

一步会だより 第18号

テーマ：遍路道、健康、ウォーキング



四国遍路の環境と文化を守り、世界遺産へ！



NPO法人 徳島共生塾一步会

〒770-0804 徳島市中吉野町1丁目53の1

Tel/Fax 088-623-0960

E-mail: zs100@mf.pikara.ne.jp ホームページ: <http://www.toku-ippokai.org/>

2016年04月発行

*表紙は会員内田武男さん（徳島市）にデザイン
頂いたものです。



「一歩会だより」は徳島県立図書館に創刊以来の各号が保管
されておりますので、誰でも見られます。

また、一歩会のホームページでも公開する予定であります。

<http://www.toku-ippokai.org/>

顔写真で綴るこの1年間の活動(1)

5月 総会後に富岡製糸場の講師を囲んで



6月 吉野川フェスのごみゼロ作戦



6月 阿南市蒲生田海岸美化作業



7月 小神子海岸での生物調査



10月 外国人遍路体験講座 (鶴林寺)



11月 外国人遍路体験講座 (藤井寺)

顔写真で綴るこの1年間の活動(2)



1月 新年会員交流会(千秋閣)



2月 県民の遍路ウォーキング(藤井寺)



3月「ナルトサワギク」一斉駆除作業(小松海岸)



3月 鮎喰川沿いの遍路道美化作業



3月 花見会場の美化作戦(徳島中央公園)

目次

- 表紙裏
- 顔写真集
- 巻頭言「四国遍路で一步会が目指すものは」 理事長 新開善二・・・・・・ 2

★特集 遍路道・健康・ウォーキング

【特別寄稿】 会員外の寄稿とか情報提供	
○子ども達の遍路ウォーキングから学んだこと	濱尾巧久・・・・・・ 4
○世界遺産熊野古道の道保全実地研修会	小山美千代・・・・・・ 6
○徳島新聞コラム「お遍路さん」より	宮本光夫・・・・・・ 8
○心に留めたい“いい言葉”	中村昌宏・・・・・・ 9
○遍路を活かした元気なまちづくり「加茂谷へんろ道の会」	横井知昭・・・・・・ 10
○若者達の環境グループ紹介 「グリーンバード」「HENROZ」	・・・・・・ 12
○認定NPO法人とくしま県民活動プラザの役割	細井孝子・・・・・・ 13

- **一步会へんろこばなし** 菅井田溪々・・・・・・ 16
- 遍路文化を支える活動 内田武男・・・・・・ 18
- 鮎喰川沿い遍路道美化作業から思うこと 米川比呂士・・・・・・ 20
- 新野町で生まれた名曲「遍路に焦がれて」紹介 新開善二・・・・・・ 22
- 歌に体操に尺八に、楽しく元気に威勢よく 計盛幸雄・・・・・・ 23
- 熊野古道「道普請」を体験して 富田欽二・・・・・・ 24
- 新入特別会員「いっぽ一步堂」 事務局・・・・・・ 26

★一般寄稿

- 「第九」を歌って元気に生きる 山室昭次・・・・・・ 28
- 花見会場のごみゼロ作戦 林 大輔・・・・・・ 29
- タンポポとクラゲ介 大垣光治・・・・・・ 30
- 徳島県女性会会長に就任して 瀬尾規子・・・・・・ 32
- 鳴門市の姉妹都市リユーネブルグを訪ねて 川井ふみ子・・・・・・ 34
- 会員の新聞投書 福谷洋介・・・・・・ 36
- 活動資金の寄付を頂きました 事務局・・・・・・ 37

- ★編集を終えて 富田欽二・・・・・・ 39

★裏表紙 みんなで守る地域の環境と文化

一步会が目指すもの

四国遍路*は四国四県共通の地域の宝であり、四国や徳島を世界にアピールする最高の文化遺産です。日本人の多くが求めている癒しや心の在り方にも深く関わる文化であります。

*「八十八か所霊場と遍路道」「お遍路さん」「お接待の風習」等の総称をいう

実際に遍路道を歩いてみれば、そこには様々な景観が目に入り、四国の素晴らしい自然環境を改めて見直すことにもなるのです。また、お遍路さんと地域の方々とのお接待を通じた交流は、感謝の思いや信頼感がお互いの気持ちを暖め、多くの人の心をつなぐことにもなります。

千年の長きにわたり続けられてきたこの遍路文化の意義を身にしみ感じ、遍路文化はこれからの千年、万年の後の世までも伝承していかなければならない私達の財産として大事にしたいと思えます。私達は、四国の誇りであるこの遍路文化を守り、県民の多くに感じて頂き、全国からやって来られるお遍路さんを温かく迎え、この風習を次世代に繋げるよう市民団体として取り組んで参ります。

具体的な活動は下記の通りでありますので、会員の皆様のご理解と積極的な活動へのご参加をお願いいたします。

- 1) 遍路道を守る活動
- 2) 県民が遍路ウオーキングを体験する活動
- 3) 遍路道を活かした街づくりの支援
- 4) 遍路文化を外国人に伝える活動
- 5) 子ども達のお遍路やお接待体験を支援する活動)



特集 遍路道・健康・ウォーキング

～ 遍路道と健康、ウォーキングについて、
気軽なご意見や活動情報です～



会員以外の次の方からも特別に寄稿や情報提供をいただきました

お名前 (継承略)	所属・お仕事	お住まい
濱尾巧久	徳島市退職校長会会長	徳島市
小山美千代	徳島県総合政策課広域行政担当	阿波市
宮本光夫	デザイナー・歩き遍路	徳島市
中村昌宏	元徳島文理大総合政策学部学部長 NPO法人壮生理事長	徳島市
横井知昭	加茂谷へんろ道の会会長	阿南市
細井孝子	元とくしま県民活動プラザ局長	板野郡

「子ども達の歩き遍路ツアー」から学んだこと

徳島市退職校長会

代表 濱尾巧久

私達はリタイアして「セカンドライフ」をどう生きていくかを考えた時に、今までの教職の経験を活かして、子どもに関わっていくことが自分の人生の充実と社会・特に教育界への恩返しにつながっていくのではないかと「子ども歩き遍路ツアー」を7年前から始めました。

「今までの遠足で今日の遠足が一番楽しかった。」これは5年生の子どもが「歩く遍路遠足」に参加した感想です。また、「校長先生、うちの下の子が1年生なので、この子が5年生になるまでこの“遍路遠足”を続けてください。」「歩く遍路遠足」実施後の子どもたちや保護者の感想や意見を校長先生よりご連絡いただいて、「遠足」のお手伝いをしてよかったと思っていますところす。

「子ども歩き遍路ツアー」の目指すもの

現在の子ども達が暮らす社会は、車社会です。特に徳島のように公共交通機関網が十分整備されていない地域は、自家用車で行動することが多く、「歩く」機会が少ないのが現状です。当然、こども達の体力の低下は否めません。そこで「歩くことの楽しさ、歩いて目的地についた充実感を味わせたい。また、すこしぐらい苦しくても歩き通せることにより、粘り強い心、たくましい心の育成を目指したい」ということからこの活動を始めました。

ところで、私達にとって子ども達と「歩く」とはどういうことでしょうか。当然、子どもに負けまいと頑張るためには、日ごろの生活の中でも「歩く」ことを習慣づけ自分自身の健康維持を図る必要があります。また、子どもと一緒に歩くことで地域の人々とのつながりが増え、私達自身の地域社会との絆も深まってきます。



徳島市加茂名小学校の遍路遠足
(平成27年2月、3番金泉寺にて)

「歩き遍路遠足」への発展

徳島市内の小学生を募集してきた「子ども歩き遍路ツアー」には参加する人数の限界がありました。もっと多くの子ども達に身近な文化遺産に親しんでもらい、また、多くの子ども達に歩くことの楽しさ、結果としての体力向上を目指すためには、学校行事の「遠足」に

歩くことを取り入れることができればと考えて、5年前に学校に働きかけてきました。

大勢の子ども達が歩いて行動するには、学校の先生だけでは安全面においても、コースの設定も、下見も十分できません。私達が現職時代に実施したい気持ちがあってもなかなか実施できなかった経験から、何をサポートすればよいか検討しました。

まず最初に、

- 1) 安全なコースの設定
- 2) トイレの確保
- 3) 休憩や昼食場所の確保
- 4) 緊急時の対応
- 5) 天候の変化への対応

等々について検討し、学校の先生と「下見」を繰り返し実施しました。

次に必要なスタッフをどう確保するか。幸いにして、徳島市退職校長会の組織として、「教育支援部」がありますので、必要な役割を必要なメンバーで、それぞれの特性を生かして担うことができいております。

終わりに一子どもから力をもらったこと

「子ども歩き遍路ツアー・歩く遍路遠足」とは私達にとって何なのかとよく問われることがあります。「子どもと直接活動することで、子どもから力をもらった」とよくいわれていますが、まさに、そのとおりです。

札所やマナーについて話をしているとき、聞いている子ども達の目が生き生きと輝いています。その子供たちをみていると日本の未来に力強さを感じます。

また、歩きながら子ども達といろいろなこと(学校や友達のこと、好きなこと、嫌いなこと)について話をすることで、新しい子供の姿に驚いたり新しいものの考えを教えらえたりします。子ども達のために取り組んできた活動が、今では私達の生きがいとなりつつあることを実感しております。

子ども歩き遍路万歳！ である。



親子遍路ツアーのお接待

(一步会有志と筆者)

平成27年10月 国府歴史館前)

“熊野古道保全ウォーキング”を実施して

徳島県総合政策課広域行政担当 小山美千代

徳島県では、四国4県が連携した事業として、10月19日（月）から20日（火）の2日間にわたり、和歌山県において「熊野古道保全ウォーキング」を実施いたしました。

この事業は、既に世界遺産となっており「四国遍路」と関係が深い「熊野古道」（「紀伊山地の霊場と参詣道」）と交流を図り、また、先進的な取組みを実際に体験することで、今後の「四国遍路」の世界遺産登録に向けた取組みの参考にしていただこうと企画したものです。

まず、1日目は、和歌山県世界遺産マスターである小野田真弓氏をお招きし、「青年達は、なぜ『熊野古道』を世界遺産に登録したかったか？」と題し、講演をいただきました。

小野田氏は、熊野古道の世界遺産登録に向けた活動に携わられた方で、行政と地元の調整役を果たされたこと、また、世界遺産登録には地元からの盛り上げが非常に重要であることなど、ご自身の経験に基づき、お話していただきました。

2日目には、和歌山県世界遺産センターにて、県職員として「熊野古道」の世界遺産登録に関わった経験をお持ちの辻林浩センター長による講話があり、熊野古道の史跡指定に向けた取組みなど、具体的なお話をいただきました。

その後、熊野セラピストの案内により、「三軒茶屋跡」から「熊野本宮大社」までの約2kmを歩き、その途中で、熊野古道を保全する活動である「道普請」を実施しました。

「道普請」とは、世界遺産登録された参詣道を保全し、次代に引き継いでいくため、企業や団体に、道の維持、修復活動にボランティアとして参加していただくプログラムです。

このプログラムには、多くの企業が参加しており、参詣道の修復活動を経験することで、熊野古道に愛着を持っていただけるという効果もあるということです。

今回、四国4県で「四国遍路」の世界遺産登録に向けた活動をされている団体からもご参加いただき、熊野古道の取組みは大いに参考になったものと考えております。この事業を通じて、「四国遍路」においても、行政、民間団体、地元それぞれの立場でできることをやっていくことはもちろん、互いに情報交換し、補い合いながら、世界遺産登録にチャレンジしていくことが重要であるということを再認識いたしました。



和歌山県世界遺産マスターのレクチャー

今後とも、世界遺産登録への取組みに御協力いただけますようよろしくお願いいたします。



和歌山県世界遺産センター長
辻林さんの講演

道普請作業の様子



熊野古道中辺路

徳島新聞コラムより

宮本光夫さん（デザイナー・歩き遍路）が寄稿されました徳島新聞コラムをご紹介します。

徳島人

コラム

18年前、仕事が一区切りして、歩き遍路を始めた。毎年、年末年始やゴールデンウィークに1週間ぐらい歩き、今は4巡目。なぜ歩くのか。

思うに、身体的に厳しい歩き遍路旅の中で、四国の自然や地域の人の優しさを感じ、おのずと自分自身と話す時間が持てて気付くことがある。それがいつしか

宮本 光夫（歩き遍路4巡目）

感謝の気持ちとなっていく。だからしんどいけど、心地良いのだ。

関東からあるお遍路さんは、遍路道の整備にわざわざやってきて「作業ができることが幸せだ」と言う。実は、そんなお遍路さんハワーが地域にとつての潤滑油になっている。二つの例を紹介したい。

太龍寺のある阿南市の加茂谷では、市職員の頑張りや、道の整備に地域が動いた。そこに、お手伝いしたいと県内外からお遍路さんが集まり、地域の人々と

お遍路さん

の交流が始まった。

訪れる側と迎える側の気持ちを酌んだ遍路道は、国史跡の指定となった。地域の人々がガイドするツアーは、早々と定員に達する人気ぶりだ。

同市新野町にある平等寺のお正月の行事、初会式では若い副住職さんが、稚児行列を復活させた。親子で印象的な体験をすれば、子どもたちはいつか地元に戻ってくるの思いからだ。

お寺が社会参加型の新しい伝統をつくりたいと、次々とフレッシュな企画を動かしていく。そこに90人も

の先達さんやお遍路さんもさまざまな役を買って出て、楽しく、格調高い50年ぶりの初会式になった。

あふれるほどの人々にきわ境内で、地域の人には「先に進んみよるけん、応援せんならなあ。これらが楽しみじゃ」と誇らされた。お寺と地域とお遍路さんの素晴らしい関係、その真ん中には「おせっかい」や「感謝の気持ち」の精神が脈打っている。そこへ遍路道が続いている。まさに文化・伝統のストーリーを語る「日本遺産」そのものなのだ。



心に留めたいいい言葉

NPO法人壮生の中村昌宏理事長（元徳島文理大学総合政策学部学部長）が、新年のご挨拶（NPO法人の会報）の中で私達にも通じるいい言葉を述べておられますので、ご紹介します。

「NPO法人壮生では、いろいろなイベントや活動を通じて、輝くシニアライフを支援しています。

高齢社会を生きていくためには、

「健やかに生きる」
「美しく生きる」
「格好よく生きる」
「好かれて老いる」
「輝いて老いる」



を目指しましょう。

みなさまもNPO活動を通じ、輝くシニアライフを送り、住民力の向上に努められてはいかがでしょうか。その結果として「生きがい」とか「老いがい」を感じ、心身の健康に繋がるものと確信しております。」

（*中村昌宏先生は、徳島文理大学を平成28年3月31日で退官されました。）

【表彰のお知らせ】

一步会の団体表彰

- ・表彰日：平成27年2月27日（土）
- ・表彰者：徳島県知事飯泉嘉門
- ・表彰内容：阿南の国定公園の環境巡視活動に永年、取り組んだ実績。



会員黒田明久君表彰

- ・表彰日：平成28年3月
- ・表彰者：とくしま環境県民会議
- ・表彰内容：身近な環境活動に若手リーダーとして、地域貢献に寄与した実績

遍路道で地域の活性化を図る

加茂谷へんろ道の会 会長 横井知昭

阿南市加茂谷地区（旧加茂谷村）は50年間で人口は半減、現在では2100人を割り、急激に過疎化が進んでいます。地域活性化策として、300尾のこいのぼりが大河“那賀川”を跨ぐ「加茂谷こいまつり」を平成元年から毎年5月に開催し、3000人を超える集客の一大イベントになっていますが、5年前に「もっと他にも仕掛けが必要」との声が上がり、地域住民団体として「加茂谷元気なまちづくり会」を立ち上げ、取組み項目を①**農業分野の振興**と②**遍路道を活かした活動**に絞りこみました。

そうした時、鶴林寺・太龍寺周辺の遍路道約4.5kmが四国遍路道で初めて国指定史跡に指定（2010年）され、また、阿南市と徳島県によって最古の遍路道「**かも道**」が整備復活したニュースを知りました。阿南市で開催の「第8回全国歴史の道会議」（2013年10月）を成功させるという近々の課題も控えていました。こうした背景もあって、行政の後押しを受けて、地区内で会員を募り、遍路道の保存活動を担う「**加茂谷へんろ道の会**」を結成（2013年5月）に至った次第です。

「加茂谷へんろ道の会」の主要な活動は

- ① 遍路道の整備保存、
 - ② 遍路道ガイドの活動
 - ③ 魅力発信の広報活動、
 - ④ 遍路イベントの開催
- です。



この3年間で、遍路道の定期的な清掃活動や年2回のウォーキングイベント、ビューポイントの整備、ロープ設置などの安全対策、道標の設置、広報誌の作成などを実施してきました。また、一步会をはじめ関係団体の協力も得て、太龍寺から阿瀬比に至る遍路古道の**いわや道・平等寺道**を40年ぶりに復活させました。

かも道～太龍寺～いわや道・平等寺道のルートをとると10kmの足腰に優しい山中の自然歩道で、四国遍路道1400kmの中でも「超のつく一級品の遍路道」として認知され好評です。**かも道**はおそらく空海も歩いたであろう道で、山歩きファン・歴史ファンだけでなく、遠回りになるにも関わらず歩き遍路も増えてきています。山あいの地区でなにもないところと思っていた住民も、国史跡に指定された最古の遍路道がある地域として注目されることで、自慢の種になっています。会員にとっても、その遍路道に関わっていることでモチベーションがあがっています。

遍路文化の世界遺産化に向けては多くの課題がありますが、他の関係団体、行政、寺院とも連携が重要であると認識しています。今年、配属になった地域おこし協力隊も巻き込み、地域の宝として、着実な活動を前にすすめていきます。



若者達の環境活動グループ紹介

「グリーンバード徳島チーム」 ～楽しみながらごみ拾い～

自分達の町は、自分達できれいにしようとNPO法人グリーンバードの全国組織が60チームくらいあるが、「徳島チーム」はそのひとつ。構成メンバーは10代や20代の大学生。

毎月、徳島市内中心街のごみ拾い活動を地道に続けている。

ごみ拾いは月に2、3回だが、20～30人が集まる。チームには5名の運営委員以外に定まったメンバーはいない。毎回、フェイスブックやツイッターでネット上に予定が書き込まれると、自然と数名の学生が集まる。ごみ拾いの基本は、「楽しみながら街歩き、楽しみながらおそうじ」で、ゲーム感覚で楽しめるよう、たばこの吸い殻の本数を毎回競うことにしている。参加のメンバーは人目をひくよう揃いのユニフォームを着用する。ユニフォームは、スポーツ用品のナイキやコカコーラが提供している。黄色の軍手はCD販売の大手のタワーレコードの提供で赤いロゴ文字が入っている。このようなおしゃれで楽しい雰囲気が県内大学生の共感呼び、持続的な活動の広がりになっている。阿波踊りのごみゼロ作戦にも積極的な参加で、LEDを使ったゲーム感覚の面白い工夫をこらしたコーナーづくりで阿波踊り観光客の目を引く取り組みになっている。若者達は、活動を続けているうちに地域への愛着がわき、街が好きになってきたと異口同音に話す。

○グループの連絡先○

徳島市幸町3-7 1 幸町会館 徳島市民活力開発センター 岸田マネージャー 088-611-3886



徳島文理大学「HENROZ」 ～学生の遍路道美化活動グループ～

徳島文理大学には、私立らしいユニークな学生グループがいくつかあるが、HENROZもそのひとつ。総合政策学部創設10周年の記念事業として遍路道のクリーンアップ作戦を実施。以後毎年、一步会はそのサポートを続けてきた。平成22年、この事業を学生の自主活動にしようと「HENROZ」を結成、学生たちの自主企画運営で眉山の遍路道美化作業に取り組んでいる。眉山を越える遍路道は県道を兼ねた2キロにわたる場所だが生活道でもあり、家庭ごみのポイ捨てが絶えない。HENROZは、一步会のアドバイスを受けながら、クリーンアップ作戦の企画、学内への広報、徳島市役所とのコンタクト、事前の現場偵察、当日の作業指示等100名近い学生教職員の先頭に立ち、作業に取り組んできた。現在は、石平準也君（総合政策学部3年）が3代目の代表をつとめる。遍路道美化活動以外にも様々な地域の環境活動に参加している。



○グループの連絡先○

徳島市沖浜東3-25-1
石平準也君 090-2995-8507

みんなに「笑顔」と「元気」とくしまに「活力」を！！
認定NPO法人与くしま県民活動プラザの取り組み

とくしま県民活動プラザ 事務局長 細井孝子

とくしま県民活動プラザ（以下プラザという）は、平成14年7月20日に活力と感動あふれる徳島づくりを進めていくため、NPOやボランティアなど社会貢献活動に取り組む方々や団体の支援拠点として、マリニピア沖洲に開設されました。現在徳島県には、人口当たりでは全国で8位となる約340のNPO法人が多分野で活躍しており、プラザの登録団体数はこのNPO法人やボランティア団体など497にのぼっています。

これら団体の皆様は社会を良くしようと熱い思いを持って活動をされておられますが、内閣府調査によれば、①人材の確保や教育、②活動資金の不足（収入源の多様化）、③法人の事業運営能力の向上などに悩みを持つとともに、よりよい活動をするために、①資金援助、②活動場所の低廉・無償提供、③法人に対する税制、優遇措置の拡充などを要望されています。

プラザでは、社会貢献団体がこれらの問題を少しでも克服しより良い活動の一助になればと次の4つの柱で事業を展開しご支援をしております。以下その事業の最近のトピックスをご紹介します。

熱意を支える4つの機能： ■活動・交流の場 ■情報収集・提供 ■相談・支援 ■人材育成・研修



マリニピアターミナル全景



とくしま県民活動プラザ入り口

■ 活動・交流の場（活動をひろげるコミュニケーションの場）

入館者は、年間約4万人。無料の交流スペース、会議室、研修室。安価なポスターや印刷機器の利用など、連日、大活用。（27年度印刷機利用回数は約380回）

■ 情報収集・提供（知りたいこと、知らせたいことの中継地点）

年に4回発行している広報紙「ひと・リプル」。活発に活動されているNPO法人の特集やキーマンの心意気などを掲載し、6,000部を関係機関へ配布。（共生塾一歩会さんは、創刊号のトップで紹介）ホームページのアクセス数は、年間9万。NPO・ボランティアポスター展示会を49団体の出展を得て、県下各地11か所で実施。



■ 相談・支援（「わからない」を「力」にかえるお手伝い）

相談や情報提供を、プラザや各市町村や県民局と連携し県下19か所に設置したサテライトオフィス（移動オフィス）で実施。資金面での支援としては、「ゆめバンクとくしま」寄付による助成やアドバ

イザー派遣事業など。

「ゆめバンクとくしま」は県民や企業・団体等からのその寄付金を原資として、25年度から助成を開始。27年度も10団体へ助成。多くの助成ができますよう、「ゆめバンク」へのご寄付にご理解を！！

アドバイザー派遣事業は、講師謝金と旅費を助成。11団体でご活用。



■ 人材育成・研修（馬力をつけるため、研修会やイベント開催）

NPO等の魅力的で活力ある活動のため各種講座を実施。「チラシづくり」や「プレゼンテーション」など**発信力強化研修**に高い需要が。**会計講座**も盛況。ボランティア活動に興味があり社会貢献活動を経験してみたいという方対象の「NPOおためし体験」。27年度は、4月の徳島共生塾一步会さんの「徳島中央公園花見クリーンアップ作戦」から3月の「鮎喰川沿いの遍路道クリーンアップ作戦」まで**30回**の体験事業を実施。徳島大学の「ボランティアポート」とも新たに連携。

次代を担う子どもたち向けには「子どもが生き生きと働くまち」事業を実施。小中学生が社会貢献団体の方々からその団体の活動状況を聞いたり、ご指導を受けながら制作活動や販売活動をすることにより、身体を動かして働くことの喜びを感じるとともに、共に助け合うことや社会貢献活動に関心を持ってもらおうと開催し、3月に**7回目**を実施。地域色豊かに鳴門市や三好市でも開催。回を重ねるごとに参加者が増え評判も上々。子ども達の心に社会貢献活動が強く刻まれたことでしょう。



ごみゼロ阿波踊り



ぷらざタウン

「地方創生」が声高に叫ばれている現在。NPO法人がそれぞれの強みや個性、専門性や特性を活かして活動することで、多様化する地域社会の課題に取り組むことが今後ますます望まれます。そして、行政、企業、大学など多様な主体を巻き込み、連携・協働することで活動への理解が広がり大きく展開できるようになります。

NPO法人徳島共生塾一步会におかれては、来年で**創立20年**。NPO法人化も平成13年で、県下で**5番目**。徳島県での草分けのNPO法人として、環境の美化活動に積極的に取り組まれるとともに、近年は、定款に”文化の振興”を加え、地域や企業、大学、行政を巻き込んでの「四国遍路の世界遺産化」へも活動の幅を広げておられます。そして内閣総理大臣や徳島新聞など数々の表彰を受けられるなどその活躍は目を見張るものがあります。今後も、NPO法人の模範生として、県下の社会貢献活動をリードしていただけたらと思っています。認定NPO法人とくしま県民活動プラザにおいても、昨年度から、オール徳島での活動支援や連携が重要との観点から、経済団体（商、農、林、漁）、職域団体（医師会、弁護士会等）、大学等に賛助会員になっていただきました。今後はこうしたネットワークも活用しつつ、引き続きNPOに関わる皆様のサポートを行っていきたいと思います。併せて、善意銀行発祥の地と言われる徳島の県民の皆様方の社会貢献意識を盛り上げるために積極的に取り組んでいかなければならないと思っています。

明るい徳島の未来のために頑張りましょう！

（細井局長は、平成28年3月31日で徳島県庁を退職されました。）

ここからは
会員の特集テーマについての
寄稿、情報提供等です。



遍照亭昼席Ⅱ「大師のうどん」

菅井田溪々

「おはようござ…ご隠居はん、よいお天気で」

「おう、寅さんか。けさはバカに早いな…しばらく見なんだが、息災か」

「ご隠居の小言も、えっと聞かなんたら、さみしいもんで」

「言うてくれるわな。私はきのうまで高野山へ参っとった。今から朝飯よ」

「高野山で、なんぞ旨いもん、買うてきたんで？」

「いや、土産はない。きょうは、私の三万日だ」

「えっ、三万？…拾うたんで、三万円も」

「お前さんは、何でも金かいな。そんなんと違う。私がこの世に生を受けて、きょうで三万日、きょうび人生三万日といわれとるのにな、まだ充分いけそうじゃ。どや、計算できるか…八十二歳と七十日。めでたかるう。祝いの一言でも言うたらどや」

「図太く生きてきよった。がめつく、無駄に。めでたいのんか、嘆かわしいんか」

「観音さんには、四万六千日という縁日があるけどな。私は三万日のご縁でええんじゃ。ほんまによう生きた。それで、お大師さんにお礼のマネ事でも…とな」

「ご隠居、わしには、その…めでたい区切りの日、無いのんかいな」

「お前さんは、まあ、半分、一万五千日でどうかいな。さ、それでは朝の祝い膳でも…」

「ありがたい！…わしもお相伴」

「もちろん、結構。私がこの年まで生きてこられたお礼をお大師さんに言う。それで、お許しもろて、お大師さんと同じご膳を頂かせてもらうのじゃよ」

「同じご膳？…ご隠居、知っとるんで？」

「うん、そのために、高野山へ行ってきた」

「コンビニで、お大師さんの弁当でも、買うてきた」

「アホな。お前さんも知ってのとおり、お大師さんは、仏となってもまだ修行されとる、ことになっておる。奥の院の大師廟におられる。そこでご膳を召しあがる」

「ほんなわけ、ないでよ。お大師さんは千年以上も前に亡くなっとるんでないで」

「そうとも言う。司馬遼先生も、紀州高野山において生を了えた、と書いておられる。天皇さんから香典もちゃんと届いた。でもじゃ、お大師さんの肉体は廟の石室でいまも黙座瞑想。これを入定と言うてな、魂はどこか知らんけど、光輝く遠い浄土へ行きついて、弥勒菩薩さんのもとで人々を見守っておられる。五十六億七千万年たったら、この世にまた帰ってこられる。信心深い人はそう信じとる」

「ほんなん、すご過ぎるわ。不思議発見を越えとる。信じられへん、ほんまでか？」

「さあな…お大師さん本人がそうおっしゃっとる、ご廟へ入る六日前にな。その遺言を聞いた人がおるから、今に伝わっておる。ようできたお話と思わんか」

「うっそお。ほんなら、五十六億年たったら、またお大師さんに会えるんで？」

「そこまでは知らん。なんせ、地球ができたのが四十六億年前というから、それよりか、ずっと遠い未来のこっちゃ。第一、地球が無事にあるかどうか、温暖化進んどるし…」

「もうあかん、気が遠くなったりよる。ほんな今ごろは、お大師さんは何を食べよるんで」



「ここに用意できとる。見てみるか？今日は温かいご飯、汁、季節の野菜、シチュー」「どして、そんなメニューを知っとるんで。だれぞが、お膳をつまみ食いした」

「アホなこと言うたらいかん。見た人がひとり、おられるからよ。いや、ほんま。高野山ではな、今も毎日お大師さんの食事を作り一日二回、白木の箱に入れて運ぶ。運び役の坊さんの先頭の一人だけが、ご飯をご廟に置いてくる。この坊さんは中身を知っとることになるわな。でも金輪際、言うたらいかんのじゃ」

「言うたらいかんこと、なんでご隠居が知っとるんで？」

「きょうは、めずらしく真っ当に突っ込んでくるのう。秘密は漏れるもんよ。どうやら、こんな献立てではないだろかいな…程度と思うとればええわい。京都の東寺でも、お大師さんにお膳を出しとるけん参考になる。ほなら、ぼちぼち大師の朝膳、よばれるか」

「いよいよ、でんね。…わしには、特別、仏前酒つきで…」

「そうじゃな、高野山には般若湯がある。お大師さんも、塩酒（オンシュ）一杯なら、と遺言でお許しになったと言うし…み仏の言葉は、案外都合よく使えるでな」

「はっきり言うたらどうで、ご隠居も朝の一杯飲みたいんでないで。ほれに、お大師さんは讃岐の出えやけん、修行しもって、あいまに瀬戸内の塩をなめなめ、ちびちびと…」

「やくたいもない。でも一理ある。あのころ、ほんまに肴は塩だけだったんかいな？」

「ご隠居がほれを言うたら、どんならん。お酒のあとは、うどんで 腹おこしまへんか」

「おう、そりゃいい。こんど高野へ行った時、お膳係りにうどんをお奨めしてこよう。うどんを唐から持って帰ったのが、お大師さん…と讃岐の人は言うとするし…」

「なんでもお大師さんにしてまうなあ、讃岐は」

「文句あるんかな。うどんの起源は、結構面倒いんぞ。よいか、饅頭学会、ちゅう研究団体があつてな…奈良時代、つまりお大師さんが入唐して帰国する前に、はや麦縄とか索餅（さくべい）とかいう麺類らしい食べものがミヤコにあった。それを表す文字もみつかつておる。讃岐では、お大師さんを一番にしたいだろうけど…どうも歩が悪い」

「ご隠居はんの、長い講釈、こらえてつかいよ。牛のよーだれじゃ」

「まあ黙って聞きなさい。できるだけ端折る。まず、お大師さんより前…奈良時代、大陸文化が日本に伝わった。知っとるな。途中で船が対馬や五島、長崎などに泊まった折に、乗組員から大陸のうどんのような食べ物が、瀬戸内を通過して都へ入ってきた。ここは私の推理じゃ。次は、お大師さんより後になるが、偉い坊さんが大陸から博多へもんてきた。博多の古いお寺の境内に饅頭蕎麦発祥之地という石碑が立っとる。この人は水車製粉機を持ち帰った。羊羹や饅頭も持ってもんたらしいぞ。鎌倉時代じゃ。蒙古の大軍が攻めてきたのもこの時代よ。ほの捕虜からも、うどんの作り方が伝わった」

「お大師さんが出てこんでないで」

「心配ない、出てくる。お大師さんは団子のようなお菓子を唐から持って帰った。アンコ入りだったそう。混沌（コントン）という。神秘的な名前じゃ。コントンが検鈍ケントンに、煮て熱いうちに食べたから温鈍オントンに。ほれが今の饅頭うどんに…」

「ほれでわかった。うどんのものはまんじゅうじゃ。さっそく昼飯に作ってみるわい」

「お前さんがか…よう作るんかい？」

「まあね。ご隠居も、大師のうどん、くうかい？」

中入

遍路文化を支える活動 ～100匹目の猿現象～

会員 内田武男（徳島市）

四国遍路は、四国八十八か所の札所を回る巡礼の旅です。現在では、歩き遍路は少なくなっていて、観光バス、乗用車などを使った遍路巡りが増えてきているようです。遍路をされる方も、県内にとどまらず、県外からのお遍路さんも多いと聞きます。

【歩き遍路の価値は田舎歩きにあり】

先日、徳島新聞の読者の広場に「四国遍路の価値は田舎歩きにある」との記事がありました。寄稿されたのは、大阪府在住の方です。当初、車で遍路を行っておられたのが、歩き遍路の方との会話を通して歩いてみようと思われ、実際に歩き遍路を経験され、車が入れないような田舎道を歩くこと、自然によって癒される場所があることなどの楽しさが書かれていました。四国遍路は、歩く修行の場として長い年月を経て作られたようですが、単に僧侶の方の修行にとどまらず、庶民にも受け入れられながら、現代に引き継がれてきていることを考えますと、歩くことによるメリットがあるからではないかと思えます。歩く修行としては、比叡山の千日回峰行が厳しい修行として知られています。千日回峰行は、比叡山の険しい山々や京都市中を一日七里半、一年百日～二百日巡拝し、七年がかりで満行となる極限の行と言われています。千日回峰行を満行された僧侶の方の話を聞いても、これ以上は無理と思われる肉体的・精神的極限状況を体験しながらそれを乗り越えてこられたすさまじさを感じます。これに対して、四国の歩き遍路は、庶民にとっても比較的取り組みやすい修行として、定着してきたのではないのでしょうか。とはいっても、四国4県にまたがる八十八の札所を歩いて巡ることは、かなり厳しいものがあるのも事実でしょうが。

【歩き遍路で味わう脳の開放感】

ところで、歩くということに関して、脳科学者の茂木健一郎さんは、「脳と心の整理術：PHP 研究所 刊」という本の中で「歩行禅」を勧めておられます。歩行禅とは読んで字のごとく、歩きながら禅を組むことです。しかし禅といっても、禅寺で禅を組むような格好をしたり、何か特別な儀式をしたりするわけではありません。ただひたすら無の境地で歩くのです。自分が心地よいと思うペースで頭が空っぽになるまで歩き続けるのがいいでしょう。頭の中を空っぽにするのが目的なので、できれば、ひとりで静かに歩きましょう。歩きながら耳に入ってくる鳥の鳴き声や車が走る音、子供が遊んでいる声などは、そこに特に注意を向けなければ、心地よい刺激となってリラックスできるものです。この時、脳は、いわばアイドル状態になっており、デフォルト・ネットワークが活動し、脳のメンテナンスを行ってくれて頭がすっきりするのです。ただ、歩き始めてすぐに頭の中を空っぽにさせることは難しく、しばらくしてから雑念が消えていき、ただ歩いている状態に移行していくでしょう。その時に初めて脳がメンテナンスされ、日常抱えていた様々なコンプレックスからも解放されていくのです。」歩き遍路を経験された方が、遍路途中の「癒し」の感覚、結願の結果としての「達成感」のほかに、茂木健一郎さんが書いておられる、「頭の中がすっきりする開放感」も味わっておられるのではと推察できます。歩き遍路が、現代という忙しい時代にもなお続いていることの意味も納得できる気がします。



【遍路道美化とブローケン・ウインドウ理論】

さて、一步会が「遍路道の環境美化」に取り組んでいる活動は、歩き遍路の方たちに対する「お接待」と同じような、大切な意味を持つ活動ではないかと思えます。「お接待」は遍路文化の無形資産と多くの方が認識されていますが、「環境の美しさ」がその土地の文化のレベルを表すものと考えれば、美化活動が自然環境を含めた無形資産を維持し、支え

る重要な文化活動と言えるのではないのでしょうか。1982年、アメリカの刑事司法学者であるジェイムズ・ウイルソンとジョージ・ケリングの両氏は、「ブローケン・ウインドウ理論」を提唱しました。どうすれば社会や集団が健全になっていくかという理論です。割れた窓ガラスつまりブローケン・ウインドウをそのまま放置しておく、やがてその場の環境は乱れ荒廃して行く。逆に、割れた窓ガラスを直し、環境を整備していくと、その場が整い健全になっていくというものです。実際、スラム街に、窓の割れていない車を放置しておく、一週間後もそのままなのに、窓に少しひびの入った車の場合には、一週間後にはボコボコにされているという実験結果があります。ニューヨーク市では、かつて、街の治安回復に、この「ブローケン・ウインドウ理論」を実践して大きな成果を上げたという有名な話があります。わずかな人数のこころない人たちの行動が、社会に悪い影響を及ぼす、あるいは、環境がいかに大切であるか、環境が「心のすさみ」を取り除く効果がある、環境の美しさが社会の心のレベルをあらわすということを説明するのによく使用される話です。

【「100匹目の猿現象」と遍路道美化】

そういう意味で、遍路道の環境が汚されることは、遍路道を含めた四国という広い範囲で考えても、嘆かわしいことです。一步会を始め、多くの方々が取り組んでおられる「美化活動」が、この嘆かわしい状況の改善につながることを強く願います。ただ、状況の改善には、モノ余りの時代・過剰消費の時代という現代的背景があることから、時間がかかると思われます。そこで、「100匹目の猿現象」の話が希望を与えてくれるのではと思い紹介させていただきます。「100匹目の猿現象」とは、宮崎県串間市の幸島に棲息する猿の一头がイモを洗って食べるようになり、同じ行動をとる猿の数がある値（仮に100匹とする）を超えたとき、群れ全体の猿に広がり、さらに場所を隔てた大分県高崎山の猿の群れでも突然このイモを洗って食べる行動が見られるようになったというものです。「ある行動、考えなどが、ある一定数を超えると、まったく接触のない同類の仲間にも伝播する」という現象を説明する話です。この話の真偽については議論があるようですが、夢・希望を与える話として広められていることも事実です。

徳島県内だけでなく、他の県でも、多くの方が遍路道の環境整備・美化に取り組んでおられる現実があることから、今後ますます広がりを見せ、真の意味で遍路文化を支える環境が定着することを期待したいものです。

以上



一步会スタッフの凄い力

～鮎喰川沿い遍路道美化作業から思うこと～

会員 米川比呂士（阿南市）

●一步会は、皆様のご助力のおかげで20年に亘って遍路道の環境と文化を守る活動を続けてくることができました。長年の清掃活動が実り一步会の成果として今まさに世界遺産登録に向けて花開こうとしています。当初は一步会が先頭に立ってやっていた遍路道の清掃活動も市民の心を動かし賛同者も多くなりました。そこで今では遍路道を守る団体も多くなり、一步会はそれらの団体とお互い協力して活動を続けてくることができました。私はNPO団体として、一步会の役目は、次はどんなことをしたらよいかを指し示す先導的リーダー的存在になれたらなあと思います。それだけの経験と実績が一步会にはあると思います。世界遺産登録も成功する直前まで来ていると思いますがやはり気がかりなことがあります。世界遺産になる前にしておかなくてはならないことがたくさんあるように思います。世界から大勢の人がやってくるのですから様々な環境問題、特にゴミ問題も発生します。現在遍路道にゴミは完全になくなったわけではありません。徳島県内においても探せば多く見つかると思います。



●本年3月19日の鮎喰川沿い遍路道（神山町歯の辻神社下周辺）で、毎年実施して5回目にもなる清掃作業が実施されました。今年は40名以上が参加し一步会（10名）、大学生、町職員、エコみらいとくしま、とくしま県民活動プラザ等の方々が参加していただきました。ゴミは今年も多くあり、3トンもの回収ができました。主にポイ捨てのゴミでしたが、中身が入っている一斗缶（業者の捨てたごみで引き取りは有料）、テレビのブラウン等もありました。参加者みんなは、慣れているせいか作業はスムーズに進み2時間半ぐらいで終了しました。作業の後は、取りこぼし

もなく見た目がすごくきれいになって心が洗われるとはまさにこのことかと思いました。ポイ捨て防止のために今年は8メートルくらいのロープを杭で張り巡らしました。捨てられないことを願うのみです。

●私が思うに、捨てられなくするには市民の自然を大切にすることを育てることも必要だと思います。ただそれだけでなく日本人が古来持っていた自然に対する畏敬の念も大切ではないか。昔は山川草木みんな神が宿っていてゴミを捨てることは神の罰が当たる行為でした。それで私からの提案です。ミニチュアの鳥居状の赤い看板を作ってゴミが捨てられやすい場所に設置できないかと思います。もし一緒に作っていただける方がありましたらご協力お願いします。私は現在57歳ですがこれからも引き続きいろんな活動に参加していきたいと思っています。いつも一步会諸先輩の豊富な経験とお知恵をお借りしております。会員の方にお話をお伺いしますと、自分もいい年だからお迎えが何時来てもおかしくない、その時のために覚悟をしておこう、といわれます。私もそれでいいと思います。あの世に行くまでは一步会を通じてみんなが心のつながりを持つことができたなら、一步会が存在する意味があると思います。だから皆さん一步会をできるだけ存続させてこの世を全うするまで和気藹々と暮らすのもいいではありませんか。一人でも長生きして一步会が存続できますように願っています。



齒の辻神社近くの鮎喰川川岸の桜

阿南市で生まれた遍路のメロディが好評です “遍路に焦がれて”

阿南市山口町の山口小学校の島村孝教頭先生が四国遍路をテーマに作詞されたのに、同小学校に出入りの電気設備業で二人組バンドGUM（ガム）を結成している長田太一さんが作曲した。もう一人のガムのメンバー秋山裕香さんがピアノの穏やかなメロディに乗せて歌っている。

一昨年、外国人がつけた遍路道の標識を非難する貼り紙事件があったことから作詞を思いついた。歌詞の内容は遍路の魅力をあらためてアピールする内容で、「白い衣装をまとったら国も男女も変わらない」などと綴っている。穏やかで心静かなメロディ、歌詞が好評で、あっという間に地元を中心に広まりつつある。曲はCDになり、1枚500円で発売されている。（問合せは、新開まで）

遍路に焦がれて

作詞 山口蜜柑
作曲 長田太一

四国の春は、遍路の鈴が連れてくる
桜吹雪のむこうから
黄金の笠が花になる
めざす札所はまだ遠く
今日はどこまで行けるやら
岬を回り 尾根を越え
「同行二人」師を慕い
真の自分を探す旅

四国の春は遍路の汗が連れてくる
蝉時雨のかなたから
白装束があらわれる
谷から落ちる石清水
渴きをこらえ杖をふり
たどり着いたは山の寺
夏の陽射し和らげる
お接待の涼やかさ

(三番、四番は省略)

CD希望者は新開まで。@500円



心も体も地域も健康

会員 計盛幸雄（阿南市）

私の趣味、サークル活動、習いごとは、多種多彩で誰にも負けない沢山のことを楽しむ毎日です。

【趣味・サークル活動・習いごと・団体活動】

尺八、茶道、阿波踊り、たたら音頭、ご詠歌、卓球部に始まり、阿波踊り体操指導員、保護司(薬物、犯罪防止)や、桑野川 EM 研究会の諸活動、地域の自主防災会会長としてのお役目活動、それに一步会の活動等あらゆることにチャレンジしております。

【毎月、毎週のスケジュール】

従って、毎月毎週、スケジュールは満杯で退屈する間もなく日々過ごしております。毎週火、木は阿波踊り体操指導員として介護施設や老人会等の依頼訪問、卓球部の練習日は毎週火、土（年4回の大会も出場）、桑野川 EM 研究会（毎月例会、役員会）、一步会の活動参加も時たまですが、顔を出すようにしております。

【時間の過ごし方、楽しみ方】

一番大切なことは、多忙なスケジュールに追われないよう、レクリーダーの心得で楽しく行動して、その場の明るい雰囲気づくりに心がけて過ごすことです。明るく楽しくすると心の健康に繋がり、身体の調子も絶好調になるというものです。自分が楽しくすると周囲も楽しくなり、その場全体の雰囲気が明るいものとなります。

【健康管理】

このように楽しい雰囲気づくりに心がけると“心の健康”に繋がります。それに、その場の人たちみんなが仲良く、安全に過ごすことにも何時も留意しておりますが、なかなか、通じない場合もあります。そんな時は、いつも自分の心の影法師に「思いなおせば愉快的な世界」でまいろうと呼び掛けております。

【今後の抱負】

地球温暖化防止活動推進委員及び一步会活動、薬物乱用防止推進委員、犯罪防止活動(保護司)、阿波踊り体操指導員（阿南保健センター）、EM資材活用で環境浄化等の活動の更なる充実が今後の課題です。これらの活動の継続と発展に少しでもお役立ちできるよう努力して参ります。

【家族の理解と参加協力】

自分一人で勝手に楽しむのではなく、いつも家内とは相談し一緒に参加するようにしておりますが、家内は自分なりにしたいことがあり、自由にすることにしております。杉尾先生（文理大、NPO 徳島オペラ主催）の指導によるコーラス部（さえざり会）の慰問活動、合唱祭、EM 資材の活用で家庭菜園や米づくり・健康・環境問題等への取組み、民生委員等々これまた、私に負けず劣らず元気に楽しくやっております。夫婦が仲良く元気に楽しむ幸せを実感する毎日です。



熊野古道保全ウォーキングに参加して

会員 富田欽二（小松島市）

この2-3年、ここ徳島をはじめ四国は世界遺産登録に四国88番札所とその遍路道を世界遺産に登録して戴きたく、各県にて登録事業の整備や事業に力を入れています。昨年の10月19～20日四国遍路、熊野古道連絡事業協議会の企画で共生塾一步会への要請で、熊野古道保全ウォーキングに参加、熊野古道は平成16年7月に「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録されている為、如何に登録されたのかその業績を学ぶため四国の県職員や関係団体の代表たちを交え香川県5名、徳島県8名、愛媛県4名、高知県2名の計19名が参加しました。南海フェリーで13:25分徳島発、その日の18時15分頃田辺市本宮の川湯温泉に到着した。早速、和歌山県世界遺産マスター野田真弓さんの研修、講演は『青年たちは、なぜ「熊野古道」を世界遺産に登録したかったか』そして、質疑応答、その後、夕食に入り、皆さんの活発な討論がありました。では熊野古道とは、どうゆう参詣道だったのか検討してみます。

熊野の霊場と参詣道

霊場は次の3か所の建築物と遺跡と自然を対象にしている。

- 1、熊野三山（本宮大社、本宮大社旧社地大斎原、速玉大社、那智大社、那智山青岸渡寺、那智の大滝、那智原始林）
 - 2、高野山（金剛山峯寺、伽藍、奥ノ院、大門、金剛三昧院、徳川家霊台、本山、慈尊院、丹生官省符神社、丹生都比売神社）
 - 3、吉野大峯（吉野山、吉野水分神社、金峯山寺、吉水神社、大峯山寺、玉置神社）
三詣道は次のとおり
- 1、熊野参詣道（子辺路、中辺路、熊野川、大辺路、伊勢路）
 - 2、高野山町石道
 - 3、大峯駈け道

ざっと見渡して、遺産として登録される配意は実に広大で国内では今の処、他にない。霊場とされる熊野三山と高野山そして吉野山は、紀伊半島の中に三角形、互いに数十キロも離れている。只、自然崇拜や山岳信仰と云う共通項を持つことで、一括できよう。参詣道に至っては、健脚をもってしても容易に歩きおおせる距離ではない。田部から伊勢にいたる海岸沿いの古道だけでも200Km以上、さらに全体の総延長となると凡そ500Kmにも及ぶ。但し登録の直接対象となる物件は限りがある。つまり古道が元の形で維持されているのが条件である。車道になってしまったり、舗装された所は除外される。その部分は遺産物件のつなぐ道（バッファゾーンという）として、地元が管理を行う事になっている。

熊野古道のウォーキングと道普請

10月19日は研修参加者との討論そして夕食後の川湯温泉（11～2月の雨の少ない期間にだけ現れる仙人風呂、熊野川の支流、大塔川の川原をせき止め造られた天然温泉、川原を30cmほど掘れば湯が湧きだしオリジナルな露天風呂が作れるという）で多くの観光客で体を洗う場所を見つけるのが大変、約50人程が利用しているのではと思われた。宿の人の話では世界遺産以前には観光バスは殆ど来なかったし、以後は毎日数台来る。景気が倍増したとの事。その日は露天風呂まで楽めました。次の日、朝07:45分川湯温泉を出発、バスで15分程の和歌山県世界遺産センターへ、

施設見学後、センター長、辻林 浩氏の講話を聴き、直ぐ熊野古道ウォーキングへ、十津川温泉より熊野本宮大社 15.2 kmの途中、三軒茶屋跡へバスで移動、

- ① 熊野古道ウォーキング開始 ② 古道は2 m少で杉林が多い ③ 熊野川は台風時は大変の様
熊野セラピストが案内指導④参加者19人全員道普請参加 ⑤ 一人、7×100mの協力
⑥ 見事な鳥居を後にした。

そこより 2.1km ウォーキングを開始、若くて、軽快な熊野セラピストの説明を聞きながら1時間30分、杉の根をそのまま生かした2m弱の上り坂や下り坂、その途中、熊野川を見晴らせる所もあり快適、熊野本宮大社に10分程の祓殿王子付近で道普請を開始した。

上り坂の100m程の間を一人平均7回ほど、赤土をスコップで4杯分布袋に入れ、荒地整備の運送、整地を行った。現地の方は企業、個人、問わずボランティアで参加しているという。そして1時間後、ようやく熊野本宮大社に到着した。

熊野古道は四国の遍路道へ繋がる

四国八十八ヶ所巡礼参拝した人は仕上げに、和歌山の高野山へ参詣するのが恒例になっている。空海の時代から関係がありそうだが、熊野古道は奈良、平安時代より関係し、多くの参詣や修験を重ねその歴史は重い。一方、四国八十八ヶ所の方も世界遺産登録へ向け起動している。これからは車道や舗装道路と遺産物件のつなぐ道いわゆるバッファゾーンの考えや、民間が協力等、非常に大切である。



以上

新入会員紹介（特別会員）



1. 会員名（特別会員）	株式会社 いっぽ歩堂
2. 代表者	佐々木康夫
3. 住所	大阪府枚方市津田東町1-20-51
4. 電話	072-807-6500
5. 事業内容	1) お遍路用品の販売 （インターネット、及び大阪での店舗販売） 2) 企業向け 「歩き遍路実地研修講座」 企画と運営実施（同行ガイド、講座の受託実施）
6. 企業の特徴	1) 四国八十八カ所のお遍路用品の販売が中心だが、旧来の伝統的な商品に加えて、独自開発のオリジナル商品も取り扱う。 2) 企業の社員教育は独自の講座ノウハウを持ち、効果的な実施運営が可能である。特に新入社員訓練は定評がある。 インターネットアドレス： http://ippoippodo.com
7. 社長のひとことコメント	2006年に初めて一人で歩き遍路で四国一周しました。 お遍路は「感謝・素直・謙虚」の心を自分自身に気付かせてくれました。この世界に入って10年、 「お遍路の素晴らしさをできるだけ多くの方に伝えること。」 を使命に活動しております。 一步会様の奉仕活動にもできるだけご協力をさせていただきたいと考えております。よろしく願いいたします。 四国八十八カ所霊場会公認先達（中先達） 株式会社いっぽ歩堂 佐々木 康夫

【新開コメント】一步会は過去、当社の新入社員遍路研修に3回参加して、道案内、お接待でのお迎え及び夜の座学の担当等させて頂いた。遍路を使った研修講座、人間教育が効果的に受託運営できる国内では唯一の企業である。

（社名の一部が当会と同じだが、偶然のことで、特に命名上の関係はありません。）



ここからは
会員の自由な寄稿とか
活動報告、情報等です。





「第九」を歌って元気な毎日

会員 山室昭次（鳴門市）

私が“NPO法人鳴門で第九を歌う会”に入会したきっかけは、第九初演の地・鳴門に住んでいたし、大のクラシックファンだったからであります。今までに第九を歌った回数は国内で100回以上、海外公演は8回になります。第九を歌うお蔭で、海外に出かける機会にも恵まれて、第九を歌うのは世界へのパスポートのようなものだと思います。練習も決して半端じゃありません。毎年12月から5月にかけては、4～5回も呼び出される月もあります。会員の多くはシニアの女性が多く、決してバランスがよい年齢構成のグループとは思われませんが元気に生きている人たちの集まりには相違ありません。

歌を歌うというのは、単に大きな声をあげるために喉を使うのみではありません。発声するには喉以外に、身体のいくつかの筋肉を使わねばならず、大変健康にいい運動と感じております。きっと高齢者にとっては、健康にもいいし、精神的にもいいし、認知予防対策にもなるのではと思います。今までにNPO法人の諸活動を通じて厳しいことはいろいろ経験しましたが、辛いと感じたことは一度もありません。

これらの合唱を歌った経験の中で、一番感動して思い出されるのは、指揮者に小沢征爾さんを迎えて歌ったことです。その時は50社あまりの報道陣が取材に押しかけたのには驚きました。指揮者によりこんなにも出来の良い素晴らしい演奏ができるものかと思いました。小沢征爾さんの指揮で第九が歌えたことは、私にとっては、一生忘れられない素晴らしい経験になったといつまでも記憶に留まっております。ある大手週刊誌の読者アンケートによれば戦後70年の日本の歴史の中で、活躍したベスト5人をあげれば、小沢征爾、ノーベル賞の湯川秀樹・山中伸弥、野球のイチロー、映画の黒沢明という結果が記事になっています。私なら古橋広之進と小沢征爾が活躍したベスト2の日本人とあげるでしょう。

これからも第九を歌い続けて、何時までも元気に楽しいシニアライフを生き続けたいものだと思います。



〔徳島中央公園〕 花見会場ごみゼロ作戦

ユース会員 林大輔（徳島市）

【作戦準備】

桜の開花、満開は何時になるかを検討し、
3月31日（木）、4月1日（金）、2日（土）、3日（日）の4日間とした。
徳島市の公園緑地課を訪問し、ごみの回収、作戦実施の了解を取り付けた。

【参加者募集チラシ】

去年のチラシを参考にして、
新開理事長にチラシを作って頂いた。
呼び掛け用看板、手配りチラシも準備。

【新聞・テレビ局の訪問、取材依頼】

NHK、四国放送、徳島新聞、
朝日新聞、毎日新聞を訪問して
チラシを見せ、取材依頼をした。

【関係団体を訪問、参加依頼】

眉山大学、とくしま県民活動プラザ
徳島大学、徳島市市民活力開発センター他。

【作業当日の様子】

作業したことは、

- 1) ごみは持ち帰ろうと花見会場を回って
呼び掛けた。
- 2) ごみ籠から溢れたごみの袋詰め。
- 3) 作業作戦参加者は、延べ30名。
- 4) 作業の様子は、NHKテレビ、新聞記事で
取り上げて頂いた。



たんぽぽとクラゲ

会員 大垣光治（美馬市）
徳島県環境アドバイザー

出前授業をするために、小学校へ行くことがあります。できるだけ多くの児童に「自然ってうまくできているな」と、思ってもらえるような授業をしようと、心がけています。今日は、そんな授業の一部を紹介します。

（１）タンポポの不思議（光村図書 小学２年）

小学２年生は、国語の時間に「たんぽぽのちえ」を学びます。その時の教科書を読むと、たんぽぽが黄色の花を咲かせてから、綿毛となって次の世代に命をつないでいく様子が良く解ります。その仕組みのすばらしさに、感動します。

春になると、たんぽぽの黄色いきれいな花が咲きます。
二、三日たつと、その花はしぼんで、
だんだんくろっぽい色にかわっていきます。
そうして、たんぽぽの花のじくは、
ぐったりとじめんにたおれてしまいます。

けれども、たんぽぽは、かれてしまったのではありません。
花とじくをしずかに休ませて、
たねに、たくさんのえいようをおくっているのです。
こうして、たんぽぽは、たねをどんどんふとらせるのです。

やがて、花はすっかりかれて、そのあとに、白いわた毛ができてきます。



このわた毛の一つ一つは、ひろがると、ちょうどらっかさんのようになります。

たんぽぽは、このわた毛についているたねをふわふわふわとばすのです。（以下、省略）

http://blogs.yahoo.co.jp/sunflower_fleld0618/33661489.html

花が枯れても、タンポポは子孫を増やすために、必死に生きているのですね。

(2) いつまでも生き続ける「ベニクラゲ」

地球上には、植物や昆虫、動物や人間などいろいろな生き物が、一緒に住んでいます。ウイルスや細菌なども含めると、その数は 500万～3000万種と考えられていますが、私たちがきちんと確認できているのは、175万種だけです。また、確認された生き物のうち約100万種が、鳥類、魚類、ほ乳類、は虫類、両生類などの動物です。

その100万種類もいる動物の中に、決して死なずにいつまでも生き続ける動物がいるのをご存知ですか。それが、クラゲの一種の「ベニクラゲ」です。

成長しても、傘の部分が1センチ程度の小さいクラゲです。体が透明なので紅色の消化器官が透けて見えるため、この名前がついたと言われています。ベニクラゲは、世界中のいろいろな海にすんでいるので、日本の海でも見ることができるそうです。

普通のクラゲは、大人になるとやがて老化して、海の水に溶けてしまいます。



しかし、ベニクラゲだけは、老化しても死なずに、もう一度クラゲの子どもに若返って成長を始めます。

老化して死なずに 子ども（ポリプ）
→大人（クラゲ）→子ども（ポリプ）
と繰り返すので、いつまでも生き続けるそうです

<http://news.mynavi.jp/photo/news/2014/10/08/201/images/0011.jpg>

じゃあ、海の中はベニクラゲだらけになってしまいますよね。でも、いくら死なないと言っても、他の動物にまるごと食べられてしまうとだめです。クラゲを食べる動物の中には、例えばウミガメがいます。フワフワと浮いているビニールを、クラゲだと思って食べてしまったウミガメの話は、どこかで聞いたことがあるでしょう。

皆さんは、もう一度子ども時代に返ってやり直したいですか。「もう一度」という人も、「もうそれはいいよ」という人も、一歩会の仲間の人たちと一緒に、いつまでも元気に楽しく、暮らして行きましょう。

徳島県女性協議会会長に就任して

会員 瀬尾規子（吉野川市）

このたびは、一步会便りの一般記事として原稿をご依頼いただきありがとうございます。せっかくの機会ですので、「徳島県女性協議会」についてご紹介させていただきたいと思います。

1. 徳島県女性協議会の組織

目的：徳島県内の各種女性団体等の相互の連絡を密にし、女性の地位向上をはかるとともに、共通問題について研究を深め、その解決について協力しあうことを目的とする。

設立：1981年2月27日、団体数：30団体（約16万人を組織する）

事務局：〒770-0939 徳島市かちどき橋1丁目41番地 林業センター4F

2. 女性協議会の取り組み（女性協議会総会資料から抜粋）

徳島県女性協議会は、男女共同参画社会を目指して「思想・信条を問わない・・・とにかく女性の地位向上・男女平等をはかること」の一点で協調、婦人協議会として1981年（昭和56年）2月27日に結成されました。その後、諸課題を克服しながら、今日を築いてきました。

時代の変遷とともに婦人協議会の名称も女性協議会に、メイン事業であった女性問題の啓発講座も婦人大学講座から女性大学講座、そして「女と男（ひととひと）の共生セミナー」に移り変わりました。

その間、女性の人権・平和・教育・国際・環境・福祉問題等と時代を先取りする形で開催し、女性が男性とともに社会にどう参画し、社会を変革させていくかを学び、実現するための確かな基礎を育んできました。

こうした私たちの活動が1999年に制定された「男女共同参画社会基本法」の原動力の一翼を担ったと自負しています。この基本法を実効性のあるものとして実現・発展させていくために、過去の足跡を振り返り、討議し、今後の進むべき方向を見定めつつ活動を続けております。また、それまでに互いに接触することのなかった団体が歩み寄り、その結束を固めてこられたのは、女性が差別に目覚め自立していこうとする意欲とそれに合致する時代の要請があったからだと思います。これからも徳島県女性協議会が女性の中核となって、真の男女共同参画社会の実現を目指して活動してまいりたいと思います。



3. 女性協議会の主な活動

過去には県からの潤沢な補助金があったので、著名な講師をお迎えし、県西、県中央、県南で盛んに女性大学講座や「女と男（ひととひと）の共生セミナー」を開催していましたが、県からの補助金が無くなってからは、活動は縮小されました。

2007年11月に念願の男女共同参画交流センター「フレアとくしま」（現ときわプラザ）が、アスティとくしまに開設され、活動拠点ができたことにより、活動が活発になりました。

2009年からは、県の委託を受け、様々な業界の女性団体が集い交流



する「元気な阿波おんな交流サロン」を開催しています。県内で活動する女性たちが一堂に会し、知事初め県幹部と交流できる貴重な交流の場となっています。2015年からは、「とくしま輝く女性・交流カフェ」と名称を変え、継続開催しています。7月は男女協調週間、11月はDV防止推進事業、2月は人権啓発推進事業など県の事業と連携した活動も行っています。

その他、とくしま環境県民会議や青少年育成徳島県民会議の活動にも参加しています。5月のごみゼロキャンペーンでは、「ふじや」グループが主催する小松海岸の清掃活動に参加しています。500人を超える人たちが参加する大規模な清掃活動で、潮騒を聞きながらの早朝の清掃作業はとても爽やかです。



4. 女性協議会の会長に就任して

私は2013年度に会長に就任し、3年目を迎えています。

2014年11月に「女性活躍フォーラム」がフレアとくしま（ときわプラザ）で開催され、オープニングで男女共同参画立県とくしまづくり賞の表彰式がありました。



5団体「男女共同参画立県とくしまづくり賞」を受賞し、女性協議会も長年に渡る功績が評価され、「とくしまづくり賞」を受賞しました。これもひとえに歴代会長のご尽力と団体会員の皆様のご支援とご協力の賜物と感謝いたしております。

女性協議会の会長は、宛職として、いくつかの県の審議会や委員会の委員を務めています。男女共同参画会議、青少年育成徳島県民会議、とくしま環境県民会議、部落解放・人権徳島地方研究集会などで、団体を代表して、しっかりと意見を述べています。現在、男女共同参画会議では、男女共同参画基本計画（第3次）の策定に向けて審議をしています。名付けて「とくしま輝く『新未来とくしま』創造プラン」。この基本計画に魂を入れるのは私たち県民であることを肝に銘じて、実効性のあるプランになるよう官民協働で頑張りたいと思います。

私が副会長時代に女性パワーが徳島県を動かした大きな出来事がありました。2012年度、県庁の組織改変に伴い「男女参画・青少年課」がなくなり、人権課内に「男女参画」が移動したのですが、「課名から男女参画が消えたことはおかしい！」とすばやく抗議行動を起こし、県と団体交渉して「男女参画」の名称を復活する確約を取り付けました。2013年度には、人権課は「男女参画・人権課」に変わりました。3月末に行動を起こし、100名を超える抗議署名を集め、4月末には、結果を出すことができたことは、女性のネットワークの「チカラ」を象徴する出来事でした。何かあれば、女性たちが結集し、パワーを発揮する潜在力があることが証明されました。阿波女は、あなどれない存在なのです。

会長の任期は2年ですが、再任が可能なので、現在2期目を務めています。2014年度から徳島弁護士9条の会の協力を得て、弁護士による「女性人権セミナー」を開催しています。徳島市のフェスティバルあいの講座としても開催し、一般の方々にも女性を取り巻く様々な問題について学ぶ機会を提供しています。男女協調週間、「輝く女性応援フェスティバル」、DV防止推進などの事業を通して男女共同参画社会づくりを進めてまいります。

5. 平和な社会を目指して

私たちは、命を生み、命を育む女性だからこそ、戦争のない平和な社会を切に望みます。私たちは未来の子どもたちに、平和で安心して暮らせる社会を守り引き継ぐ使命があります。3月29日には安保関連法が施行されましたが、昨年9月12日には安保関連法案の廃案を求める徳島県民大集会にも参加しました。私たちは、命の尊さを訴え、平和な社会を守るため、声を上げ続けていきたいと思います。遍路道ウォークや遍路道の清掃活動ができる社会は、本当に平和な社会だと思います。巡礼の道が連なる四国から世界平和を願います。



鳴門市の友好姉妹都市「リュネブルグ市」を訪ねて

会員 川井ふみ子（鳴門市）

私は、鳴門市民の1人として、ドイツの友好姉妹都市リュネブルグ市への親善使節団に参加、訪問することができました。

リュネブルグ市との親善交流は第一次大戦後のドイツ人俘虜を日本で心温かく取り扱ったことが起因で、昭和36年に始まり70年近い歴史があります。

リュネブルグ市はドイツ北部の鳴門市と同じくらいの人口の街で、北海道よりも北の緯度があり、中世のゴシック、バロック様式の建物が建ちならぶ美しい風格のある街です。鳴門との国際親善交流も若い人たちに広げようと使節団に青少年枠を設けて、今回も全33名の中、12名は中学や高校生でした。約1週間の短い訪問滞在でしたが、とても友好的で有意義な訪問となりました。



▲ ドイツ



▲ リュネブルグ市庁舎

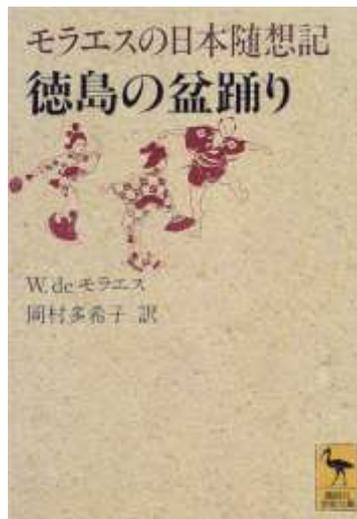
滞在期間中、私達は市庁舎を訪れ、親善交流パーティを行い、文化施設の見学、ホームビジット等どこに行っても心温まる歓迎を受けました。中高生たちは、学校訪問やホームステイを行う等若い世代同志の友好の輪を深める毎日でした。

特に鳴門市や阿南市にはアサギマダラが飛んでくるので、蝶々のことには大変興味がありましたので、様々な蝶々の生態が観察できる公園に案内されて、羽化も見られたことには、大変感動しました





リューネブルグ市での滞在を終えた後、私たちおとなたちは、使節団を離れてスペイン、ポルトガルへの旅行を続けました。そのポルトガルでは徳島にも縁の深いモラエスの生家を訪ねることができました。モラエスは、ポルトガルの海軍士官で、後に神戸総領事となり、日本文化の研究家です。徳島にも住んで、徳島の女性と過ごして、日本や徳島のことを西洋に紹介したことで有名です。徳島のことを綴った著作は有名で、阿波踊りの紹介もしています。



リューネブルグ市とは、今回で3回目の訪問でしたがホストファミリーの方たちのご親切が忘れられません。帰国してから、自作のカレンダーを送ってくれました。今年は日本に来られるということを聞いていますので、徳島の名所へご案内してあげたいと思っています。

以上



会員の新聞投書を紹介します。

福谷洋介君（北島町ユース会員）が徳島新聞「読者の手紙」に投書しました。

平成二十八年一月十六日

小さな親切で明るい社会に
 (北島町、福谷洋介・33歳・介護士)

エレベーターに乗って行ったりすると、声を掛けてみく階のボタンを押すとき、てよかったという気持ちにほかに乗ってきた人がいた なるからです。
 とします。もしそのときに 人に喜んでもらえたり、ボタンを押す側にあなたが 役に立てたりできそうだといたとしたらどうします 思ったことがあれば、やっか。「何階ですか」と聞いてみませんか。必ずしもそて押しますか、それともそれが感謝されるには限りまのままにしますか。
 小さなことかもしれないが、気が持ちは相手にもせんが、声を掛けると周りの 人のための一つ一つの行空気が和むことがありま 為は小さなことであつてす。相手が自分より先に降も、その積み重ねが誰もがりるときに「ありがとう」 暮らしやすい社会にしていと言われたり、一礼をされくのではないのでしょうか。

平成二十七年十二月十七日

問題気付けばまず自分から
 (北島町、福谷洋介・33歳・介護士)

現在、国内外にはさまざまな問題が山積してしま 思っています。人によって関心す。しかし、問題があると 事が違ふからです。いって、そのことを意識 今他人の身に起きていしてなければ、目の前にる問題であつたとしても、問題があつたとしても、そ 自分は全く関係ない、と言い切ってしまうことはでき ないと思ひます。社会にある問題はたくさんあり、明日は自分の身に起る問題になつてしまふかもしれなからです。

自分自身は問題に気が付いていても、周りにいる人が気付いているとは限りません。最初に気が付いた自分自身が、少しでもよくしていこうと動くことによつて、周りにいる人も動きたすことがあります。
 誰かが動くのを待つだけでは、何も変わりません。目の前にある問題に気が付いている自分自身が、何かしようとするのが大切ではないでしょうか。そんな一人一人の歩が、これからの社会を築いていくと思ひます。



**アサヒビール様より、活動資金を寄付頂きました。
(259,000円)**

H28. 3. 4



「四国八十八カ所霊場と遍路道」の世界遺産登録に向けた活動を支援するアサヒビール徳島支社が3日、遍路道の美化に取り組むNPO法人徳島共生塾一歩会(徳島市)に25万9千円を寄付した。

徳島市幸町3の同市民活カ開発センターで贈呈式があり、東野潤支社長(53)「写真左」が新聞

寄付・寄託

アサヒビール徳島支社
一歩会に25万円

善二理事長(79)に目録を手渡した。新聞理事長は「遍路道の環境保全や世界遺産登録に向けた普及啓発活動に使いたい」とお礼を述べた。

アサヒビール四国統括本部(高松市)は、20

11年から毎年、対象商品の売り上げの一部を四国霊場の世界遺産登録に取り組む団体に寄付している。今年は、一歩会を含む7団体に計約258万円を贈る。

(中野由梨)



寄付金贈呈式 3月3日(木) 於：徳島市市民活カ開発センター
写真中央は、アサヒビール徳島支社東野支社長、左端は森営業副部長



外国人お遍路さんに逢ったら 貴方も話せる“ひとこと英語”

こんにちは
ようこそ 四国遍路に来られました

How are you? (hello!)
Thank you for coming to Shikoku
Henro

どちらから来られましたか

Where are you from?

お疲れでしょう

Are you tired?

どうぞー休みしてください

Please sit down

今夜はどちらでしょうか

Where are you going tonight?

野宿ですか

Are you camping?

歩きお遍路ですか

Are you walking?

お接待です どうぞ

This is a gift

どうぞ、また来て下さい

Please come again

お気をつけて

Take care



編集を終えて

■昨年後半はフランスのパリにて爆弾テロが発生、それに続いてベルギーのブリュッセル空港でも同様のテロが発生、社会を震撼させました。それにシリア等からの難民20万余人がドイツやフランスなどEU諸国へ押しかけ、混乱は激しくなるばかりです。日本に於いてもこの4月14日熊本地震が発生、それが大分地方まで続く断層の影響で余震が1,000回余、死者49名、行方不明一人それに関係する死者も増えております。今の処、余震がいつ修まるのか先の見えない厳しい状況が続いています。私も熊本の専門学校に通っていた者として、現在も友達が二人おり、大変心配でなりません。

■一方、明るい話題はノーベル賞に日本人では医学生理学賞に熱帯感染症の特効薬を開発した大村智 北里大特別名誉教授に、そして、物理学賞が素粒子「ニュートリノ」に質量があることを見つけた梶田隆章 東京大学宇宙線研究所長に授与、お二人の笑顔が印象的でした。日本人は前回の三人に続いて二人となり、日本のこれからも期待したいと思います。一步会は昨年、一般活動の他に10月24日は鶴林寺への県庁職員や一般参加者と共に遍路ウォーキング、更に11月28日と今年の2月21日には切幡寺～川島城～藤井寺へ2回、留学生達と一般市民の皆さんと共に遍路ウォーキングを実施しました。今回の一步会便り18号のテーマは「遍路道、健康、ウォーキング」として、会員やご支援者に対しての環境と文化を守ろうとのメッセージとさせて頂きました。幸い、多くの会員や会員外7名の寄稿も戴き、ようやく編集することが出来ました。みなさまのご協力に感謝します。本当に有難うございました。次回も多くの会員やご支援者の情報提供を頂くよう期待しております。

(富田 記)



みんなで守る地域の環境と文化

徳島文理大の支援「眉山の遍路道クリーンアップ作戦」

平成27年11月26日(木)



ナルトサワギクの県民一斉駆除作業（小松海岸他）

平成28年3月12日(土)

