

70代、80代、90代のホンネが満載!

く〜す〜月刊 とくしま

揺れる四〇年代特別寄稿
中村敦夫

¥280

2/3

February-March, 2026 Vol.3 通巻16号
GUSU Bimonthly
TOKUSHIMARU



老いの一刀
中村敦夫の人生相談

連載コラム
「母の空」 佐高 信

「人生は夕暮れから
が美しい」
松井久子



昭和40年代編

特集
その時あなたは？



蘇るメロディ
「雪の降る町を」
高 英男

立ち向かう人達。
左官職人・原田左官工業所
平野未生

新崎人生の
じんせい体操
テーマ腰痛予防

ゆるりと攻略
カタカナ言葉

大切な味、残したい味
とくしま料理手帖



ぐ〜す〜月刊 とくし丸

2026年2月・3月号

CONTENTS | 目次

- 2 寄って粹な! ごちゃまぜネタ横丁
- 6 特集
その時あなたは?
昭和40年代編
- 20 老いの一刀
中村敦夫の人生相談
- 22 蘇るメロディ
「雪の降る町を」高 英男
- 23 連載コラム | 母の空 | 佐高信
- 24 立ち向かう人達。左官職人・原田左官工業所
平野未生さん
- 28 新崎人生のじんせい体操
テーマ 腰痛予防
- 30 ゆるりと攻略 カタカナ言葉
- 32 あたまイキイキ!ぐ〜す〜パズル
- 36 全国のとくし丸提携スーパー
- 37 読者のページ とくとくトーク
+とくとく五七五
- 48 大切な味、残したい味 とくし丸料理手帖
- 50 《大好評連載》
人生は夕暮れからが美しい
松井久子
- 52 読者プレゼント
- 53 編集後記
- 54 お便りと料理レシピを募集しています!
- 55 投稿用切手いらず封筒

読者の皆さんが、10〜30歳代だった頃、昭和40年代を振り返ってみませんか?

今号の特集「その時あなたは?」も3回目となります。過去には、昭和20年代、30年代を取り上げましたが、今回はいよいよ昭和40年代に突入です。ぐ〜す〜のメイン読者である皆さんが、遊び盛り、働き盛り、恋盛りの頃ではなかったでしょうか。

世の中がどんどん変化し、今までになかった新しいモノが次々と登場してきた時代です。木枯し紋次郎こと中村敦夫さんにも「人生相談」にプラスして、特別寄稿してもらいました。バリバリ頑張ってたあの頃を思い出しながら、今号もぜひお楽しみください。



表紙について
暮らしが豊かになっていった昭和40年代。万博やら、月面着陸やら、バンダやら、ワクワクする出来事がたくさんありました。しかし元日本兵の帰国には、戦争が終わっていなかったと思われました。

題字・表紙デザイン／藤本孝明(如月舎)
イラスト／リュージ

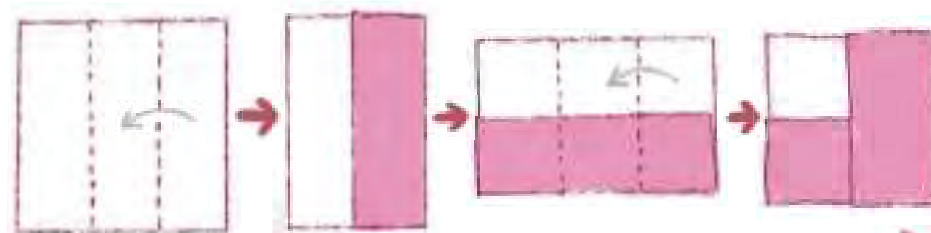
その12

おひなさま

自分の幼い頃・娘の幼い日を思い出し、ひなまつりを祝おう。
納戸からひな飾りを引っ張り出さずとも、折り紙のおひなさまで十分。
日向ぼっこしながら折りあげて、綺麗な色のひなあられを添えたら、ほらね、春はすぐそこ!

もいちど
ORIGAMI、私たちの美しい文化。
折り紙。

- 1 正方形の紙の白い面を内側にし、右端から3分の1を内側に折ります。
- 2 折った部分を下にして、また右から3分の1を内側に折ります。



- 4 折りが上がったら、顔に髪や目、頬、口を描き込み、別の色紙で作った頭飾りや持ち物を貼り付けます。
- 3 折れたらひし形に置いて裏返し、下の三角を上折り込みます。

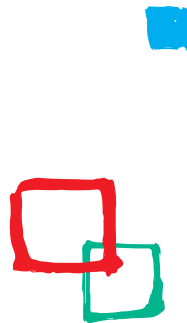


はい、
できあがり。



2月6日からイタリア北部で
冬季オリンピックが開かれます
(2月22日まで)。

3月には野球のWBC大会があり、
さらに6月にはサッカーの
ワールドカップが開かれます！
今年もスポーツ選手の熱い闘いを観て、
元気をもらいましょう！



これぞ、北島三郎公式チャンネル YouTubeで見られます！無料

サブちゃんこと、北島三郎 プンしました。サブちゃんの
YouTube(ユーチューブ)の皆さん、お待たせし
ました！



北島三郎のステージは、いつも迫力満点！これぞ「サブちゃん」という演出です。

明治座や新橋コ

マ劇場での公演の
動画をはじめ、数
十曲のヒット作
がずらりと用意
され、見て聴く
ことができるの
です。サブチャ
んのスゴさは、
なんと言っても
1968年の初
演から2015
年まで、前人未
踏の4578回
を誇る大劇場で
の、北島三郎座



読者
プレゼント

★サブちゃんから
読者3名にプレ
ゼントがあります。
詳しくは52ページ
をご覧ください。

でも「ユーチューブって、
なに？」っていう方は、近く
にいる若い人にお願ひして見
せてもらいましょう。いえい
え、そんなに難しいものでも
ないので、携帯電話(スマホ)
を持っているなら、ここにあ
るQR(キューアール)コー
ドをスマホのカメラで読み込
んで試してみましよう。5
ページに掲載されている
「QRコードの読み取り方」
を参考にしてみてください。

ある学者の自叙伝 「生き直し」

人生をもう一度、生き直す。

そんな夢のような願いを叶え
た人がいます。日本思想史家
の子安宣邦(こやすのぶくに)
さん92歳。本誌で連載中「人
生は夕暮れからが美しい」の
著者、松井久子さんの夫です。
88歳で恋に落ち、89歳で二
度目の結婚。毎朝、目覚める
と隣には愛する人がいる。そ
んな今が人生最高の時だとい
う子安さん。その子安さんが
自叙伝を上梓しました。戦時
下の少年時代、家族のこと、
大学、就職、そして結婚。先
妻と死別したのは84歳の時で

した。

その4年後、子安さんは
運命的な出逢いをします。「私
は、こういう女性を待ってい
たのだ」。初デートから抱擁、
そして結ばれるまで。まるで
高校生のような心の揺れがな
んとも微笑ましい。恋する気
持ちは無敵です。「正直に言
おう。私は松井久子に惚れて
しまっていたのだ」なんて言
えてしまうくらいに。

そして締め括りの一言がま
た凄く「矢でも鉄砲でも持つ
て来やがれ！」。こんな92歳
がどこにいる！



『生き直し』
著者/子安宣邦
光文社/1,980円(税込)

読者
プレゼント

★この本を3名にプレゼント
します。詳しくは52ページを
ご覧ください。



甘くてほろ苦き、 チョコレート



「食べ過ぎるとニキビが出
来るよ！」なんて言われたの
は高校生の頃。思春期には食
べたい気持ちを抑えて、毎日、
鏡とニラメッコ。でも時々、
誘惑に負けて、慌てて鏡を見
て確認したりして。それが
チョコレート。

もうニキビなんか気にしな
くていいけど、今は血糖値
と脂肪が気になってやっぱり
ついつい控えがち。でも「カ
カオポリフェノールは動脈硬
化の予防につながる」という
情報をお守りにして、子リス
のように少しずつ食べている。
食べ過ぎに注意しなければ
ならないのはどんな食べ物も
同じこと。でも気にし過ぎも
カラダには毒。ホドホドなら

ば、きつと大丈夫。それに、
もうすぐバレンタインデー。
今更、贈る贈られるもないけ
れど、人生という長旅をしつ
かり生きて来た自分にあげ
たって良いじゃないか。
明日はとくし丸がやって来
る。CMでキムタクが食べ
ていたチョコはあるだろう
か？カカオたっぷりビター味
も良いな。なんだか高校生に
戻った気分。明日が待ち遠し
くなってきた。

★写真のチョコレートを3名
に分けてプレゼントします。
応募方法は52ページ参照。

読者
プレゼント

冬の血管にご注意！ 室温18度以上、 入浴は慎重に

冬は寒さで血管が縮み、血圧が上がって脳卒中や心筋梗塞になる人が1・5倍に増えるといわれています。



断熱シートなどは100円ショップでも購入できます。

血管の危険を防ぐためには、家の中の室温を18度以上に、高齢の方は22度以上に保つことが大事です。しかし、築20年以上の断熱改修をしていない日本の住宅では、寝室も含めると9割以上が室温18度以上を保てていないとか。次のような対策をして、家の中を暖かくしましょう。

- ① サッシや窓に断熱シートや気泡緩衝材、隙間テープ、結露吸水テープなどを貼る。
- ② カーテンは厚手で長めのものに替える。
- ③ 床には断熱用のアルミシートやホットカーペットを敷く。
- ④ 部屋の中の湿度を上げる。

（洗濯物を室内に干す、加湿器を使うなど）。

⑤ エアコン暖房の風をサーキュレーターや扇風機で循環させる。

また、冬場のお風呂やトイレの寒暖差には特に注意が必要です。入浴前には脱衣所や風呂場を十分に暖め、同居者に一声かけてから入りましょう。湯温は41℃以下、湯につかる時間も10分以内を目安にしてください。

詐欺の手口 対処法 不安にさせる犯人 とにかく一度電話を切る

詐欺でだまされるのは、人間が危険から身を守るために取る行動心理から来ています。犯人はこの心理を悪用し、まず「あなたの口座が犯罪に使われている」などと言って不安をあおります。ええー！とパニックになっている所に「100万円を支払えば逮捕されない」などと対処法を示して安心を与えるので、人はついその指示に従ってしまいます。本当かどうか考える時間を犯人は与えず、どんどん

焦らせて、すぐに行動するよう仕向けてくるのです。防ぐには、

- 電話や知らない人からの接触には常に警戒心を持つ。
- 不安になる事を言われても、とにかく一度電話を切る。時間を置き気持ちを落ち着ける。
- 1人で判断せず周りの人や警察に相談する。

● 詐欺の手口や定番の文句を知っておく。

時間を置くことはパニックから抜け出すのに有効です。

よくある詐欺の手口と文句

ニセ警察詐欺

「あなたは逮捕される」

オレオレ詐欺

「お金を至急用意して！」

預貯金詐欺

「キャッシュカードの交換が必要です」

架空料金請求詐欺

「未払いの料金がある」

還付金詐欺

「還付金がある。ATMで手続きを」

その他

「保証金が必要」
「必ず儲かる」

おかしいなと思ったらひとりで悩まず相談を！

- 警察相談専用電話「#9110」



- 消費者ホットライン「188」（いやや！）
近くの消費生活センターにつながります。



QRコードの読み取り方

新聞やテレビをはじめ、あちこちで見かけるQR（キューアール）コード。スマホ（スマートフォン、携帯電話）のカメラをかざせば読み取れて、いろんな情報を見ることが出来ます。さあ、やってみましょう！

①

スマホの「カメラ」のマークを指で「トン」と軽く押す。

Android（アンドロイド）のスマホの画面では



ここを押す

iPhone（アイフォン）のスマホの画面では



ここを押す

②

カメラの画面をQRコードにかざす。



スマホをかざす

③

画面に出てきた英数字か、または「詳しく見る」のマークを軽く押せば、インターネットの情報が画面に現れます。



ここを押す



試しに上のQRコードを読み取ってみましょう。ガンチャンの紙芝居「解決！とくし丸」の動画が見られますよ。

暮らしの なまほ。 寒い冬に 早く乾かす知恵

12月号で好評だった「暮らしのなまほ。」特集。これから暮らしに役立つ豆知識をネタ横丁でお届けします。

まずは、寒さが厳しいこの時期にやってみよう「早く乾かす」工夫を二つ。

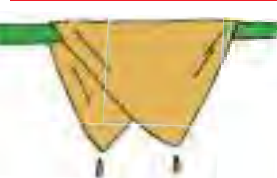
の毛をドライヤーで早く乾かす方法。寒い冬は特にさっさと乾かしたいですね。

① 1枚目のタオルで髪の毛の水をよくふき取ります。



一つ目は、冬の弱い日差しで乾きにくい毛布などの干し方。おすすめは「三角干し」です。物干し竿に毛布やタオルケットなどを三角形にして干せば、下になっている三角の角に水分が集まって水切れが良くなり、長方形に干すよりも早く乾きます。

二つ目。ドライヤーの温風が直接当たらないので、髪の毛を傷めにくいのも利点ですね。



③ タオルで頭全体と髪をもむように手を動かし、その上から温風をあてれば、いつもより早く乾かせます。

特集その時あなたは?

イラスト／
リユージ

昭和40年代編

昭和40年（1965年）

ベトナム戦争が厄化。
初のスモッグ警報が発令。
約5年間続く戦後最長の「いざなぎ景気」が始まる。
テレビで「オバケのQ太郎」放送開始。

昭和41年（1966年）

カラーテレビ、カー（自動車）、クーラーの3Cが「新・三種の神器」となる。
「巨人の星」が少年マガジンで連載開始。
トヨタ・カローラ発売。大衆車として爆発的な人気となる。
長谷川町子の「サザエさん」が朝日新聞で連載を開始（アニメは1969年から）。
イギリスのロックバンド「ザ・ビートルズ」が来日公演。

昭和42年（1967年）

公害問題が深刻化し、公害対策基本法が制定される。
深夜ラジオ番組「オールナイトニッポン」が放送開始。
イギリスのモデル「ツイッギー」来日、ミニスカートのブームが本格化。



国の人口統計で日本の総人口が1億人を超える。

昭和43年（1968年）

大家食品がボンカレーを発売。
小笠原諸島が日本に復帰。
週刊少年ジャンプ創刊。

現金輸送車が白バイ隊員を装った犯人に襲われ、約3億円が強奪される。



川端康成がノーベル文学賞受賞。
日本のGNP（国民総生産）が世界第2位に。

昭和44年（1969年）

機動隊が東大安田講堂に突入し、学生を強制排除。大学紛争も沈静化へ。
タバコ「セブンスター」発売。
アポロ11号が人類初の月面着陸に成功し、日

本のテレビでも生中継される。

「男はつらいよ」シリーズ第1作公開。
「8時だヨ!全員集合」放送開始。

昭和45年（1970年）

日本万国博覧会（大阪万博）が開催され、入場者数約6400万人を記録。
赤軍派のメンバーが日本航空機「よび号」をハイジャックする。
雑誌「an・an（アンアン）」創刊。
三島由紀夫が陸上自衛隊に籠城し、演説後に割腹自決。
ケンタッキーフライドチキン日本1号店（名古屋）開店。



昭和46年（1971年）

「仮面ライダー」の放送がスタート。
ニクソン・ショックで円が急上昇（円高）し、高度経済成長に陰りが。

銀座にマクドナルドの日本1号店がオープン。
日清食品が「カップヌードル」を発売。



昭和47年（1972年）

テレビドラマ「木枯し紋次郎」放送開始。主演は本誌「人生相談」の中村敦夫。
グアム島で元日本兵・横井庄一さんが発見され帰国。
札幌冬季オリンピック開催。スキージャンプで金銀銅を独占。
連合赤軍があさま山荘に人質をとって籠城。テレビで連日、生中継される。
沖縄がアメリカから日本へ復帰。が、基地問題などは今もなお残ったまま。
田中角栄が総理大臣に就任し、「日本列島改造論」を発表。
ジャイアン
トパンダの
「カンカンとランラン」
が上野動物園に来園。
全国にボウリング場が乱立しブームに。



昭和48年（1973年）

アメリカがベトナムから完全に撤退し、和平協定が締結される。
オイルショックをきっかけに、全国のスーパーでトイレットペーパーなどの買い占めが発生。
読売ジャイアンツが、川上哲治監督のもと9年連続日本一（V9）を達成。
「フストラダムスの大予言」がベストセラー。
1999年、人類は滅亡しなかった。



昭和49年（1974年）

スプリン曲げのユリ・ゲラーが来日、超能力ブームに。
ルパン島で小野田寛郎少尉が発見され帰国。
東京の豊洲にセブンイレブンの日本1号店がオープン。
花の中三トリオ（百恵、淳子、昌子）がブームを迎える。
読売ジャイアンツの長嶋茂雄選手が現役を引退。
田中角栄元首相の「ロッキード事件」が追及され、政界の腐敗が大きな問題に。

12月号で「昭和40年代の思い出」を募集したところ、たくさんの方の原稿が集まりました。ありがとうございます。5人の方の文章を特集に掲載させていただきます。その他の方々の思い出は、読者ページ等で紹介します。ぜひ見落しすることなく、お読みください。

世の中の動き

光と影の10年

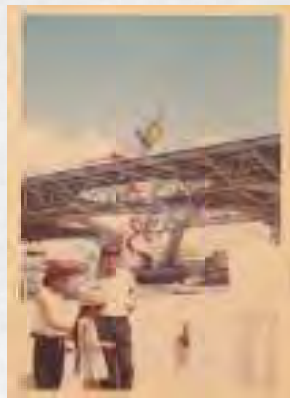
日本のGNPは世界第2位となり、人口は1億人を突破。押しも押されぬ経済大国となりました。しかしその陰で若者たちの怒りは頂点に達し、公害問題が深刻化します。

いざなぎ景気

東京オリンピックが終わると一転、昭和40年は不況の波にのみ込まれます。しかし戦後初の赤字国債の発行によって景気は回復、経済は空前の急成長を遂げま



昭和44年の東名高速道路完成記念切手。
絵柄は神奈川県東名酒匂(さかわ)川橋。



大阪万博
のシンボル
太陽の塔。

す。「いざなぎ景気」の始まりです。41年から45年までの経済成長率は11・6%。43年にはGNPが西ドイツを抜いて世界第2位の経済大国となりました。日本中が沸き立つ中、45年に開催された大阪万国博覧会は、6400万人を超える入場者で大成功となりました。

若者たちの反乱



若者たちは怒っていました。怒りの矛先は大学です。使途不明金に、研修医の処遇に、学費値上げに。日大、東大、早稲田大、闘争は全国に広がり、「全学共闘会議(全共闘)」と呼ばれ、若者たちはのめり込んでいきました。

しかし44年、東大安田講堂が陥落し、運動は勢いを失っていきま。その後、運動は次第に過激化。内ゲバによる殺人事件などが相次ぎ、昭和47年、連合赤軍によるあさま山荘事件を機に、一気に収束に向かうことになりました。



夢の団地をバックに妻と風早さん

思い出 コト

夢の団地暮らし

埼玉県 風早庵さん(85)

昭和41年、私は7千戸のマンモス団地に応募することにしました。当時は応募資格に年収の壁があり、事務所の女性の名前を借り、婚約していることにして年収を合算して応募。18回目によりやく当選しました。

団地はサラリーマンの夢でした。それまでの家はひとつの部屋で食事から寝るまで賅っていましたが、団地はダイニング、居間、寝室と分かれていて夢のような空間でした。家賃は9千円。間取りは2DK。トイレの便器が洋式で、台所の流しがステンレス。月給が3万円ぐらいでどうやって家賃を払っていたのか。妻の遣り繰りが大変だったと思う。

当時は東京オリンピックのあとで、見違えるように街は綺麗になりました。新幹線に大阪万博にベトナム戦争。家付き・カー付き・ババア抜き」なんて言葉も流行りました。余談ですが妻は当時名前を借りた人です。不思議なもので応募の「副産物」として、とても大きな幸せを掴みました。今もこの団地は存在していて将来取り壊すそうです。部屋番号は50年経ったいまも忘れません。

オイルショック、公害

りました。

昭和48年、第四次中東戦争(※)を機に起こった第一次オイルショックにより物価が急上昇。戦後初のマイナス成長となり、高度経済成長は終焉の時を迎えます。物価高騰は人々の不安を呼び、トイレ、トベーパーや洗剤などの買い占め騒動が日本中に巻き起こりました。

また公害問題はさらに深刻化。水俣病、新潟水俣病、イタイイタイ病、四日市ぜんそくは「四大公害病」といわれ、今なお苦しんでいる人がいます。

※「第四次中東戦争」イスラエルとエジプトシリアなどアラブ諸国との戦争。



新製品

3Cや家電、食品が進化

「一億総中流」といわれた40年代。生活は向上し、車や最新家電、マイホームを手に入れる人が増加。生活は忙しくなり、手軽な食品が喜ばれました。

「3C」と「マイカー元年」

所得倍増が達成された40年代。大量生産で製品価格は下がりが、3C（カー、クーラー、カラーテレビ）が人気になります。

特に「マイカー元年」と呼ばれた昭和41年（1966年）には、大衆車のダットサン（日産）サニー、スバル1000、トヨタカローラが登場。車は仕事用から、家族とのレジャー用になり、名神・東名高速道路の開通も普及に拍車をかけました。

エアコンに変わる（は昭和50年でも2割に届いておらず、昭和60年5割を超えました）。



昭和41年の国産自動車の価格

ダットサン・サニー（1,000cc）	41万円
スバル1000（1,000cc）	49万5千円
トヨタ・カローラ（1,100cc）	43万2千円

自動車保有台数と交通事故死者数の推移

	保有台数	交通事故死者数
昭和40年	6,984,864	12,484人
昭和41年	8,123,096	13,904人
昭和42年	9,639,391	13,618人
昭和43年	11,690,755	14,256人
昭和44年	14,021,970	16,257人
昭和45年	16,528,521	16,765人
昭和46年	18,919,020	16,278人
昭和47年	21,222,715	15,918人
昭和48年	23,869,198	14,574人
昭和49年	25,962,870	11,432人

※令和6年の自動車保有台数は約8,257万台、交通事故死者数は2,663人（自動車検査登録情報協会、警察庁交通局）

電子ジャー、やぐらこたつ、キッチン家電が人気

昭和30年代から自動電気炊飯器はありましたが、まだ保温はできませんでした。昭和45年に象印マホービンから保温のできる電子ジャーが発売され、価格は1万円もしましたがこれが大ヒット。2年後には炊飯も保温もできる商

品が各社から登場します。また、団地ブームの時代に、二つ折りや四つ折りの電気やぐらこたつは小さく収納できることからヒット商品に。他にもトースター、ジュース、電気ポットなどのキッチン家電が人気を呼びました。

レトルト、インスタント、冷凍食品が進化

生活が便利になる一方で忙しくなり、簡単に食べられる物が人気になります。昭和43年に世界初のレトルトカレー「ボンカレー」、46年に世界初のカップ麺「カップヌードル」が登場。冷凍食品も普及しました。

缶飲料では、昭和40年にブルトップの缶ビールが登場。缶コーヒーも人気になり、100円硬貨の大量流通で自動販売機が普及します。昭和48年には温かい缶コーヒーも飲める自動販売機が登場しました。



電気洗濯機とルームエアコンの値段

	電気洗濯機 (二槽式)	ルームエアコン (冷房専用)
昭和40年	18,400円	—
昭和41年	19,600円	—
昭和42年	30,800円	—
昭和43年	31,000円	—
昭和44年	29,600円	—
昭和45年	27,100円	146,000円
昭和46年	26,100円	128,000円
昭和47年	22,400円	124,000円
昭和48年	21,100円	132,000円
昭和49年	29,200円	152,000円

(東京都都区部小売価格)

ルームエアコンとカラーテレビの普及率

	ルームエアコン	カラーテレビ
昭和40年	2.0%	—
昭和41年	2.0%	0.3%
昭和42年	2.8%	1.6%
昭和43年	3.9%	5.4%
昭和44年	4.7%	13.9%
昭和45年	5.9%	26.3%
昭和46年	7.7%	42.3%
昭和47年	9.3%	61.1%
昭和48年	12.9%	75.8%
昭和49年	12.4%	85.9%
昭和50年	17.2%	90.3%

(内閣府・消費動向調査)

思い出コラム

ミニスカートと新幹線

石川県 天田清人さん（94）



夢の超特急、新幹線0（セロ）系電車

私にも若い時代があったんだ。私は昭和1ヶ月生れ、戦中、戦後の苦難をのり越え、その後、何度かのピンチを助けられ、結婚、長男誕生、そして迎えた昭和40年。当時、ドーナツ化現象と呼ばれ、市の郊外にどんどん大きな団地が出来た。私は無謀にも全部借金して土地を買い、両親と同居するため家を建てたが、その後のバブルの時代に返済出来たのは幸運だった。昭和40年代と言えば、佐藤栄作内閣の経済政策で不況から脱却し、経済に勢いがあつた。マイカー通勤をする人が急増し、我が家の近くにパイパスが出来、私も免許を取った。ミニスカートの妻と6才の長男を連れて、大阪万博へ行き、帰りに名古屋まで初め

て新幹線に乗った記憶がある。家電の普及で、生活が逆に忙しくなり、人生で最大の盛り場だったと思う。働いて、休日は晴れたら釣り、風雨なら麻雀と、遊びに遊んだ時代もあった。若かったなあ。

週刊誌の値段

週刊朝日、サンデー毎日、週刊新潮、週刊現代、週刊文春

昭和39年	50円
昭和42年	60円
昭和44年	70円
昭和45年	80円
昭和48年	120円
昭和49年	130円

（「物価の文化事典」森永卓郎監修、展望社）



少年マガジン
1971年
(昭和46年)
11月21日号
講談社

昭和40年、少年マガジンで始まった『巨人の星』が人気を博し、「スポ根漫画（*）」の元祖としての金字塔を打ち立てます。マガジンは100万部を突破。43年に始まった『あしたのジョー』

少年マガジン
1968年
(昭和43年)
5月19日号
講談社



スポ根漫画花盛り

の人氣で若者たちからの支持も獲得、「右手に（朝日）ジャーナル、左手に（少年）マガジン」なる言葉まで生まれました。スポ根漫画は少女漫画にも広がり、『アタックNo.1』や『サインはV』などが人気を呼びました。
*「スポ根」漫画、アニメ、ドラマのジャンル。「スポーツ」と「根性」を合わせたもの。

思い出
コトにぎやかな食卓
徳島県 ばあば（82）

昭和40年に長女、43年に次女、45年に長男と3人の子育てが始まりました。「子供は3才までに親孝行をし尽くす」と言われる様に、思い出すのはニヤツとする事が多いですね。

頑張ったのは小学校の授業参観でした。1年生、2年生、5年生と50分足らずの時間で3学級を参観するのは、教室をのぞいただけの有り様でした。

あの時代の運動会は親も一大イベントで、地域対抗の綱引きは綱を引く親も応援する生徒達もこの時とばかりの力の入れようでした。

家庭では世間とのつき合いがかなり濃密で、食卓には家族以外に誰か他人が座っていることがよくありました。主



昭和40年代運動会の風景

栄光と挫折

昭和43年、川端康成が日本人として初めてノーベル文学賞に選ばれました。実はその5年前に、ノーベル賞の最終選考まで残った作家がいます。三島由紀夫です。三島は結局、受賞することなく、川端の受賞から2年後、自衛隊市ヶ谷駐屯地で割腹自決。更にその2年後、川端も72歳で自死します。

昭和40年代のベストセラー

- 40年 「白い巨塔」山崎豊子（新潮社）
- 41年 「氷点」三浦綾子（朝日新聞社）
- 42年 「華岡青洲の妻」有吉佐和子（新潮社）
- 43年 「竜馬がゆく」司馬遼太郎（文藝春秋）
- 44年 「赤頭巾ちゃん気をつけて」庄司薫（中央公論社）
- 45年 「誰のために愛するか」曾野悦子（青春出版社）
- 46年 「二十歳の原点」高野悦子（新潮社）
- 47年 「恍惚の人」有吉佐和子（新潮社）
- 48年 「日本沈没」小松左京（小学館）
- 49年 「かもめのジョナサン」リチャード・バック（新潮社）

昭和40年代に創刊された雑誌

- 昭和41年 週刊プレイボーイ
- 昭和43年 週刊少年ジャンプ
- 月刊少女コミック
- ビッグコミック
- 昭和44年 週刊少年チャンピオン
- 昭和45年 アンアン
- 昭和46年 ノンノ

昭和45年、若い女性向けのファッション雑誌「an・an（アンアン）」が平凡出版（現マガジンハウス）から創刊されました。翌年には集英社が「non-no（ノンノ）」を創刊します。



鎌倉の大仏

右手にジャーナル、左手にマガジン
経済は急成長、人口も増え、新しい雑誌も次々と創刊され出版界は活況を呈します。ベストセラーは社会現象化し、漫画は子供たちのものだけでなくあります。活字文化の黄金時代でした。

「アンノン族」登場

寄せます。彼女たちは「アンノン族」と呼ばれました。

*人気の観光地：京都、木曽路、鎌倉、津和野、軽井沢など。

昭和40年代の人気テレビ番組

【バラエティ】

シャボン玉ホリデー、11PM、8時だよ!全員集合、ロッセ歌のアルバム、NHKヤング・ミュージック・ショー、スター誕生

【ドラマ】

ザ・ガードマン、キイハンター、太陽にほえろ!、水戸黄門、木枯し紋次郎、時間ですよ、細腕繁盛記、サインはV!、おれは男だ!、おくさまは18歳、飛び出せ!青春、奥様は魔女、刑事コロンボ、サンダーバード

【アニメ】

エイトマン、スーパージェッター、科学忍者隊ガッチャマン、おそ松くん、サザエさん、巨人の星、タイガーマスク、あしたのジョー、魔法使いサリー、ひみつのアッコちゃん、ゲゲゲの鬼太郎、宇宙戦艦ヤマト

【映画番組】※()内は映画解説者

日曜洋画劇場(淀川長治)、月曜ロードショー(荻昌弘)、ゴールデン洋画劇場(前田武彦、高島忠夫)、水曜ロードショー(水野晴郎)

カラーテレビの普及が進んだ40年代は番組も多彩になりました。「テレビばかり見るとバカになるよ!」と子どもたちは叱られました。

生中継で思い出深いのはアポロ11号の月面着陸、三島由紀夫の演説、連合赤軍の浅間山荘事件でしょうか。

娯楽ではバラエティ番組

に加えて、刑事物、青春物、スポ根物のドラマ、そしてアニメ番組が大人気に。「日曜洋画劇場」などの映画放映も人気でした。



多彩な番組がカラーテレビで登場



40年代も映画は人気でしたが、大手映画会社は時代に合せて路線を転換。東映は任侠映画、松竹は「男はつらいよ」、日活はロマンポルノ、東宝は若大将や怪獣特撮映画を売り出します。「座頭市」の大映は残念ながら昭和46年に倒産しました。

外国映画では宇宙SF、ミュージカル、オカルト、パニック映画が流行。「燃えよドラゴン」でブルースリーのカンフー映画が大ヒットしました。

映画は任侠、寅さん、怪獣、ポルノ、そしてブルースリー

映画・テレビ

娯楽の中心が映画からテレビへ
40年代も映画は邦画を軸に人気でした。しかしカラーテレビの普及で庶民の娯楽はテレビが中心になり、映画館に足を運ぶ人は減っていききました。

昭和40年代の人気映画

※シリーズ物が量産された時代

【邦画】	若大将 男はつらいよ 網走番外地、緋牡丹博徒、昭和残侠伝など任侠物 クレージーキャッツ 怪獣映画、ゴジラ 日活ロマンポルノ
【洋画】	サウンド・オブ・ミュージック 007 猿の惑星、2001年宇宙の旅 明日に向かって撃て! イージー・ライダー ゴッドファーザー エクソシスト 男と女、エマニエル夫人 燃えよドラゴン ある愛の詩 小さな恋のメロディ

映画館入場者数と観覧料の推移

	入場者数	全国平均 入場料
昭和40年	372,676千人	203円
昭和41年	345,811千人	219円
昭和42年	335,067千人	236円
昭和43年	313,398千人	262円
昭和44年	283,980千人	295円
昭和45年	254,799千人	324円
昭和46年	216,754千人	366円
昭和47年	187,391千人	411円
昭和48年	185,324千人	500円
昭和49年	185,738千人	631円
昭和50年	174,020千人	751円

※令和6年は144,441千人、1,433円

(日本映画産業統計)

映画館入場者数は昭和33年の11億2745万人超がピークで、40年代後半には2億人以下に減少。一方で入場料は3倍に値上がりしました。

昭和40年代の思い出といえ、4人の子どもを育てた日々です。長男、長女に続き、昭和45年には双子の女の子が生まれました。

布おむつが主流の時代、目の前のことで精一杯な毎日。忙しくて十分にかまっていられない中でも、長女が小さな手で手伝ってくれる姿は、今も鮮明に思い出されます。

高度経済成長期のただ中、夫は家族のために懸命に働き、帰宅はいつも遅くなりがちでした。自宅ではお隣の奥さん、離れて暮らす両親や義父母にも支えられながら、子どもたちの笑顔に力をもらっていました。

昭和45年、大阪万博が開催され、夫は長男



4人の子供たちと中山さん夫妻

思い出
コラム

子供たちに 支えられて

大阪府 中山幸子さん(86)

と長女を連れて会場を訪れました。歩き疲れた長女が、おんぶをせがんだと後から聞いたことを覚えています。

娘たちからは、「お母ちゃんは一生涯働いたから、家事を定年してね。これからは大好きな油絵や、ワクワクすることに使って」。そんな労(ねぎら)いの言葉をもたらしました。今は感謝とともに、穏やかな時間を過ごしています。

なつかしのヒット曲

昭和40年 函館の女／北島三郎、知りたくないの／菅原洋一

愛して愛して愛しちゃったのよ／和田弘とマヒナスターズ&田代美代子

ライク・ア・ローリングストーン／ボブ・ディラン

昭和41年 君といつまでも／加山雄三、骨まで愛して／城卓矢

悲しい酒／美空ひばり、サウンド・オブ・サイレンス／サイモン&ガーファンクル

昭和42年 ブルー・シャドウ／ジャッキー・吉川とブルー・コメッツ

この広い野原いっぱい／森山良子、小指の想い出／伊東ゆかり、青い影／プロコル・ハルム

昭和43年 天使の誘惑／黛ジュン、恋の季節／ピンキーとキラーズ

小さなスナック／パープル・シャドウズ、好きになった人／都はるみ、恋は水色／ポール・モーリア

昭和44年 ブルー・ライト・ヨコハマ／いしだあゆみ、人形の家／弘田三枝子

港町ブルース／森進一、ホンキー・トング・ウィメン／ローリング・ストーンズ

昭和45年 黒ネコのタンゴ／皆川おさむ、手紙／由紀さおり

京都の恋／渚ゆう子、レット・イット・ビー／ビートルズ

昭和46年 私の城下町／小柳ルミ子、また逢う日まで／尾崎紀世彦

花嫁／はしだのりひとクライマックス、イマジン／ジョン・レノン

昭和47年 喝采／ちあきなおみ、学生街の喫茶店／ガロ

雨／三善英史、ゴッドファーザー 愛のテーマ

昭和48年 女のみち／宮史郎とびんからトリオ、神田川／南こうせつとかぐや姫

心の旅／チューリップ、イエスタデイ・ワンス・モア／カーペンターズ

昭和49年 ひと夏の経験／山口百恵、ふれあい／中村雅俊、あなた／小坂明子

追憶／パープラー・ストライサンド

思い出
ポイント働いて、
働いて…
山形県 笑えばあ(89)

昭和40年代の教室の風景。

孫達にも「食べて飲んで元気でいればなんとかなるよ」と何時(いつ)も言っている年寄りばあです。今もお茶飲みはしません。(内職は)子供達が学校から帰ってくる迄、夕食後にもやって東の空が明るくなる時もありました。働いて働いての時代でした。懐かしく思い出しています。

兄妹2人の子供、小学二年生と保育園。夫婦2人で子供を見てくれる人もなく外に出られない。主人の給料ばかりでは心細く、ニットの時代で内職のミシン掛け。一枚仕上げて、すればする程どんどん仕事が入って来ます。友達がお茶飲みしていても私は内職に夢中。それが楽しく、苦しいと思ったことはありません。とにかく4人で生きて行くの大変。子供にみじめな思いだけはさせたくないと普通の暮しに頑張りました。神様が助けてくれたみたいで、体だけは元気だったたのでうにかなりました。父母に感謝。親孝行したい時に親はなしです。

昭和41年のビートルズ来日を契機に、日本でもエレキギターを中心としたバンドが次々に誕生。ザ・タイガース、ザ・スパイダース、ザ・テンプターズなどに若者が熱狂し、GSブームが訪れます。音楽だけにとどまらず、テレビと雑誌の連動によりライフスタイルやファッションも巻き込んだ大きな流れとなりましたが、ブームは一過性のものとなり、次の潮流へとつながっていきました。

グループ
サウンズ
(GS)ブームフォークからニュー・ミュージックへ
昭和40年代中頃

GSのブームが過ぎた頃、ポップ・ディランの影響を色濃く受けたフォークソングの時代が訪れます。岡林信康や加川良らのメッセー性の強い楽曲が学生運動盛んな時代の空気と響き合い、若者の心を捉えました。やがて吉田拓郎、かぐや姫、井上陽水らが飾らない言葉で恋や青春を歌い、誰もがギターを片手に口ずさんだものでした。山下達郎、オフコース、松任谷由実(荒井由実)などの登場により、フォークソングは編曲や音の洗練された「ニュー・ミュージック」へと進化していきます。

レコードLP盤の価格

オーディオ機器の普及で、音楽への支出は増加。レコードの価格は、40年代初めの1,500円程度~40年代終わりには2,300円程度。コーヒー1杯の10~20倍もの価格で、大卒初任給2万円~7万円の時代にまだまだ贅沢品だった。

	レコードLP版	珈琲1杯
昭和40年(1965)	1500円	80円
昭和45年(1970)	2000円	95円
昭和49年(1974)	2300円	170円

当時の歌謡曲は、作曲家・作詞家・編曲家・スタジオ音楽家による「職人芸の集合体」であり、名曲が次々に誕生し、幅広い層の日常に浸透していききました。カラオケも誕生しました。

商業音楽の
完成期
昭和40年代後半

花の中3トリオ／山口百恵・桜田淳子・森昌子

美空ひばり、森進一、北島三郎ら実力派演歌歌手に加え、青江三奈、黛ジュンなどの個性派や、天地真理、南沙織などのアイドル、オーディション番組から生まれた「花の中3トリオ」など、多彩なタレントが活躍。演歌・ムード歌謡・ポップスが共存し、テレビの歌番組が人気を博しました。



大島渚監督の映画『儀式』にも出演。

中村敦夫・昭和40年代経歴

1965年(昭和40年)・ハワイ大学に留学。

1968年(昭和43年)・陳玉璽事件(※ちんぎょくじけん)に衝撃を受けて、アムネスティ・インターナショナル日本支部設立に携わる。※日本に住む台湾人学生・陳玉璽が、台湾独立運動に絡んで強制送還され、その年の6月に治安妨害罪によって死刑を求刑された事件。

1971年(昭和46年)・所属する俳優座で『はらん狂想曲』の上演をめぐり幹部と対立。やむを得ず自主公演した後、原田芳雄や市原悦子と共に俳優座を退団。

1971年(昭和46年)・NHKの大河ドラマ『春の坂道』で石田三成を演じ、人気となる。

1972年(昭和47年)・市川崑監修のテレビ時代劇『木枯し紋次郎』で主役となり大ヒット。その後、俳優以外にも、作家、ジャーナリスト、キャスター、政治家として大活躍。



渡った。米国の反戦運動は国やマスコミを丸呑みにしていた。社会運動の表現が完全に反体制化していた。黒人運動は、実力行使も拒まないブラック・パンサー党が率いていたし、さまざまな主張を掲げるウーマン・リヴも華やかだった。「ひよつとして、世界は変わるかも知れない」。

そう思っただけで、期待は夢のように消えた。今半世紀を振り返って見れば、事態は悪化する一方ではないのか？昭和四十七年、個人的には大した努力をしたわけでもないのに、時代劇の大ヒット作品に恵まれた。赤軍派も旗揚げしたが「木枯し紋次郎」のチャンバラよりお粗末だった。人権運動や環境運動には力を入れてきたつもりだが、なかなか効果がでない。この世を動かすのは金の亡者ばかり。とは言え、それがどうしたというのだ。



ハワイ大学留学時の、若き中村敦夫さん。



俳優座退団のきっかけとなった舞台『はらん狂想曲』の一場面。



自らメガホンを取って「木枯し紋次郎」の監督を務めたことも。



昭和四〇年は、中村個人にとっては革命的な年月だった。それまでは、大多数の日本人と同じで、外国に住んだことも見たこともない。それが、一年弱とは言え、米国国務省の新設した職業人向けの留学試験に合格し、米国一周旅行がつく、願ってもない特典を味わった。ハワイ大学の寄宿舎では、見るもの聞くもの珍しいことばかり。何よりも、異文化社会で、多国籍の人々と付き合っていく、ものの考え方がガラリと変わった。私が新しいタイプの日本人として、心身の変革を遂げたことは間違いない。この年、米国はベトナム戦争に足を取られ、北爆の開始に踏み込んだ。

街を歩くと、ドロップアウトした若者やヒッピーが増え、マリファナとコカインで社会の地盤が揺れ始めていた。昭和四一年、不気味な震動をみせていた中国で、勢いに任せた文化大革命が拡大していった。カストロのキューバが革命に向かい、その延長線で英雄チェ・ゲバラが殺害された。公民権運動のマーティン・ルーサー・キング牧師も殺された。フランスでは、従来の左翼とは、主張を変えた学生闘士たちが登場し、「五月革命」を唱えた。東側の社会主義圏でも内紛が続出した。昭和四四年、一月に東安田講堂事件が起き、その敗北は他大学にも伝播した。私はこの年、所用で再び米国に

揺れる四〇年代・特別寄稿 中村敦夫

本誌の「人生相談」で大好評の、木枯し紋次郎こと中村敦夫さんに、特集の締めとして昭和40年代についての特別寄稿をお願いしました。プロフィールを読んでいたくと分かるように、中村敦夫さんは、米国留学から始まって激動の昭和40年代を駆け抜けています(その後もずっと劇的な人生を歩まれているのですが)。今回は昭和40年代を切り取って寄稿いただきました。

老いの一刀



人生相談なのに面白い、深刻なのに笑っちゃう、なぜ心が軽くなる……
たくさんの共感をいただいている老いの一刀。
今月も紋次郎節が、皆様の悩める想いをいとも軽やかに斬ってくれます。

中村敦夫の人生相談

孫くん、ちよつとツレなくないかい？

孫にLINEを教えてもらっ
たんです。不自由な頭と指で、
頑張って文章を打って孫に送
ります。なのに、テキトウな
スタンプが返されて終了なの
で、意気消沈しています。既
読と表示されて返信のないこ
とを「既読スルー」というそ
うですが、スタンプが来るだ
けまし、と前向きに考えるべ
きでしょうか。私は孫と会話
がしたいのに。

新潟県・H(87)

もう数年で九〇才だとい
うのに、LINEを操って孫と
交流しようという根性、大し

たもんでござんすねえ。あつ
しなどは、電子レンジのボタ
ンさえよく分からねえ。
ものを書く時も、未だに鉛
筆と消しゴムでござんす。そ
れで何の不自由もねえんだか
ら、人それぞれでござんすね
え。
ところで、お主の連絡に対
して、そっけない返事ばかり
というのはちよつと辛いね。
歳の開きがあり過ぎて、う
まく話が通じねえのかも。そ
れとも、祇められてるか？
そんな場合は、難儀な話題
を投げかけて、相手をドギマ

ギさせるに限る。
例えば、「ブーチンとトラ
ンプはどちらが阿呆か？」と
か。「女性総理の笑いは作り
ものか？」とか。「あの笑顔
はお前さんの好みか？」とか。
要するに、答えざるを得ない
質問でないと、人間同志は
会話を始めない。
相手に興味を持たないと、
おざなりの返事で済まそうと
する。その方が面倒がないと
打算するからでござんす。そ
こから一歩抜け出すには、相
手を刺激するか、ちよつとだ
け怒らせる必要あり。



中村敦夫(なかむら・あつお)

1940年(昭和15年)生まれ。1972年「あつし
には関わりのねえこととでござんす」の決め台詞
で、TVドラマ「木枯し紋次郎」で一世を風靡し
た。その後も俳優として活躍しつつ、作家、TV
キャスター、ジャーナリスト、政治家と様々な分
野で活動。現在、朗読劇「線量計が鳴る」DVD
と、文庫本「狙われた羊」が話題になっている。

乗る？ 乗らない？
悩める私。

同級生4人組、3人はすでに
免許返納しており、この数年、
遊びに行くときはもっぱらK
ちゃんの運転です。Kちゃん
はしっかりもので運転も達者、
乗っていて不安だったことは
ありませんが、息子からそろ
そろ乗せてもらうのをやめる
ようにと言われました。1度
や2度は適当に断れますが、
いつまでもそうもいかず、しか
も私だけ置いてきぼりは悲し
い。敦夫さんどうしましょう。

和歌山県橋本節子(89)

あつしに相談されても、何
の参考にもなりやせん。昔、
アメリカ暮らしで、どうして
も免許が必要となった。何度
か試験を受けたことがありや
すが、一度もパスできたこと
はねえ。

紋次郎は、山道が裏街道を
徒歩で移動するのが習慣なの

で、運転には向かねえのかも
知れません。
それにしても、あの鉄板製
の箱が、猛スピードで走り回
るわけでござんす。命懸けの
曲芸と言ってもよござんす。
強盗殺人や意味不明の殺し
が増えておりやすが、車の事
故死はそれより多い。
本来なら非合法ですが、産
業と利便性のためには、皆で
黙っているしかねえ。

九〇歳前後の仲良し四人組

が、いつ乗車を諦めるかとい
う話は、カードのババ抜きみ
たいなものでやす。先に降り
た順番から助かる可能性は高
くなるが、事故に巻き込まれ
た乗員や家族からは恨まれる
かも知れねえ。
「平等に」ということであ
れば、全員即死のサヨナラし
か選びようがねえ。

敦夫さんの夕暮れは、
どんな塩梅？

松井久子さんの新連載「人生
は夕暮れが美しい」が楽
しみです。私の夕暮れにも何
かいいことあればいいのにと
思いますが、きつとないです
よね……。同じく夕暮れどきを
生きた敦夫さんには最近なに
か素敵なお知らせがござん
すか教えて下さい。

埼玉県おかか(69)

人はそれぞれの感性で一生
を生きやす。「晩年は美し
い」と形容されて喜ぶ人は、
多数派じゃねえかも知れやせ
ん。それともあつしの方が少
数派ですかねえ。心や感情が
ほとんど揺れることのねえ変
人のあつしは、他人の言説に
は反応致しやせん。
「豚のような夕暮れ」「ど
ろんこまみれの夕闇」。どれ
でも結構でござんす。
ま、あえて贅沢を言わせて

絶えず飢饉に見舞われた江
戸時代の土州の村々。口減ら
しのため、生まれたばかりの
赤児の口を、こんなにやくでふ
さいだのことでござんす。
姉の機転で命拾った紋次郎。
一度自分を葬り去ろうとした
社会に、優しい気持ちを持て
るわけはねえ。

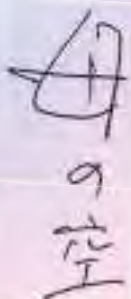
飢えが迫る夕暮れの風景は、
美しかったり、ロマンチック
だったりはしねえ。

映画「楢山節考」に出てくる母・おりんは静かに手を振って、
帰れ帰れと、自分を背負って山に入った息子に合図する。
いつの時代も、どんな状況にあっても、まるで「神」のような存在に、
佐高信さんは「母に反抗したことがない。そんなことは思いもよらなかった」という。

一時は親しかった政治記者の田勢康弘が「母と会話すると、すぐ喧嘩腰になるのが私の若い頃の悪い癖であった」と書いているのを読んで仰天した。「それでいて、素直に母に立ち向かえない自分に嫌悪した」と田勢は続けているが、私は母に反抗したことはない。そんなことは思いもよらなかった。

深沢七郎が描いた『楢山節考』は木下恵介によって映画化されたが、おりん婆さん役は田中絹代だった。70歳になったら老人は掟によって楢山に捨てられる。

母親思いの息子の辰平は、身を切られるような辛さを味わいながら、おりんを背負って楢山に登って行く。そして、置いて帰って来ようとしたら、雪が降って来た。雪が降れば、あまり苦しまずに死ぬ。それで辰平は、引き返し



16



satake makoto

てはならないし、物を言っではならないという誓いを破って叫ぶ。「おっかあ、雪が降ってきたよ」

それに対して、おりんは静かに手を振って、帰れ帰れと合図するのである。

棄老については、こんな話もある。ある婆さんが息子に背負われて山に捨てられに行く道すがら、手を伸ばしては木の枝を取り、短く折って路上に落としている。それを見て息子は、婆さんが帰

るための道しるべをつくっているなと思い、

「ばあさん、帰ろうと思ってもダメだよ」

と言う。すると婆さんは、

「帰りやせんよ。ただ、お前が道に迷わんようにと思ってな」と答えるのである。

かつて来日したアインシュタインが、この話を聞いて、いたく感動し、「日本に来て神を見た」と言っただけ。

ならば、私の母も「神」だった。反抗はしなかったが、大親不孝をした私が言う資格はまったくないけれども、田中絹代演ずるおりんはそのまま母であり、帰り道を迷わないようにと枝を落とす婆さんもそのまま母である。

夫を早くに亡くして苦勞した田勢の母親は、それでも「おまえには親孝行してもらったよ」と田勢に言っただけだが、あるいは私の母は「おまえには親不孝をしてもらったよ」と本当は言いたかったのかもしれない……。

佐高 信（さたか・まこと） 1945年、山形県生まれ。80歳。慶應義塾大学法学部卒。高校教師、経済誌編集者を経て評論家に。「社畜」という言葉で日本の企業社会、経営者批評で注目を浴びる。雑誌『噂の真相』『サンデー毎日』『週刊金曜日』などで連載を執筆していた。憲法、教育などでも辛口の評論で知られる。旬報社から『佐高信評伝選』刊行中、『自民党と創価学会』（集英社）ほか著書多数。浜矩子氏や望月衣塑子氏ら、鋭い論客との共著も多い。

1951年のNHKラジオドラマ「えり子とともに」の劇中歌として作られ、多くのアーティストによって歌われた。メロディには、中田喜直が山形県鶴岡市で出会った雪の情景が描かれており、毎年2月の「鶴岡音楽祭」ではファイナーに庄巻の合唱が披露される。



Yasushi Miyamoto

蘇る
メロディ
14

雪の降る町を

〈1953〉 作詞/内村直也・作曲/中田喜直

歌／高 英男（こうひでお）

この画像は著作権の関係で表示できません。

1918年生まれ。33歳でパリに留学し、日本にシャンソンを持ち帰る。画家でデザイナーの中原淳一に見出され、1953年レコードデビュー。作曲家の中田喜直の指名により歌った「雪の降る町を」がヒットし、トップスターに。日本初の男性シャンソン歌手として、晩年まで華やかなステージを繰り広げた。

立ち向かう人達。



コテを扱い鮮やかな手業で構造物の面を仕上げる左官。建築様式の変化や住宅着工件数の減少により、1970年代後半に全国に30万人いた左官職人は5万人にまで減っていました。しかし一方で、AIやロボットが人間の仕事を奪う未来が想起される中、「手に職」を持つことの価値が見直され、伝統工芸職人や大工、そして左官をめざす若い人が増えているのも現実。ここにもひとりの若き女性左官がいます。

左官職人・原田左官工業所
平野未生さん図面をひくより現場へ
左官の道へ

伝統的な職人の世界に若くして飛び込み、左官職人として、日々、土や漆喰と向き合う平野未生さん、26歳。

もともとものづくりが大好きで、進学した芸術大学の建築学科で木の魅力と出会い、木材加工に没頭。1分の1の大きさを空間を構築する楽しさを知り、図面をひくより早く現場に出たいという思いを強くしていきました。

体験空間を木材で制作した卒業制作により「自分のやりたいこと」への確信を得たという平野さん。決まっていた建築事務所の内定を辞退して

その理由は、「木材加工では先生や先輩方がすでに素晴らしい技や知識を持っているから、私は違う分野で力をつけ、いつか一緒に面白い仕事ができたらいいなと思ったから」。

「知っている」程度だった左官でしたが、大胆に挑戦的な決断を下し、インターンを経て現在の会社・原田左官工業所に入社しました。職人の数、現場の数、仕上げる技量、すべてにおいて日本一の会社を選んだのです。

化粧で気合を入れる
午前5時のルーティーン

左官職人としての生活は、未知のことだらけ、不安いっ

ぱいでした。朝は4時半起床、6時には出社。現場へと移動し、夕方会社へ戻る毎日。中学・高校と球技に打ち込んだ経験から体力には自信があったものの、朝の早さは今でもツライと笑います。でもどんなに早くても絶対欠かさない化粧、「気合を入れるためのルーティーン（日課）」なんだそうです。

入社から1年程は、道具や材料の準備、先輩職人の補助、片付け・清掃などの下積み仕事を中心です。早く

コテを握りたい一心で自分の仕事をさつさと終わらせ「塗らせてほしい」オーラを出して先輩にアピールし続けました。時間の余裕がある現場では、教わったり塗らせてもらえたり。

「塗り手」として本格的にコテを握れるようになったのは入社3年目くらいから



仕事終わりには社屋2階に設けられた練習場で技を磨く。



徒弟の世界から組織へと変わり、働く環境も整えられている。一例がこの集塵装置。材料攪拌時の粉塵対策も万全に。



入社当時は長かった黒髪を束ねて一心に壁に向き合う平野さん。

Miu Hirano

平野未生・左官職人

1999(平成11)年 兵庫県生まれ

2018(平成30)年 京都造形大学建築学科入学

2022(令和4)年 原田左官工業所入社

有限会社原田左官工業所

東京都文京区千駄木4-21-1

ハラダビル



壁や床がサンプルに囲まれた原田左官工業所の打ち合わせ室。
いまや左官は、技にプラス創造性にあふれた仕事だ。

性の働きやすい環境を整備するとともに、職人を育てることに力を入れているから。新しい材料や技術にも挑戦し、やりがいにあふれています。その会社で成長を続ける平野さん、「世界で評価されている日本の職人の丁寧さも大切だし、海外の職人の大胆な仕事ぶりも刺激になる、左官は古いだけの世界ではない」と話します。

たこともないような壁面を創ったり、もはやアートと言える壁を塗る職人もいます。それも新しい魅力です。けれど、平野さんは言います。「一番大事なのはお客様の要望にだけ寄り添えるかであり、決して自分をアーティストとは捉えていません」。とはいえ彼女の情熱と技術が、結果としてアートのような美しい空間を生み出しているのも事実。「出来上がりの瞬間

のために、どんな道程も楽しめる」という言葉には、職人としての誇りと、ものづくりの純粋な喜びが溢れています。高いプロ意識と、飽くなき好奇心を持つ新しい世代の職人像を体現するかのような平野さん。伝統と革新が交錯する左官業界に新たな風を吹き込みながら、誰も見たことのない、新たな「ものづくり」の世界を拓いていくことでしょう。



見習い期間終了を全社で盛大にお祝いする「年明け披露会」。平野さんも6月に控えている。

立ち向かう人。平野未生さん



顧客の要望に応えつつ、他にはない表現を追求していく。

自己研鑽を怠らず リーダーシップも磨いて

現在4年目。2026年5月には見習い期間を終え、「年明け披露会」で一人前の職人として認められます。「それまでにどれだけ自分の技術を向上させられるか」という強い目的意識が、今、日々の原動力となっています。

平野さんは若くして現場のまとめ役・職長に抜擢されました。職長には工程管理、業者間の調整、トラブル対応など、現場全体をスムーズに動かす管理能力が求められます。彼女はこれを「現場攻略ゲーム」のように捉え、「どうやって効率よく手直しく納められるか」を考え、難題を乗り越える過程に楽しさを見出しています。限られた人数と時間の中で最高の仕上がりを追求し、現場を納め切ったときの達成感は格別なんだそう。年齢や入社時期にかかわらず経験を積みまぜようという会社の意図のもと、先輩職人たちのサポートを受けながら、左官の技術だけでなく、リーダーシップも磨いているのです。



自分の技術が向上していくことが楽しいから、早起きも頑張れる。

睡眠5時間ほどの忙しい毎日、年の三分の一は泊まり込みの出張、そんな中で平野さんは体力維持のための仕事終わりのジム通いに加え、英語の勉強もスタートしました。ファッションブランドの店舗の現場で、スペイン人設計士と職人たちが英語できっちり意思疎通を図る姿に恥ずかしさと悔しさを覚えたことがきっかけ。「今後もグローバルな現場は増えるし、英語はどこでも役立つ、自分も世界を広げよう」と考えてのことでした。すごい意欲なのに、ちつともがむしやらさを感じ

させずとも自然体。ケラケラ笑いながら未来のために頑張っています。こうした頑張りの根底にあるのは「壁を塗りたいというより、ものを作る過程全体に関わりたいたい」という思い。左官の技術で大学時代のデザインや木工などの仲間たちと共同し、今までにないものを生み出す、ゼロの状態からのプロデュースが夢だから。「多くの人に左官の魅力を感じてもらえるよう、お盆のように手に取れる小さいものを左官仕事でつくる」という楽しいアイデアも温めています。

出来上がりの瞬間のために どんなプロセスも楽しんで

平野さんが所属する原田左官工業所は、社員約60人、そのうち左官職人は39人、9人が女性。全体の平均年齢が65歳という業界にあって35歳の若さです。これは、会社が女

ヒップリフト(お尻上げ)

(10秒、慣れてきたら20秒)

① 仰向けに寝て、両膝を立てる。



② かかとで床を押すようにして、お尻を持ち上げる。

③ 肩・腰・膝を一直線に保つ。この姿勢を10秒保ちましょう。慣れてきたら20秒に。



❌ 《悪い例》

腰をそらしすぎて、背中が大きく弓なりにならないように。

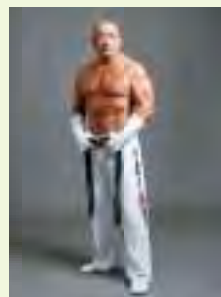


ポイント

- ★腰ではなく、お尻を持ち上げる意識で。
- ★お尻を上げるときに息を吐き、下ろすときに吸う。

ごりやく

お尻と太ももの裏を鍛えることで、腰を支える力が高まり、腰痛予防につながります。



新崎人生(しんざき・じんせい)

1966年、徳島県生まれ。東北地方を中心に活動しているプロレス団体[みちのくプロレス](本拠地・岩手県滝沢市)所属のプロレスラーであり、社長でもある。宮城県仙台市では「徳島ラーメン人生」を経営。高齢者体力づくり支援士、阿波とくしま観光大使。身長180cm、体重108kg。

寝床で1日10秒
続けてみましょう!



スマホをお持ちの方は、こちらの動画もご参考に。

『新崎人生ちゃんねる』
足腰がよみがえる三種の神トレ

テーマ 腰痛予防

「腰が重だるい」「朝、腰が伸びにくい」と感じていませんか? その不調は、体幹やお尻まわりの筋力低下の影響かも知れません。腰を支える筋肉をやさしく鍛え、無理のない動きで、腰をラクにする体づくりを目指しましょう。



膝つきプランク

(10秒、慣れてきたら20秒)

プランクとは、英語の「板(plank)」に由来する体幹トレーニングのこと。



① うつ伏せになり、ひじを肩の真下につく。

② 膝をつき両足を上げ、おなかを持ち上げ、頭からお尻まで一直線に保つ。

③ おなかに軽く力を入れ、自然な呼吸を続ける。この姿勢を10秒保ちましょう。慣れてきたら20秒に。



❌ 《悪い例》

体が「く」の字にならないように。



ポイント

- ★おなかで体を支えるイメージで。
- ★首・肩に力を入れすぎない。

ごりやく

★体幹(おなかや腰まわりの体を支える筋肉)を安定させることで、腰にかかる負担を減らし、腰痛予防につながります。

第6回

プロレスラー／高齢者体力づくり支援士
新崎人生の
じんせい体操

ゆるりと攻略

9 アイコン Icon

「偶像」「記号」の意。①パソコンやスマホの操作画面で、処理内容を小さな絵や図、記号で表現したもの。文字入力に不慣れな人や初心者でも直感的に操作できるよう工夫されている。②インターネット投稿で使われる写真やイラストなどで自分を表す画像。

使用例:ゴミ箱のアイコンは、削除の機能だと誰にでもわかりやすい。



10 アイティ IT

情報技術(Information Technology)の略で、コンピュータやデータ通信に関する技術全般を指す。交通機関、教育現場、企業システムなど、さまざまな場面で活用されており、仕事にも生活にも欠かせない技術である。

使用例:誰もが日々利用しているインターネットはITの代表だ。

5 サブスクリプション Subscription

一定期間、定額料金をサービスや商品を利用できる仕組み。たとえば月額料金を支払うと、映画やアニメが見放題、音楽が聴き放題になる。サブスクと略される。

使用例:古い映画のあれこれをサブスクリプションサービスで楽しんでいる。

6 スпам Spam

広告や勧誘のために無差別大量に送りつけてくる迷惑メール。詐欺を目的とするものも多く、巧妙な送信方法で法規制を潜り抜けて届く。悪質化の一途である。

使用例:受信箱に大量のスパムが届いて困っている。

7 デバイス Device

装置・機器のこと。スマホやパソコン、周辺機器など電子機器全般を総称している。

使用例:デバイスを新しくしたらずいぶん仕事の効率が上がった。

8 メンタル Mental

精神の、心の、という意味の形容詞であるが、ストレスや心理的健康に関する文脈で名詞的に使われることも多く、心の状態や精神的な強さ・弱さを指す。

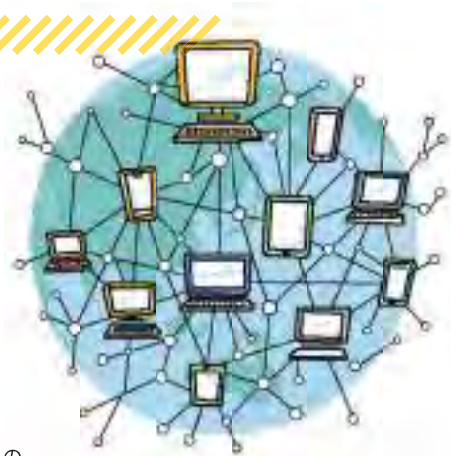
使用例:議会満場一致の辞職勧告にも応じない彼は、鋼のメンタルの持ち主だ。

カタカナ言葉

2 ウェブ web

Webとは「クモの巣状のもの」の意。転じて、パソコンやスマホなどの情報端末を相互に接続し、世界中どこにいても情報のやり取りを可能にする巨大な情報通信網(インターネット)上のページや情報の集まりのこと。

使用例:ウェブ上で世界の新聞も読めるし、旅行先の情報もいくらでも収集できる。



お便りでお寄せくださるカタカナ言葉の勘違い談、誰にもきつと「あるある」なのではないでしょうか?つぶやき欄で紹介していますから探して共感してくださいね。さて、今月も10題です。併せて、先号の復習もぜひお忘れなく!また忘れてしまわないように!

イラスト/きんこ

3 タブレット Tablet

①錠剤②スマホより大きくパソコンより小さい、持ち運び可能なコンピュータ。液晶画面に触れることで操作できる。

使用例:小学校では6年生全員にタブレットを配布し、授業に使っている。

4 エビデンス Evidence

主張や結論を裏付けるための証拠や根拠のこと。医学・ビジネス・調査などで科学的裏付けとして重視される。

使用例:この治療法には十分なエビデンスがあるから安心して受けよう。

1 バズる Buzz

がやがや騒ぐという意味の英語のbuzzを日本語化したもの。話題や言葉が注目を集め、短時間で爆発的に広まること指す。インターネット投稿でよくみられる現象。

使用例:友人が投稿したおもしろ動画がインターネット上でバズった。



問 まちがい探し

難易度 ★★☆☆

上の絵と下の絵には違う所が5カ所あります。
よく見て、違っている所に丸印をつけてください。



ぐ〜す〜パズル あたまイキイキ!

受験シーズンです! 受験生は、ぐ〜す〜のパズルの何十倍も難しい問題に挑んでいます。
若者を応援しつつ、皆さんもパズルに挑戦してください。「サクラサク」春になりますように!

問 とんちなぞなぞ

難易度 ★★☆☆

なぞなぞ遊びなので普通に考えずに、頭をひねって答えてみてください。

- 1 百から一を引いた色はナーンだ?
ヒント 漢字の「百」をよく見て考えると…?
- 2 どんなに頼んでも売ってくれない人の職業はナーンだ?
ヒント 「売ってよ〜」「だめ、売らない」
- 3 お酢を手にとってするスポーツはナーンだ?
ヒント ダジャレです。答えはカタカナ3文字。
- 4 おじいちゃんと食べる、冷たくて甘い食べ物は何ナーンだ?
ヒント 「おじいちゃん」は「祖父(そふ)」だから…?
- 5 新聞にのっている鳥はナーンだ?
ヒント 新聞で読んでいるものと言えば?

1	
2	
3	
4	
5	

問 クロスワード

難易度 ★★☆☆

1	7	9	12	14		21
2					19	
3					16	
4		10		15		22
	8		13			
5					17	
		11			20	23
6					18	

よこのカギ

- 1 東北を中心に本州に生息している動物。市街地に出没し被害が増大。
- 2 栄えたり衰えたりすること。または、感情の〇〇〇〇〇〇が激しい。
- 3 思いがけない、予期しないこと。〇〇をつく。
- 4 中身が空っぽの状態。むなしいこと。
- 5 神戸の街の北側にある山の名前。〇〇〇〇山。
- 6 漢字で「章魚」とも書く軟体動物。
- 7 岐阜県の長良川などで行われている伝統漁法。
- 8 ギリシャ神話で、あらゆる災いを封じ込めた箱の名前。
- 9 慶事の贈答品に添えられる飾り。
- 10 「〇〇〇〇〇〇行賞」とは功績に応じて賞を与えること。
- 11 危険がすぐそこに迫っている状態。危ない瀬戸際。
- 12 とても少ないこと。
- 13 意見や考えに賛成であること。
- 14 赤く甘酸っぱい小さな実。同じ名前のお菓子も人気。
- 15 物質の作用によって得られる効果。
- 16 物置の作用によって得られる効果。
- 17 京都府にある日本三景の一つ。
- 18 風や模型飛行機の骨組みに使われる。
- 19 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 20 米国の代表的な株価指数。「ニューヨーク〇〇」。
- 21 尿酸の結晶が関節にたまり炎症が起きる病気。風が吹いても痛い。
- 22 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 23 人の力ではどうすることもできない巡り合わせ。〇〇を天にまかせ。

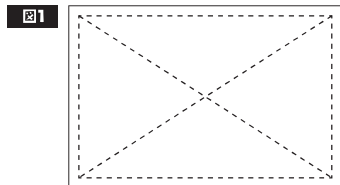
たてのカギ

- 1 尿酸の結晶が関節にたまり炎症が起きる病気。風が吹いても痛い。
- 2 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 3 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 4 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 5 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 6 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 7 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 8 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 9 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 10 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 11 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 12 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 13 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 14 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 15 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 16 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 17 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 18 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 19 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 20 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 21 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 22 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。
- 23 〇〇〇はカレー粉に使われる。英語ではタメリック。

問6 ひと筆書きパズル

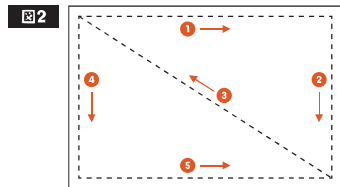
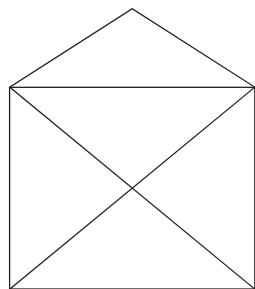
難易度 ★★☆☆

鉛筆などを紙から一度も離さずに図形をかくことを「ひと筆書き」と言います。線は交差してもいいですが、同じ線をなぞってはいけません。例えば図1のような雑巾を縫うとき、図2のように①から⑤まではひと筆で縫えます。つまり、図1はひと筆書きができず、図2の図形はできることが分かります。

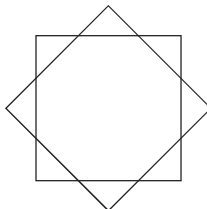


では問題です！

下の図形をひと筆書きしてみてください。
(答えは何通りもあります)



ヒント どのような図形がひと筆書きできるかということは、18世紀の天才数学者オイラーが明らかにしています。右の図のように、すべての頂点に2本や4本などの偶数の線が集まっている図形は、どの頂点から始めても必ずひと筆書きができます。また、3本などの奇数の線が集まっている頂点が2つだけで、残りの頂点にはすべて偶数の線が集まっている図形もひと筆書きができます。が、それ以外の図形はひと筆書きができません。



問7 電子レンジの時間

難易度 ★★☆☆

電子レンジには、500Wとか600Wなどと書かれていることがあります。このWは「ワット」と読み、1秒間に発生させる熱量を意味しています。コンビニでお弁当を温める業務用の電子レンジには1500Wという大きなものもあります。

では問題です！

1500Wの電子レンジだと2分、600Wだと5分で加熱し終わる食材があります。では、500Wしかないわが家の電子レンジでは、何分加熱すればいいのでしょうか？

ヒント 「ワット数×時間＝熱量」になるので、熱量が同じになるように計算してみてください。



パズルの解答は47ページをご覧ください。

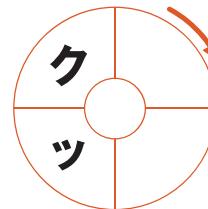
(問3のイラスト制作／きんこ、問6、問7の出題制作／いささかふう)

問4 昭和のグループサウンズ

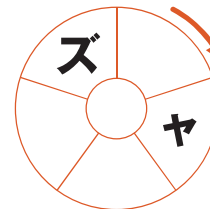
難易度 ★★☆☆

本誌の特集は「昭和40年代」です。そこで、当時大流行したグループサウンズのグループ名をパズルにしました。下記のグループ名の一覧から、①から⑥までに当てはまるものを選び、空欄にカタカナを入れて円を完成させてください。円は矢印の方向に読むものとします。

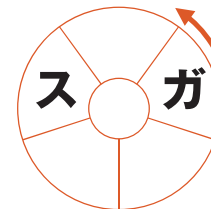
① 「スワンの涙」が大ヒット。失神バンドと呼ばれた。



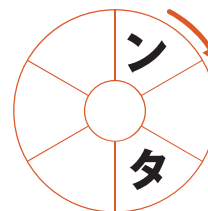
② 「君に会いたい」がヒット。「♪若さゆえ～苦しみ～」



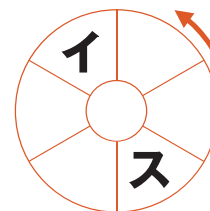
③ 沢田研二(ジュリー)がいたバンド。「君だけに愛を」など。



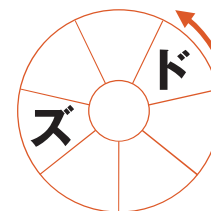
④ 萩原健一(ショーケン)がいたバンド。「エメラルドの伝説」など。



⑤ かまやつひろし、堺正章、井上順がいたバンド。「夕陽が泣いている」など。



⑥ 「想い出の渚」でデビュー。「♪さみい～を見つけた～」



グループ名の一覧(「ザ・」などは省略しています)

テンプターズ ジャガーズ オックス スパイダース ワイルドワウンズ タイガース

問5 算数パズル

難易度 ★★☆☆

1から9までの数字を使って、右の足し算を完成させてください。数字は1回ずつしか使えません。なので、すでに書き込まれている1、3、5は使えません。(答えは2通りあります)

$$\begin{array}{r}
 \begin{array}{|c|c|c|} \hline 3 & & \\ \hline \end{array} \\
 + \begin{array}{|c|c|c|} \hline & 5 & \\ \hline \end{array} \\
 \hline
 \begin{array}{|c|c|c|} \hline & & 1 \\ \hline \end{array}
 \end{array}$$



読者のページ

とくし丸

出雲の旅

京都府かずちゃん(82)

2月は如月(きさらぎ)、3月は弥生。と言うのはご存じだと思いますが、こんな別名もあります。2月・雪消月(ゆきげつき)、3月・夢見月。昔の人は粋ですね。

一筆

2人の娘と夫婦で出雲の旅。私は1人で歩けないヨボヨボのおばあちゃん。杖、車イスで紙パンツ、パットのトイレ対策。そして島根のおばあちゃんも杖、車イス。孫夫婦がおばあちゃんのお守り。五時間かけて足立美術館。入館する前から嬉しくてソワソワ、ドキドキ。美術館の世界一の名庭、山を借景の庭、只々日本の美に酔いしれました。

横山大観さんのみじの絵。あまりの迫力と鮮やかさに引き込まれる感覚、実物はすごいね! ほかの方の作品も素晴しかった。時を忘れて、ずいっといたかったけど、何しろ車イスの身。押し

手の思いのまま。でもありがとう。良い思い出が出来ました。足立美術館の庭園は米国の専門誌で22年連続日本一に選ばれています。庭園自体が一幅の絵画。娘さんやお孫さんたちと一緒に至福の時を過ごされたようですね。横山大観の「紅葉」、美しいです。

秘実話

もう転ばないヨ!

岡山県的場章枝(94)

年末も近づきジャングルベルを病院で耳にするのかな...と思う日々が続いた...

9月21日夕方4時頃、トイレでフラツと転倒して...話せば長いので端折ります。夜11時に救急で入院。11月21日に退院! 一日我が家で寝て、またトイレでお尻からくずれるように転倒。救急車のお世話に再度なりました。

体中の力が抜け、まるで「魔法」にかかったようで2、3日は

どうなったか理解ができず(会話はできている)、やっとポータブルトイレ。それも看護師さんの見守りと手をかりて...。毎日のリハビリも頑張ったヨ!! やつと我が家に帰れた。

3ヶ月は一人、部屋で「しずかごぜん」。お便りも出来ずごめんなさい。「もう転ばないヨ!」とお便りしようと思いがた2度も入院!! お笑い下さい。長い人生だから山も谷もありますが、住友編集長のお電話で勇気をもらい、また、書いてみようかと...

今日の夢明日につなぎ年新た... プチマフラーを巻き、風邪ひかないようにするネ。

編集部一同、心配していました。「退院した」と聞いたと思ったら直ぐに「また入院」の知らせ。耳を疑いました。でも少しだけ笑っちゃいましたけど。「もう、的場さんったら〜」という感じで(笑)。でも良かった。自宅で年が越せて。二度あることは三度ある...なんてことにはならないように、くれぐれもご注意ください。

全国のとくし丸提携スーパー

「とくし丸」は、全国のスーパーマーケットと提携し、生鮮食品を含む食品から日用雑貨までお届けする「移動スーパー」です。買物が不便な方々の、お家の前まで訪問します。現在、全国で約1,200台のとくし丸が活躍しています。*都道府県名の後ろにある数字は、とくし丸の稼働台数です(2025年11月末時点)。



北海道	
北海道	19 ダイイチ
東北	
青森県	15 スーパースタ よこまち カケモ
岩手県	10 ベルジョイス マイヤ JA全農Aコープ
宮城県	12 伊藤チェン ヤマザワ JA全農Aコープ
秋田県	15 ヤマザワ マルダイ アmano JA全農Aコープ
山形県	22 ヤマザワ ビフレ トー屋 JA全農Aコープ
福島県	27 マルト かわちや・かねか いちい・鎌倉屋
北陸	
新潟県	66 ハビー ウオロク 第一スーパー かわちや にいつフードセンター マルイ
富山県	22 アルビス ヴァローレ
石川県	18 ワイブラザ アルビス どんたく
福井県	13 ママースター ワイブラザ
関東	
茨城県	31 とりせん マルト セイブ セイミヤ ベルク
栃木県	13 イーヨーカード とりせん どんなんかたぬま
群馬県	28 JA全農Aコープ とりせん サンモール ベルク うおかつ
埼玉県	62 イーヨーカード 東武ストア とりせん コモディイダ いなげや ベルク 矢尾百貨店
千葉県	40 イーヨーカード おおたや リブレ京成 コモディイダ いなげや セイミヤ ナリタヤ ベルク T-MART
東京都	43 東武ストア イーヨーカード リブレ京成 コモディイダ いなげや ベルク 丸正 よしや 文化堂 ベニースーパー
神奈川県	41 イーヨーカード しむらストア いなげや ベルク オックス 文化堂
中部	
山梨県	5 イーヨーカード いちやまmart
長野県	55 デリシア 第一スーパー ナビカ いちやまmart 岡谷生鮮市場 ニシザワ
岐阜県	18 サンmart イーヨーカード ヨシヅヤ スマイル ファミリースタアさとう
静岡県	49 あつみ 静鉄ストア イーヨーカード 杏林堂 スーパーラック ヒバリヤ ナガヤ サンゼン カネハチ
愛知県	31 イーヨーカード ヤマダイ ヨシヅヤ あつみ ヤオスズ サンエース やまのぶ

近畿	
三重県	11 ぎゅーとら
滋賀県	7 ショッパー桜川 スター バリヤ サンライズ
京都府	27 トップワールド リバティ長岡 近商ストア エムジー ミツシストア フクヤ サンフレッシュ
大阪府	55 イーヨーカード 松源 近商ストア サンブラザ 関西スーパー トップワールド
兵庫県	31 神鉄食彩館 イーヨーカード カワベ パオーネ マイマート 関西スーパー こめヤストア
奈良県	18 関西スーパー 近商ストア ヤマト
和歌山県	27 松源 JAわかやまみくまの地域本部 サンキョー バリュエハウス JAわかやま紀州地域本部
中国	
島根県	16 丸久 みしまや JA全農Aコープ グッディー
鳥取県	11 エスマート 天満屋ストア エムマート
岡山県	43 天満屋ストア
広島県	37 天満屋ストア 丸久 川本ストア ショージ JA全農Aコープ
山口県	42 丸久 まるき ユアーズ・バリュー
四国	
徳島県	30 サンシャイン池田 キョーエイ オオキタ
香川県	3 キョーエイ
愛媛県	33 エースワン そごうmart オズメッセ JA全農Aコープ セブンスター
高知県	31 サンシャイン室戸 サニーマート 末広
九州	
福岡県	21 丸久 Aコープ九州 サンリブ ジョイント アスタラビスタ
佐賀県	12 Aコープ九州 アスタラビスタ
長崎県	6 JAながさき県央 東美
熊本県	18 サンリブ マルエイ にしだ ユーマートクナガ
大分県	17 スーパーあおき マルミヤストア サンリブ Aコープ九州 ユーマート
宮崎県	31 ウィリー ながやま エコープみやざき ほりぐち サンシールさの ハントリー(けいすけ)
鹿児島県	16 だいわ サンシード ダイマル ほりぐち なりざわ
沖縄	
沖縄県	6 りうぼう

一筆 命をいただく

石川県天田清人(94)

とくし丸さんから子持ちシシヤモを買った。釧路から本物のシシヤモを送ってもらったことがあり、買ったのはカラフトシシヤモ(カペリン)と呼ばれる全く違った魚であるとは承知の上である。ノルウェーの海を元気に泳いでいたのに捕まって、干されたり、冷凍されたりして大阪へ送られ、金沢から我が家まで来て、私の口に入ったのだ。

脂がのっており、骨ごと全部食べるからカルシウムもたっぷり、しかも8匹パックは全部メスで栄養豊富、オスはどなったのだろう。検索してみたが私には理解出来ないことが多かった。

ちよっと箸の先についていた卵が約100個、4匹食べたからおそらく何万個もの卵を食べたに違いない。1匹のマイワシが数万個の卵を産むというから驚く数字ではない。

毎日、野菜も魚も肉も全部、命を頂いているのである。子持ちのカラフトシシヤモさん有難う、ご馳走さまでした。合掌。

シシヤモとカラフトシシヤモ、生まれも育ちも違う魚ですが、食卓に上るのはもっぱら北大西洋産まれのカラフトの方。北海道産の本シシヤモには滅多にお目にかかれません。カラフトシシヤモでも十分美味しいですけどね。食べることは命をいただくこと。感謝を忘れてはいけませんね。合掌。

一筆 夕暮れを 楽しみに

岐阜県S・T(90)

霜月もあと僅かとなりました。先日は本を送って頂き誠にありがとうございました。投函するとき絶対に当たらないと思っておりまして、本当に驚きました。寝る前の読書にもよろしいです。前号より決めておりましたが、

ぐくす月刊とくし丸は毎号購読させて頂きます。松井久子様の連載が決定打となりました。

中津川スマイル店では、ぐくす(が)が広がりつつあると思います。ただ郡部では、とくし丸のお客さんが一か所一人が多いので、立地的にも浸透が遅いかと思います。少し気長にお待ち下さいませ。

「人生は夕暮れからが美しい」が決定打になったとのこと。きつと松井さんも喜んでくださると思います。「ぐくす月刊とくし丸」、皆さんに支えられて少しずつでも浸透していくことを願っています。

絵手紙

大阪府中田三和子

笑福亭学光師匠の「お笑い福祉士」の講座に通って、皆で楽しく仲良く師匠のご指導を受けています。芸名は湯里亭ペコペコです。

大阪市東住吉区の湯里(ゆざと)に50年住んでいたのと、若い時は「ぺこちゃん」と呼ばれ

て可愛かった? のですが、年を重ねて謝ることが多くなったのでペコペコつけました。

学光師匠のお人柄と教室の仲間が温かく生きがいになって支えられています。お笑い福祉士の特集「立ち向かう人達。」楽しみに待っています。



学光さんの地道な活動はもう20年以上も続いています。絵手紙に描かれた柿のように、何事も成果が出るまでには長い年月が必要なんですよね。桃栗三年柿八年、お笑い福祉士二十年…。甘く美味しい果実が実りますように…。

秘実話 権力への怒り

宮崎県モチヤン(96)

終戦間際の8月、空襲にあい、実家は焼け野原になり、女学生だった私は途方にくれ、親を助けなければと決心した。

学徒動員で戦闘機の部品作りに工場勤務。クラスメートが野菜をくれた。食糧難の折り、母の喜ぶ顔を想像しながら電車に乗り帰る途中、次の乗り換えのホームに向う改札口にいた警官に呼びとめられ「ヤミ物資だ!」と、取り上げられショックを受けた。

友人が折角くれた野菜を「ヤミだなんて!」泣きながら帰った80年前の実話。当時の権力者、警察、教員、軍人はすごかった。

野菜を取りあげた警官はそれをどう処理したのか、権力者の役が見え隠れし不愉快だった。

敗色濃厚な昭和20年、権力者ほど過敏になっていたのではないのでしょうか。誰よりも日本の勝利を

信じて疑わなかったのが彼らです。折角、クラスメートがくれた野菜なのに残念でした。恐らくそんな理不尽が日本中で起こっていたのだと思います。

一筆 折り紙

東京都ホッコリ(67)



前号(12・1月号)の、とくしくトック「妻の逆襲」へのコメントに「趣味の折り紙、写真でも撮って送っていただくんてよござんすねえ」とありました。決し

てうまく折れてない作品、クリスマスリースとペン立てを送りました。どこかにかざってください。早速、送っていただき、ありがとうございます。可愛らしいじゃないですか!編集部に飾らせていただきます。



一筆 ヤマカガシの哀れ

広島県TOMCAT(76)

湯布院(ゆふいん)へ行っただいでに臼杵(うすき)の石仏群へ寄りました。

駐車場に車を止めて山道を歩き始めると、茂みの中から一匹のヤマカガシ(※)が現れ、落葉の積もった溝の中をこちらに向かって這い進んで来ました。人に見つかるべくロクなことにならないからと、棒切れで山へ追い返してその場を後にしました。

小一時間、磨崖仏(※)を見て回って元の駐車場へ戻ると、駐車場の管理をする小さな建物の前に男の人がいて、棒の先に何か長いものを引つけて建物の裏手に消えました。多分あのヤマカガシじゃないのかな?と、嫌々な予感。彼は何の目的があつてあそこへ行ったのやら…。

私はヘビを含めて爬虫類、両生類は苦手です。しかし、あの神秘的な動きには畏怖の念を抱きます。

※「ヤマカガシ」 マムシやハブよりも猛毒を持つ蛇。

※「磨崖仏(まがいぶつ)」 崖壁や露岩などに彫られた仏像などのこと。臼杵磨崖仏は平安時代後期から鎌倉時代にかけて彫られたもので国宝に指定されている。

去年の熊騒動を思い出しました。熊にはクマの、ヘビには蛇の生きる権利がある…。とは言え、人間に危害が及べばそうも言っていられません。共存こそが理想でしょうが…。難しい。磨崖仏ならどんな答えを出してくれるでしょうか…。

あゝ勘違い!

長野県 中田勝子 (81)

今から45年位前のことです。既に私は嫁いでいて、実家に遊びに行っていた時の事です。東京の学校に行っていた姪からの電話で電話交換手の方から「〇〇さんからの電話ですが、コレクトコールでよろしいですか?」。

電話に出た母「ハイ、昨日お医者に行きコレステロールはちょうど良いと言われました」。私が交替して電話に出ました。大笑い。今でも思い出し笑います。

電話交換手の方もさぞや驚かれたでしょうね。この面白さは昭和ならでは。携帯電話が主流の今、若い子たちには「コレクトコール」自体が分からないかも知れませんね。公衆電話の掛け方すら分からない子も増えているそうですから。



懐かしい風景

埼玉県 風早順 (85)

65年前の田舎をユーチューブで見て、村中どこも思い出一杯。ユーチューブで、生れ育った田舎の村を検索したら数多く出てきて2、3日くぎづけ。

小さい時歩いた道、親戚の家々から同級生の家、神社、学校、役場、ほんとうに懐かしい風景。小さな道まで出てきて、下りた所が酒店だったと思ひ見ていたら店の名前を思い出し、そのまゝ屋号があった。昭和30年代の国会議員のポスターがいまも米屋に貼られたまま。

小学、中学で500人いた子供は現在60人と減った。まもなく統合するとの事。生れ育った土地は歳をとる程懐かしい。

知らなかった歴史を今知る事も多くて、小さい時、田舎を出て都会で住むと、田舎の風景がなんともいえない心の肥やしになる。つくづく田舎を持っていて幸せだと

65年も前の風景がユーチューブで見られるなんて知りませんでした。「ふるさと」は遠きにありて想うもの。だったはずがユーチューブの中にあったとは!

一筆
手作りバッグ

静岡県 ヒイババ (84)

娘と仲よしの秋田犬、大きく、とてもとても大人しいワンちゃん。娘が幼稚園から帰る頃、子供達の声がするとしつぽを振って待っています。

他の子供達はちよつと離れて、娘は首にしがみつき背中に乗って大よろこび。私はさわることは出来ませんが、主人も大よろこび。毎日、犬と娘の幸せな時間です。

この通園バッグは孫が幼稚園に入園する時、私がミシン刺しゅうをして作ったものです。パレードは裏にもつづいていま



す。これと同じのを孫の子供(ひ孫)にも作ってあげたいと思います。孫の子供(ひ孫)のも上手に出来るとうれしいな。ヒイババの楽しみです。

これはお孫さんも嬉しかったでしょうね。まるで「夢の国」の公式グッズのよう。ひ孫さんに作ってあげて、成長する姿を元氣に見守らないといけませんね。



「読めない地名」

東京都 横倉千晴 (60代)

豊見城

(とみみす)

初めて知ったときは読めませんでした。

沖縄本島南部の市。本来は「とみぐすく」ですが「とみしろ」と言う読み方も慣例化しているようです。

好きな方言

あるでないで

徳島県とーるちゃん (56)

徳島県の代表的な方言のひとつ。「あるじゃないの、あるでしょー」という意味ですが、「ある」のか「ない」のか戸惑いますよね。

もの申す

売り切れに、喝!

大阪府 濱中珠羽音 (11)

私、シール帳をしていて、シール帳の透明ファイル(※)と、透明のバインダーが100円シヨップに売ってるって聞いたけど、どこにも売ってない!もの申す!

あと、シール!!!前は、めっちゃ売ってて、めっちゃ持ってるんだけど、まだ持っていないのあるから買おうと思ったら売り切れ!!

しかも人がすごいし、すぐなくなるから、入場規制かかっちゃった(泣)。もの申す!

*「透明ファイル」シールを貼ったり剥がしたりできる透明なシート。バインダーに綴じて使用する。

おそらく「ぐすく」最年少ファンの珠羽音(みはね)さん、お久しぶりです。100円シヨップは何でも揃うスーパーシヨップ。でも人気の品が売り切れていたり、補充が追いつかなかったり…。ま

だ11歳の珠羽音さんには時間はたっぷりあります。ここは氣長に待ってみましょう!

一筆
楽しい歌を!

愛媛県 てんちゃん (64)

最近、一言が増えました。歌ったりもします。何でもないことに笑ったり、おこつてみたり、毎日があたりまえに過ぎてゆくのがつまらなくなつて、一人で時間つぶしの為に時間をつくります。

今ならまだ出来る、今しか出来ない事、手さぐりでさがしながら、あと何年生きるだろう…。残りの人生が動けるうちに楽しい物語があれば良いと思ひながら。

年老いた母が何年か先の自分の姿であるのかと見ながら、似てきている自分が悲しくなつてきます。

64歳なんて、まだまだ若い。これからの人生を楽しむのは、てんちゃん次第です。歌いましようよ、楽しい歌を。上を向いて歩き

ましよう♪

コマ再び!

山形県 富川義朗 (86)



バクウ研究所の富川義朗さんから、また手作りの独楽が届きました。ふたつの輪がみつになったり、三つ葉が四つ葉、二つ葉になったり…。変幻自在のバクウ独楽を読者の皆さんにプレゼントさせていただきます。子供の頃を思い出して、遊んでみてください。詳しくは52ページで。

短歌

人と我に幸はと問わばこたえけん命のめぐみすでに
幸よと

静岡県 村越幸代 (88)

先日、風にあおられてお向けにひっくりかえり、背中を骨折し
てうごけなくなり…。命は元気にて、お口がきけるだけでもありが
たい感謝です。それで、このうたを書きました。とくし丸さんと会
えて、本当にたすかっています。感謝です。

初めまして。骨折して大変な時にお便りありがとうございました。感
謝の気持ち、販売パートナーにも伝わっていると思います。

(返歌) 幸せは気づかないもの見えぬもの気づかぬことですのでに幸せ

一年を締めくくるにはまだ早しすれど月日の早きこ
とかな

高知県 高橋恵子 (70)

時の速さには唖然、ボーゼン。困ったもんです。

(返歌) 一年の締めくくりにと大掃除終わればすぐに鳴る除夜の鐘

寒風に負けじとひびく子等の声昭和の姿なおここに
あり

岡山県 岡田厚哉 (84)

柿の実をどつさりカゴに特売日ユズは実らずゴメン
なすいと

千葉県 福地廣子 (84)

桃栗3年柿8年、ユズの大バカ18年…なんて言いますからね (笑)。

(返歌) ならぬならなるまで待とう18年のいずれどつさりユズの特売

あの角を曲がれば誰かに逢えそうな金木犀の匂う背
戸あり

徳島県 ばあば (82)

「背戸(せど) あい」という言葉が分からなくて悩みました。聞くと
ばあばさんが昔、宮崎県の都城に住んでいた頃、良く使っていたとか
「家と家の間の細い道」という意味なんだそうです。何か秘密めいて
いる感じがしてこんな返歌にしてみました。

(返歌) 背戸あいに香り漂う金木犀愛しき人に逢えそな予感

筆持ちて感謝とゆう字を書いてみる壁に貼り付けの
ましめとする

宮崎県 長田佳具 (88)

感謝の相手は奥さまでしょうか。

(返歌) 戒めに書いたつものの感謝の字見
の忘れてまた戒め



今どきの子供たちはエアコンの効いた部屋でテレビゲームに興じて
いるものとはかり思っていました。

(返歌) 寒風に響き渡るヤ子らの声令和の今も子供は風の子

掻いて捨て捨てまた掻くスコップに雪は無情に降
り積もりたる

広島県 草々子 (70代)

スコップとシャベル。東日本と西日本で意味が正反対。片手で持て
る小さなものが西ではスコップですが、東では大型で足をかけられ
るものがスコップ。この歌の舞台は東日本でしょうか。

(返歌) 降り積もる雪を掻いてもまた積もる無情嘆いてただ「しゃべる」
だけ

「人生は夕暮れからが美しい」信じて生きよう元氣
戴く

山形県 富川義朗 (86)

連載間もない「夕暮れからが美しい」が早速、短歌になりました。

(返歌) 夕暮れが消えてもいずれ星が降る生きていることは美しいこと

風邪ひきて心身共に辛い夜吾娘の電話嘘吐く元氣
と

茨城県 だつばあちゃん (86)

優しい嘘にぐつとききました。でも娘さんはお見通しだったのでは…。

(返歌) 元氣よと言う母の声元氣なく嘘吐かないで私は娘

熊本県 天草市をレンタカー
でドライブしていると、巨大
なタコとデコポンに出くわし
ました。タコ街道と命名され
るほどのタコの名所だそうで、
旬の夏には干しタコが街道沿
いに並んで風物詩となってい
るそうです。

熊本はデコポン生産量日
本一。なかでも天草のデコ
ポンは最高らしいです。残
念ながら、どちらも食べて

いませんが…。
何ともリアルな…。これは
是非、行って目と口で確か
めたいですね。



発見! 巨大物体



ジジが、泣いた…

山形県須貝光雄（94）

私の自宅に毎週火曜日の午後0時半、ピタッと来られるとくし丸の車を、一日千秋の思いで待っています。

つい先日、私の妻が、入院中の病院で急性心不全で他界。アツという間にあの世へ旅立ち。

彼女が元気な時は、とくし丸が来ると真ッ先に出かけていくのが家内。近所のみなさんから「1番さん」とアダナをつけられるほどの人気者。そんな家内がなんとしたとかあいさつもしないで1人でサーッと天国へ旅立っていきました。まだ92才でした。

私は95才のジジですが五体まだ丈夫、70才まで剣道をやったおかげです。今でも機会があれば竹刀の素振りをやっています。何を食べても旨く、おまけに日本酒も大好きですが、5日〜6日に1回と決めています。ただし今

は目の手術や家内の入院などで、1月から自宅で飲んだのは31回だけです（家内の入院後は0です）。家内は飲んでみようと云って

れていましたが絶対飲みませんでした。亡くなったとき、そのことを耳元で言ってやたら笑ったように見えて大声で泣きました。95才のジジが大声で泣いた。

感動的なお便りありがとうございました。最愛の妻を亡くされた喪失感を強く感じます。ぐすぐすの読者には須貝さんと同じような境遇の方がたくさんいらっしゃると思います。亡き妻、夫への思いを綴ったお便りもたくさん届きます。ぽっかりと空いた心の穴が、好きなお酒でも埋められない時は、思い出話を一緒にしましょう。またお便りお待ちしております。

あゝ温かな思い出

兵庫県星の子（74）

私が中学生の時の冬のある日

国が変わる。まるで人生の教訓ですね（笑）。

あゝ40年代、私的年表

大阪府田中笑子（89）

昭和43年12月、結婚のため、滋賀県大津市から大阪府守口市へ。

の夕方。母は私を連れて御屋さんに文房具の仕入れに歩いて行きました。資金が無いので自転車操業です。

四ツ切りやハツ切りの画用紙、選定ノート、その他色々買って帰ろうとしたら、店の中に小さな事務所があって、お年を召された所長さんらしき方が、私達を中へ呼んで下さいました。

床は板張りでストーブがあり、暖かでした。椅子にかけさせてもらい、女性事務員さんが「ぶぶあられ」（*）のいっぱい入った日本茶を出して下さいました。優しいそんなその所長さんらしき方はニコニコして母に何か話しかけておられました。私は今もお茶に「ぶぶあられ」を浮かべて飲む度、その時の事を思い出します。

*「ぶぶあられ」小粒のあられで京都の伝統的な食品。

寒い冬の夕暮れ時に、ぶぶあられの入った温かなお茶を飲む…。読んでいるこちらもホッとした気持ちになりました。

一筆 天国良いとこ

埼玉県ゴクミ（74）

1年を通して毎朝、友人と散歩をしています。暑い夏は日陰をさがして「こつちが いいよ。日陰、日陰」と日傘をさして歩きます。家に帰って、涼しい部屋に入って一服。

寒い冬はひなたをみつめて「こつちがあたたかいよ。ひなた、ひなた」とマフラーをして帽子をかぶって歩きます。家に帰って、温い部屋に入って一服。といった具合です。

先日、散歩から帰ると、息子が笑いがとまらないという様子で「毎日帰ってくるよ、天国だ、天国だ」とぎやかだね」と言ってから、仕事に出掛けていきました。確かに言われてみると部屋に入るたびに2人で天国だと話していたような気がします。おまけに「天国よいとこ一度はおいで」（*）などと歌っていました。友人と2人で「そういえばそうかも

漫画とくし丸

埼玉県ピロコン（43）



中ぶたの取り忘れ：ありがちなミスでした（笑）。

あゝハチキンたちの宴

高知県橋詰恭子（78）

まだ現役の頃の話です。一年に一度、気の合う仲間が集いカラオケ店へ。土佐のハチキン（*）は声大きい。ゆえに人様にご迷惑を

よと号、あさま山荘、オイルショック…。強烈な出来事がたくさん「しおり」のように挟まれている。そんな40年代でしたね。

44年4月、就職。
45年6月、出産のため退社。7月、長男出産。大阪万博。日航より号ハイジャック。
47年11月、長女出産。沖縄本土復帰。あさま山荘事件。
48年、オイルショック。日用雑貨が不足し、子供が2人小さいので困った。

かけないためです。料理を頼めば歌謡ショーの始まりではなくトークショーの始まりです。「どうしよったぞね」「それがねえ」「それがたまるか」と話しが盛りあがる事3時間。「お時間です」とインターホンが。そこで、初めて一曲歌います。別れることは辛いけどと。

それぞれが、それぞれの人生を一生懸命、汗水流し働いています。大笑いし「またね、元気でがんばりよ」と別れます。

退職し20年余り、集った人の中にも認知症になる者もあり、集うこともなくなりました。

*「ハチキン」高知の方言で「男勝りの女性」を指す。

ハチキンたちのショータイム！さぞや豪快な宴だったんでしょね。そんなハチキンでも逆らえないのが時の流れです。せっかく知り合った仲間たち、元気な人たちだけでも集まっていかがでしよう。このお便りが掲載された「ぐすく」を皆で囲んで、思い出話に花を咲かせてください。

移動のまぢから

岡山県 天満屋ストア
販売パートナー 安本幹治さん

ペットのワンちゃんと一緒に連れてお買い物に来られるお客さんはおられますが、こちらのお母さんは猫ちゃんがシルバーカーに飛び乗って一緒に買い物に来られます。あまりにも可愛いので撮らせて頂きました。



猫ちゃんの名前はシヤアです。威嚇のシヤアからか、シヤア・アズナブル（*）のシヤアかは聞いていませんが、シルバーカーにふんぞり返っている姿からは「ねこだからさ」（*）と言っている様な気がします。

*「シヤア・アズナブル」アニメ「機動戦士ガンダム」の重要キャラクター。
*「ねこだからさ」シヤア・アズナブル

の名言「坊やだからさ」になぞらえて。

お客さんの表情が穏やかで良いですね。ネコは堂々として、正に重要人物の風格（笑）。

青森県 よこまちストア
販売パートナー 杉山政司さん

私は66歳の働き盛り。社会では定年後とか、前期高齢者とかいわれるが、お客様からは「まだ、若



いねえ」といわれる。それもそのはず、私のお客様の平均年齢は約83歳。
相棒の車のスギヤマ号は7年7ヶ月。存在すればスミトモ号（*）の14年が最高齢。人間で言えば100歳ぐらいでしょうか。私の相棒は働き盛りではあるが、最近、成人病のような症状で悩んでいる。

昨年10月には心臓部ともいわれるジェネレーター（発電機・昔はダイナモと呼んでいた）がダウン、一週間入院した。
4月は冷蔵庫のファンが動かなくなった。
12月も点火系統の不具合で3日間入院。
私がダウンするか相棒がダウンするかの不安な毎日である。
復帰するとお客様から「あの呼び音が聞こえるとホッとするんだよねえ」と言われる。また、相棒とトクトクトクトクと行く私達です。

ちぎり絵

徳島県 荒妙（69）



「それぞれの輝き」

五・七・五

ぐーすーを広げてパズル四苦八苦

茨城県 ムーミン（74）

敬老日生まる喜び分かち合ふ

山形県 松田隆明（83）

微笑まゝ紅葉二枚水たまり

長野県 中田勝子（81）

庭木摘み山茶花咲いて華やかに

岡山県 まさ子ちゃん（86）

安らぎの妻の寝息が子守唄

宮城県 こんちゃん（81）

ちいさき子なければイブのうどん寿喜

広島県 TOMCAT（76）

枯葉ふみ友と語らい若返る

鳥根県 福田早苗（84）

松茸を食べたつもりでエリンギを

岡山県 キョンばあば（91）

暖冬で雪が降らなくなりました

愛媛県 大久野島（73）

朝散歩富士の姿が活力源

埼玉県 ゴクミ（74）

さつまいもいつも心をあたためる

京都府 かずちゃん

楽しいみや週一回のとくし丸

山形県 笑いはあ（89）

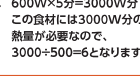
今年こそもう転ばぬと寝正月

岡山県 的場章枝（94）

パズル 解答

- 1 白（百の漢字の上の一を黒くと白になるから）
- 2 古い師（売らない師だから）
- 3 テニス（手に敵）
- 4 ソフトクリーム（祖父とクリーム）
- 5 雉（き）（新聞にのっているのは記事だから）

ツ	キ	ノ	ウ	グ	マ	ヒ
ウ	キ	シ	ズ	ミ	ア	ゴ
フ	イ	ス	カ	コ	マ	ク
ウ	ツ	ロ	ド	ホ	ウ	ノ
バ	ン	ド	ラ	ハ	シ	ウ
ロ	ツ	コ	ウ	カ	イ	ダ
タ	コ	ン	キ	テ	ン	



答え:6分

1500W×2分=3000W分
600W×5分=3000W分
この食材には3000W分の
熱量が必要なので、
3000÷500=6となります。

おしまいに。

「ぐすす」は毎号、偶数月の1日に発売していますが、そのためにはお便りを一か月前くらいに締め切らなければなりません。締め切り後に届いて仕方なく掲載を見送ったことも…。できればお早めにお願ひします。

ぷりぷり濃厚なカキだから
おいしさまっすぐ味わいたい

彩添えの カキごはん

笠井淳子さん 79歳 新潟県

材料 (4人前)

カキ…………… 200g
米…………… 3カップ
酒…………… 大さじ1 塩…………… ふたつまみ
A 醤油…………… 大さじ1 みりん…………… 小さじ2/3
水…………… 2.5カップ
人参…………… 1/4個 細ネギ…………… 1/3本

作り方

- 1 カキは塩水で手早く洗い、サッとゆでてザルにあげ、水切りする(ゆで汁大さじ1をとっておく)。人参は2mmのいちよう切り、細ネギは小口切りにする。
- 2 鍋にAを入れ、煮立てて冷ましておく。
- 3 米を洗って炊飯器に入れAとカキのゆで汁、人参を加え、目盛り合わせて水加減する。
- 4 カキを入れてしっかり混ぜ、表面を平らにして炊き上げる。器に盛り、ネギを散らす。

読者の皆さんの家庭の味、我が家の味を募集しています。どんどんお寄せください。採用分には、ささやかなお礼の品を贈らせていただきます。ご応募はP54の料理手帖係まで。



料理制作・撮影協力/オイシックス・ラ・大地株式会社



“あうんの呼吸”が嬉しい、販売パートナー坂上正樹さんと提携スーパー／マルイ(新潟県)

佐渡市の加茂湖は、大佐渡山脈からの川水とプランクトン豊富な日本海からの海水とが入り混じる汽水湖。稀にみるカキの好漁場です。「このカキは、色白で粒でぷりっぷり。とても濃厚で美味しいんです。海のミルクと言われるだけあって、カキ1個に卵1個分もの栄養があるのよ」と、笠井さん。そんな地元の名産を惜しげもなく使って作るカキ飯は、想像したただけで喉が鳴ります。「人参やネギは彩りだけのためだから、なくたっていいのよ(笑)」とにっこり。イキイキと社交的、オシャレも楽しみ、何でもご自身でこなすそのお元気の秘訣は、佐渡の海の幸がくれるパワーかも知れませんね。

滋味たっぷりの海の幸に
金時豆の甘さを添えて



金時豆とアラメ

井上克二さん 93歳 京都府

材料

金時豆…………… 125g アラメ(海藻) 50g
砂糖…………… 125g 醤油…………… 50cc
A 塩…………… 小さじ1 B 酒…………… 50cc
水…………… 適量 砂糖…………… 50g
塩…………… 少々

作り方

- A1 金時豆は軽く水洗い、3倍くらいの水に4～5時間程浸ける。
- A2 浸け水のまま強火にかけ、沸騰したらさし水、再沸騰後ザルにあげ、アク抜き。
- A3 豆の3倍くらいの水でアクを除きながら芯がやわらかくなるまで煮る。豆が煮汁の表面から出ないように適宜水を足す。(目安は1～1時間30分)
- A4 砂糖と塩を加えて弱火で15分、火を止めてさらに15分程味を含ませる。
- B1 乾燥したアラメを水かぬるま湯に1時間程浸けておく。
- B2 醤油、酒、砂糖、塩少々を入れて煮込む。好みで量は加減。
- B3 金時豆A4とアラメを混ぜ合わせて完成。



盆栽やお花を丹精したお庭で、販売パートナーの水口美穂さんと。提携スーパー／フクヤ(京都府)

昔漁師だったという井上さんはお魚大好き、料理も大好き! 「元氣なうちは!」と今も食べるものはすべてご自身で用意されるそう、とくし丸での買物も楽しんでくださっています。教えていただいたのはアラメのメニュー。カルシウムや鉄などはミネラルを豊富に含むアラメは、丹後や隠岐の特産、昔から保存食として大切にされてきたそうです。通常は海から揚げたらすぐに干すところを、1度湯がいてから干すのが井上さん流。アクがよく抜けるとか。金時豆との組み合わせはたまたま思いついたとのことですが、甘辛の取り合わせがなんとも美味しくて、ご飯がすすむ一品です。

大切な味、残したい味
とくし丸
料理手帖

人生は夕暮れからが美しい

33歳で別れた夫とは青春時代のほぼ10年を共に暮らし、濃密な関係を重ね、子をもうけながら、離婚後40数年のあいだ一度も会うことがなかった。

よく、離婚した後も友達のようなつきあいが続いている男女の話聞くが、その二人はよほど器用か、お互い心に受けたダメージが少なかったのだろう。私にはとても真似のできないことだった。

かつてのパートナーの死を知ったせいか、男との日々で、忘れていた思い出の一コマが、突然記憶の底からよみがえってきた。

あの頃、よく家に友達を招いては宴会めいたことをしていて、来客が7、8人の数になると必ず「連想ゲーム」をして遊んだものだ。

誰か一人を題材にして、集まった全員がその人について連想する言葉やメッセージ

を紙に書き、本人はそれを順に読んでもらって、誰の書いたものかを当てるゲームだった。ターゲットを一人ずつ変えて行きながら、自分が周囲の親しい人からどんな見られ方をしているかを知るといって、ちょっとシリアスな側面もあって、毎回夜遅くまで、笑いながら熱中したものだ。

ある日のゲームで、私は別れた夫が書いた言葉を最後まで当てられなかったことを思い出す。彼が私を連想して書いた言葉は、「性なし」というもので、当時よく使われた「女の性」という常套句に登場した、あの言葉である。

そういえば昭和40年代から50年代の頃、女性（私が一時期マネージメントをしていた）関根恵子や、加賀まりこ、緑魔子といった女優たちの持つ、「魔性」という個性が、

男たちから崇められた時代だった。

私に交際を迫った頃、彼もそういう「女性に振り回されるボク」みたいな男女関係を、思い描いていたのだろうか。ところがいざ一緒に暮らしてみると、相手は「魔性」とか「女のあやうさ」のまるでない女だった。さぞかしがっかりしたことだろう。

当時の私は、今ほど逞しい女ではなかったにせよ、極めて精神のバランスのとれた、理性の勝つ、魔性のかけらもない女だった。そして離婚してからは、仕事に生きる女になって、更に「肝っ玉かあさん」になっていく。

AIの時代になって、幻想は遠いものになったのか。それまで主流だった「男性が求める女性像」の概念は、平成を経て令和のときを迎え、気がつく「魔性の女」などという言葉も今では死語のようになっていく。

夫から「性ない」と書かれたあの日、私は自分が女性として魅力のない女と言われた気がして、長年それをコンプレックスにしてきたかもしれない。

「女の性」とか「女の業」みたいな言葉が、今では古色蒼然としたイメージになって、

そんな言葉さえ知らない若者も増えてきた。

そのぶんきつと昭和を引きずっている男たちには住みにくい社会になり、女たちは「理想の女性像」なんて何のその、主体的に生きるのが当たり前な時代になってきたのだと思う。つまり、やっと女にとって生きやすい社会が実現しつつあるということだ。

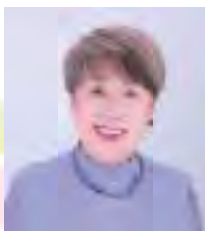
先日、仲間たちと6人で宮古島旅行に行った夜、あの日の連想ゲームを思い出して、皆でやってみることにした。

「この世に、心優しいカントクなんているのでしょうか？」と書いたのは、3年前に再婚した今の夫である。彼も上手に私を欺き、最後まで当てることができなかった。

長年続けてきた市民講座を終えた夫は、2月に93歳になる。

急に老いの兆候が顕著になり出して、心配なことも多くなった。その夜のゲームのおかげで、こちらは「とびきり優しい妻」と思い込んでいても、叱られることの多くなった夫は「また叱られた！」と思っているのだとわかった。忸怩たる気持ちもあるが、今の私はあの頃と違って、「ありのまま」が許されている。

松井久子（まついひさこ） 1946年岐阜県生まれ東京・深川育ち。雑誌のフリーライターを経て、テレビ番組制作や映画のプロデュースに携わる。50歳で映画監督、74歳で小説家デビュー。2022年、76歳で89歳の子安宣邦氏と再婚。自身の内面と性愛へのまなざしを美しい言葉に紡いだ近著3部作「疼くひと」「最後のひと」「つがいを生きる」が話題に。



ぐ〜す〜月刊とくし丸
2026年2月-3月号

STAFF

編集長 住友達也

編集 明丸節子
後藤晶子
高瀬正孝

デザイン+イラスト

藤本孝明(如月舎)
藤本有香(葉月舎)

イラスト

宮本 靖
西山欣子
リュージ

コーディネート

荒川伸太郎
佐中祐史
河田哲史
平尾真紀

発行サポート

湯浅真実
服部理恵
亀井千尋
とくし丸本部チーム

協力

全国のとくし丸
販売パートナーのみなさん
提携スーパーマーケットのみなさん
ブルーチップ株式会社
オイシックス・ラ・大地株式会社

ぐ〜す〜月刊とくし丸 Vol.3 通巻16号

2026年2月1日発行(偶数月1日発売)

発行 株式会社とくし丸
〒770-0846
徳島県徳島市南内町1丁目65-1
リバーフロント南内町3F
Tel:088-612-7028
gusu@tokushimaru.jp
https://www.tokushimaru.jp/

編集人 住友達也
発行人 新宮歩
印刷所 株式会社松下印刷

©2026 TOKUSHIMARU inc.
本誌の記事・写真等の無断転載を禁じます。
QRコードは(株)デンソーウェアの登録商標です。

ぐ〜す〜月刊とくし丸は、
とくし丸の車間と、提携スーパー店頭で
購入可能です。(一部地域を除く)
定期購読(郵送)や、デジタル版の購入も
可能です。

編集後記

私が子どもだった昭和40年代、テレビや漫画ばかり見ていました。おかげで『おそ松くん』の「シェー!」のポーズは真似るわ「ガチョーン!」や「あつと驚くタメゴロー」「じつと我慢の子であった」なんて流行語もよく口にしていました。昭和47年、残留日本兵の横井庄一さんがグアムから日本へ戻り、「恥ずかしながら」とニュースで言っていたことも覚えています。横井さんが帰ってこなかったら、今でも使われている「よっこいしょーいちー!」なんて掛け声も生まれなかったでしょうね。(こ)

吉行淳之介が「夕暮れまで」という小説を書いたのは昭和53年のこと。中年男性と若い女性との奇妙な恋愛を描いてベストセラーとなり「夕暮れ族」なる流行語も生まれました。この人気があやかて「タぐれ族」という愛人バンクやロマンポルノまで登場。美しい「夕暮れ」のイメージに少し傷がついてしまったような…。あれから47年、新たな「夕暮れ」が茜色の輝きを放っています。「人生は夕暮れからが美しい」。読者からの評判も上々で、購読の決定打になったという方まで。恋愛に年齢は関係なし。令和の夕暮れは、魅力的です。(タカ)

美顔のためにボツリヌス菌を定期注射している38歳独身女子が、シワ取りと小顔効果もあるからぜひ!と私にも絶賛お薦めしてくれました。そして彼女は将来に備えて卵子を凍結済みとのこと。私が少女の頃、私たちの聴く歌、着る服、遊び、何かにつけて「ふーん」と冷めた目をしていた祖母に、年老いても時代の感覚にはちゃんとついていこうと思っただけでした。が、あれから10年。前述の女子にも、アニメのキャラに扮して楽しそうに集う黄色や紫の頭の人達にも、私はただ「ふーん」。ちゃんと取り残されつつあるようです。(いちか)

特集で取り上げた昭和40年代の記事は、いかがでしたか? ぐ〜す〜読者の皆さんが、社会のど真ん中で活躍していた時期ではないでしょうか? あれからすでに60年経ち、私たちの暮らしは豊かになったと言えるのでしょうか? 確かにいろんなものがある便利になったような気はしますが、果たして本当の意味での豊かさを手に入れたのか、甚だ疑問です。便利さ=豊か、とは限りません。人が人として生きるためには、便利になりさえすればいいという訳ではないはずです。一番大切なのは、やはり人と人のつながりではないでしょうか。(住友)

読者プレゼント

チョコに豆腐にコマに本など、多彩なプレゼントがそろいました!
55ページの切手不要の封筒で気軽に応募して、ついにお便りも書いてくださいね。

1 『生き直し』子安宣邦著 光文社
(提供/とくし丸)

3名

著者は92歳になる日本思想史家の子安宣邦さん。妻に先立たれたあと88歳で大恋愛!89歳で再婚! 見事な生き直しの自叙伝。



3 北島三郎ポスター
カレンダー
(提供/北島三郎音楽事務所)

3名

公式YouTubeチャンネルが昨年開設された北島三郎ことサブちゃんから、B2判の大きなポスターカレンダーのプレゼントです。非売品。2枚セットで。



© Kitajima Music Office

5 富川義朗さんの
『おもしろコマ』
(提供/バクウ研究所代表 富川義朗さん)

1名

短歌の常連である富川さんは、20年も回転コマを研究。今回も手作りの面白いコマを提供してくれました。回すと不思議な模様が!



2 中村敦夫さん著作
【評論・エッセイ】
(提供/中村敦夫さん)

5名

本誌で好評連載中の中村敦夫さんは俳優の他に作家としても長年活躍。著書から写真の5冊を各1名に。どの本が届くかは楽しみに。



4 ずっとおいしい豆腐
12個セット
(提供/さとの雪食品株式会社)

3名

無菌環境で特殊な紙容器に充てんした国産大豆100%使用の豆腐。常温で長期保存ができます(賞味期間157日)。1個300グラム。



6 各種チョコレート
(提供/とくし丸)

3名

本誌3頁で紹介したチョコレートの山を3つに分けてプレゼント。今人気のチョコが盛りだくさんです。どのチョコが届くか楽しみに。



【応募方法】P55の封筒中面に必要事項を記入し、希望するプレゼントの番号をP56に書いてご応募ください。切手は不要です。スマホから応募の方はP56記載のQRコードから。応募締め切りは2026年3月15日必着です。プレゼントは厳正な抽選の上で当選者を決定します。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

封筒を組み立てにくい場合は、お近くの方や、
とくし丸の販売パートナーさんに手伝ってもらってください。

のりをつける

谷折り

※匿名希望の方はペンネームをお書きください。

お名前	フリガナ	年齢	歳	男・女	ペンネーム	フリガナ
ご住所	フリガナ	〒			都道府県	市区郡
お電話	フリガナ					

投稿して下さるコーナーの□にチェックを入れてください。(いくつでもOK)

☐ 中村敦夫の人生相談 ☐ とくし丸五七五 ☐ 短歌 ☐ 一筆 ☐ 秘実話 ☐ あの時 ☐ もの申す!
☐ 好きな方言 ☐ 読めない地名 ☐ 写真 ☐ 手づくり作品 ☐ 料理手帖

谷折り

切り取る

P 56 読者アンケートの回答
①この号で良かったページと、その理由

②子どもの頃に食べていたおやつやおかずと、その思い出

切り取る

*お便りはきちんと拝読し、管理させていただきます。誌面への掲載は編集部にご一任ください。ページの左端や下段の「つぶやき」欄に掲載されることもあります。明らかな誤字や脱字はこちらで訂正させていただきます。

*個人情報(住所、氏名、年齢、性別、電話番号)は、読者プレゼントの発送と編集の参考以外の目的には使用いたしません。メールアドレスは、編集部からお知らせを送らせていただく場合がございます。

移動スーパーとくし丸をご利用の方をはじめ、どなたからでも いろいろなお便りを募集しています!

・左ページの封筒(切手不要)にご記入の上、切り取って郵送してください。お手持ちの封筒や葉書に書いてお送りいただいてもかまいません。

・スマホなどの通信機器をお使いの方は、右上にあるQRコードを機器で読み取り、画面に従って入力し、送信してください。

・下記のメールアドレスへ直接メールを送っていただいてもOKです。

gusu@tokushimaru.jp

・LINEをお使いの方は、右下にあるQRコードを読み取って、LINEのトーク画面にお便りを入力し、写真があれば添付して、送信してください。

※メールやLINEで送られる方は、お名前・年齢・性別・住所・電話番号、匿名希望の方はペンネームを忘れずに入力してください。



投稿用



LINE用

中村敦夫の人生相談

木枯し紋次郎の中村敦夫さんが、あなたのお悩み、
お困り事に答えてくださいますよ~!

短歌・五七五

短歌、五七五の俳句や川柳、自由律でもOK。
特にルールはありません、お気軽に。

私の手づくり作品

絵手紙・ちぎり絵・ぬり絵・編み物など、みなさんの
手づくり作品をスマホで撮影して、メールなどでお送り
ください。過去の作品でもOKです。

思い出写真・写真なんでも!

懐かしい思い出の写真や、かわいいペット、
お花や野菜、風景など何でも、スマホで撮影して
メールなどでお送りください。

一筆・秘実話・あの時・もの申す!

最近の出来事や、誰かに聞いてほしいこと、ふっと
思い出したこと、今の世の中に意見したいことなど、
何でもご自由に書いてお送りください。

料理手帖

あなたが普段から得意にしている「料理の作り方」
を教えてください。●料理名●材料(何人分)●作り
方を、だいたいでもかまわないので書いてください。
絵や図をかいてもらってもいいですし、別の用紙に
書いて封筒に同封してもらってもOKです。

※応募いただいた料理は、メディア掲載や商品化する
場合があります。

※追加取材で電話させていただく場合があります。

子どもの頃によく食べていた 昔の懐かしい味と思い出を教えて

あなたが子どもの頃に食べていたおやつやおかずは何ですか?

また、その思い出も教えてください。

(例:椎の実、桑の実、グミ、茹でたジャコや貝、
きなこ飴、ニッキ水、堅パン、ボーロなど...)

お便りは左ページの封筒にお書きください。

70代、80代、90代のホンネが満載!

ぐ〜す〜月刊 とくし丸

次号予告

¥280

45

April-May 2026 Vol.3 第17号
Gusu Bimonthly
TOKUSHIMARU

2026年4月-5月号は
4月1日発売です

特集

残しておきたい母の味、わが家の料理。
いつもの「料理手帖」を拡大版の特集で、
どどんとお届けします!

大切な味、残したい味

とくし丸 料理手帖



ファンになるひと続出中! 大好評エッセー
「人生は夕暮れからが美しい」
松井久子

立ち向かう人達。

西日本出版社社長

内山正之さん

意義ある本を出し続ける出版人。

じんせい体操「第7回」

テーマ「握力強化」

グーバー2種(通常/第2関節)

今の日本はカタカナだらけだから...

ゆるりと攻略

カタカナ言葉

蘇るメロディ

青い山脈

藤山一郎

皆さんの悩みを紋次郎がバツサリ

老いの一刀

中村敦夫の人生相談

毎号深まる「母」への想い

佐高信

「母の空」

※内容は予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

山折り

切手不要

差出有効期間
2027年
3月31日まで

373

徳島中央局
承認

科金要取人私郵便

770-8702

徳島県徳島市南内町1丁目65-1
リバーフロント南内町3F

株式会社とくし丸
ぐ〜す〜月刊とくし丸 編集部 行

読者アンケートにご協力ください。

(アンケートの回答はP55の封筒中面にご記入ください)

- ①この号で面白かった、良かったページはどれですか?その理由は?
- ②子どもの頃に食べていたおやつやおかずと、その思い出を教えてください。

読者プレゼント(P52) 希望番号

(プレゼントをご希望の方は、賞品の発送に必要ですので、
封筒の中面に必ずお名前、ご住所、電話番号をお書きください。
応募多数の場合は抽選となります。当選者の発表は
発送をもって代えさせていただきます。)

封筒の中に別紙も封入できます。(但し、全体で50グラムまで)

スマホで投稿やプレゼントに応募される方は
右の[投稿用]または[LIN用]のQRコードを
読み取り、入力して送信してください。



投稿用



LIN用