

地域にはばたく市民パワー！



ところざわ倶楽部「広場」

所沢市民大学修了者の会 広報紙

2025年6月号(第193号)

発行責任者 松尾 基昭



所沢市東所沢のY氏邸 撮影 梅津 博紀

## 時局講演会のご案内

事業部長 野口 喜美夫

7月の時局講演会は真田幸光先生により、メインテーマ『今後の世界情勢を占う』、サブテーマ『独立自尊の魂を取り戻せ』として、激動している世界の情勢を解説して頂きます。

真田幸光先生は現在、嘉悦大学の副学長で、官民間問わず多くの顧問やアドバイザーを務め、NHK クローズアップ現代、BS フジLIVE プライムニュースなどのTVやラジオに出演、論文・雑誌に寄稿も多数あります。



なお、戦国武将・真田信之の直系子孫で、所沢市在住です。

### 開催要領

開催日時: 2025年7月2日(水)

午後2時~4時(開場:午後1時30分)

開催場所: 小手指まちづくりセンター(小手指公民館)  
分館ホール(小手指駅南口 徒歩約7分)

参加費: ところざわ倶楽部会員は 無料  
一般は 500円(先着100名)

申込先: 野口 ☎090-8054-3317 Mail: noguchi\_0464@yahoo.co.jp  
内川 ☎080-5007-1950 Mail: kenjiptpt@gmail.com



## せんば 川越仙波古墳巡り

野老澤の歴史をたのしむ会 中村 静子

◆5月15日木曜日、曇空の中、28名で「川越仙波古墳巡り」をしました。川越は今や「小江戸」、「蔵造りの街」として県内でも人気の観光地ですが、今回は古代に目を移し一味違う散策路です。

◆本川越駅を出発し、浅間神社古墳⇒愛宕神社古墳⇒仙波氷川神社古墳⇒長徳寺⇒三変稻荷神社古墳⇒日枝神社古墳⇒慈眼堂古墳で、約6キロを川越シルバーガイドの方に案内して頂きました。

◆川越市は武蔵野台地の東北端に位置しており、古代に目を向けると、縄文海進によって市域まで古入間湾が広がり、7000年前は国道16号の東南側は海でした。仙波台地や新河岸台地には小仙波貝塚を代表とする遺跡が密集しています。

◆古墳時代になると湿地帯が広がり、水が豊富な地域となり、稲作が始まると力を持った豪族の古墳が次々と形成され、4世紀後半に造営された三変稻荷神社古墳を皮切りに、6世紀前半に「仙波古墳巡群」が形成されました。喜多院を中心に分布する小仙波古墳群、氷川神社古墳と愛宕神社古墳、浅間神社古墳を大仙波古墳群と呼ぶ事もあります。

以下、訪れた古墳の概要です。

◆**浅間神社古墳**(母塚・川越市指定史跡)【墳形】円墳【規模】経東西35.5m、南北38m高さ5.75m【年代】6世紀中頃【状態】ほぼ完存

【発掘品】埴輪、ガラス玉

神社は平安時代1060年頃の創建で、本殿前の社殿の天井画は、狩野派の江野樗雪により百人一首の絵が折上天井に描かれています。本殿は富士山の溶岩で囲われ、猿神二体がお守りしています。

◆**愛宕神社古墳**(父塚・川越市指定史跡)【墳形】円墳、二段築成【規模】経東西42m、南北45m、高さ6m【年代】6世紀中頃【状態】ほぼ完存  
【発掘品】埴輪

芭蕉は川越を訪れていませんが、俳句の隆興

により敷地内に芭蕉の歌碑があります。

延命地藏も祀られていますが、そこまで古墳の二段築成の段の部分を書く事で、特異な古墳の姿が確認できます。

◆**仙波氷川神社古墳**【墳形】円墳【規模】直径15m、高さ2m【年代】不明【状態】ほぼ完存  
【発掘品】円筒埴輪、人型埴輪、ヒジキ、須恵器  
土地の豪族仙波氏により創建された神社です。川越には、仙波など「波」のつく名前が多いのは、昔ここが海だったからです。

◆**長徳寺** 慈覚大師が開いた天台宗喜多院の末寺で、840年頃に創建された仙波氏の屋敷跡です。敷地内の川越観音堂には馬頭観音、庚申信仰の主尊・青面金剛如来、サムハラ神が祀られています。

◆**三変稻荷神社古墳**(川越市指定史跡)【墳形】方墳【規模】東辺25m、西辺25m、南辺23m、北辺23m、高さ2.5m【年代】4世紀後半  
【状態】半壊【発掘品】鼈龍鏡(鼈龍は、鰐に似た中国の想像上の生物)、剣、勾玉、ヒジキ、埴輪(昭和60年に発掘調査)

神社の名前の由来は、元々不浄の地で、三回お祓いをして縁起の良い場所に代わった事によります。神木は樹齢300年の棕の木。

◆**日枝神社古墳**(多宝塔古墳)【墳形】前方後円墳【規模】不明【年代】6世紀中頃

【状態】全壊に近い

大正13年の川越大宮県道工事でほぼ全壊となり、現在は前方部分が残るのみ、工事後、日枝神社が移転、以前は多宝塔古墳と呼ばれていました。

◆**喜多院慈眼堂古墳**【墳形】前方後円墳【規模】全長45m、5.4m、【年代】7世紀初頭

【状態】半壊

墳丘には、徳川家康の側近天海を祀る慈眼堂と、喜多院歴代住職墓所があります。

◆将来の夢が考古学者であった私にとって、悠久の時を身近に感じる旅でした。

# 脳活サークル(B・A・C)=Brain Activity Circle

## 講演会のお知らせ

6月の脳活サークル定例会は会員である鵜野沢実豊さんの講演会を開催します。  
テーマは『笑う「腸」には「福」来る。「脳腸相関」整えて「健康長寿」へ』です。

日時： 6月23日(月) 午後1時半～3時半

場所： 所沢まちづくりセンター(中央公民館) 学習室4号

概要： 第1章 「腸」と「脳」は秘密の直通電話で繋がっている ※迷走神経回路

第2章 セロトニン・ドーパミン・朝日浴・マインドフルネス(瞑想、呼吸法)と「笑い」で、  
健康長寿へ

第3章 「腸内細菌」生成物の驚くべき実力! ※短鎖脂肪酸

講師： 鵜野沢実豊(B.A.C会員)、健康管理士上級指導員、健康管理能力検定1級(日本成人病予防協会)

**脳活サークル(B.A.C)  
=Brain Activity Circle**

脳活サークル定例会

講演会

場所…中央公民館4号室

午後1時半～3時半

「笑う「腸」には「福」来る」

「脳腸相関」整えて「健康長寿」へ

第1章

「腸」と「脳」は秘密の直通電話で繋がっている  
※迷走神経回路

第2章

セロトニン・ドーパミン・朝日浴・マインドフルネス(瞑想、呼吸法)と「笑い」で、健康長寿へ

第3章

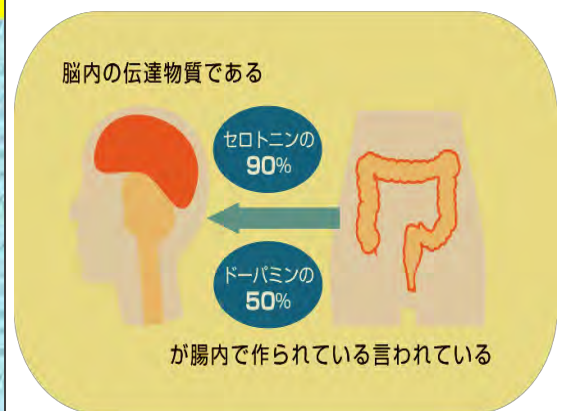
「腸内細菌」生成物の驚くべき実力!  
※短鎖脂肪酸

毎月第4月曜日は、友達と一緒に楽しく脳を鍛える会に参加してみませんか? ~ところざわ倶楽部 脳活サークル~

講師：鵜野沢実豊(B.A.C会員)  
健康管理士上級指導員  
健康管理能力検定1級  
(日本成人病予防協会)

★参加費：サークル会員以外の方は100円  
当日会場にても受付します

お申込み先：石井明子 080-4800-3443  
野口喜美夫090-8054-3317



参加費：サークル会員以外の方は100円です。  
当日会場にても受付します。

申込先：石井明子 080-4800-3443  
野口喜美夫 090-8054-3317

## 文芸講座[文学と旅] 感想

『講座のサブタイトルそのまま・

そうだ旅に出よう』

ドラマティック・カンパニー 大木 美和子

「文学と旅」、なんとも心躍るタイトルです。初回のみ参加でしたが、私にとっての収穫は柳田国男の作品に出会えたことです。作品は「浜の月夜」と「清光館哀史」。「あんまりくたびれた、もう泊まろうではないか」。また「うかうかと三、四日、汽車の旅を続けているうちに・・・」と言うくだりから、宿も決めず心の赴くままに旅している様子がうかがえます。尋ねた土地に伝わる風習や生活、人情、そういったことを丹念に観察し響きのいい文章で綴られています。(一部分のみ紹介していただきましたが全文スルスルと読み進められそう) 講師の及川先生が「文学は人間学である」おっしゃったことが腑に落ちます。その先生。度々マイクを持った手を上に下に大きく動かすので、その都度声が途切れ聴きとりにくくなるのですが、それだけこの作品に対する先生の熱い思いを感じました。

私のいつもの旅(?) といえ、まず宿を予約し周辺の景勝地を巡り美味しいものをいただく。その目的地を結ぶのは車。だけど、たまにはゆっくりと汽車に揺られ、本、時々窓外の景色、と目を移しながら時間に縛られない、そして人情の機微に触れる、そんな旅を楽しみたいと思いました。



文学作品からはばたく

所沢の自然と農業 松原 寿史

素敵なこと、それは、日本の偉大な作家のあの作品のあの特別な時間と場所へ行き、小説を追体験をする至福の時のことです。そして、私の場合は、想像を超越した時空間へいざなってくれる「SF 文学」が夢の中で遊ばせてくれます。その楽しみをご披露いたします。

まずは、エドワード・E・スミスの『レンズマン』シリーズです。スペースオペラの先駆けとなる作品です。壮大な宇宙戦争のなか超能力を持ったレンズマンたちの活躍を描いています。ボスコーン帝国との戦いは激烈で、銀河系をはるかに超えた宇宙戦争が展開されてゆきます。

続いて、ネヴィル・シュートの『渚にて』。核戦争後の終末世界に残された生存者を静かに描いた作品です。核汚染により世界の終焉が避けられない状況の中で、人々は自らの運命を受け入れながら最後の日々を過ごします。人間の尊厳や希望、絶望が交錯する本作は、SF という枠組みを超えて深い感動を呼ぶ作品です。

最後に、フィリップ・K・ディックの『アンドロイドは電気羊の夢を見るか?』。サイバーパンクの先取的作品です。アンドロイドと人間の違いが曖昧になり、感情を持つことこそが人間の証であると描かれます。しかし、今日 AI の進歩は、もう数年たてば、感情を持つのではないかと専門家の間では予想されているようです。

自分の実生活から離れた小説の世界に遊ぶことは、人間だけに許された究極の旅行のように思います。



## あの日 あの時

# 引っ越しは何回？

アジア研究会 岩瀬 雅之

仕事のリタイヤ後にいつか、幼年期から青年期にかけて繰り返し引っ越しをしてきた地を巡ってみたいと思っていました。しかし反面、今更という思いもあり、今まで何もせずにきましたが今回この原稿依頼を受けて1日を掛けて、引っ越し先がまとまっている明大前駅周辺を経巡ってきました。

### 〈何と9回〉

疎開先から東京に戻ってきたのは、京王線の線路端の松原一丁目の家でした。それから四半世紀、両親の終の棲家になる石神井の家まで引っ越しは、下高井戸・東松原・代田橋・西永福町駅に囲まれた仮称明大前地区で6回、更に大京町・舟渡・上石神井と計9カ所になります。おおよそ3年に一回引っ越しをしていた計算です。

私が確実に覚えている持ち家は西永福と石神井の2軒であとは貸家でしたが、幼いころはいざ知らず物心がついてからも我が家ではそれが当たり前の特に可笑しいこととは思っていませんでした。小、中学校を転校しないで済んでいたことがあったからかもしれません。

### 〈明大前地区〉

戦後間もなく松原町は勿論周辺ももう住宅が密集していたと思います。都市計画も無いまま従来の道路付のまま無秩序に建てられているので現在でも道幅は細く人がやっとすれ違える道もそのまま残っています。こんなに狭かったのかと記憶の中の道幅のイメージとのギャップをなかなか埋めることが出来ませんでした。

松原1丁目の家周辺は京王線の高架工事のため買い上げられていてもう何も残っていませんでしたが、近所のガキ大将たちとよく遊んだ松原富士がその近くの富士山信仰の扶桑教の境内に場所を移して少し小さく再建(平成27年)されていたのを見た時には一瞬過去に戻ったかのような気持ちになりました。

### 〈大京町〉

慶応病院の裏手で、コの字型の2階建の棟割り長屋、奥は大家さんで、獄にあっても非転向を貫き最後は北京で客死した共産党の闘士の未亡人。向かいには女優の



〔松原富士〕

Aさんと後に俳優になった端正な顔立ちの息子さんがいて、外苑西通りの内側、信濃町駅や四谷3丁目駅に近く都会の匂いがするところでした。

地理的ロケーションだけ考えると、いまは住みたいと思うようなところでした。

### 〈戦後復興・高度成長・零細企業・ビルを建てる危険〉

父は高等小学校を出てから繊維関係の会社に丁稚奉公に行き戦後独立して会社を設立しました。男性社員が4、5人程度の繊維問屋で横山町近辺にお店があったと記憶しています。

当時大人の会話で「あの会社は本社ビルを建てたんだって、ボチボチ危ないぞ」という話を何故かよく覚えています。中小零細企業に好景気の波は巡ってきてもあつと間に去って行ってしまうビル投資の資金は回収できないという経験則を言っていたのだと思いますが、我が家もまさしくそのような状態にあったのだろーと思います。高度成長・オリンピック景気等当時の上向きの経済状況が零細企業であっても生き延びてゆく余裕を与えていたのだろーと思います。

ただ、この様に書いてきて疑問が深まってくるのは、何故そんなに頻繁に貸家を変ったのかということです。当時でも借家人の権利は保護されていたと思うのですが、紳士協定で何か特約があったのか、もう両親にも聞けず判らず仕舞いで終わりそうです。

「引っ越し」を軸にしたセンチメンタルジャーニーは終わりました。長い年月が掛かりましたが区切りが迎えられたと思います。

最後までお読みいただきありがとうございました。

## サークル活動報告

## 国立障害者リハビリテーションセンター見学



脳活サークル 野口 喜美夫

脳活サークルは、活動の基本的な考え方を「健康寿命を如何に延ばすか」ということに置き、認知症予防に絡めた活動を実行していくことにしています。

昨年度は新規の講演会や、場をアウトドアに移したイベント（パークゴルフ大会）、更には指導者や会員が一体となった行事も行い、バランスの取れた活動を実施できたものと考えています。

今年度もサークル会員の皆で知恵を出し合い、充実した年度活動を立案実行したいと考えています。

ます。

直近の5月26日（月）は国立障害者リハビリテーションセンター見学を行いました。

障害者のリハビリを支える仕組みと工夫されたハードの数々を具体的に詳しく説明して頂き、シッカリ理解することが出来ました。日本を代表するリハビリ施設が所沢にあることが驚きでした。

見学後は近くの和食料理店で美味しい蕎麦を食しながら感想を語り合い、懇親を深めました。



## みんなの広場

## 山野草の栽培は至福の時間



所沢シニア世代地域デビュー支援の会 日下 重子



山野草を始めたきっかけは、今から20年ほど前、友人からイカリ草（多摩の源平）をいただいたことでした。その後、山野草の展示会を見る機会があり、その美しさに感激しました。ひとつひとつに愛情が注がれていて、素朴さの中にも

可愛らしさが溢れており、どの作品にも心を奪われました。私はすぐにご縁のあった「山野草の会」に入会させていただきました。

私は田舎育ちで、小学生のころはよく野山で草花とたわむれて過ごしており、そのときの自

然と親しんだ記憶がよみがえったのかもしれませんが。入会後は講習会で植え方や育て方を教わり、「山野草ってなんて楽しいのだろう」と夢中になり、次々に植え付けを楽しむようになりました。好みの野草を探して園芸店を巡ったり、仲間とともに長野、福島、茨城など自生地を訪ねたりして、至福の時を過ごしました。

年月を重ねるうちに、持ち込みの風情ある寄せ植えや根洗いの作品を作りたいという思いが芽生え、鉢の数もどんどん増えて、手がつけられないほどになってしまいました。それでも、山野草はきちんと手をかければ応えてくれますし、自分にとっては一番合っている趣味かもしれません。これからも愛情を込めて、大切に育てていきたいと思っています。

# サークル活動計画

## 興味のある活動に参加してみませんか？

### 1. アジア研究会 (玉上 佳彦 090-2497-1076)

6月11日(水)13:30～16:00 中央公民館8・9号室  
テーマ：高田俊一会員による「仏教の曼荼羅」の話に

7月23日(水)13:30～16:00 中央公民館8・9号室  
テーマ：未定

### 2. 楽悠クラブ (田村 健一郎 2949-3434)

6月3日(火)13:15～16:30 中央公民館3階8・9学習室  
鑑賞演目 映画「Rhapsody in Blue(アメリカ交響楽)」

7月8日(火)13:15～16:30 中央公民館3階8・9学習室  
鑑賞演目 ミュージカル映画・演奏

### 3. 食を通して所沢を知る会 (矢崎 みどり 2943-4250)

6月24日(火) 保健センター  
栄養教室(骨粗しょう症について)

7月22日(火)10:00～ ふらっと 出前講座  
消費者センターの話

### 4. 地球環境に学ぶ (芝間 伸剛 080-5453-0117)

気候変動等世の中の種々の環境問題をはじめ、私たちの身の回りの生活環境について、情報を持ち寄り討議します。

時には、見学会も実施します。いつでも自由に参加できます。

6月24日(火)9:00～11:00 新所沢東公民館 月例会  
※ 6月度の読書会の日程は未定

### 5. 所沢シニア世代地域デビュー支援の会 (田口 元也 090-9820-5668)

6月18日(水)13:15～15:00 中央公民館 3階 学習室4号  
出前講座「所沢市の上下水道事業について」講師 上下水道局職員  
“安全・安心な上下水道の水環境の保全のために”

<SP・スマイルパイレーツ練習日> 見学大歓迎！

6月14日(土)13:30～16:00 中央公民館 2階 学習室6号

6月28日(土)13:30～16:00 生涯学習推進センター 多目的室

### 6. 所沢の自然と農業 (稲村 洋二 090-5530-4703)

6月12日(木)13:00～15:00 新所沢公民館 定例会

6月17日(火)9:30～ 11:30 黄林閣ボランティア

6月20日(金)9:30～ 11:30 黄林閣ボランティア

### 7. 野老澤の歴史をたのしむ会 (茂出木 正和 2924-7533)

6月5日(木) 武蔵野33観音巡り

6月19日(木) お江戸・神田川クルーズ

7月3日(木)13:00～15:00 中央公民館学習室8・9号  
所沢市出前講座 「上下水道のあらまし」

### 8. ドラマティック・カンパニー (吉田 紘之 080-3480-7760)

6月7日(土)9:00～11:00 中央公民館学習室3号  
「ヘンリー5世」朗読続き

6月21日(土)9:00～11:00 中央公民館学習室3号  
「ヘンリー5世」朗読続き

7月5日(土)10:00～12:00 中央公民館学習室3号  
「ヘンリー5世」朗読続き

### 9. 懐かしの映画・鑑賞会 (二上 拓夫 080-1250-6151)

6月10日(火)10:00～12:30 西新井町会館  
洋画「ダ・ヴィンチ・コード」(06年)トムハンクス他  
< 日本語吹替え版 > 2時間半 一昼食会食一

6月17日(火)10:00～12:30 西新井町会館  
邦画「剣鬼」(65年)大映 市川雷蔵・姿美千子・佐藤慶  
⇒ 昼食会 常時行う ～映画鑑賞 茶話会～

### 10. 脳活サークル (野口 喜美夫 090-8054-3317)

6月23日(月)13:30～16:00 定例会講演会「笑う『腸』には『福』来る」13:30～16:00 中央公民館4号室「脳腸相関と健康長寿に関する講演」講師：鶴野沢氏(会員：健康管理士上級指導員)  
※会員外の参加も歓迎

7月28日(月)13:30～16:00 中央公民館2階5号室  
講演会「認知症を予防する栄養教室」講師：保健センターより

### 11. 傍聴席 (石堂 智士 2947-0835)

6月16日(月)13:00～15:00 (変更注意！)  
新所沢公民館 2号室 (変更注意！)  
テーマ：「自由討議：活動報告、意見」  
皆さんからの自由な提案・報告を待っています。

7月23日(水) 予定  
※市政に関心のある方は自由にご参加ください。

### 12. 民話の会 (仲山 富夫 090-3902-0283)

6月20日(金)10:00～13:00 こどもと福祉の未来館 定例会

1. 所沢の民話「鼠薬師」の新話本完成、確認と読み合わせ

2. 「桜淵地蔵尊」の話本のたたき台の検討

3. 『おだんごころころ』小暮、『あっちいっいの新光寺』佐藤(美)『てつだいねこ』荒木の3名による語り挑戦

7月18日(金) 定例会 こどもと福祉の未来館

### 13. ITサロン (ところざわ倶楽部) (玉上 佳彦 090-2497-1076)

6月13日(金)13:00～16:00 新所沢公民館 学習室5号

6月26日(木)13:00～16:00 新所沢公民館 学習室5号

7月18日(金)13:00～16:00 新所沢公民館 学習室5号

7月25日(金)13:00～16:00 新所沢公民館 学習室5号

### 14. 謡曲・仕舞を楽しむ会 (野口 喜美夫 090-8054-3317)

※観世流 謡曲と仕舞の稽古・練習を行います。

6月3日(火)9:30～12:00 中央公民館 学習室6号

6月17日(火)9:30～12:00 中央公民館 学習室6号

7月1日(火)9:30～12:00 中央公民館 学習室8・9号

7月15日(火)13:00～17:00 新所沢公民館ホール ゆかた祭り  
→ 竹峰会(川越) 霞風会(朝霞) との合同お披露目

川柳 (106) 号 作品発表 選 岡本詔笛

## 課題「協力」

怒らずにほめて手を借る奥の知恵  
協力はやるは大変難しい  
夫婦愛協力し合うペアルック  
田舎では結いがあるのでさぼれない  
音合わせ練習不足認め合い  
田植え時水引く水路待ち望む  
人の世は助け合い生き永続さ

リンゴ好き  
海さとり  
突拍子  
縄文人  
香歩  
峯声  
詔笛

## 「自由題」

寒くない暑くもないなどっちな  
白い花名前が分からず咲き誇る  
この写真遺影にどうとリクエスト  
できるのかオール機械化千枚田  
薬より固まる身体ほぐすヨガ  
里帰り戻り日雨で髪引かれ  
ルンルンと自転車漕いで電動車  
中露米拒否権ばかりの正義なし

海さとり  
峯声  
突拍子  
縄文人  
リンゴ好き  
香歩  
詔笛  
やじろべえ

次回(第107回) 課題「助言」そして「自由題」  
締め切り…6月20日 担当…岡本まで、どなたでも  
宛先 [okamotosh@gmail.com](mailto:okamotosh@gmail.com)

## 理事会報告

総務部長 中原幹男

5月12日18期第6回理事会を開催しました。

- ・文芸講座「文学と旅」及川道之秋草学園短期大学  
名誉教授 実施済  
5/16(金) 5/23(金) 新所沢公民館ホール
- ・「時局講演会」嘉悦大学真田幸光副学長決定  
7/2(水) 14:00～小手指公民館分館ホール
- ・倶楽部まつり会場 9/25(リハ) 9/26(本番)  
中央公民館ホールを確保しています。  
舞台部門エントリー希望サークルは5/末までに  
野口事業部長までお申し込みください。
- ・早稲田大学院生の研究に対するご協力ありがとうございます。  
引き続きよろしくお願いいたします。

## 懐かしの映画観賞会

■ 6月10日(火) 10:00～ 149分  
洋画日本語吹替版「ダ・ヴィンチ・コード」  
主演 トム・ハンクス

■ 6月17日(火) 10:00～ 83分  
邦画 眠狂四郎シリーズ「剣鬼」  
主演 市川雷蔵  
多くの方のご来場をお待ちしています。

連絡先: 二上拓夫 080-1250-6151

O会場「西新井町会館」一概略図一 住所: 所沢市西新井町 17-33 (熊野神社境内)



## 編集者から

今年は第一次ベビーブームに生まれた「団塊の世代」全員が75歳以上になり、国民の5人に1人が後期高齢者となります。私もついにその一人となりました。「2025年問題」で年金、介護、医療等日本は様々な課題に直面しています。特に認知症の患者は急激に増加し、介護従事者が不足する事態となりつつあります。私は趣味のギター演奏が「脳の認知機能向上」に良いと信じて、日々練習に励んでいます。私達「広場」編集者そして読者の皆様も「ところざわ倶楽部」をはじめ様々な活動に参加し、健康維持に努め「超高齢社会」を元気に生き抜きましょう。

川上 紀春: 記