



308号  
2025/11

日中文化交流市民サークル'わんりい'  
町田市三輪緑山 2-18-19 寺西方  
〒195-0055 ☎ : 044-986-4195  
<http://wanli-san.com/>  
Eメール:t\_taizan@yahoo.co.jp



「漢服」モデルの全国コンクール：「長春歴史文化博物館」の前広場で開かれていた地区予選の様子。伝説上の黄帝の時代にはすでに着られていたとされる漢服は、近年、若者たちの間で人気があるそうで、多くの観衆が熱心に見入っていた。因みに、主催の「搜狐」は大手 IT 企業である。  
(2025 年 8 月吉林省長春市にて 村上直樹)



薬膳は単なる料理ではなく、中医学の理論を基盤にした「食を通じた養生法」です。その根本にあるのが「薬膳六大原則」と呼ばれる考え方です。ここでは、それぞれの原則を具体例とともに紹介します。

### 1. 整体性原則（全体性の原則）

薬膳では、人の身体を部分ではなく「全体」として捉えます。臓腑・経絡・気血津液の調和を重視し、一つの症状だけでなく全身のバランスを考えます。

例：冷え性で手足が冷たい人は「腎」や「陽気」の不足が関係していることが多いため、羊肉、ニラ、桂皮など温める性質の食材を使った鍋料理が効果的です。単に冷えを取るだけでなく、全身のエネルギーを補い、気血の循環を良くします。

### 2. 因時制宜（季節に応じた調整）

四季の変化に応じて、食材や調理法を変えることが重要です。

春：肝を養い、気の巡りを良くする。⇒セロリ、ほうれん草、山菜、春菊など。

夏：暑さを払い、体にこもった熱を冷ます。⇒スイカ、緑豆、きゅうり、苦瓜など。緑豆粥や冬瓜スープは代表的。

冬：腎を補い、体を温める。⇒黒豆、黒ごま、山芋、栗、鶏肉。山芋栗鶏肉スープは冬の養生に最適。

### 3. 因地制宜（土地に応じた調整）

住む地域の気候や環境に合わせて食材を選びます。例：広東省では「涼茶」や冬瓜スープが日常的に飲まれ、北京や内蒙古では羊肉火鍋が養生食として定着しています。

南方は湿気が多いので、冬瓜、赤小豆、はと麦など湿を取り除く食材がよく使われます。

北方は寒さが厳しいため、羊肉やネギ、しょうが

など温補性の強い食材が好まれます。

### 4. 因人制宜（体質に応じた調整）

体質は人によって異なり、それに応じて薬膳も変わります。

寒がりタイプ（陽虚体質）：しょうが、シナモン、羊肉など温熱性の食材を。

暑がりタイプ（陰虚体質）：梨、百合根、緑豆、ハスの実など清熱・滋陰の食材を。

気虚タイプ（疲れやすい）：山芋、なつめ、黄耆、鶏肉を使ったスープ。

血虚タイプ（顔色が悪い、貧血気味）：黒きくらげ、クコの実、ほうれん草、レバーなど。

### 5. 平衡膳食（バランスの原則）

薬膳では「偏らない」ことが重要です。四気（寒・涼・温・熱）や五味（酸・苦・甘・辛・鹹）を組み合わせ、陰陽のバランスを取ります。

例：鶏肉は温性で補益に優れますが、過剰に食べると熱がこもるため、涼性の大根や白菜と一緒に煮るとバランスが良くなります。

### 6. 食薬同源（薬と食の一体性）

薬膳は「食材＝薬」という考えに基づきます。普段の食事に取り入れやすい身近な食材の中にも、薬効を持つものが多くあります。

例：生姜：健胃・発汗・解表。風邪の初期に生姜紅糖水を飲む。

クコの実：肝腎を補い、目の疲れや体の虚弱に。スープやお粥に加える。

山芋：脾胃を補い、疲れやすい体質改善に。

まとめ

薬膳の六大原則は「自然と調和し、自分の体質を理解し、バランスよく食べる」ことに集約されます。季節・地域・体質に合わせて食材を選び、日々の食卓に少しずつ薬膳の知恵を取り入れることで、無理なく健康を維持していくことができます。



前回に引き続き、今年(2025年)8月28日から9月2日まで5泊6日の吉林省は長春旅行で得た見聞を、半年間滞在した28年前の1997年当時と比較しつつ綴ることにしたい。さて、8月29日は「勝利公園」に立ち寄った後、さらに「人民大街」を南下して、ロータリー(環状交差点)である「人民広場」に着く。ここを起点に人民大街を含む6方向に道路が伸びている。近くに「中国人民銀行吉林省分行(支店)」の大きな建物があり、正面の石碑には「偽満州国中央銀行旧跡」とあった。地下道(地下鉄駅)を潜って広場内に入る。中央には対日本ファシズム戦争中に犠牲となったソ連軍兵士を追悼する「蘇聯(ソ連)紅軍烈士記念塔」が立っている。今年は「抗日戦争暨(及)世界反法西斯(ファシズム)戦争勝利80周年」であり、その記念日(9月3日)も近づいていたためか、赤い花の鉢がきれいに並べられていた(下写真参照)。

広場を後にして人民大街を更に進むと、左側に「華潤大廈」など何棟かの高層オフィスビルが建っていた。28年前には間違いなく存在していなかった近代的ビル群。「解放大路」との交差点辺りである。ところで、長春の市街地では南北(地図上の縦)に走る通りを「…街」と呼び、東西(横)に走る通りを「…路」と名付ける、とかつて聞いたことがある。ただし、北西から南東へなど、斜めに走る通りの名称はどのよう

に決まるのか、私にはわからない。

人民大街(南北に走る大通りだから大「街」)が次に跨ぐ大通りは「自由大路」(東西に走るから大「路」)である。この交差点の南東地区に



蘇聯紅軍烈士記念塔(2025年8月撮影)

は「東北師範大学」の広大なキャンパスがある。1946年に「東北大学」を前身として創設された同大学は教員養成を本来の目的としつつも、現在ではさまざまな専門分野をそろえた総合大学である。

とくに日本との関係では「中国赴日本国留学生予備学校」が附設されていることで知られる。この学校は中国の改革開放政策が始まって間もない1979年3月に中日両国政府が共同で設立し、中国各地から集められた日本への国費留学予定者に日本語や専門知識を教えるための学校である。この予備学校を経て来日し、大学・大学院卒業後も日本に止まって、各界で活躍する元留学生も多い。1997年当時は同大のキャンパスはここだけであったが、現在では淨月開発区という場所にも新キャンパスができ、赴日予備学校もそちらに移っている。

思えば、1997年当時はこの東北師範大学の他にも、総合大学である「吉林大学」を筆頭に、自動車工学で有名な「吉林工業大学」、抗日戦争中に中国で献身的医療活動に従事したカナダ人外科医ベチューンを記念した「白求恩医科大学」など独立した大学が多く存在していた。しかし、2000年代前半に上記3校を含む6つの大学が合併し、それらは皆、吉林大学の一部になってしまった。ここまで、ホテルからかなり歩いて疲れたので、「東北師大」駅から人民大街の地下を走る地下鉄1号線に乗りホテルに戻った。

翌日の8月30日(土)は、再び地下鉄1号線で「東北師大」駅へ向かう。この日は1997年の滞在中の宿舎を再訪しようと、人民大街を背に自由大路を西方向に歩き出す。「同志街」を越えたところで自由大路を一旦外れ、「西康胡同」の半年間住んだ宿舎を確認する。建物全体はそのままだったが、重慶火鍋レストランや「自習室」(小中学生向けか?)が入居しており、当時とは大分様子が違っていた。ちょうど向かいの「吉林芸術学院」(正門は自由大路に面している)から楽器を練習する音が聞こえてきたのは懐かしかった。何度か利用した小さな理髪店はすでになかった。



た。散髪用語の中国語がわからず困ったのもよい思い出である。自由大路に戻りさらに西へと進んでロータリーの「新民広場」に着く（自由大路はここまで）。「南湖公園」（旧黄龍公園）に入って「長春解放記念碑」を見た後、たしか 1997 年当時はなかった、20 分ほどで南湖を周る遊覧船に乗った（50 元）。

同公園を出て新民広場から北へ伸びる「新民大街」を歩く。「文化広場」（偽満州国の「帝宮」）までの両側には「八大部」と呼ばれた偽満州国時代の中央政府機関の建物が今も残っている。なお、その代表的な建物については会報『わんりい』2012 年 3 月号で寺西さんが詳しく紹介しているので、ぜひ、そちらをご覧ください。右側の「吉林大学公共衛生学院」（偽満州国交通部旧跡）を過ぎる。上で述べた 6 大学統合前は白求恩医科大学であった。その隣の「長春歴史文化博物館」では、正面玄関前の広場に仮設舞台があって、漢服モデルのコンテストが開催されていた。「博物館」に入ろうとすると、係員に面倒と思われたのか、「ここは中国人のみが対象で外国人は入れない」と言われ、諦める。その先の「吉林大学基礎医学院」（偽満州国国務院旧跡）は門が閉まっていた（写真参照）。以前のような一般公開の展示室はなくなったのかもしれない。ほどなく文化広場の前に出る。角には「吉林大学白求恩第一医院」（偽満州国軍事部旧跡）が立っている。今年の 6 月にできた「《新民・1445》銘文」という看板もあった。数字は新民大街の長さが 1,445m であること、及び 14 年戦争に 1945 年に勝利したことを意味しているそうだ。

広場に入るのは後日に回し、少し戻ってテレビ塔を目指す（写真参照）。このテレビ塔には 1997 年当時



長春のテレビ塔（2025年8月撮影）

の思い出がとくに深い。この年、当初の予定では 9 月末に帰国することになっていたが、10 月 1 日の国慶節を経験したく、少し帰国を延ばすことにした。10 月 1 日朝のテレビニュースで、このテレビ塔が今日から一般公開されることを知ったので、朝 9:00 ごろ早速行ってみた。塔の高さは 218m、48 階の室内展望台の高さは 126m で、眼下の文化広場、南湖公園などのほか、長春市内が一望できた。しかも、そこから階段で、高さ 146m の屋外展望台に登ることもできた。突風が吹いていた。私はこのテレビ塔に登った最初の外国人であったと思う（料金は 18 元）。

さて、28 年後の今回、塔の下に着くと、意外にも観覧客はほとんどいない。48 階の室内展望台に登ると、1997 年当時とは異なり、窓に入った太目の鉄格子が邪魔して、外の風景がよく見えない。屋外展望台もなくなったようだった。どのような理由・原因なのだろうか。事故でも起きたのか。観光客に人気がないとしたら、外がよく見えないためかもしれない。若い従業員に 28 年前の外国人第 1 号だと自己紹介したが、残念ながらあまり受けなかった。

新民大街に戻る。あらためて明日は「新民市集」という消費喚起の一大イベントが開かれるようで、吉林省中から集まった出店が道の両側に並び、準備に追われていた。すでに多くの店は一部営業を始めており、かなりの人出だった。「文化広場」駅から地下鉄 2 号線に乗り、「解放大路」駅で 1 号線に乗り換えて、ホテルに戻った。（つづく）



吉林大学基礎医学院（2025年8月撮影）

■参考資料：『百度百科』他。

## ≡ 晩秋のカラコルムにて (9) ≡

吉光 清

今回のモンゴル旅行では、これまでの自分勝手な思い込みに気付かされたことが3つあった。

その①は「馬乳酒」である。てっきり遊牧の民が酒盛りの際に飲むものと思っていたが、そうではなく、子どもでも栄養源として飲むような健康飲料で、かつ、作られる季節も限られるといことであった。因みに、アルコール度数は1~3度ほどと低く、牛の皮に馬乳を入れて数千回、数万回と攪拌させて作るということである。今回、旅行した時期(9月末)は、シーズンには遅かったようで、新鮮な馬乳酒を賞味することは出来なかった。

その②は一般的モンゴル料理が極辛と思い込んでいたことである。これは、最近、“極辛”を売り物に著しく店舗を増やしている「○○タンメン」チェーンの謳い文句に影響されていたようである。

その③は、羊肉は中国内で良く見掛けたように、長い串に刺して直火で炙って、ヤキトリのように食べるというイメージである。しかし、ゲルの中、ストーブで料理することを考えれば、ゲルの中が煙だらけになるだろうし、野外での調理は貴重な燃料のコスパを考えれば非現実的であろう。

つまりは、これらのイメージは、必ずしも放牧生活を営んでおらず、潤沢な調味料・香辛料に馴染むようになった「内蒙古」の人々の文化からの産物だったのかと思ひ当たった。

### ■リゾート的な設備にビックリ

昼食のために立ち寄ったツーリストキャンプの敷地は広々としていた。延々と広がる草地(現在

は枯れて茶色だが)には境界となる物はないので、金属製の柵が設置され遠くまで続いている。

出発から2時間余り経ったところなので、自然の要求を充たすべく、トイレに直行した。

その途中で、茶色の板壁の小屋が建っていた。壁にはキリル文字が一行、その下の行には“FIRE WOOD”と書かれていた。ストーブにくべる薪の所在をこのように書いて従業員に示す必要は無い筈だ。ということは、旅行客に対して薪が入手できる場所を教えるためとしか考えられない。

この考えはトイレ用の施設に入った途端、より確信出来た。白いタイル張りの床と壁面、大きな鏡のついた洗面台の明るく、綺麗なこと。シャワールームは広く、頭上からのシャワーも可能で、各区画は壁とアコーディオンカーテンできっちり仕切られている。そして、男性専用の小便器も設置されているので、日本にある、設備が整った野外キャンプ場や「海の家」の設備並みの充実ぶりである。

旅行ガイドブックに記述は無かったが、ウギー湖では比較的温暖なシーズン中に、レジャー客を対象に、キャンプ、水浴びやカヌーなど、多様な野外活動の場を提供しているのだろうと理解した。ステップ草原を更に北上した地域では、「森と湖」の美しい景色を目玉にした観光開発も盛んに行われているようである。

### ■暖かなゲルで休憩のひととき

柵越しにウギー湖畔を見たが、ここらの周辺には



キャンプ地をぐるりと囲む柵と薪小屋



小綺麗な洗面所とシャワールーム





休息をとった「6」番ゲルの内部

水鳥の姿は見えなかった。相変わらずの曇天だが、少し青空が覗いて来て、湖面が藍色に見えるようになった。

風は一段と冷たくなった中で、昼食までの休息用にと「6」と扉に表示されたゲル

に案内された時は、なんと気が利いていると思い、嬉しくなった。

隣の比較的大きなゲルの上にはソーラーパネルが取り付けられていた。これで、附近のゲルの電力需要に対応しているのだろう。

扉を開けるとストーブが点けられ、中はかなり暖かくなっていた。このゲルにはベッドが3つ入っていて、これまで宿泊した、どのゲルよりもゆったりしていた。天井の明かり採りからは十分な光が入っていて室内は明るい。椅子の上にザックを降ろした。

とりあえず、電源を見つけてスマホの充電に取り掛かった。今日では、どんな辺鄙なところでも、否、辺鄙なところほど、スマホが重要な働きをすることになるので、旅行客のためには何処でも充電用の設備の提供が不可欠なものになっている。

暖かさがゲル内に行き渡ったところで、何処かに張りついていたのだろう蠅が元気に飛び回り始め



円錐形の形をしたゲル(?)

た。人の話し声は勿論、街の喧騒もない静けさの中、簡易シュラフに入り、ベッドで少しまどろんだ。

### ■ちょっと変わった形のゲル

12時の昼食には未だ時間があったが、周辺を眺めるべく、暖かなゲルを出た。

実は、此处のツーリストキャンプに足を踏み入れた最初に、ところどころ、変わった形のゲルが建っていることに気が付いていた。6番ゲルの近くにも、その形のゲルが一つあった。

一般的なゲルの構造は左の写真のように、木製の斜め格子状の骨組みを横に連結して、円形の壁を形作り、その中央に2本の支柱を立てて丸い天窗の枠を載せて、その枠の穴と壁の上部を垂木(屋根部分の骨組みになる木)で固定し、放射状に組み上げた垂木を天井として、フェルトで壁と天井を覆うことで、保温や安定性に優れた居住空間を作り出している。

しかし、こちらの方式では、そのような壁は作らず、数本の長目の棒を円形に立てて、先端近くを交叉させ、円錐状の骨組みにして、その周りをフェルトで覆っている。安定性、特に風への耐久性は当然、弱いので、補強用のロープが張られている。居住の快適さは通常のゲルと比べるべくも無いが、移動に伴う設営のスピードと簡便さは優れているに違いない。

その形から連想したのは、かつて北米の平原でバッファロー狩りなどの狩猟生活をしていたインディアンの移動用住居(『Teepee(ティーピー)』)である。ウィキペディアによれば、ティーピーは「スー族を始め、カナダ南部、北米平原部、北西部の、移動しながら狩りを行う文化を持つ部族の野営用の住居である」、「テントと決定的に違うのは、(ゲルと同様に)中で火を焚くことが出来ることである」。

最近では、組み立てが容易だということで、子供部屋や庭で簡単に組み立てられるような、この形のテント商品が販売されているようである。

また、前々号で取り上げた、ハラホリン市内の「山上の壁」の広場で見えたモニュメントの形に似ていることにも思い至った。しかし、何らかの関連性があるのかどうか分からない。(つづく)

●資料：  
「地球の歩き方 モンゴル」(2024年～2025年版)  
株式会社 地球の歩き方

## 動物のお話(漢族):狐、猿、兎、馬への教訓

訳：一瀬靖子／大槻一枝

狐は林の中のほかの動物たちに意地悪で、暇を見つけては、こちらを騙し、あちらを手玉に取ってなぶり、隣近所は皆被害を受けていた。けれどもほかの動物たちは狐を処罰するいい方法を思いつかない。

林の中に猿がいた。猿は木の上で頭の皮が皺だらけになるほど考えに考え、ついにある方法を考え出した。猿は考えつくとも居ても立っても居られなくなり、ひらりと木から飛び降りると、その方法を木の根元の草むらに巣を作っていた兎に話した。兎はこれを聞いて目をぱちくりするばかり。

猿はその様子を見て、きっと危ぶんでいるのだと思い、「さあ、行くぞ！俺はすぐ狐を探しに行く。お前はあの山のとっぺんから眺めてろ！」

猿は狐を見つけると頭を親しげにふりふりして、「おお兄貴、兄貴は世界中で何が一番美味しいかご存じですか？」と聞いた。

狐は「美味しい」と聞くと耳をそばだて、「何が一番美味しいかって？これは興味深い話だ。何が一番美味しいかってお前知っているのか？」

猿は、「私も今日聞いたばかりだが、世界で一番美味しいのは、馬の尻の肉だそうです。だけどそれを食べようとするととても難しい。馬の尻の肉を食べようと思ったら、必ずまず自分の尾と馬の尾をしっかりと結ばなければならない」

「それはどうして？ どうしてなんだい？」狐が勢い込んで聞くと、「固く結ばなければ、馬が急に駆け出したら追いつかないでしょう？」と、猿が言った。

さらに猿はまた声を押殺して、「実は私が今来る時、馬が横になって眠っているのを見たんだよ」

ここまで聞くと狐の気持ちは動いた。けれど顔には出さず、落ち着き払って、「何が一番美味しいかは、まだ情報を集めなくてはならない。そそっかしく遣り損なうことはできないよ。我々はまた日を改めて会って話そう。しかしお前、他の者には話さない方がいいぞ」

そして狐は長い尻尾をゆらゆらさせながら立ち去る振りをした。狐は振り返って猿が立ち去るのを見

ると、またそーっと戻って来て猿が話していた馬を探した。

まもなく狐はその馬を見つけた。馬は一日の疲れに深く眠っている。狐はそろそろと歩み寄り、こっそりと自分の尾と馬の尾を結び付け、さらに馬の尻をめがけてガブリと一口咬みついた。馬はぐっすり眠っていたところを突然咬みつかれ、その痛さに飛び上がり、何が起こったのかも分からず、ただ一目散に駆け出した。馬は駆け出すや狐を振りほどこうとした。しかし狐の尾はしっかりと馬の尾に結ばれている。狐は馬に引きずられて地面を転がるしかない。ワーッワーッ！こりゃたまらぬ。ワーッワーッ！

狐は体を包む毛並みを惜しむべきか、美しい尻尾を惜しむべきか……。顧みる間さえ無く、ひたすら引かれていく。

猿は狐と別れた後、あまり遠くへは行かず、木に登って様子を見ていた。しばらくすると狐が引きずられる絶好の眺めが展開された。猿は大喜びで拍手喝采。両足でぴょんぴょんと跳ね上がった際に、足を滑らして木からもんどり落ち、いやというほど尻餅をついて尻が真っ赤になってしまった。兎は、狐が酷い目にあっている様子、猿が尻餅をつく様子を山頂から見て、「はっ、はっ、はっ」と羽目を外して大笑いし、唇が裂け、みつ口になってしまった。

その結果、今に至るまで猿の尻は真っ赤、兎はみつ口、馬はこの時の苦しみを再度受けることがないように、あえて横になって眠らず、いつも立ったまま。疲れて転がることはあってもすぐ起き上がる。狐の体はいつも黄色と灰色の部分があり、一色の毛の狐は非常に少ない。それは、馬に地面を引きずられた時の名残だという。

この物語の教訓は、「悪人には必ず報いがあるということ。眠るときでも悪人の襲撃を防備せねばならないこと。勝ったからといっても、むやみに大喜びをしてはいけないこと。見物していても、自分の唇に注意せねばならないということだ！」

記録：張世栄 編集：林某

## 私の心に残る旅⑫ーシルクロードの探検（最終）

樊 婷婷 (fán tíng tíng)

5月3日、4日（9日目、10日目）

西寧市内には白い帽子のイスラム教徒とチベット民族衣装のチベット族は共存しています。街の東へ行くと、青海省最大のイスラム寺院である東関清真大寺があり、南西へ行くと、約 25km の湟中県にチベット仏教ゲルグ派の 6 大寺院の一つである塔尔寺（ターアルスー）があります。ゲルグ派はチベット仏教の主流派で、黄色い帽子をかぶっていることから「黄教」と呼ばれています。私たちは塔尔寺の方を見学することにしました。

朝 8 時に一行はホテルを出発して、塔尔寺に向かいました。8 時半に塔尔寺に着いて、バスから降りると、塔尔寺の入り口にある如意宝塔に圧倒されました。青空に映える一列の白い塔です。

塔尔寺は 1560 年（明代嘉靖 39 年）に建てられました。私たちはまず本殿の大金瓦寺にある黄教の開祖ツォンカパ氏（この地で生まれた）の遺物を納めた大銀塔を見学しました。全部銀で造られた大きな塔です。その後、小金瓦寺にあるパンチェン・ラマ 9 世を乗せてチベットから 1 日でやって来たといわれる白馬の剥製を見ました。そのほかには経典を納めた大経堂、チベット医学の病院である蔵医院などがあります。

一番印象に残ったのは、バターで作った絵や像



西寧市にある「塔尔（タール）寺」（ウィキペディアより）

を展示した酥油花院（スウユウホワユワン）です。「酥油」とはバターのこと、この展示館の中の作品は、巨大な作品も含めて、全てバターで作られ、また、全ての作品はこの寺院のお坊さんたちが作ったのです。

さらに感心したのは、真中に展示されたメインの大作品は青森のねぶたのように毎年新しい作品を作り展示しています。これはチベット族の素晴らしい伝統芸術です。見たものは全部目新しく、中国人としても普通の漢民族は想像できないものです。文化の違いを実感しました。

11 時半頃、塔尔寺を後にして、西寧空港へ移動しました。13:20 発の上海行きの飛行機にりましたが、途中、西安空港で乗り換えがありましたので、6 時半に上海に到着しました。

ホテルでまた宴会を開き、盛り上りました。最後の晩なので、皆さんは旅行の感想やこれから行きたい所など話に花が咲きました。最後に、次回また皆と一緒に旅行に行くことを約束して、それぞれ自分の部屋に戻って荷造りに取りかかりました。たぶん皆さんは荷造りに苦労したでしょう。お土産を買いすぎ、荷物が多くて簡単にはスーツケースに入らなかったでしょう。

今回の旅行団の女性軍の買物への熱意には私も驚きました。大抵の女性は買物が好きで、私もその中の一人だと思いますが、何所へ行っても土産物店さえあれば、女性たちは目をキラキラ輝かせて、買物を楽しんでいました。また、いくら買ってもまだ足りないようでした。時々、皆さんはホテルの売店でアクセサリーや民芸品など一人 5、6 点を手にして、私を介して店員との値段交渉を行いました。お客の数が多く、品物も多いので、店員は交渉後の金額を覚えきれず、私に「いくらでしたか？」と訊く始末でした（笑）。

翌日、5月4日の朝6時半にホテルを後にして、



上海浦東国際空港に向かいました。10時発の飛行機ですが、空港が混雑しているので、余裕を持ったほうがいいと思ったのです。全員無事に手続きが終って、私は皆さんを出国ゲートまで送りました。上海で少し用事があったので、皆さんより1日遅く日本に戻るようになっていたのです。出国ゲートに入った皆さんの後ろの姿を見て、心からホッとしました。この旅は無事に終わりました。旅行

中の心配事やトラブルなどは全て楽しい思い出となりました。何処へ行っても現地の少数民族は笑顔で迎えてくれました。その素直な笑顔、素朴な言葉は印象的でした。とても有意義な、心に残る旅でした。ありがとう！上海旅行社Z社長。ありがとう！現地のガイドさんたち。ありがとう！旅行団の皆さん。そして、ありがとう！この旅行記を読んでくださった読者の皆さん。（完）

最近入会された呉霞さんは甘肅省のご出身です。樊さんの『私の心に残る旅』のシルクロード旅行記をご覧になり、「甘肅省には、シルクロードの他にも沢山、素敵な観光地がある」と話されたので、樊さんの旅行記に続いて、呉霞さんに、故郷の名所への旅行記を書いていただきます。憧れる人は多いけれど、なかなか行けない甘肅省の旅。誌上での共有にご期待ください。

## 青海湖・黒馬河の夜

写真と文：呉 霞

2015年の夏、私たち家族は灼熱の上海から逃れるように、青海湖の湖畔へ車で向かった。上海を出発し、西へ西へ。長江流域を離れ、中原の大地を横切り、秦嶺山脈を越え、黄土高原を通り抜け、2500キロ以上を4日かけて走破し、ようやくこの果てしなく広がる国内最大の塩水湖にたどり着いた。8月1日、青海湖湖畔の気温は昼間でもわずか17度。

青海湖のほとりにある黒馬河という集落に着いたのは午後3時だった。それまではずっと快晴だったが、湖と空が交わる遠くの方で分厚い雨雲が湧き上がり、親切なチベット人の友人が高原の暴風雨が来ると教えてくれた。すぐに近くの避難場所を探すよう勧められる。ようやく湖畔の草原で、四川省出身の人が廃棄コンテナで営む小さな食堂を見つけ、車を止めてコンテナ利用の鉄の小屋に入った時には、すでに強風が吹き荒れ、瞬時に暗くなり、気温が急降下した。数分後には卵ほどの大きさもある雹が暴風雨に伴って周りのあらゆるものにぶつかり、音を立てた。ここには電気がなく、部屋の中はすぐに暗くなり、向かい側の人もはっきり見えなくなった。四川人の店主は外に出



廃棄コンテナで営む小さな食堂のストーブ

て、強風と雨の中、唯一のディーゼル発電機を始動させた。轟音と嫌なディーゼルの臭いが漂ってきた後、部屋のたった一つの電球が明滅しながら灯った。あまりにも寒すぎて、私たちは皆、部屋にある唯一の鉄製ストーブの周りにどうにか集まり、店主がそれぞれに温かい茶を淹れてくれるのを待った。

暫く続いた暴風雨がようやく止むと、外はもう真っ暗だった。今日は市街地のホテルには戻れないので、ここで一夜を過ごすしかない。四川人の店主と相談し、私たち一行9人の今夜の食事と宿

泊の面倒を見てくれるようお願いした。店主はとても親切で、ここに肉と野菜があるから食べられるが、自分たちで調理しなければならないと言った。宿泊については、大人数なので、私の両親だけが店主の家族とコンテナの鉄小屋と一緒に寝られるが、他の者は外の草原にあるチベット式テントで寝るしかなく、布団が2枚とヤクの皮の毛布が1枚だけなので、夜はとても寒くなるという。彼は唯一の電気毛布を譲ってくれ、ディーゼル発電機が可能な限り電気毛布に電気を供給し続けるが、燃料が尽きたらおわりだ。他は自分たちで何とかしなければならない。選択肢はないので、今夜はなんとか我慢しよう。真夜中に車を運転して狼に遭遇するよりはマシである。

私たちは鉄ストーブでなんとか食べられるものを作り、空腹をしのいだ。外の風雨は止んだが、依然として分厚い雲が空を覆っている。愛想の良い四川人の店主は草原で寒さしのぎの焚き火をしてくれた。母は「旅とはこういうもの。何にでも出会うんだから。大丈夫、焚き火パーティーに行こう」と言い、陽気に子どもたちの手を引いて外に出て、焚き火を囲み歌い踊り始めた。母の楽観的な性格に私たちも感化されて、皆立ち上がって外に出て、手をつなぎ、焚き火を囲み、歌い踊った。

私の両親は鉄小屋に移り、四川人の店主家族と一緒に休むことになった。残る私たち7人の大人と子どもはテントに入った。どう寝ようか？どう寝るものにも、男女大人子供関係なく、唯一のヤクの毛布の上に全員で押し合い、その上には店主



朝もやの黒馬河に佇む、私たちのテント

の電気毛布が一枚。残る布団2枚を7人で共用し、「社会主義の大きな寝床だ、ははは、完全な公有制だ」。ディーゼル発電機は力の限り唸りを上げ、テントには一つ明滅する石油ランプがあった。お尻の下の電気毛布は冷たくなったり温かくなったりし、私たちは身を寄せ合って、「停電になったらどうする？ランプが消えたら？狼が来たら？トイレは？明日の朝の洗面は？」と、「どうする」話で持ちきりだったが、私たちはその「どうする」の中でぼんやりと眠りに落ちていた。

夜が明ける頃、私たちは寒さで目が覚めた。二人の子どもはまだ寝ていたので布団を譲り、数人で寄り添いながらテントから出た。朝の青海湖は海のように静かで、私たちは湖に近い小川のほとりまで行き顔を洗い、寒さで張りつめた澄んだ空気の中で深呼吸してから周りを見渡すと、改めて朝焼けで照らされた雄大な景色の美しさに心を打たれる思いだった。

同行の友人が言った。「多くの場合、私たちを悩ませるのは心の中のあれやこれやを『どうするか』だ。だが、落ち着いて考えてみれば、旅であれ、人生であれ、【何か】に遭遇しても、それを素直に受け入れ、積極的な姿勢で向き合えば、私たちを悩ませるものなど何もないのだ」と。(完)

■青海湖は中国最大の内陸塩湖で、湖面の標高は3196メートル、面積は4583平方キロメートル（琵琶湖の約7倍に相当）です。黒馬河は青海湖の西岸に位置し、日の出を鑑賞するのに最高のスポットです。



草原の焚火



## 悠久の流れ多摩川(2)

和田 宏

### 〈乙女像〉

小田急線の狛江駅北口のロータリー広場に、この短歌♪多摩川に さらす田作り さらさらに何ぞこの児の ここだかなしき の「この児」をイメージして彫られた乙女像『たまがわ』が、チョココンと建っている。東京芸術大学教授・山本正道氏の作品で、1996年に狛江市により設置された。いかにも可憐で慎ましやかに鎮座しているが、筆者は、万葉時代の多摩川で布を晒していた乙女は、もっと頑丈な身体だったのではないかと思ったら、作者の意図はそうではなかった。首を傾げて少しうつむき加減のこの像は、現代の乙女が、多摩川の川面を見つめながら、古代の万葉の歌の内容に思いを馳せているのだそうだ。

### 〈悠久の流れ〉

筆者の多摩川に対する思いを紹介しよう。筆者が通った世田谷区立北沢中学校の校歌には、♪多摩の水 遠く廻りて 見はるかす 広野豊かに 身を鍛え 業をし学ぶ 若人の 瞳明るし…と言



小田急線架橋の下を流れる多摩川(筆者撮影)

うように多摩川の流れが出てくる。中学2年生の時、小田急線の電車が走る橋の下の多摩川で、水泳部に入っていた友達と、二人で泳いで遊んだことがある。流れがあるのと、浅いので十分に泳ぎを楽しむと言うところまではいかないが、流れを止める堰の周りには、深くなっているの、泳ぎを楽しむことが出来た。79歳になった今は、登戸駅を過ぎて和泉多摩川駅へ向かう電車の中から窓越しに多摩川を見るのが好きである。かつて布を濯ぎ晒した乙女らは、今も夢を追っているのだろうか。飛鳥時代から1300年経った令和時代も、多摩川は変わらず、悠々と流れ続けている。我が心の故郷であり、我らの行く手を見守っている。

### 〈岡本かの子〉

“芸術は爆発だー！！”と叫んだ岡本太郎の母親の岡本かの子(旧姓：大貫 1889～1939、享年49)は、今の東急田園都市線「二子新地駅」の近くで育った。大地主の大金持ちの家だった。17歳の頃、与謝野晶子を訪ね、「新詩社」の同人となり、「明星」や「スバル」に、“大貫可能子”の名前で新体詩や和歌を発表するようになった。かの子にとって、多摩川は、幼い頃から親しんだ故郷の川である。かの子が詠んだ短歌に♪多摩川の 清く冷たくやはらかき 水のころを 誰に語らむ(1912年作)というのがある。かの子にとっての多摩川は、生活を通して何ら実感がもたらされるものではな



岡本かの子文学碑“誇り”(岡本太郎作)(筆者撮影)

く、また誰かとの共同作業の中で安らぎを覚えるものでもなかったようだ。「清く冷たく」そして「やわらかき」ものとして抽象的に突き放したように、かの子は多摩川をとらえている。ただ、「やわらかき」という表現からは、川の水は容赦なく彼女の中に流れ込み、彼女のやわらかい感性を放っておかないのだと言う気もして来る。かの子は 21 歳で、画家で後に朝日新聞社員になった岡本一平（1886～1948 享年 62）と結婚する。やがて、彼女の崇拜者で且つ愛人も同居する、という結婚生活を送る。その後、一人息子の太郎（のちの画家・岡本太郎）も連れて家族で渡欧し、帰国後、晩年は小説家として活躍した。歌とは訣別したかのようだったが、その根底には歌があったと評されている。歌の末尾「誰に語らむ」の「む」は、意志を表す助動詞。誰に語ろう、と言い換えるのでよいと思うが、あてどの無いような、遠くに思いを向ける感じが込められている。「水のころろ」とは、万葉の時代から、いやもっと前から、流れ続けているのかもしれない。

#### 〈岡本太郎作の文学碑『誇り』〉

岡本かの子と岡本一平の長男が芸術家の岡本太郎（1911～1996 享年 84）である。太郎は、両親を尊敬し、特に母・かの子を慕い、ママッ子だった。太郎が作った揺らぐ炎のような白いモダンアートの高さ 9 メートルの彫刻が東急田園都市線「二子新地駅」の傍に建っている。この岡本かの子の文学碑は、川崎をはじめ全国の愛慕者の寄金によって 1962 年（昭和 37 年）11 月竣工した。東京から川崎に向かって、二子玉川の橋を渡って行くと、右手、多摩川の流れを隔てた正面に真っ白いモニュメントが空間に浮いて見える。二子神社のケヤキの巨木を背景に鮮やかな姿である。『誇り』と名づけられたこのユニークなモニュメントについて、彫刻の台座には、「この誇りを亡き一平とともに、かの子に捧ぐ 太郎」という制作者の岡本太郎の銘が刻まれ、その横に「ととしにわが悲しみは深くして いよよ華やぐいのちなりけり」というかの子の短歌が御影石に刻まれている。太郎は、“多摩川の流れに向かって、川上を望み、ひ



万葉をしのぶ『たまたがわ』（筆者撮影）

らりと立つこの作品を亡き母・かの子が生きてこれを見たら、にっこり笑うに違いない。幼い頃の私の猛烈なヤンチャぶりを眺めるように”と語っている。

#### 〈“神奈川”の由来〉

私達が普段使っている「神奈川」という言葉は、どこから来ているのだろうか。明治時代になって県制度が出来る迄は、「相模国」と「武蔵国」の一部が現在の神奈川県に当たる範囲であった。その相模国の中に神奈川宿と言う地名があり、鎌倉時代の北条時宗の書簡の中に、「神奈河」という形で使われている。江戸時代に東海道の宿場町として、ここに神奈川宿と神奈川奉行所が置かれた。この「神奈川」の名前のもとになったのが、現在の京浜急行線・仲木戸駅近くを流れていた小さな川と考えられている。水量も少なく、水源さえも定かでなかった。上流が判らない川ということで「上無川（かみなしがわ）」と呼ばれ、それが「かななしがわ」、そして「かなながわ」、更に「かながわ」に変わったと伝えられている。この川は、関東大震災後の区画整理で埋め立てられ、現在では全く、その面影さえ残っていない。（完）



## みんなの広場

### ●徒然なるままに 外国人日本語発表会のこと

後藤 芳昭

10月5日(日)に町田で、21回目の日本語学習者による日本語発表会が開催された。

主催は町田市文化国際交流財団等、協力は、町田日本語の会(ボランティア団体)である。

発表は7か国18名の学習者が5分位で自分の意見や感想を披露する要領。来日歴は1年から20年と様々、発表テーマも自国の料理や食べ物、観光地の紹介や日本での滞在を通じての日本人の親切さや意外性などで、興味深く拝聴した。

なかでも、日本での生活を通じて、自分のこれからの生き方や生きる方針を発表したスピーチは、大変印象的で、筆者のハートを刺激した。

中学生の受験にむけ、我が娘に「勉強しなさい!」というが、自分が勉強しないのに娘が勉強するはずがない。教育とは、「共育」であると改めて思った母親。日本での登山を通じ、登頂までの体力の限界の先に見えるものを目指し、登り切ったものは、山だけではなく自分自身だと感じ、古い自分を越えた新しい自分を発見。「1歩進んでまた一步、目の前の小さな一步に集中して進むことが困難を克服する道である」(アメリカ心理学、社会学分野の著述家モートン・ハントの随筆より)と発表した主婦。「尊敬は特別な人にだけに向けるものなのか?」との問題提起をした女性等々。参加者の国籍は、中国10名、インドネシア3名、アメリカ、イギリス、インド、ロシア、韓国が各1名だった。

発表者の日本語指導に尽力した町田日本語の会の会長は河野公雄氏で、氏は当わんりい誌に中国語辞典からの中国語の特徴や、2桁掛け算の暗算方法を執筆され、広範な読者に興味深い話題を届けている。以前にはわんりいの新年会でマジックを披露されたこともある。氏には、今後のさらなるご活躍を期待している。

### 薬膳料理講習会に向けた座学開催

10月2日、玉川学園コミュニティーセンターで、11月20日の薬膳料理講習会に向けての座学が開催されました。

参加者は10名で、講師の趙さんから、講習会で作る料理の、主として材料に関する効能を伺い、講習会が楽しみになりました。11月20日は、皆様、振るってご参加ください。

#### ▶ 薬膳料理講習会のご案内 ◀

- 日時：11月20日 10:00～
- 場所：麻生市民館 料理室
- 講師：趙 迪
- 費用：2000円
- 持物：エプロン・三角巾・手拭き
- 申込：11月10日までに、寺西代表へ

(町田市三輪緑山2-18-19 寺西方

Eメール：t\_taizan@yahoo.co.jp)

### ◇満柏画伯の漢訳俳句◇

こがらし

風や

海に夕日を  
吹き落とす

夏目漱石

qiū hán fēng jí hǎi jī dòng  
秋 寒 風 疾 海 激 荡

chuī luò xī yáng àn wú guāng  
吹 落 夕 阳 暗 无 光

## 【わんりいの催し】

♪ ボイス・トレで日本語の歌を歌おう！

身体の力を抜いて気持ちよく発声しよう！  
声は健康のバロメーター！！

\*動きやすい服装でご参加ください。

- 会場：玉川学園コミュニティーC 多目的室 3
- 日時：12月16日（火） 10：00～11：30  
2026年1月 未 定
- 講師：Emme [エメ]（歌手）
- 会費：2,000 円（講師謝礼・会場費）
- 定員：15 名（原則として）
- 申込：☎ 042-735-7187（鈴木）

~~~~~

∞ ∞ わんりいの中国語勉強会 ∞ ∞

- 場所：鶴川市民センター
- 日時：毎週火曜日 14：00～16：00
- 講師：郁 唯（天津師範大学卒業）
- 会費：5000 円（会場費・講師謝礼）
- 定員：10 名（原則として）
- 申込：柳田 ☎ 090-4677-7793  
e-mail:yanagita\_hi@yahoo.co.jp



### ■定例会 代表宅

- ▼11月13日（木）13：45～
- ▼12月4日（木）13：45～

### ■‘わんりい’ 発送 三輪センター

- ▼12月号 11月30日（日）
- ▼2026年1月号 12月27日（土）

## ☆☆編集後記☆☆

先月 2025 年 10 月は、日本列島が、気温に翻弄された一か月でした。月始めには 9 月から続く真夏日にいじめられ、月末には例年だと 11 月中旬という低温に縮みあがりました。海水温が異常に高いせいで、今までになく高い緯度で台風が発生し、勢力が強いまま日本に接近し、伊豆諸島に大きな被害をもたらしました。海水温の高さは、魚の旬がずれ、水揚げ港が違ってきたり、さらには漁獲高の大きな変化をもたらし、水産業に従事する皆さんの生活を脅かしています。私たちの食生活にもいずれ少なからず影響が及ぶことでしょう。気象庁の長期予報によれば、今年の冬（12 月～2 月）は寒さが厳しいようです。その後にどんな春が来るのか。春・秋がなくなって、日本が 2 季の国になるという心配もあります。

~~~~~

‘わんりい’は、新入会をいつでも歓迎いたします  
年会費：1800 円、入会金なし  
郵便局振替口座:00180-5-134011 わんりい  
10 月以降の入会は、当年度会費 1000 円  
■問合せ：044-986-4195（寺西）

## ‘わんりい’ 308 号の主な目次

葉膳のお話（8） .....	2
中国そぞろある記（3） .....	3
晩秋のカラコルムにて（9） .....	5
動物のお話 狐・猿・兎・馬からの教訓 .....	7
私の心に残る旅⑫ 「シルクロードの探検」（最終） .....	8
青海湖・黒馬河の夜 .....	9
悠久の流れ多摩川（2） .....	11
みんなの広場 .....	13
‘わんりい’の催し・お知らせ .....	14