

# 立川

7

立川と語ろう 立川に生きよう  
July 2008  
écoutez bien Vol.26 No.284





ブツダ(目覚めた人)を目指して人々が集う



写真/五来孝平  
池谷彩子

こ こ が タ チ カ ワ !  
こ こ も 立 川 ! 最終回

# 真如苑 応現院 (泉町)

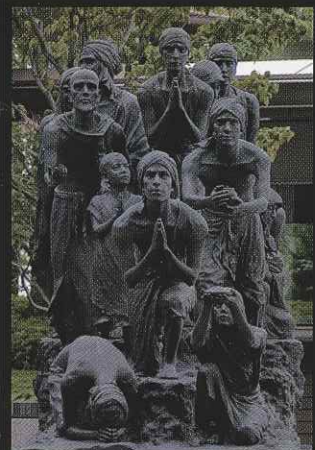
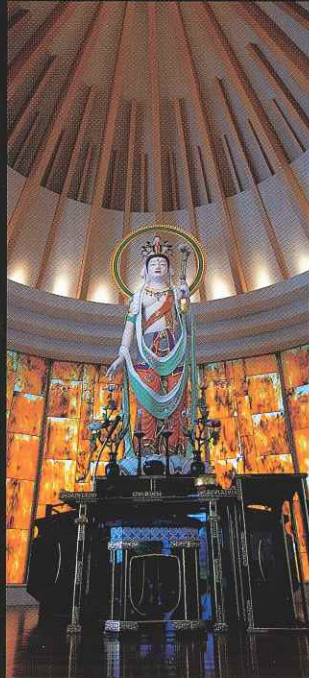


運慶作といわれる〈大日如来〉で話題の真如苑。総本部は立川市柴崎町。真言宗の流れをくんだ仏教教団だ。伊藤真乗開祖は宗教の道に入る前、立川飛行機で航空技術者として働いていた。そのゆかりの地に2006年3月落慶したのが応現院。モノレール立飛駅から徒歩8分。豊かな緑に囲まれた境内は寺院というより、明るく広々としたキャンパスのよう。境内にある群像彫刻〈純陀〉は、現代日本を代表する彫刻家で、文化勲章受章者の中村晋也氏の作。

ご宝前と呼ばれる最大の部屋には〈大涅槃像〉。お釈迦様が遺言を説いているときの姿だ。その他にも最後の禪定に向かう〈出山の釈迦像〉など、たくさんの仏様がまつられている。これら真如苑の仏像はすべて開祖の手により刻まれた。人々の心の中にある仏の心(仏性)を目覚めさせることを願い、一体一体刻んでいったという。

落慶の年に開催された『伊藤真乗の目と手』展では、約5mの〈大涅槃像〉のほか、仏像、レリーフ、肖像彫刻、写真や刻字など120点余の作品が公開された。東京をはじめ日本各地で開催された後渡米、ニューヨークなど3都市を廻って、今後ヨーロッパで開催される予定。「仏師・伊藤真乗」の名は立川を飛び出して、世界各地に広がっていく。

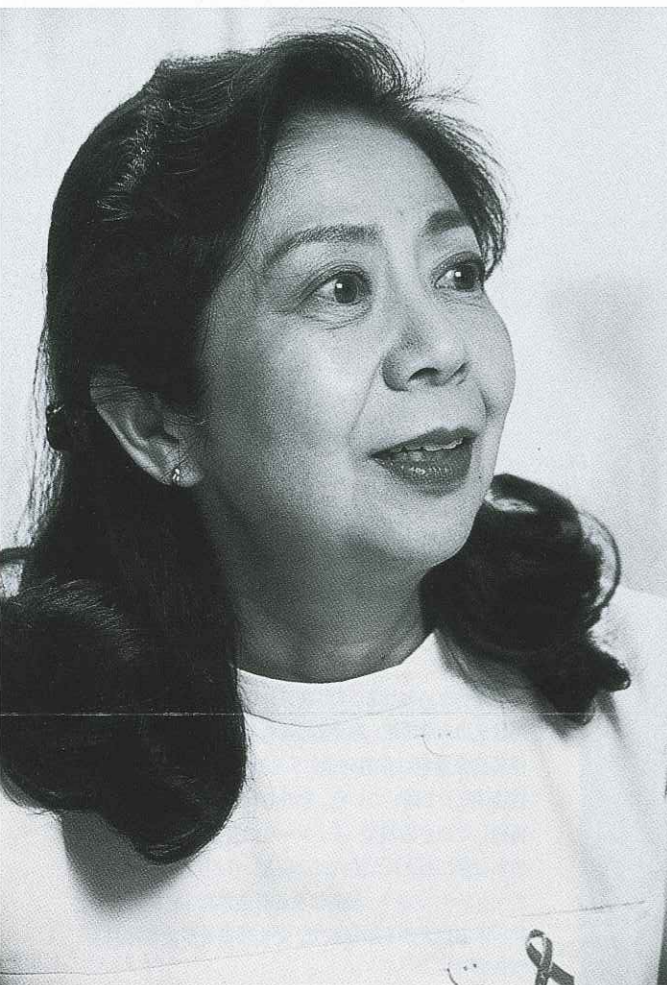
日頃、応現院は信徒が使用しているが、一般に開放される機会もある。例えば「応現院文化講演会」。この寺院を文化交流の場として使ってもらいたいという真如苑の意向を受けて、同実行委員会が開催している。過去には薬師寺の安田暎胤管主やエジプトの駐日大使、作家の瀬戸内寂聴氏などが講師となり、前回は認知症研究の第一人者・聖マリアンナ医科大学名誉教授の長谷川和夫氏が講演した。参加無料、終了後に寺院内を見学することができる。次回講演会は今秋に予定されているようだ。





# 少子化を止めるのは、予防医学と予防教育

井上レディスクリニック理事長 院長  
**井上 裕子**さん



於：井上レディスクリニック(富士見町) 写真：五来孝平

**清水** いまクリニックの1階で、初めて乳癌の触診モデルを触りました！

**井上** どうでした？ 立川の乳癌検診率は10数%台。

**清水** そんなもんなんですか？

**井上** いい方なんです。東京都は全国で45番目。乳癌の死亡率は全国でトップ。最新の医療をできる施設が沢山あっても、早期発見でないとオッパイも命も失うことも多いんです。いつかは自分の病気と思って検診してほしいです。検診受けてます？

**清水** はい。でも今日は少子化についてうかがいたいです。

**井上** 産める施設が減少しているというのは事実です。私が話したいのはふたつ。予防医学と予防教育。予防医学っていうのは、自分の体を大切にするために、自

分の体を知って、不妊予防を意識してほしい。若い時から髪を染めたり、タバコを吸ったり、ファーストフードばかり食べたり。

**清水** 髪を染めるのはいけない？

**井上** これから妊娠を望む世代には勧めたくない。化学物質の影響が心配です。今の赤ちゃんは茶髪です。真っ黒な髪の子が減っている。蒙古斑の子も少ないですよ。

**清水** えっ！

**井上** 可愛い赤ちゃんは増えた(笑)。でも24年間産婦人科医として命の誕生に立ち合ってきて、何かが変わってきていると感じます。今の若い人たち、これだけ情報の溢れている時代なのに、自分の体を知らないし、大切にしていない。そんな風に感じますね。

■井上裕子(いのうえ・ゆうこ)／井上レディスクリニック理事長・院長。地域のかかりつけ医として女性のトータルケアに努める。女性が自分らしく、自分の人生を自分で決めて歩いていくために、QOL(Quality of Life)質的向上)を具体的に提案し医療の現場からリード、サポートする。立川から婦人科医療を変えようと、ピンクリボンにリボン(Ribbon)をかけて、再生医療の先頭にも立つ。富士見町。

■清水恵美子(しみず・えみこ)／えくてびあん編集工房

**清水** 子どもを産む体になる意識がないのかしら？

**井上** 3人に1人がいわゆる出来ちゃった婚。もちろん無事に産まれた瞬間はみんな喜びます。でも、親になる心構えが出来ていないカップルもいます。子育ては親育てとも言われます。核家族の環境で、悩むお母さんも多い。そういう世代が親となっていくと次世代が危ない。切ない、悲しいニュースが毎日出ますよね。いじめとか虐待の連鎖は産まれる現場から何とか断ち切りたい。「優しさの連鎖」を伝えたい。

**清水** 先生のところに来る患者さんは、みんな幸せな出産を望む人ばかりと思っていました。

**井上** そういう方ばかりではないですよ。私が女性院長でもあるので外来の8割が産科ではなく、不妊症とか月経不順とか婦人科の悩みを抱えた人たちです。

**清水** そうなんですか。

**井上** 今は「妊娠したら行く」産婦人科ではなくて、女性科、女性診療科という呼び名が変わって来ています。地域のかかりつけ医としての「女性科マイドクター」を持つことを勧めます。女性の一生はホルモンのバランスによって左右される性差医療。人生のかかりつけ医を持つと安心ですね。

**清水** マイドクターで、まずは婦人科定期検診。

**井上** 産む世代、乳癌世代、子宮筋腫の世代、不妊の世代が重なります。高年齢出産でない35歳以下でも、乳癌・子宮筋腫の闘病中、不妊で悩む人もいます。身体の病気だけでなく、うつやパニック障害のように心の病気もありますね。人間は心身のバランス、調和がとれていて健康と言えます。病気と健康の間に、半病気、半健康という状態の時もあると思う。

**清水** 他人事じゃないですね。

**井上** 小さい時から食育を意識して子

もを大切に育ててほしい。思春期からは自分の体を大切にするために自分の体を知ってほしい。少子化を考えるなら、不妊予防のためにもまず婦人科検診に行ってもらいたい。20歳代のウイルスで発症する子宮癌が増加しています。年間8000人発症、2000人以上が亡くなる。いまアメリカでは子宮癌予防のワクチンも市販されています。子宮癌、乳癌などの婦人科癌は早期発見で殆ど治ります。

**清水** 中学生くらいから話さないか。

**井上** そうですね。立川市では20歳から隔年で子宮癌検診を1000円でやってくれますよ。

**清水** でも、あんまり行きたくないかも……。

**井上** この国では健康な女性を増やすことが「国力」でしょ？

**清水** はい。

**井上** 介護力、出産力。是非ぜひ、女性全員がかかりつけ医で、年齢に応じた有効な婦人科検診を受けてほしいです。日本女性は世界で一番長寿です。誰もが必ずなる病気が若い。残念ながらこの病気はうまく治らない。生きていけば命長き人生いろいろあるので、波乗りみたいにくまなく乗り越えていけたらと思いますね。この国は産める施設も、最後を迎える施設もなくなっています。

**清水** う～ん。次は予防教育ですね。

**井上** 小学校低学年から命の教育をしたい。学校では教えないでしょ。病気にならない体作り、病気に負けない心作り。同じようにグレないよう、加害者にも被害者にもならない子どもの育て方、社会に調和して楽しく生きていける力を持てるような予防教育。

**清水** 具体的には？

**井上** 例えば、私の所の産科外来ではおなかの赤ちゃんを超音波で見せています。上のお子さんはとても新鮮に見えています。生後の赤ちゃんを触らせる。抱っこさせる。兄弟

がない子どもは、赤ちゃんに触れる体験がないので、総合学習などで実際にボランティアママと赤ちゃんに来てもらって、おむつを替えてみるとか。私がやりたいのは「性教育」ではなく「生教育」。赤ちゃんに接すれば、赤ちゃんが泣くのは当たり前、でもかわいと思う感情だって体験できる。きっといつか自分もママやパパになりたいと思う。そんな感動を持てる授業をすれば、少子化だって改善できる。

**清水** 映像や黒板で知るんじゃなくて、実際に。

**井上** 子どもを育ててみたいと男の子も思えるような教育を取り入れていけば、本当の意味で男女共同参画の実践です。4歳までにしつけ、14歳までに生きる基本の愛と勇気と正義をいろんな形で教える。命の大切さを教えるですね。産まれる現場で、切に考えたことなんです。

**清水** それにしても北口のオーロラビジョンの超音波画像。すごいですね！おなかの中であくびしたり、指しゃぶったり。

**井上** 立体超音波なんです。妊娠10週くらいから新人ママとパパに、赤ちゃんに会って触れ合う絆作り、ボンディングのため検診の度に見せています。私は宗教はないのだけれど、神様がいると思う。赤ちゃんはお空にいっぱいいて、親を選んでやってくる。神様がこの親にいきなさいよって選んでくれる。なぜなら、少しでも困難を持っている子はみんな、その子を大切に産んで来ています。神様の愛ってあると信じます。



諸官公庁御用達・日用雑貨	池田屋	522-3731
N HAIR WORLD		523-5336
しゃぶしゃぶ・鍋料理	しゃぶ・りん	527-2228
スペイン料理	TAPAS	529-0733
Bakery Cafe	Crown	526-2226
三田 花店	本店	524-4187
いわずさき痛みの整骨院		529-5123
(有)朝日屋 酒店		525-6333
にしま薬局		525-9212
パスタの店	パセリ	525-8486
アミューたちかわ		526-1311
多摩信用金庫	錦町支店	528-0511
そば処	高尾亭	522-2710
Natural Food Restaurant	シェいなば	529-5921
エステランテ	ロズまり	529-3037
リストラテラ	ポポラリータ	527-3880
高齢者総合施設	至誠ホーム	527-0031
パスタバー	はしや	521-3386
味乃	寿司由	522-3733
株式会社	一心堂	527-3777

えくてびあんの輪

立川と語ろう 立川に生きよう  
えくてびあんは  
リストのお店にいつもあります

今月は 錦町・柴崎町のお店です。

す	が	の	歯	科	540-2675											
紙	匠	雅			548-1388											
中	華	ハ	ル	ピ	ン	527-1809										
ビ	ス	ト	ロ	ず	ぎ	浦	525-9929									
ス	テ	ー	キ	&	欧	風	料	理	ク	ワ	ト	ロ	528-2983			
串	揚	割	烹	ト	ン	ト	ン	524-4521								
Pasta	Frolla	立川南口店	540-8033													
レ	ン	タ	ル	ス	ペ	ー	ス	&	雑	貨	カ	フェ	夢	工	房	843-7818
甘	味	処	石	や	524-0862											
不	動	産	コ	マ	ツ	ホ	ー	ム	525-5811							
喫	茶	カ	リ	ー	528-2630											
芹	沢	ガ	ラ	ス	店	522-3065										
か	み	ゆ	い	処	わ	522-8202										
フ	ァ	ッ	シ	ョ	ン	ハ	ウ	ス	ホ	マ	レ	ヤ	525-2788			
ジ	ョ	イ	フ	ル	プ	ラ	ザ	ス	ク	エ	ア	528-4250				
酒	歩	た	か	ら	528-1510											
服	地	・	洋	裁	材	料	藤	レ	ディ	ー	ス	528-5101				
純	中	国	料	理	北	京	大	飯	店	522-6393						
田	中	星	美	堂	薬	局	522-3913									
生	活	雑	貨	EAST	END	523-9636										





# 冬

二〇〇八年は雪で明けた。寒さに耐えて生きるものを包む純白の荘厳。

かつて「お鷹の道」があつた幸町、玉川上水近く。急激に宅地化するなかに、「岸中さんの庭」と周囲の雑木林。四季を通じて美しい、いつまでも残ってほしい立川の風景だ。

岸中友子さんが、医師で立川市長をつとめた夫の士良さんと移り住んだ頃、周り是一片の畑と雑木林だった。五日市街道を挟んで南北に細長い砂川の農地。上水に近い北側はその端っこのヤマ（雑木林）。家の裏に茶垣があり、その向こうは畑だった。夫妻がつくった庭は、人が集まれるように芝生と葡萄棚はあるが、あとはできるだけ自然に任せた。樹木に集まる鳥たちが落ちていった種から生えた草木も、旅先で求めた野草も気候に合えばここに根付いていく。

士良さんが亡くなった後も庭は友子さんと、夫妻の考え方に共鳴した人たちの手で緑豊かな場所として守られてきた。庭の草取りや樹木の手入れはボランティアで、土地を借りて畑をつくる人たちは自慢の新鮮な野菜を分けてくれる。士良さんが趣味の陶芸をしようと建てたログハウスが、今はポランティアの人たちの拠点。ここでは庭の果樹を使ったジャムや果実酒を造ったりもする。

周囲の開発が進むなかで「岸中さんの庭」の辺りは虫やカエル、野鳥、タヌキなど数少なくなった生きものたちの聖域でもある。この環境を未来に残そうと、NPO法人「グリーンサンクチュアリー」が立ち上げられた。さらに、近隣の農家では農業体験を通じた農地保全を図ろうという動きも出ているという。

大きく変貌し、これからもしようとしている立川。それでも多摩・武蔵野の原風景というべき自然がある。それを大切に思う人たちの心を信じ、未来に託す。百年後「岸中さんの庭」は、どんな風景として人々を楽しませているだろうか。

## 未来に託す武蔵野の緑

# 岸中さんの庭



# 春

ハクモクレンが咲くと春の始まり。草も樹も次々と芽吹き花を咲かせ、春のいのちは大急ぎだ。



# 秋

抜けるような青空の下は、紅葉黄葉、小さな果実が装いを競う。



# 夏

旺盛な緑が庭に溢れる。クヌギや果樹は虫たちの遊園地。

写真・五来孝平



立川の話題いっばい！  
わたしとあなたとたちかわを結ぶ街ナビネット  
多摩てばこ net \*  
www.tamatebako-net.ne.jp  
立川市曙町3-4-3 武藤ビル2F  
TEL/042-548-9606

常楽我浄  
真如苑提供番組くじょうらくじょう  
スカパーフェクTV 216ch  
マイ・テレビ 11ch  
放送時間については番組表をご確認ください。  
立川に育てられて七十二年  
真如苑  
柴崎町1-2-13 Tel. 527-0111(代)  
www.shinnyo-en.or.jp

ValueUp  
「お客さまの声」は、たましんの力。  
たましんは、お客さまとともに価値を創造し、夢を実現してまいります。  
たましんホームページ http://www.tamashin.jp  
たましんにご相談ください。78店舗の窓口や約500名のお客さま担当が、お客さまの声にお応えいたします。

大廣社は今、「知的集約」型企業を実践しています。  
先進のシステムと最新技術との融合  
株式会社 大廣社  
〒190-0022 東京都立川市曙町5-17-13  
tel. 042-527-1911 fax 042-527-1949  
E-mail info@daikousya.jp  
http://www.daikousya.jp/index.html

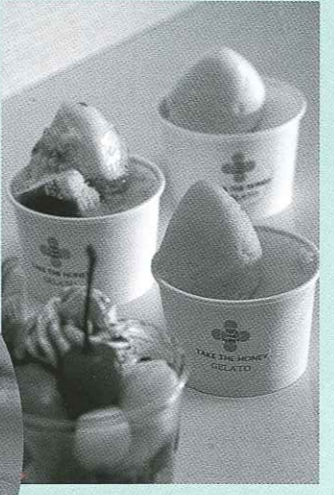
えくてびあん流  
シネマのたまてばこ第2弾は、なんと〈特別試写会〉  
子育て中のママさんやパパさんにリフレッシュの場を提供しようと、子育てサークル「子育ていれかわりたちかわり」が企画し、シネマシティが全面協力している〈シネマのたまてばこ〉。赤ちゃんが泣いても「お互いさま」と理解できる人だけが入れる貸切上映会だ。シネマシティが、女性や子育てに関連のある作品「JUNO/ジュノ」を配給する20世紀フォックス映画への企画を持ちかけたところ、趣旨に賛同。特別試写会の運びとなった。  
「JUNO/ジュノ」は、16歳の少女の思いがけない妊娠から始まる。重いテーマを、前向きな家族愛に満ちた作品に仕上げている。アカデミー賞を受賞したコメディアンに近い人間ドラマ。感動の連続は、新米ママやパパ、いい息抜きになったに違いない。  
多摩てばこネットで「えくてびあん」  
えくてびあんの姉妹ウェブサイト「多摩てばこネット」の「えくてびあん」ページがリニューアル公開中。最新号の内容紹介のほか、ウェブ版でしか読めないコラム、えくてびあんが置いてあるお店全一覧、2007年以降のバックナンバーなど、月刊「えくてびあん」とひと味違う見せ方でお楽しみいただけます。  
www.tamatebako-net.ne.jp/ecoutezbien/



(C) 2007 TWENTIETH CENTURY FOX



この人この店 60  
本格派ジェラート店  
TAKE THE HONEY  
田辺 貴恵さん  
伊勢丹北側にある TAKE THE HONEY。本格ジェラートのお店です。30種類のジェラートは、お店に届いてからしっかり練ります。店内で焼いたバリバリのパイを混ぜ込んだミルフィーユや、フルーツソースがリボン状に練り込まれたジェラート。準備するのはけっこう、重労働！大変じゃないですか？—「スタッフは、みんなジェラートが大好きなんです。だから大丈夫。私も最初はお客さんだったんですよ」と店長の田辺さん。2階に上れば、おしゃべりながらゆっくり時間を過ごせます。期間限定フレーバーやさっぱりフルーツも試してみたい。乳脂肪分5%と聞いて、なぜかアイスクリームよりちょっと安心するのは私だけ？「低カロリーなのに栄養価が高いのがジェラートなんです」—田辺さん、ナイスフォローをありがとう。スタッフの皆さんのかわいい笑顔に、また来ちゃいます。  
〒190-0012 立川市曙町2-5-19  
TEL 042-523-8200  
営業時間 12:00~21:30  
写真撮影：五来孝平



立川のお作法  
中野 豪清  
最終回

座る



挿画：綾 幸子

1年生の孫に座りなさいといったら、腰を下ろし膝を立て、立てた膝を両手で抱えた。私の子どものころは、座るといって正座か胡座(あぐら)をかくことだったが、今は違うようだ。畳の部屋からフローリング、カーペットと生活様式が変わり、畳に座ることから椅子に座る、腰掛けるになってきた。日常生活から正座の機会がなくなってきたからだろう。  
私が正式に正座を習ったのは50歳を過ぎてからだ。師の前で正座をする。足が痺れて5分ともたない。もじもじする。他の人達は平然としているので、直ぐ師に名前を覚えられてしまったが、そのうちに10分、20分と座れるようになった。日本古来の立ち居ふるまいは、無駄を省いた流れがあって美しい。例えば立姿から座る姿。右足を半歩引き、両膝共に折り曲げる。引いた右の足の膝が先に畳につく。残った左の足の膝も畳につけると、自ずと右膝を畳を滑り前に出て、左と揃う。立てているつま先を寝かす時は、片方ずつ寝かせ、手は立姿のときのまま足から離れぬようにするとお美しい。  
正式な正座とは、こう座ることをいう—下腹を後ろに引くように、腰は前に出すように、頭が上に釣られるような心もち、背筋を伸ばし上体をまっすぐ腰骨に据える。胸で呼吸すると肩が怒る。腹式呼吸がよい。座った姿の膝頭は、女性をつけて揃え、男性は握りこぶしひとつほど開ける。両足拇指が3、4センチ重

なる。古式では、男性は左拇指が上になり、女性は右足拇指が上になるという。腕は肩を怒らせず、肘を張らず体につけ、手は軽くハの字に腿に置く。重心は両腿付け根のやや前に落ちるようにする。眼差し正面1.5メートルほどの畳の上。こうして座ると、意外に長く座れるものだ。  
立つ時座る時に必ず経るのが跪座(きざ)。爪先立ちした踵(かかと)に腰を乗せた姿をいう。低い位置での動作や足の痺れ取りにはこの姿がよい。痺れは、腰を浮かせ二度三度と踵に腰を打ち下ろすと治まる。跪座の姿勢を作る時も流れを作ると端正だ。正座の姿勢から腰を浮かせ、爪先を片方ずつ立て、両方の爪先と踵を合わせる。足の裏側を垂直に、踵と踵の合わされたその真ん中に腰を据えるように降ろす。手は指が開かぬよう腿に置く。  
簡単なようだが、座姿から立つのもむずかしい。まず正座から跪座になり、左の足を半歩踏み出し、両足の爪先と下腹に力を入れ、水の中を浮き上がるような気持ちで立つ。前のめりにならないよう、まっすぐ立つのがコツ。立った残った右足を、踏み出した左の足に揃え、立姿になる。  
正座を中心に日本古来のふるまいは、座る姿が洗練された日本民族の生活文化。住居形態が変わったとしても、残していきたい姿、知っておきたい動作ではないだろうか。

表紙の人  
上條喜久子さん(富士見町)  
太極拳という、ゆったりとした動きの体操のように思われるかもしれないが、実はもともと立派な武術。中国で生まれた武術としての太極拳の技を競う「武術太極拳東京都大会」で2005年、2006年、2007年と3年連続で女子1位となったのがこの方。立川太極会を中心に指導にあたり、同時に、気功の一種で健康に効果がある導引養生功でも活躍している。伸びやかな竹林を前に、基本的な動きをしていただくだけで、余分な力や無駄のない動きから、〈気〉が放たれるように感じられて不思議。  
根川緑道周辺で 写真：細江英公

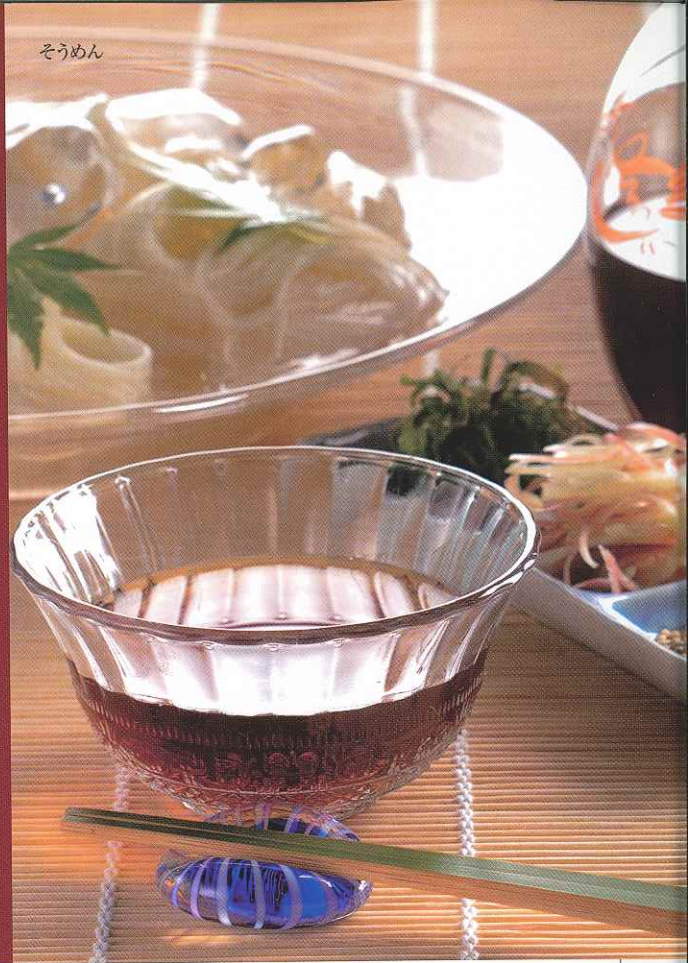
かたこと  
本号がお手許に届く頃、畑ではもう麦も刈られているでしょう。梅雨が明ければよいよ夏本番。七夕、夏休み、7月最終土曜日は国営昭和記念公園の花火大会……毎年思うことですが時の足は速い。そのなかでやままたず季節を刻む自然は偉い。VIEWは自然豊かな美しさを四季折々に見せてくれる岸中友子さんのお庭です。庭はその主に似るようです。人の心を優しく包む岸中さんの庭。一年かけた取材が楽しくあつという間に過ぎました。緑したたる草木はからだにたっぷり光と栄養を取り込み、次の命を生む種や芽をつくります。生まれ、育ち、老い、次の世代に託して去っていく。営々と繰り返されてきた命のリレーは人間も同じ。対談は命を産む女性の生き方に医療から取り組む井上裕子さん。生きることはただくいまを生きていくのではない。過去未来をつないだ大きな命の中で、かけがえのない心と体をあずかっている。井上先生のおっしゃる「生きる教育=生教育」は子どもばかりでなく、大人を含めて求められているのでしょうか。本号で三つの連載企画が最終回を迎えました。「えくてびあん」が創刊25年目に入る8月号からは新連載が始まります。これからもご愛読をお願い申し上げます。(芳)

スタッフ  
編集 大久保清志/清水恵美子/中薫子  
デザイン 池田隆男(WATER DESIGN ASSOCIATES) AMNET design factory  
写真 五来孝平

えくてびあん (C) 7月号  
第26巻 通巻284号  
平成20年7月1日発行  
発行 えくてびあん編集部  
〒190-0012  
東京都立川市曙町2-17-5 杉田ビル3F  
TEL 042-528-0082 FAX 042-528-0065  
編集人 芳賀敏博  
発行人 黒須 環  
印刷 (株)大廣社  
無断転載を禁じます。



そうめん



# おうちでおいしい 和風だし

〈最終回〉 指導 三上康子 (三上鯉節店)

夏の定番はこれ！ 冷水でキンとした麺。  
みょうがや大葉の香味が食欲をそそる。コクのあるだしに  
自家製返し。あめ色に揺れて、我が家のつゆはこれで決まり。

## 【そうめん】

めんつゆには三種を使う。鯉厚削り、宗田削りに鯖削り。脂肪分の抜けた透明なだし。ここに返しを加えると、お蕎麦屋さんの味になる。返しには醤油とザラメを使うのが三上流。煮詰めて週間以上寝かせた返しは、だしを引き立て我が家自慢の味を出す。

奄美名物「油ソーメン」  
※茹でたそうめんを洗わずに、  
塩こしょうで味付けし炒める。

鯉厚削り 宗田削り  
鯖削り

