東稲ニュース

第１２号

平成15年7月10日発行
発行責任者　高　橋　　勤
編集責任者　比護　喜一郎

早稲田大学東久留米稲門会

http://homepage2.nifty.com/35292/

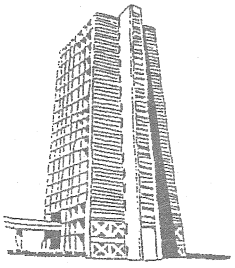
会の告知版

８月　３日（日）第１０回雑学塾　１５：００～１６：３０　中央公民館
演題　「食品表示のカラクリ」
講師　吉田利宏氏（当会会員　６２年法　前衆議院法制局参事
早稲田大学エクステンションセンター講師）
（詳細既配案内状参照）

３日（日）定期役員会　１３：３０～　　中央公民館

６日（水）ウォーキング会（第２回）
＜谷津干潟とサッポロビール工場を訪ねて＞
約６ｋｍ（２時間３０分）（追ってご案内　詳細ホームページ参照）

９月２８日（日）映画鑑賞会（第３回）　上映作品　「カサブランカ」
１８：００　市役所市民プラザホール　　入場無料

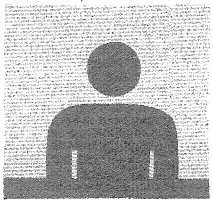


理工学部

［大学・校友会関係］
１０月　３日（金）　道府県支部幹事長・事務局長会・秋季代議員会
１９日（日）　ホームカミングデー・稲門祭

［部会スケジュール］

太極拳部会	毎週土曜日　１０：００～１１：３０　成美教育文化会館１Ｆ
俳句部会	７月２１日（月－海の記念日）例会　１３：３０～１７：００ 滝山西部地域センター　兼題　「海の記念日」と「当季雑詠」
書道部会	毎月第２日曜日　１３：３０～１６：００　中央公民館 ９月４日（木）～５日（金）夏季合宿　熱海市「双柿舎」 １１月１５日（土）～１６日（日）第２回作品展　成美教育文化会館
囲碁部会	毎月第４日曜日　１３：００～１６：３０　成美教育文化会館
郷土研究部会	９月２７日（土）「東久留米　水と緑を訪ねて」 竹林公園－南沢貯水場－小平霊園水源－村野邸他 （委細後日ご案内）
女性サークル部会	９月　５日（金）　例会　　市民プラザ



生涯学習事業と「雑学塾」

國米　家已三
（当会顧問　３１年政経）

北陸の金沢に「石川県民大学校」というのがある。社会人向けのカルチャー講座をいくつも開いているのだが、それにしても「大学校」とは大仰なネーミングだ。国の直轄の防衛大学校とか税務大学校のように袴をつけて片意地張った感じ。何か理由があるのだろうと思ったら、

やはりあった。その大学校は平成２年の設立。それまで県内の市町村によるセミナーや高校、大学の公開講座にテレビ局を参画させて、一挙に県あげての生涯学習事業の体系化に成功したのだ。それまであまり前例のない県単位のセミナー・システム実現をめざす。その当初の”野心”を「大学校」という名称に込めた、ということらしい。

北陸は全国でも生涯学習の先進地域といわれているが、こちら東京・多摩地区は人口３８０万、巨大規模のベッドタウンを形成し、住民の学歴水準も高い。いきおい生涯学習ニーズも多彩で多層。だから、この地域に「府中市立生涯学習センター」のような超豪華施設が出現したりする。地上４階、地下１階、総床面積１万７千平方メートル。語学のＬＬ教室、陶芸用工房、版画室、ビデオ編集室から、せり上がり舞台を備えてディスコ、エアロビクス、演劇、展示会など多目的に対応できるホールのほか、成人用と子供用の温水プール、保育室まであり、さらにシャンデリアが輝き枯山水の庭園が楽しめる一流ホテル並みの宿泊設備も併設。総工費２０４億円。全国屈指の富裕自治体が、バブル期に企画し平成５年に完成させたものだ。

一方、ハコものよりは内容、といわんばかりに頑張っているのが、この地域発祥の「雑学」系講座。「雑学塾」「雑学大学」「雑学サロン」「雑学を学ぶ会」・・。いずれも行政とは距離をおく純民間グループが主催している。ただ、りっぱな文化講座に、よりによって、わざわざ「雑学」を冠するゆえんのものは奈辺にあるのか。だれしもこのネーミングに抱く疑問だ。

実は、「雑学」系講座の草分けは、昭和５４年武蔵野市でスタートした「吉祥寺村立雑学大学」である。講師は、われと思わん者なら、だれがやってもいい。寿司屋のおやじでも、町工場の職人でも結構。ほんものの話、建前ではなく本音をぶっつけるセミナー。その心意気が「村立」に、また「雑学」に投影された、と私はみている。すでにこのころ、既成の権威がいかに空洞化しているか、いわゆる”進歩的文化人”たちがいかにインチキ部分をもっているか、それがよくみえていた人々がいたわけである。そうした人たちが「雑学大学」を立ち上げたのだ。それはちょうど野に下った大隈重信が、草深い早稲田の里にやってきて、まがいものではない、真の人材を育てようと学校を開いたときの魂に一脈通ずるものがあるかも知れない。そう思って見回すと、「東久留米雑学塾」や「東村山雑学講座」は「稲門会立」である。また精力的に毎週開講し雑学大学の大学院をめざすという「東京雑学大学」の主催者も、特異の講師起用をする「こだいら雑学文化塾」の創設者も、ともに早稲田ＯＢだ。

「雑学」系には、まだ別の特色がある。講師への謝礼ゼロ、会場費ゼロ、受講料ゼロ。「吉祥寺村立」以来の”３タダ主義”をみな踏襲している。ひところ「雑学」系の講座がブーム化し他県へも”飛び火”して”３タダ”が広がった。多摩の地元の自治体までも「雑学コース」という名のセミナーを開講したが、こちらは市民から「雑学とはけしからん」と怒鳴られ、首をすくめて、すぐその看板を降ろしたそうだ。

会の行事

第一回　ウォーキング会ー水元公園と江戸川堤散策

６月１５日、会員・会員家族総勢１４名の参加を得て、初めてのウォーキングの会が開催された。

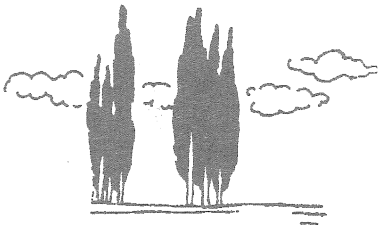
午前９時東久留米駅に集合した一行は、葛飾区にある「水元公園の花菖蒲」と「すがすがしい江戸川堤」を求めて、西武線・ＪＲ線更には京成バスを乗継ぎ、公園の北側入口からウォーク開始したのが11時前。

最初の「かわせみの里」では、なかなかお目にかかれないはずの<かわせみ>とのご対面とあって一行ご満悦、幸先のよいスタートとなった。

北欧の農村地帯を思わせる雄大なポプラ並木を歩み、水性植物園では暫し満開の花菖蒲を楽

しんだあと、広大な雨滴を含んだ雑草広場を足の裏にやわらかさを感じながら雑草と土を踏み締め、更に、古い利根川の河跡といわれる小合溜（コアイタメ）の水辺に沿って釣り人一人一人の背を追いながら進む。こうして、ゆっくり１時間あまり歩いたところで、都内随一を誇る菖蒲園に到着。

１２ヶ所の菖蒲田に２０万株もの花菖蒲が、紫・藍・白と色鮮やかにみずみずしく咲き競う様は見応えのあるものだったが、花まつりの最中の日曜日とあって人出もはげしく、ゆっくりと花を楽しむには少々期待はずれであった。



日比谷公園の４倍以上もあるというこの公園は、広大かつ自然味あふれる水郷風景が広がり、東京都心とは到底感じさせないすばらしい公園である。

小合溜の水面を眺めながらおにぎりを頬張った後、しばられ地蔵で知られる南蔵院から尾州徳川家の立願所だった半田稲荷や大イチョウが目につく葛西神社で参拝がてら小休止を取りながら、一路江戸川堤へと進む。

広い河川敷とゆっくり流れる川面、その向こう遠くにかすむ千葉県の田園風景、いっぺんに視界が大きく広がり実にすがすがしい。思いっきりいっぱい空気を吸いながら、渡し船の往き来や河川敷での草野球を眺めながら１ｋｍを超す堤防ウォークが続く。矢切の渡し地点で堤防と別れ、最後の目的地寅さんで名高い柴又帝釈天を参拝し、全行程の完歩である。

この時期特有の梅雨空下での第一回ウォーキングではあったが、一度も傘を開くこともなく、７ｋｍ３時間、文字通りのんびりぶらりの歩行とはいえ、総勢１４名全員が無事完歩でき、まずまずのウォーキングであった。

この後、全員で帝釈天参道の一角にある飲食店でビールの乾杯、親睦のひとときを過ごした。

（当稲門会ウォーキング会会長　土屋久郎）

映画鑑賞会

５月１８日ビデオ映画（「ライムライト」）の試写会を経て、７月６日（日）１８時より市民プラザホールで、ビデオによる初の映画鑑賞会を公開した。上映は、仏映画　アラン・ドロン主演の「太陽がいっぱい」。あまり宣伝はしなかったが、一般市民からも往時の映画ファンが多数駆けつけ、懐かしいサウンドトラックを耳にしながら、往年の名画を楽しんだ。

次回は古典的名作、「カサブランカ」。以後往年の名画を順次上映していく予定でいる。

平成１５年度第３回役員会

６月１日、東久留米雑学塾に先立ち定時役員会を開催。第９回定時総会決算承認、稲門祭福引券販売状況報告の後、映写会の開催（７月６日”太陽がいっぱい”）、ウォーキング会の実施（６月１５日、水元公園・江戸川堤散策と帝釈天）、納涼会開催（１０月の日曜日）、１５年度会員名簿の発行（７月配布）などを決定。

大学・校友会の行事

西東京稲門会第３回通常総会

５月１１日（日）早稲田大学東伏見キャンパスにて開催。当会より来賓として菱山副会長が出席。

都内稲門会会長会・商議員会

７月５日（土）大学にて開催。高橋会長が出席。

部会便り

ゴルフ部会

６月４日（水）廣済堂埼玉ゴルフクラブにて開催。たまたま多数のゴルフ愛好会員が不都合で、参加者７名のやや淋しい部会となったため、等位を争わず、練習ラウンド的ゴルフを楽しんだ。秩父の小料理屋で秋の賑々しい開催を期し打ち上げとなった。

女性サークル部会

５月３０日、部員７名で唐沢博物館を見学した。

西武池袋線桜台駅より徒歩約１５分、閑静な住宅街にある３階建てのこじんまりした洋風建築であった。この博物館には、東京教育大学（現・筑波大学）唐沢富太郎名誉教授が、自ら収集した江戸時代から現代にいたる子供の教育と遊びに関する資料７、０００点あまりが展示されている。

当日は、先生のお嬢さんが案内をして下さった。１階には、明治・大正の教科書、教材、通知簿、卒業証書等が展示され、福沢諭吉の「学問のすすめ」もあり、この本は思っていたより小さな本であった。２階には、江戸時代の寺子屋の再現コーナーや、当時の教科書、筆、硯、文鎮等、また、江戸時代から昭和までの玩具、人形等がたくさん展示されていた。３階には「日本人のくらし」をテーマに江戸時代の食器、道具、装身具、旅道具等の日用品が集められていた。

学校や家庭で日常使われていた品々は、時が経つにつれ、しだいに無くなってしまうものであるが、無くならないうちにと、先生が長年かかって全国から収集したこれらの貴重なコレクションのおかげで、当時の暮らしを少しでも知る事が出来たことは、とても興味深いことであった。

１時間あまりの見学の後、近くの蕎麦屋での昼食となり、その後、場所を移して、これからの例会等について話し合った。（部会長　吉川明美記）

書道部会

今秋開催される第２回作品展では、古典の二、三行条幅作品の臨書の展示が課題となり、５月の例会から自由創作品と併せて、先生からの添削指導が開始されました。古典の手本は、現代臨書展（現代書作家協会）の応募別数１０位以内の有名な下記法帖です。

楷書　（一）「欧陽詢」「九成宮醴泉銘」　（二）「虞也南」「孔子廟堂碑」（三）「緒遂良」「雁塔聖教序」

行書　（一）「王義之」「蘭亭叙」　（二）「王義之」「集字聖教序」　（三）「空海」「風信帖」

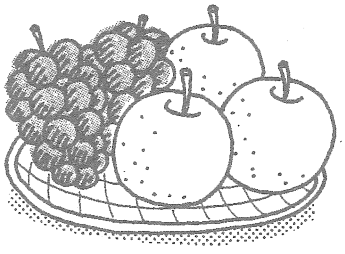
草書　「孫過庭」「書譜」

1,100年以前の賢人・大書家に感情移入し、筆を振るう感動を精神的な拠りどころとし、又各自が得意とする書体を選択して、筆法に慣れ、少しでも早く上達することを目的として、学習に勉めている次第です。（深澤政次記）

グルメ部会

第５回グルメ探訪－貸し切りのビストロで土曜日の昼を楽しむ

７月５日、梅雨時には珍しく爽やかな天候に恵まれ、秋津駅を出発。おしゃべりをしながら、ゆっくりと南に向かって歩き８分ほどで志木街道に出る。左に一寸行き、空堀川に架かる野塩橋のほとりの、こじんまりとしたビストロに着く。



パリの街角のレストランの雰囲気をコンセプトにしているという店内は、落ち着いて居心地良く、隠れ家的な感じである。因みに店名は、「ニュー・マーケット」の意味とのこと。フランス料理歴３０年とい

うオーナーシェフが手間をかけて料理を作り、奥さんがテキパキと応対してくれる。
メニューはヌーボーコースのおまかせで、先ずは香のよいパンにオードブル。オードブルには、田舎風パテ、生ハム、鯖の白ワイン漬け、スモークサーモン、鴨のスモーク、北アフリカの主食であるクスクスのサラダ、きのこなどが、気取らずにさりげなく、そしてボリュームたっぷりに盛られている。そしてなめらかで色彩鮮やかなグリーンピースのポタージュスープ。メインは肉か魚を各自好みで選ぶ。肉はビーフの赤ワイン煮、魚は的鯛のグリエのブールブランソースかけで、いずれもあっさり上品な味付けである。
これらの料理がワインに実によく合い、そのうえ我々だけの貸し切りだから、周りを気にすることもなく話しもはずむ。
デザートはクレメダンジェというフレッシュチーズのムースで、ふわふわととろけるような食感で、この店の評判の品。
仕上げはコーヒー。ゆったりとした時を過ごし、土曜日の昼を堪能することができた。

（部会長　神田尚計記）

俳句部会

５月１８日（日）、市中央公民館において第４８回句会を開催。
出席者１３名（投句のみ４名）。　兼題「葉桜」「当季雑詠」。席題「祭」。
高得点（３点以上）句は下記９句。

菖蒲湯に古希の男の童唄	三田　三（畔巣）
柏餅二つのりたる置き手紙	太田蔵之助（千雪）
葉桜や教室もれる九九の声	〃
つんつるのゆかたきこんで祭の子	川島　知子
夏帽子少し早めにかぶりけり	馬場　清彦
路地裏の祭提灯走り雨	神田　尚計
葉桜や二つ駆けゆくランドセル	三田　三（畔巣）
湧水に今日生まれたる糸とんぼ	松田　博雄
祭礼の提灯だけで義理果たし	本間　信一

囲碁部会

６月２１日（土）の東村山囲碁同好会の例会日に、当方から有志（６名）が東村山地区センターを訪問、親善対局を行うことが決まっていたが、直前になって西東京に誘いをかけたところ大挙して７名が参加、総勢２０数名のビッグイベントとなった。
東村山と西東京とは全くの初対面で、急遽名札の作成、更には盤石の調達など準備に追われることになった。

今回は顔合わせの親善対局であるが、かねてよりの念願であった３地区の交流が予期しない早さで実現したことは大変喜ばしいかぎりである。会の後で各地区の世話役が集まり、今後の進め方（３地区対抗戦等）を協議した。
特筆すべきことは、５月に”進取の精神”に富んだ女性１名が当会に入会したことだ。この話を東村山、西東京の連中にしたところ大いに羨ましがられた。

（部会長 辰巳徳蔵）

太極拳部会

５月２４日（土）絶好の五月晴に恵まれて、待望の野外新緑太極拳を、所沢航空記念公園広場で演舞することが出来た。木々を通り抜ける新鮮な冷気を感じての立禅、その後は、緑の芝生上で紺碧の青空を仰ぎ見、燦々たる太陽の光を浴びて、百花拳の見事な大輪を咲かせる和気藹々の一日だった。心身共にリラックスし血液の流れも良くなった所為か、午餐のビール一杯は、この上もない格別の美味だった。（２３名参加）　（部会長　船尾和三）

＜会員リレーエッセイ＞

噴　水　広　場

早実初等部受験事情その他

大矢　真弘（当会会員　５４年文）
早稲田実業学校初等部事務室課長

２００２（平成１４）年４月に開校した早実初等部も２期生を迎え、賑やかな小学校になってきました。１年生１０８名、２年生１０４名、計２１２名の「早稲田っ子」達が、自分の体より大きなランドセルと共に電車に揺られて登校してきます。

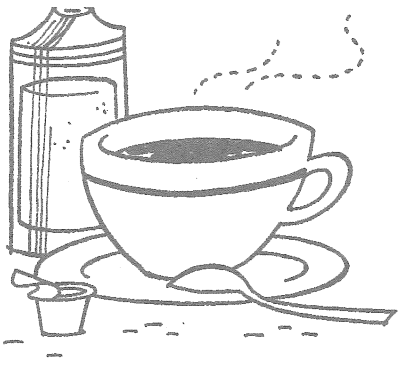
電車の中のマナーが悪いと、苦情の電話もたびたびいただき、早くこの子達が高学年になり、下級生を指導できるようになってほしいと思っています。先日など、下校中の１年生が国分寺の中央線のホーム上でおしっこをし、注意したおばさんに生意気な口ごたえをしたとの連絡が入ったりもしました。入学試験のときはみんな「おりこうさん」に見えますが、入ってしまうと普通の子ども達なので、安心したり、がっかりしたりの日々を送っています。

去る６月８日（日）に平成１６年度入試用の学校説明会を大隈講堂にて行いました。初めて行った一昨年は、様々な関係者や何年か後を見据えた方もおり、２日間で４回行い、約 5,000名の参加者がありました。昨年は 2,700名になり、今回は１日で２回のみとし、約 2,200名の参加者を迎えました。

応募者数は一昨年が、1,508 名、昨年は 1,464名でしたので、今回も 1,400名前後になるだろうと予想しております。地域別にみると人口が多く、通学しやすい世田谷、杉並、練馬から１００名以上の応募者があり、東久留米からは２年間とも５名の応募者がありました。

私立小学校の受験日時は、間際になるまでわからないという事情があり、希望する数校の受験料をあらかじめ納め、日程を調整する方が多いようです。特に集中する１１月１日と２日、３日は早実でも欠席者が目立ちます。合格者を見ると、慶応の幼稚舎はほとんど辞退者がいないようですが、早実では１５名から２０名ほどおり、幼稚舎や都心の女子の名門校に入学しているようです。まだまだ早実初等部は実績がなく、国分寺という都心から離れた場所という課題が、幼稚園生の親にとって心配の一つなのでしょうか。

世間では「お受験」への批判が多く、早実初等部の依田校長も説明会などで批判的なことを言っておりますが、いわゆる学校の勉強的なことを早めにやらせているわけではなく、かつては、おじいちゃん・おばあちゃん・近所のおじさん、おばさんなどから教わった、日本の伝統行事、生活習慣の訓練や言葉遊び、お絵かき、集団運動、頭の体操的なことをやっているようで、あくまでも明るく優しい、協調性のある、子どもらしい子どもに育ってほしいという方針を私は感じます。その方針に共感し、お金と時間が許す家庭であれば幼児教室へ通わせても良いのではと思っています。



早実初等部は新設校であるため、毎年６月になると次年度採用教員の募集を行います。教職経験者のみという条件のため、新卒者の募集はないのですが、昨年は５０名ぐらいの現職教員の応募がありました。学校という社会は校長、教頭以外はみな同じ教員で、優秀な教員・そうでない教員という評価制度も評判なども伝わるわけではないので、通常の書類審査と面接で採用を決定します。

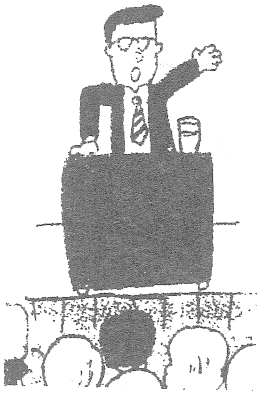
医師と教員に評価制度がなくても良かった日本は幸せな国だったとは思いますが、今後は医師や教員も比較、選択できる制度にすることを切に望む今日この頃です。

第９回文化講演会－要約

６月１日（日）成美教育文化会館で当会主催の第９回雑学塾が開催された。講師は当会会員の納見明徳氏。演題は「中高年の登山とその生理学」。講師は早稲田大学在学中に「山の会」を仲間とともに創設、未知の知床半島を探査、卒業後も会社に勤めながら登山を続け、昭和４７年ベネズエラ・アンデス、ピコ・ボリバール登山、コロンビア・アンデス、バンデアスーカル、エルコンカーボ登頂、平成４年日本百名山完登、５年オレゴン・フッド山登頂、８年モンブラン登頂、１０年レーニア山登頂と今なお山に登り続けている。

豊富な経験と実践的な理論に基づく講演に４０余名の参加者は熱心に聴き入った。昨今の登山ブームを反映し、一般市民の参加者も多かった。

講演の中で特に重点が置かれた「中高年登山の３つのポイント」と「中高年の安全登山のために」の話を以下に要約した。講演録は追って発刊。



「中高年の登山とその生理学」

納見　明徳
（当会会員　３７年教育）

○中高年登山の３つのポイント

１．夜行を使わない。十分な睡眠が良いコンディションをつくる。

２．歩き方：　歩幅は短く、初めの１～２時間はゆっくり歩き、徐々にマイペースに、最後の１時間は気合を入れる。歩き出して１５～３０分で発汗の有無から衣服の調整を行い、ザックが体にフィットしているか確かめ、ザックのベルト、靴ひもの締め具合はどうかチェックし、その場か１回目の休憩で調整する。呼吸は腹式呼吸。鼻から息を吸い、口をすぼめて息を吐く。５０分歩いて５～１０分休憩を繰り返す。下りはゆっくりと着地して膝の関節を保護する。下りに折りたたみの杖を使うと膝にかかる負担を軽減することができる。

３．軽くて機能の優れた装備－登山の三種の神器

①靴→なるべく軽いもの

②リュックサック→２０１デイバッグ・４０１ザック（２～３泊小屋利用）

③雨具→蒸れの少ない透湿性防水素材

□その他：衣類・下着類（濡れても温かく乾きの早い吸汗速乾性のもの）、ヘッドライト（リチウム電池使用）、水筒（ペットボトル使用）、コンロ（カートリッジ式ＬＰガス）

○中高年の安全登山のために

１．体力が低下することを明確に意識する。

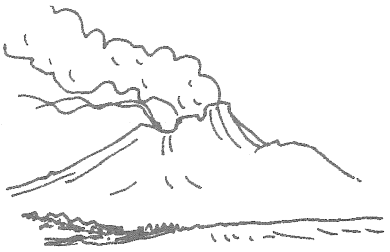
①行動体力（身体能力）が低下している。２０歳を１００として６０歳時点では、平衡性は３０％、脚筋力は５０～６０％，跳躍力は５０％、全身持久力は６０％、敏捷性は７０％になる。

②防衛能力が低下する。

③体力の個人差が大きくなる。

２．メディカルチェックを受けて自分の健康状態をきちんと把握する。

３．体力トレーニングを実行する。トレーニングの目的は筋肉を鍛え、心肺機能を強化し、酸素の摂取量を大きくすることで、快適な登山をするのに必要な体力をつくることにある。



東稲広報室

会員異動

＜平成１５年度新入会員＞

石井　英夫	滝山3-1-3-104	72-1542	30年政経
山崎　　弘	本町3-13-3	73-2020	30年理工
米光慶二郎	新座市石神1-4-14	(048)201-1350	36年文
小野田晴彦	氷川台2-8-11	58-7710	38年法
伊東　　毅	幸町4-15-12	71-7114	40年商
岡野　幸子	滝山3-1-5-105	73-5281	40年法
川島　知子	南沢4-1-44	78-1586	43年教育
吉田　清郎	浅間町3-2-4 H11-116	24-8090	45年社学
川村　晃司	中央町2-8-5	75-5323	48年文
小山田朋樹	南沢4-11-8	78-6430	50年教育
松本　大地	南沢3-5-24	75-6291	H13年工研（博）

私のレシピ

榎本　幸子

簡単お料理三題

（一）ごぼうのゴマ和え（サラダ感覚の一品－４人分）

材料：ごぼう１本(200g)、調味料Ａ［サラダ油　大匙３、酢　大匙２、白ワイン　大匙１、醤油　大匙１、すりゴマ（白、黒可）大匙２］

作り方：①　ごぼうは皮をすり落として、ゆで鍋の長さに切る。ひたひたの水に酢少々入れ歯ごたえを残す程度にゆでる（水からゆでる）。

②　調味料をまぜておく

③　ごぼうが少し冷めたら、すりこぎ等で叩いて全体にひびをいれ、５～６ｃｍの長さに切ってＡで和える

（二）からし蓮根（４人分）

材料：蓮根１５０ｇ

Ａ［ねりからし　大匙１、砂糖　小匙１、みりん　小匙１、醤油　小匙１］

バター　大匙１、酢　少々

作り方：①蓮根は皮をむき２ｍｍ位の厚さに切り、酢水に３０分つけて灰汁抜きをする。

②フライパンにバターをとかし、蓮根を炒める。

③火が通ったらＡで味付けする（Ａは先にまぜておく）。

（三）じゃがいもの煮っころがし（４人分）

材料：じゃがいも中位４コ（男爵、メイクイーンどちらでも可）

Ａ－砂糖　大匙３、みりん　大匙１、つゆの素　大匙２、水　大匙３、パック入り鰹節　１袋

作り方：①じゃがいもは洗って丸のまま中までやわらかくゆでて、皮をむく（新じゃがなら皮つきのまま）。

②Ａの調味料を煮立ててからそこへ鰹節を入れ、さっとじゃがいもにからめる。

＊今頃は一寸皮が気になりますので、ゆであがりに皮をむいて揚げてもいいでしょう。冷めてもおいしいので昼間のうち作るのもいいでしょう。

［編集後記］実に嘆かわしいことだが、早大生のプライドが傲慢となって世間を騒がせた事件があった。我等が世代の多くの早大生は、青成瓢吉や伊吹信介の生き様に潔い青春像・正義感を見出したものだが．．．「人生劇場」でも高唱して、陰湿な世相、こころの憂さを晴らしたい気分だ。梅雨はまだあがっていない。