

Relive Journal

“りらいぶ” ジャーナル No.51

2026年 新春号

(1月15日発行)



< “りらいぶ” 憲章 >

- 組織、肩書き、経歴にとらわれない
自由な生き方
- 知識、経験、技術を生かして社会に貢献
する生き方
- 初心に帰って新しい自分を発見する生き方
私たちNPO法人リタイアメント情報センターはこのような生き方を
“りらいぶ” と呼び、その生き方をサポートします

<目次> 敬称略

《 R&I 第 18 期のご挨拶 》	(竹川理事長、阿賀副理事長)	P2
1. 「私のりらいぶ」 “楽しい人生を求めて” 《 復刻版 》 (Part2)		P4
	元キャメロン会会長 渡嶋 八洲夫	
2. キャメロン会の紹介	キャメロン会会長 河野 光一	P11
3. バリ島ウブドの日々⑦	オゴオゴ祭りとニュピの日 黒部 正也	P12
4. バリ島ウブドの日々⑧	恐怖のワニ園 黒部 正也	P14
5. 上高地再訪	上田 忠士	P16
6. 娘の授賞式に参列して	高畑 洋子 (旧姓黒田)	P17
7. ある日の宿題	芳川 雅美	P19
8. 我が脳梗塞顛末記 (脳梗塞予備軍のみな様へ)	平川 公明	P21
9. 桂 三若さんの近況 (三若さんHPから)	桂 三若	P22
《 祝 川島康生先生文化勲章受勲 》		P23
10. お役立ち情報 「マイナ保険証・・・疑問にお答え」	NHK 記事からの転載	P25
11. 事務局からのお詫びとお知らせ	事務局	P28

《NPO R&I 第19期ご挨拶》

「人間味溢れる仲間と共にある幸せ」

・理事長 竹川忠徳



(takekawa@vips.co.jp)

・副理事長・関西支部長 阿賀敏雄



(aga1717hibari@icloud.com)

今般、私共が無事に第19期を迎える事が出来るのも「りらいぶ」ジャーナル読者（≒NPO R&I 会員諸氏）及び、物心両面にご協力をいただいている顧問、理事、監事の方々、加えては関係両団体（カムロン会・特定非営利活動法人南国暮らしの会）のご支援の賜物と感謝に堪えません。

私ども NPO 法人リタイアメント情報センターは今期も含めこの先数年は営利事業を行わず、会員の会費徴収を見合わせます。それに伴い、準会員の方々のみならず、私共も含めた全員が平等に「会員」ということにさせていただきます。

一方、講演会、勉強会、落語会、ゴルフ会、音楽会、国内海外旅行等々の各種プロジェクト活動費用は、参加者の受益者自己負担として、従来

活動を継続させて頂き、万が一諸活動に於いて剰余金が生じた場合は当該 NPO への寄付金とさせていただきます。

従って、当事務局の主要業務は「りらいぶジャーナル」の編集・発行・アーカイブ作成・及びメンテナンスになります。

尚「りらいぶジャーナル」の発送は無料ですが、原則発送手段は E-メールとさせていただきますので、必ず会員諸氏の E-メールアドレスを事務局宛にご登録ください。

また、「りらいぶジャーナル」の内容は、高齢者仲間に関わる情報が豊富で、会員諸氏と親しい方々にも是非ご覧頂くと共に、逆に面白い情報をお寄せいただきたく思っており、併せて友人の E-メールアドレスもご登録下されば幸いです。

（尚、印刷物必須の方は、別途事務局にお問い合わせください。）

閑話休題ですが、私共の仲間には、中野寛成先生をはじめ人間味あふれる方々が役員としてご指導くださっています。カムロン会の元会長・渡嶋ハ州夫様も、そして NPO 南国暮らしの会の元理事長・宮崎哲郎様も然りです。

皆様は、1986年のシルバーコロンビア計画をご記憶でしょうか？通商産業省（現・経済産業省）の役人が計画した海外ロングステイの話です。

多くの計画が立ち消えたようですが、今から20年前にカムロン会の先達が、世界の50箇所近くを調べ上げ、イギリス人の別荘地カムロン・ハイランドを探し当て、カムロン会を発足されたとのことです。

10年前に渡嶋顧問から当ハイランドへのご招待を頂き、その素晴らしさに!! でした。

今期から「りらいぶ ジャーナル」に、現会長の河野光一様からカムロン会便りと題して、ご寄稿いただく予定です。

<スローライフ>

(Google 検索： 効率やスピードを重視するのではな)く、のんびりと過ごしながら人生を楽しみ、生活の質を高めようとする事)

Slow Life Union を立ち上げ、
Be Worth Doing やりがいある
充実人生を！

そのお手本が、りらいふ ジャーナルに投稿くださっている方々です。バックナンバーもアーカイブファイルに保管されていますので、閲覧方法を以下のURLにてアクセスできます。

<https://retire-info.org/>

蛇足ですが、「幸せについて」谷川俊太郎著
「目の前に居なくても、その人がいると思うだけで幸せになれる。そんな
「その人」がいるのは幸せだ。

また、昨年に倣って、フランスの哲学者
アラン「幸福論」によれば
「微笑みほど快く効く薬は、どんな名医も
持ち合わせていない」

皆様、今期も Smile で！



1. 「私のりらいぶ」 “楽しい人生を求めて” (Part2)

キャメロン会会長 渡嶋 八洲夫
(復刻版)

本稿は元キャメロン会々長でR&Iの顧問であります渡嶋八洲夫様ご自身の“りらいぶ”を貴重な体験をもとに「楽しい人生を求めて」として10回に亘り、「リタイアメント・ジャーナル」に連載いただきました。

ご寄稿内容が今に新しく、渡嶋様ご了承の上、復刻版として掲載させていただきました。

・・・その6 海外ロングステイ

1. 海外ロングステイとは

海外に短期間（1～3ヶ月程度）出かけその地で過ごすことを言います。最近では「長期ビザ制度」を設ける国も増えました。その場合は年間を通し現地で生活する人も見られますが移住や永住とは区別します。海外ロングステイの場合生活の基盤、生活費の資源はあくまで日本にあります。高年齢、重度の病気、夫婦の1人が欠ける等の場合日本に帰りたくりますので、移住や移民はお勧め出来ません。

2. 私のロングステイ

定年後は日本で別荘暮らしをと考え軽井沢に土地の手当てをしておりましたが、世界には様々な特徴を持った素晴らしいホテルやコンドミニアムがありその方が生活の選択の幅が広がり、その上別荘（仲間とのティータイム）管理の煩雑さもなく、別荘を持つことを止め海外ロングステイに決めました。私の希望は第一に夏涼しく、冬暖かい地域です。勿論治安、生活費、対日感情、インフラ、同好会等を考慮10年ほど前、退職を機にロ

ングステイ候補地の選定を始めました。自分の目で確かめるためカナダ、オーストラリア、ニュージーランド、北欧、マレーシアを訪問、検討の結果ニュージーランドとマレーシア（キャメロン・ハイランド）に絞りロングステイを楽しんできました。ロングステイ地は1つに搾る必要はありません、複数個所持つことをお勧めします。一旦決めた後も、もっと良い候補地がないか調べることも楽しいことです。最近ダラット（ベトナム）へ調査に行きました。また、来冬はチェンマイ（タイ）へ調査に行くことにしております。



ングステイ地の選択にあたり大切なことは先ずロングステイの目的をしっかりと持つことが必要です。よく「ロングステイで何をするか」との質問を受けますが、ロングステイの目的は各人により異なりますので自分にあった候補地を自分で探すことが必要です。ロングステイ地を決める場合、必ず現地へ赴き下記の事を自分の目で確認した後決めて下さい。

(1) 治安

テロ、誘拐、内戦、暴動の発生が見込まれ、又殺人、強盗、窃盗等の多発場所は避けるべきです。外務省の安全情報は常に気に留めて下さい。良い情報源ですので、滞在中情勢が変化した場合は撤退等早い判断が必要です。

(2) 気候と生活環境

ロングステイの目的により違いはありますが、一般的には高温・低温地は避けるべきでしょう。温和な気候が好まれます。日本と夏・冬が逆な地域も南半球にはありますので選択幅は広がります。



(キャメロン・ハイランドでの
トレッキング風景)

(3) 生活費

支出が収入を上回るようでは長続きしません。どのくらいのお金がロングステイのために使えるのか十分検討すべきです。

(4) 対日感情

マスコミの報道も参考にします。

(5) 言語

英語圏でなくても、英語で用がたりの地域が多くあります。現地語が出来ればそれに越したことはありません。難しい交渉をするなら別ですが、平等の立場で誠意を持って接すれば問題ないと思いますので言葉が出来ることは絶対条件ではありません。

(6) 生活習慣

生活習慣の違いは必ずありますが、「郷に入れば郷に従え」を忘れなければ徐々に慣れてくるものです。

(7) 食事が合うか

アパート住まいを望む場合は入手可能な食材を調

べなくてはなりません。ホテル住まいの場合はレストランでの食事が口に合うか調査が必要です。

(8) インフラ

銀行・医療・レストラン・ホテル・貸アパートが整っているか調べて下さい。

(9) ロングステイ同好会への入会

同好会があれば入会をお勧めします。ロングステイの状況を把握できるからです。多くの情報が容易に得られ、その上友人の輪が広がります。日本人のロングステイヤーが多く滞在し事前調査をされんことをお勧めします。1週間で数箇所回るツアーでは何も判りません。同好会は会員に対し通常 ①情報の提供 ②各種催事への参加 ③現地市民との交流会等を企画開催しております。



(女性マーじゃん教室)

(10) ホテルかアパートか

料理を作る必要のないホテルは割高ですが、ご婦人には好評です。アパートは借用に限り、購入は法律の制約、言葉の問題があり避けて下さい。騙されたとの報道も後を絶えません。アパート借用の場合は必ず自分の目で確かめ他人に任すことでは後悔します。

3. ロングステイで気をつけること

(1) 現地人の生活環境の邪魔をしない

現地の人々の反感を買わないよう習慣やルールを

守ることに心がけます。

「郷に入れば郷に従う」ことが必要です。滞在して金を落としているからといった態度は反感を買います。もし、日本人が原因で現地の物価が高騰したとすると現地の人が困ります。また法外なチップを渡す人を見受けますが日本人が甘く見られ感心しません、一方けち臭い値切りも如何なものかと思います。3円負けさせたと得意顔する人もいます。常に謙虚な気持ちで行動し我が物顔に振舞うことは避けます。

(2) 現地への貢献

例えばキャメロン・ハイランドでは町やゴルフ場のゴミ拾いを日本人が自発的に行う様になり当局から感謝されています。環境保護団体への会員登録、寄付、植林にも参加地球温暖化防止と現地の緑化にも貢献しました。スポーツ用具、浴衣の寄付、災害時の寄付も行ってきました。



(楽しいゴルフ)

(3) 郷に入っては郷に従え

マレーシアで経験したことですが「マレーシア時間」なるものがあります。

時差ではなく会合が始まるのが定刻より遅れることをさします。テニスの親善試合で経験したことです、試合開始9時のはずが9時になってやっと食べ物運びこまれこれで先ず朝食、試合が始

まったのが10時過ぎでした。

また夕食会8時開始が大幅に遅れ帰りのタクシーがなくなり慌てたこともありました。時間の遅れにイライラせずこれがマレーシア流と割り切ることが大切です。一方ゴルフ親善試合では8時ティーアップといわれ半信半疑でしたが8時前に全員が揃いました。ゴルフだけはこの国は別らしいのです。またタクシーの迎車時間はきちっと守られます、同じ国民とは思えない一面もあります。救急車を呼んだが先方の連絡が悪く2時間後に来ました、これはほっとけずクレームをつけました。

(4) 現地語

挨拶程度は少なくとも現地語でしたいものと思います、道で人に会うと「お早うございます」と現地語で挨拶します、するとしばしば「おはようございます」と日本語で返ってくることはしばしば経験しました。日本語を学ぶ人が増えたからでしょうか、もしかしたら日本人だったかも知れません。



(日馬テニス交流会)

(5) 海外旅行保険

病気や怪我に備え保険を必ずかけることをお勧めします。「損害賠償」「傷害治療費」「疾病治療費」に重点的にそれに日本への帰国治療を考慮して「救済者費用」を必ず掛けます。物価は安くても治療費は高額になることがあります。手術の場合、

高額の預託金を元気で要求されることが多く一時保険会社が立替ってくれることもあります。緊急事態に備え日本への連絡先をパスポートに明記しましょう。

(6) 長期ビザによるロングステイには特に十分な資金の準備を

日本での生活が苦しいからと長期ビザを取得してロングステイをする人を見かけます。各国政府は預託金の増額、日本での収入実績の厳しいチェックをする傾向にあります。資金については余裕を持った計画が必要です。各国とも難民受け入れになる事に神経を尖らせている為です。

(参考文献)

- ・「ロングステイ・ガイドブック」
(財) ロングステイ財団編
- ・「ロングステイ」 ダイヤモンド社編
- ・「マレーシアでロングステイ」
ラシン編集部編
- ・「ロングステイ50都市ランキング」
ラシン編集部編



(日馬婦人交流会)



(春節)



(植樹ボランティア)

・・・その7 カメロン・ハイランドでのロングステイ

退職後楽しみにしていた最初のロングステイはマレーシアの高原リゾート カメロン・ハイランド (以下CH) と決め、冬と夏1ヶ月程度の滞在を始めてから10年になる。CHでのロングステイヤーの同好会カメロン会に加入 2010年まで会運営に携わってきた。

1. カメロン・ハイランド

日本から空路で6時間余クアラルンプル(以下KL)国際空港に着く。成田からはマレーシア航空はじめJALANAの他、格安航空便も飛んでいる。CHは首都KLから北へ200kmマレー半島の中部に位置する。CHへは空港からはタクシーで4時間又KL市内からは特急デラックスバスも運行されている。熱帯地域であるが海拔

1500mの為年間を通して気温は17℃～23℃と温暖、10月～1月初旬は雨季であるが1日中降ることはない。

1885年英国人 W.キャメロンによって見出され高原ゾートとして開発が進んだ。1967年タイのシルク王ジム・トンブソンがこの地で失踪、これを題材

に松本清張が「赤い絹」を書いた。今でも彼が住んだ月光荘は保存されている。CHに



(スモーク・ハウス)

はプリンチャン、リングレット、タナラタの3つの町があるが、ロングステイヤーの大部分はタナラタに滞在する。タナラタには病院、ホテル、バスターミナル、観光案内所、タクシースタンド、銀行、郵便局、旅行社、レストラン、スーパーマーケット、食料品店、写真店、雑貨店等が並ぶ。

小生は綺麗で、便利な「ヘリテイジ ホテル」を定宿としているが、アパートに住んでいる人の方がホテル住まいよりも多い。

野菜、花、果物の生産地であり種類も多く、海外にも輸出されている。紅茶栽培も盛んで「ポーター」「キャメロンティー」として国内外に出荷している。1937年に建てられた英国チューダー調の「スモーク・ハウス」も一見の価値がある。その他観光スポットも豊富にある。

2. キャメロン・ハイランドを選んだ理由

- 気温は年間を通じて温暖である
- 自然環境に恵まれている

- 安全である
- 対日感情は良い
- 物価は日本に比べて安い。
- 生活環境が整備されている



(ゴルフ場に“レイキ”50本贈呈)

3. ロングステイのためのインフラ

(1) ホテル

タナラタとプリンチャンには1泊2万円以上の高級ホテルから500円程度の簡易ホテルまで色々ある、ホテル住まいをするキャメロン会員のほとんどがタナラタのヘリテイジホテル(以後HH)に宿泊する。キャメロン会員に適用される特別料金は毎年HHとキャメロン会で調整される。朝食付で5,000円であるが滞在日数により順次4,000円まで安くなる。キャメロン会の情報を伝える掲示板もホテル内に設置されており、キャメロン会主催の催事もホテルで行うことが多い。

(2) ゴルフ

州政府保有のゴルフ場(18ホール)のプレー費は1日1,200円で何ラウンドでもプレーが楽しめる。特別にキャメロン会員向けに条件が合えば1ヶ月15,000円で毎日プレーが出来る特別会員になれる。



(婦人交流会)

(3) アパート

110 平方米 (3.3 坪) の3LDK。家具・食器付で月5万円前後、敷金礼金は不要、家主と直接交渉する。滞在しているカムロン会員の 80%はアパート住まい。

(4) タクシー

KL 空港から CH まで4時間で1万円弱。市内観光1時間当たり 700 円。メーターが無い車が多いので必ず乗る前に金額の確認が必要。流しは無く電話で呼ぶ。

(5) レストラン

タナラタには中華、インド、マレー、イタリアン、西洋それに最近日本料理店が開店した。昼食 100 円~300 円、夕食 300 円~500 円が標準、中華コース料理 1,000 円。屋台もあり一層安い。外人向けにスタバも出店、落ちつけてありがたい。隣町プリンチャンにも美味しくて安いレストランが多くある。

(注) アルコール代は日本と変わらないが、現地感覚では高いと感ずる。

(6) 病院

新しい州立総合病院のほか個人病院がある、大手術が必要な場合は救急車が2時間かけてイポアの病院に搬送してくれる。脳出血、脳血栓、胃潰瘍、骨折等でイポアの病院に入院したカムロン会員は全員全快無事退院した。持病のある人は英文の

常用薬や病名を提示するとよい。

(7) 銀行・郵便局

銀行はマレーシア最大のメイバンク、世界的メガバンク香港上海銀行の支店の他小規模な銀行も最近増えた。換金はメイバンクか 町の両替屋で出来る。尚郵便局は食堂街にあるが何時も混んでいて待たされる。

(8) 各種商店

食料品、雑貨、下着類、酒類ほか日用品は一応揃っており安価だが(テニスラケット 20 本他贈呈)品質が 悪いものもある。アパート住まいの日本人向けに日本食品を売っている店があり便利だ。日曜ごとに立つマーケットで新鮮な野菜や魚を買い求めることも出来る。定期的に2時間かけてイポアの大型店に車で買出しに行く人も多い。

(9) 電話

携帯電話が安くて便利である、電話会社は3社各々特徴があり国内料金は高いが国際料金は安い会社を使っている日本までの通話料金は1分当たり5円と安い。1000 円のチップを入れてもらうと1ヶ月は十分使える。

(10) 散髪とクリーニング

床屋は頭を刈るだけで価格は 250 円~350 円。ご婦人向けサロンもある。60 分の全身マッサージが 1,500 円。洗濯屋は町中にあり朝出すと夕刻には出来る。料金は4Kg で 200 円上等なものは出せない。

(11) スポーツ設備

ゴルフコース(18ホール)、テニスコート(1面)、ジャングルトレッキング(14 コース)が揃っている。

(ジャングルトレッキング)

ゴルフ場のウィークデーは空いており日本人だけ

の事もある。トレッキングは2コースを除きガイドが必要。

(12) マレーシア政府のロングステイ

対応

キャメロン・ハイランドを重点リゾートと位置づけている。



(囲碁会)

環境の整備に力を入れている。「10年間有効のビザ制度」の推進に努めており、大臣がPRに度々訪日している。

<キャメロンハイランド地図>



<Part3に続く>

2. キャメロン会の紹介

キャメロン会会長
河野 光一

キャメロン会は、今年、創立 25 周年を迎えました。振り返ってみますと、2000 年に創設され、「海外ロングステイ」の爆発的なブームで、2007 年のピーク時には、会員は約 800 所帯、約 1330 人でした。2010 年の 10 周年を境に、「憧れの海外ロングステイ」から、「落ち着いたロングステイ」へ、すなわち、リピーターが中心になるにつれ、会員数は年々減りましたが、ここ数年は、およそ 90 世帯で安定し、コロナ禍をも乗り越え、こじんまりとした暖かい集団へと成熟してきました。

ここまで継続的に成長させ、スリムで自然体の組織へと育てられた先輩方のご努力に敬意を表したいと思います。併せて、我々を暖かく受け入れて下さったキャメロンハイラン

ドの地元の皆さんに謝意を表したいと思います。キャメロンハイランドの魅力の一つ目は、濃い緑

のジャングルに囲まれ年間を通して 20℃から 25℃の温暖さと適度な湿気自然环境です。二つ目は、地元の方々の屈託のない気風の良さです。

これら故に、この街でのロングステイに、「居心地の良さ」を感じるのでしょう。

キャメロン会の目指す方向は、地元の方々に快く受け入れられることを留意し、地元への理解を深めることです。そして、気楽に楽しく遊ぶ「キャメロンライフ」の実現です。

「安全」と「健康」、そして、「ぬくもり」を大切にして、会員相互の親睦を深めるこ

とです。キャメロン会の主な使命は、会員の皆さんに【遊び場】を提供することです。

2025 年は、冬シーズン（1 月から 3 月）、夏シーズン（7 月から 9 月）各々、ゴルフ大会、月 1 回の HeritageHotel での懇親会で親睦を深め、HeritageHotel のご厚意で提供戴いている CLCroom で、火曜日&木曜日は、麻雀、カード、囲碁、土曜日&日曜日は、卓球と、楽しんでおります。

2025 年、CLCroom で、気楽に遊び楽しんでた会員は延べ 1,000 人を超えました。

一度、遊びに来られませんか！キャメロンハイランドが、「待ってるよ！」と皆さんを呼んでいます。

キャメロンハイランドで、お会いしましょう。



バリ島ウブドの日々⑦
オゴオゴ祭りとニュピの日

“Prisoner of the charm of Bali”
黒部正也

AKスタジオの前の大きなガレージでサテ焼きが始まった。男性ばかり三十数人が集まって肉を串に刺したり、炭火で焼いたりしている。オゴオゴ祭りの一環らしい。私は近くのワルン(小さな店)で煙草を三十箱買って差し入れた。三千円程度のお祝いであったが、大変喜んでくれた。

私がバリ島民宿暮らしを始めて三年目、二〇〇二年四月のある日のことである。

アナン先生は所用で外出し、私が一人で絵を描いていると、年配の世話役が、大きな屋敷に私を誘った。訝っていると、昼食会が始まった。椰子の葉を左手に持ち、その中にご飯とおかずを入れる。そして焼きあがったサテを三本頂く。食べるのは右手を使う。見よう見真似で、私は右手の指先でご飯を掴んで口へ放り込んだ。

見守っていた男達は、一斉に声をたてて笑った。焼立ての鶏肉の串焼き、サテも美味しかったがスエタ通りの皆さんとの昼食はなにによりのご馳走だった。

AKスタジオの近くに、スエタ通りのオゴオゴ制作場がある。道路の半分を借り切ってそこに大人用と子供用の二つのオゴオゴを作っている。男性数人が、終日作業をしていた。

夕刻のオゴオゴ祭りを控えて急ピッチで作業を進めていた。張り子の妖怪オゴオゴの腰に白黒の格子模様のサロンが巻かれ、妖しい黒い髪の毛も付けられた。ねふた祭りの大灯籠に似た張り子作りのオゴオゴを担ぐために、竹竿も用意された。完成間近のオゴオゴ制作場は、村人に囲まれ、凄い熱気が溢れた。

夕刻五時、スエタ通りのオゴオゴ行列は、モンキー・フォレスト通りのサッカー場を目指した。高さ五メートルもある妖怪オゴオゴを竹竿で格子状に組んで三十人の男が担ぎ上げる。二週間もか

けて作り上げたスエタ通りのオゴオゴを先頭に、子供神輿が続く。ガムラン音楽隊が金属音をスエタ通り一杯に鳴り響かせ、お祭り衣装の村人の大行列が賑やかに後を追った。

サッカー場に入ると、既に巨大なオゴオゴ神輿が二十五基も並んでいる。小学生が担いだ子供神輿を入れると大変な数になる。広場はまるでウブド村のオゴオゴ神輿の品評会のようにになっている。観光客や見物客で会場はごった返していた。

私は初めて見たオゴオゴ祭りの興奮を民宿のオーナーイダさんに伝えた。

「バリ島には太陽暦の他に二つの暦があります。オゴオゴ祭りは、月の満ち欠けに従うサコ歴の一環の行事です。翌日は「ニュピ」で言わばその前夜祭ですよ！」

バリ島中にオゴオゴ祭りがあるが、派手さでウブドのオゴオゴは有名ですよ、とイダさん自慢した。

「明日はニュピなので、外出は控えて下さい。食事はバイキング形式で差し上げます」

と妙なことを言った。

翌朝、四月十三日(土曜日)の朝、イダさんが珍しく私の部屋に来た。絶食中という。

「貴方は外国人なので部屋で絵を描いても結構です！」

民宿の前の通りは、ウブドの幹線道路なので、日頃は朝から晩まで車やバイクがひっきりなしに通っている。ところが、ニュピの今朝は深閑としていた。十時過ぎに民宿の前の通りを眺めて驚いた。本当にバイク一台、人ひとりも歩いていない。何時もは群れをなして走っている犬さえも、普段と違う通りの風景に戸惑ってか、道路の中央で真っ黒な犬一匹が寝そべっていた。

私はバリ島には既に十三回、民宿暮らしは三回目であるがニュピに遭遇したのは初めてであった。「ニュピはサカ歴の新年に当たり、この日は悪霊が去るのを瞑想して待つ日である」とガイドブックに書いてある。この日は如何なる活動もしてはいけない日であり、観光客は避けるべきとも書かれている。実際見た民宿の皆さんはいつもとは全く違う。

普段は店先で何かを作っているオーナーのイダさんも玄関脇のエステ室のソファーに横になって眠っている。奥さんのイブ・ダユウも居間の柱にもたれて眼を閉じている。

私も一人で部屋で絵を描いて過ごした。

夜の七時、民宿の前の通りを眺めると、通りの街灯の灯りが消え民宿の門灯や広告塔も消えて漆黒の闇が広がり、西の空にオリオン座が瞬いていた。

「コソソバイク、コソソオラン、コソソアンジン！」アンドン通りにはバイクも人も犬も居ませんでしたとイブ・ダユウとおぼしき人影に向かって報告した。

今夜は灯を消します。テレビやラジオもお休みです、と奥さんの声が暗闇の奥から聞こえた。客間では、正座して祈っているイダさんの姿が、星明りの中に浮かんでいた。



スエタ通りのオゴオゴ行列



道路半分を使ってオゴオゴ制作中



子供のオゴオゴ神輿



オゴオゴ行列にガムラン音楽隊も加わった

バリ島ウブドの日々⑧
恐怖のワニ園

“Prisoner of the charm of Bali”
黒部正也

妻ヨウコを誘ってバリ島の中西部の日帰り観光に出掛けた。その日のプランは、バードパーク、ワニ園、と海辺の寺院、タナロット、山麓の名刹、バトカウ寺院に決めた。民宿の車で運転手はカトゥンさん。民宿暮らしを始めて六年目、二〇〇五年三月二十一日（月）のことである。

最初はデンパサールの北のバードパークに向かった。一九九五年に開園した新しい施設であるが、熱帯樹林を模した園内に池を配し、カラフルな鳥を放し飼っているという評判である。

実際に園内に入ると、オウムや極楽鳥が目立つ。大きなケージの中に熱帯植物の植え込みがあり、小川が流れ、標識に沿って歩いていると、突然見慣れぬ鳥に出会う。

「まるで大きな鳥籠の中を歩いているみたいだわ！」

と、妻がはしゃぎ、三人は童心に返った。

このパークの目玉はバリ・スターリング（カンムリシロムク）らしい。特別に設えた鳥籠の奥まった樹に二羽とまっている。眼元はコバルトブルーで、黒い縁取りがある。まるでメジロのようなくっきりした眼を持っている。真っ白い美しい鳥で、大きさはヒヨドリくらい。乱獲で絶滅に瀕しているという。私は目に焼き付けた。

コモドドラゴンも居た。インドネシア・コモド島に棲息するオオトカゲをバリ島で見られるのは嬉しい。一・五メートルのコンクリートの壁に囲まれているものの、金網が無いので対面しているような迫力で迫ってきた。二メートルくらいの巨体でのっし、のっしと歩いては立ち止まる。私を鋭い目付きで見据えた。まるで観客を意識したスターのような振る舞いに私は圧倒された。

バードパークの次はワニ園。カトゥンさんの提

案で、車で十分位のタバナンのワニ園を訪ねた。入り口に人影がなく閑散としていた。不審に思いながら昼寝をしていた受付の青年を叩き起こして入場した。椰子の樹に囲まれた広大な敷地にワニの檻が大小三十くらいある。檻は一メートルくらいのコンクリートの塀で囲まれ、その上に簡単な金網が張られているだけだ。

檻の中は、コンクリートで作られた丘と小さな池がある。丘には数匹のワニが折り重なって大きな口を開けて日光浴をしている。池の中から数匹のワニが顔を覗かせた。

「大きなものは五メートル。二日に一回鶏十匹食べます」

と言いながら、案内の青年が金網の間から長い棒を突っ込んで眠っているワニの口元を突いた。

ガバッと大ワニが大口を開けて棒にかぶりついた。その俊敏さに驚いて、三人は青くなって一歩下がった。私の心臓は鼓動を増した。

「ここには口が尖った黒いスマトラワニと大きな頭の南洋ワニいます」

青年は何も見えない池に棒を突っ込んだ。ガブリ、と黒いスマトラワニが棒を咥えた。今度は棒を離さない。水中にワニが隠れているのだ。三人は更に青くなった。

「柵を越えて逃げ出しませんかね？」

と、私は怯えた声で聞いた。

「三〇〇匹いますが、餌をやっていますから逃げたことはありませんよ」

と言いながら、青年は園の奥へと私たちを急がせた。

この奥のコモドドラゴンを見せるという。

「バードパークで見たから止しましょう。叢からワニが出てきそうよ」

と、妻は言う。恐怖におびえ青ざめている。

私は尿意を覚えた。

「トイレは一番奥の建物です」

と、青年は奥まった方向を指さした。私は古びたドアを開けて悲鳴をあげた。大ワニが折り重なって休憩をしている。慌てて私はドアを閉めた。そんな筈はない、と自分に言い聞かせながらもう一度扉の間から覗いた。良く見ると、ワニの皮がう

ず高く積まれているだけだった。無数のワニの怖い顔が、こちらをにらんでいる。

しかし、活きたワニが出てきそうで、尿意がすくんでしまう。トイレの近くの茂みに入って用を足した。

三人は無口のまま案内の青年に帰り道の方向へと急がせた。

私たちは気分を変えたいと思い、海辺のタナロット寺院へ向かった。岬の突端に造られた寺院は、満潮時には孤立する。バリ島で一、二を争う観光地である。カトゥンさんの案内で寺院を見下ろす丘のレストランの屋外のテラスに席を取った。海辺の気温は高いが、木陰に入ると、海辺からの風が吹き抜けて心地が良い。

「魚をこんがりと上手に揚げています」

と、言いながら妻は魚料理を口にしている。

私は甘酢あんかけの味を褒めながら話題をタナロットへと切り替えた。

「ここから見る夕日はバリ随一と評判らしいね」

カトゥンさんは、その頃は道路が大渋滞するからと、プロの意見を述べた。彼は民宿のベテラン運転手で陽気で明るい。妻は「カトウサン」といつも気安く呼んでいる。

車は山側の名刹バトゥカウ寺院へと向かった。高峰、バトゥカウ山の中腹にある寺院に近づくとひんやりとした空気に包まれた。受付でお参り用の腰布を巻いてもらい、それぞれ両手を合わせてお祈りをした。



インドネシアの国鳥・カンムリシロムク



トカゲの中で一番大きいコモドドラゴン



昼寝から覚めたワニ



引潮時で陸続きになったタナ・ロット寺院

5. 上高地再訪

上田 忠士

今年8月、何年かぶりに上高地を訪れた。10数年前に槍ヶ岳から長い長い上高地への槍沢を下って以来である。私にとって上高地は清らかで人も少ない登山基地であった。もう60年前の学生時代のことである。雪のない時は松本電鉄、島々駅から徳本峠を越えて明神、上高地へ下り、積雪期は梓川ぞいの旧釜トンネル（今の釜トンネルは2005年に完成、長さ1300m）を重い荷物を背負って通り抜け、出口ではピッケルで雪を撥ねのけて進んだものである。

ある年の春、今でもキャンプ場になっている小梨平にテント設営、ここをベースにして20名が合宿、活動したことがある。この時季の上高地は宿も閉じており登山者の姿もほとんどない。明神岳からほぼ稜線を前穂高へとテントを延し、さらに前穂高から奥穂高へ。全員の力でテント、食料などを補給し、最後のテントは奥穂高を越えた白出沢のコルであった。ここから私は3時半起床、下級生と2人でテント出発。北穂岳アタック後コルに帰り撤収支援隊と明神に帰着したのである。全員が小梨平のベースキャンプに集結し、18日間に及ぶ長い合宿が終わった。

また夏は重い荷物を背負っての上高地入山、明神、徳沢、横尾を過ぎ横尾本谷に入り大キレット手前にテント設営。ここをベースにして22名もの合宿の始まりである。滝谷の岩登り、西穂岳のピバークしての往復、前穂高北尾根の登攀などで2週間の滞在。水は雪渓、炊事の燃料は流木など集めて利用した。今ならこんなところにテント設営、まして大人数、長期間の合宿なんてとても許されない。鷹揚な時代だった。合宿後、各グループに分かれそれぞれ1週間程度の楽しい縦走に出発したのである。青春の思い出深い上高地である。

そして今回は妻との訪れである。平湯温泉からバスである。釜トンネルを抜けて20分強だ。清冽な梓川の流れ、岳沢から穂高の峰々、明神岳の絶景は今も変わらない。懐かし眺めである。ただ外国人を含め人の多さと賑やかさは時代の流れであろうか。私たちは喧騒を避け、梓川右岸を上流に向い明神の穂高神社に参拝、更に1時間上流の

徳沢ロッジに宿を取った。ここは涸沢への通り道にあり、静かなところで宿は2軒ある。ロッジは8人用の二段ベッドルームであるが、浴室のほか広い談話室、食堂もあり山小屋と言ったイメージは全くない。快適である。

翌日は朝食前にひとり出かけキャンプ場、徳沢園から仮設の新村橋を渡り奥又白への入り口を確認してロッジに戻った。1時間の静かな散歩で、雲ひとつない朝日に輝く明神岳、前穂高北尾根、屏風岩は絶景そのものであった。朝食後は涸沢に向かって梓川沿いに上り、約1時間で横尾に着く。横尾の橋を渡って横尾谷に入ると道はややアップダウンになる。

私と妻は本谷の橋を渡ったところで昼食とコーヒー。清流に足を浸し横尾谷をからだに感じる。行き行く登山者と言葉を交わす。昔と変わらない。約1時間の休憩後、うしろ髪を引かれる思いで徳沢ロッジに向かった。

2泊3日の懐かしい上高地旅であったが、その美しさは今も変わらず、大いに癒された。これからの私たちの登山は登山と言うのではなく、かつて登ったことがある山を眺めに行くことになるのかな。帰りの電車の中でふとそう思った。



02508 上田 忠士

6. 娘の授賞式に参列して

高畑 洋子 (旧姓黒田)

私の長女 高畑 幸は、昨年、名古屋大学出版会から初めての著書『在日フィリピン人社会』を刊行し、この度、本書が第41回大平正芳記念賞を受賞致しました。その授賞式が令和7年6月12日に東京・市ヶ谷のホテルで催されました。

第68・69代総理大臣を務めた大平正芳氏が昭和54年に「21世紀を展望した中長期政策ビジョン」のひとつとして「環太平洋連帯構想」を提唱し、その構想の推進と思想に寄与する政治・経済・文化・科学技術に関する学術研究に対し授与されるのが大平正芳記念賞です。昭和60年に設立され、毎年、大平正芳氏の命日である6月12日に授賞式が行われてきました。

記念賞は、過去2年以内の出版物を対象に選考委員により決定されました。受賞作は、幸の『在日フィリピン人社会—1980~2020年代の結婚移民と日系人』のほか、鈴木早苗氏の『ASEANの政治』、茅根由佳氏の『インドネシア政治とイスラーム主義』、陳冠任氏の『冷戦期のアメリカの東アジアにおける海洋戦略』でした。特別賞は拓殖大学の「東アジア長期経済統計」全15巻に贈られました。

幸の生い立ちと研究についてお話します。昭和44年、豊中市に生まれ4歳から秋田市で育ち、大阪外国語大学外国語学部英語学科、同大学大学

院外国語学研究科南アジア語学専攻を経て、大阪市立大学大学院文学研究科修了(文学博士)。現在、静岡県立大学国際関係学部教授です。専門分野は社会学、国際移動研究、在日外国人研究(特に在日フィリピン人)、地域社会の多文化共生で、フィリピン語の通訳者としても活動しています。

幸の著書に対する評価として、選考委員の青山和佳氏(東京大学教授)による選評から抜粋します。「本書の最大の特徴は、在日フィリピン人に関する詳細なフィールドワークと聞き取り調査に基づいている点にある。特に結婚移民を研究対象とし、その子育て、地域社会への参加、高齢化や離婚問題、さらにはその子供たちである第二世代の実態まで、ライフサイクルを通じた多様な課題を明らかにした。これらの課題を単なる困難として描くのではなく、彼ら/彼女らが地域社会にどのように参加し、自らの居場所を見出そうとしているかという視点から描写している。このアプローチは、悲惨さや問題に焦点をあてがちであった従来の報告とは一線を画し、在日フィリピン人の能動的な側面を強調している。

更に注目すべきは、著者が30年以上にわたり法廷・司法通訳者として500件以上の案件を担当してきた経験を基に、在日フィリピン人への深い理解と記述のリアリティを実現している点である。これにより、本書は単なる学術書にとどまらず、実際の生活に根ざした息遣いと肌触りのある作品となっており、素晴らしい。」

当日は100名程の関係者の出席のもと、講演等もあり盛大な式典でした。東京で暮らす孫(幸

の息子) も一緒に授賞式に参列できて、私にとっ
て貴重な体験となりました。



7. ある日の宿題

芳川 雅美

20年以上も前の話です。

大阪・箕面市の、ある公立小学校1年生の担任のK先生が、黒板に向かってこう書きました。

「(し) だっこしてもらおう」

…(し)が宿題を意味することには誰ものコンセンサスがありました(今はどうか知りませんが)。

子どもたちの間に一瞬おどろきが走り「ええ〜ッ!?!」…そして「おもしろ〜ッ!!」「やったあッ!!」教室は明るい歓声に包まれました。「お父さんやお母さんでなくてもいいんだよ。きょうだいで、仲良しの近所のおじちゃんおばちゃんでも」とK先生。子どもたちの「さようなら!」の挨拶は、いつもより大きく元気な声でした。

あくる日の保護者からの連絡帳には「だっこの宿題って本当ですか?」に始まって「ずいぶん重くなっていて驚きました」「親子で触れ合うっていいものですね」「次の宿題が楽しみです」など、K先生の意表を衝いた宿題は総じて大好評でした。子どもたちはといえば「昨日は100秒だっこしてもらったよ、うれしかった。」「お母さんのだっこはあったかくて気持ちよかった。お姉ちゃんのも気持ちいいけど、途中でコチョコチョするんだもん。でも楽しかった」「お父さんのだっこは力強すぎ」などと興奮気味に嬉しそうにしゃべりあっています。

その日の「(し)」は、もちろん「おんぶしてもらおう」でした。

そして翌日の連絡帳には? 「子どもは昨日・今

日と「お母さん、すっごくいい宿題が出たよ〜」と帰ってきました。だっこやおんぶをしたのは久しぶりでした。とてもいいものですね。」「小学校に行くようになって、大きくなったと思っていました。抱っこやおんぶという触れ合いも考えさせられました。ありがとうございました」など、感謝と共感のメッセージが並びました。(クラスで一番体の大きいY君は、お母さんをおんぶしてあげたそうですよ。)

この話に登場するK先生は、私の会社時代の友人の奥さんです。ご夫妻は今から10年以上も前に大阪を離れ、島根県の安来というところで暮らされているのですが、奥さんが或る全国紙の地元ローカル面に定期執筆されている「元気力」というコラムに「コロナ禍に思う 家族の絆」と題して掲載された中から、許可を頂いて抜粋引用しました。掲載されたのは2020年4月26日、折しもコロナ禍の影響で全国の多くの公立小学校が休校やむなさに至っていた時でした。

私はこの「元気力」の記事を読んだとき、すぐに「このコロナ禍の時期の宿題にぴったりじゃないかな?」と思いました。家族のコミュニケーションの欠如、ということが云われ始めてからもうずいぶん経ちます。父親は仕事人間で早朝に出かけ夜遅くに帰宅、母親も共働きで夕方しか戻らない…と云う構図が、一般的な家族の生活パターンとなっている今日(こんにち)、たまの休日といっても親は疲れきっているし、子どもは一人遊びに慣れてしまっていて、なかなか親子のスキンシップが成立しないのでしょうか。そんな時、ある種の「強制力」効果も借りながら、それでいてさりげなくスキンシップを可能にさせるきっかけとしてK先生が出した宿題は、親と子の「意表を衝く」

と同時に、忘れそうになっていた「家族問題」の「核心を衝く」ものでした。先生自身もこの記事の中で、コロナ禍を転じて福とするために「より家族の結びつきが深まることを見つかればいいなと思います」と述べておられます。

コロナ禍の勃発から4年半、予防医学・治療医学をめぐる様々な論争を経て、それは収束に至ったと云われています。コロナ禍が残したものは何でしょう。認知症老人の増加は多くの識者が指摘するところです。あらゆる「参加型行事」が、「不要不急」の名のもとに切り捨てられた結果、人との接触によってのみ元気・活力を維持していた高齢者がその道を突然断たれ、会話さえ少ない毎日を強いられることになった結果です。

その陰でささやかながらも、家にいることが多くなった若い家族のスキンシップがよみがえり、「家庭生活」らしさが取戻された、という話も聞きます。・・・不満のネタを探して嘆くよりも、好ましいネタを見つけて喜んだ方が、この際、精神的に良いかもしれません。

2020年度が「コロナ禍元年」とするなら2025年度はおそらく、「コロナ禍明け元年」と位置付けられるのでしょう。全ての意味で「コロナ禍以前」に戻る（戻す）のが良いと考えるのはおそらく早計、コロナ禍を通じて得たさまざまな「教訓」を胸に刻みこんでおくべきでしょう。少なくとも「あんな時代があったねえ」と、昔話のように「コロナ禍」を語るのはまだ早すぎます。忘れ去りたい忌まわしい思い出は忘れても、しっかりと記憶に残すべきことは残したいものです。

(芳川 雅美)

8. 我が脳梗塞顛末記・・・

脳梗塞予備軍のみな様へ
平川公明

2024年4月12日(金) 21時頃、入浴中の出来事でした。毎日髪を洗わないと気が済まない性分なので、シャンプー掛けて頭髪を擦っている時、左の手の親指を除く他の4本の指の自由が利かないのに気がつきました。直感的にこれは脳梗塞と感じたので、直ぐ風呂から上がり、女房と相談して救急車を呼びました。

4本指以外は全く普段通りです。実は会社のかつての上司が別荘地で指の痺れを感じた際、金曜日の夜だったのでこの程度ならと思い月曜日まで待って医者に行くこと決めたそうですが、その待機期間が大失敗で、梗塞域が広がり結果的には半身不随となり寝たきりの生活を余儀なくされたと言う事実を知ってましたから、躊躇なく救急車を呼んだ次第です。

救急車に乗せられ仰向けの姿勢で運ばれる間、例のピーポー音がなにか不思議な感じで聞こえました、救急車内からは意外と音が小さ聞こえる。今、自分の件で走っているのだと言う思いだけでした。幸い日頃から一番良いと思っている自宅に近い病院、新百合ヶ丘病院に運ばれ、早速MRI検査やら色々な検査を矢継ぎ早に受けました。

同時に血液サラサラの点滴も受けましたが、これが劇的な効を奏し数分の内に4本の指が問題なく動かせる様になりました。その時は未だ23時頃でしたので、帰宅する旨希望しましたが、病院の規則で脳梗塞患者は最低5日間の入院加療を要すとのことで入院の已む無きに至りました。

病室は一般病棟で構わなかったのですが、一般病棟に空きがなく個室が宛がわれ、

しかも病院側都合なので費用は一般病棟並との幸運にも恵まれました。

病棟の窓からは季節柄満開の桜が近くに見え、遠く富士山も眺められ景色は最高でした。不満と言えば食事のメニューだけ。

治療としては薬を飲むのと血液サラサラの点滴をするだけ。

点滴は2日か3日以上やると心臓に悪いそうですが、点滴スタンドを引きずりトイレに通うのが面倒で鬱陶しい程度です。医者は日に一回巡回で様子伺いに来るだけ。時間はいくらでもありますので、読みかけの本を読み終えることが出来ました、

その中には吉川英治の平家物語もあり、丁度最後の12巻目を読み終えることが出来、有効的な時間を過ごすことが出来ました。本来生命の危機を感じなければいけない病気でしたが、私の場合は軽くてラッキーでした、医者から言われた病名は「ラクナ脳梗塞」と言うことでした。

入院総費用は5万円強、これも生命保険でカバーされ少し小遣いにもなりました。

以上

9. 桂 三若さんの近況

桂 三若さんHPから



三若さんのご活躍の場面は定期的な全国での講演活動や「YouTube」活用した演目を紹介しています。

以下のURL から「桂 三若 落語チャンネルを」をご覧ください。

https://www.youtube.com/channel/UCVWmkkJv4u_MibHePrsPlyg

<http://sanjaku.net/contact.html>

関西や関東などで講座を予定されています。

動画



桂三若 落語の図書館 #4 「落語家の会場のいろいろ」
桂三若 落語の図書館 (落語を学ぼう!) #3 「落語家のお...

379 回視聴・3年前

486 回視聴・3年前

● お江戸両国亭 毎月出演中！

● 【お礼】 第1回『日本元気大賞』を受賞いたしました！これも毎晩 Ustream を視聴して応援して下さいました皆様のお陰です。これからも日本全国に笑いを！元気を

お届けできるよう、日々精進し頑張っておりますので、今後とも桂三若を応援して下さいませ、よろしくお願い申し上げます！

● 【桂三若落語チャンネルへのご視聴、ご登録お願い申し上げます！】

https://www.youtube.com/channel/UCVWmkkJv4u_MibHePrsPlyg

● 【 販売 】

秋田魁新報社より 2月21日発売 『桂三若いろはに秋田』 好評販売中!!のご購入はこちら⇒ [Amazon](#)

《祝 川島先生文化勲章受勲》

(令和7年11月4日 毎日新聞朝刊
記事から転載)

記念写真に納まる(左から)小松和彦さん、山本尚さん、コシノジュンコさん、川島康生さん、辻惟雄さん、王貞治さん、片岡仁左衛門さん、北川進さん＝皇居・宮殿東庭で

文化勲章の授与式が3日、皇居・宮殿「松の間」で行われ、元プロ野球選手の王貞治さん(85)やファッションデザイナーのコシノジュンコさん(86)ら8人に天皇陛下から勲章が手渡された。代表して大阪大名誉教授(心臓血管外科学)の川島康生さん(95)が「大変名誉なこと」とあいさつ。陛下は「文化の向上に尽くされてきたことを誠に喜ばしく思います」惟とねぎらわれた。

8人は式後記者会見し、スポーツ振興の功績で受賞した王さんは「野球はチームスポ

ーツ。自分がもらうとっていなかった」と喜んだ。

日本人選手が活躍した米大リーグ。ワールドシリーズのドジャースの連覇を踏まえ「日本の野球はもっとレベルアップできる」と熱く語り、「野球を大いに盛り上げるように頑張りたいと」笑顔を見せた。ノーベル化学賞に選ばれた京都大学特別教授(錯体化学)の北川進さん(74)も化学はチームワーク。(世界の学者と)お互い刺激しあうこと重要」と話し、共同研究者への感謝や若手育成への決意を語った。コシノさんは(他の受賞者と)同じ立場にファッションがある意義が大きいと喜び、「まだやることがたくさんある。日本の文化を世界に、という役目もある」と気持ちを新たにしていた。

他に受賞したのは、歌舞伎俳優の片岡仁左衛門さん(81)、民族学の小松和彦さん、美術評論の辻惟雄さん(93)、有機合成化学の山本尚さん(82)。



《 R&I からの祝意》

祝・川島康生 先生 令和7年度文化勲章受勲

川島康生 先生！この度の天皇陛下からの文化勲章受章の報に接し、心よりお祝い申し上げます。川島先生の長年のご功績に敬意を表すると共に、今後ますますのご活躍をお祈り申し上げます。

思えば川島先生にはご多用のところ、NPO リタイアメント情報センターの為に数度にわたるご講演を賜り、関係者一同嬉しく、また有難く拝聴させて頂きました。千人近い来場者は、その都度川島先生のお人柄に感激し会場を後にしたものでした。

その折の様子及びご講演メモは、りらいぶ ジャーナル No.34 (2020年2月20日発行) にご投稿いただいた、志水清紀 大阪大学医学博士・志水医院々長の正鵠を得た記事からも伺えます。

ところで、過日私は「致知」という雑誌から、安岡正篤氏(明治31年生まれ、東京帝国大卒、戦後師友会を設立、政財界のリーダーの啓発・教化に努め、その精神的支柱となる)が説かれる言葉「①知識②見識③胆識」に40年ぶりに出会いました。

先ずは①知識をどう活かすか、次にリーダーの状況判断が②見識であり、そしてリーダー最後の決断力が③胆識です。

そういえば、過日の講演会で【今や、循環器で簡単に死ぬ人はいません】と力強い声をお聞かせいただきましたが、川島先生がお持ちの胆識のお蔭で何人の人が救われてきたことでしょうか？

小職の肉親にも、2日半近く意識不明状態になり死を覚悟した者がいますが、AED や人工心臓手術のお蔭で今は元気に仕事に励んでおります。川島

先生の胆識スピードには改めて感謝・感激です。

10年近く前になるのでしょうか？リタイアメント情報センター諸活動の中で、伊丹淳一氏に「リタメン会」なるゴルフ同好会を立ち上げていただきました。(現在、休会中)

その折、五月山を見事なハンドル操作で、颯爽と上って行かれる川島先生のお姿が素晴らしく、山路氏・阿賀氏・・・共々見とれておりました。

そのうち伊丹氏にお願いし、ハーフプレーの「リタ・メン&ウィメン会」発足は如何でしょうか？

PS:今や宮内庁は、極めて洗練された文化勲章受章者選択をするものだと感服致しております。一層のご活躍、ご発展をお祈り申し上げます。



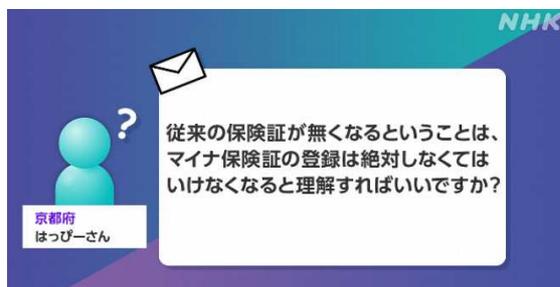
10. お役立ち情報

「マイナ保険証・・・疑問にお答え」

NHK 記事からの転載

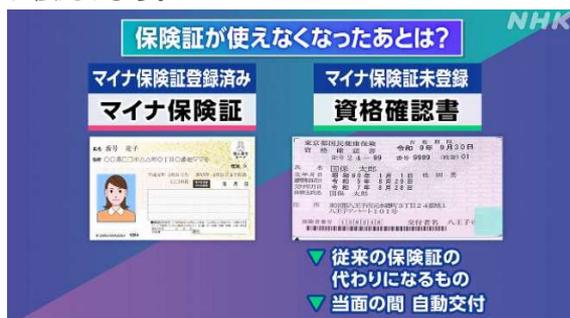
この夏から、従来の健康保険証が順次、有効期限を迎え、使えなくなっています。従来の保険証が利用できる併用期間が終わり、新たにマイナ保険証を使う方もいるのでは。

先日、NHKの報道情報番組、「ニュースーン」で解説したところ、視聴者から多くの声を寄せていただきました。皆さんの疑問や質問に、取材してお答えします。
(社会部記者 渡邊千恵)



Q. 従来の保険証が無くなるということは、マイナ保険証の登録は絶対しなくてはいけなくなると理解すればいいですか？(京都府 はっぴーさん)

いいえ、マイナンバーカードの取得や、マイナ保険証の利用登録はいずれも任意です。では、従来の保険証が使えなくなったあと、どうすればいいのか整理してお伝えします。



マイナ保険証を登録していない人は、「資格確認書」を使うことになります。この「資格確認書」は、従来の保険証の代わりになるものでマイナンバーカードを持っていない人や、マイナ保険証の利用登録をしていない人に、当面の間、申請なしで自動で交付されることになっています。

ただ、この原則には例外規定がいくつかあり、マイナ保険証の有無にかかわらず、資格確認書が交付されるケースがあります。

▽国は移行期の混乱を防ぐためとして、75歳以上の後期高齢者医療制度に加入する全国のおよそ2000万人全員に資格確認書を発行しています。75歳以上の皆さんには、これまでの毎年の保険証の更新と同じように、有効期限が切れる前に資格確認書が届いています。

▽自治体によっては独自の対応をとっているところもあります。

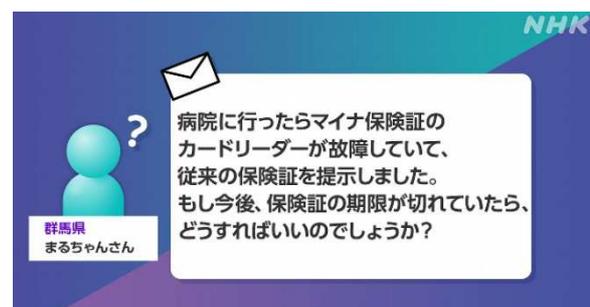
例えば、東京の渋谷区と世田谷区では国民健康保険の加入者全員に資格確認書が送られるようになっています。

▽マイナ保険証を持っている人でも、マイナ保険証での受診が難しい高齢者や障害がある人などには申請すれば、資格確認書の交付が認められています。

医療機関を取材すると、有効期限が切れたことを知らずに従来の健康保険証を持参する患者もいるということです。

制度の浸透にはまだ課題があります。

厚生労働省は、期限切れに気づかずに従来の保険証を持参する患者がいることが想定されるとして、来年3月までは有効期限が切れた保険証でも資格情報を確認できれば、保険診療で受診できる、と医療機関側に通知しています。



Q. 病院に行ったらマイナ保険証のカードリーダーが



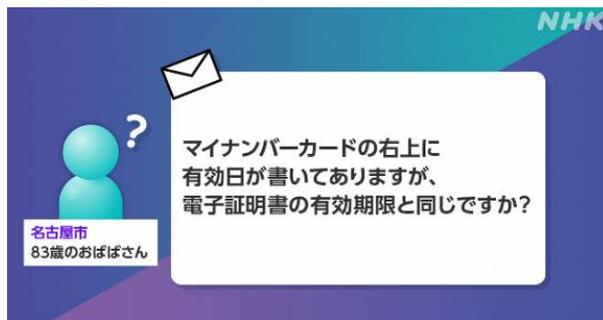
故障していて、従来の保険証を提示しました。もし今後、保険証の期限が切れていたら、どうすればいいのでしょうか？（群馬県 まるちゃんさん）
厚生労働省によりますと、医療機関のシステムエラーなどでマイナ保険証が使えない際は、まず、マイナポータル画面などをマイナ保険証と一緒にスマホで提示すると保険診療を受けることができると、「資格情報のお知らせ」という書類などを一緒に提示しても保険診療が受けられます。

この「資格情報のお知らせ」は、マイナ保険証を持っている人が加入している健康保険組合や自分の保険者番号などを確認するための書類です。

現在、

▼会社の健康保険などの「被用者保険」の加入者には全員と、

▼「国民健康保険」でマイナ保険証をもっている加入者に交付されています。



Q. マイナンバーカードの右上に有効日がありますが、電子証明書の有効期限と同じですか？（名古屋市 83 歳のおばばさん）

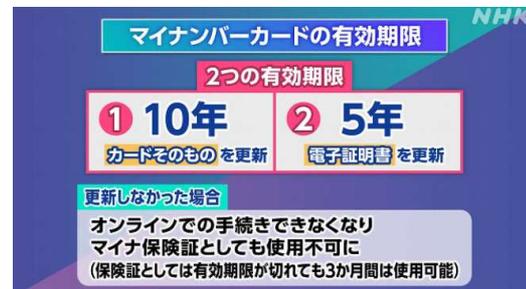
まずマイナンバーカードの有効期限から確認します。
▽マイナンバーカードそのものの有効期限は 10 年です。

10 回目の誕生日までに（未成年者の場合は 5 回目）、カード自体を更新する必要があります。改めて写真撮影なども行う必要があります。この有効期限は、マイナンバーカードの右上に印字されています。

▽また発行から 5 回目の誕生日までにもカードに搭載された電子証明書を更新する必要があります。電子証明書の有効期限は、カード自体の有効期限が書かれている欄の下に手書きで記入する場所があります。

どちらの更新も、本人確認を厳密に行うため、原則、自治体の窓口などを訪れる必要があります。

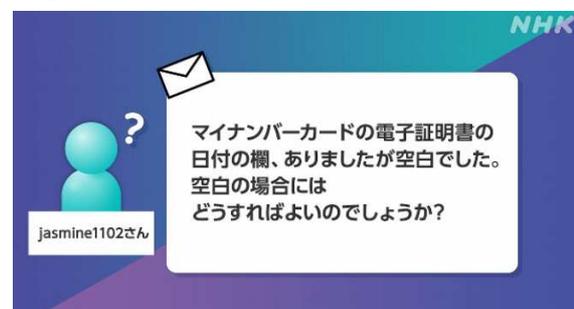
この更新を行わなかった場合オンラインでの手続きが行えなくなるほか、マイナ保険証の登録をしていた場合は、保険証としても使えなくなります。



ただ、厚生労働省に確認したところ、有効期限が切れていても、保険証としての機能は 3 か月間は使うことができるということです。

この 3 か月の間に更新されなかった場合は、各保険組合などから「資格確認書」が自動で交付されることになっているということです。

また、マイナンバーカードの発行を行う団体によりますと、期限が切れる 2、3 か月前に「有効期限の通知書」が入った封筒が届くということなので、確認して下さい。



Q. マイナンバーカードの電子証明書の日付の欄、ありましたが空白でした。空白の場合にはどうすればよいのでしょうか？（jasmine1102 さん）

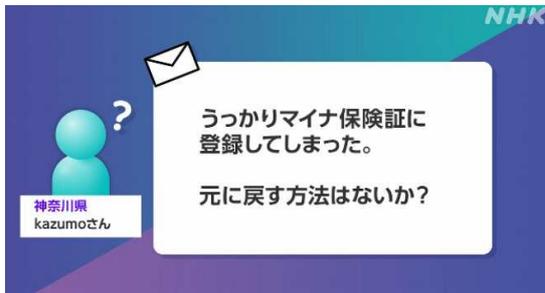
電子証明書の有効期限は、マイナンバーカードの右、印字されたカード自体の有効期限の下に手書きで記入する欄があります。

未記入の場合や、消えてしまっている場合は、マイナポータルにログインすれば確認できます。また、マイナンバーカードの有効期限から 5 年をひけば、おおよその有効期限を確認できます。

確認した日付を、マイナンバーカードにご自身で記入

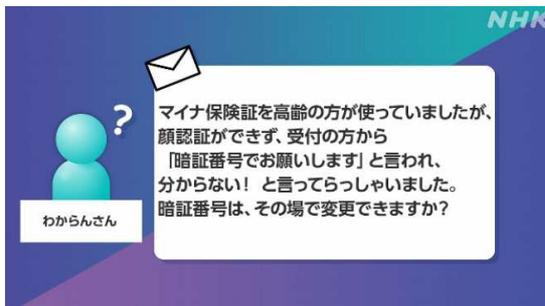


しておくとうよいと思います。



Q. うっかりマイナ保険証に登録してしまった。元に戻す方法はないか？（神奈川県 kazumo さん）

デジタル庁によりますと、マイナンバーカードへの保険証の利用登録は解除することができます。加入している保険組合などに申請が必要です。たとえば、▽国民健康保険であれば、お住まいの自治体の窓口で申請してください。▽会社の健康保険に入っている場合はその健康保険組合などに連絡してください。



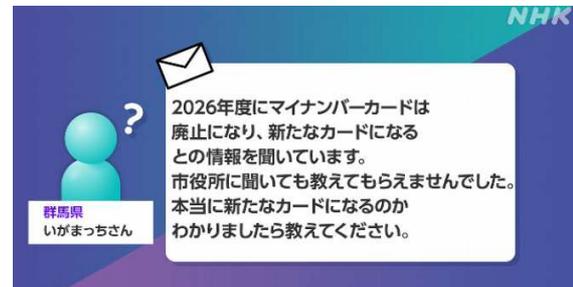
Q. マイナ保険証を高齢の方が使っていましたが、顔認証ができず、受付の方から「暗証番号をお願いします」と言われ、分からない！と言ってらっしゃいました。暗証番号は、その場で変更できますか？（わからんさん）

マイナ保険証の暗証番号は、マイナンバーカードを自治体の窓口で受け取った際などに設定した数字4桁のパスワードと同じです。

このパスワードは、マイナポータルにログインする際などオンラインの手続きを行う場合に使います。

厚生労働省に確認したところ、医療機関では変更できないということです。

変更したい場合は、自治体の窓口などでの手続きが必要になります。



Q. 2026 年度にマイナンバーカードは廃止になり、新たなカードになるとの情報を聞いています。市役所に聞いても教えてもらえませんでした。本当に新たなカードになるのかわかりましたら教えてください。（群馬県 いがまっちさん）

はい。デジタル庁によりますと、国は「新たなマイナンバーカード」について、当初、2026 年の導入を目指していましたが、現在は 2028 年度中の導入に向けて検討を進めています。

券面の性別の表記を削除するなどデザインも変わるほか、現在カードに搭載された電子証明書は 5 年の有効期限ですが、これを 10 年に延長する方針で検討しているということです。

マイナ保険証の、本格的な運用開始から 9 か月がたち、マイナ保険証を利用する人は徐々に増えています。

ただ、利用率の伸び悩みや、新たな仕組みの浸透に課題が残るなか、国は、移行期の暫定的な対応をたびたび示していて、もともとわかりにくい制度がより複雑さを増しています。

街で取材をしても、この仕組みについていけない人が少なくないと感じます。



11. 事務局からのお詫びとお知らせ

● お詫び

事務局の諸事情により第51号の発刊が大変遅くなり、皆様にご迷惑をお掛けしました事、お詫び申し上げます。

本来期がわりに伴う、事業報告や役員体制などご報告しなければならないのですが、現在確認中の案件がありますため、別途、臨時のジャーナルにてご報告の予定です。

事情ご賢察の上、ご理解賜ります様、お願い申し上げます。

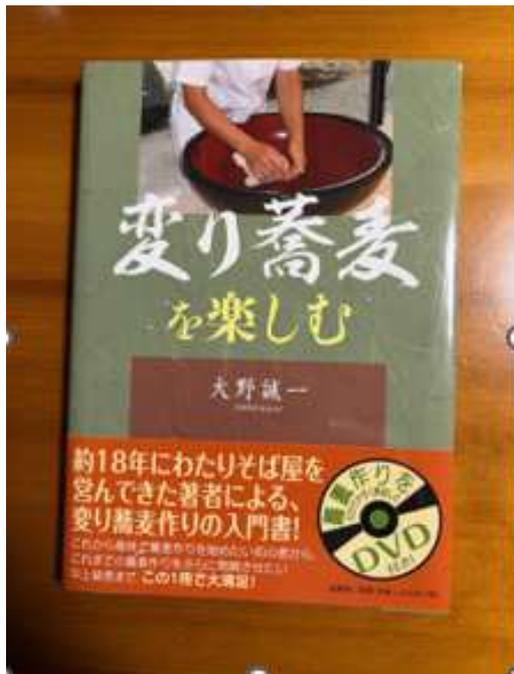
●先日、群馬県高崎ご在住の大野様から「自費出版図書館」に関する問い合わせをいただきました。

残念ながら現在「自費出版図書館」閉館した旨、お話しさせていただきました。

その際にどのような出版をお考えであったかをお尋ねしたところ、本職として蕎麦屋さんを経営されると同時に「変わり蕎麦を楽しむ」といタイトルでご自身のこれまでの蕎麦打ちに関するノウハウ集を自費出版されておられるとお聞きし、蔵書を一部事務局にお送りいただきました。

驚きました事にDVDも添付されておりました。

<お送りいただいた書籍>



以下大野様からのメールのご紹介です。

「変り蕎麦を楽しむ」紹介

昨日はお電話を戴き有り難うございました。表記の本について簡単に紹介させて戴きます。

江戸時代に発展した蕎麦切りは現在一般的に目にする「二八蕎麦」のようにそば粉と小麦粉を混ぜて麺状にしたものです。

変り蕎麦とは、蕎麦の実の真ん中にある「更科粉」のみを使い柚子の皮をすり下ろしたり、抹茶を入れたりして香りや色を楽しむ蕎麦です。

その技術は少しずつ変化発展してきていますが、技術の伝承は口伝などに限られています。

そこで、現在の変り蕎麦の打ち方などを整理して纏めたものがあればと思い執筆致しました。

目次を列挙します。

- ・はじめに
- ・第1章 かわりそばの誕生
- ・第2章 材料と道具
- ・第3章 打ち方
- ・第4章 練りこむ食材
- ・第5章 汁
- ・第6章 楽しみ方

以上ですが、もし住所などをご連絡戴ければ現物をお送り致します。

(蔵書に限りがあると思いますが、) ご興味の方は、郵送料(ゆうぱっく代金)負担の上、下記までご連絡をお願いいたします。

「蕎麦サロン大野 大野 誠一 様」



NPO 法人
リタイアメント情報センター
Retirement & Information Center



〒370-3104 群馬県高崎市箕郷町上芝 342-3

●お陰様で当ジャーナルも51号を数え、これも皆様のご支援、ご協力の賜物と深謝申し上げます。
さて、事務局から皆様へご寄稿などのお願いがございます。

“りらいふ”に関するテーマでしたら旅行記、エッセイ、俳句、絵画、自伝などなど大歓迎いたします。
どなたからのご寄稿も歓迎いたします。

原稿は事務局 豊口宛にお送りいただきます様、宜しくお願い申し上げます。

また、本誌の配布にあたりまして、配布先（メルアド）をご紹介いただける方がございましたら是非ご紹介いただきたく、宜しくお願い申しあます。



今年も宜しく、お願い申し上げます。

発行：特定非営利活動法人 リタイアメント情報センター（R&I）
<事務局>

- TEL 070-8986-3254
- E-mail : toyoguchi.k@gmail.com
- HP : <https://retire-info.org/>

（発行責任者） 事務局 豊口 一美