニアの方々と10人以上が集まり、そろって



最高齢の花枝さんをはじめ、80歳を越えている皆さん。和気あいあいとした雰囲気は、年齢を感じさせません

料理をいただきました。おいしい手料理に会話が弾み、ボランティアさんも「それがうれしい」と料理に励んでいました。皆さん毎月の食事を楽しみみにしているそうで、100歳を迎える谷川花枝さんは「本当においしくて、みんなのお話が何より楽しい」とすてきな笑顔で話してくれました。  
立ち上げ人のひろ美さんは「独居の方や悩みを持った方、どんな人でもここにきて和んでほしい」と元氣いっぱい、食堂の名の由来を教えてくださいました。

## なば ふぁーむ Naba farm 仁淀

活動場所 山荘 愛宕山(仁淀川町別枝)  
活動人数 男性8人



1階で出来立ての料理が振る舞われ、飲食スペースの2階は眺めが格別!

自然と人の温かさがあふれるログハウス  
仁淀川町別枝上区「愛宕山公園」のすぐ上。緑や川、自然に囲まれた大きなログハウス「山荘愛宕山」が見えます。なんと会員の手作り!ここを拠点に毎年春夏秋の3回、1日限定のイベントを開催しています。  
取材した日は、秋のイベント。他地区のボランティアさんや仁淀川町社協と一緒に、猪肉のバーベキューや地元女性グループ「秋葉グループ」のおにぎり、田楽など、特産物の

手料理で約110人をおもてなしました。  
お腹いっぱいになってきた頃、きれいな川をバックに、フルート演奏や地元の子どもたちのミニライブなど、癒やしのひと時も。「いろんな活動を通して、これからも地域を盛り上げ守っていきたい!!」という皆さんの熱い想いが実感できた、すてきな1日でした。  
次のイベントは、令和2年5月4日(月)開催。老若男女、地域の皆さんと触れ合える楽しい機会です。読者の皆さんもぜひご参加ください!



長い1日が終わり、いごっそう達、ほっと一息。こちら手作りステージでパシャリ!

# ねんりんピック紀の国 わかやま2019



— あふれる情熱 はじける笑顔 —

2019年11月9日(土)~12日(火)



皆さんもスポーツで  
元気にハツラツと!



## 健闘しました! 高知県選手団!!

全

国から60歳以上の代表選手が参加するスポーツと文化の祭典「ねんりんピック」。第32回となる今年には和歌山県で開催され、全27種目で約1万人の参加者による熱戦が繰り広げられました!

高知県からは、22種目に130名の選手が参加。総合開会式が行われた11月9日は、晴天にも恵まれ、大会の始まりを改めて実感する盛大な式典となりました。

式典終了後、選手はそれぞれの競技が行われる会場に分かれ、各地で高知家のパワーを発揮してくれました。優秀な成績を取った選手、他県との交流を楽しんだ選手、地場産の美味しいものを満喫した選手、それぞれが思い出に残る大会となりました。

次回のねんりんピックは、2020年10月31日(土)〜

11月3日(火)の日程で、岐阜県にて開催されます!東京オリンピックと同年開催のねんりんピックに、ぜひ参加しませんか。一部の競技の予選も兼ね5月に開催する「こうちシニアスポーツ交流大会」へのご参加もお待ちしております。

ゲートボール  
楽しい!!

最高齢選手  
直撃レポート!



県選手団、男女最高齢選手(90歳)がお二人とも所属する、ゲートボール二流会チーム。青空のもと、はつらつとしたプレーを披露してくださいました!



# 読者のお便りBOX

読者の皆さまに「おすすめの秋の味覚」についてお伺いしました。

- 芋の茎の煮つけなど、高知ならではのもの。  
(高知市/ハチキンおばさん)  
⇒初めて知りました!!シャキシャキとした歯ごたえもあっておいしそうですね。
- 柿を牛乳と混ぜてミキサーにかけ、ラップしてレンジでチンするとプリンができる。(仁淀川町/女性)  
⇒まさに秋の味覚を活用したアレンジレシピですね☆私も試してみます。
- やはり栗。軽く茹でて皮をむき、冷凍しておきます。栗入り赤飯、茶碗蒸し、栗ようかん等、1年中使っています。(高知市/くにちゃん)  
⇒万能ですね。他の方からも栗ご飯のお声が挙がっていました。おすすめの保存法を教えてください、ありがとうございます。
- さつまいも。ふかし芋にすると、素材そのものが味わえます。(高知市/こたろうママ)  
⇒旨味がそのまま味わえ、本当においしいですね。私も大好きです!
- 秋の味覚は「さんま」。塩焼きにして大根おろし、最高です。(シニアさん)  
⇒間違いないですね!!私も一番好きな秋の味覚です☆
- 昨年の秋号(vol.108)うまいもんレシピで紹介のあった「揚げない大学いも」。秋になったら作ろうと思い、今年は何回も作りました。おすすめです。  
(佐川町/さそり座の女)  
⇒ありがとうございます!!実際に調理していただき、ご感想をいただけて嬉しいです。これからもいろんなレシピを紹介させていただきますね。

## 編集後記

アンケートを拝見させていただくと、さつまいもや柿、さんまと、秋の旬の食材はいつの時代になっても変わらないなど、しみじみ思いました。  
さて、令和もあつという間に2年目。皆さま、去年はどのような1年でしたか? 私は、vol.110春号の高知の輝くシニア大賞やげんき広場の取材などを通して、たくさんの方々との出会いがあった1年でした。今年も皆さまとの「出会い」を大切に、誌面作りに励んでいきますのでよろしくお願いいたします。

## 読者プレゼント

本誌では「読者のお便りBOX」に掲載するお便りを募集しています。添付の専用はがきまたはメールで、ご意見・ご要望、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、2月28日(金)までにご応募ください。抽選で3名様に、「高知みらい科学館」の『天体グッズ』をプレゼント。なお、当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

**応募先** タマテバコ「読者のお便りBOX」係  
※はがきやメールは下記の宛先まで



## (福)高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課

〒780-8567 高知市朝倉戊375-1 ふくし交流プラザ1階  
TEL 088-844-9054 (午前8時30分～午後5時15分)  
FAX 088-844-9411

HP <http://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>  
E-mail [ikigai@pippikochi.or.jp](mailto:ikigai@pippikochi.or.jp)

### 高知県立ふくし交流プラザのご案内

【貸室時間】午前9時～午後9時  
【休館日】第2日曜日、祝日、12月29日～1月3日  
【駐車場】普通自動車約200台収容可能

# お知らせ広場

## 令和2年度 高知セカンドライフ友の会「リフレッシュ講座」受講生募集

高知セカンドライフ友の会 サークル「リフレッシュ講座」では、受講生の意見も取り入れながら、世話人(会員)が構成から講師の依頼まで、自主運営を行っています。

講義と実技を組み合わせ、バランスの取れた学習を通じて、皆さんの日頃の健康づくりに役立てていただくための講座です。

また、新しい友だちとの出会いも大きな魅力の一つ。楽しい「リフレッシュ講座」を受講しませんか。

開催日	令和2年4月下旬～令和3年3月上旬 原則第2・第4火曜日
時間	午前10時30分～12時、午後1時～2時30分
会場	県立ふくし交流プラザ
受講料	10,500円(年間)
対象	おおむね60歳以上の中高年者で軽度の運動が可能な方 ※高知セカンドライフ友の会への入会が必要(年会費:1,500円)
定員	80名
講師	医師、大学教授、有識者など(講座カリキュラムなどは3月下旬に決定)



お問い合わせ先 高知セカンドライフ友の会事務局  
TEL 088-844-9054 FAX 088-844-9411

## 石元光典氏 エイジレス章受章

年齢にとらわれず生き生きと生活している方に贈られる内閣府のエイジレス章に、佐川町在住の石元光典さん(72歳)が県内で唯一選ばれました。

同章は、内閣府が、高齢期の生き方の参考となる方を毎年表彰するもので、今年是全国から推薦された75件のうち49名が選ばれました。

「自分の趣味を生かし、佐川町をテニスの町にしたい!」と、教員退職後、ジュニアテニスクラブを設立された石元さん。ジュニアクラブの指導のみにとどまらず、大人のテニス教室も開いています。

また、町に対して環境整備を訴え、コートの設置、整備、増設等の実現に大きく寄与されました。「テニスの町佐川」に向けて着実に前進しています。

今後の目標は?の質問に対し、「子どもたちにテニスを指導しながら、自身のスキルも磨き、若い選手に勝ちたい!」と、輝く笑顔で話してくださいました。



おめでとうございます!



# 幕が開くー 地域に鍛えられた 太夫の半生

高知で唯一の太夫、  
竹本美園さん。  
地芝居、農村歌舞伎などの  
上演から育成まで、  
地域に愛情をそそぐ姿を  
追いました。



## 夢

と  
「太夫」  
竹本美園（中山美知子）さん（71歳）高知市  
いっしょよ



【プロフィール】  
昭和23年高知市生まれ。学生時代、人形  
劇団に所属。保育士、結婚、子育てを経験。  
西郷人形芝居に関わり、太夫・竹本園太夫  
師に弟子入り。現在、県内の地芝居などに  
浄瑠璃の上演、指導と育成に努める。

「八代青年奉納歌舞伎 傾城恋飛脚」の終盤、駆け落ちした息子を名残見送る父に、  
太夫節で抒情的に語り添える竹本美園さん（11月5日の町枝川・八代八幡宮）



## 高知の旬を食卓に！ うまいもんレシピ

監修：土佐伝統食研究会



大型の回遊魚で、定置網  
や釣などで獲れます。室戸、  
足摺周辺が主な漁場です。  
昔から大きさにより呼び  
名が変わる縁起の良い出世  
魚として知られ、お正月や  
祝い事に使われています。  
旬は冬の寒い時期で、寒ぶ  
りと呼ばれる、脂もつて最  
上品とされます。  
刺身はもちろん、ぶり大  
根、あら煮、臍物の煮くい、  
かぶと煮などの煮物、塩焼  
き、照り焼きなど、捨てる  
ことなく一尾丸ごとさまざ  
まな料理に活用されます。

## ぶり ー 鮓 ー



### ぶりのめたかけ



《材料(4人分)》

ぶり	400g	【A】	
葉にんにく	30g	白みそ	150g
大根	適宜	酢(ゆず酢)	90ml
大葉	適宜	砂糖	大さじ2

《作り方》

- ① ぶりの切り身は皮を取り、厚めの平づくりにする。
- ② 葉にんにくを細かくきざみ、すり鉢でする。【A】を入れてさらにすり、めたをつくる。
- ③ 皿に大根のケンと大葉を敷き、刺身を盛り、めたをかける。

### ぶりの照り焼き



《作り方》

- ① ぶりにタレがまんべんなくしみ込むよう、ポリ袋にぶり、タレを入れ20分以上おく。
- ② 油を引いたフライパンを熱し、ぶりを皿に盛りつけた時、上側になる面から焼く。
- ③ 両面にだいたい火が通ったら、①のつけ汁をまわし入れ、ぶりに汁をからめて照りを出す。

《材料(4人分)》

ぶり4切 400g

【タレ】  
濃口しょうゆ 大さじ4  
みりん 大さじ4  
酒 大さじ2  
油 少々

### ぶりのアラと だいごんの煮物



《材料(4人分)》

ぶり(アラ)	400g
大根	400g
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ4

《作り方》 ※ゆでた大根の葉をそえると、彩りもよくなります！

- ① ぶりのアラはさっと熱湯をくぐらす。
- ② 大根は厚めの半月切りにし、下ゆでしておく。
- ③ 鍋に①と②を入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかけ、煮立ったらアクをすくい、みりんと砂糖を加える。
- ④ ③にしょうゆを加えて煮含める。

脂がのって  
食べごたえのある  
魚だよ！





後継者の楠永奈奈子さん。西畑人形芝居(アコ)の保存会の一員で、竹本さんの浄瑠璃に「体が震えました」と影響を受け弟子に。夢は、西畑人形や浄瑠璃を教える場づくり。地域の子どもたちに伝統芸能で言葉の表現力を身に付けさせたいと意気込みます



深海魚や珍しい虫などにも興味津々、新しいことにアンテナが鋭い竹本さん



**か** つて高知では上方の芸能が入り、明治には歌舞伎や浄瑠璃が農漁村の神社や町中で流行。その土地の誰それか義太夫節や三味線をこなし、映

画ブームに押され衰退。現在は、

高野農村歌舞伎(津野町)、八代青年奉納歌舞伎(いの町)、西畑人形芝居(アコ・春野町)などの地芝居が残るのみになりました。

その地芝居に欠かせないのが浄瑠璃。今、高知で義太夫節を語り、三味線を演奏する浄瑠璃ができるのは、竹本美園さんただ一人です。

「高校生の頃は人前に出るのが苦手」と話す竹本さんですが、養成学校時代に誘われた子ども向け人形劇団「ピコロ座」で表現する楽しさを持つようになつていきます。

一時は、保育士、結婚、子育てのため劇団を脱退。この頃、劇団の仲間と結成した「かがし座」が、春野町で途絶えた西畑人形芝居の技法を教わり披露します。その活動がうらやま

しく、31歳の時に活動を再開。芝居のBGMとなる下座音楽(げさおんがく)の三味線を習うため、竹本園太夫さんに弟子入りします。

まだ習い始めの頃、八代青年奉納歌舞伎に師匠の後ろで三味線を弾きますが、演奏は酷いありさま。それなのに謝礼をもらい、悔しさで困惑していると「これは仕事やき」「悔しかったら練習したらえい」と言った師匠の言葉にスイッチが入ります。

翌年には保育士を退職。稽古を重ねたある日「太夫、やってみるかえ」と師匠に言われ、「竹本美園」と名付けてもらいます。とはいえ、当時は子育て中の母。稽古へ通うパスの道中「宿題したろうか」と子どもを心配し、ふと車窓から見えた月に「遠い月に行っているみたい」と、終わりのない太夫の道に恐怖を感じます。しかしこれが、腹をくくるきっかけになったのです。

## 腹をくくった太夫への道



演目後に地元の方々や若い合う竹本さん



西畑人形芝居の保存会の皆さんに三味線を教える竹本さん。平成8年頃(写真、「土佐西畑アコ芝居」春野町発行より出典)



毎年7月に開催の赤岡町「土佐赤岡絵金祭り」の弁天座「絵金歌舞伎」公演の様子。2段目の真ん中二人が竹本美園さん(左)、竹本園芳さん(右)



## 現

在では、県内の地芝居や農村歌舞伎をはじめ、長唄囃子では望月左喜三知として長唄囃子の指導もし、それぞれの教室も開いています。

今、やり遂げたいことは、後継者の育成。弟子である楠永奈奈子さん(37歳)を後継者と決めました。太夫名は「竹本園芳」、西畑人形芝居保存会を背負う家族の娘さんでもあります。

去年70歳になった時、「70歳だ！わあー」と頭がパニックになり、老いを強烈に実感。それまで年を取ることは、経験が技術になると思っていました。しかし、先輩の太夫が引退された年齢に自分も近づいていることに気が付き、後継者を育てる気持ちが強くなったのです。

また、一時は声が出なくなったりもありました。それは東日本大震災の時。「私の仕事は役に立つのか」と思い悩

みましたが、テレビで復興を願う神輿を担ぐ東北の青年たちを見て「これだ！団結につながる文化を継承することが私の仕事だ」と、

高知の伝統芸能を守る人々の支えになろうと改めて決意したので。その決意した時に浮かんだのが、浄瑠璃で行った祭りの光景でした。舞台上で歌舞伎をする男性を見て「ちゃんと言えよ」と

あおるその父親、舞台下で「かっこえい！僕もお父さんみたいになる！」と誇らしげに言ったその子ども。世代や住民同士で伝統を繋ぐ姿に「仕事を終えてから疲れも見せずに一生懸命、準備から演舞まで地域のために毎年している姿に心を打たれます。人間が持つ素晴らしさですよ。地域の人に私は鍛えられました」と竹本さんは、残す「意味を感じ、それがまた生きがいにもなっていました。

舞台上では凛と。それでいて、一旦幕が閉じると優しい微笑み、時には地元の人たちと大笑いする竹本さん。その屈託ない性格が人々を惹きつけます。

「受けた依頼は断りません」。高知の伝統文化の火を消さないためにも、繋ぐ「努力に力を感じていました。

## 生きる糧になった残す“意味”

### 夢

いついっしょ



仕事後に八代八幡宮に集まって演技を練習する、いの町枝川の八代青年団の皆さん。夜深くまで続きました