

名古屋大学農学部・生命農学研究科同窓会関西支部
関西セコイア会同窓会報 第六号

名古屋大学農学部・
生命農学研究科同窓会
セコイア会



名古屋大学農学部・生命農学研究科同窓会 セコイア会

目次			
お知らせ			1
近況報告と健康法	入野 哲朗	昭54 林産	4
私の近況と健康法	大賀 久美子	昭54 農化	7
楽しさあってこそその健康法	馬路 泰藏	昭40 農化	8
「龍谷の森」との出会い	宮浦 富保	昭61 林D	13
私なりの健康法	加藤 壽郎	昭45 農M	18

(ご寄稿いただいた順に、掲載しております)

(本冊子の著作権は冊子の著者およびまたは関西セコイア会が保持しています。)

お知らせ

全学同窓会について

名古屋大学の全学同窓会には、関西支部が組織されており、私たち、農学部・生命農学研究科同窓会の会員の皆様には、全学同窓会の関西支部の行事にも参加いただけます。毎年、五月頃に、大阪中央電気倶楽部で開催しておりますが、長引くコロナ禍のため、しばらく開催が見送られてきました。今年は、5月18日に、久しぶりの開催となりました。

当日は、全学同窓会関西支部長の藤井眞澄さまのごあいさつに始まり、渡邊誠 一郎教授(名古屋大学大学院環境学研究科 地球環境科学専攻 地球惑星物理学教授)より、「小惑星探査機はやぶさ2のミッション 成果と展望」と題してご講演をいただきました。



つづいて、名古屋大学総長の杉山直氏 から「名古屋大学の挑戦」、また、名古屋大学全学同窓会代表幹事の木村彰吾氏 から「全学同窓会活動報告」のお話をいただきました。

(支部長 加藤壽郎 昭45M)

本同窓会報を国会図書館に献本

2022年春から始まった同窓会報の配信ですが、みなさまの貴重なご寄稿を保管することが大切であると考え、国会図書館に献本することといたしました。すでに、第1報から第5報まで献本済で、国会図書館（本館、関西、こども）で閲覧できます。コピーの依頼もできます。当面、野村章（昭45農D）が献本担当者として対応させていただきます。

献本したことにより費用の発生はありませんが、著作者としての権利と義務（献本の有無に直接関係するわけではありませんが）についていま一度認識するのが賢明と感じています。他人が映った写真の掲載に際しては肖像権や著作権に注意が必要です。国会図書館から送られてきた注意文書があり、それには著作権の関連で訴訟とかが発生した場合は申請者が対応する旨記載されています。国会図書館に献本することにより、ほぼ永久的に保存され閲覧も可能になりますが何か問題がないのか不安もあります。お気づきの点あればお知らせ頂けたら幸甚です。

（会計監査 野村 章 昭45農D）

今年度同窓会のこと

なお、今年度、令和6年の同窓会関西支部総会は、11月9日を予定いたしております。日時が近づきましたら、再度、ご案内いたしますが、予定しておいていただければ、ありがたく存じます。

日時：令和6年11月9日（土）10：00～15：00

場所：大阪中央電気倶楽部

関西セコイア会の現在の役員

支部長	加藤壽郎（S45農M）
事務局長	寺前朋浩（S61生M）
会計	井野右文（H4農M）
会計監査	野村章（S45農D）
顧問	入野哲朗（S54林産）
顧問	駒田肇（S55林産D）
顧問	大賀久美子（S54農化）
顧問	沖森泰行（S56林）



近況報告と健康法

入野哲朗（昭54林産）

今年の3月末をもって、45年間勤めたホクシン株式会社を退社して、サラリーマン人生が終了しました。

実は一昨年6月にホクシン株式会社の社長を退き、相談役に就任したことで、のんびりとした生活ができると、7月から在宅勤務と休みを増やして、岸和田の会社に行く時間を大幅に減らしました。

その分、過去に読んだ本をもう一度読みなおすなど、読書時間を増やしたり、体力維持のため、1週間に1回程度は市内の温水プールで歩いたり、近所の大阪城公園を散歩するなど、空いた時間をのんびりと、しかも有効に使うようにしてきました。

その結果、精神的ストレスが減ったこともあり、体調が安定してきて、肝臓の数値（ガンマ-GTP）が二桁に下がり、もう少しで正常値に戻るところまで低下してきていました。

そんな生活も9月にかかってきた一本の電話で、大きく変わってしまいました。

妻から「大学からの電話みたい」というので、学祭かなにかの寄付かなと思い、「いないと言ってくれ」と言ったのですが、「先輩みたいよ」ということで、受話器を取ると、同じ木材加工学研究室出身の10年先輩から、「社長をやめて閑だろうから、うちの会社を手伝ってくれ」と言われたのです。

最初は「もう年も年なので」と、やんわりお断りしたのですが、さすがに10歳も年上ですから「若いのに何を言っている」としかられ「健康・体力に自信がなく、肝臓に問題を抱えているので」と言い訳したら、「60歳過ぎたら、みんな体のどこかに問題を抱えているから、心配いらぬ」と説教され、ついに断り切れずに、10月から先輩の会社の製造子会社の技術顧問として、月に一回、2泊3日で岐阜県養老町の工場に出社して、お手伝いをするようになりました。

当初は非常勤の技術顧問ということでしたので、品質や生産性、コストについて助言することが主業務だと思っていたところ、1月からは「非常勤取締役として、出社日数も増やし

てくれ」と言われ、経営に関わることまで、引き受けることになりました。

しかも出社日が月に6～8日(1泊2日で3～4回)と、毎週木曜日の会議もWEBで参加するなど、負担が増えることとなりました。

そのためか、12月の肝臓の数値は9月の倍近くと大幅に悪化してしまいました。その後、慣れてきたこともあって、今年の5月には再び、二桁に落ち着いてきました。

さすがに製造子会社の社長も私の健康を気にしていたのか、今年の9月からは非常勤の技術顧問に戻していただき、訪問日数も一泊二日を月2回と減らしていただくことになりました。

こうした生活の中で健康を保つことは非常に重要なことだと考え、私の健康を維持するために心がけていることをいくつかあげさせていただきます。

1. 規則正しい生活をする。

朝は5時起床で、夜は遅くとも10時には寝る。

2. 食事は朝昼をメインにして夕食はできるだけかるくする。

昼食は週に1回程度、夫婦で近所のレストランでランチを楽しむ。

谷町4丁目近辺には安くておいしい店がたくさんあるので、その中から4～5店程度を順番に回っています。

3. 1日最低7千歩、歩く。

大阪城公園が近いので、時間があるときに散歩するのですが、季節ごとに風景が変わるので、非常に楽しく歩くことができます。

コークのアプリをスマホに入れていて、目標を達成(週49,000歩)すると15週かけて無料で1本もらえるサービスを楽しんでいます。



4. 週に1~2回はプールで歩く。
徒歩20分のところに市営プールがあるので、11回分の回数券を
3,500円で購入して、使っています。

5. 自家製のヨーグルトを毎日食べる。
1999年に友人に頂いたカスピ海ヨーグルトを25年間、ずっと作り続けていて、毎日、食べています。

6. 噛む回数を30回以上かける。
平成2年の3月に、当時80歳になる菩提寺の和尚さんに言われていた「健康の秘訣」のひとつなのですが、最近これを思い出して実践しています。

7. ビフィズス菌のサプリを2日に1回飲む。
森下仁丹のビフィーナを25年以上愛用していて、腸の状態が安定しています。



以上が私の健康法です。

私の近況と健康法

大賀久美子（昭54農化）

連日40度近くまで気温が上がり、これがいつまで続くのかとうんざりする猛暑ですが、皆様お変わりないでしょうか。

「私の健康法」を述べる前に、近況報告からさせていただきます。健康の大切さをつくづく感じた2か月余りだったのです。

5月中頃、職場の階段を踏み外し4段ほど上から落下しました。両手に荷物を持っていたので膝と顔面を強打。整形外科でレントゲンを撮ると、膝の皿が割れていると言われました。割れた方向がずれていたら足首までギブスだったそうですが、シップとサポーターでゆっくりに歩くことはできました。3週間くらいで痛みも取れました。顔面も腫れていたもので、脳神経外科でMRIを撮りました。血栓があるということで1か月ほど薬を飲み、なんとか血栓も取れました。口も打ったので歯科医で歯のレントゲンを撮ったり、眼もぼやけていたので眼科で網膜剥離の検査をしてもらいました。幸い歯科も眼科も異常はなくて1~2回で終了しました。職場でのケガだったので労災が下りたのですが、毎日のように医者通い、混んでいるし時間はかかるし、医者通いがこんなに疲れるとは思っていませんでした。1か月ほどで治ったので、趣味も再開できましたが、つくづく階段とか気をつけないといけないな、元気だと侮ってはいけないなと感じた体験でした。

さて私の趣味(健康法)は水泳です。中学校で水泳部だったこともあり、もともと泳ぐのは好きでした。教師になってから仕事で肩が凝り、鍼とかに通っていたのですがなかなか良くなり、久しぶりにプールで泳ぐと肩がすっきりして気持ちよかったです。それ以降もう40年近く泳いでいます。教師をしている時は週1~2回でしたが、今は週3~5回は泳いでいます。スポーツクラブのアクアクラス(プールと風呂利用)でプールの後にゆっくり風呂に入るのが最高です。自分のペースでクロール1000~1500m泳ぎ、週3回はアクアビクスにも参加しています。アクアビクスとは水中でのエアロビクスで、音楽に合わせて水中で体を動かすのですが、膝や腰に負担がないので年配の方に非常に人気です。30分アクアビクスを踊ると、顔からも汗が噴き出ているのがわかります。吉永小百合もほぼ毎日泳いでいると言っていました(一緒にするのはおこがましいですね)、水泳のおかげで風邪もひかず、食べても体重は変わりません。これからも水泳は続けたいと思っています。でもその前に階段(特に降りるとき)は気をつけたいと思っています。



楽しさあってこそその健康法

馬路 泰藏 (昭和40農化)

健康に生きるには栄養、運動、休養が必要であり、中でも栄養つまり食生活が健康に与える影響の大きいことは誰でも知っている。私は、食べ物と身体との関係についての仕事に長い間携わってきた。そんなわけで、健康法、とりわけ健康に生きるのによい食生活に関する情報には山ほど接してきた。しかし、専門的な情報を多く知る必要はなく、健康によい生活とは平凡で当たり前のことにすぎない。それは、いろいろな食べ物を過不足なく規則正しく食べ、毎日適度な身体活動をし、十分な休養をとることである。

今のところ、私はこのような生活ができていると思っている。健康状態については、少量の降圧剤を飲んでいるだけで、何の支障もなく日常生活をすごしている。また、定期的な血液検査などで問題となる値を示す項目は見当たらず、内科的に心配な兆候があるとは言えない。かかりつけ医からみれば、手間のかからない、あるいは指導のしがいのない患者であろう。

しかし、80歳になれば仕方ないとはいえ、体力の衰えは隠しようがない。電車やバスで立っていると、席を譲られることが多い。テニスウェアを身につけ、ラケットの柄がはみ出たリュックを背負っていてもである。姿勢や顔つきなどから体力のない高齢者だと見られるのだろう。また、街中を歩いていると、若い人たちにはたいてい追い越される。こんなことが、「運動しなくちゃ」という気持ちにさせているように思う。

日常的な運動は、ウォーキングと週に2~3回のテニスで、1日一万歩を超える運動量になるようにしている。ウォーキングといっても、自宅から歩いて行ける範囲をぶらぶらしているだけの散歩であるが、気になったものがあれば写真を撮るようにしている。それらの写真のいくつかをとりあげて、ウォーキング中に思ったことを紹介したい。



ウメとメジロ
住吉川公園 (2023.2.27)



河津桜とメジロ
西郷川河口公園 (2021.3.25)



菜の花とメジロ
西郷川河口公園 (2022.3.12)

散歩中にまず目を引くのは、四季折々の花である。出かけるのにたくさん着込まずにはいられない冬でも、紅・ピンク・白、一重・八重といろいろな品種のウメの花に出会う。時には、花の蜜を吸いにメジロもやってくる。ウメだけでなく、早咲きの河津桜や2月初めから咲いていた「観賞用の」菜の花にいるメジロを西郷川河口公園で見ることができた。河津桜は新しい品種の桜であり、(菜種用の)菜の花が咲くのは4月だった。メジロがサクラや菜の花の蜜を吸うというこれまでにない景色を見られるのは、いつでも花があるように草木が植えられている都市の公園だからといえよう。

メジロはウメから蜜を得ている一方で、受粉させるという利益をウメにもたらしている。ウメの花の咲く頃はまだ気温が低く、昆虫はあまり活動しないので、メジロによる受粉に割合は大きいのではないだろうか。とは言え、ウメの花にアブの仲間がいることがあり、昆虫もウメの受粉に寄与していることは間違いない。ミツバチは果実類を受粉させる目的で、農業で利用される昆虫である。しかし、ミツバチは気温が低いとあまり活動しないと言われている。ところが、今年の1月22日に撮った写真には、ミツバチが写っているではないか。その日は少し暖かい日ではあったが、こんなに早い時期にミツバチが活動していることに驚いた。



アブ(?)の一種
住吉川公園 (2024. 1. 22)



ホソヒラタアブバエ
しあわせの村 (2024. 2. 14)



ミツバチ
住吉川公園 (2024. 1. 22)

ウメの花につられて、昨年の2月27日に住吉川公園へ梅見に出かけた時、河口にスバシリ(ボラの養魚)の大群を見つけた。スバシリの群が河口に遡上するのは、早春の標しである。また、かなり大きいイナ(ボラの若魚)は、真夏に西郷川河口で毎年見かける。このよ



スバシリ(ボラの幼魚)の群
住吉川河口 (2023. 2. 27)



イナ(ボラの若魚)の群
西郷川河口 (2024. 7. 27)
黒い魚影はチヌ(黒鯛の幼魚)か?

うに、汽水域の魚からも季節が感じられる。

住吉川では、4月の終わり頃にカルガモがひなを連れて泳いでいる姿が見られる。その様子は、ロバート・マックロスキー著の絵本『かもさんおとおり』を思い起こす。この絵本にもあるように、親鳥に見守られたひなは愛らしく、とても癒やされる。しかし、親鳥からはぐれた一羽のひながずっと鳴きながら必死に泳いでいる姿を見た時には、自然の中で生きることの厳しさ、命をつなぐことの難しさを突きつけられた思いだった。



ひなを引き連れて泳ぐカルガモ
住吉川 (2022.2.27)



親鳥からはぐれたカルガモのひな
住吉川 (2024.5.4)

かかりつけ医に、「一日一万歩を目標に散歩している」と話したら「この辺りでは南北に歩くとしんどいので、東西に歩くとよい」とのサジェスション。我が家の周辺では、国道43号線からJR線までは緩やかな昇り、JR線から山手幹線を越えて阪急線までは昇り勾配がだんだんきつくなり、阪急線から北は一段と厳しい昇りとなる。

サクラの季節に花のトンネルを見るときでも、バス通りの山麓線から摩耶ケーブル駅の間の「桜トンネル」は、急勾配をあえぎながら北に登らなければならない。一方、JR灘駅南から西にのびる「臨港線跡遊歩道」は平坦なので、苦もなく花のトンネルを楽しむことができる。こんな体験を述べるまでもなく、北の方に向かうとしんどい思いをしなければならぬ。



摩耶ケーブル下の「桜トンネル」
上から見下ろしているため勾配が緩く見える
(2023.4.1)



臨港線跡遊歩道のサクラのトンネル
(2023.3.28)

そこで、東西に歩けば坂道がないかという、そうは問屋が許さない。たしかに、東西にのびる国道2号線や山手幹線は起伏が小さい。しかし、幹線道路沿いの景観は面白くないの

で、それらからはずれた東西の小さな通りを歩くと、ちょっと急な下り坂の後に上り坂になる場所に出くわすことが少なくない。その下った場所は、たいてい六甲山からの水が流れる谷筋となっている。このように灘区内では、東西に歩いていくつもの「谷筋・尾根筋」の上り下りが避けられないのである。

山手幹線を東に向かって石屋川にさしかかると、下るのではなく、かなりの高低差を上らなくてはならない。これは、石屋川が天井川になっているからである。JR線の傍にある堤防上の石碑には、鉄道を敷設するために石屋川の下を通る隧道が1874(明治7)年に完成したとある。この記述から、石屋川が江戸時代にはすでに天井川だったことが分かる。今のJR線は高架になっていて石屋川の上を通っているが、川の下には(隧道だった?)道路があって乗用車も通ることができる。

山手幹線をさらに東に進むと、住吉川に到る。ここでは石屋川より大きい高低差の上りがあることから分かるように、住吉川も天井川である。数年前、六甲山のふもとの白鶴美術館から国道2号線まで住吉川の遊歩道を初めて歩いたとき、JR線をいつ越えたか分からなかった。不思議に思って堤防上にある説明板をみると、明治時代に鉄道は石屋川、住吉川、芦屋川の下を通して敷設されたとある。「橋」の下をのぞき込んだら、JR線が住吉川の下を通っているのが見える。だから、遊歩道を歩いたとき、JR線に気がつかなかったのである。今も、JR線は住吉川とともに芦屋川も、明治時代と異なる形ではあるが川の下を通っている。



鉄道敷設のため石屋川の下に
隧道を建設したことを示す石碑



道路に上が石屋川、右の高架橋がJR線

東西に歩いて体感したことは、灘区と東灘区(以東)は川の様相が異なることである。石屋川以東は六甲山麓から海までが遠く、広い扇状地での農業(稲作)に適していた。同時に、川からの洪水を防ぐために高い堤防が必要となり、江戸時代には三つの河川が天井川になっている。これに対して、灘区内では六甲山麓から海までが近く、平地が狭かったので、水は谷筋を流れるだけで海に到達する。その一方、明治時代の王子公園の辺りは茶畑であったこと、また王子公園の少し東に「稗田」という地名があること等から、稲作に適さない地域であったといえよう。こんな風に、東西方向に歩いてみたことが、江戸時代の農業が石屋川を境に異なっていたことを推測するきっかけとなった。

私の健康法としてのウォーキングでは、急な坂を上ったり、1時間を超えて歩いたりとしんどいこともある。テニスでは、球を追いかけて走ると、息切れする。しかし、ウォーキングでは、美しい花々に出会い、生き物の変化から分かる季節の移ろいを感じ、さらに地域の歴史を知る手がかりが得られるなど多くの楽しみがある。また、テニスでは、よいショットを打てた時や仲間との語らいによって喜びや楽しみが得られる。運動は健康によいといっても、しんどいだけでは長続きしない。これまで述べてきたように、楽しさ・喜びがあるからこそ続けられるのだと思っている。





「龍谷の森」との出会い

宮浦富保 (昭61林D)

(龍谷大学先端理工学部)

農学部卒業は1981年度(昭和56年度)で、その後大学院に進み、1989年に学位をいただきました。その後林野庁林木育種センターで林木の育種に関する研究に従事しました。2003年に龍谷大学理工学部に環境ソリューション工学科が新設されることになり、その立ち上げにかかわるとともに、教員として勤務することになりました。

龍谷大学理工学部のある瀬田キャンパスは、琵琶湖の南側の瀬田丘陵に位置しています。瀬田丘陵はかつて里山として利用されていた地域ですが、現在ではコナラ二次林やヒノキ人工林などの森林地帯となっています。龍谷大学は瀬田キャンパスに隣接する森林を1994年に購入しました。我々はこの森林を「龍谷の森」と呼んでいます。大学は運動施設などを整備することを目的に購入したのですが、教職員をはじめとして、反対運動が実施されました。そんな中、環境評価の過程でオオタカの営巣が確認されました。当時オオタカは国内希少野生動物種に指定されていました。その後、絶滅の恐れがないとして指定解除されました。オオタカの営巣確認をきっかけに、「龍谷の森」の開発方針を変更し、教育・研究の場として利用することとなりました。

「龍谷の森」は38haの面積があり、コナラ二次林やアカマツ林、ヒノキ人工林など多様な森林が広がっています。龍谷大学に勤務してからは、学生実習や卒業研究、修士論文のための研究などで「龍谷の森」を利用してきました。多くの大学ではキャンパスと離れた演習林で行うような実習や研究を、龍谷大学では隣接する森林で実施することができます。森林調査の基本である調査プロットの設定や毎木調査、伐倒調査(木を伐り倒して重量測定をする)など、遠隔の森林で行う場合には数日間泊り込んで行うような実習も、普段のカリキュラムの中に組み込んで実施することができます。

「龍谷の森」はかつて里山として周辺住民によって利用されていましたが、近年は全く利用されておらず、管理も行われていませんでした。そのため藪が繁茂し、イノシシやニホンジカをはじめとする野生動物が出没するようになっていました(写真1)。これらの野生動物は、調査地を掘り返したり、樹皮をかじったり、測定装置の電線を噛みちぎったりといった、迷惑な行動をとることがあります。管理されていない里山の事例として、これらの事例を紹介することは環境教育の一環であるとも言えます。現在の日本では里山がほとんど管理されなくなっており、そのために松枯れやナラ枯れ、鳥獣害などの様々な問題が起こって

いることを、講義などで話して来ました。

狩猟免許の取得

そんな中、狩猟免許を取ってシカやイノシシを獲ってみようと思立ちました。現場に出かけ、自分自身で駆除を体験することで、鳥獣害の現状を深く理解し、解決の方向を考えることができるのではないかと考えたのです。

猟銃を所持するためにはまず、猟銃等講習会（初心者講習会）を受講する必要があることを知りました。その後、技能検定（射撃実技の試験）、銃の所持許可申請（都道府県公安委員会）を経て、やっと銃を購入できることになりました。銃を保管するためには、壁に固定された施錠できるガンロッカーを自宅に設置する必要があります。さらに、弾薬は銃と別に保管することが定められているので、装弾ロッカーも設置する必要があります。もちろんこれも壁に固定し、施錠できることが条件です。

猟銃を所持するだけでは実際の狩猟は行えません。都道府県知事が行う「狩猟免許試験」を受けて、「狩猟免許」を取得する必要があります。滋賀県の場合、年に3回程度狩猟免許試験が行われます。タイミングを逃すと、免許取得が遅くなってしまいます。知識試験、適性試験、技能試験の3種類が実施されます。高齢になってきて、法律などの細かいことを記憶するのが難しくなり、知識試験はぎりぎりの合格でした。適性試験は視力や聴力、簡単な運動能力をチェックするもので、技能試験は銃・罠の取り扱いや鳥獣の判別などの基本的なスキルを確認するものです。なんとか狩猟免許試験に合格し、やっと狩猟者登録を行うことができました。思い立ってから半年以上が経過しました。

狩猟活動

猟銃と狩猟許可証を入手することができましたが、初心者が一人で猟を行うことは大変危険です。猟友会に入り、先輩たちに指導していただく必要があります。私の場合は、滋賀県猟友会湖南支部に所属することにしました。

湖南支部のメンバーは、主に日曜日に狩猟活動を行っています。狩猟の方法は「追い山」というものです。他の地域で「巻き狩り」と呼ばれる方法です。猟犬を何頭か放し、獲物を追いかけて、要所に待ち構えている射手が仕留めるといったものです。犬に追いかけられたとき、イノシシやニホンジカがどのように山の中を駆けるのか、地形を読んで判断します。もちろん、過去の経験も大変重要です。先輩に教えられた持ち場（タツマ）で、獲物が現れるのをじっと待っています。2～3時間待っていても何も現れないことがよくあります。猟期は11月15日～2月15日（イノシシとニホンジカの狩猟は3月15日まで）の主に冬の期

間です。冷え込む時期に持ち場でじっと待っているのは結構つらいものがあります。

やっと獲物が現れても、全速力で走っている相手に弾を命中させるのは簡単ではありません。獲物を逃がしてしまうと、その場所は「〇〇さんの逃がし場」と呼ばれてしまいます。

イノシシやニホンジカは有害鳥獣に指定されているので、これらの獲物が捕れたら、写真を撮って大津市に提出します（写真2）。獲物は可能な限り山から運び出します。大物が捕れると、運び出しにかなり苦労します。運び出したら、皮を剥き、もも肉や背ロースなどを持ち帰ります。イノシシの場合はバラ肉も収穫します。収穫しない内臓や骨などは土に埋めます。

私の娘が最近、主にニホンジカの毛皮を使って小物を作り販売する試みをしています。毛皮を東京の業者に送り、なめした皮を材料にしています。ブックカバーや財布など、素朴な味わいのある小物が出来上がります。かなりの数のイノシシやニホンジカが、毎年捕獲されていますが、それらの肉や皮は、なかなか有効に利用されていないのが現状です。ただ殺すだけでなく、何らかの有効利用が広がることを願っています。

追い山（巻き狩り）では、犬たちをコントロールして効果的に獲物を追い立てる必要があります。犬たちをコントロールする役割が勢子（せこ）です。何度か勢子を受け持ったことがあります。大変ハードな役割です。犬を追いかけ、山を登ったり下ったりするので、持久力と脚力が必要です。また、山全体の地形を把握し、獲物や犬たちの動き方を予測することも必要です。

生まれ故郷である長野県の田舎でも、わな猟と銃猟を行っています。わな猟には「くくり罠」と「箱罠」の2種類があります。獲物が頻繁に利用する獣道を探し、くくり罠を仕掛けます。土の中に踏み板を仕掛け、獲物がこの踏板の上に足をのせるとばねが発動し、ワイヤーロープが跳ね上げられて、獲物の脚がワイヤーで締め上げられるという仕組みになっています。文章での説明ではわかりにくいと思いますので、関心のある方はネットで「くくり罠」を検索してみてください。くくり罠による狩猟は、まだまだ技術が未熟なために捕獲効率がなかなか上がりません。獲物の山中での動きを読み取る技術とわなを設置する技術を磨く必要があります。

箱罠も一つ仕掛けています。最近、ツキノワグマも実家の近くに出現しているので、もしかすると箱罠にかかるかもしれません。設置している箱罠はイノシシやニホンジカを想定したもので、ツキノワグマがかかった場合には強度が不足する可能性があります。次のシーズンまでに、鉄筋を溶接するなどして強度アップを図る予定です。

銃を持って、一人で山の中を歩き、狩猟を行うことも試みています。「単独忍び獵」という呼び方もあるようです。これまでに一度だけ、この方法でニホンジカを捕獲しました。草を食むのに夢中で、こちらに気づかないでいたため、仕留めることができました。適当に歩き回るだけでは、獲物に出会うことはなかなかできません。大概、先に獲物に見つかって逃げられてしまいます。ニホンジカは「ピーッ」という警戒音を発しながら逃げていきます。また、「バサバサ」というヤマドリの羽音に気づき、急いで銃を向け発砲するのですが、まだ一度も捕獲できていません。獲物の習性や行動パターンを把握し、どの時間にどこに行けば遭遇できるのかを研究する必要があります。

野生動物との関わり

里山の管理不足について述べましたが、管理が行き届かないのは里山だけではなく、奥山地域でも森林の管理が行き届いていません。私の実家は奥山地域に属しています。小学校のころ、分校に通う山道を歩いていると、チェーンソーの音が聞こえ、山の中で作業している人の気配がありました。イノシシやニホンジカを見かけることはほとんどありませんでした。そもそも野生動物の個体数が少なかったと思いますが、人間が頻繁に山に出入りしていたため、うかつに出てくることもできなかったのでしょう。中山間地の人口減少は歯止めのかからない状況で、現在では山で作業する人も少なくなっていました。中山間地から奥山地域の多くが、人の支配する場所から野生動物の世界へと変化しているのかもしれない。もうしばらく狩猟を続けながら、人の生活と自然との関わりについて考えてみたいと思います。



写真1. 「龍谷の森」のヌタ場にやってくるイノシシの家族



写真2. 有害鳥獣駆除でのニホンジカの捕獲



私なりの健康法

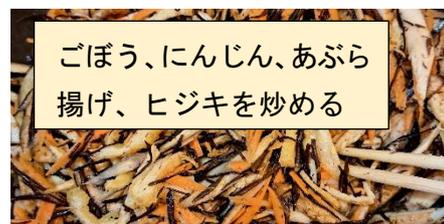
加藤 寿郎 (昭45農M)

昨年の6月に東北旅行中、便秘になってしまいました。以前からやや便秘気味なところがありましたが、これほどひどい便秘は初めてでした。やむを得ず病院に駆け込み、とても太い浣腸をしてもらって、なんとか用を足すことができました。

旅行中に便秘になることが多いのですが、通常の生活でも快便とはいかないことが多くありました。便秘解消のために様々なことを試してきましたが、期待するほどの効果はありませんでした。旅行から帰って、便秘解消法についてさらに調べていましたら、たまたま、豆腐製造の際に副産物として出るおからが良さそうとの情報が見つかりました。子供のころは、おからを食べることはよくありましたが、最近は食べておりません。早速、試そうと、スーパーでおからを買い求め、昔の調理法で家内に料理してもらいました。昔の味を楽しみながら食したところ、あくる日、その効果がてきめんにも現れました。

おからには食物繊維が多く含まれ、水溶性食物繊維は、腸内細菌の餌となり、特に善玉菌を増やす効果があるようで、また、不溶性食物繊維は、腸内の水分を吸収し、便のカサを増して排便を促してくれるようです。

そこで、おから生活を始めました。料理は、家内を頼りにせず、自ら行うことにしました。まずは、基本のレシピとして、写真のように、生おからをフライパンで炒め、また、ごぼう、にんじん、油揚げ、ヒジキを別に炒めてから、しょう油、みりん、米酢で味を調えだし汁を入れて合えます。これを、一日に茶碗に半分くらい食べれば効果がありました。一度にたくさん作って、冷蔵庫や冷凍庫で保存し、少しずつ出していただいています。



おから煮をなるべく毎日少しでも食べるようにしておりますが、やはり飽きてしまいます。そこで何か違う形で食せないかと思い、調べたところ、おからクッキーのレシピが見つかりました。生おからに薄力粉とアーモンドパウダーを加え、卵とバターを溶かして、全体をよく練ります。それをラップに包み、棒状にしたうえで、しばらく冷蔵庫に寝かします。そうして固化した棒状のものを包丁でスライスし、オーブンで焼きます。右の写真は、クルミと干しぶどうを練りこんだものにザラメをまぶして作ったクッキーです。



このクッキーをおやつとしていただいても、便秘解消に効果がありました。

腸は、免疫システムを機能させるうえで大変重要な役割をもっているようです。日頃、上記のように快便に努めるとともに、乳酸菌や酪酸菌の製剤を飲むようにして、腸の健康に努めています。

次に健康維持のために心がけていることは、運動です。昨年からはじめたのですが、朝早く起きて、家の近くを歩きます。近くの公園に行って、スクワットや縄跳び、ストレッチや懸垂を行います。私は小さい時から運動は苦手で、特に懸垂は全くできませんでした。しかし、再度挑戦しようと思い、まずは鉄棒にぶら下がることから始めました。次に、背中にある広背筋を鍛えると良いと聞きましたので、ぶら下がったまま、広背筋に力を入れる訓練を続けました。毎日少しずつ続けたところ、鉄棒にぶら下がったまま、徐々に体を持ち上げることができるようになりました。継続は力なり、を実感しました。

朝起きて、だるい体を目覚めさせ、外に出かけるのはつらくも感じますが、自らを律しなければと頑張っています。

編集後記 お陰様で第六号の会報をみなさまに配信することができました。ご寄稿いただきましたみなさまに感謝申し上げます。みなさまからのご意見、ご感想など、下記まで、お知らせいただければ幸いです。関西セコイア会のみなさま、今後ともぜひご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

(支部長 加藤壽郎)

事務局長 寺前朋浩 kssequoia23@gmail.com

支部長 加藤壽郎 jardin-kato@hera.eonet.ne.jp