

# めだかの学校だより

令和5年5月1日

第119号

学舎：周智郡森町

「一宮総合センター」

事務局：静岡県磐田市

家田 529-20

TEL:0539-62-6691

## 校長訓話

第一一九回 校長 白尾 恂

「コーヒーの耳よりな？はなし」

\* コーヒーは六世紀頃、エチオピア・カフファ地方が起源とされ修道院の僧達の秘薬として、発達、宣教師達によりオランダへ、その後ジャワ、ブラジルやハワイ等全世界へ移植されて行った。

日本にコーヒーがやってきたのは17世紀頃、シボルトが殿様への献上品として長崎の出島のオランダ商館へ「かうひい」の文字が長崎見聞録に見られる。ちょうど五代將軍徳川綱吉の生類憐れみの令の頃。さて日本人が最初に飲んだのは殿様が商人或いは蘭学者、通詞の青年が飲んだらしいが、日本人は真っ黒な黒い液体を飲むのは醤油かイカスミ等とても勇気がいった事だと思われまます。それでも彼ら外国人の前で飲まなきゃ失礼だし社交辞令で飲んだのか、大変な事だと思われまます。でも実際は、最初の日本人が飲んだのはそこにいた遊女が毒見で飲まされたのではないでしょう

か？（私見）

\* 世界最古の喫茶店は「カーネス」1554年（470年程前）にトルコのイスタンブールで誕生。その頃日本では武田信玄と上杉謙信が川中島合戦の時代。日本の最初の喫茶店「可否茶館」が1882年（明治21年）に開店。その後明治42年銀座に「カフェパウリスタ」が開店、3銭でした。

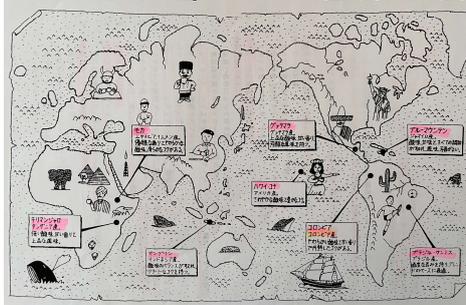
\* 薬としてのコーヒーの効能。コーヒーは血循環を良くする働きがあり、毛細管拡張作用で高血圧の人には血圧を下げるように働く。

世界中の医者、学者の先生方が多くの学会で論文発表され国連医学局WHOでも取り上げられています。NHK「ためしてがっせん」でも多く番組で発表。肝臓ガン、大腸ガンのリスク軽減、コーヒーのクロロゲン酸という物質の酸化作用が炎症を抑える働き。ピロリ菌や大腸菌を激減させ胃潰瘍、胃ガン、食中毒に有効、善玉コレステロールを増やし動脈硬化を防ぎ体内脂肪を分解するダイエット効果。カフェインは脂肪の燃焼を促進する。酒好きなアナタはコーヒーを飲めば

「IGTPの値が低くなるのが明らかになった。ところがカフェインを含む緑茶ではこうしたデータが見られなかった。（中部公衆衛生研究所の調査）めまいや立ちくらみの予防も立証された。（山形大医学部研究室）」

緑茶と一緒にアルカリ性飲料などで食後にゆっくりにくつろぐひとときが、元気の源となる。リラックス効果と脳の働きの活性化をもたらす老化学の予防、活性酸素を除去する働きで昔は体に良くないとされ、現代ではコーヒーは体に良い飲み物として世界中で一番多く飲まれていく飲料です。どうぞ体も頭もスッキリと過さず飲み過ぎない様、程々に召し上げれ!!

## おいしいコーヒー世界地図



## めだかの学校伝言板

第119回めだかの学校を開校するので出席しなさい。

校長／白尾 恂

教頭／富田久美子

用務員／上嶋裕志

給食係／※給食は取り寄せです。

<学舎> 静岡県周智郡森町一宮 3150

「一宮総合センター」

※コロナはまだ収まっています。

手洗い、消毒、マスク、検温をして3密は避けて下さい。

開校日／令和5年6月3日（土）正午～

受付／大場敬子・大橋町代・榎原幸雄（後見人）

30期通年テーマ：『めだかの学校30年 さあ これからも いかまい』

今回のテーマ：<まるまる30年 ありがとうが 行ったり来たり>

<時間割>

- 1時間目 保健体育  
「あの頃は若かったって」石野省三先生
- 2時間目 国語  
「伝統を紡ぐ葛布って」大島たまよ先生
- 3時間目 社会  
「これからの未来を語るって」大杉昌弘先生
- 給食は取り寄せです。

PM3:15開校

## めだかの動き

# 泳ぎ回るめだかたち

### ■鈴木正士宅のお茶摘みツアー

4月22日土曜日、鈴木正士メダカのお宅「大平山荘」で毎年恒例のお茶摘みツアーが開催されました。この催しは今年で25回目。コロナ禍で2回中止となつてしまつたので実際は27年続いているのです。猫の手クラブの皆さんや我らメダカのお仲間も大活躍。会場準備、料理の手伝い、ソバ打ちと助っ人ぶりも板についてます。当日朝は時おり小雨がそぼ降るお天気でしたが、参加者は山菜狩りを満喫し、その後は旬の味覚やグルメメニューを堪能。さらに食後はコンサートタイムに。今年の演奏者はラテンパーカッションの鈴木義郎さんと奥様でヴォーカルのノラさん、ピアノ演奏はあびる竜太さんというプロで活躍されるお三方。

この頃には太陽も顔を出し一面の緑が眩しいほど輝くなか、みんなの笑顔もキラッキラツ!!これほど素敵な時間を過ごすことができるのも、正士さんが27年間、心を込めて企画準備し、お仲間と温かい交流を続けてきてくれたお陰です。正士さん本当にありがとう!!

### ■「とらいいんぐる」10周年

浜松市の石野裕子メダカ。歌声喫茶「とらいいんぐる」が、5月に10周年を迎えます。御礼の気持ちを入れて、記念パーティーを行います。5月7日(日)昼の部12〜15時。夜の部17時30分〜20時30分。食べて、飲んで、歌って、演奏して、あなたなりの方法でお祝いをして頂けると嬉

しいです。お返事は、ゆうころんまで、お早めに。準備の都合があり、昼の部か夜の部が連絡下さい、だつて。080・6924・3339。めだかの便りが届く頃には終わっているかも。その時はお赦しくださいわ。

### ■第19回全国まちづくり交流会IN与論島

第19回全国まちづくり交流会は、6月16日(金)〜18日(日)まで、「東洋の真珠」鹿児島県大島郡与論町で開催されます。

6月16日(金) 16時〜サビチラ館で前夜祭。17日(土) 午前の部9時〜14時まで オブショナルツアー百合ヶ浜グラスボード、エコツアー、午後の部、15時〜20時まで、サビチラ館で全国まちづくり交流会は15時〜基調講演、各地域活動報告など、16時〜大交流会。

主催：第19回全国まちづくり交流会実行委員会(実行委員長、山本明美)、共催：ヨロン島観光協会。参加申込みの締め切りは5月15日(月)、ヨロン島協会HP「ヨロン島観光ガイド」にて。  
<https://www.yorontou.info/>

ヨロン島までの移動手段、宿泊の手配は各自で、HPの宿泊一覽で。事務局手配される方は、民宿「星座荘」和室2〜3名一室相部屋です。

問合せは、事務局891・9301鹿児島県大島郡与論町茶花39  
電話0997・97・5151 担当

里山さんへ。エメラルドグリーン海が、幻の百合ヶ浜が、待っています、だつて。  
\*なお、第20回全国まちづくり交流会は、北海道津別町(北見市の近く)が、開催に手を上げてくれました。

## 『人・ひと・ヒト』だより

●浜松市の水島加寿代メダカ。いつもありがとうございます!人間エレベーターまで考えていただいて恐縮です。しずさんの体調が良ければ一緒に何うかもしれませんが、その日その日で変わるのでも申し込みは私一人でお願ひします。松本先生、英雄先生のお話ですから聞き逃しません。(笑)、だつて。なんと、薄い墨色の枝に、淡いピンク色の梅の花のポストカードに、『あなたがとうが行った来たり』の筆文字。しずさんが前々書いた作品です。バラさんに♡を送りたい、と。そのポストカードは今、北方謙三の『三国志』の読み途中の境い目に入っている。読むたびに『ありがとう!』を忘れないように、ささやいているように。『三国志』は13巻までである。まだまだ語りかけてくれるね。ハイ。(笑)

●静岡市清水区の花井孝メダカ。近頃、例の次郎長対勝蔵との交流で、やくざ言葉が身についた様でござんす!。3月15日、16日、勝蔵の笛吹市から次郎長の墓参りと私共のNPOとの交流をとうこと数十名の皆さんが。半分位は清水の鮪が目当ての様で、いずれにしても海無し山梨の人々です(笑)長崎大旅行はお疲れさまでした。現在、JR長崎駅前では都市改造の大工事が行われているはずで。それはジャパネットたかたの高田社長が、ふるさと長崎を日本一のスポーツ都市にすべくサッカー、多目的アリーナ、ホテル、シヨックピングセンター、遊園地等を備えた一大アミューズメント建設を進めて九州の福岡市と並ぶ拠点づくりを、高田社長とのふるさとへの恩返し一生一大の仕事をと言うことで、約1千億円の計画が進んでいるようです。昨年の7月に視察に行ってきた、だつて。確かに駅前は大工事で凄

かった。それにスポーツと言えばサッカー。確か長崎も清水、磐田、藤枝と同じJ2。おマケに、日立のコードレス掃除機をジャパネットたかたで購入しちやつた、とバラメダカ、これも縁だね。(笑)こちらは余談ですが、4月から磐田市の防災担当監に、古い友人ですが、航空自衛官で退職した山下愛仁一佐が就任される事に成りました。山下氏は会津出身で、本省(市ヶ谷の防衛省のエリートで、本来なら県庁か都市級のはずですが、磐田市に来る事になりました。かねてより「めだかの学校」の話は伝えてあります、とも。いや〜お会いしたいものです。きつと「めだか生になっちゃうね。変な人の集まりだから、いや個性豊かなデシタ、ハイ。(笑)

●磐田市の安形恵子メダカ。3月31日をもって市役所人生を卒業となりました。継続せず、新しい時間を過します。めだかの学校で何かお手伝いすることがあれば一緒にさせてください、だつて。袋井市民に寄り添つてのお努め「苦労様でした」と言うより卒業おめでとう!と言つた方がいいのかなア(笑)。「めだかの学校」のお手伝いありますヨ。「給食係!」。9月の第120回より給食は取り寄せではなく給食当番がつくる方向に進めようと思つています。渡辺三ツ子チーフの話だと『マツタケご飯』だつて。先ずは給食当番ひとりゲットです。(笑)

●浜松市引佐町の大谷義房メダカ。バラさん学校の資料送付ありがとう。当日(3月4日)は市議会議員の選挙が4月9日実施となつており、引佐町を母体として、「未来の故郷を受け継ぐ男」として、戸田誠が4期目に挑戦することになり、長山元引佐町長から後援会の職責を引き続き託され、現在各種の準備を行つており、学校開校日には出席不可能となりましたので、よろし



## ■第120回めだかの学校より給食づくりを再開します

給食づくりは、もう一つの「めだかの学校」です。楽しいですよ。味見もできます。当日の献立は『マツタケご飯』です。お楽しみに。

## ■事務局だより

目に青葉山ホトトギス初ガツオ。新茶の季節となりました。新茶に豊月堂の柏モチをいただく。いいですねえ、至福にひとときです。(笑)。今、ツバメが子育て中、いや、賑やかです。ツバメに留守番を頼んで出掛けたりして...(笑)。

さて、第118回めだかの学校は、令和5年3月4日(土)。校長鈴木眞弓、教頭横山忠志、用務員鈴木計芳、横山教頭、お父さんがなくなられて出席できず、田村進治メダカが代行してくれました。田村教頭の進行で開校。あれ？マイクの音が出ない。みれば調整中でダメ。急遽埋田千聡メダカの音効マイクを借りて進める。校歌斉唱は埋田メダカのギター伴奏で。新入生は小野里美メダカとお母さん。親子同伴もいいね。そのあと給食の時間、今回も『釜めし』、いやーボリューム満点。ちよっぴりおしゃべりし



新茶に豊月堂

ながらバクバクと。13時10分からの校長講話。「子育て中にマクラメはじめ、遠州横須賀の」ちっちゃな文化展」に1回目から出品。技術を高めることができた。先日、作品の集大成として展示と映像とダンスのコラボの会を開いた。」と。事務局からは、みなさんからいただいた年賀状から情報量も多く、また進ちゃんバラちゃんの長崎珍道中などの記事が豊富であったこともあり8頁建にしたことを話す。

授業1時間目、松本芳廣先生の「百均の道具でソバを打つ」。実演しながらのソバ講座。前掛けからハカリまで、まさに百均。伸ばし棒はパイプ。そば粉は自家製。20分ほどで出来上がり。ごめん、ソバは私バラメダカがいただきました。後日、美味しくいただきました。2時間目は、伊藤英雄先生の「ある農のある農の風景」。農業をやめたことを話すとしたら、「東栄町でシンポジウムに鈴木正士さんに連れられて、そこでコンサルで「焼津さかなセンター」を立ち上げた武井紀夫さんに出会い、「めだかの学校」の話聞いて入学したことなどを話す。(そう4回生です)。そのあとサプライズ。長年めだかの学校に食材を提供してくれていたことへの感謝をこめて、鈴木校長から花束の贈呈。オウオツ、拍手拍手。本人びっくりにしてテレビやって(笑)。知っているのはバラメダカ他4〜5人だもんね。14時45分私語飲食。全て禁止の次回三役発表。

校長白尾恂(まこと)、教頭富田久美子、用務員上嶋裕志。異色の取り合わせでございます。上嶋メダカ、出席のはずなのに見えない。電話し



たら、「エッ、夜じゃないの?」だって。なんとかこの時間に間に合った。いやはやまア〜でございました(笑)。最後は、みんな「今日の日はさようなら」を歌って閉校。

第119回めだかの学校職員会議を、4月1日(土)10時から一宮総合センターで開く。出席者は白尾校長、上嶋用務員、石野省三メダカ、伊藤英雄メダカ、鈴木正士メダカ、服部守孝メダカ、榊原淑友メダカ、天野智加志メダカ、埋田千聡メダカ、榊原幸雄メダカの10人。富田教頭は幼稚園の入園式と重なり欠席。第119回のテーマと授業について話し合う。119回はまるまる30年。あの頃は若かったねえ〜とばかりに昔の話で盛り上がる。埋田メダカ「つまらな〜い」だって(笑)。授業は1時間目石野省三先生で、保健体育で「あの頃は若かったって」に。2時間目は国語「過去を未来につなぐって」水島加寿代先生の予定でしたが、水島先生出席できず。大島たまよ先生の「伝統を紡ぐ葛布って」に変更しました。3時間目は社会「これからの未来って」大杉昌弘先生。大杉先生、新婚さん、どんな未来を語ってくれるか楽しみだね。

今回のテーマは《まるまる30年 ありがとうが行ったり来たり》。「ありがとうが行ったり来たり」は水島さんが前に書いたポストカードからちよい借りました。それにしてもいつもテーマや授業、先生を決める時は、まさに会話が行ったり来たり。いや〜大変でござんすヨ(笑)。(事務局 バラメダカ)

## ■第31期の受付を始めます。

第31期は、令和5年9月1日から令和6年8月31日までです。6月3日の開校日より受け付けます。申込書を同封します

ので1000円を添えて8月31日までに提出して下さい。毎年度手続きが必要ですが継続手続きがなされない生徒は自主退学となります。ご注意下さい。新しく入校を希望される方がいましたら、事務局までご連絡ください。資料と申込書を送ります。

## ■今回も遅れました。「ごめんなさい」。

石野省三メダカ。田村進治メダカ、秋山勝則メダカ、伊藤英雄メダカ、村松達雄メダカ、水島加寿代メダカ、生原稿のメール打ちありがとう！まとめてくださる間瀬亮太メダカ、発送のお手伝い、榊原明美さんいつもありがとう。今回鈴木正士メダカが第118回の写真を沢山撮って下さり、提供してくれました。感謝！。

## ■めだかの学校だよりの原稿を！

次回の発行は、令和5年8月1日予定。締切7月15日です。みなさんの日頃の活動をお手紙・FAX・LINE・FBで。メールの方は、

《navun\_ft100@gmail.com》  
間瀬亮太090・5009・0986です。  
(アドレスが変わりました。まだ昔のアドレスも可。)

## ■めだかの学校の事務局

〒438・0105 静岡県磐田市家田5  
29番地20 榊原幸雄方 TEL 05  
39・62・6691 (FAX同じ)  
※学舎「一宮総合センター」周智郡森町一  
宮3150。電話 0538・89・77  
30 開校日の午前11時以降のみ使用可。  
携帯 080・1612・9130

