冠婚葬祭総合情報誌
全日本ニュース
発行：株式会社フォトサービス
TEL.03-5980-0290

※本誌に掲載している情報は、一部インターネットなどに掲載されている文献をもとに編集しておりますので、地域・風習等により異なる場合がございます。

700年の歴史を守っていく職人たちの共同工房「タケフナイフビレッジ」

指物、飾り金具、漆塗りの技術が融合「越前箪笥」

由緒正しい社寺が建ち並ぶ「寺町通り」

現在は京都にお住まいの飯田様から お便りには、こんなお手紙が入っていました。

先日全日本ニュースを手に取った時に「ふるさと紹介」のふうあちゃんの紙が目に入り（前号）、読ませていただきました。私の好きな北海道の景色がすぐ目の前に浮かんでくるように書かれており、とても感心いたしました。私も早や九十一歳を迎えようとしています。小学三年生のふうあちゃんに負けないよう、私の生まれ育った故郷を書いてみようと決心しました。（抜粋）

そして越前市武生の思い出が綴られていました。

皆さん、ご存じですか、福井県越市武生（たけふ）という町を。

自慢する程の町ではないかもしれませんが、私にとっては生まれ育った故郷なのです。

でも、有名な歴史の町でもありません。その故郷を皆様に知って頂きたくペンをとりました。

武生の町は昔から越前打刃物、越前箪笥など、もの作りで有名な町なのです。

私の生家のお隣りは鍛冶屋さんで、朝早くからトッテンカン、トッテンカンと刃物を打つ音とフゥー、フゥーとふいごの音を聞きながら大きくなりました。越前打刃物には毎日の生活に必要な包丁や鎌、若い方達にはペーパーナイフなどもあり、七百年の伝統の技は、今や欧米諸国からも高く評価されているようです。

そして、私たちの生活に欠かせない家具、越前箪笥も忘れてはなりません。幕末から明治初期に指物職人さんが集まり、現在「タンス町通り」と呼ばれる街並みが出来たそうです。

武生と隣町であった今立地区は越前和紙が有名な地域です。越前和紙は千五百年前、村里に紙漉きの技を伝えた川上御前の伝説から始まり、大滝、岩本、不老（おいず）、新在家、定友の五つの地区が歴史と規模を誇る和紙産地として「今立五箇（いまだてごか）」と呼ばれ、栄えてきました。

色々お伝えしましたが史料を調べてみて、私も初めて知ったことがありました。絵本画家で有名ないわさきちひろさんは武生で生まれた方だったのです。絵だけではなく文才にも秀でた方で「ちひろの生まれた家」記念館には絵本が沢山備えられていて、楽しみながら穏やかなひと時が過ごせそうです。

私も若かりし頃ちひろさんのファンで、長野県の「安曇野ちひろ美術館」を訪れたことが、今、思い出されます。今まで武生がいわさきちひろさんの生誕地だとは露知りませんでした。私のふるさとと自慢ができるグルメがありました。亡き父がお気に入りだった「越前おろしそば」です。一六〇年府中（現越前市）城主として本多富正公が赴任した際、伴われて来た蕎麦師によって、辛味大根のおろしを添えた食べ方が広まったと、言われているようです。是非、お時間がありましたら、昔ながらの伝統ある町、工芸品のあふれる町を訪ねてみて下さい。キット幸せな何かにめぐり逢えると思います。

飯田様、素敵なお手紙ありがとうございます。お電話でお話しさせていただいた時も、かくしゃくとされて活発なお声に正直驚かされました。いつまでもお元気でお過ごしください。今回は越前市の観光協会さんに和紙漉きや越前箪笥、「ちひろの生まれた家」記念館や「紙」の神様を祀る岡太神社・大瀧神社の写真などをお借りしました。お手数をおかけしました。ありがとうございます。

そして、越前市に行って参りました。由緒正しいお寺や寺院が集まっている寺町通り、どこか懐かしい風情を漂わせるタンス町通りと、落ち着いた街並みに癒されました。越前打刃物の共同工房「タケフナイフビレッジ」では作業中の職人さんを撮影させていただきました。昼食は「越前そばの里」で名物のおろしそばとソースカツ丼のセット。とても美味しかったです！そして「猫寺」と呼ばれる御誕生寺で猫と触れ合って帰ってまいりました。

今回のふるさとも大変素晴らしいところでした。皆様のふるさと自慢もお聞かせください。お便りをお待ち申し上げております。

御誕生寺で出会った猫

岡太神社・大瀧神社

タンス町通り

御誕生寺

「ちひろの生まれた家」記念館

「越前そばの里」でおろしそばとソースカツ丼のセット

昔ながらの紙漉き工程を再現する「越前和紙の里 卯立の工芸館」

あなたのふるさとを皆様に紹介してみませんか？

皆様の故郷や第二の故郷の、おいしい食べ物・素敵な場所・歴史などをお聞かせください。ちょっとした些細な事でもあなたの思い出深い事なら大歓迎です。ぜひこの機会に多くの人に知ってもらい、あなたの素敵を皆様に分けていただけませんか?採用させていただいた方には謝礼として15,000円をお送りさせていただきます。次号の作成都合上、11月30日までにご応募の方から選考させていただきます。
右記の住所に1200文字くらいを目安に文章にしていただき、お名前・ご住所・電話番号を記載の上郵便などでお送り下さいませ。次号（全国版）第一面に掲載させていただきます。なお著作権を侵害するような物は使用できませんので、あらかじめご理解の上ご応募下さい。

応募先
〒170-0004東京都豊島区北大塚2-3-16 2F
株式会社フォトサービス　全日本ニュース係宛

ワクワク読書三昧 vol.10

旬のオモシロイ×ためになる本のご紹介、第10弾。
通勤途中や、家事の合間にお楽しみください。

予約の取れない伝説の家政婦が大公開！1分で献立が決まるフレンチの考え方をキッチンに！

私はさまざまなご家庭にうかがい、その家にある食材を使い、リクエストに応えて料理を作っています。ご家庭によって買い置きの食材や常備している調味料も違うので、まず、どんな食材があるのか最初にチェックして、献立を考えます。時間はだいたい1分くらいで、そのあとすぐに料理に取りかかり、15品ほど作ります。

そんななかで、みなさんから「どうやって献立を考えているの?」と聞かれることがよくあります。頭の中でどんなことを考えて、どうやって料理を作っているのか教えてほしいという声もたくさんいただきます。私自身はそんなに器用なほうではないのですが、家政婦の仕事はその場の状況に合わせて料理を作ることが多く、日々、経験を重ねていくうちに、献立作りのコツが少しずつ身についていった気がします。「この料理はこうでなければならない」という考え方も、同時に取り除かれていきました。頭のなかに浮かぶのは、食材と調理法、味の組み合わせの方程式。「この食材がないから作れない」というふうには考えず、「何で代用するか」と考えます。和食の場合は使う食材があらかじめ決まっていることが多いのですが、フランス料理の場合、まずメインの食材があって、次にどう調理するかを考えるのが基本です。そこに野菜たっぷりのつけ合わせを添えるので、「じゃがいもがないから肉じゃがは作れない」「大根がないからぶり大根は作れない」という発想にはならないのです。そういうフランス人の料理の考え方も、家庭料理を作るときには活かせることに気づきました。（省略）そんな私のベースとなっているフレンチスタイルの献立や調理法が、毎日、キッチンに立っている方の少しでも役に立てばと思い、おすすめのレシピとともにお届けすることにしました。

「1分で献立が決まるフレンチの考え方を食卓に！」より（一部省略・行替え等変更）

家庭のニーズに応え続ける伝説の家政婦、志麻さんが、家庭料理でも応用できるフレンチスタイルの献立作りを大公開！

メイン、つけ合わせに加えて、簡単に作れるスープやデザートまでグルメな著名人たちをうならせる志麻さんのおすすめレシピ61品をお届けします。

『1分で決まる！志麻さんの献立の作り方』
志麻／著
出版社／マガジンハウス
定価／1,300円(税別)

手術なし、薬なし、筋トレなし！足指を伸ばすだけ。体中の不調が消えていく！1日3分の「ゆびのば体操」！

体に痛みを感じて、「最初に」私のクリニックに来る方はほとんどいません。え？体の痛みをとる本の著者がなぜ？と驚かれるでしょう。

はじめまして。私は福岡で内科医をしている今井一彰と申します。クリニックには、日々、体のゆがみ、痛みがかなり進行した患者さんばかりが来院されます。深刻な状態の方も少なくありません。そういう患者さんが多いのは、痛みが弱いときに他の病院に行き、改善が見られず「医師もお手上げ」状態になってから私のところへやってくるためです。「有名な整形外科に行ったのに、まったくよくならないんです」「毎回病院で注射をされるだけ……。この痛み、いつ治るんですか？」「他の病院で大きな手術を勧められたけど、不安で……」そんな訴えをされる患者さんばかり。いつしか、私のクリニックは、「痛みの駆け込み寺」の役割を担うようになっていました。そもそも、内科医の私が、足腰のことを診るようになったのには、理由があります。クリニックで診察をしていると、「足が悪くて、歩けないんですよ」「腰が痛くて、旅行をあきらめました」など、足腰の悩みを話される患者さんがたくさんいました。私は話を聞くたびに、「移動する自由が制限されるのは、精神的にもつらいだろうな……」と感じていました。私自身、19歳のときに部活でひざの内側側副靱帯を壊し、関節内視鏡手術をして、ひと月動けなかったことがあるのです。若かったので、痛くても筋トレやリハビリをがんばれましたが、高齢だったらどうなっていたかわかりません。

そんな患者さんの「足」について悩んでいたときのこと。知り合いの保育士から「子どもたちの足に異変が起きてるんです！」と、数百もの「子供の足型」が持ち込まれました。それは、足が変形してしまった子どもたちは、よく転ぶうえに、飛んだり走ったりがうまくできないので、なんとかしてあげたい……という相談でした。内科医の私にとっては、「難題」です。うまく飛べない、走れない子どもたち。足腰の悩みを打ちあける大人たち。体の弱ったお年寄りでも、小さな子どもでも、誰もが簡単にできて、元気な足を取り戻す方法はないだろうか。なんとかしなければ！という強い思いに突き動かされ、保育園の方々と試行錯誤を重ねながら開発したのが、「ゆびのば体操」です。足指を広げて伸ばすだけのストレッチなので、老若男女、どんな方でも簡単にできます。（省略）

毎日の「ゆびのば体操」で理想の状態を保ち、1人でも多くの方が、一生元気に歩けることを望んでやみません。

「はじめに 内科医の私が、「足の指」を診ている理由」より（一部省略・行替え等変更）

1日3分で OKの足指ストレッチ「ゆびのば体操」！子どもでも、お年寄りでも簡単。1日3分の「ゆびのば体操」をするだけで、美しい姿勢になる！背筋力アップ！体幹が安定！柔軟性アップ！20年前の体がよみがえり、体中の痛みがウソのように消えていくと、各メディアに著者出演で話題沸騰！

『足腰が20歳若返る 足指のばし』
今井一彰／著
出版社／かんき出版
定価／1,300円(税別)

「記憶力日本一」を獲得し続ける著者が考案！飛躍的に記憶力をアップさせるオリジナルドリル！

記憶力を奪う元凶は「つまらない」だった！

「近ごろもの忘れが多くて、少し心配」「お客さまの顔と名前がなかなか覚えられない」または「資格試験の必須用語を暗記しないといけない」など、いろいろな場面で「もっと記憶力があったら」と感じたことがあるかもしれません。そんな人も、若いころはどんどん覚えることができたのではないでしょうか。

じつは記憶力をアップさせるヒントは子ども時代にあります。自分自身が子どものころのことや、あなたのお子さんのことを思い出してみてください。子どもは乗りものの種類やゲームのキャラクター名など、びっくりするぐらいたくさんのことを一瞬で覚えてしまいますよね。なぜたくさんのことを覚えられるかというと、ずばり「興味があるから」です。興味があるものにはワクワクしながら接しますね。こうした感情は、脳に大きなインパクトを残します。それが記憶の入り口である「海馬」の扉を開き、強く記憶に刻み込むのです。つまり脳にインパクトを与えて記憶に残りやすくすれば、簡単に覚えられるということです。しかし大人になると、覚えたいものはワクワクするものばかりではありません。でもご安心ください。この本では子どもの覚え方と同じように、脳にインパクトを与えて自然に記憶力をアップさせる方法をご紹介します。その方法とは、ものごとに対する見方を変えるだけ。それだけで、気づいたときには記憶できるようになっているのです。（省略）

ドリルは各章に12問ずつ、合計60問用意しました。最初から順番通りに進めても、興味のある章から始めてもかまいません。どちらの場合も、章ごとに行うのがおすすめです。単純計算で1日2問ずつ進めると約1か月、4問ずつで約2週間、集中して10問ずつ進めると約1週間で完了します。これはあくまで目安ですから、ご自分のペースで進めて問題ありません。行う時間帯も自由ですが、頭がよく働く「起きてから午前10時まで」「午後4時から夕食前まで」の時間を使うのもいいでしょう。とにかく大切なのは楽しみながら進めることです。

「序章 記憶力の秘密」より（一部省略・行替え等変更）

「2019年度 記憶力日本選手権大会」優勝者、池田義博氏による一冊。記憶力をよくするカギは「ひらめき」。ドリルに取り組むうちにひらめきを得る意識「ひらめきセンサー」が身につけば、自然に記憶力がアップ！「今さら記憶力って上がるの？」と半信半疑の方もぜひ試してみては。

『見るだけで勝手に記憶力がよくなるドリル』
池田 義博／著
出版社／サンマーク出版
定価／1,300 円（税別）

プレゼントのコーナー

「ワクワク読書三昧 vol.10」に掲載いたしました本を抽選で各 1 名様にプレゼントいたします。応募方法はお ハガキにお名前・ご住所・電話番号・希望の本の名前を記載の上、右記の住所までお送り下さい。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募先：
〒170-0004 東京都豊島区北大塚 2-3-16 2F
株式会社フォトサービス「ワクワク読書三昧」係宛