わんりぃ

304号
2025/6

日中文化交流市民サークル'わんりぃ'
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

昭化古城の臨清門：昭化鎮は西安と成都を結ぶ交通の要衝であった。しかし 1935 年に、四川省と陝西省を結ぶ川陝道路が開通すると昭化鎮は取り残され、皮肉にも清代の歴史的景観を残すことができた。三国志の頃には有った、街を囲む城壁はほとんど残っていない。写真の臨清門は明代の建造とされている。扁額に書いてある「葭萌」は昭化の古称である。（参考：劉 弘涛氏論文，他）　（2025 年 3 月　四川省広元市昭化鎮にて　佐々木健之）

'わんりぃ' 2025 年 6 月号の目次は 16 ページにあります

薬膳のお話-4

中医薬膳の特徴（1）

趙 迪（ちょう てき）

中医薬膳の特徴

中医薬膳の理論体系は、長年の実践を経て徐々に形成されてきたもので、実践に根ざし、実践を指導する役割も果たしてきました。中医食療の基本的特徴は、以下の三点です：

1.全体観念（包括的な視点）

2.体質・証に基づく個別化した食療

3.脾胃（消化器官）の最重視

(一)、全体観念（包括的な視点）

全体観念とは、古代中国の唯物論と弁証法的な思想が中医食療に反映されたもので、人体の生理・病理・診断・弁証・食養・食療などすべての面に貫かれています。

1. 人体は有機的な統一体

この統一体とは、五臓（肝・心・脾・肺・腎）を中心に、六腑（胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦）と経絡（けいらく）系統が「内は臓腑に属し、外は四肢や関節に通じる」ことで成り立つことを言います。

五臓を中心とし、経絡によって六腑や五体（筋・脈・肉・皮・骨）、五官（目・耳・鼻・舌・口）、九竅（きゅうきょう）（両目・両耳・両鼻穴・口・陰部・肛門）、四肢百骸（しし ひゃくがい）（両手両足・全身の骨格・関節）など全身の組織と連携し、気・血・体液の働きにより統一の生命活動を実現しています。

薬膳料理（京都伝統中医学研究所サイト）

この「五臓一体」の考え方は、人体の内臓が、相互に連携する有機的な統一体であるとします。

2. 人と自然界の統一性

人間は自然界の中で生きており、自然の変化は直接的または間接的に人体に影響を与えます。そして人体もそれに応じた反応を示します。これが生理的な適応範囲内であれば問題ありませんが、それを超えると病理的な反応となります。

自然界における季節・気候の変化、昼夜や朝夕の交替、地域差などは、人体にさまざまな影響を与えます。

●春夏には陽気が発散され、気血が体表に向かいやすく、皮膚がゆるみ、汗が出やすい状態になります。

●秋冬には陽気が内にこもり、気血が内臓に向かいやすく、皮膚が引き締まり、汗は少なく尿が多くなる傾向があります。また、地域によって気候・地理環境・生活習慣が異なるため、それらも人体の生理活動に影響を与えます。たとえば、湿気と暑さが多い地域では、人体の皮膚は比較的ゆるみがちですが、乾燥して寒い所では、皮膚が引き締まる傾向にあります。

3. 飲食は全体の調和を保つ重要な要素

飲食は、人体の全体性・自然界との統一性を調整する為の重要な要素です。飲食が人体に及ぼす影響は、全体的かつ総合的であり、中医食療は飲食が人体全体に及ぼす影響を非常に重視しています。

まず、飲食は人体自身の統一性に大きな影響を及ぼします。すべての飲食物に含まれる精微な物質は、消化・吸収されて「気・血・体液」となり、人体の臓腑・組織・器官の機能活動の物質的な基礎となります。

また、五体に病がある場合には、五味と五臓の関係を考慮して調整する必要があります。つまり、飲食は五臓を中心として全身の組織や器官に影響を与えるので、中医薬膳では、具体的な食養・食療の策は常に全体観に基づいています。

次に、適切な飲食は人体と自然界との調和を保つ重要な要素です。飲食は人間と自然界との最も密接な接点です。昔から、人々は自然の中で健康を維持するための飲食の材料や方法を模索してきました。

中医薬膳では「時に応じ、地に応じて施す」との考え方で、居住地の自然環境・季節などに応じて、必要な要素を摂り入れるよう調整します。つまり、寒冷な気候のときには寒性の食物を避け、温暖な気候のときには温熱性の食物を避けます。

河南省或いは「中原」雑感―(52)

鄭州・安陽の一人旅（つづき4）

文と写真＝村上直樹

現在、世の中はAI（人工知能）が花盛りである。ビジネスはもとより、教育、娯楽、医療などあらゆる分野でAIが欠かせないそうである。私もこの「雑感」執筆に当って中国発の DeepSeek などのお世話になっている。状況は三千年以上前の文字である甲骨文字を巡っても当てはまる。

最近の報道によると、この4月20日に河南省安陽市で開催された「2025中国(安陽)国際漢字大会」では、AI技術の甲骨文字研究における活用促進を目的として「AI助力甲骨文研究考釈与活化利用邀請賽」（AI の助けによる甲骨文字の研究解釈と活性化利用の応募コンテスト）を開催することが正式に発表された（2025年4月25日付『人民日報(海外版)』）。コンテストは甲骨文字の専門家と AI の専門家の協同による研究成果のほか、甲骨文字を素材とした絵画、映像、動画などの作品を広く一般から募るものである。国家レベルのバックアップの下、共催団体には河南省文物局、安陽師範学院等のほか巨大IT企業の騰訊（テンセント）が名を連ねている。さらに、甲骨文字分野における代表的なショート動画クリエイター、李右渓氏もこの企画に深く関わっているようである。彼女の動画は私もときどき見ている。

ここからはとりあえずAIから少し距離をおいて、昨年（2024年）11月下旬の河南省安陽市に戻る。27日には念願叶って「中国文字博物館」(「宣文館」)を実際に参観していた（**写真参照**）。この施設では殷墟で発見された甲骨文字を起源とする漢字の変遷をあらためて学ぶことができた。「中国文字発展史」と題された展示では、殷墟以外にも山東省済南市の大辛庄の商代遺跡から甲骨文字が発見されていることを知った。機会があればそちらにもぜひ行ってみたい。また、特殊な文字の造り方である「合文」すなわち、2つ以上の文字を合わせて1つの文字にする場合が甲骨文字にも見られ、例として「三万」、「六月」、(王の名前である)「小乙」、「上甲」などのあることが解説されていた。

「中国文字博物館」(2024年11月撮影)

なお、「合文」に関して余談であるが、この3月末を締め切りとして「2025東京国際合文新漢字コンクール」が開催された。これは「漢字を組み合せて『現代』を表現する新しい漢字を創ろう!!」をテーマに「合文」による新漢字を募るという企画であり、中国文化センターと甲骨文書道「亀鑑塾」の漢字文化藝術研究所が共催した。応募は世界各地から337点におよび、審査を経て先日、受賞者が決定した。今年が初めての試みだそうだが、来年も開催されることが期待される。

さて、「中国文字発展史」の展示に戻ると、現在までの漢字の発展における重要な出来事として、よく知られように秦の始皇帝による文字統一が挙げられる。すなわち、戦国時代には斉、燕、晋、楚、および秦においてそれぞれ別々の文字系統があったものを、西周の文字を引き継いでいた秦の文字体系に統一したのである。展示では、「馬」「安」「市」といった文字を例に、5か国における文字の違いを分かり易く説明していた。

つづいて、先月号の「雑感」の最後に触れた特別展「那些年的刻骨銘心」に移る。1899年に王懿栄(おういえい)と劉鶚(りゅうがく)によって偶然、甲骨文字が発見されたことに因んだ企画である。5年前の2019年、すなわち甲骨文字発見120周年の際には11月1日に北京の人民大会堂で専門家や政府関係者を集めた座談会が開かれ、その場で習近平総書記による祝辞（賀信）が披露された。この特別展はそのことも記念している。祝辞の中

では、とくに専門を跨る協同によって甲骨文字研究が深まることが期待されており、今回、冒頭で紹介したこの分野へのAI利用につながる内容である。

展示の中には、たとえば「占卜用的亀甲従哪里来？」（占い用の亀の甲羅はどこから来たの？）というコーナーがあった。そこでは前日に見学した「殷墟宮殿宗廟遺跡」の「YH127 坑」（5 月号「雑感」参照）で発見された亀の甲羅は最大のもので長さ 44cm、幅 35cm もあること、生物学者の鑑定により現在マレー半島に生息する亀と同じ種類であることなどが説明されていて大変興味深かった。また、殷代に甲骨文字がどのような工具を使って刻まれたのかについて「婦好墓」から出土した工具（骨刻刀）が紹介されていた。ノミのようなものを想像していたが、全く異なり、装飾豊かな工芸品の様であったのは意外だった。

最後は常設展示の「一片甲骨惊天下」（一片の甲骨が天下を驚かす）である。ここは甲骨文字の発見に関わる統計、出土分布、文献などについて解説している他、その発掘・研究に貢献した人物（いわゆる「甲骨四堂」など）が紹介されていた。さらに、甲骨文字による書道（甲骨文書法）にも触れていて、その初期の作品として「甲骨四堂」の 1 人、董作賓による対聯の写真も掲げられていた。一通り見終わって「宣文館」を出るころには時計の針は 4:30 を回っていた。

以上のように鄭州を含めるとほぼ 3 日半の旅程では、殷（商）代の歴史ととくに甲骨文字について一通りの知識を得ることができた気がする。そこで、安陽における残り一日は曹操の墓「曹操高陵」を見学することにした。曹操の墓を巡る話題はこの「雑感」でもすでに取り上げた。ただ、これまで実際に見学したことがなかった。

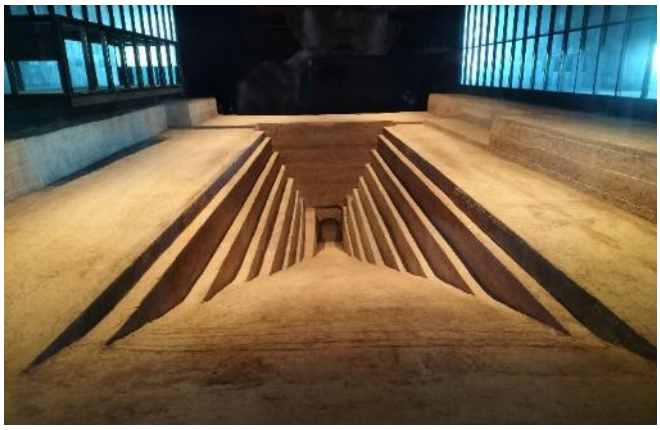
所在地は安陽市郊外の殷都区安豊郷西高穴村である。次の日（28 日）路線バスで行って見ると「曹操高陵」は現在では広々とした農村地帯の中にある。2006 年の春節前夜、偶然見つかった大きな穴の存在が発端となって発掘調査が進められ、歴史文献との照合などさまざまな検討を経て 2009 年末に確かに曹操の墓であるとの公式発表となった（「雑感」2020 年 11 月号参照）。その後、この巨大な墓を覆うような形で「安陽曹操高陵遺跡博物館」が建設され、2023

曹操の像（2024年11月撮影）

年 4 月 29 日に開館した（「雑感」2023 年 6 月号参照）。

ここは高齢者の無料優遇がなく（？）、50 元（約 1,000 円）の入館料を支払った。写真は博物館（右手奥に見える）の前に立っている馬に跨る曹操の像である。台座には「魏武揮鞭」と書かれている。意味は「魏の武帝（曹操）、鞭を振るう」であり、天下を取ろうとする曹操の英雄的姿を象徴している。この 4 字熟語の由来は毛沢東が 1954 年に創作した詩「浪淘沙・北戴河」の中に求められる（DeepSeek の教示による。手元にあった中共中央文献研究室編『毛沢東・詩詞集』1996 年、中央文献出版社で確認した）。

博物館の建物に入る。最大の見どころは何といっても曹操の墓である。曹操がこの地に埋葬されたのは東漢（後漢）建安 25 年（西暦 220 年）正月に曹操が洛陽に没した後の同年 2 月のことである。写真は墓室に向かう通路で、長さ 39.5 メートル、幅 9.8 メートル、最深部は地下約 15 メートルにある。これは本物でありガラス越しに覗くことができるだけである。実際に通路を降りて墓室内も体験できる実物大の復元模型は館内の別の場所に造られていた。



曹操の墓（2024年11月撮影）

⌘ 晩秋のカラコルムにて（5）⌘

吉光 清

社会主義国家だった「モンゴル人民共和国」は、1992 年に新憲法を制定し、社会主義を完全に放棄して「モンゴル国（モンゴル語で Монгол Улс（モンゴル・オルス)」となった。現在の「モンゴル国」は、モンゴル高原のうち「外蒙古（そともうこ、がいもうこ、)」と呼ばれたゴビ砂漠以北の一帯にほぼ該当する地域を国土とする、国連加盟国の中で人口密度が最も低いとされる国である。

しかし、筆者の学童－学生時代を通じて、世界地理や世界史の知識として馴染んでいたのは、中国本土の征服国家となり、わが国に「元寇」をもたらした『元(王朝)』であり、中央アジアの高原地帯でゲルに居住する遊牧民国家としての「蒙古(族)」であった。

「蒙古」とは、中央アジアの高原地帯に居住する遊牧民が、居住地や自らの種族の呼び名とした「モンゴル」を中国語として音写したものと言われる。その呼称と文字が日本にも伝わって、『鎌倉時代には「もうこ」と共に「むくり」や「むこ」などとも呼んでいた（ウイキペディア)』という。

清の時代には「外蒙古(現モンゴル国)」と「内蒙古」に大別されていた。現在の中国において「蒙古」は、行政区分としての「内蒙古自治区」と、民族名としての「蒙古族」、言語としての「蒙古語」などに使用されている。

中国とソ連という２つの巨大国家と境界を接する特異な地理的な条件や、インドやチベットとの宗教的な関わりに起因する紆余曲折は、到底、島国である日本人の想像を超えたものに違いない。

とにかくも、筆者の頭に焼き付いている「蒙古」は「蒙古襲来」と「蒙古斑」というワード２つである。

■敦煌の壁画のような・・

「東寺」内の須弥壇正面から離れて、壁伝いに見て回ると、趣の異なる仏画が目に入った。人物が描かれているが、タンカとは描かれているテーマ、使用されている画材、絵のタッチが明らかに異なっているようである。専門的なことは全然分からないが、敦煌の壁画群や正倉院宝物の「鳥毛立女屏風」の雰囲気を感じてしまった。

タンカとは趣が異なる仏画、下方の４人は女性か？

この仏画の下半分には、蓮華座のような台上に立って、軽やかに踊るようなポーズをとっている４人の女性の姿が描かれている。濃い青の線で描かれて、控え目ながら赤茶色や青色で彩色されている。それぞれの女性は髪飾りと首飾りを着け、右側の一人が最も優雅な雰囲気で、右手に花束を掲げている。他の３人はそれぞれの手で仏具を捧げ持っている。

左側の三人は気のせいか、それぞれが相異なった顔貌に見える。端の一人だけ肌が茶色に塗られている。異なる民族の出自を表しているのかも知れない。

ただし、服装はほぼ共通しており、胸は可成り露出しており、隋唐の時代に流行した「披帛（ひはく）」という絹のショールを肩や首から腰に懸け回している。両膝から下に何か服飾物を着けているのも共通している。ふと、踊り子なのかな、という考えが湧いて来た。

絵の上半分は、下半分と直接の関連が無さそうな内容である。仏教の象徴である「法輪」を拝む裕福な夫婦のようである。男性の容貌は彫りが深く、西域の民族のようである。その横には白いゾウと鞍を置いた１頭の馬が描かれている。馬と比べるとゾウの大きさは随分小さ目である（牙が生えているから子ゾウではなかろうが)。絵の全面に装飾的な植物文様が描かれている。ペルシャ文様の「アラベスク」と関連づけるのは穿ち過ぎだろうか。

■「聖獣」と巨大なマニ車

「東寺」の拝観を終え、建物の外に出がけに振り返った時に気が付いたのが、出口の頭上にあった、名前

出口の頭上に飾られた聖獣

の知らない聖獣である。

寺院を守護する存在に違いないが、愛嬌を感じてしまう。嘴を持っているようだし、身体の表面は亀や爬虫類のような質感で、胸は明らかに隆起している。複数の動物を合体させたものだろうか？

有料の「ゴルバン・ゾー(三寺院)」境内を出てガイドさんと合流し、白色の壁が特徴的な「大講堂」に向かって歩き出した。

歩道の直ぐ傍に、簡素な建物があり、中を覗くと、見上げる大きさのマニ車が天井から吊り下げられ、床との間に固定されていた。これはマニ車のためだけの建物で、此処が民間信者の信仰に応えようとしている、チベット仏教の現役の寺院であることを実感した。

中国河北省承徳市にある「晋陀宗乗之庙」は中国式とチベット式の折衷様式の寺院で、中国式の寺院（万法帰一殿）がチベット式寺院（大紅台）の内側にすっぽり包まれて建っていて、万法帰一殿は大紅台の屋上から頭だけを出していた。赤レンガ色の大紅台を上に載せている、白色のチベット式の建物の屋上広場には 24 個のマニ車（観光客の背丈ほどの高さであったが)と、4 本の見上げる高さのタルチョー（経旗）が設置されていたが、この寺院内にもタルチョーが飾られていただろうかと考えて、思い着いたのは、「ゴルバン・ゾー（三寺院）」内の仏像の周囲で見た、極彩色の布達はタルチョーだったのかも知れな

見上げる高さの巨大なマニ車

ユニークな形の「ソボルガン塔」と手前に置かれた台

いということだった。

■「ソボルガン塔」の前には

巨大なマニ車が収められた建物の先には、ユニークな形をした「ソボルガン塔」が聳えている。かなり巨大な仏塔である。６基ほど数えられた塔はほとんど同じ形で、土台になる建物の上に巨大なストゥーパ（仏塔）が載り、その上に尖塔を伸ばしている。ストゥーパの前面は大きな花弁形のプレートで隠され、そこに長方形の額が嵌め込まれている。

手前の２つの塔を見比べると、左の塔の方が完全な形（？）の尖塔が残り、格調高く美しい。かなり奥に見える搭は尖塔の部分が崩れ落ちたようだ。

旅行ガイドブックには「ソボルガン塔は堕落した僧侶たちを戒めるものといわれる」とあったが、それ以上の説明は無く、ガイドさんに「どのようにして堕落した僧侶たちを戒めるのか？ 脅威を与える何かが塔内に収められているのか？ これらの塔が同時に建設されたのか、建設が重ねられて来たのか？」を訊いても、要領を得た返事は戻ってこない。

興味を惹いたのは、「ソボルガン塔」手前の石畳みの広場の上に２つ並べて置かれた、縦長の台である。赤茶色に塗られ、搭に近づくほどに少し高くなるように傾斜がつけられている（上の写真右下）。ガイドさんに尋ねたら、案の定、『信者が「五体投地」を行う場所だ』という説明だった。傑作なのは、塔の入り口両側や外壁に取り付けられた聖獣達で、立ち上がって口を大きく開けている（手が入る？）。オードリー・ヘプバーンの映画「ローマの休日」に登場した教会の「真実の口」を思い出した。　　（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

頤和園の銅牛

訳：一瀬靖子／大槻一枝

北京にある、絵のように美しい頤和園（いわえん）には多くの名勝が存在する（頤和園内にある昆明湖については、わんりぃ５月号で、この湖にまつわる民話をご紹介しました）。十七孔橋[1]の傍らにある銅牛はとりわけ大勢の観光客を惹きつけている。

この銅牛には面白い伝説があり、話は慈禧太后[2]が頤和園建て増しの時から始まる。

光緒年間、慈禧太后は海軍設立のための数百万両の白銀を流用し頤和園の増築工事を行った。彼女は天上の西王母[3]に倣い、頤和園を“地上の楽園”として建設せよと命じた。仏香閣は天宮を象徴し、昆明湖はあたかも天の川、八方亭と竜王廟一帯は現世を表そうとした。天の川があるからには、当然「牽牛と織女」が必要であった。そこで八方亭傍らの昆明湖畔に銅牛を置き、“牽牛”の象徴とした。石舟の傍らには“織女亭”を建てた。銅牛の体は東に向き、頭を西北に振り向かせて、織女亭の方を見ている。昆明湖を境に左側には“牽牛”、右側には“織女”の形を作ったのであった。それ以来、銅牛は朝に夕に“織女”を眺めていた。

ある年の七月七日、天上の牽牛が織女に年に１度、相まみえる日のことである。銅牛が突然、動き出したのである。銅牛は元の位置を離れて、一歩一歩湖畔を歩き出し、織女亭に向かってぶらぶらと歩いて行った。なにしろ昆明湖は非常に大きく深い。銅牛は途中まで行くと湖底に沈んでいき、それきり出てこなかった。

ある人がこのことを慈禧太后に奏上した。彼女は最初、気に留めるでもなかったが、十七孔橋まで来て見ても銅牛が見当たらない。どうしたものか！“天の川”のほとりに“牽牛”が居ないでは様にならない。そこで彼女は急ぎ、同じ銅牛を新たに作らせ、元のところに安置した。そして銅牛が歩き出すのを恐れ、鉄の鎖をかけた。

翌年の七月七日になると、この二頭目の銅牛もまた動き始めた。見る間に鉄の鎖が外れた。慈禧太后は急いで数人の壮年男子に銅牛を抑えさせた。若い男達は全力を尽くして一生懸命、牛の尾をつかみ、牛を歩かせまいと努めた。

“バサーッ”と尾が引きちぎられた。ある者がさらに太い鎖を見つけてきた。寄ってたかって、ようやく銅牛を鎖で繋ぎ止めた。

その後、昆明湖のほとりには尾のちぎれた銅牛[4]が残ったという。ただし、これは二頭目に作られ安置された銅牛である。最初の一頭はどうなったのであろうか？ 聞くところによれば、今もまだ昆明湖の底に沈んでいるそうな！　　おわり

漢族の民話（整理：李良）

乾隆帝による「金牛銘」が刻まれた銅牛（百度百科より）

■編者注

1) **十七孔橋**：乾隆15年(1750)に建てられた中国の皇室庭園の中で現存する一番長い橋。十七のアーチ形の洞があり、夕日が差し込む時、すべての橋のアーチが金色に輝く美しい景色が見られる。

2) **慈禧太后**：清朝末期の西太后(1835～1908)のこと。清の咸豊帝の側妃で、同治帝の母。同治帝の後見として権力を握り、光緒帝の時代には「垂簾聴政」を行い、死ぬ前には最後の皇帝・宣統帝(溥儀)を擁立した。

3) **天上の西王母**：西方にある崑崙山上の天界を統べる母なる女王の尊称。すべての女仙を支配する最上位の女神。

4) **尾のちぎれた銅牛**：昆明湖岸に実在する銅牛は、乾隆帝が乾隆20年(1755)、洪水を克服し、園林や近隣の人々に祥福をもたらすことを願い、唐代の鉄牛の故事に倣い、塗金した銅牛を造らせ、その背に80字の篆書体の銘文―「金牛銘」を刻ませて安置したものである(尾は付いている)。唐代以前には川の氾濫を防ぐため鉄牛を鋳造し川底に沈めたが、唐代には、人々は鉄牛を川に投げ込むのではなく、川岸に置くようになったという。

私の心に残る旅⑧－シルクロードの探検（その1）

樊　婷婷（fán tíng tíng）

2008 年のゴールデンウィークに日本の友人 15 名を引率してシルクロードの旅（上海→ウルムチ→トルファン→天山天池→敦煌→嘉峪関→張掖→祁連山脈→青蔵高原→青海湖→上海）へ行ってきました。「旅」と言うよりも「探険」と言っても過言ではない旅でした。皆さんはこの連載を最後まで読まれたら、おそらく同感されるでしょう。

4 月 25 日（1 日目）

4 月 25 日の昼、成田で集合しました。テロ対策などの関係で安全検査が厳しくなり、メンバーの中、何人かはライターや洗顔フォームなどを没収されましたが、全員無事に 15 時 5 分に発つ飛行機に乗りました。約 3 時間後、現地時間の 17 時 20 分に上海浦東国際空港に到着しました（日本と中国の時差は 1 時間です）。

空港では、友人である上海旅行社の Z 社長が笑顔で到着ロビーで待っていましたが、上海で合流するはずの、中国に勤務されている日本人の 2 人はまだ来ていません。2008 年は北京オリピックの年で、中国も空港の安全検査は非常に厳しくなり、その関係で飛行機は遅れることもありました。

1 時間後、ようやく全員が集まり、一行は立派な観光バスに乗って、ホテルに向かいました。

道路の両側に高層ビルが林立し、近代的な大都会を感じさせます。上海浦東の、ある賑やかな町に東京ドームに似ている建物の前で、バスが止まりました。Z 社長に「ここが今晩、皆さんのお泊りのホテルです」と言われた時、皆さんは思わず少し驚いた顔をしました。「まさか今晩、体育館に泊るのか」と思いながら、中に入って見ますと、体育館の中に造られた立派な 4 星のホテルです。これはつい最近出来た円型のホテルで、部屋も広いし、中の照明や設備もなかなか良いものです。

上海外灘からの景観（ウイキペディアより）

茹で上がった上海蟹（ウイキペディアより）

夕飯はホテルのレストランでとりました。Z 社長の心遣いで上海蟹などの上海名物料理がいろいろ用意されていて、皆さんは冷たいビールや熱燗の紹興酒を飲みながら、たくさんの料理を食べました。全員の満足したような顔を見ながら、私はこれからの旅が無事であるように心の中で祈りました。

今回は長い旅なので、私は各現地の旅行社に安全確認の上、ガイドさんを全部、現地人の方にしてもらい、また、万が一のため、医者である妹も同行するように頼みました。

いよいよ明日からシルクロードの旅へ！ 雄大な自然、古代の文化芸術、各少数民族の風習および日本で味わうことのできない現地の名物料理などが私たち一行を待っているでしょう。

4 月 26 日（2 日目）

いよいよシルクロードへの旅立ちです。今日は上海からウルムチに行きます。朝 8 時 30 分発の飛行機で、ホテルから空港まで約 30 分かかりますので、6 時に全員はホテルのロビーで集合しました。一行は運動靴にリュック、帽子、まるで登山隊のようです。私だけ異質の存在のようで、ショートパンツにハイヒールでした。

ところが出発の直前に、迎えに来るはずの大型

バスの運転手から「運転室のドアが開かないので、他の車で空港に行ってください」と、来られない旨の電話が入りました。さあ、どうしたらいいでしょうか。15 人で、大きなスーツケースも 13 個あります！ ベテランの上海旅行社の Z 社長も慌てました。結局、15 人は 4 台のタクシーに分乗し、空港に着きましたが、荷物は Z 社長の友人がマイクロバスで空港まで送ってくれました。

上海虹橋空港は大混雑でした。オリンピックなどの関係で、安全検査が厳しくなり、検査を受けるために 1 時間以上待たなければなりません。私たち一行も 1 時間以上待って、あちこちへ行ったり来たりして、汗を流しながらやっと全員が飛行機に乗りました。上海からウルムチまで 4,000km 弱で、ちょうど 5 時間かかりました。飛行機から眼下にある真っ白い天山山脈がとても印象的です。平山郁夫画伯のあの絵画の通りです。

13 時 40 分頃ウルムチに到着し、トルファン出身の現地ガイドの遠さんが迎えに来てくれました。空港から直行で、まず新疆ウイグル自治区博物館を見学しました。展示はウイグル各地の民俗風習の紹介と古代の出土品の 2 部門に分かれていますが、私たちは織物、陶磁器、玉、古文書などを展示している出土品を中心に見ました。トルファンにあるアスターナ古墳の埋蔵品のほか、東京上野の国立博物館で展示されたこともある有名な「楼蘭の美女」のミイラも此処で静かに眠っています。展示物の一部には、日本の文化に影響を与えたものもありました。

最後にガイドさんは私たちを博物館の売店に連れて行きましたが、そこでは新疆の名産物である絨毯やカシミア製品、玉製のアクセサリーなどを売っています。女性軍は値段を交渉しながら、いろいろお土産を購入して大満足のようでした。

新疆ウイグル自治区博物館（ウイキペディアより）

国際大バザール（ウイキペディアより）

次に、繁華街の近くにある国際大バザールを散策しました。ここには現地少数民族の衣料品や食品の露店が並んでいて、ウイグル風にスカーフを巻いた女性や、ウイグル帽子をかぶった男性がたくさんいました。イスラム文化のとても色濃いところです。時間の関係で、私たちは名物のハミ瓜とナンを買って、一部分だけ見てバザールを後にしました。

夜、ホテルのレストランで晩餐会を行いました。シルクロードの最初の夜ですし、また、参加者の中で結婚 40 周年のご夫婦のお祝いも兼ねて、Z 社長は中国全土の名物料理を特別注文してくれました。珍しい現地料理や辛い四川料理、それにさっぱりした上海料理など取り揃え、本当に目の保養にも口の保養にもなりました。

余談：

上海空港で飛行機に間に合わせるために、チェックインが先に終った半分の人に、すぐ安全検査の所に並んでもらって、残り半分の人がチェックインを終わったので、既に並んでいた仲間に合流しようとした時、他の人たちに猛烈に反発され、彼らも係員も私たちを列の中に入れてくれませんでした。事情を説明しても、ただ喧嘩になっただけで、仕方がなく、周囲の怒りの中で私は数人を連れてその場を離れ、別の安全検査の入り口を探して入りました。結果としてはセーフでしたが、その時は少し怖かったです。確かに、みんな同じ事情があり、割り込んだ私たちが悪かったのです。

一般的に日本人は心の中で怒っても顔にはあまり出さないですが、中国人は自分の感情をそのまま全部、顔に出します。

蜀の古道―(1)

名月峡公園

文と写真＝佐々木健之

旅行会社の「蜀の桟道…」というツアー企画を見つけた。かねてから「蜀の桟道」とは何じゃろうと興味を持つていたので、早速申し込み、今年（2025 年）の 3 月に行ってきた。ツアーは 15 人定員で女性 10 人、男性 5 人。年齢構成は 70～80 歳で 86 歳という女性もいた。日本から同行した添乗員の青年と、現地ガイドのお姉さんが付く。ガイドの S 姐は日本漫画・アニメが好きで日本語を勉強したそうだ。

そもそも「蜀の桟道」がどこからどこへと繋がっているのかもよく知らなかった。今では旅行会社からもらった「古蜀道徒歩手冊」という印刷物で解る。それは陝西省漢中から、四川省成都を結ぶ約 600km の古道のうち、嘉陵江という大河沿いの難路が「蜀の桟道」である。

現在では四川省広元市昭化古城から広元市剣閣柳溝鎮までの 57km が遊歩道として整備され、舗装道路と重複しているところもあるが、古道はハイキングコースとなっている。

日本からのツアー客は、登山口までバス移動。現地旅行会社が選んだいいとこ取り区間の遊歩道入口で下車して、ハイキングをする。何時間か歩いた後、予定到着地に着くと、すでに回送してあるバスに乗り込む。日によってはそのままホテルへ直行か、まだ時間が早い時は、次の区間の遊歩道を歩く、といった「遊歩道つまみ食い」歩行であった。

2025 年 3 月 16 日、成都から高速鉄道で出発地の広元駅へ。初回 2019 年のときは、成都から広元までバス移動だったので、6 時間かかった。高速鉄道なら 2 時間かからない。お陰で、成都を早朝発てば、ツアー初日に「蜀の桟道」を歩けるのはありがたい。

「蜀の桟道ツアー」は人気のツアーだったが、2019 年途中のコロナ禍で中止に。今年、2025 年からやっと再開できるようになったという。気候のためか春と、秋だけの企画である。私の組は再開第 2 組目で、1 週間前の再開初回組と入れ違いで中国へ来たわけだ。

広元駅からお迎えのバスで嘉陵江沿いの「朝天鎮」へ向かう。朝天には「名月峡公園」があり、名月峡古桟道すなわち「蜀の桟道」が復元され、嘉陵江沿いに続いている。嘉陵江はなかなかの大河で源流の甘粛省から陝西省を通り四川省から重慶で長江に合流するそうだ。バスで 2 時間ほどで「名月峡」に到着。名月峡と呼ばれている区間は約 4 km で河幅は約 100m だそうだ。以前は朝天峡と呼んでいたが、李白が「秋風清，秋月明」と詠んでから名月峡と呼ぶようになったとか。帰国してから入園料を調べたら 70 元で、四川広元国家 4A 級景区だそうだ。

百度（中国の検索サイト）で調べると「四川 4A 級景区」は何と合計 327 箇所もあり、恐れ入った。では四川省国家 5A 級はいくつあるか? 百度では 16 箇所だそうだ。そのうち今回のツアーで訪れた「剣門蜀道剣門関旅游区」が入っているのは嬉しい。百度の表記では九寨溝、黄龍、ほか知らない旅游区もあった。面白いのは、「広安市鄧小平故里旅游区」というのが有り、鄧小平の故郷が「５Ａ級」なのが中国らしい。

名月峡入口

支柱は安全を期して、複数建てるところもある。

復元した桟道

以前使用していた支柱挿入用の穴

途中のホテルで昼食をとり、名月峡には 12 時半ごろ到着。駐車場に続く門をくぐるとすぐに桟道になっている。思っていたより強固な作りであった。黒い木材の回廊が崖に沿って続いている。落石を防ぐためか、屋根付の部分もある。

古桟道に入ると、太い角材を縦横に組み込み、左右に踏み板を敷き詰めた回廊となっている。幅もかなりあり、大人 3 人が横に並んで歩ける幅がある。兵隊、軍馬の輸送ならばあたりまえか。

我々ツアーの一行は乱れた列になって上流へ歩く。まわりを見たところ中国人らしき人は、数人見かけるだけだった。歩いた感覚としては、板張りの廊下を歩く感じだ。時々壁に古代に使用した、桟道支柱挿入用の、四角い穴を見た。硬い岩を根気よく穿ったのであろう。

対岸を宝成線の列車が通る。水際に曳船道があった。

「旧108国道」の老虎嘴（虎の口）と呼ばれる所

桟道はいつも崖際にせり出していて、眼下には嘉陵江が流れている。対岸の岸壁の褶曲模様が尋常ではないので、激しい地殻変動が有ったことをうかがわせた。対岸の崖の中腹にはトンネルとトンネルの隙間にちょっとだけ鉄路が見える。成都と陝西省宝鶏を結ぶ「宝成線」の線路で、電気機関車で牽引した列車が通るので、鉄路があることが分かる。今は判然としないが、線路の下の水際には細い道が有ったという。ガイドの説明によると、嘉陵江の水運が盛んな頃、上流へ船を回漕するための曳舟路だという。岩が迫ってかなり危険な悪路で、重労働がしのばれる。案内板には「纤夫道・纖夫道」という表記になっていた。纤夫とは曳舟人夫のことなのだ。

景色を楽しみながら 1 時間半ほどで終点となった。終点には「中国朝天桟道文化陳列館」という建物が有った。中をざっと見たが近年になって描いた絵などが主で、印象は薄かった。

帰路は別の道で帰る。1935 年に国民党が抗日戦に備えて作った「旧 108 国道」が一段高いところを通っている。それを利用して公園入口まで、戻るのがお定まりの順路となってる。その道は石畳みで舗装されており、遊覧用の車両が通るようになっていた。

14 時半頃に公園入口に戻り、バスで宿のある昭化古鎮に向かった。（つづく）

参考：百度百科，四川省剣閣県文化旅游和体育局官方印刷物

ジョン・マンと呼ばれた男(1)

和田　宏

〈中浜万次郎とは〉

中浜万次郎（1827 年～1898 年　享年 71）は、幕末から明治の変革期に活躍した男である。江戸時代の文政十年（西暦 1827 年)、高知県足摺岬の貧しい漁師の家に生まれた。

９歳で父親を亡くし、わずか 14 歳の天保十二年（1841 年)、出漁中に遭難して無人の鳥島に泳ぎ着き、死線をさまよったが、たまたま近くを通りかかったアメリカの捕鯨船に救助されて、アメリカに渡った。10 年間アメリカで英語、数学、航海術、測量術などの教育を受けた後、嘉永四年（1851 年）に帰国した。

嘉永六年（1853 年)、アメリカ海軍のマシュー・ペリーの率いる軍艦４隻が江戸湾の浦賀沖に現れ、開国を要求するという大事件と重なったため、万次郎はアメリカの事情を知っている唯一の日本人として、活躍することとなった。

江戸時代は、農民・漁民には「姓」は無かったが、急遽、高知県土佐清水市中浜出身なので、故郷の地名の中浜を姓にもらい、「中浜万次郎」として瞬く間に土佐藩の徒士格から幕府直参の普請役格に登用され、外国使節の書信の翻訳や軍艦操練所教授、鯨漁御用などとして活躍した。また、万延元年（1860 年)、日米修好通商条約の批准に付き添った咸臨丸に通訳として乗り込み、アメリカに派遣されたり、明治維新後は、東京大学の前身の開成学校教授などを務めたりした。

明治三年（1870 年)、大山巌らと普仏戦争視察のため渡欧したが、病のため帰国。晩年は万次郎の他にも西洋事情を知る者も多く輩出し、時代の大きな変化の中で、彼自身の存在が薄まり、悠々自適の生活を送った。明治三十一年（1898 年)、71 歳で亡くなった。

〈初めての出漁で遭難〉

亡くなった父に代わって経済的に家族を支えることとなった 14 歳の万次郎が、はえ縄漁船に乗って初めて出漁したのは寒い冬の日だった。その日

中浜万次郎（筆者所有写真）

に遭難して無人の鳥島に泳ぎ着き、５か月間近く、海藻やアホウドリなどを捕まえて食べ、命をつないで、奇跡的にアメリカの大型捕鯨船ジョン・ホーランド号に救われた。

船の中では、捕鯨船のマストによじ登って望遠鏡で鯨を発見する見張り役を頼まれ、アメリカ人の船員達から万次郎は、船の名前ジョン・ホーランド号と万次郎のマンを取って、『ジョン・マン（Jhon Mung)』という愛称で呼ばれ、可愛がられるようになった。

〈異国との出会い〉

捕鯨船のウィリアム・ホイットフィールド船長は、はえ縄漁船に乗っていた５人のうち、一番幼い万次郎をとりわけ気に入り、船長室に呼んで、異国での住まいや衣類、食べ物、遊び方など、様々

土佐清水市にあるジョン万次郎生家（ウイキペディアより）

なことを教えた。万次郎は少しずつ異国の言葉を学んで行った。そして、4人を途中、ハワイ王国で降ろし、万次郎一人だけをアメリカに連れて行くことにし、船長の故郷アメリカ東部のマサチューセッツ州フェアヘブンでは、家に迎えて、あたかも我が子のように暖かく育てた。

万次郎は、アメリカの学校に通って勉強した。日本人で最初にアメリカに渡ったことになり、今で言うホームステイの留学生に当たるが、当時、日本は徳川幕府による鎖国政策を取っていたので、出入国は厳禁であり、これを犯せば、命さえ危うかった。

万次郎は、アメリカで非常によく勉強した。漁師の子どもだったので、寺子屋にも行ったことがなかったが、初めて勉強をする機会を与えられた訳で、一所懸命勉強し、何でも吸収し、学校の成績は大変良かったと言われている。

彼が航海術や星の観察や測量術を上級の学校で一所懸命勉強したのは、日本に捕鯨の高い技術を持ち帰りたかったからで、アメリカ文化の一つとして捕鯨を身につけようと思ったからである。

アメリカでは、鯨を捕まえるのは鯨油を絞り、燃やして灯にするのが主な目的であるが、日本では、鯨の肉を食べるのが目的だ。漁村では1頭の鯨が捕獲できれば、村人達の貴重な蛋白源となった。私が門司市の小学校低学年生の頃（昭和28年頃）は、給食に硬くて美味しくない鯨の肉が出され、いやいやながら噛り付いたものだった（笑）。

〈10年ぶりに帰国〉

万次郎は、1849年、ゴールドラッシュの波に乗り、カリフォルニアへ金の採掘に出掛け、金鉱で蓄財に成功。そのお金を資金に日本への帰国を計画する。サンフランシスコからハワイに寄って仲間4人と再会した。4人のうち1人は帰国する前に病気で亡くなり、もう1人はハワイの女性と夫婦になって帰国を断ったので、万次郎を含む3人が中国茶を買う上海行きのアメリカの貿易船サラ・ボイド号に乗せて貰い、日本へ向かった。

23歳になった万次郎は、嘉永四年（1851年）、鎖国中の日本に決死の覚悟で帰国した。日本列島が見える近海で自分が購入しておいたキャッチャーボートに乗り移り、琉球国摩文仁（沖縄県糸満市）の大渡浜に上陸した。以前ならば、漂流民が帰って来ると、軟禁されたりしたが、その頃、日本近海には、外国船が現れ開国を迫られたりしていた為、幕府は外国の情報が欲しかったので、万次郎は江戸幕府に呼ばれて、アメリカの事情を訊かれた。

万次郎らが上陸した糸満市大度海岸（ウイキペディアより）

実際には、1年半、鹿児島、長崎などで牢屋に入れられて取り調べを受けた。牢屋と言っても出入り自由で待遇も良かったが、長崎では“踏み絵”も踏まされた。

殊に薩摩藩では、殿様の島津斉彬に呼ばれ、城の大広間で話をした。当時、アメリカの事情を知り、英語が出来るのは万次郎しか居なかったからである。

〈島津斉彬に民主主義を語る〉

万次郎は、薩摩藩主・島津斉彬と対面し、次のように話した。“アメリカには士農工商などと言う身分制度は無く、全ての者に平等の機会が与えられ、望めば誰でも教育を受けることが出来ます。アメリカでは個人一人一人が自由に暮らし、自らの向上と皆の利益の為に働き、その結果、国が栄えるようになっています。そこでは強制や縛りは無く、希望と善意をもとに社会が成り立っています。国を率いる大統領は、家柄とか血筋ではなく、能力のある者が国民の選挙によって決まります”と。万次郎の話を聞いた斉彬は、“ふうむ、そのようであるのか”と上機嫌だった。

万次郎は、アメリカの航海学の本を翻訳したり、英語の発音が巧みに書かれた、日本で最初の英会話書『英米対話捷径』を1859年に著したりした。

つづく

【中国の笑い話-62】「365 夜笑話」より　翻訳:有為楠君代

第 221 話　仏像が肉を食って争う

ある老人が家に何体もの仏像を安置していました。ある朝、用事で外出しなければならず、出がけに、息子に言い付けました：

「鍋の中の肉料理が煮あがったら、必ず、直ぐに仏様にお供えしなさい。決して忘れないように」

老人が出かけてから、煮あがった肉料理を、息子は独りできれいに平らげて、仏像は全て打ち砕いてしまいました。

老人は、帰宅してこの様子を見ると、大変怒って言いました：「仏様を壊したのは誰だ！」

息子は答えました：「仏像たちは肉の取り合いになり、誰からともなく殴り合いを始め、相手をやっつけるのに、骨身を砕いたんですよ」

老人は大声で：「馬鹿を云うんじゃない。仏様は粘土で出来ているんだ。どうやって骨身を砕くことが出来るんだ！」

息子は言いました：「仏像が粘土で出来ているんなら、どうやって肉料理を食べるんですか。料理をお供えしても無駄でしょ！」

第 222 話　親孝行な嫁

老人を虐待すると噂される嫁がいました。

彼女は逢う人逢う人に噂を打ち消すよう話しかけるのでした：「ああ！ 神様!! 私の心根をとり出して、皆に見て貰えないのがもどかしいわ！一度、姑が病気で物が食べられなくなった時、私は口移しで彼女に食べ物を食べさせたのよ。それなのに、周りの人は、私が彼女を酷く扱っていると言うんですよ」

傍にいた人が彼女に訊きました：「あなたはお義母さんに何を食べさせてあげたの？」

嫁は答えて言いました：「私は、サトウキビをかみ砕いて、義母に与えたんですよ」

第 223 話　布告とシャオビン

昔、一人の男が市場へ出かけて行きました。お腹がすいたので、ゴマシャオビンを二つ買って食べ始めました。ふと前方を見ると、人々が群がって壁に貼られた布告を見ていたので、彼も近づいて行きました。その実、彼は字が読めないのでしたが、頭を挙げてシャオビンを噛みながら唇を動かして、布告を読んでいるような振りをしました。

彼が一所懸命食べている時、一人のやはり字を知らないおばあさんがやって来て、布告には何が書いてあるのか知りたいと思いました。丁度、熱心に布告を読んでいるらしい男がいたので、おばあさんは男に訊きました：「あれは何かね？」

男：「シャオビン」

おばあさん：「あの、上にあるもののことだよ」

男：「上？上にあるのはゴマだよ」

おばあさんは、布告の中の字を指さしながら言いました：「違う！私が訊いているのは、この黒いものだよ」

男：「黒いもの？ああ、それは糊だよ」

第 224 話　似た者夫婦

昔、食いしん坊で怠け者の夫婦がいました。家事をしないで、話をしていました。

妻が夫に言いました：「明日山へ焚き木を取りに行って、町で売ったら先ず何を買う？」

夫：「肉を 1 キロ買って、唐辛子炒めを作る」

妻：「いえ、挽肉にしてお団子で食べましょう」

二人は互いの意見を譲らず、喧嘩になりました。夫婦喧嘩の仲裁に入った隣のおばさん：「私が両方の料理を作ってあげよう、肉を出しなさい」

夫：「肉は、明日、山へ行って焚き木をとり、それを売って市場で買って来るんだ」

妻：「焚き木を縛る縄もまだ無いから、今晩、これから縄を綯うつもりなの」

あんなことこんなこと思い思いに

みんなの広場

〈わんりぃの活動〉

▸▸麻生サークル祭への参加◂◂

6月7日（土）、8日（日）は、川崎市麻生市民館で恒例のサークル祭が開催され、わんりぃは8日（日）に「ボイストレーニング」と「水墨画教室」で参加します。

午前10時から、視聴覚室で、ボイストレーニングを行います。毎月1回、玉川学園コミュニティーセンターで実施しているものを、新しい皆さんにも紹介しようと、毎年、講師のエメさんにお願いして開催します。

5，6年前から継続して実施しているので、今では、「楽しみにしています」と言って、毎年参加してくださる方や、この体験会の後、毎月のレッスンに参加する方も何人かいらっしゃいます。

当日は、普段出さないような声を出し、身体を動かして発声し易くなったところで、お馴染みの歌を合唱します。思いがけずきれいなハーモニーが出来たりして終わる楽しい1時間半です。

会員の皆さまも、どうぞ覗いてみてください。久しぶりのお仲間に逢えるかもしれませんよ。

～～～～～～～～～～～～～～

午後は、1時から水墨画教室を開催します。講師は、お馴染みの満柏画伯です。大学の授業を持ち、水墨画教室を主宰する画伯が教えてくださると、初めての人でもそれらしい画が描け、最後に画伯が手を加えてくださると、思いがけない素敵な画に仕上がるのは、見ていても楽しくなります。

会場は市民館の第一会議室です。場所がちょっと奥まっていて分かり難いので、事務局に、分かり易い案内図を掲示するよう依頼してあります。どうぞお時間を取って、是非覗いてみてください。教室は1時と2時半の2回開催する予定です。

午前午後、それぞれのご案内は下記をご覧ください

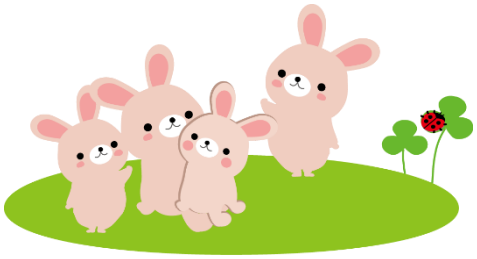
■ボイストレーニング

- **●日時**：6月8日（日）10：00～11：30
- **●場所**：麻生市民館・視聴覚室
- **●講師**：Emme（エメ）
- **●費用**：無料

～～～～～～～～～～

■水墨画教室

- **●日時**：6月8日（日）
  1回目　13：00～14：00
  2回目　14：30～15：30
- **●場所**：麻生市民館・第1会議室
- **●講師**：満柏画伯
- **●費用**：無料



◇満柏画伯の漢訳俳句◇

のびきって
夏至に逢ふたる
葵かな

正岡子規

tǐng shēn qiào shǒu lì kuí yàn
挺身翹首立葵艶

xià zhì xiāng yuē hǎo rì cháng
夏至相約好日长

【わんりぃの催し】

♬ 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センター多目的室
- **日時**：6 月 17 日（火）　10：00～11：30
  7 月　1 日（火）　10：00～11：30
- **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）

～～～～～～～～～～

∞∞わんりぃの中国語勉強会∞∞

- **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**

▼6 月 12 日（木）13：45～
▼7 月 10 日（木）13：45～

■**‘わんりぃ’発送　三輪センター**

▼7 月号 6 月 30 日（月）
▼8 月号　休刊

☆☆編集後記☆☆

今年の梅雨は、沖縄を差し置いて、鹿児島で 5 月のうちに梅雨入り宣言がありました。沖縄が鹿児島より後に梅雨になることも、鹿児島が 5 月に梅雨になることも、非常に珍しいことなのだそうです。気象の面で「珍しい」ということは、近年では「異常」とか「激しさ」を意味するようで、今年はどんな梅雨になるのか心配です。

年寄りが「昔は良かった」と言うのを良しとはしませんが、最近は自然に関して、つい「昔は良かった」と言いたくなります。

しとしとと静かに降り続いた「つゆ」の雨はどこへ行ってしまったのでしょうか。雨合羽を着て長靴を履いて、庭の木の葉っぱの上のカタツムリを探した「つゆ」の日を懐かしく思い出します。

～～～～～～～～～

‘わんりぃ’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 わんりぃ
10 月以降の入会は、当年度会費 1000 円
■問合せ：044-986-4195（寺西）

‘わんりぃ’304 号の主な目次

「中医薬膳の特徴」（1）……2
「中原雑感」(52)鄭州・安陽一人旅（続4）…3
晩秋のカラコルムにて（5）……5
「頤和園の銅牛」……7
私の心に残る旅⑧
「シルクロードの探検」（その 1）…8
蜀の古道（1）名月峡公園……10
「ジョン・マンと呼ばれた男」（1）……12
中国の笑い話（62）……14
みんなの広場……15
‘わんりぃ’の催し・お知らせ……16