

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

「世界政府」改「新しき世界へ」

毎月1回1日発行

昭和34年11月13日 第3種郵便物

No. 633

1990-4



日本C1協会

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

GOレター〔インド編・続〕①／桜沢如一

山の都から／戸邊秀治



贈答にも使えるつめ合わせ箱入り

調味料セット 1セット5,000円(送料別) (消費税別)

●4~5人家族が約1カ月に消費する塩・味噌・醤油をセットにしました。海の精を使い、農家と直接契約した無農薬有機栽培原料を天然醸造法にて熟成した逸品ぞろいです。詰め合わせ箱入りですから贈答にもお使いいただけます。試しに少量だけ買ってみたいという方にもおすすめいたします。

●セット内容/海の精 赤ラベル250g2袋+玄米味噌1kg1袋+麦味噌1kg1袋+生しぼり醤油1ℓ2本



日本食用塩研究会事業部
自然海塩流通本部株式会社
東京都世田谷区北沢4-32-26 〒155
TEL 03-460-3914 FAX 03-460-3981

ただいま年間予約受付中!



マクロビオティックに最適。

たち 今、未来派女性へ...

素肌にやさしい思いやり
ナチュラルディ
リマシリーズ

リマシリーズは、厳選された天然素材からつくられたソフトバランス化粧品。スキンケアに、メイクに、とびきりナチュラルな印象で貴女の毎日を演出します。

(Sophito balance 素肌にやさしい(SOFT)植物性) ソフトバランス (PHYTO)成分バランス。



リマ基礎シリーズ

女性のヒフ生理をもとに研究、開発された、お肌をナチュラルに保ちたいあなたのための基礎化粧品。

自然化粧品
ナチュラルディ
L-100シリーズ

- ルーファ100の特長
- ヘチマ水100%、植物性の基礎化粧品。
- 天然の活性剤を使用。
- お肌に刺激のない、微香性。



スキンローション ルーファ100

クレンジングフォーム ルーファ100

モイスチュアパック ルーファ100

マッサークリーム ルーファ100

モイスチュアクリーム ルーファ100

リマネオ
メイクアップシリーズ

素肌に負担をかけずに、自然な色調ですっきりとメイクをまとめる、植物性のメイクアップシリーズ。

発売以来大好評!

100%のヘチマ水をベースに、いま、純粋を極めた自然化粧品。

ミルクローション ルーファ100

●当社製品は鉱物油、タール系色素は使いしておりません。

ナチュラルディ株式会社

本社 大阪市東区内本町2-18
東京本部 東京都練馬区石神井町6-14-15 森田ビル1F TEL 03(904)4900
大阪本部 大阪府豊中市服部西町5-23-7 TEL 06(947)1732

■食養料理教室リマ・クッキングアカデミー1990年夏期、
中上級師範科は4月17日(火)、初級は18日(水)、開講!
■「正食医学講座⑥」は4月7~8日、「望診法特集①」は
4月28日~29日、「姓名学講座実際編」は4月29日~30日
です! (講師/大森英桜) 詳細は巻末色ページ参照。

●表紙写真: 小麦 (写真/家の光©)

■日本C I協会は毎週木曜休業です。

桜沢如一先生記念祭

桜沢里真先生満91歳バースデー

菊池富美雄先生講演会/4

山の都から/戸邊秀治/5

田舎暮らしの生活と活動報告

なぜ田舎暮らしか、玄米食と自然農法、土地捜しの旅、会津へ、早稲谷一カ月目、定住決意、将来に向けて、生活のまとめと抱負、活動のまとめと抱負、地域の皆さんへ、都会の皆さんへ、環境問題、仕事と賃金格差の実態、聖子から

正食療法と手当法、このコツが成功

と失敗の分かれ道(三)/大森英桜/20

結核と「臭いの野菜」、血を濃くさせる、塩気の体と毒物健康人以上に濃くなった、患者が山登り、風邪にもいろいろ、半断食後に野菜ジュース、里芋バスターの威力、リンゴにかぶりつく

4月のマクロビオティック料理

桜沢里真/26

八宝菜、春巻、ギョーザ、マーボ豆腐、コンソースープ

●「GOLTER」特別掲載

『世界無銭武者旅行』

インド編(続)①/桜沢如一……………29

1953年10月、桜沢先生夫妻は、戦後混乱期の日本を後にして、まずインドへ、そしてアフリカ、ヨーロッパへと世界PU革命の地下工作の旅に立った。現地での活動報告や発見、故国の人々や弟子たちへの叱咤激励や批判、そして著作、書簡などの貴重な通信が間断なく送られてきた!

■本誌を「紹介ください」今号一部五二五円(税・送料共)

■本誌および日本C I協会のすべての刊行物、桜沢如一、桜沢里真の著作物の内容の全部または一部の、あらゆる形式による複製は、当協会の文書による承認を必要とします。(ただし、論文中での正常な範囲の引用は、出典、発行所を明記されれば、かまいません。転載のお申し込みは歓迎いたします)

■本誌の用語解説

C I (シーアイ) …… Le Centre

Ignoramus

「無知なる者のセンター」の意味。

無双原理と正食の運動をするセンター。第二次大戦後、桜沢先生が青年教育の家を「M I」 Maison Ignoramus と命名。ごさかしい知恵をすて、無知、バカであることに徹底したものが真の幸福を得ることができる、というわけ。

G・O (ジーオー) …… Georges Oh-

Sawa (シオルジュ・オーサワ、英語ならジョージ) 桜沢如一先生の外国でのペンネーム。如一をジョージにあてたもの。

PU (ピーユー) …… Le Principe

Unique (ル・ブランシップ・ユニック) ただ一つの原理、無双原理のこと。宇宙をつらぬく根本法則のこと。

マクロビオティック …… macrobio-

type (フランス語、英語ではマクロバイオティクス macrobiotics、形容詞は macrobiotic、マクロバイオティック。元の意味は「長生術、長生き法」だが、桜沢先生の提唱による正食法の意味で使われている。宇宙の秩序、法則にのっとった人生の道のこと。大自然とともに生きる生活法。

陰性・陽性 …… あらゆる物の性質を二つに分けて、遠心・拡散・寒冷・カリウムの多いものを陰性(▽)と呼び、求心・収縮・暖熱・ナトリウムの多いものを陽性(△)と呼ぶ。

桜沢如一先生記念祭

4月21日(土) 1時30分受付開始

●2時～4時

「ソ連・東欧の転換と

21世紀へのマクロビオティック」

菊池富美雄氏

(ブラジル無双原理研究所所長)

●4時15分～5時

質疑応答

●5時30分～7時30分

桜沢里真先生

91歳バースデー

パーティ

*会費は8000円(税込み)

(講演会のみ出席は3500円、パーティのみ出席は5000円)

*4月17日(火)までに必ず申込みをお願いします。(☎03・469・7631)



日本C I
協会本部
2階にて

1953年、インドへ出発する船内。



来る4月24日は1966年に桜沢如一先生が永遠の世界に出発されてから24回目の記念日です。今年は21日(土)に記念祭を開催します。本誌新年号付録でお知らせしたように、激動のソ連・東欧圏の開拓に奔走されている菊池富美雄先生を迎え、そして、4月17日に満91歳を迎える桜沢里真先生のバースデー祝賀のパーティを開催します。どうぞお誘い合わせお越し下さい。

ワルシャワ大学横の産業文化会館で講演する菊池富美雄先生。

山の都から

田舎暮らしの生活と活動報告

戸邊 秀治

会員の戸邊^{とべ ひではる}秀治さん一家（以前は神奈川県横須賀市在住）が昨年春から会津の山村に引っ越して新しい生活を始めた。戸邊さんは理科系の大学を出て自動車関係の会社に就職、車体の開発などにあたってきたが、仕事に疑問を感じて退職（30歳の時）。市民運動に参加、「食」の問題に気づき、山形の有機農園に泊まり込んで手伝ったりした。以下、戸邊さんのレポートからです。

はじめに

一九八九年五月八日、私たち一家は神奈川県横須賀市から会津西北部、福島・山形・新潟三県境の飯^い連峰山麓の山里へ移りました。

いわゆる脱都会の田舎暮らしで、念願の自給自足へと踏み出したわけです。私たちの体験・考え方は、都市や現代の流れに疑問を感じている人々とともに、都会志向している大多数の田舎（過疎地）の人々にも参考になると思います。出来るだけ多くの人々にぜひ知ってほしいことでもあり、毎年年頭に挨拶かたがた生活・活動報告を発行することにしました。

書くにあたってのためらいは、文章嫌いは別として、環境の立場からの紙資源の問題で、良いと思うことでも、知ってもらおうなどと活動することが環境を守ることの逆になるという矛盾です。このようなことも踏まえ、大切に読んでほしいし、一人でも多くの人が問題意識とともに生活を改めてくれることを念願します。それは各人の生活防衛であり、環境保護につながることであります。私たちが、文章に残ることは怖いことで、いっそうの責任を感じますが、自然体で頑張りたいたいと思います。

なぜ田舎暮らししか

退社後、市民運動などの中で気づいてきたことは、煎じ詰めれば自分の問題ではないかということでした。食の問題に突き当たった時でも、肉とか輸入した物は食べられなくなり、自然と玄米食



▶「学校のおうち」の前で。

となり、おかげも少なくなりました。今まで信じてきた栄養学も、体験を通して疑問を持ち、健康に対する認識も変わりました。同様に、生活を見直すようになり、出来ることから変えて行きました。

結婚して、子供が産まれ、子育てを通して見ると、もっと現実的になりました。環境や機能面ばかりでなく、健康や育児から見ても、文明の利器と言われる物は、おおむね害がある物です。例えば、おしめを洗ってみて、洗たく機ではよく落ちなくて、生地をいためることにびっくりしたなど、どんどんシンブルな生活になって行きました。

着る物も薄くなり、手間をかけることは、自分たちを鍛えてくれると、スポーツ感覚に解釈してしまうと、一般に不便と言われる昔の田舎風の生活に近づいて行きましたが、かえって合理的なことが多々あり、楽しいこともあるいろ出て来ました。その上、子供にとっても良いようでした。

逆に、湧き水を汲みに行ったり、共同購入したり、自然食品店に行ったりで、都会は不自由な所だと考えるようになり、汚染された空気、水……地震が起きたらと考えたら、脱出しかない現実的に土地を捜しました。

また、その間の農業・農村体験はもっと悲観的にさせました。人力にたよる有機農業は、除草やら並みの大変さでない。しかも都会風の生活様式でやたらに忙しく、食事まで加工品や添加物だらけという農家の実態。水洗トイレも普及して河川を汚しているなど、数え上げたらキリがありません。金・物・教育志向はすさまじく、自分たちの

生存に関わる大切な自然、伝統的な生活を近代農業や企業誘致などで破壊され、その結果、心身とも冒され病んでいるのに、原因さえ気づいている人は少なく、分っている人も、行動に移すすべを持っていないのが現状と感じました。

並み大抵なことでは社会の流れは止まらず、焼け石に水である。人口が極端に減るか、生活をよっぽど変えない限り、もうダメだと思えてなりません。何かの要因で、できるだけ早く輸入がストップすればよいと本気で思いました。犠牲が出たとしても、日本にとっても地球にとっても、それが助かる道だと。

日本は地球環境汚染の元凶です。海外での活動を考えたこともありましたが、日本の食・生活・文化はまったくすばらしいことが、だんだん分ってきました。しかも農業ははじめ第一産業の正常化が根本であり、今、自分のいる所での活動が基本との考えはありましたが、消費社会のまっただ中、いろいろ運動をしている人も含め、身勝手さやうんざりしていたのと、自分が加害者の立場でしかいられないことが耐えられませんでした。

そこで、自然環境の残る生産現場で頑張り、希望を見つけたと思います。田舎暮らしは、私たち家族の生活保障にもなるし、農業を本来ある姿に戻す（近代農業は、投入するカロリーより収穫〈奪〉物の方が少ない）、最も重要でやりがいのある仕事が出来ると決心を固めました。未知の所へ行くことの不安は当然ありましたが、農業は好きですし、厳しい農作業体験の裏付けがありました。

玄米食と自然農法

この二つは希望の光です。玄米食は、故・桜沢如一氏とその弟子によって、マクロビオティック（「偉大なる生命」という意味。一物全体・身土不二が原則。日本の伝統的な食生活が理想とされる）という形で世界中に急速に拡まっています。健康・食糧・精神面などで、今の病んだ世界の救世主になり得ると考えられ、普及の拠点、欧米はもとより、エイズでゆれるアフリカ、社会主義に行き詰った東欧・ソ連も急接近して国をあげて採用するところが出てきています。

世界の潮流は穀・菜食へと向っています。私たちは子供の食物を通しての鋭敏な反応（どんな赤ちゃんでも同じです。泣いたり、ぐずったりが当たり前という常識のため、気づかない人が多いのですが、特別なことがない限り、全て食べ物が原因です）によって、穀（玄米）菜食がよいことが体験で分ってきました。

その中で自然農法の作物に出会いました。生命力にあふれ、格別美味で、湿疹（妊娠途中まで21年間の妻の間違った食事からの異物が子供の体に入っており、玄米はそれを体外に排出する）も少しづつおさまってきたのです。

自然農法は植物性堆肥を施すことから、まったく自然まかせまで、解釈はまちまちですが、大自然（神）を規範（先生）とした農法ということが正しいと思います。無肥料・不耕起・無除草など可能性を秘め、二十一世紀の農業と感じました。有機農法の、堆肥作り・除草・動物を飼うため留

守出来ない、機械・農機具が必要、多種の作物・加工品を生産ということへのためらいが、玄米食と自然農法により、田舎暮らしをいっそう現実的なものになりました。この二つを実践すれば、楽で、あまりお金を必要としない生活が可能です。しかも、安全でおいしい農作物は私たち同様、都会の人たちが高くても手に入れたいと思っており、その傾向がますます強くなっています。

土地捜しの旅

軽のワゴン車に所帯道具一式詰め込み、三年間で援農を兼ねたりしながら、延べ二百日くらい三人で出掛けました。玄米と各種ふりかけがあれば事足り、子供も2食と、玄米のおかげで扱いやすく、風呂（温泉）に入るくらいで、おしめの洗たくはじめ何とか工夫して車で生活しました。赤ちゃん連れでも、玄米食を通しての断食や、食事と自然療法による病氣予防、手当ても勉強しており、不安はありませんでした。

関西から北海道まで行きましたが、東北が中心でした。あと屋久島へは自然分娩の勉強を兼ねた飛行機の旅でした。

人間は、いろいろな環境に適応して、それぞれ工夫して生活を営んでいることは大変勉強になりました。動物を飼うしか生活の手段がない寒い所もあり、玄米正食も考えさせられました。生計は退社後、年間三カ月くらい宅配のアルバイトで基本的な生活分を、他の活動や勉強は貯金・短期のアルバイトでまかなっていました。旅行中の方がかえってお金がかからない時もありました。

会津へ

そんな中で、だんだん希望もはっきりしてきて、①自然環境が良い山間部、汚染源がなく、人間の生理に適する高度三百メートル前後。

②雪が降り、雪溶け水が豊富——子供を鍛える寒い所。

③東京から近い——出荷や交流。

④温泉がある。

という条件は長野と会津ということになりました。長野は俗化し、自然が荒らされているという面がありました。友人や先駆者が多くおりました。会津は高島（山形）、郡山の農業の友人（先生）に近いこと、食養（玄米食）と有機農業の間もいるし、東日本の中心であるということで、会津に重点を置いて引越す決心を固めました。温暖化、自然の豊かさから、農業を含め、東北が重要な時代が来る予感もしました。

会津へは、私が高校の修学旅行と大学時代に来たことがあり、山形の行き帰りにたびたび通っていました。会津を意識した一九八八年夏からは、ひまを見つけて知り合いの所を拠点に、温泉歩きなどをしながら様子をうかがっていました。

山都町早稲谷分校へ入植

そんな折り、一九八九年二月、同じように土地捜しをしていた知り合いから、熱塩加納村農協が入植者を募集していることを聞き、さっそく出掛けてみますと、空き家はあるが、役場の了解がとれなくて結局ダメで、隣の山都町を紹介されま

した。

山都町のそばは、そば処の会津でもおいしいとの評判で、一度宮古の民家へ連れて行ってもらったことがあります。手打ちそばの、味わたことのない食べ易さと軽やかなおいしさ、近くに見た、雪を頂いた飯豊連峰を思い出しました。また「山の都」という名称と、やまとの響きに好感を抱き、運命的出会いを直感しました。

四月二十六日、仲介のO氏（農業センター勤務。東京育ちの農業研究・指導員。四年前に山都町に家を建て、親子七人で住む。入植者や特産品作りによる村おこしを主張）を訪れ、役場の人と、山間の廃校になったばかりの二つの小さな分校を案内して頂きました。

民家を想像していましたが、見ず知らずの人に貸さないということでした。（会津は、よそ者を受け入れない土地柄だと後から分った）その日のうちに、どちらにするか決めるようO氏に言われました。急だったので一日の猶予をもらい、翌日、役場に引越して来たいむね伝え、五月八日の連休明けに、まだ学校の荷物が残る早稲谷分校へ軽自動車に積み込めるだけの荷物と移ってきました。

早稲谷は集落が大きく、その中心地にあったこととで決断しました。（陽当り、校庭の広さ、校舎は、もう一つの分校の方がよかった）教室一つの小きな分校で、明るく広いことで大変気に入りました。自然環境もすばらしく、これ以上の条件は、めったにないと思いました。

早稲谷一カ月目（5月）

四季のはっきりしている会津で新緑あざやかな春の一番いい季節で、鳥のさえずりや自然環境のすばらしさに気持ちよい日々でしたが、雪深い冬と、周りの人々が受け入れてくれるかに多少の不安を感じていました。人々は田植え準備や車で仕事に出掛けたり、合間に山菜を採取したりと、朝早くから暗くなるまで忙しそうでした。山菜は山形ではよく食べていましたが、要領も分らず、眺めていました。何しろ初めてのことはかりです。

とりあえず掃除と荷物の片付け、それに、学校をどのように住居にするかということでした。分校の間取りは、21畳の教室、4畳半の宿直室、4畳弱の倉庫、トイレ、2畳の台所、生徒用の洗面所がある約12畳のホールでした。

台所と風呂をどうするか考えながら、ほとんど使用されていず、荷物やがらくたでいっぱいだった4畳半・倉庫を片付けて行きました。雨もりの修理、風呂場（元台所）工事、古畳をもらってきて板の間に敷きつめたりと整えて行きました。それまで風呂は、町へ出た時に入ったり、水で済ませていました。

そのうち、近所の人とあいさつしたり、子供たちが校庭に遊びに来たことなどがきっかけで、親の人たちと話をするようになり、山菜をもらったりしました。過疎で若い人は少ないと聞いていましたが、一学年一、二名ずつ子供がいるようで、わが子についても、ひと安心でした。

野菜も、借りた畑と校庭の片すみに二、三畝作

ってみることにしました。風呂をもらったり、桐が植わっている所ながら畑を貸してくれるやら、少しづつ溶け込め、本当に良い所へ引越して来たと感じました。会津の言葉も、山形とほぼ同じで、年寄り同士の話以外、ほとんど分りました。（山形の時は、よく聞きとれないので苦労しました）山の北と南で、言葉づかい、性格などの風土が反映されていることを再認識しました。

南向きのため、山都町が全体に明るく、思っていたより暖かで、風がほとんど吹かず、穏やかです。環境は当然緑が多く、空気・水は最高です。欲を言えばキリがありませんが、校舎の向きが東西で、南に山をしょっており、冬は陽が当りそうもありません。早稲谷は五十四世帯百九十一人で、東西約2キロ弱、早稲谷川沿いの山間の集落です。

二カ月目（6月）

田植え作業が一段落した6月4日、私たちを部落として受け入れるかどうかの総会が開かれました。手続きに問題があったようので、部落での承認前に、仮入居というかたちであれ、住んでしまった点が議論になったようでした。総務課長が状況を説明され、早稲谷区長、町長（早稲谷）のはからいもあり、部落の共同作業を果たすこと、決まりを守るという条件で部落民として認められました。

その席で温熱刺激療法（以下、温灸）の紹介もしていただき、施術をするきっかけになりました。初め一人からだんだん増え、毎夕から三人平均くらい温灸に歩くようになり、家族で風呂に入れて



もったり、ビールを御馳走になったり、忙しいが張りのある生活になりました。これは、温灸の勉強を始めた時からの夢で、将来は農業をやりながら健康指導もする、はだしの医者のような生活をしたいと考えていました。温灸の成果は、私の予想をはるかに越え、再認識することになりました。年寄りの体質のよさと、私の良くなって欲しいとの気(持)が、技術的未熟さを補ってくれたと感じました。

昼間はのんびり畑の草取り、家の片付け、近所の人と話したり、車での用事を頼まれたりの生活でした。間に五月、六月と横須賀に荷物を取りに行きました。待望の大雨は、やっと六月末、3日間で何とか住まい風に手を入れてもらいました。12畳のホールは10畳の台所兼居間の和室とかまど付きの玄関、4畳半は畳返してきれいに、倉庫の2階を3畳の和室にして3LDKの住居に生まれ変わりました。何より21畳の広い和室は、いろいろなことに使えそうでした。

これまで、工事費はじめ古畳の手配・運搬など、財政課長はじめ総務課の人々の協力がありました。また、町長・総務課長・早稲谷区長などの方々目に見えない部分の力添えも感じていました。過疎対策と町おこしとしての私たちへの期待はあるものの、私たちにっては申し訳ないほどありがたいことでした。と同時に、少し重圧も感じていました。また、町民特に部落民の注視の目もいろいろな機会に感じていました。私たちのような移住者は、町では初めてとのことでした。(「部落」という言葉に会津では差別意識はない)

三日月目(7月)

2日、早稲谷川岸の草刈りを部落の共同作業として行ないました。中古で買った草刈り機の初体験でした。その後、慰労会で、私たちは午後早々に横須賀に宅配の仕事のため帰りました。家や畑を気にしながら聖子と一覚は2週間、横浜の実家で過ごし、先に新幹線でホテルが飛びかう山里に帰って行きました。朝出て昼過ぎに着く時間でした。車では友人宅へ泊りながら二、三日が常でした。

家は神出鬼没のネズミが掛かっていただけで、何ごともなくホッとしました。一覚も「学校のおうち」と言ってお気に入り、友だちとの再会や校庭でのドロ遊びを楽しみにしていました。私もすっかり働いて、一週間後また荷物満載で帰ってきました。さっそく温灸を頼まれたり、再会の酒を飲みかわしたり、前の生活に戻りました。

帰りを待っていてくれる人がいることはうれしいことで、先行きを明るくしてくれました。少しづつ若い人との接触も出てきました。特に一覚と同年の子がいる一家とは、よく行き来するようになっており、玄米も、おいしいと食べるようになっていました。年寄りもいる同年代の一家で、しかも農林業を自分でやっていることで、いろいろ教わったり、山へ連れて行ってもらったりしていました。

私たちが年寄りに温灸を施したり、食事・子育ての情報を提供したりしていました。ほかに一覚のいつも明るく元気で礼儀正しい姿は、私たちの

田舎暮らしを助けてくれました。玄米の良さも、子供を通して少しづつ分ってもらえ、我が子の影響で子供の言葉づかいが変わったと言われたりしました。

家は、注文しておいた木(サワラ)の風呂がやっと届き、二階への階段・網戸も入り、居ごちもよくなり、夏の暑い時期、山の別荘へ来ている気分でした。

四力月目(8月)

日中はうだるように暑い日もありましたが、それは数時間ほど。朝晩は涼しく、都会とは比べようもない過ごしやすさでした。入植当初から、自然が良ければ動物・虫も多いとおどかさされていましたが、私がブヨやメジロ(ハエに似ている)に刺され少し腫れる程度で、食事のおかげでほとんど刺されず、刺されても何ともないようです。一覚も近所の人の心配をよそに、ずっと半袖、半ズボンでいます。

だんだん周りの人々の生活が分って来ました。ほとんど男女とも土木作業や山の仕事に出ています。(日当は都会の約半分)休みは月二、三回とか少なく、農作業はその合間にします。そういうわけで、水田は五反くらいと少ないのですが、機械・農薬・化学肥料にたよって早く済ませ、すぐ仕事へというパターンのようです。

昔は良かった、と聞きました。主収入源は炭で、ほぼ全世帯が炭焼きに従事し、片道二〇キロ強の山道を背負って喜多^{かた}方まで売りに行き、帰りに生活物資を買ってくる生活で、田植え、収穫後など

休みも多く、自給自足していたこともあり、ノンビリしていたそうです。

それでもって子供も多く、上の学校へも結構行かしています。以前は小学校も一学年十人以上いたそうですが(分校は一、二年生のみ)、今は一二名程度しか残っていません。農家の生活のみだれは分っていましたが、物を作るより、働いてそのお金で買った方が安上りということが浸透しています。野菜なども作っているが、旬の前に買ってしまい、取れた時には飽きていたという信じられない話を聞いていましたが、どうもそのような家が多いようです。

こんな山の中にまで牛乳・肉・魚など移動販売の車が毎日のように来ます。当然、加工品と動物性が多くなり、漬け物や郷土料理など作ることが少ない生活になっているようです。当然の結果、病人だらけです。腰・関節痛・高血圧などほとんど病院通いで、薬漬けです。温泉の施術をしながら、食事のことも言えるようになってきて、玄米を食べ出した人も増えてきました。(保健婦さんが長年勤めてくれていた。これもラッキーでした)機会を見つけては、玄米とは思われない、ふっくらおいしい玄米を試食してもらっています。

また、温泉の評判を聞き、遠くから来た人を四人みしました。温泉の手に負えないので、他の療法で一週間で見違えるほど良くなって帰りました。病気の原因が間違った食事で歩かなくなったことと、片寄った体の使い方がプラスされ、健康を害することを直すことで簡単に良くなることを地域の人々に分って欲しかったのでした。

夏休みは私たちの所へも客人が来ましたが、お盆の時期は墓参りなど県外の車も多くなり、人口が何倍にもなりました。何か異変が起り、こういう農村部に人があふれるような時代が来ると思えてなりません。それも一時で、また元の山里に戻って行きました。ひと雨ごとに涼しくなってきたこともあり、いっそうのさみしさを感ぜました。

秋(9月~11月)

9月は梅雨時のような日が続き、お日様をほとんど見ませんでした。地区(部落)対抗の町民運動会の時は良い天気で、私たちも参加し、少し貢献しました。早稲谷は第三位と大健闘、練習の成果を発揮し、若い人たちも頑張りました。二十代、三十代の男性が中心で親和会という組織を作り、野球も部落だけでチームを編成して春、秋のリーグ戦などを早朝とナイターで試合していました。私たちも加入させてもらうようになり、もっと生活に張りが出ました。

秋は収穫の時期で、稲刈りを頼まれ、慣れた手つきに感心されました。反収は9~10俵。9月の雨がたたり、モミでは例年より少しよさそうだったのが、玄米にしてみると実入りが悪く、がっかりしていました。

その米は普通栽培ながら、おいしいのにびっくりしました。私たちが食べている郡山の友人の自然農法米には劣りますが、都会で買う有機米や低農薬米より好評なのです。郡山の友人たちは、すぐ自分たちは負けてしまうと、うらやましがって

いました。豆類、野菜、シイタケ、ナメコ……何でも今まで食べた中で最高の味という物が多々ありました。

このあたりは畑に農薬は特別な物以外使用しません。そんなことで、将来のことをふまえ、少し売ってみたりしました。隣り町の熱塩の友人の有機栽培で長く作っている野菜は東京の有名な自然食レストランから日本一という評価でよい値段で買ってもらっています。

早稲谷はもっと良い環境（水＝飯豊山の伏流水、土＝会津でも木の成育が良い、一日の温度差が大きい）のため、この地方でも、うまい作物がとれると言われています。また希望がふくらんできました。世界一の作物を目指そうと。我が家の校庭の作物は、夏野菜をはじめ、味、出来とも良く、特にスイカとトウモロコシは自然の甘みで、今まで食べた中で最高の味でした。部落の人たちと話をする機会も増え、来年から有機栽培や自然農法にチャレンジしてくれる人もありそうです。

10月末は、地区対抗駅伝大会で、年齢別と女性一人のワクで計8人、選手不足で、私たち二人は苦手で決して若くないのですが、がんばって参加し、チームと同じような成績でした。夜、車のライトをたよりに子供もいっしょに2週間練習しましたが、娯楽の少ない田舎では大切なことです。10月の夜は大変寒く、走ってもなかなか暖まりませんが、空気が澄んで星がこぼれるようでした。

いよいよ寒い冬が来る準備でした。しかし大工が見つからず苦勞しました。マキと物を納める場所と雪囲いをどうするか。自分で考えましたが、

時間と雪が心配でした。11月末に部落の人の紹介でやっと完成し、ひと安心しました。隣りからもらっておいだ廃屋一軒分の材木を慣れないチェーンソーで、割ればよい長さに苦みさんたんして切り、物置にしまいこみました。

温灸は前ほど忙しくありませんが、部落内が一段落して、喜多方などに頼まれて出張するようになりました。玄米食は保健婦さんとも協力して少しずつ普及に努めていましたが、食事だけでは難しく、足心道（菅先生）も併用して行くことになりました。足心道は足を裏からひざ上10センチまで強くもむことで汚れを追い出す方法で、医者から見放された人も、ガン以外のほとんどが根気強くもみ続けることで、びっくりする効果をあげています健康法です。保健婦さんも私のすすめで試していました。これは良いということ、健康相談の時などを利用して普及に努めています。

これは誰でも自分で出来、安上がりですが、体が悪い人ほど痛みがひどく、それが課題です。特に、この地域（山間部）の人は依頼心が強く、自分の健康を自分で守るという気が少なく、すぐ医者に頼ってしまいます。

早稲谷に定住決意（12月）

当初の予定は、早めに冬の準備を終らせ、11月の中旬には宅配の仕事に帰ろうと思っていました。しかし、大工さんが遅れたこともあり、迷っていました。横須賀からは、早く仕事をしてくれるよう、たびたび電話があります。将来のことも考え、仕事のつながりを持っておき、収入の入る道を持

っておくことは必要と考えていましたが、短期間での高収入は、この土地に溶け込む障害になると思いはじめていました。

他に高収入がある生活では、本当の意味での部落民にはなれないと、出稼ぎはやめる決心をしました。お金に困った時は、部落の人と同じように働かなければいけないと。知り合ってから今まで、農業体験から田舎暮らしまで、ズーッと賛成してついて来てくれた聖子も同じ考えでした。温灸施術、農作物の出荷や幹旋でも少しの収入にはなるし、何とかやらなければと結論を下しました。退社時と同じ決断でした。やらなければならぬことが多々あり、子育てにはお金がジャマとの二十年來の持論を実行できるとも思いました。

12月10日にやっと横須賀の家に戻り、全面的片付けに取り掛かりました。もう帰らなくてもよいよう、妹にすべて任せさっぱりさせ、2週間の滞在後、早稲谷に帰りました。

以前は軒先くらいまでよく降った雪も、最近数年は暖冬で一メートルくらいまでしか積もらなくなっているようで、拍子抜けの感じ。暖房は、初め安く分けてもらった炭とオキ（たぎぎの燃えさし）と消し炭を使っていたが、真冬にそなえ、安いダルマストーブを入れて、ブリキの物入れを改造した大きな火鉢兼食卓テーブルと併用し、調理もそれらと七輪を用いて、プロパンはほとんど使わなくなりました。

しかし、聖子は初体験の焚き付けに苦勞していました。炭での調理は玄米はじめて味違い、苦勞の甲斐があるようです。私は小さい時の体験も

あるし、また初めての体験が楽しみでした。炭焼きも興味津々見学に、来年は質の劣る炭でもよいから自家用くらい焼いてみたいと、区長さんの山へ何回も足を運びました。

燃料革命は、この山間部まで及んでいるというより、生活を一変させています。炭を焼く人は今、部落で年寄り三人だけで一日働いて五、六千円にしかならず、木や窯造りは自分持ち、その上に重労働ときています。どの家も暖房は石油ストーブとコタツです。ひと冬のマキを作るより、働いて灯油を買えば何分、何十分の一で済んでしまいませんし、一見クリーンです。

我が家は、ススや湿ったマキのため、いつも煙く、服もススけて色が変わってしまうほどでしたが、煙突掃除を二、三日おきにする事で多少改善されました。来年はマキや煙突の改善で、楽にするつもりです。一年目ですから、苦労するのは当たり前です。

早稲谷へ帰って来ても慌ただしく、熱塩の仲間の玄米もちつきを手伝ったり、日本一という山都の生そばを見習いがてら手伝ったり、温泉を頼まれたりで、山都へ来ての一年を象徴する年の瀬でした。

将来に向けて

平成元年は、私たちにとって節目となる出発の年でした。日本にとっても新しい時代の幕開けとして意味を持った、日本から世界を変える出発の年とも言われます。私たちも、それらの動きに同調すべく動かされているかのようです。

マクロビオティックでは、食事を正すことで、全てが良い方向へ転回すると言いますが、私たちにとっても、そのような連続です。退社後、特に結婚後から、「過去」は何らかのかたちで将来に意味を持ち、未来への希望・願望はおおむね実現すると感じています。入植後も、ずーっとその連続のようで、怖いくらいでした。それは、事実・現実をありのまま受け入れ、希望・願望に対して実現すべく努力するという生き方がうまく作用しているとも思っています。

しかし、地球の環境汚染を考えると、まったく暗くなります。二十一世紀を迎えられるかどうかというところに来ているのに、「我関せず」です。本当に今後十年間の地球への対応にその運命がかかっています。その点を意識した生き方をするつもりでいます。十年間、収入を度外視した生活でもよいと思っています。二十一世紀を家族が健康で迎えられれば、何にもいらないとの思いも田舎行きにはありました。都会を脱出し、ノンビリ自給自足の生活とも考えていました。

ところが、この地へ来て現状を見るにつれ、事実をもっと知ってもらわなければと思い始めました。テレビなどを通して、中央からもたらされる事に、真実からかけ離れていることが多過ぎます。誤った教えを信じ込まされている人に対して、本当の事を知らせないのは、私には耐えられないことです。情報過多が、何を信じてよいか分らない状況をつくり出していますが、この地の良い環境が、私たちを励まし、強くしてくれているのかもしれません。

この地に住めることに對して感謝の気持ちからも、地域（山都町）のため、出来ることは役に立ちたいと思っています。そして、このことは私たちに充実感を与えることですし、子供にもいろいろなかたちでプラスになり、未来につながるはずで、私たちも十分とは言えませんが、皆が他者に対し、生き物に対し、地球に対し、心優しい生き方をしてほしいと思っています。それが現在の危機的状況を脱出する唯一の方法と思えてなりません。

世界は急展開しています。二十一世紀は今までと全く違った価値観の世となるはずで、そうでなければ人類は破滅するでしょう。環境汚染は深刻ですが、人間が間違った豊かさを追求し、金・物・上昇志向の世となり、人間の精神が侵されていることがその根にあり、そこから抜け出せないでいることが深刻です。

私自身、先立つお金の誘惑での儲け話や楽な方へ行きがちな心を戒めながら来ています。我が子にはずいぶん教えられ助けられています。甘やかしたり、楽させればすぐ子供はダメになります。まっ先に影響を受けている子供たちに気づいてほしいと思います。お互い、未来にツケを残さないよう、大局に立った生き方を目指しましょう。

生活のまとめと抱負

結婚以来、子育てを通して、お金より時間（手間）、買う（新品）より、ある物やもらい物（中古）、食べ物や値段に関係なく最高の質、交際は心でという方針で少しずつ工夫して来ました。今

後は、全ての面で自給を高められる環境ですし、外的要因の少ない、自立した生活にし、生活防衛をしっかりとしたいと思います。

農作物は米(田んぼが借りられ、手間がかからないで、余分な収穫が得られた場合)以外は当面自給のみに専念して、できるだけいろいろな活動、勉強、農業の研究に時間を費やしたいと思っています。その上、ノンビリ、楽しくと思っけています。どうもそれが課題のようです。

(以下、家計支出、収入、貯金、食、住居設備費、被服、車・ガソリン代・交通費、光熱・水道、税・年金・健保、教育、教養・娯楽、医薬・健保、農機具・工具などの収支の細かい報告があり、戸邊さんの真剣な生活ぶりがうかがわれる貴重な資料だが、ここでは割愛させていただく——編集部)

活動のまとめと抱負

今まで、勉強も含め、必要なものは使うという方針できた。しかし、活動すること自体、問題と想うようになってきた。他人のことはよく気がつくが、車をやたら使ったり、ワープロやら文明の利器を使ったり、活動する側も効率とかを考えている。環境を守ろうと言っておきながら、環境破壊につながる物を平気で使ったりしている。

そういう理由からも、もっと自分のことをしっかりと自給自足でノンビリと考えていた。ところが、書いてある通りやらなければならぬと思うことがいっぱいある。それには車は便利この上なく、特に冬は温泉などを頼まれた時のことを考えると迷うが、やはり失うものの方が多いと思いは

めている。秋の車検時で車をやめる予定。私たちの主張を行政主導で事が進めば早く、私たちも、もっと身の回りの活動で済むと思うが、難しいだろうか。

今後は、

- ①出来るだけ自分の周りで活動する。
- ②各人が自主的に動いてくれるよう働きかける。
- ③私たちが取っている本・刊行物とか、ある物の活用をはかる。

この方針としたい。

活動からの収入で、純粹な家計費以外をペイできる範囲でやって行きたい。

- 活動費 温泉、足心道、各健康法、玄米食(正食)料理と手当(自然医学)、東洋医学、育児、生産・流通・消費・自然保護・各市民運動での講演、講習、本、刊行物、カンパ、交通費、会費など。

今まで 50〜100万 昨年 50万 今後?

- 自然農法の試み 不耕起、無除草、雑草活用、電子農法、EM(有効微生物群)など、試みたい方法(特に水田で)がたくさんある。幸い早稲谷は上流にまったく汚染源がなく、山間の基盤整備されていない小さな田が主で、水の深いところが多く、車・機械が入りにくいなど、一般には悪い条件とされるが、機械は使うつもりはなく、最高の適地と思っている。ただ、自然が豊かであれば、当然、鳥・虫なども多く、その心配はある。また、まわりの慣行農法との摩擦も十分注意するが、何事もなければと思う。(略)

●自然(有機)農法の普及 早稲谷全部が自然(少なくとも有機)農法の里となるようにしたい。そ

して同時に地域(町)に拡まれば思っている。

※昨年 11月、R(有機農産物の宅配サービス)始めたばかりの市民グループで、首都圏を中心に急速に会員を増やしている)の流通責任者に来てもらい、役場で二十人ほどの生産者や行政関係者に講演していただき、遅くまで交流会をもった。

*自然農法の本・ビデオの貸し出しを始めた。

※今年 自然農法を長く実施し、消費者との交流もある農家を紹介し、役場主催の見学会を行う予定。個人的には、私が友人の所へ行く機会に同行者をつのり、見学・交流を行う。

*地域(町)で研究会を結成する。

*早稲谷においては、出荷計画のもと、無農薬・有機栽培で出来る範囲から始めてもらう。今まで通りでほとんど問題ない作り方の人もいるし、三〜五人くらい作付けしてもらえそう。

●(農)産物の生産・流通 自給体制を確立した後、他地域へ近い所から出荷していくのが基本です。しかし現状から少しずつしか変えようがありません。農産物は、百円で出荷した物が消費者には二百円〜五百円で買われるのが実態です。それを、きちんと作ってもらい、百五十円〜三百円で直接、個人やグループまたはマージンの低い店などに出荷したい。その8〜9割は生産者の取り分とし、残り1〜2割で、発送・運送経費と出荷組合(これから組織する)の営業・研修・レクリエーションなどにしたい。私は配送や営業を他の活動や私用に便乗し、大いに有効活用し、また楽しみたい。

※昨年 私たちが食べ、価値を認めてくれる仲間の農産物を引き受け、価値を認めてくれる仲間の

人に、手数料を含めマージンなしで送っている。(ポランティアでなく、少し儲けろと言われるが、お金で買えない情報・教え・農産物・人脈が得られるし、これからも私たちの手助けになると確信している。また、安く手に入ったり、高く売れた分、生活を変えることに使ってほしい)

*その他、私たちが生産者などから直接入る物を仲間に紹介したり、また、上記の物と同時に送っている。

*地域の産物を都会の店や仲間に紹介、一部取り扱ってもらえるようになった。

*早稲谷では、米・シイタケ・ナメコ・豆類など、ここの相場の12〜2倍で仲間や店に買ってもらったが、これでも品質からすると安く、喜ばれた。野菜類は試食してもらった。

※今後 地域外の物は、直接消費者(仲間や店)と提携してやってもらう方向で、どんどん生産者を紹介して行く。

*地域での本物は、自給を推進すると同時に、都会への売り込みを行う。

*当面、早稲谷の産物を主に売り込んで行くが、地域の特性を生かした季節の物とする。特に山菜やその加工品(開発する)は、今年から取り組む予定。

●マクロビオティックの普及 マクロビオティックは、日本に古くから伝わる食養生と東洋の深い知恵「易」の原理を二本柱とした大自然とともに生きる生活法。ガン、エイズはじめ死の淵から生還した人々の手記などにより、欧米から世界(日本は逆輸入)に広まり、今までの医学・栄養学を

揺さぶり、いろいろな分野に影響を与え、現代の行き詰まりの時代、新時代をリードする生活法と各界から注目されている。

どうしても病氣治しの面から見られがちだが、人生を自由に楽しく生きる指針と考えてほしい。私たちがお金のかからない田舎暮らしも、食事はじめ、その生活法に負うところが大きい。

この地域において、その私たちの体験とマクロビオティックの考え方を基に、心身の健康面・生き方・料理法・子育て・病氣の手当て法など、新しい栄養学・医学の裏づけによって普及をはかって行きたい。

これは、この地において、また日本、世界においても何十年、何百年か前に行われていた生活に近く、時代の逆行とが見られがちだが、健康面、教育、自然の循環からも理にかなっている。

●玄米食

※昨年 私たちの影響で食べ始めたのが9世帯。

私たちの炊いた玄米や料理を試食してくれたのが100人弱で、ほとんどの人が玄米と気づかなかった。

自然農法米、モミのすりたて、水、炊き方(熱源・火かげん・時間)によって、ほぼ全員から旨い(中にはたまげるほどという人がいた)との評価を得、これなら続けられると言われた。

※今年 昨年同様、いろいろな機会を活用し、試食・普及をはかる。

*旨い玄米とするため、料理技術の向上を、食事指導している立場の人に分ってもらう。

*小川みち先生(故桜沢如一先生の直弟子で、北は仙台から南は九州まで、十数カ所で食養生へ玄米

菜食)料理を指導。その味と指導は絶品。しかも80歳にして元気かくしゃく)の隣りの熱塩での月一回の料理教室への出席を働きかける。

*私たちが自身も玄米の炊き方など、もっと技術の向上に努める。

●新しい栄養学と本物の食べ物 今までの栄養学は、物を燃やしたあとの灰による食品分析などによって成り立っていた。食べる人の状態、吸収能力、食べ方などおおかまいなしである。現に、よく噛むだけで発ガン性が大幅に減少することや、少食でも元気でいられることが分っている。

私たちも、妊娠・授乳中の一日一〇〇〇〜一五〇〇カロリーや2食、断食、玄米のみの食事などで、体験によっても間違いだらけと感じている。

空气中よりタンパクを作ったり、酸素を作ったりする能力のあることの報告もあり、今でも仙人風の生活で元気な人もいる。

一方、一般の人たちは、食べ物が汚染されきっていても一向に注意を払おうとしない。病院や学校給食の食事を私たちが食べたら、皆異状をきたして大変な騒ぎとなってしまう。田舎ほど、食の乱れはひどい。今の金本位の時代、わざわざ山中まで、安く良い物を買りに来るわけがない。ほとんど外見だけ良く見せた、まがい物だ。本物は高いし、今は普通にはなかなか手に入らない。

今まで、少しずつ分ってもらえそうな人に話したりして来たが、行政サイドの人が動いてくれることほど早いことはない。今までの間違いを改めることは、最高に勇気のあることであるが、このまま今まで通りで、皆の健康が刻々と害されてい

くことを深刻に受け止めてほしい。また、皆さんも今までのことは水に流し、その勇氣に応えてほしい。このままでは、この地が内部から崩壊する、私たちは出来るだけ真実の情報をお知らせする協力をしたいと思う。

●新しい医学と健康法 西洋医学は人体を部分的にしか診なかった。その治療法も病氣(敵)に対して攻撃的で、切り取って治ったなどと勘違いしている。一時的に治ったように見えるが、元(原因)から治していない。他に転移したり、何年か経って、もっとひどい症状になってゆくことの方が多いが、我関せずと思えてならない。

確かに、治療技術、特に検査技術(放射線など)による人体への影響ははかりしれない)の進歩は目覚ましいが、それでも見逃し、手遅れのケースをよく聞く。病氣も年ごとに種類も増え、状況も悪くなって行く一方である。中には、東洋医学的人間を全体として扱っている、ごく少数者もいる。その人たちは、薬・注射は緊急の時以外(東洋医学でも対処方法はあるが、医師法があり、他人には用いたくない)めったに使わない。当然、お金にはならないが、医の本来の目的が分っている。

世界的には、東洋と西洋の良い面を取り入れた、人間を全体としてとらえた医学となりつつあるが、前項と同様日本はほど遠い。勉強不足と權威にあぐらをかき、患者をもてあそび、金の計算にだけているが、治せないでいるのが実態である。歴代のガン研の所長は、早期発見すれば必ず助かると言っているが、次々と早期発見されたにもか

わらず、ガンで死んでいった。

健康法も、お金のかかるものは、ほとんど間違っているし、体質にもよる。酔やシイタケの健康法の著者もまじめに続けたため、死んでいったと聞いている。本物は、安上りで体に合っているものである。今は食べ物を通して、一年4キロと言われる量の添加物・薬が入ってくる。薬では、日本人の体はますます治らなくなっている。

体に入れるのではなく、排出する健康法でない効果はうすい。動物のように、悪い時は食べない、ケガはなめて治す、虫刺されなどに自分の尿を利用したり、薬草を用いたりなど、もっと先人の英知に学ぶ必要がある。(私たちは、万が一の事態でも運命と、ありのままを受け入れたく、医者や手術で助かろうとは思っていない)

これらに関係者に分ってもらおう努力はするが、やはり、行政の考え方が大きい。医療費だけでも町の財政は相当な負担のほずである。前項と同様であるが、特に母親に訴えて行きたい。

(「温熱刺激療法(温灸)」の項は別の機会に掲載します—編集部—)

●足心道 私に温灸の機会に、自分で出来る健康法としてすすめて来たが、昨秋より保健婦さんが普及に取り組み、現在まで、私経由で本と棒で百五十組くらい町民に渡った。今後、実行者の体験談、クチコミなどと合わせ、普及は町民全体に及ぶと思う。保健婦さんにもビデオを見せながら、もっと積極的にすすめる予定。私は指導する立場の人に対する指導に力を入れる。時間があれば、早稲谷の人々には個人指導したいと思っている。

●生活の見直し 私たちの生活は皆意味がありません。子育て・環境・生活防衛・健康面など一つ一つでなく、全ての点において良いと思う方向に変えて、それが昔の人々の知恵と再確認することになっていきます。この地で生活してみても、もっとその感を強く感じ、実行できることが何よりです。

自然食をしていければ安心とは言えない時代ともいわれます。私たちの所で、泊めて見た人に対しても、食事の他、生活全てに注意してもらいました。ぜいたくと言われますが、木の風呂とマキ釜、炭、かまどでなければダメなのです。冬になって、この人々は電気毛布やコタツに足を入れて寝ることを聞き、これでは関節痛など病弱になるのはあたり前だと、また一つ原因がよく分りました。

私たちは、すき間風を感じながら、暖房なし、薄い布団2枚で寝ています。私たちのような生活になることは、段階を経なければできないし、食べ物と同様、理由をよく説明し、一人ずつでも分ってくれそうな人を説得して行きたいと思っています。きっと同じ考え方の人は多くいると思われまます。そして、行政を動かし、地域(町)として取り組む方向で努力したいと思っています。(略)

地域(山都町)のみなさんへ

これからは田舎志向がいろいろなかたちでますます強まります。田舎は、いつ過疎から買い手市場になってもおかしくありません。私たちは入植して勝手ですが、選んで入れなければいけない時代です。この田舎志向は、今まで書いて来た通り、本当に現代が危機に直面しつつあることで、当然

だし、その危機は、安穩あんゑんとしている田舎にも、いつ及ぶか分かりません。いや、すでにいろいろな徴候がみとれます。

輸入が止まり、電気などが止まった時、困らない家はどのくらいありますか？ 私たちの目からみると、食べ物や生活にも、都会と同じように困るはずで、町(村)おこしもけっこうだし、出来る協力はさせて頂きたいと思いますが、何が本当の豊かさで、将来どうなるか見えた町(村)おこしにしなければなりません。日本が最低、食糧の自給をしなければいけないのと同様、地域として食糧はじめ最低生活物資の自給体制が急務です。

これらの観点から町(村)おこしを進めている所もあります。幸い、飯豊連峰合衆国の設立をみました。言葉では、古い歴史と伝統・文化を生かした豊かなふるさと(一流の田舎)と宣言していますが、本当の豊かさとは何か分っている人は、ほとんどいないと思います。

口ではもっともらしいことを言う人はいますが、分った生活をしている人は何人いますか？(いたら、いっしょに行動しましょう)良い物を開発して売るのはけっこうですが、良い物は、この地域の人々がまっ先に使い、食べることが基本です。たとえば、柿からつくった、いいで酢すです。町で使っている人は何人いますか？ 良い物を他へ売り、どこでどのように作られたか分らない酢を使っている。

これだけ見れば、お金が少し入ります。だが、同様の積み重ねのため、病人が増え、医療費はじめ何倍もの損をしています。笑い話のようですが、

これが実態です。私たちはこの地へ来てみて、本当に大変だと思っています。そば同様、私たちに地元での本物は貴重品です。我が家がこの会津に住んでいながら、不足の野菜を都会から取り寄せているとは何ということでしょうか。比較的安そうな物は地元で買いますが、危険な物がいっぱいあります。

同様に、山都町の人々が、隣りの喜多方や坂下に車でわざわざ買い物に行くことのこっけいさも考えてください。よく考えれば、全ての面で自分の首を自分でしめていていることに気がつくはずで、環境問題とも同じです。日本志向している東南アジアとダブって見えて仕方ありません。

私たちは、永住するつもりでいる地であり、私たち自身にとっても、今後子供の成長とともにちょっと関わって来ることです。会津は四方の山々と雪によるすばらしい水のおかげで、本当に宝の山と感じています。その自然環境を損なうことなく、本当に豊かな地域とするよう頑張りましょう。

なお、健康問題や私に興味にある人など、どんなでも、何でも用立ててください。今年は今午前中農作業ほか、午後フリータイムの予定。大いに遊びましょう。

追伸——日本中から会津にバイヤーが入っています。本物の安売りは身の破滅を招きます。会津は日本一と感じています。今後ともよろしくお願ひ致します。

都会のみなさんへ

*田舎暮らし希望・静養・(半)断食など、未知の人

を含め、訪問大歓迎です。

*私たちの主張は、田舎の環境の良さの故か、なるようにしかならないと考えているのか、なかなか受け入れられませんし、生活を変えてもらうのは並み大抵ではありません。遊びに来て、田舎のすばらしさと都会の現状を話してくれるだけでもありがたいと思っています。

*一泊(日)食費として千円でOKです。みやげは不要。出来ればシート持参で。(なお、来客用フロン類が少し不足しています。不要な物、寄付してください)

*引越してまだ一年たちませんが、雪もそれほど多くなりそうにないし、私たちよりずっと寒がりの年寄りも一人で暮らしています。少し考えを変えれば誰でも定住可能だと思います。

*特に、私たちの目指す方向で協力してくれる人は大歓迎です。やる気のある人はお互いに勉強し合いましょう。

*私たちのような家族が三所帯でも近くにいたら、本当に楽しい生活になると思います。

*ただ、都会の便利さとお金を持ち込んだ生活をしておほくはありません。今の田舎暮らしは、とかくそのように感じてなりません。過疎で困っているところでは、それどころではなく、住んでくれさえすれば十分と思っています。しかし、その便利さとお金は、農村部・低開発国といわれる国などの弱者の犠牲・搾取の上にあるということを忘れないでください。私たちがこの地へ来て、地域のためと思う気持ちは、今までそのことをよく知らなかったことや、何もできなかったことへのさ

んげの意もあります。

*田舎へ行きたいが、どうしても行けない人は、食糧とりわけ本物の米と塩の確保は急務です。今のうち、提携先なり、入手ルートを作っておくべきです。

*私たちは、田舎から安全でうまい物を中間搾取されないよう、生産者にも消費者にもメリットがある流通の手伝いも始めています。

*米については、よく理解があり、味・品質を確かめた上で、私たち同様高くてよい人に直接出したいと思っています。玄米食で治療中や健康に困っている人。できれば初め。

*情報不足はいなめません。役立つ情報・本などお知らせください。

*この地域は、若い人が出て行くことで、当然結婚相手不足です。会津は排他的と聞いていましたが、若い人には、そのようなことは感じません。ただ都会の人より口が重くノンビリしていますが、男性は素朴で純真です。女性は男性をたて、言葉づかいは優しいし、おだやかです。都会の嫌な面に飽き飽きしている人は多いと思います。ぜひ私たちの地域へ来て、楽しい所してみませんか？

■私たちは昼間、自由時間がけっこうあります。レクリエーションなどで、毎日でも子供たちともいっしょに楽しみたいのですが、皆働きに出ており、私たちにとても仲間がほしいところです。

環境問題でもう一言

私たちの目指すような生活を皆が実行したら、「産業活動は止ってしまい、社会は混乱してしま

う」と反論されることがある。

しかし、私たちはほんの一部の少数者だし、日本の場合、特に少しづつしか増えず、社会の流れにしても、気づいた人から少しづつしか変えようがないが、現実はずっと悪くなる一方である。事実、私たち自身、社会や産業のお世話で今でも便利に暮らさせてもらっており、全て自分だけとは考えられないし、現実的でない。基準をどこに置くかということであり、現在の社会状況によっても異なる。

その基準が、地球の自浄システムである。よく例えられるが、雨・雪が降り、その水を山（森林）が受けとめ、地中に貯え、地下水や小川となり下流に送る。その途中、棚田があり、水田で人間の主食である米が作られる。田はまた小さなダムとの連続となり、いろいろな役目を果たす。水は幾重にも巡回して使われ、都市（町）の生活用水や産業用水ともなり、しだいに汚され、浄化されながら少しずつ汚されて海に注ぐ。海はたまたまた汚れを浄化するし水を蒸発させる」という循環システムで、海はまた蒸発にのせて汚れを大気圏外に放出するとも言われている。

要は、この自浄システム内の生活・産業活動なら問題ないし、自然環境に恵まれた日本は、このシステムで長い年月をかけ、世界にたくいまれな文化を築いてきた。

ところが現在では、収入にならないことから、森林・農業は破壊が進む一方である。それぞれの地域における、身近な小水系での生態系の維持が重大であるが、この地でも木は切られ、植林により

動物も棲めないところとなり、山里は動物の被害を受ける。また、基盤整備は地力をなくし、水脈をズタズタにし、機械と農業・化学肥料の近代農業に拍車をかけている。世界的にみても、フロンガス、森林破壊、酸性雨、炭酸ガス、核、放射能、水、空気……キリがない。

フロンガスにしても、まだ放出量の10パーセントしかオゾン層を破壊していない。科学が進んで、分れば分るほど、もっと多くの問題が露呈してしまふ。医学と似ている。（医者が多いほど、進歩したとされるほど病人が多くなる）私たちのような生活に皆がなっても手遅れかもしれないが、何もしないで窮地に追い込まれ滅び去るより、今の生き方を貫き歯止めとなりたい。お金がなければ生活できないと言うが、お金があっても生き残れないということ、よくよく考えてほしいと思う。

仕事と賃金格差の実態

前に述べた通り、日雇い仕事（土方）に年寄り（女性）は数多く従事しており、時給は最低賃金（時給で公務員・都会のサラリーマンの四分の一から十分の一。ボーナス・福利・厚生・退職金・有給休暇を考慮して計算）より少し上といったところ。それで一年中、雪・雨の日も働いています。少し若い女性は、電機・情報機器・縫製会社などの下請け企業で、もっと安い賃金で働いています。

農家も大規模に経営している人も含め、アルバイトや土方に出ています。機械類・農業資材にたよった経営で、生産額より借金の方が多い人も多

く、家族の間はタダと考えるボランティア農業が大半です。

一方、役場などの公務員は、ラスパイレース指数では劣るものの、上記の人々とは雲泥の差です。

しかし、強い組合はまだ自分たちの生活を上げることが社会のためと自分勝手な解釈をしており、口先だけの自然保護・原発反対を掲げているが、自分たちの生活と関わっていることに無頓着。自分たちの賃金は誰から納められたか、誰の犠牲の上の便利な生活か、知ってか知らずか、お金のかかる生活から抜け出そうとしない。(その陰で、多くの弱者が汗と涙を流している。自然・健康・子供・年寄り・弱者・伝統的な生活・知恵・文化も破壊されて行く一方である)

そういうわけで、農・林業後継者はほとんどいなく、専業ということでは何年間もゼロ。以前より就業先が増え、都会への流出は少しは減った。また、出稼ぎに行く人もいる。

聖子から最後に

私は都会で生まれ、育ちました。将来のことを考えなければと思った矢先に秀治と宅配のアルバイト先で出会い、私の人生は一変しました。何も知らず、問題意識もなかった私にとって、彼の考えや行動は未知のことで、全く新鮮に感じ、興味しんしんでした。初めて食べた玄米はとてもおいしく、無農薬野菜も今までにない本物の味わいで、安全性のことなど教わり、いろいろなことが分かってきました。

そのうち農家にもついて行き、初めての農作業

体験もしました。ドロと汗と重労働で、とても辛かったのですが、その後の充実感・清涼感・食事のおいしさにも引かれ、仕事の合間にたびたびついて行き、会社とは別世界に触れました。

彼の生活は一見不安定でふらふらしているようで、親からも当然反対されていました。私も深く考えていながら、結婚後の人生設計を思い描くこともありましたが、彼の考え方とはおおむね正反対でした。彼の言動は正論でした。物事を深く考えない中で育ち、生活してきた私だったので、彼について行けるか迷った面がありました。それが、彼のペースにいつの間にか引き込まれ、結婚し、出産・育児、そしてとうとう両親・友人とも遠く離れた雪深い山間の地まで来てしまいました。

結婚以来、彼の行なってきたシンプルでノンビリした生活を引き継ぐかたちで生活して来ましたが、便利な生活をずーっとして来た私には、そんな甘いものではなく、今でも苦労つきです。彼は料理・家事から農作業まで何でもうまくこなし、そつがないのです。私が出来ないことはまず、手本を示されてしまいます。私は不器用で少し、簡単といわれることでも余計プレッシャーとなり、失敗ばかりです。彼は失敗した方が勉強になり向上すると、自分のように考えれば楽だと言いますが、劣等生の私は、いっそう落ち込んでしまう時があります。

食べ物のことがいろいろ分かってきて、奇形児や病弱の子にしてはいけないと一生けんめいだったので、ここまでやって来れたのかもしれない。

昨年是一年目で大変でしたが、田舎暮らしは、住んだ所がいろいろな条件に恵まれていることもあり、ここの生活にもだいたい慣れ、心配ないような気がします。

彼はもう都会へは行きたくないみたいですが、私はたまに子供を連れ、両親や友人のところへ行きたいと思っています。それが、水・空気・食べ物はじめ、ここでの当り前の生活環境を再確認することにもなりそうです。

他に現在の生活で欲を言えば、もう少しノンビリ、マイペースでやりたいです。というのも、彼は、社会や人のために自分たちのためと、人から頼まれればそれを優先してしまいます。今はまだ家の中の整理など私たち自身のことやらなければならぬことがあったり、自分たちのペースがきちんとつかめないでいるからです。しかし、以前は理解できなかったそのことも、今でこそ、少しは協力できるまでになってきましたが、我が家の生活ペースまで狂わさない程度にして欲しいと思っています。

この地へ来て、子育てで痛感していることは、こんなに良い環境なのに、私の境遇とダブってしまふことです。前にも書きましたが、便利な生活、つまり考えたり苦労を知らずに育ってきたので、ちょっとしたことでもすぐ挫折してしまい、楽な方へと行きたがります。小さい頃、ある程度苦労や失敗をさせないといけないと思いましたが、しかし、自分が楽しんで育ったので、ついつい子供にも甘くなりがちです。子育ては同時に親育てだとはよく言ったものだと思いました。

苦勞をしないといたら、まず粉ミルクがそうでした。赤ちゃんは一生けんめい吸わなくても飲めるからです。また、粉ミルクはしょせん牛の乳です。母乳とは異質です。歯ならびが悪く、頭は大きい割に後頭部が未発達で目はトロンとして体格だけ大きく、アレルギー体質になります。彼は、「食の諸悪の根源は特に敗戦後、押しつけられたパン食文化・砂糖類（アヘンより恐しい）牛乳で、自分も学生時代、牛乳に菓子パンの三悪揃い踏みをよく食べており、つい四年前まで牛乳が何にも益することのない飲み物だと知らなかった」と言います。

私は親が共働きだったため、親とゆっくり話をしたことがなく、いまだに親と面と向かって話をする時、ぎこちなさを感じます。悩み、相談ごとがあっても、ざっくばらんに話すことなどできません。居てほしい時期に居なかったため、親との間に線を引いてしまい、親子関係が成り立っていません。なかつたためだと思われまます。

それに食事でもできあいの物で、愛情など感じられませんでした。当然、動物性・添加物の入った食事です。出しも化学調味料でした。だから私は、出しの取り方も知りませんでした。おやつはスナック菓子と清涼飲料水、それにテレビづけでした。そのため短気でおこりっぽく（動物性が入るとそうなる）、いつもイライラしていて親につっかかっている、けんかばかりでした。体の方も虫歯と近視になりました。

以上、これは私のほんの一例ですが、これだけ分っただけでも恐ろしいことだと思いませんか？

母親のみなさん、今からでも遅くありません。あきらめないで、出来ることから生活を変えてみませんか？ 劣等生の私でも何とか人前に出しても恥ずかしくない子を育てています。これも、食（玄米菜食）と生活を改めたおかげだと思っています。

その他、子供の心身が弱くなったのは、ぬくぬく暖かくさせているのも原因です。親が思うほど、子供はやわではありません。一貫は冬でも半袖・半ズボン・靴下なしで外へも出て行くし、毎日温冷浴をしています。例をあげたらキリがありませんが、現代の生活は全て危険だと思って下さい。

子供の本当の幸せは、親の愛情です。物を与えることは、子供をダメにするだけです。母親のみなさん、最終的に家庭に帰るようになってください。仕事を持たないということではなく、他人や年寄りまかせにしないで、子供を自分の管理下において下さい。

生意気なことをいろいろ書きましたが、これはすべて事実で、私たちの体験したことです。しかし、まだ一年目ですし、まだまだ知らないことも多々あると思います。みなさんも何か知っていることがあったら教えて下さい。これからもよろしくお願いします。

(1990・1)

『山の都から』は手書き原稿の印刷で、B5判24ページ。山都町の紹介広報記事と毎日新聞福島版の「新ふくしま人」という戸邊さんの紹介記事各1ページが含まれている。10部以上1部あたり100円送料込みで戸邊さん方へ申込み。〒969-42 福島県耶麻郡山都町大字早稲谷字本村3791



半断食“宿便とり” 熱海温泉道場

大森英桜、牧内泰道先生直接指導……海砂もぐり、森林浴、温泉に、自然の中の広大な“気が一杯”の総検造りのスバラシイ道場で、経験あるベテランスタッフでの親身な奉仕で“人生もう一度飛び出そう”してみませんか。●まず毎月1～8日の研修合宿に来て下さい。

指導者養成コース

- 道場をやりたい人（自宅を支部道場として経営可）
- 根本的に体質改善をして自立したい人

無料進呈中『宿便とり』リーブル出版 ¥850 返信切手 210円同封し申し込み下さい。

体質改善と
人材育成の

財団法人 修学協会 温泉道場

〒413
熱海市伊豆山1062

☎0557(80)2101

正食療法と手当法

このコツが成功と失敗の分かれ道

(3)

大森英桜

1990年2月10日「月例会」での講義より

結核と「臭いの野菜」

私が正食で病気を治す研究を四十年前から始めて、何とかして短時間で治す方法はないのかということ、いちばん最初に取り上げたのが、当時、死亡率一番の結核だったんです。

弟が結核で熱海の国立病院に四年ほど入っていて、たまたま私が玄米を食べ始めた年の翌年、死んだんです。だから玄米で病気を治すにしても、弟の敵討ちをしたために、まず結核からやろう、というので、三島の国立病院へ行ってみたら、若い青年が、蒼い顔をしてベッドにゴロゴロしている。「結核を治してやるから私の家に来ないか」と言ったら、

当然、みんな疑りの目で見えるわけです。「おたくは何をやっているのか」というから、「熱海で建築をやっている」と返事すると、「建築屋さんが、ぼくらのような難病者を助けることが出来るわけがない」と。それで、

今考えるところがおかしいけれど、日当を出すから家にこないか、と誘ったわけです。それでも、重症者が三人来た。それで、桜沢先生の本はもちろん研究したんだけど、そのほかのものもいろいろ研究しました。その中に、ソ連の研究で臭いの問題を取り上げたものがあつた。「フィトンチッド」です。

今は講談社のブルーバックスの中にあります。

『植物の不思議な力「フィトンチッド」といふ本です。

この本を読んで驚いたのは、玉ねぎとかニンニクとか、生姜とか、臭いのする野菜や香辛料がけっこうあります。それで、この植物の臭いの研究でスターリン医学賞をもらっている。たとえば玉ねぎの臭いですが、そこへばい菌を持っていったら、どんなばい菌でも3分以内に死んでいるんです。生の臭いです。それで、煮たり焼いたり加熱したものでなら、3分より短い時間で、どんなばい菌でも死んでしまう。

そうしたら、当時死亡率一番が結核です。結核というのは「結核菌」というばい菌が血液に入ると、それが大量に肺で繁殖して、肺の細胞を食いちらして、喀血して、結核患者は死んでいくわけです。そうしたら、結核菌も、その「臭い」をかがせれば3分以内に死ぬわけです。

それから、桜沢先生の『新食療法』を見たら、玄米と野菜で結核がけっこう治っている、と書いてあります。そうすると後は塩気の問題です。ばい菌は塩の中でも生きられない。だから、タクアンとか味噌漬、梅干、こういうものは塩で漬けてあるから、中に腐敗菌が入っていかれない。だから、ばい菌をやっつけようと思ったら、塩気の強いのをやって、それから臭いの強いのをかがせれば、ば

い菌は短時間で死んでしまうはずで

血を濃くさせる

そこで、我々はネギならネギを食べて、その成分はみな血になるわけです。しかし、その血が薄かったら効果が弱いだろうというので、私は家と呼んだその重症の結核患者に、玄米にゴマ塩をたくさんかけて、味噌汁の実はネギ、おかずはネギの油炒め。これを食べさせて、血を薄くさせてはいけない、というので、湯茶を飲むな、とやったわけです。

そうしたら、二、三日後には、もう元氣になってきて、四日目には大変なことを言い出した。「先生、体が固くなってきた」「手が曲がらない」と。中には「先生、靴がはけません」と。じゃあ、これは締め過ぎたのか、と。彼らは夕方、病院に帰って、朝になると家に来るようにしていたから、病院では普通の治療を受けているわけです。

塩気の体と毒物

そうしたら、四、五日目になって、「先生、注射が体に入らなくなりました」と言い出した。ストマイならストマイの注射をして、ピュッと出てしまう。腕が固くなって注射が入らなくなると、お医者さんはお尻にやるわけです。それで、お尻に注射されても、足の中央に心臓と腎臓のツボがあって、そこ

からストマイがジクジクッと出てしまう。

塩気のきいた血液には毒物が入らない、ということが分かった。これが後日、大勢の人を助けています。これは昭和三十六年ごろのことですが、奈良県で、ある婦人会の集まりでジュースを飲んだら、農薬が入れてあって、たった一人だけ助かった人があった。その人は飲んだけれども、その場で吐いてしまった。さらに家に帰っても吐いていたところが、村中が大騒ぎになった。そしたら、その人は玄米にゴマ塩をかけて食べていた人だった。つまり、正しい塩気のきいた体には陰性の毒物はいらない、ということですよ。

だから、この塩気がちょっと少なかったために死んだ、という例もあるわけです。

健康人以上に濃くなった

先ほどの結核患者のことですが、これは少し陽性にすぎたんだ、ということ、血を薄めなければならぬと、血沈を調べてもらった。血沈というのは、血液をとって、試験管のようなものに入れて直立させておくと血液中の赤血球の方が血漿よりも比重が重いで、沈殿して血漿が上澄みになる。それを一時間後に何ミリといて、50ミリ、100ミリもあると病気だ、危険だということになる。動いたら危険だ、といて絶対安静の療法をやらせた。確かに危険なんです。血が薄い

んだから、その血が心臓に行ったらショックを起こすから、戦前の日本では結核患者は安静療法といて、高原の、たとえば箱根の山あたりに病棟を作って、そこに患者を寝かせておいたんです。しかし、その療法をやった時がいちばん死んでいるんです。

ところが、私のところの患者は四日前には患者の普通の血沈だった。それが五日目になって、体が固くなって、一日歩いても疲れないう、というから血沈を調べてもらったら、3ミリになってた。それで東京のC1の本部がそのころ代々木上原にあったから、正常な血沈はいくらかと聞いたところが、8ミリだという。

そうすると、たった四日で重症の結核患者を普通の健康人以上に血を濃くしてしまっただことになる。だから、手が曲がらない、とか靴が履けない、というくらいに締めすぎてしまったわけです。それで、これをゆるめるのにはお茶を飲みなさい、とやったら、普通の健康体のところまで、すぐに戻りました。

患者が山登り

それで、その人たちに十国峠まで登ってこい、というのと、ちゃんと行ってくるんです。熱海から十国峠までというのと、普通の人もフウフウいうのに、この人たちは行ってきて、何も疲れませんが、と。正常の人以上に陽性に

なっている。

その間に四日目の晩にすごい熱が出た。そういう時は生姜でシップして芋パスターを貼ります。芋パスターのアルカリで、燃えている酸性の血を吸い出せば熱が下がります。それは、血液と結核菌が戦っている時に熱が出るわけです。芋パスターのアルカリで中和してやれば、結核菌の方が負けてしまう。

そうやって重症の結核を五日で治したわけです。それで、今度は現代医学で治らないという難病をみんなやってみようと決心して、いろんな難病者を次から次と家と呼んで、治し方を研究して、だいたい二年目には、どんな病気も十日で治せる、という自信を持ってきました。

里芋パスターの威力

そのあいだ、里芋のパスターをずいぶん使いました。パスターというのは、血液が酸化して熱が出た時に、その酸をアルカリにしてしまう、ということ。毛穴から酸性を吸い出すから、酸性が抜けて正常になれば熱は取れてしまうわけです。

ところが、この間も言ったように、病気に生姜シップと芋パスターを勧めても、なかなか治らない、という人がある。この間も、女の人が三月もガンの手当てをしているのに少しも小さくならない、というから、聞いて

みると、芋が体につくとかゆくなるから、とってガーゼにくるんでやっている。これでは即効性がない。

これはC Iも悪いんです。「ガーゼでくるんでもよい」と書いている本を仕入れて売っている。そんな、ちょっとしたこと、治る病気も治らない人がある。

半断食後に野菜ジュース

それから問題なのは、その方が、ある玄米の半断食の道場に行った。そこで何日かやって、最後の日に野菜ジュースが出た。そうしたら、みんな嘔吐と下痢がきた。その人は家に帰ってきて、乳ガンがその日から大きくなってしまった。そうしたら、パスターも何もできない、というわけです。さわっただけでも痛い、と。

それから、ここの古い会員の人です。三歳の子供を連れて、その半断食の会に行って、やはり最後にジュースが出た。その方も家に帰ってきたら、急に子供が吐き気と下痢が始まった。さらに呼吸困難になってしまった。おっぱいも何も飲む力がない、と。吸う力がない、というのは、塩気が消されてしまっているからです。

だから、コックローでも何でもいいから、塩気を少し強くして子供に飲ませろ、吐いても吐いても飲ませろ、と言ったけれども、遅か

った。間もなくその子が死んだと。こういう場合、ものすごく陰性なスープ、おそらく野草か何かでしよう。けっきょく脱塩したわけです。塩気を消すものを飲んだ。

風邪にもいろいろ

それから、最近の日本人はウイルスに弱いのですから、風邪がはやっていますが、これもウイルスです。それもいろんな型がある。今、東京あたりではやっているのは「香港A型ウイルス」。このウイルスが私たちの体に入ってくると、まず最初にそのウイルスと戦う血液、これは蛋白質ですが、それが陽性だと高熱の出る風邪になる。今年が高い熱の出る風邪がはやった。

新聞によく書いてあります。「風邪のため」に学級閉鎖何千……と。「高熱が出て……」と書いてある。「高熱が出た」というのは、動物性を食べた人なんです。昨年から今年あたり、玄米を食べている連中はあまり動物性を食べていないから、暮れのうちに香港A型でない風邪を引いた。いわゆる鼻風邪です。熱がなくて鼻水が出る。これもしつこい。みんな風邪の治療法をいろいろやったけれども、ひと月たっても治らない。

桜沢先生の『新食養療法』を見ると、風邪の時には第一大根湯、と書いてある。これは、高熱の出た時に「第一大根湯」なんです。そ

れを皆さん、熱の出ない風邪に第一大根湯を飲んでいられる。これは大失敗です。逆をやってしまったわけです。鼻水が出る風邪は、体が冷えたんだから、大根のように熱を消すものではダメです。

そういうのは、お腹が冷えてしまったわけです。お腹が冷えると鼻水が出てくる。だから、お腹の温まるものを摂るんです。ネギ味噌です。白ネギを刻んだものをひとつかみ、それから、味噌玉、小さいお子さんなら直径2センチ、大の大人なら直径3センチ。これを真っ黒に焼く。中まで焼く必要はないです。これを刻んだネギの中に入れて、つぶして、熱い白湯でとくす。

これを飲んだら、お腹がジーンと熱くなってくる。「冷えた」というのは血の循環がわるくなっていた、ということ。これで腸に血が集まってくる。そうすると、全身がポカポカしてきます。鼻水も止まる。

今度の失敗は、熱が出ていないのに第一大根湯を飲んだという人が多いんです。もっとひどいのは、子供の熱が下がらない、と、今日言ってきた人がある。風邪の熱にリンゴをやってしまった。リンゴジュースを摂っている、というのは、陽性の熱で体全部が熱い時です。食べ過ぎをやった、油ものの摂り過ぎをやった場合です。子供に多いです。ほっぺたが真っ赤になって、耳まで充血している。

これにはリンゴがいちばん効くわけです。風邪の場合は、熱を消してしまっただけでなく、熱を汗で出さなければならぬ。熱を汗の状態に出す、というのは第一大根湯、シイタケ。風邪で熱が出ていて顔だけ赤い顔をしていても、頭に熱があっても、手足は冷たいわけ。ところが、食べ過ぎで熱が出ている場合、足も熱いし手も熱い。この手当てを逆にしてしまうと全然治らない。リンゴで熱を下げて、便が焼けているんだから、便が大腸へ行くまで何回でも熱が上がってくる。そして、リンゴなんかやると、かえって調子を悪くしてしまう。リンゴの場合は、体を冷してかえって熱を中へ入れてしまう。

リンゴにかぶりつく

これは、桜沢先生の時代にMIに6年いたことのある青年ですが、子供が十日間熱が下がらない、というんです。いろんな方法をとったけれども下がらない、と電話で大騒ぎだったんです。それで、忙しくてしかも遠いだけけれどもしょうがない、行って見たところが、小学校2年生くらいの子が顔を真っ赤にして、耳も真っ赤にしているんです。手にさわってみたら手も熱いんです。これは陽性の熱だ、と言ったんです。

何をやっていて、と聞いたたら、一生けんめ

い、梅生番を飲ませた、と。コッコーを飲ませたりしている。これは陽性の熱なんだから、これはもうリンゴきりしかない、と。何で陽性になったか聞いてみたら、間違って便所のクレゾールを飲んでしまったんです。それで体が焼けて熱を出していたんです。こういうのは、リンゴのクエン酸が効く。

それを彼は、一生けんめい、玄米クリームを摂らせたり、醤油番茶を飲ませたりした。十日間です。夜中だったけれども、リンゴを探して来い、と言ったんです。もうどこも閉まっていて売っていない、というから、隣り近所起こして、台所にあるリンゴを借りて来い、と。それで、その子にリンゴを見せたら、「ウンウン」と言って、切ったら、かぶりついて食べたんです。(つづく)(文責/編集部)

●『ジャックとミチ』の読み方

*4月14日(土)月例会は桜沢先生の名著『ジャックとミチ』の訳者、吉見クリマック先生を迎えて、この本の魅力、西洋社会の実態などを自由に解剖していただきます。

*午後6時〜8時30分 *日本C1協会2F
*会費/『ジャックとミチ』をすでに購入して持参する方、1030円

当日購入の方、書籍代金とも4030円

太平洋の下真中の切りたった斜面の中腹に温泉が湧き出し
そこが露天風呂になっている



おじやりやれ八丈へ 島のいで湯で自然食

羽田から

わずか45分で

フリー・シア咲き乱れる南海のリゾート

東京・羽田空港からジェット(B737)で飛ばせば45分、YS機でも一時間で、南海のリゾート・八丈島へ着く。春は島花のフリー・シアが色あざやかに咲き乱れ、夏はダイバーと若者たちで賑わう。歴史を残す玉石垣、悲しい調べを勇壮に打ち出す八丈太鼓など、伊豆七島の南端・八丈島は、東京の海の奥座敷として注目され始めた。温泉が湧き出す、島内たまたひとつのホテル・八丈温泉ホテル(佐々木ベジ社長)のインタビュアーを中心に紹介してみよう。

「自然の大きさに共感できる人に来てほしい」
も自然 **八丈温泉ホテルの郷土料理**



八丈温泉ホテル社長
佐々木ベジ氏

「一万や二万円で、こんな事出来ません。お金を払うという意識が強すぎる方は困ります。共に自然の大きさを発見してみようという、お客様の人生そのものの意義作りのお手伝いをしたいのです。大自然は、無限です。人生もまた、無限の可能性はあるはず。その尽きる事のない自然(無限)のあり方に比べたら、お金は、ちっぽけな存在のほすです。そんなものに頭を下げるためだけの営業をしたら、自然(無限)など見失ってしまいます。ですから赤字も

仕方無いと思っています。お金の換算したら一体いくらになるんでしょうネ。」佐々木ベジ社長の言葉である。

ベジ氏は、八丈島の属島、青ヶ島の出身で、父の代からの自然食主義者だ。名前は、野菜食者・ベジタリアンから命名されたという氏の生まれもっての本名である。いわゆる筋金入りの自然派である。

そのベジ氏が八丈島や青ヶ島に伝わる郷土料理を、古式の伝統と自然食の哲学(身土不二・一物全体食)によって、今日に再現しているのが八丈温泉ホテルである。八丈島の海・山の自然産品のみを中心として、砂糖や化学調味料を一切使用しない。だから、一般的な人達より、自然派志向・健康志向、あるいはグルメ志向の人々に、喜ばれるホテルを目指している。

奇しくも、このホテルは、約七千年前の旧石器時代の大集落・八丈文化発祥の地の上に建っている。身土不二(その土地その季節のもの食べる)

一物全体食(魚なら頭から尻尾まで、野菜なら葉、茎、根の全て、米なら玄米という様に、命のあった状態を最善の栄養バランスとして考えて調理、食する事)

◇野生と自生にこだわった海の幸と山の幸◇

養殖魚は一切使わない。野菜類も大部分は島の山に自生するものばかり。

素材、献立の一部を紹介しよう。

- ・玄米五分づき岩のりごはん
- ・伊勢海老鍋(伊勢海老をふんだんに使って)
- ・くさやの焼きもの(干物焼き)
- ・野生里芋の煮もの
- ・地上がり魚のおさしみ(マカジキ、タイ、アオセ等)
- ・島キクラゲと野草の茶碗蒸し
- ・明日菜(あしたば)のゴマ和え
- ・島のりの佃煮
- ・とこぶしの酒蒸し
- ・明日菜(あしたば)うどん、アカバのだし汁(朝食用)
- ・島パイヤと海亀のスキヤキ(くせが強いのでオプショナル)
- ・香のもの(三年漬島沢庵)
- ・フルーツ(ホテルの敷地内で採れる夏みかん)

・パッションジュース（青ヶ島産）

・温泉野草茶（ドクダミ、ゲンノシヨウコ等を温泉で煮出す野性を中心とした、地の素材がほとんどだ。加えて使う調味料に注目したい。

塩は伊豆七島産の自然海塩、味噌は無農薬国産大豆を五年ねかせた島みそ。しょうゆに至っては無農薬国産大豆と小麦を自然海塩で仕込み、なんと十五年間もねかせ熟成させたという。今では八丈でも作る人のいなくなった幻の調味料、島しょつる（しゅうでと）呼ばれ魚を使った天然醸造調味料・魚醬を隣りの青ヶ島からとりよせて、さしみのたれやタシ汁の隠し味に使い、とりわけ郷土色豊かな味わ

歴史と伝説の島

八丈の見どころ



一年中泳げる屋内温泉プール

いを実現させている。天ぶら油はもちろん椿油だ。

このホテルから提供される素朴な料理の味わいこそ、現代におけるグルメの究極といつてよいのかもしれない。

その他の素材の主なもの、地上がりの伊勢海老やカジキ、トコブシなどの魚貝類・岩のり・はんばのり・トサカ・ブド・天草などの海藻類。山からの贈り物として、自然芋・アシタバ・ノビル・セリ・クレソン・ヒメダケ・ミツバ・野アザミ等も滋養たっぷり調理してくる。夕食時に大宴会場で味わえる島の郷土芸能は古代の伝統が産んだ目と耳の自然食となり、総じて精神の自然化への昇華を手助けする。

感じさせる。織元の山下ゆめさんは無形文化財。

服部屋敷 黄八丈を積んで江戸に向かう御用船を預った服部家の屋敷あと。樹齢七百年の大ソテツが見事だ。

名古の展望台 眼下には切立った二百メートルの断崖。目を移せば吸い込まれそうな紫紺の海に白波が砕ける。

八丈島歴史民俗資料館 古文書、仏像、掛軸のほか古来から使用されてきた生活用具類、農漁業具など千五百点が展示されている。

八丈植物園 ゴム、ソテツ、ブーゲンビリアなどの熱帯植物が、八丈富士の溶岩流が固まった地形に根づく。さんさんと輝やく太陽の下で散策すれば、いつしか心が洗われて楽園にたたくむムードである。

底土海水浴場 数少ない海水浴場のひとつで、澄みきった海には色あざやかな熱帯魚が遊泳し、目を楽ませる。

玉石垣 強い風から家屋を守るため、海岸に流れついた丸石を積み上げて作った美しい石垣。丸石は数百年も波にあらわれ、ぶつかり合いしながら角がとれ、研かれた自然石である。

南原千畳岩 八丈富士の噴火の際、溶岩が海に流れ出して冷え固まった後、波の侵蝕作用で畳を敷きつめたような壮観な地形となった。

八丈島灯台 昭和二十六年に開設された。高さ九十五メートルの白亜の建物で、百二十万燭光の白色は四十五分先まで届く。

黄八丈織物 手織りの絹織物。独特な色合いが素朴な美しさを

八丈温泉ホテル

八丈空港からは送迎バスで十分。島の南西に位置し、太平洋を一望に、遠く青ヶ島を眺める絶景の地に建つ八丈島唯一の本格的温泉ホテル。海底下から汲みあげる摂氏百八度の熱湯にはリウマチ性疾患、運動性機能障害、虚弱児産、創傷、慢性湿疹および角化症、更



調理に使用される天然素材の数かず

客室は和室が五十九、洋室六和洋室九の計七十四室あり、収容能力は三百二十人。八丈温泉ホテルの特色は、何といっても食事。朝食こそバイキングだが、夕食は流人鍋、流人焼、会席料理と賑やか。しかも、材料は調味料まで含めて八丈島で集めた自然の。幸。ばかり。風味あふれる自然食で、食欲も増し、明日への元気をとり戻すことができる。

自然人の体験を内・外にしてみる一泊二日。これ自らの人間性の目覚めにつながる旅となせるかどうかは、やはり本人の自覚というところにある。しかし、素材は真面目に提供されているのである。

自然人 1泊2日

ツアー料金 **¥9,800** (1泊2日 2食付)

日祭日の前日は50%アップとなります。

集合：当日 羽田空港 朝 9:30
解散：翌日 八丈空港 夕 16:00

*航空運賃は別途(往復 ¥19,310)

4/7より毎日出発 詳しくは左記へ

お問合せ先

03(451)9006

八丈温泉ホテル

東京営業所 (AM 9:30 ~ PM 6:00 受付)

〒100-16 東京都八丈島八丈町榎立



4月の 桜沢里真 マクロビオティック料理

中華料理は肉や魚介類を使ったものが多く、それらを使わないで味を出すのは大変むずかしいのですが、マクロビオティックの料理として、動物性のもは使わず、いろいろ工夫してみました。端午の節句も近いので、子供にも向くものを作りました。

肉を使うところは、コープを応用してみました。春巻の皮は作るのに時間がかかりますので、便宜上、中華料理の材料店で求めましたが、ギョーザの皮は、地粉（小麦をひいて、ふすまを少しふるったもの）を使って手製にしました。シューマイも同じように皮を作ると、大変おいしいものが作れます。子供が喜ぶように、人形の形をしたギョーザを作ってみました。

ベトナムでは、自家製の春巻の皮を干しておいて用います。もちろん、出来たてのやわらかいものも使います。釜に半分より多めの水を煮立て、釜のふちに布巾をかぶせて、まわりをひもでしっかりとしばってピンとさせます。その上に、餅玄米粉を水どきして、どろりとさせたものを薄く流し、一枚一枚蒸して作ります。それらを広げて干します。

日本でも、バリバリに干さない、中くらいのやわらかなものを店で売っていますので、それを用いると便利ですが、手作りのものがいちはいいのは、言うまでもありません。

一九六五年、桜沢先生とサイゴン（現・ホーチミン市）に行った時、肉と野菜を入れて巻いたやわらかい春巻を、大道の店で売っているの

をよく見ました。あちらでは、主食のようにしていました。

八宝菜は、タケノコやプチマイス（トウモロコシの小さいもの）などを使ってみましたが、自家製焼きドーフや、水を切ったトーフを小さく切って油で揚げたものや、高野ドーフなどを入れると、大変おいしく出来ます。

春巻やギョーザを作る場合、いろいろな材料を使うので、地上に出来るもの、地中に出来るものなど、陰陽をよく見分けて、それぞれがうまく調和するよう油で炒めて作ってください。コーンは今の時期にありませんので、冷凍のものを用いました。

マーボドーフは、子供向きにはトウガラシを入れず、生姜を少々入れ、出来上がりにゆずの皮みじん切りをふってもよいでしょう。

中華まんじゅうは、皮を天然酵母で作ってガス抜きしたもので包みました。あんの中に南瓜などを入れると、もっと甘みが出て、子供たちは喜ぶでしょう。冷凍の南瓜を使う時は、凍ったままのものをふかすとおいしく出来ます。

木の实も、油で火を通し、味をつけると、いっそうおいしくなります。お試しください。ご飯は、何も入れずに、あっさり炊いてみました。

一、八宝菜

(5人前)

●材料／白菜(5枚)、タケノコ(小½本)、カリフラワー(小½株)、セロリ(½本)、きぬさや(10枚)、

プチマイス(小トウモロコシ10本)、コーファー(揚げたもの、50g)、グリーンピース(½C)、人参(1本)、葛(大さじ1)、昆布(少々)、シイタケ(少々)、塩、醤油

①白菜は、根元に包丁を入れ、1枚1枚はがし、葉の部分は切り取り、たて4センチくらいの短冊切りにする。タケノコは短冊に切り、葛粉を少々まぶして油でサッと揚げ、油をきっておく。カリフラワーは、1花ずつ根元から切り離し、大きめのものは、包丁目を入れて割っておく。熱湯に塩ひとつまみ入れて、小麦粉を少々ふってゆで、ざるに取っておく。セロリも白菜と同じように切り、ざっと油で揚げておく。きぬさやは、サッと油で揚げる。コーファーは、ふかしたものを大きく薄く切って、油で揚げて、みじん切りにし、醤油1Cと出し汁大さじ1でよく煮込む。水がなくなったら時、生姜のみじん切り小さじ1をふり入れる。人参は細長く廻し切りにして油で揚げる。

②昆布とシイタケで出しをとる。

③材料がたっぷり入る大きめの鍋を用意し、油小さじ½入れて熱し、白菜を入れて炒め、タケノコ、セロリ、プチマイス、人参を加えてよく炒め、出し汁を材料の半分くらい注ぎ入れ、塩小さじ1入れて、ふたをして煮たてる。野菜がなれば煮えたところへコーファーを入れ、ひと煮たちさせてから、カリフラワー、きぬさやを入れ、葛を同量の水でといて流し入れ、もう一度、ひと煮たちさせる。

④③を器に盛り、グリーンピースを上飾る。

二、春巻

●材料／春巻の皮(10枚)、春雨(20g)、コーファー(揚げたもの50g)、玉ねぎ(1個)、キャベツ(2枚)、シイタケ(3枚)、出し汁(1C)、生姜(少々)、揚げ油、塩

①春雨は、ぬるま湯でもどし、熱湯を入れてひと煮たちさせ、ザルに揚げて水を切る。コーファーは細かく切り、出し汁1Cと醤油大さじ1を煮たての中へ入れ、水がなくなるまで煮て、生姜のみじん切り小さじ1を入れる。玉ねぎは、薄く廻し切りにする。キャベツは芯を取り、4センチ幅くらいに縦に切り、さらに小口細切りにする。シイタケは水でもどし、細切りにして、醤油小さじ1ともどし汁で煮る。

②油小さじ1で玉ねぎをよく炒め、少々色が変わってきたら、キャベツを入れて炒め、うすく塩味をつける。コーファー、シイタケを加えてまぜ、最後に春雨を入れてまぜる。春雨は5センチくらいに包丁かハサミで切り、そのまま野菜炒めにまぜると、汁を吸収して、ちょうどよい具合になります。

③春巻の皮は、1枚ずつはがしてラップフィルムに包むか、ポリ袋に入れたり、布巾をかぶせて乾かないようにしておく。1枚とり、つるりとした方を下にして、その上に②を大さじ1のせ、手前からひと巻きして、両側を折ってぐるりと巻き込み、うどん粉の水どきしたもので最

後をはりつける。

④ 熱した油で③を少々焦げ目がつくよう、カラリと揚げて器に盛る。

二、ギョーザ

●材料／玉ねぎ(½個)、キクラゲ(1ヶ)、コーフ(揚げたもの、50ヶ)、人参(細切り、少々)、キャベツ(3枚)、生姜(少々)、地粉(2C)、葛、塩、油
① 玉ねぎは薄く廻し切りにする。キクラゲは水にもどし、石突きをのぞいて細切りにする。コーフは細かく切り、出し汁1Cと醤油大きじ1の割り汁を材料ヒタヒタか少し少なめに入れて煮る。汁がなくなつた時、生姜のみじん切りを加え、火からおろす、キャベツは、縦に4センチに切つたものを細切りにする。

② 油小さじ1を鍋にあたたため、玉ねぎを炒める色がついてきたら、キャベツを加え、しんなりするまで炒める。人参を加えて炒め、コーフも入れてませ、火からおろしてキクラゲを加える。

③ 地粉に塩小さじ¼と油小さじ½をませ、水を少しずつ入れて、耳たぶより少々固めによくこねる。四角にのし、葛をすり鉢でよくすり、サランの小袋に入れ、それでうち粉をする。4つにたたんで折り目をのし棒でおすようにして、裏表をよくのし、開いて平らにする。もう一度両面にうち粉をして、4つにたたみ、のして開き、8センチ角に切る。

④ 切つた皮の真ん中に具を大きじ山盛り1くら

いのせ、3角に折る。ふちに水をつけてはりつけ、具を指4本でつまむようにして丸め、左右のすみを持ち上げて重ね、左右をはりつけると、人形のような形に出来上がる。

⑤ ④を熱した蒸し器で15分くらい蒸す。

四、中華まんじゅう

●材料／地粉(3C)、天然酵母(小さじ1)、小豆(½C)、甘栗(½C)、塩、油

① 天然酵母小さじ1をぬるま湯¼Cに入れ、日なたに置か、ぬるま湯で湯せんにして水だねを作る。地粉に水だねを入れてませ、30度くらいの場所に約3時間おく。ふくらんだらガス抜きをして、25センチ大に丸めておく。

② 小豆をやわらかく煮て、1カップに対して小さじ½の割合で塩を入れてあんを作る。甘栗をむいて同量の水で煮て、ひとつまみの塩を入れ、小豆にませる。

③ ②を2センチくらいに丸めて、①で包み、経木を適宜の大きさに切つたものを敷き、せいろで15分くらい蒸す。

④ 皮は地粉を水だけでこねても出来ませんが、少しふくらませるため、天然酵母を使つてみました。

五、マーボドーフ

●材料／綿ドーフ(2丁)、トーガラシ(1本)、玉ねぎ(小1個)、グリーンピース(大きじ2)、葛(大きじ1)、出し汁(2C)、きぬさや(少々)、塩、

油、醤油

① 綿ドーフを布巾に包んで、まな板の間にはさんで水を切る。玉ねぎは、あらみじん切り。グリーンピースは青ゆで。

② 玉ねぎを油小さじ1でよく炒め、トーガラシの実をぬいて細かく切つたものを入れ、出し汁を加えてひと煮立ちさせ、塩味をつけ、トーフを2センチ角に切つて入れ、煮立ったところへ葛の水どきを流し入れてませる。グリーンピース、きぬさやをゆでて切つたものを入れ、醤油小さじ1を入れて、火からおろす。

六、コーンスープ

●材料／コーン(大きいもの2本)、玉ねぎ(½個)、葛(小さじ1)、出し汁(4C)、パセリ(または春菊、少々)、クルトン(少々)、塩、油

① コーンは10分くらい蒸し、冷して包丁でうすくそぐ、玉ねぎはみじん切りにする。葛は同量の出し汁でとく。

② 油大きじ½をあたたため、玉ねぎを色づくまで炒めて、くさみを取り、コーンの軸(実をそぎ取つたもの)を入れ、出し汁をそいで20分くらい煮込む。コーンの軸を取り出し、コーンの実を入れてよく煮込み、塩味をつけ、葛の水どきをよくませ、少しずつ流し入れ、かきませで煮立たせる。

③ 器に盛り、クルトンをのせ、パセリか春菊のゆでたものを細かく切つてのせる。

〔本誌一九七八年四月号より再録〕

インド編 [続]

— 1 —

桜沢 如一

1953年10月、桜沢先生はリマ夫人とともに世界PU革命の地下工作のために第1期5カ年の旅に立たれました。本誌1989年1月号から1990年3月号まで連載した桜沢如一先生の通信集『最大のわが冒険』は、その「アフリカ編」です。初めの「インド編」第1信から85信までは、本誌1972年10月号から1973年7-8月合併号に掲載しました。〔この分は改めて印刷発行することにします〕今号からはその続きを「インド編」〔続〕として第91信から連載します。なお、「GOLター」の一部は1957年に日本C1より『世界無銭武者旅行』として刊行されました。通信の内容でごく個人的な問題の場合は省略して掲載します。〔編集部〕

● 11-2, 1954 GOLター 11信

日本山藤井丸山両師の偉業

カルカッタの郊外、大きな公園の池のホトリにめずらしい日本寺がある。これは日本山妙法寺藤井、丸山両師の努力の結果で、今はカルカッタ名所の一つになっている。丸山師はこれをたてる為資金調達から現場までドレ位苦勞をされたか分らない。その石、そのレンガ一つ／＼手をかけて、先頭に立って建てられたモノ（写真をかりて拝見し、Wで紹介せよ）。外人が日本でこの種の事業をやったのは無数にあるのに、日本人が外国でやったのは実に少い。藤井丸山両師の足跡は今、深くインドの文化を探る人々に大きな驚嘆の叫びを上げさせている。最近ラジャスタンの大平原、大砂漠にガンジイ大学が出来た。学長は前便の通り、ピカナル国前文相、敷地はオドロクナカレ五百九十五町歩（三千二百印反）ある。この大学の新しい講座で毎朝祈禱と講義が始まるが、イの一番に全学生、全教授がそろって声高らかに『南無妙法蓮華経!!!』をとなえるコトになっている。これは日本山藤井師、丸山師が長年ガンジイと共に起居され、感化をされたスーヴニア!!!

先日、学長一行十名余をこのドーガー氏邸に迎え講演会が開かれた時私は副学長からツブサニその模様をきいた。ドーガー氏は日本寺建設に多大の資金を出した人。（私に今最上の室と最大の歓待を与えて下さる人）。（まだ私たちがヒンズー語が出来ないので残念千万でもあり、損でもあるが、昨日きたある人の話では、ドーガー夫人が『この家全体はオーザワ先生のモノです。これを全部病院や学校にしたいのだけれど、日本語が分らないし英語もできないので困っている』と話された）。

カルカッタの名所日本寺は今度新たに生れた日印文化クラブの本部を置いてもらうコトになった。市内連絡は日印商社内。

藤井、丸山師ら数十年の努力のあとを見て私は深く考えさせられる。外人が立てたニコライや田園調布の聖フランシスコ修道僧院、トラピスト、各都市の大病院（サッポロ天使病院、チバ海上寮サナトリウム、東京桜町病院等数百千）、山村にある教会、学校などを私たちは見て平気でいたコ

トが恥しくなった。なぜ日本人はカクモ引込み思案なのか？ 君はなぜもつと△にならないのか？ ボンベイとカルカッタのリッパナ日本寺の写真を見て考えて見たまえ。そして君も一つコレ位の仕事をやって見てはドオカ？ PUまで知っているながら藤井丸山両師の後につづけられない様なら、何が生き甲斐であるか。丸山師は永年ガンジイと起居を共にした人であるのにガンジイ伝やガンジイの日常、人となりについて多くを語られない。出版もされない。日本でガンジイの事を書くのに師以上の人はダレもいない。にも拘らず師は謙虚にも沈黙されている。それ所か、この日本寺建立の苦心談さえ日本人は知らない。丸山師の偉業、藤井老師の超人格をハルカニ私は憶ふ。

この日本山妙法寺精神がなければ世界平和は来ないし、世界政治も出来ない。会員諸君の全力を動員して、今年四月東京で、日本山によって開かれる世界平和大会に協力される事を切望する。ラジャスタンの大砂漠に朝な〜ひびき渡る南無妙法蓮華經の声を思え!!!

● II-2, 1964 GSN信

Chers Clément & Martial

懸賞

① フシギナ色が出るコマ

(PUクラックス)

上の様な径50ミリのワを紙に書く

(スミ色)。半分を黒くぬる。白

い地に四本一組の同心弧を四分ノ

一ミリ巾位でかく。これをボール

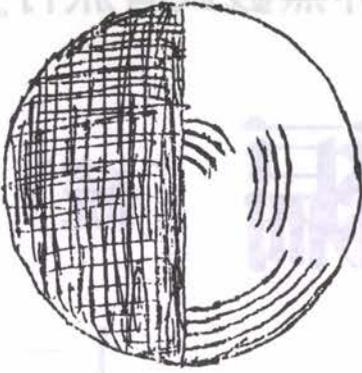
紙にハリつけ、ツマ楊子を芯にさ

し、コマに作る。これを回転する

と、虹の色が現われる。この色が

現われるワケ如何。W紙に発表せ

よ。⑦ 久しぶりのPUクラックス(難題)。よく出来た人には千円の賞金



を出す。〆切一カ月後。

② ムロラン支部より通信あり。うれしくよんだ。北村君のPU研究と精進ブリがたのもしい。これは別送する。◎用に。

③ 実際、今日まで数十の注文の大部分に返答がないので仕事に差つかえがある。ドンナ理由でも事ム的な通信だけは正確にキヤッチしてくれないとこまる。

④ 前便佐藤師(日本山)宛手紙スグ渡してくれた事と思うが、糸、山、Cie、M三人で平和会議にのりこんで大々的に丸山、藤井両師を助けてほしい。両師からは多大の得る処があるだろう。⑦を特集号として大会の記事、宣言、主旨ばかりで全二面を埋め、全会議本部の発行紙として、先方費用もちで出して上げる様なコトも考えてほしい。トニカク全面的に協力してほしい。⑧の役目もズイ分大きいと思う。英文版⑦も考えてほしい。ホントオは世界政府で主催すべきモノだ。丸山、藤井老師に深謝して御差図をうける事。(略)

⑥ 左手親指の甲の根本15ミリの所に径3ミリ高さ1ミリのイボが出てきた。これが私の熱帯医学の理論の正しさを証明するモノなのでうれしくて仕方がない。エレファンタイシス、ロイコデルマ、ライ、奇妙な無数の種類のインド独特のヒフ病の治療方針が確証を得たワケ。少食でもヒフにイボの出来るワケが分った。私はドオシテモ△になりすぎる。▽になる方法を考えている。その代り、インドで年々七千五百万人がやられるマラリヤにやられるかもしれない。(略)

〔欄外〕昨日キリヌキ数十枚送った。スベテを通じインドに伝統的なインド服装を守っている人が多いコトをよく見よ。(略)

⑩ いや〜急に暑くなってきた。インドの夏は二月から始まる。日中はシャツ一枚でも暑くて苦しい。しかも夜は秋の夜の如く虫がいない。本日「印度五千年史」をよみノートを八枚とり、さらに東洋医学原論の序章をかいた。五千年史は須田偵一著、S17年発行白揚社版、古本を見つけよ。MI文庫になくてならない本。(略)

⑭ 朝セン戦争図、全君の絵(MI食堂にあるモノ) Air Mailで二、三枚宛送ってほしい。(略)こゝで展ランカイをひらく。(略)大きい油絵はネール

氏に進呈した。イズレ国会か首相官邸に飾られるだろう。(略)

星野兄インド大陸無銭旅行記

星野兄がタクサン写真をもって帰ったから、お借りをする事。同氏の一年二カ月の大旅行はインド全部とアフガニスタンとセイロンとネパールに及んでいるが、この間氏は僅か50ルピーしか支出していない。全くの無銭旅行である。カルカッタにいても50法ではフツー旅行者なら数日のホテル代だ。それだけに星野氏の旅行は大冒険談をよむ様に面白い。ポルトガル領で旅券なしで入ったり、ビックアップ旅行をつづけたり、ランゲンから山越えてインドえ入ったり、妻に愉快な紀行で、クル島秀三郎氏の「インド、印度支那」七十七日間の飛行キ旅行のウラガエシである。これは青年ならやれる事だ。ソレを前参議院議員の一老学徒がやったのだから、青年は恥しくなるだろう。私は氏に帰朝船中で二冊旅行記をかき上げる事を頼んだ。出来るコトならWGか法大出版局でスグ出し、多くの青年によませてほしい。

●Feb. 3, 1954 633信

インド五千年史(須田偵一著)

この本は克明な研究家の一生の仕事のマトメで貴重な本である。十年前の白揚社版。インドを正しく認識したい人、PUをハッキリ身につけたい人のマスト。私のかいた「支那四千年史」の様な本をこの本を台本にしてかく事はできないが、それでも、インドが東洋哲学の大成者であり、五千年前にスデニはつきり▽△二元——PU宇宙観をもっていた事が分るし、グプタ朝、マンドラ朝、マウリヤ王朝、等々の一大叙事詩の展開は一行々が▽△の起伏の線を示すモノだから、PU的に見ると、全くスリルの連続である。「支那四千年史」の様なオモシロサはないが、フツアの学究の枯木の如き無味乾燥なモノではない。ホノカに熱情が感じられるし、謙虚な人格もヒシ／＼感じられる。これを私の「四千年史」の様に物語風にかき直したら、ドンナニおもしろいだろう!!! 諸君の中、極▽性の猛▽性の

青年の仕事にトテモいゝ。私の生きてる間にダレかしてくれないか。ソレには星野前参議の様に大インドを無銭旅行で歩き廻り、少くとも10年位、大インドを研究した人がいなくてはいけない。イズレにしても、ソナナ仕事アソビ(無銭旅行「五千年のガンジス河の流れ」をかく事)はミナ一生仕事で、破天荒なアソビで、コンチキ号漂流記級で、巨万の富モーケ仕事である。須田氏には深くお礼を申上げる。

●95信

ガンジイ自由大学 (Gandhi Vidya Mandir)

① ハシガキ

ラジャスタン国サーターサハールの町から二、三哩はなれた砂漠の入口に、起伏している大小さまざまの砂丘の上に、新しい村が、ビカーナ・デリー街道をはさんでいる。これがガンジイ主義教育の殿堂である。敷地は三千二百ピクハ(約六百町歩)と云う広大なモノ。これが新生インドの父巨聖大ガンジイの根本精神を通して人間的教育をする聖地。

② 成立までのイキサツ(千乃長者の転向)

ガンジイ自由大学は今新生児で、マダ三年の歴史しかもっていない。一九四九年三月七日、ボンベイのカナヒヤ・ラル・ドーガー氏の胸に、大ガンジイを記念する自由農民大学を設立しようとする考えがひらめいた。すぐドーガー氏はこの地に来て、土地の有力者や教育者と懇談した。カレラはみな共鳴し、協力を約した。ドーガー氏は五十万ルピー(四千万円)の資金と全力を提供するコトを約束した。ビカーナ國の前文相ゴリー・サンカール氏は教育と文学に多大の貢献をなした人であるが、当時ラタンガンジュにヒンズー大学を建設する為に努力をしていた。彼はガンジイ自由農民大学建設に協力を求められると快諾して、彼の後半生をこの大学の為に捧げる事になった。次いで多くの強力な同志が現われ、ツイニ自由大学の

本山が生れた。

③ 事業の計画

サンカー氏とドーガー氏は多くのすぐれた指導者階級の人々や社会事業家と結びをかためてから、ガンジイの生涯の根拠地であり、後継者のムスピの中心であるワルダえ行った。そこで、聖者ビノバ・ブハヴその他の人々と相談して、ガンジイ自由農民大学設立の広大な計画をたてた。その後両氏はヒンズー大学、ジャイナ大学その他を視察した上、アラユル教育機関の粹を偏見なしに取り入れるコトにした。

④ 敷地

アラユル種類の教育に適する様に、この大学はラジャスタン国政府と多くの奉仕精神に燃える篤志家によって六百町歩と云う広大な敷地を得た。この土地には全ての建物をたてるに必要な土と砂と岩石と石灰を供給してくれた。ガンジイ農村自由大学土地部長はその教育の目的に十分な敷地を獲得する事に大成功を収めた。

〔欄外〕これで六百町歩のPU農場の扉を私は日本青年のためにひらいたコトになる。この点を大々的に日本青年に訴えてほしい!!!

⑤ 建設

ガンジイ大学の建設は千九百五十一年にクンバハ・ラム師によって八十三町のガンジイ師の像が据えられた。大学事務局はラマチャンドラ・ジャイン書記長によって草葺きの小屋として生れ、多大の困難を打破って活躍した。最初に自然医学病院が建設され、事務局と共に歩みを合せて活動を開始した。第一年祭は前ラジャスタン国首相チカラム・パリワル氏の司会で行われた。この機会にアジマー国首相ハリバハウ・ウバジャヤ氏とラジャスタン国首相ジャイナラヤル・ヴィヤス氏によって、成人学園の礎石が据えられた。工場、動力倉、教授宿舎、学長宿舎、来賓館、学生宿舎、その他多くの建築が順次たてられた。芸術館も大学本部もできた。今日までに十三の大建築と三十一棟のバンガローが完成している。

この土地に二大源泉と一つの井戸が完成し毎時二百ガロンの水を供給できる設備が完成したコトは、本大学にとって非常に幸せなコトである。本大学は発電設備があり、ラジャスタン政府も亦電力供給を確保してく

れている。

中央インド連邦政府通信省は本大学に電話本線を供給してくれた。

⑥ 交通

本大学の最よりの駅は三哩アヤはなれたサーダーシヤハールである。町と大の間にはコンクリート道路がある。ピカナル・デリー街とハヌマンガ街道が本大学の敷地の中で交叉している。ラジャスタン政府は他の道路をイロく建設する計画である。コレラによって本大学はインド各地の重要都市と連絡できる。本大学には小飛行場もある。

⑦ 活動

本大学の教育は一九五二年基ソ教育部と中学部から始められた。一九五三年八月には成人教育を目的とする学部が社会大臣V・ハリ氏によって開設式を上げた。又同月ラジャスタン国文相B・マスタール氏によって基本教育大学師範部開校式が上げられた。その時、インド中央連合政府教育顧問H・カリーク博士、本大学の二週年記念日を司会し、多くの貴重な意見を發表した。全十二月には小児科病院の建設式があった。現在の学生は二七五名。工業、工芸、農業の外に自然医学、獣医科、林学、園芸、薬物学、哲学、文学を研究している。

⑧ 学生と奨学制度

毎年多額の学費が給与される。

⑨ 職員

総裁はマドラス国総理ラジャゴバラチャリ氏。副総裁アジマー国首相ウバジャヤ氏とインド連邦会議議長M・アガラワル氏。ラジャスタン国首相J・ヴィヤス氏は評議員の一員である。本大学は当初から各方面、各界有力者の絶大な後援を得ているので本学の前途はマコトニ洋々たるモノがある。

⑩ 財政

本学は最初カンハイヤ・ラル・ドーガー氏の第一回の寄附五十万ルピー（四千万円）から出発し、その後七十万の巨額の寄附を各方面から得た——その外ラジャスタン国より年々一万五千ルピー、中央政府より年々一万ルピーを受けている。他の国々政府からも、有力者からも続々送られてくる。

(目下基金は数億円に上っている)

II 将来

本学の如き農村自由大学はインド全体の要求するモノで非常に重大なモノである。今後有志諸君の協力がこの全人類の師ガンジイ記念の本学に物的にも心的にも与えられるであらう。

● Feb. 5, 1954 G-6 信

平和会会干

委員リスト入手。役員中に我々WGが入っていないのを遺憾に思う。糸賀兄ゼヒ出馬せよ。平塚氏が入っていないのは抗ギする。訂正する事。

Johnも一枚入る事。何よりも驚くのは柳先生を入れていない事。これは君たちのセキ任だ!!! スグ責任を取返せ!!! 来馬(クルマ)氏に小生当地における大活動を詳細つたえよ。事ム長丸山、野々宮、佐藤(G)ミナ同志——M、Cie、一ハタラキして、カレラをアツと云わせよ。

各国招待者リストを見ると全く有名な強力な平和人がめけている。米の Pyfe Farmer、Norman Cousins、仏 G. Marchand、Dr. Schagin 等々——O L リストでしらべて早く送らせよ。何をボヤ／＼しているのか。Rgも Esも Tomo もミナ世界中の平和の同志を知っていてナゼ知らせないのか、ナゼ Cie も M も二人共、O L 44号までの努力を自分のモノにしないのか!!! 残念々々、日本各地でやるのに、ナゼ各地のPU人を入れないのか。京トの柳、東岡先生、浜寺の田中、福井の原田祖岳老師、北海道の天理教の人々、長崎のスワ神社の吉松宮司等々……無数にある。ヒロシマ、熊本、ナゴヤみなPUの同志がウントいる。WGで総動員せよ。丸山師に全幅の信頼を頂く様努力せよ。これが出来ないなら君たちはこの世で何も出来ずに終る! インド代表は全部当地で出発までお世話をする。この会議こそPUの為にひらかれるのだ。PUをセカイに送る絶好のチャンスだ。O L や I Love Him を用意せよ。Johnの特信もまとめてパンフにして配れ。糸兄の大獅子吼を切望する。[略]

● Feb. 5, 1954 G-7 信

来馬琢道老師

しばらく御目にかゝりませんが、参ギ院や、壬生師邸の寒い夜の集りの先生のお姿を妻と共に語りあって、先生の御元氣にあやかりたいと申しております。

四月の大会は大変なお骨折りです。先生と丸山師の、この世界平和への情熱を私共は小躍りして驚嘆と歓喜でハルカニ東京の空を偲んでいます。当地でも、今日入手した主意書、招待者リスト等をたよりに及ばずながらエンの下の力持をやらせていただきます。当地に日印文化クラブを設立しました所、一流人の後援が絶大です。中にも当家 Dora 氏はガンジイ大学に50万ルピーも寄フされた方ですが、大々的に後援を約してくれました。氏の動向によってインドの実業界(トクニ、ジュート、綿、綿布、貴金属)が左右されると云われる位の人ですが、私たち生活を共にして見ますと実に質素で感心します。私たち夫妻の為最上の室と車を提供し、永住する様懇請され、朝夕親切の限りをうけています。当地日本寺設立資金をタクサン出した人です。日印文化クラブは三月に大々的発会式をやります。その席から、そちらの方えメッセージを送るコトにいたします。会場と本部を日本寺におかせて頂き、日本寺の宣伝を大々的にやるツモリです。一度先生もおこしになる必要があります。セカイセイフを会干の報道キカンとし、又は特集号外とし御利用下さい。

リマよりもよろしく。

如一 拝

● Feb. 5, 1954 G-8 信

野村、三木兄

先日来の新聞で、バキスタンのイロ／＼な提ケイが成立した事を見られたら小生の両兄に対する第一の進言が正しいモノであったコトが分ったコトと思う。近江絹糸の夏川君(工場長の頃一家を指導し、森山シマさんが

毎日指導に行き全三千の女工を健康にしたコトがあります）が世界の実業家になってくれたコトを新聞で知ってよろこんでいます。今日も当地の新聞で見ると江商社長コマムラスケマサの名が大きく出ている。三千万ルビの綿布をバキスタンに入れる契約をして帰朝した由、東京ではガンジス河の橋をかけるために日本建築業者に入札をすゝめていた由（これなど竹中君にすゝめたい世界的事業）その他イロ／＼大小工業各方面に相当話がある様、イヨ／＼日本人も目がさめて来たらしい。幸い小生の肝いりで日印文化クラブも出来、第一流の大実業十数名の後援者もでき、政治家も参加しました。傘骨事業の話は進行中で、三人の引受希望者があります。小生のANS、急に参加者がふえ、第三カ月目を続行中です。

26才でアチャリヤ君と云う青年技術者で工場（化学）主が参加者中で一番光っている。三人の日本青年は見劣りがする。

トニカクせわしいその日／＼です。タノシサの悲鳴!!! 東京四月の平和会議は京阪地方でも開かれます。来馬、丸山師に御協力を切望します。コトニ丸山師の人格にはゼヒふれられる様おすゝめする。

如
一

●II-6.1954 100信

Dr. P、Dr. O、Dr. C.ええの抗議

平和会議招待状三組スグ送レ。バル博士にきていないワケ知らせ。

①サーナ2月号入手。又又ネボケタ色の表紙。商業美術のセンスなし。Es時代のマチガイ欠点をマダつゞけている。イツまでつゞけるのか。ダレが印刷係か。

②今頃ヤット「五色の毒」入手。何と云う田舎臭い表紙、何と云う配色、何と云うムダな印刷ヒ（二度刷りで、シカモ凸版を二重に作っている）こんなムダをしていては印刷ヒがタマラン。本文のインキのウスサ、トクニハシガキとアトガキのウスサ。表紙の間ヌケタ感じは全くダンマリ低脳をシンボライズしている。（函頁と云う紙取りはオロカすぎる。全紙2枚と1/4断ちと1/8断ちと1/2断ちと云うムダな紙断、刷三重のソソ、ムダ）ナゼ広

告を入れて紙型を用い6頁増し、160頁にしなかつたのか!!!

③私のセワシイ出発間際にかいたハシガキを削除したワケは何か、何が私ワテ、イル、度ぎつい……しかしこんなキカイに人生の最高の秘義の片リを見せておく事は百万の読者の中から数人の自由人を見つける為にゼヒ必要だ、——これでは技術的、専門的で、この本のネライが消極的で、場あたりで、キワ物で、一般出版物になり、協会はフツの出版ヤになってしまっている。我々は営利を目的とする出版屋ではない。身ゼニを切つてイクラたゝいても治らぬ犬のクソの頭ナオシをやりながら、非常に痛いムダをさゝれながら、非能率的な仕事をしているのだが、ソレを全部台ナシにしてしまふ。これが専門屋、技術屋の致命傷なんだ。

我々は生命ナンカいらぬ。8千万のドレイなんか死んだって、チットモ構わない。我々にとつて重大な事は、自由と正義を求めつゝ、間違つた方向へ走っている人類に一道の光明を与える事なのだ。このネライがこの本では完全に抹殺されている。私のハシガキだけがそれを端的に示していたのだ。

君たちのネライは正しいが、まだ第三判断力オセンチを脱出してない。科学的、社会的、革命が人類を一寸も幸福にしていけない事実をハッキリ見るべきだ。幸せ、自由と云うモノは、社会と云う枠や器を改良する事で確保されるモノではない。人間を無知、無ヒハンから解放しなければ来ないのだ。まして技術を教えるナド云う事ではない。技術教育や専門教育はドレイ教育であり、資本家の利益のタメであり、最も大きな人間の犯罪だ。これがマダDr.MやPには分らないのかしら。だから官僚をやめなさいのかしら。だから口が曲つたり、年中病氣と云う犯罪を20年もつゞけたりするのかしら。枠や家を立派にしてやれば人間はナマケと無能の権化になる。こゝに全ての文明の没落がある（トインビイさえ25の文明の末路を認めているじゃないか）——技術屋か自由人か!!!

〔欄外〕本信を平塚姉と糸兄との審査カンイ裁判に訴える。

愛なき人生は砂漠の如きモノ

地上と連絡をとらぬ単独飛行は惨事に会う。

地下の根を忘れた木ノ葉は枯れおちるより外はない。

地下水を拒否するモノ。

①「五色の毒」印刷係はドレ位印刷部員として印刷業務に熟達したかを示す為、その記録、その費用（予算と実算）の明細を示さなくてはならない。経済面の頭（予算と決算を示せ）なしにはイカナル事業も出来ない。お坊ちゃん芸の出版は大ケガのモト。印刷は文化活動の唯一の武器だから、その事務に精通する事は全てのPU人、自由人に必要である。それを教える為（私がやれば安く上げるモノを）Esに長い間やらせた。然し彼は少しも、いや全く経済的研究態度や志向を示したコトがなかった（何回も手をとって教えたに拘らず）。経済観念なきモノはとてこの世で何かの事業を企画したり、実現したり、経営したり、進展させたりする事は出来ない。文化活動はトクニ経済を抜きにしたラゼツタイに成功しない。確定性を身につける練習として、真剣味を身につけるタメニ、印刷と出版をやる事はマコトニ有効である。しかしM I生はダレも印刷文化技術を身につける野心も研究心もない。高い授業料を長い間払ってきた。何事にも興味のないモノはドレイである。何事にも熱烈な興味を示すのがPU人の条件だ。この条件は少年少女時代を極貧の中に送ったモノだけに備わる。M I生にはソレが一人もない。そんな者は「一円でも十銭でも一銭でも安く上げる事」と「一時間でも一日でも早く仕上げる事」に真剣白刃で渡り合うのでなくてはダメ。それもM I生には出来ない。TomioもEsもソレを示した事がない。Voxはソレを示して見るか？セメテ（あと幕だが）今からでも予算計画と決算報告を造って見たらドオ!!!

記ロクなき事業は存在できない。架空だ。死だ。木でさえ年輪をキロクしている。私が無一文から出発して四十年間出版事業をやってきた事は尋常の事ではない。君たちはソレを創造し自分のモノにしなかつたら、結局追従者で終る。イヤ便乗者でしかない。

②村越の詩集はドオしたのか。予告だけでモ一四カ月になるが出来ないのか。ナゼ送らないのか。何部うれたのか。ドンナ景気なのか？アキレタモノだ。出版は子の誕生と同様に祝うべきモノなのだ。タレの怠マンか？

③ツイニ私の通信は百号を突破した。三十万字である。今日で九十六日目だ。一日一通以上かいている。（その外に原稿を三篇送っている）。この事をハッキリ記憶しておいてほしい。記録しておいてほしい。君たちはダレもその十分の一もやっていない。それだけ借金だ。金の借金より愛の借金の方がミジメだ。これで一月以来M I生に、かゝなくなっているから、もしかいていたら、百三十通以上になっていただろう。かく事はその倍もあつた。今も毎日、重大なBigニュースが続出している。（トクニ昨夜の如き）。これはM I生の無法さから窒息せしめられ、殺された。地方会員は私の通信をミナ渴望しているし、私もかきたいが、石塔の如きM I生によって、殺されてしまった。

④その上、君たち二人からも完全な確定性と愛を示されなかった。マコトニ悲痛な嘆を私は味わっている。全く、ガツカリした。君たちは、ソレでは自由人にはケツシテなれないからだ。五千哩の空間のヘダタリが、君たちの愛情の△を消したのではない。君たちの実体の自供なのだ。切角M Iの指導権まで与えられながら、切角、世界制覇の途にのり出しながら、君たちの▽は君たちをドロ田の田ニシにした。百号突破について深く考えて見ると、私はこの悲しみを四十年味ってきている。タレも私ほどセンチメンタリテをもった人がこの世にいないのだ。淋しい事だ。大きな問題だ。人間改造!!!

ミチオもアヴェリーヌもヘルマンも私の期待を裏切った。私は沈黙してきた。今又M I生！Che, M!!!

⑤愛情はトモカク、事務的通信連絡をしない人や、返事をしない人は一体ドンナ気持ちなのか？君たちはミナ一人々々単独飛行をやっているのだ。地上との連絡を断ったら、君たちは不時着か、惨事に会うにきまっている。それまでに目をさましたいと思つて、根ガギリつづけて信号を送ってきたが、君たちは応答しない。SOSを出したつてモ一基地はスイッチオフだ。

〔編注〕「△」は陽性。▽は陰性。「W」は世界政府協会発行の『世界政府』新聞。(旬刊) 「C」は無双原理の理論研究雑誌『コンパ』。「全君」は全和風画伯のこと。「ネール氏」は当時のインド首相。「星野兄」は星野芳樹氏。政治家。1909年生まれ。戦前、共産党入党、反戦活動、入獄、転向。戦後、引き揚げ促進運動、労農党から参院に当選。52年インドに渡る。「OL」はオーブンレター、公開書簡。桜沢先生は世界各国の著名な文化人あてに英文の通信を継続的に送った。「パル博士」はインドの法律家。極東国際軍事裁判の判事を勤め、大部の意見書を提出し、戦勝国に立法権はないと、東条元首相を初め全被告の無罪を主張した。「サーナ」は「正食医学の雑誌『サーナ』。「S」と略す。「五色の毒」は桜沢先生の勤めで天野慶之氏(水産庁東海区水産研究所長、のち東京水産大学学長、現日本有機農業研究会代表幹事)が執筆した、有害添加物の危険を日本で最初に告発した小冊子。「全紙2枚と……」はB全判の紙の両面にB664ページが印刷出来る。百六十ページならB全判2枚、全判の半分1枚の印刷となり経済的だ、という指摘。「ハシガキ」は「五色の毒」には平塚らいてう女史と桜沢先生がマエガキを書き、丸山博先生がアトガキを書いた。次の版からは桜沢先生のハシガキが掲載された。

小麦タンパク個煮 セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品
 ビン入 180g ¥350
 袋入 100g ¥350

(株)純正食品マルシマ

〒722 尾道市新浜1-6-21 ☎0848-22-2506

美術印刷一般 製造販売 TJIS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号〒111
 電話 東京 (862) 代表 1 6 2 7 ~ 9 番

健康と幸福への道 マクロビオティック食品

弊社は創業以来40年、自然食の原点、マクロビオティック食品の開発、販売、普及を続けています。

男女社員募集

職種 配送センター担当(男子)、営業事務(女子)
 資格 高卒以上 20歳~30歳位
 給与 13万円上~(当社規定による。)
 勤務時間 9:00~17:00

待遇 昇給年1回、賞与年2回、社保完、交通費全額支給、退職金制度有、マクロビオティック食品による給食制度有。
 休日 日曜、祝日、隔週土曜日、年末年始、夏季休暇。有休。
 応募 電話連絡の上、履歴書、持参下さい。
 交通 地下鉄有楽町線小竹向原駅下車歩15分
 西武池袋線 江古田駅下車歩20分



日本C1協会事業部
 オーサワジャパン株式会社

〒173 東京都板橋区小茂根5-4 (総務 花井)
 ☎(03)958-7112 FAX 958-7362

各地のイベント

料理教室

群馬マクロビオティック料理教室

(毎月第一木曜、昼・夜2回)
岡吉成知江子
所高崎 ☎0273(22)5484

上尾食養料理教室

詳細問合せ
岡吉成知江子
所小川自然食品店
☎0487(74)8504

マクロビオティックデザイナー

外人さんと楽しく集う国際料理教室(月・火・日・ナイター)(第4土曜夜)
所代々木上原
☎03(485)0165 伊藤のり子

みちのく自然食品センター

第3日曜9時
所小川みち
☎022(262)7677

目黒食養料理教室

毎月曜、夜
所田中愛子
所中心健康センター
☎03(449)5001

薬膳料理教室(旬の食材と漢方)

渋谷(月2回、金曜)、下丸子(月1回、水曜)

所越智種子、他
所下丸子 ☎03(758)1570

正食料理教室

(第4土曜) 2時
所粕谷紀水
所名古屋、カシコ
☎052(962)7321

正食料理教室

(第1日曜)
所浮津宏子
所愛知・小牧 ☎0568(76)2731
所浮津宏子

所たなかや(毎週月曜日)

(西武新宿線玉川上水駅)
☎0425(36)8477

穀物菜食ティールレストラン風丸

料理教室は問合せ。

月・土 12時~3時、6時~9時
日曜・祝日は予約のみ

所文京区関口 ☎03(269)0833

クッキングサロン(未(うみ)

第3水曜、11時
所岡原伊東・富戸 安井三恵
☎0557(51)2397

富士宮正食料理教室

日取り問合せ
所富士宮中央公民館
☎0544(24)0556

自然食料理教室

火曜10時~ 基礎科4月生募集 月2回
本科 グルメ料理、正食理論、野草料理
所横浜・栄区 JR本郷台駅歩5分

☎045(894)4799

神戸たんぼば会料理教室

毎月第一木曜10時~14時
所神戸(ヘルスフーズ) ☎078(453)1777

講習・勉強会

定例勉強会「門前の小僧会」

第3水曜 10時
所盛岡、マナ自然食
☎0196(62)6205

陰陽勉強会

第3日曜 11時
所群馬マクロビオティック・センター
☎0273(22)5484

東北正食協会・月例会

最後の日曜日 1時
所仙台(食事処「友死」)
☎022(246)2771

保育「たんぼば」

所大泉教会(大泉公園駅下車)
時毎週月、木、金
☎04297(9)0609 松永光世

体質改善半断食合宿

毎月第2週7日間。指導/橋本由八
所バスセンター(福島県いわき市)
☎0246(88)2335

自然医学腹診講習会

3月25日(日) 1時~4時半 池田政一
先生(今治市)会場/セントラルプラザ

(飯田橋) 会費/5000円他

所赤ひげ堂 ☎03(370)5015

正食のはた「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室
所千歳 青森市戸山字赤坂268-17
7 ☎0177(41)9559

身心ヨーガ教室

毎週木曜19時~21時
所JR松戸駅4分日暮ビル5F
☎0473(67)1592

ミルクiewiczの行軍

運動手技療法教室(小川茂年)
太極拳(毎週木曜午後7時)、毎週日曜
午前10時) ヨガ教室(毎日曜3時)
所三鷹 ☎0422(53)6483

石打ペンションブルーージュ

玄米食スタッフ募集 男女数名
☎0257(83)3667 鈴木

半断食「宿便とり」研修

所大森英桜・牧内泰道
毎月1日~8日 合宿
所熱海温泉道場
☎0557(80)2101

4~5月の穂高養生園

4月13~15日/守谷京子さんのゲシュタルト療法 20~22日/近藤裕さんのイメージ療法 29日/石けんの話 30日/探鳥会 1~2日/スライド 3日/かたくりの花を見に 4日/牛乳パックでハガキ作り 5日/作陶 10~13日/安田生命社会事業団ワーク 19~20日/操体
☎0263(83)5260

自然食ペンション

自家製作物提供。全室床暖房。静かな個室。ミネラル温泉。テニス、スキー、プールあり。岐阜県大野郡清見村
所天原山荘 ☎0577(8)2953

α(アルファ)マインド

瞑想の会 毎月第1、4月曜 3~5時
所目蒲線奥沢駅2分
☎03(576)9567 内海

仙台で大森先生講演会

6月10日(日) 9時30分 ①丈夫な赤ちゃんを生むには ②ガン・成人病を予防するには? ③健康相談
所仙台読売会館
所みちのく自然食品センター ☎022(262)7677

マクロビオティック(料理、食品)の用語メモ

ココロ 穀物ミルク。「穀光」
ヤンノー 大豆が主成分の保健飲料。
「ヤン」は「陽」
ヤンセン タンポポの根から作った保健飲料。「陽泉」
パンオサワ 穀物の粉を入れた自然発酵の食費的なパン。オサワ式パン。
コーヒー 肉に似た感じの植物性蛋白。
小麦のグルテン。「生粉の蛋白」
ポチロン Potition かげちや。仏語。
タルト tarte pain。仏語。
サラセン sarasin。そば。仏語。
ボンム pomme リンゴ。仏語。

自然食ニュースの ミネラル栄養療法基礎 ゼミナール

今、話題のミネラル栄養療法の真髄をあなたも学んでみませんか。小グループ単位でのためになるミニ講座です。

●基礎講座期間 1990年1月～12月
●開講日時 毎月第1水曜日(pm7:00～8:30)

●会場 自然食ニュース会館
(目黒区目黒3-9-7) ☎719-3461
国電目黒駅西口より徒歩10分
同西口よりバス大鳥神社前下車

●講師 仙石紘二(自然食ニュース主幹)

●受講料 1回(1講座) 3000円

●申込受付 先着順〆切

バイオミネラル研究会

☎03(719)3461

●基礎講座内容

- 1月10日(水)Na, K. リューマチ、関節炎
- 2月7日(水)Ca, Mg. ガン
- 3月7日(水)Cu, Se. 心筋硬塞
- 4月4日(水)Fe, V. 脳溢血
- 5月9日(水)Mn, Si. アレルギー
- 6月6日(水)Al, Hg. ポケ、ノイローゼ
- 7月4日(水)Cr, Mo. 肥満、糖尿病
- 8月 休み
- 9月5日(水)Co, Ni. シミ、ソバカス
- 10月3日(水)Pb, As. 慢性疲労
- 11月7日(水)Li, Be, Cd. ストレス
- 12月5日(水)Zn, P. 消化吸収不全

受講修了書授与

併設・ライブ鍼灸院・ミネラル栄養療法個人指導

いま、もうひとつの塩 食卓に舞う

赤穂の天塩 二つの食卓用塩

使いやすいマイルド



ふりかけに便利
コクのある味わい

食卓用・調理用

ひとふりの塩味の違い



淡味が心がけられ
溶けやすくソフト

ふりかけ用 淡味塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号 株式会社 天塩 〒160 電話 03(371)1521 代表

●リマ・クッキング保育室の案内 料理教室屋の部の開講中、2階で保育をします。対象は歩けるお子さんから。乳児はおあずかりしていません。保育室入会金/2060円、保育料/お子さん一人一回1030円です。詳細は保育室担当、加藤大季まで。

■編集後記

●ひと頃「R現象」という言葉が女性管理職たちの間でささやかれたという。「R」とは「ローリング・ストーンズ」のことで、東京ドームの公演切符をやっとの思いで手に入れたOしたちに早退や残業拒否をつきつけられた女性課長たちが、ヤングたちに理解を示すべきか、職場のシメシをつけるべきか悩んだという話。

●そのミック・ジャガー(46)も、次に東京ドームで公演した元・ビートルズのポール・マッカートニー(47)も菜食主義で、原宿の自然食レストラン「モミの木ハウス」(03-405-9144)がドーム内に出張料理し、オーサワジャパンに材料の注文がきた。

●やはり近く来日するジョン・デンバーは10年来のマクロビオティックの実行者で、1981年に来日した時は、日本C.I.を訪ねて二、三曲歌ってくれた。

●3月23日には外務省が招聘したポーランドの下院議員で森林学博士の方が日本C.I.を訪ねられる。だんだん賑やかになりそうです。(橋本政憲)

新しき世界へ 六三三号

◎一九九〇年四月号

発行日 一九九〇年四月一日

編集兼発行人 橋本政憲

発行所 日本C.I.協会 〒115

東京都渋谷区大山町一五

電話 03・469・7631(代)

振替 東京0/1941225

「心」を「心」で「心」
新書 20冊

「学」の「学」の「学」
一冊 1冊

日本CI協会出版目録



日本CI協会の雑誌（正会員、法人会員、誌友の制度があります）

■日本CI協会発行の図書、録音テープは、一般書店では扱っていません。注文は、①現金書留、または②振替東京0-194125へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。

■2冊以上の送料は、3千円未満350円、6千円未満450円、1万円未満550円、1万円以上650円

日本 C I 協会

東京都渋谷区大山町11-5 〒151

☎03(469)7631(木曜休館)



健康食
自然食
の宝典

マクロビオティック料理

桜沢里真

●2575円 ー 310円
(本体2500円+消費税75円)

これが食養料理法の決定版！副題は「玄米食養家庭料理800種」。食養料理の原則、7号食、玄米の炊き方、主食のいろいろ、お粥、餅、雑穀、そば、うどんなど詳しい。副食はスープ、汁物、煮付け、大根、南瓜、芋、小豆、豆腐、松茸、天ぷら、漬物、魚、おやつ、飲み物など。付録が「病人用食養料理法」で、料理が57種、手当のための食品やシップ類もみな書いてある。この部分だけでもたいへんな価値！



魔法のメガネ

桜沢如一

●1236円 ー 2660円
(本体1200円+消費税36円)

魔法のメガネ。って一体なんだろう。それは、大海原に漕ぎだそうとして帆を手いれする舟乗りの、身と航海の安全を守る、フシギな磁石、マホウのコンパス(羅針盤)なのです。そう、人生の大海原、社会の荒波のなかで、だれもがスバラシイ一生を送るための(秘)「魔法」の羅針盤。
この本は、純真な少年少女たちの読みもの、5幕13場の劇の脚本というスタイルで書かれましたが、むしろ大人を喜ばすでしょう。

『東洋医学の哲学』

桜沢如一



●2,060円
(本体2,000円+消費税60円) 千260円

シュバイツァー博士を、ランバレーネの病院にたずねた著者が、現代人類の危機を打開するためには、まず「東洋の医学」と、そのもとにある「無双原理」を、宇宙の秩序、いわば世界憲章として採用することこそが急務であり、万人の平和と自由と正義を確保するにはこの道しかないとの立場から、博士の理解を求めて、フランス語で書いて献呈したのが本書です。

桜沢如一の思想を知る上での最重要書。

『リマクッキング』

桜沢里真



●7,725円
(本体7,500円+消費税225円) 千360円

豪華カラー愛蔵版、一八八ページ。リマ・クッキングアカデミー校長として、いまま第一線で後進の指導にあたる桜沢里真先生のライフワーク。化学調味料、砂糖など不自然なもの一切を用いず、素材の味を生かすコツがわかります。四季の桜沢流食養生茶料理。和・洋・中華風おせちのおもてなし料理。基本食メニュー十二カ月。天然酵母パン、手作り豆腐、コープの作り方。

『ジャックとミチ』

桜沢如一著
吉見クリマック訳



●3,000円
(本体2,913円+消費税87円)

フランス語で書いた痛烈な西洋文明批判の書。「未開人」と称しているジャック氏夫妻(著者の分身)が西洋社会の表と裏を天衣無縫に断つてみせ、ユーモアと皮肉に共鳴する人は感嘆し、理解できない人は激怒する。西洋社会とその文明を深く愛するがゆえに、その欠点を遠慮なくえぐる著者の円熟期の傑作の一言。「善を受する如く悪を受け、美を受する如く醜を受け」と、宇宙万物一体一元の哲学を説く。



『食養料理カード I・II』

桜沢里真

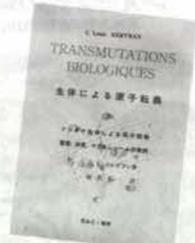


●824円
(本体800円+消費税24円) 千250円

「第I集」は食養料理の基礎中の基礎が15点。「第II集」はその次に大切なメニューが15点。表はカラー写真で裏に作り方の解説つき。「I」は小豆入り玄米ごはん、みそ汁、ごま塩、キンピラ、テツカ味噌など。「II」は南瓜がゆ、油味噌、ゴマ無双、野菜あんかけ、けんちん汁、そばすし、焼きそばなど。

『生体による原子転換』 『自然の中の原子転換』

ルイ・ケルヴラン著
桜沢如一訳



●各3,605円
(本体3,500円+消費税105円) 千各310円

生物は、自分に必要な成分や条件を無から作り出す力をもっている。つまり、生命とは自ら必要な物質やエネルギーを体内で原子転換によって創造する能力なのである。ツクシヤトクサの様な草は、カルシウムほとんど無い土地に生えても、その無機成分の中に時には70%ものカルシウムを持っている。フランスの物理学者ケルヴラン教授は原子が低温、低圧、低エネルギーで転換するという破天荒の事実を発見したのである。

『化学的食養長寿論』

石塚左玄



●7,725円
(本体7,500円+消費税225円) 千310円

これが「食養」の原典中の原典! 明治29年この本の出版が「食養元年」となった。「人類は穀食動物である」「人間は食ノ環境に大きく左右される」「食物の中のナトリウムとカリウムの構成比率に着目せよ」「食事の原則は、土地の風土環境による。日本のような暖い海国では、西洋のような寒い大陸国の肉食を真似してはいけない」と綿密に説く。面白い言葉が多く、読みにくいのが、「モトのモト」を知りたい人には必読の大書。

『食物による健康法・料理法特集』

『新しき世界へ』
臨時増刊 550号



●2,060円(送料共)
(本体2,000円+消費税60円)

これ一冊で、講義が4つに各種病気の健康相談が17も! 大森英枝先生の「七号食・少食・反応」「手当法の実践」、大森一穂先生「英枝先生の食事指導の料理を担当」の「一家を健康にする料理の工夫」「食養生について」。健康相談はネフローゼから胃腸病、腎臓病、高血圧、白内障、リウマチなど満載の豪華版! 桜沢先生の「新食養生法」の応用解説版としてこの特集号をぜひ熟読してください。

『生命現象と環境』

桜沢如一



●773円
(本体750円+消費税23円) 円210

環境汚染とともに、自然食を見直す一般家庭がふえた。自然食は、自然で旬のものを食べることをいい、その基本は、生態学(エコロジ)にもとめられる。

『生命現象と環境』は、今日的にいえばエコロジの本になるが、その考え方を「身土不二の原則」で説明する。

身体と土地環境は、切りはなせないもの。日本国内に育たない産物を常食することは、身土不二(しんとふじ)に反している。

『永遠の少年』

桜沢如一



●773円
(本体750円+消費税23円) 円210

この本は「ベンジャミン・フランクリンの一生」をPUの眼(魔法のメガネ、陰と陽の物の見方、考え方)で、わかりやすく解説した「新フランクリン伝」です。

びんぼうや寒さ、ひもじさ、わびしさが、実は、禍を転じて福となすマクロビオティック(正食)を、知らず知らずのうちに身につける法だということを君におしえてくれます。

金もぐまれない環境もない少年少女のために書かれた贈りものです。

『宇宙の秩序』

桜沢如一



●1030円
(本体1000円+消費税30円) 円210

物には元があります。それを作ったモトがある。

でも、モトにも、またモトがあります。元の元です。だから、元の元の元にも元がある。

このモトのモトのモトのモトが、宇宙の秩序。永遠の生命なのです。

あらゆる生物というものは、物体としては自然の素材から、大地の元素からできています。その元素は、素粒子というものから、素粒子は、波動のこと……そのモトは……?



マクロビオティックの本

『無双原理・易』

桜沢如一



●1,545円
(本体1,500円+消費税45円) 円260

東洋の「易」を現代に翻訳した書。

パリ・プラン社から昭和6年、「東洋医学および科学の根本無双原理(仏文)」の題で出版され、邦訳は、昭和11年「食養会」から発行。現在の版は、昭和58年校訂版。

古色蒼然たる帝王の学とよばれる「易」を、現代科学の分光学や原子核転換をも説明する無双の公理・実用弁証法として、現代語に訳出したことは注目し得る。陰陽の分極性一元論は、科学、宗教、哲学を指導する。

『新食養療法』

桜沢如一



●2,060円
(本体2,000円+消費税60円) 円260

正しい食生活の指導原理を示す、食養家庭になくてはならない本。

戦前、突如の日本社から発行され、たちまち数十版を重ね、今も増刷されているロングセラーの増補版。

いざという時に役に立つ、梅生番茶や玄米クリーム、生姜シップ、大根葉の干菜湯などの作り方、用い方のほか、台所こそ生命の薬局であり、すべての病氣は判断力のくもりだとうったえます。

『天国の鍵』

桜沢如一



●2,600円
(本体2,524円+消費税76円)

副題は「自由と幸福の教育革命：人間性の開発」。戦争直後の自由と民主主義の熱狂の中で、人間の教育こそすべての基であると、無双原理(PU)と正食による教育論を情熱をこめて展開。「天国の鍵」という題名から「あの世」での救いのことを書いてあるように想像したら実は反対で、願望の神秘的な世界を打破する革命の書である。「理論好きの若い人、学生諸君には好ましい話題が豊富だ」(山口卓三正食協会会長)

『食養人生読本』

桜沢如一



●1,339円
(本体1,300円+消費税39円) 円260

吉凶、禍福は糾える繩の如し。といいますが、その原因を知る者はいません。

ところが、人生の吉凶、禍福、病天(びやん)、賢愚(けんご)、美醜(みしう)善悪(ぜんあく)が食によって定まるとしたら、一体どうでしょう。人間には善悪がなく、ただ食物に善悪があるのだとしたら……。

本書は、人の一生を恋愛からはじめ、結婚、家庭、妊娠、育児を経て、幼年、少年、青年時代、活動時代、老年期のそれぞれの食養を説く、もつとも愛読されている名著です。

知られざる知恵の宝庫

今日、ヨーロッパや北米・南米の諸都市で、あなたは「マクロビオティック」(オートサワ)「イン・ヤン」といったような言葉のついたレストランや自然食品店、雑誌や図書にたやすくぶつかるでしょう。そこでは、大量の天然醸造・無添加の味噌、醤油、無農薬の玄米、ヒジキ、梅干が売られ、人々が争って求めています。

これは、桜沢如一(一八九三—一九六六、海外でのペンネーム、ジョルジュ・オーサワ)が開拓し、その共鳴者、教え子たちが活動した成果の一つであります。そのねらいは数千年来の肉食民族に、優秀な穀物を主とする食物を食べさせる生理学的生物学的世界革命による世界平和の実現です。

八十年前の一石

この巨大な潮流は、明治二十九年、陸軍薬剤監・石塚左玄が、大著『化学的食養生論』を世に問い、欧風食生活によって蝕まれる日本民族の健康を憂い、食物と病気の関係、人間の性格・人格との関係、治療・矯正法などについての原理「ナトリウム・カリウム拮抗性」という世界的大発見を発表したのが最初の一石でした。

明治三十一年発行の『食物養生法—化学的食養生論』は、食物と人間の関係を通俗的に説いた名著で、大正末年までに二十数版を重ねました。桜沢如一「石塚左玄」は昭和三年に発行された、左玄の唯一の伝記です。

左玄の始めた運動は、やがて社団法人「食養会」となり、和漢の食物療法、手当法が左玄の理論のもとに解明、取捨整理、あるいは創造され、各種の事業が営まれました。食養会理事・飯田彬「食養道」、桜沢如一「自然医学—食物療法総覧」などはこれらの成果の一部です。

これらは、いわゆる食物療法に関するものですが、昭和初年から食養会に身を投じた桜沢如一(日本C I協会創立者)は、中途から、左玄の理論を、食物治療のみでなく、自然・人事などあらゆるものに共通の統一理論としてまとめ、『実用弁証法』と名づけ、分析的微視的世界観に對置し、これを武器にインド・アフリカ・ヨーロッパ・米国を東奔西走し、波乱万丈の一生を送り多数の教え子を育てました。

如一の著作は邦文三百余种、欧文十数種にのぼり、今日まで数百万部も発行されていますが、古書市場にはほとんど出ません。その真価が知られるのは今日以後の人々の手にゆだねられています。

戦後の桜沢如一は、青年教育道場(メゾン・イグノラムス)をつくり、『世界政府』新聞を発行し、東西文明の会合をうったえました。また、ルイ・ケルヴァランとの出会いは、晩年の桜沢を物心一如の東洋精神を示す法として原子核転換の問題に向わせたのです。巨大な足跡を残した自由人・桜沢如一の著書は、日本C I協会が出版を続けています。

(*印は桜沢如一の著作または訳書です)

食物の陰陽表	206円(本体200円)〒120
正食医学の救急手当法	206円(本体200円)〒120
*心臓を入れ替える法	2575円(本体2500円)〒260
*一つの報告	1030円(本体1000円)〒210
*健康戦線の第一線に立ちて	1339円(本体1300円)〒260
*最後にそして永遠に勝つ者	1030円(本体1000円)〒210
*世界恒久平和案、「意志」教育五十年の実験報告	1030円(本体1000円)〒210
*桜沢如一アルバム	515円(本体500円)〒210
*兵法七書の新研究	2060円(本体2000円)〒260
*わが遺書	1030円(本体1000円)〒210
米国の食事改善目標	306円(本体300円)〒46円
●桜沢如一カセットテープ (カッコ内はカセットの個数)	
*ニューヨーク講演(14)	21630円(本体21000円)〒670
*判断力の話(1)	2678円(本体2600円)〒175
*座間講演(2)	3090円(本体3000円)〒250
*G O、母を語る(1)	2678円(本体2600円)〒175
*T E S第一回(2)	3090円(本体3000円)〒250

●大森英桜カセットテープ (カッコ内はカセットの個数)

宇宙の秩序解説(2)	2678円(本体2600円)〒250
女の業について(2)	2678円(本体2600円)〒250
眼病の治し方(2)	3090円(本体3000円)〒250
健康法総批判(2)	4120円(本体4000円)〒250
玄米の研究(2)	4120円(本体4000円)〒250
子供の病氣と食養(2)	4841円(本体4700円)〒250
食物と夢判断(2)	2678円(本体2600円)〒250
食養生当法(2)	4120円(本体4000円)〒250
身心改造法(2)	4120円(本体4000円)〒250
生命と食物の歴史(2)	2678円(本体2600円)〒250
妊娠と出産(2)	4120円(本体4000円)〒250
美容とヒフの手当法(2)	3090円(本体3000円)〒250
無双原理入門(2)	2678円(本体2600円)〒250
体質別正食法(2)	4120円(本体4000円)〒250
入浴法の研究(2)	2678円(本体2600円)〒250
人間はどこから来たか(2)	2678円(本体2600円)〒250
●久司道夫カセットテープ (カッコ内はカセットの個数)	
人間性の医学(2)	3060円(本体3000円)〒250
世界平和と健康(3)	4635円(本体4500円)〒250

入会案内



◀月刊『新しき世界へ』
年間購読料 5,150円

日本C I 協会の活動

日本C I 協会は“無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義”をだれでもが実現できる法を唱えて世界を駆けめぐった、自由人・桜沢如一（海外でのペンネーム、ジョルジュ・オーサワ、1893～1966）が創設したマクロビオティック（玄米正食）運動のセンターで、C I（センター・イグノラムス）とは「無知なる者の集まり」を意味し、健康と自由の原理を身につけていこうという団体です。

現在の主な活動は、

- ①桜沢如一著書の刊行、月刊『新しき世界へ』の発行。マクロビオティック図書の出版。
- ②食養料理法の全国普及（リマ・クッキングアカデミー、桜沢里真校長）。

- ③正食生活法の研究・実践——夏・冬の健康学園 正食医学講座、望診法講座、講演会などの開催。
- ④正食相談・マクロビオティック生活相談。
- ⑤その他各種関連活動、事業。

会員の種別は、**A 正会員**（年会費12360円）、**B 賛助会員**（12360円を2口以上）、**C 誌友**（5150円）、**D 店舗・団体**（30900円）があり、これから宇宙の秩序にもとづく生活法、食養料理法、食べ物による健康法を学びたい方は、正会員になってください。（正会員は各種相談を受けることができます）また月刊『新しき世界へ』誌を購読する「誌友」になることもできます。

	種別	年会費	特 徴
A	正会員	12,360円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。会員証、会員バッジ。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。2000円分の日本C I 協会発行の図書テープ券送呈。
B	賛助会員	12,360円を2口以上	月刊機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。4000円分の日本C I 協会発行の図書券送呈。
C	誌友	5,150円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。料理教室、正食医学講座受講、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。
D	法人	30,900円	Aに同じ、本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・その他を掲載。「新しき世界へ」5部配布。日本C I 友の店シール配布。

●下記の用紙に記入し、会費を添えて 〒151 東京都渋谷区大山町11-5日本C I 協会会員係にご送付ください。振替東京0-194125

- ・新規
- ・継続

日本C I 協会 入会申込書（楷書で書いてください）

年 月号から 年間分 （会員別の符号を○でかこんでください。）

- A. 正会員 (12,360円) B. 賛助会員 (12,360円を 口) C. 誌友 (5,150円) D. 法人(店舗) (30,900円 2分割可)

フリガナ 氏 名	職業 () 男・女 生年月日 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日生
住 (〒 <input type="text"/>) 所	(OO号室)(OO様方)と詳しく。 TEL <input type="text"/>
*未婚、既婚(家族 名)	あなたが贈呈したい方の住所・氏名 ()

●会員係の記入欄→

法・正・誌	号	名簿	タナック	領収	/	円
入金方法	現金書留・来館・外部・フリカ工			雑誌		

阿叶堂薬局 〒460 名古屋市中区大須2-26-2 ☎052-231-2839 図10-20 図⑥祝 漢方薬、健康自律指南、食養指導、気流法
 コジマフーズ 〒457 愛知県名古屋南区呼続町1-61 ☎052-821-8746 図8-19 図⑥ 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌
 自然食の店カジコ 〒485 愛知県名古屋市中区錦3-3-24 第2桜ビル1F ☎052-962-7321 図11-21 図⑥ 自然食品、レストラン
 (株)モントリオール 〒466 名古屋昭和区南山町15-19 ☎052-833-3868 図9-18(土は17) 図⑥祝 食品・野菜全国発送。健康姓名相談
 愛知陰陽会(長生堂) 〒485 愛知県小牧市小牧1-352 ☎0568-76-2731 図9-19 図⑥祝 食養講演会、リマ・クッキングスクール
 ケンコー社 〒442 愛知県豊川市市田町大道下17 ☎05338-6-5679 図10-18半 図⑥ 無農薬野菜、食品全般、化粧品、プロポリス、配達
 大岩自然食品 〒470-33 愛知県知多郡南知多町内海中之郷73 ☎0569-62-0342 図9-18半 図⑥ 食品全般、化粧品、健康相談
 石打ペンション ブルージュ 〒949-63 新潟県南魚沼郡塩沢町石打2037 ☎0257-83-3667 正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー
 楊明堂 〒959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎0250-62-7433 図8半-19 図⑥祝 配達毎週火曜、食養料理教室
 新津自然食品センター 〒956 新潟県新津市本町3-9-2 ☎0250-24-5810 図9半-19 図⑥祝 有機農産物、食養相談、料理教室
 正食の店和や 〒939 富山県富山市中川原17 ☎0764-25-1448 図9-20 図⑥無 台所食品、本、圧力鍋等
 福井健康学園 〒910 福井県福井市照手1-11-2 ☎0776-21-3811 ヨガ・正食の健康道場、自然食品センター(市内)
 マルカワみそ 〒915 福井県武生市杉崎町11-44 ☎0778-27-2111 図8-18 図⑥無 天塩仕込み味噌・販売売加工、味噌作りの指導

【近畿】
 伊勢食養センター(星出旅館) 〒516 三重県伊勢市河崎2-15-2 ☎0596-28-2377 旅館、レストラン、仕出し、料理教室、食事指導
 ISE-SHIMA MACROBIOTIC C. 海静養生園、松島荘 〒517-05 三重県志摩郡阿児町鶴方943-1 ☎05994-3-4372 自由人お宿レストラン
 京都自然食品センター 〒604 京都市中京区河原町通り夷川東北角 ☎075-221-7890、231-0348 図9-18 図⑥祝
 マクロビオティック 〒606 京都市左京区高野蓼原町77 ☎075-711-4551 弁当(予約制)、正食品、書籍
 ルス伏見 〒612 京都市伏見区桃山町鶴島7 JR桃山駅西50m ☎075-611-0337 図10-20 図⑥ 純正食品、洗剤、無農薬野菜
 天拉マクロビオティックセンター 〒624 舞鶴市サンモールマナイ1丁目ヘルスショップみさくら内 ☎0773-76-7126 図9-19 図⑥無
 健康と喜びの学園パラディテステク 〒530 大阪府北区中崎2-3-12 自然食品店 ☎06-371-8014 図⑥祝 正食品、野菜、仙骨波動無痛療法
 ヘルスマート大手通店 〒540 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎06-945-0618 図9半-18半 図2-4-5 図⑥祝
 正食協会 〒540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06-941-7506 図9-18 図⑥ 料理教室、本部講座、研究会、入門講座
 アイランド・ジャップ 〒542 大阪市南区西清水町34 江川直也 ☎06-245-1414 図10-19 図⑥祝 旅行企画、書籍、自然食品
 自然食品むぎの家 〒532 大阪市淀川区東三国町4-17-5 ☎06-395-7806、393-4577 図10-20 図⑥ 純正食品、野菜
 ハッコー山海フーズ 〒533 大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾン新大阪ビル414号 ☎06-461-3528 図10-17 図⑥祝 配達
 マツヤ健康食品 〒655 兵庫県神戸市垂水区五色山8-4-9 ☎078-708-9380 東松弘樹 図10-19 図⑥ 正食健康相談、純正食品、野菜
 神戸ヘルスフーズ岡本店 〒658 神戸市東灘区岡本1-7-7 ☎078-453-1777 図10-19 正食指導、食養、美容相談、無農薬野菜 住吉店 あり
 兵庫陰陽会(鈴木英夫) 〒661 兵庫県尼崎市武庫町1-3-11 ☎06-436-3147
 うりぼう 〒662 西宮市門戸荘13-17 ☎0798-52-6703 図10-19 図⑥ 無農薬野菜、食品配達、自然化粧品エステティック、鍼灸
 自然食品店緑屋 〒640 和歌山市湊本町3-23 ☎0734-28-0643 図10-18 図⑥祝 無農薬野菜 毎週土曜昼正食食べあつめ会
 グッパハウス 〒649-65 和歌山県那智郡粉河町粉河1783 ☎0736-73-2154 図8半-19 図⑥ 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養

【山陰・山陽・四国】
 皆実C1 〒734 広島県広島市南区袴町4-1-12 ☎0822-55-2846 平賀佐和子 毎月第4㊤例会、料理講習、PU勉強会
 障害者が地域で生きるための生活協同組合準備会 〒732 広島市東区尾長町575-5 鈴木方 ☎082-262-6330 玄米、料理学習、気功

(株)若本綜合漢方 ☎ 〒730 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082-261-8001 図⑥祝、4㊤ 食品、漢方薬、鍼灸による治療、健康教育実施
 (株)純正食品マルシマ 〒722 広島県尾道市新浜1-6-21 国道2号線沿 ☎0848-22-5577 図9-18 図⑥祝 自然食品販売普及活動
 人間医学社府中支局 健康医学社広島県総特約店 〒726 広島県府中市府中町590-6 ☎0847-41-7668 図⑥特に定めず 食品、正食浄血
 明治製粉(株) 〒726 広島県府中市市町536 ☎0847-41-2255 小川清 図⑥ めん類、純正養老醤油、保命みそ製造
 布法ボサツ友の会 〒739-04 広島県佐伯郡大野町83-26 ☎0829-56-2019 図7半-22 布法(ふり)ボサツ・図書・身心相談・坐禅
 山口健康生活センター 〒753 山口県山口市道場門前2丁目14-22 ☎0839-23-1842(本部 ☎08397-2-3800) 図10-18 図⑥各種相談
 鶴島食品 〒747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835-22-0347 社長/鶴島ツユ子、専務/原田昌一・弘美 純正食品、自然食品全国卸
 純正食品裕恵(株) 〒689-24 鳥取県東伯郡東町八橋233 ☎0858-52-2243 井上裕恵 図⑥無 純正食品配達・発送、健康相談
 愛媛純正食品センター 〒790 愛媛県松山市湯渡町10-22 ☎0899-43-6464 菅本フジ子 図8-20 図④ 料理教室(毎㊤) 東洋医学会
 のま商店 〒794 愛媛県今治市常盤町4-7-17 ☎0898-32-2378 図10-20 図⑥無 自然食品、書籍販売
 ハビネス 〒796 愛媛県八幡市久野町4丁目 ☎0894-22-1768 渡辺大起、ナミ枝 図8-20 図⑥ 幸せの輪をひろげましょう
 三屋屋 〒770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886-32-8238 図10-19 図⑥ 天日製塩ニガリ豆腐・自然農法野菜・他モリモリ！
 もみ 〒780 高知市中万々2-22 ☎0888-72-8537 山崎嘉子 図8-20 図⑥午前中 自然食品・酵素 自然化粧品

【九州・沖縄】
 旬の味そよ風 〒812 福岡市東区箱崎3-8-20 ☎092-641-9044 図10-18半 図⑥ 無農薬有機野菜、果物、食品、市内近郊配達
 サニー健康食品 〒813 福岡市東区千早5-10-5 ☎092-681-0883 図10-19 図⑥ 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品
 八幡自然食品センター 〒806 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-22 ☎093-621-4184 図9-18 図1-3 料理講習、健康相談
 愛鍼灸院 〒849-13 佐賀県鹿島市大穀分1590-1 ☎09546-3-0981 図8-19 図⑥ 鍼灸と正食品による総合治療、健康相談
 自然食品センター夢有民(ムツミ) 〒855 長崎県島原市桜町951 本田春代 ☎09576-4-3169 地卵、無農薬有機野菜直売
 一心堂 〒857-01 長崎県佐世保市吉岡町1838-9 ☎0956-40-5733 図9-18 図⑥ 馬油・ヨモギ茶・粒状/粉末ヨモギ石けん
 天粧子飼店 〒860 福岡市東区鶴町3-5 ☎096-343-4043 福山敬哉 図⑥無 体質別食養相談・オリーブ自然美容法
 天粧下通店 〒860 熊本市下通1-4-8 ☎096-354-9161 福山絢一朗 図10-19 図1-3 体質別食養相談・オリーブ自然美容相談
 岡部食品豆腐工場(創業慶3年) 〒861-46 熊本県上益城郡中佐町岩下143 ☎096-234-0447 図7-19 図⑥ 純正豆腐、食養研究会
 ニコニコ村 〒874 別府市堀田1-2組 ☎0977-23-3244 移動販売、有機野菜、食養相談、地方発送可
 心の学校・ヨガハウス 〒874 大分県別府市野口中町6-18 ☎0977-26-2463 図9-21 図⑥ ヨーガとマクロビオティック
 大口食養村 川上寛継 〒895-25 鹿児島県大口市宮人1698-35 ☎09952-8-2708 特選三年番茶、テッカシ製造、純正食品販売、無農薬栽培
 天然村 〒899-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎09974-7-2922、7-2541 心身のいこいの場、案内書62円切手同封請求
 自然食品センター陽報 〒900 沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎0988-61-7195 図10-19 図⑥祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品
 こうもハウス 〒901-01 沖縄県那覇市小禄878-6 ☎0988-57-7798 図8-19 柚木忠信 酵素、健康食品販売
 紅葉純正食品店 〒902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988-54-0296 図10-20 図⑥ 書籍販売、純正食品、食養相談

オーサワジャパン東北沢店① 〒151 渋谷区大山町11-5(1階) ☎03-465-5021 FAX465-5022 ⑩10半-18半 ⑨⑩祝 日本C1協会食品事業部
 自然食品センター本店① 〒150 渋谷区神南1-10-6 ☎03-496-7100 営業所/横浜市緑区美しが丘5-13-18 ☎045-901-5111 ⑩平日10-19、
 ⑨祝10-18 食品全般・図書、小売・卸し、レストラン(天味)併設
 ファーベル 〒153 目黒区三田2-8-1 ☎03-793-1371 ⑩10-20 ⑨⑩
 遠赤外線セラミック、健康器機製造販売、広告企画製作
 日本食用塩研究会 〒155 世田谷区北沢4-32-26 ☎03-460-3961 ⑨9-17 ⑨⑩祝 自然海塩「海の精」配布
 木下ヘルス商会① 〒155 世田谷区北沢5-30-6(2階) ☎03-485-3457 純正食品・無農薬野菜等取扱。配達配送中心。お得な会員制あり。
 れんげや① 〒157 世田谷区南鳥山5-1-14 ☎03-326-5085 ⑩10-19 女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物
 解脱会事業部① 〒160 新宿区荒木町4 解脱会東京道場横 ☎03-357-1161-4 健康自然食品、化粧品、図書販売
 サング草本舗(株)① 〒160 新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩ビル603 ☎03-366-2921 ⑨9-17 ⑨⑩祝 サング草、梅醤番、豊寿、陽泉
 自然食品の店たんぼほ① 〒162 新宿区高久町24-6 ☎03-353-4545 ⑩10-19 ⑨⑩ 農機直販有機野菜、リマ化粧品、健康食品
 ミナ①本店 〒165 中野区新井5-20-11 ☎03-385-6058 ⑩10-18 ⑨⑩祝 船橋店 JR船橋駅ビル東武デパートB1「はやおき村」 ☎0474-25-2211 ⑩10-19 ⑨⑩ 無農薬野菜、OJ商品入荷
 グルッペ自然食糧品店① 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03-398-7427 ⑩10-19 ⑨⑩ レストラン ☎03-393-1224 ⑩11半-21 ⑨⑩
 友永ヨーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区上荻1-18-13 文化堂3階 ☎03-393-5481 ⑨9-22 クラス:入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座
 自然の幸・Ando① 〒171 豊島区南長崎5-4-1 ☎03-951-8509(事)、951-8280(自)夜8時以降 ⑨⑩ 無農薬野菜、純正食品、無添加化粧品
 オーサワジャパン配送センター① 〒173 板橋区小茂根5-4(一般注文先) ☎03-958-7112 ⑨9-17 ⑨⑩祝 日本C1協会事業部、配送
 オーガニックジャパン① 〒176 練馬区練馬1-22-7 ☎03-994-4987 ⑩10-20 ⑨⑩ 無農薬食品、化粧品、野菜、アレルギー除去食
 味穂自然食品江古田店① 〒176 練馬区栄町40-13(江古田駅北口音大通り商店街) ☎03-948-5701 ⑩10-19 ⑨⑩ 無農薬農産物
 富士見台自然食品店① 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03-990-6773 ⑨9-19 ⑨⑩ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書
 自然食品の店ななくさ① 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03-925-0914 ⑨9-20 ⑨⑩ 無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤
 加藤農園 〒178 練馬区西大泉2-14-4 ☎03-925-8731 百パーセント玄米餅(みずぬ農場産自然農法米使用)製造直売、発送可

【東京市部】

自然食糧品美味① 〒202 保谷市東伏見2-6-20 ☎0424-63-7613 ⑨9-20 ⑨⑩ 無農薬野菜、トーフ、パン、毎週⑨⑩⑪入荷
 南伊豆山荘 〒202 保谷市柳沢3-2-9 ☎0424-67-3404 五鳥久男 山荘 連絡先 ☎05586-2-3629 山荘/静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139-42
 はじめ健康食品店① 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422-54-7716 ⑨8半-20 ⑨2-3⑩、5、15日 食品、野菜、小川みち先生食養料理教室⑨
 東京幸茸園① 〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422-48-3877 ⑨9-18 ⑨⑩祝 霊芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付
 やさい村① 〒181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422-47-6639 ⑩10-19 ミルキーウェイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422-53-6483
 グルッペ調布店① 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422-49-7225 ⑩10-19 ⑨⑩ 有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀
 ほうすいえん自然食品店① 〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎03-326-2356 ⑩10-19 ⑨⑩ 無農薬のお茶・有機野菜・果物、純正食品
 食養の店和康① 〒184 小金井市本町4-14-22 ☎0423-85-5261 ⑩11-18 ⑨⑩⑪祝 無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会
 天祥屋① 〒184 小金井市前原町4-19-9 ☎0423-85-2602 ⑨⑩⑪ 引売りと配達を主とした店 無農薬野菜、自然食品
 自然市場・国分寺店① 〒185 国分寺市本町2-14-5 ☎0423-24-3386 八王子店 ☎0426-76-1258 無農薬玄米・自然食品、全国発送
 自然健康食品の店いなほ① 〒187 小平市花小金井1-7-18 ☎0424-62-8975 ⑩10-19 ⑨⑩ 自然健康食品、無農薬野菜、石けん、書籍
 久米川自然食センターふれあい村① 〒189 東村山市栄町2-22-28 ☎0423-95-9525 ⑩11-19 ⑨⑩ 食品、有機野菜、書籍
 自然食品の店たなかや① 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425-35-5227 ⑩10-18半 ⑨⑩ 無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室
 アザレ自然化粧品・アザレハート営業所 〒201 狛江市岩戸北3-5-14-511 ☎03-430-2925 ⑩年中無休 お肌のことはおまかせ下さい。無鉱物油・無合成活性剤・無香料・無着色のほんもの化粧品

美山園茶舗① 〒192 八王子市長沼町58-204-6 日生商店内 ☎0426-35-9643 ⑩11-18 ⑨⑩祝 野生学園(茨城県東村) ☎0299-78-3188
 蒼玄協会① 〒192 八王子市小門町20-2 ☎0426-25-0096 支部/長野、中野、屋島、会津若松、鎌倉 南部葉球場(八王子) ☎0426-46-3095
 明日葉① 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427-29-5015 ⑩10-18半 ⑨⑩ 有機野菜、食品、手作り生活用品、図書、移動販売
 渡辺漢方社 〒197 福生市福生2128-3 ☎0425-51-5978 ⑨9-17 ⑨⑩⑪祝 婦人病専門(子宮筋腫など) 第4水曜指導会、主婦会館(四谷)
 火の島屋① 〒100-01 東京都大島町間伏 ☎04992-4-0350 三原山の噴火のごとくほとぼる生命への情熱で新しき世界へ!

【神奈川】

菊屋片山商店① 〒211 川崎市幸区古市場1-34 ☎044-522-6233-4 ⑨9-20 ⑨⑩ 自然酒・無添加(ワイン、味噌、焼酎)発送
 株式会社豊兼① 〒220 横浜市西区花咲町4-111 ☎045-231-4823.242-3614 ⑩10-19 ⑨⑩ 食養相談、第1日曜健康講演会
 杉田屋本店ナチュラルフレンド① 〒221 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎045-311-2196 ⑩10-21 ⑨⑩祝 自然酒、食品、横浜駅西口徒歩5分
 中華精進料理・黒龍 〒227 横浜市緑区美しが丘2-16-1(2階) ☎045-901-0078 ⑩11-10半 ⑨⑩ 自然食でのパーティ各種出張料理
 自然食品センター弘明寺店① 〒232 横浜市南区中島町4-81 ☎045-712-3339 ⑩10-19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温庄
 サンキューヘルス① 〒235 横浜市磯子区西町11-8 ☎045-753-3993 ⑨9-21(祝)10-19 ⑨⑩ 無農薬野菜、自然食品・化粧品 根岸駅徒歩3分
 菊屋百貨店健康自然食品センター① 〒244 横浜市戸塚区戸塚町44 ☎045-881-7636 ⑩10-19 ⑨⑩ 料理教室(第2⑨)
 八百屋花岡① 〒247 横浜市栄区上郷町258 ☎045-894-9538 ⑨⑩ 野菜、食品、洗剤、書籍 移動販売可
 自然食センターヘルスロード① 〒242 神奈川県大和市中央6-3-22 ☎0462-62-0020 ⑩10-19 ⑨⑩ 食品、化粧品、図書、治療院併設
 なちゅらる・らむ マニホージュ① 〒257 秦野市今泉323-11 ☎0463-82-6036 ⑩10-19 ⑨⑩ 茶房 料理講習 秦野駅徒歩10分
 陰陽洞① 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468-73-7137 ⑩10-19 ⑨⑩ 食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達
 ゆうき自然健康食品店① 〒249 神奈川県逗子市久木2-5-11 ☎0468-73-8050 ⑩10-19半 ⑨⑩ 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、貸本
 大豆屋① 〒253 神奈川県茅ヶ崎市富士見町13-3 ☎0467-85-5316 ⑨9-18半 ⑨⑩ 豆腐、アゲ、カンモ、調味料、卵
 延寿① 〒239 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎0468-35-8773 ⑩10-19 ⑨⑩ 無農薬農産物、豆腐、食養指導、料理講習会、配達

【中部】

京都院① 〒400 山梨県甲府市丸の内2-22-12 ☎0552-26-0008 ⑨9-20 ⑨⑩祝 鍼灸、漢方薬、正食品による総合治療
 マルナカ薬局① 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555-22-0200 ⑨9-21 ⑨2-4⑩ 漢方薬、健康相談、リクスラン化粧品、食品
 穂高養生園① 〒399-84 長野県南安曇郡穂高町有明 ☎0263-83-5260 食養・温泉・針灸・常設養生施設・案内書621頁切手同封請求
 なんしんケンコーフーズ① 〒391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266-72-0073 ⑩11-18 ⑨⑩祝 食品、健康電子製水機、風呂用活性炭
 ティーハウスぶてろん① 〒389-01 長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎02674-5-7525 ⑨9-21半 ⑨⑩ 葉草茶、食養料理研究会
 自然食品「生きる」心と体の健康のために① 〒410 静岡県熱海市中央町19-27 ☎0557-83-5490 ⑩10-17 ⑨⑩ 健康食品、健康指導、灸
 自然食品センター川合① 〒414 静岡県伊東市南町1-1-6 ☎0557-36-7306 ⑩10-18半 ⑨⑩ 純正食品、無農薬野菜、C1図書、ヨガ
 沖道インターナショナル① 〒411 静岡県三島市沢地777-1 ☎0559-87-5290 ⑨9-19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛錬改造ヨガ合宿
 ナチュラルスターアーク美堂(あきぞう)① 〒410-03 沼津市原字東中1418-43 ☎0559-67-3777 ⑩10-20 ⑨⑩ 漢方薬、野菜
 英桜研究会① 〒410 静岡県沼津市大岡1894-1 高田ハヤヒ101 ☎0559-24-4652 大森英桜先生を通して正食の実際を学ぶ半断食セミナー
 富士グリーン健康センター① 〒418 静岡県富士宮市宮町5-28 ☎0544-24-0556 ⑩10-18 料理教室(毎月第1⑩) 食品、野菜
 和良比野 〒424 静岡県清水市港町2-7-13 ☎0543-52-9649 ⑩10-19 ⑨⑩ 無農薬野菜、果物、無添加食品、勉強会、引売り
 自然派の食卓・道① 〒424 静岡県清水市有東坂667 ☎0543-46-2845 ⑩10-21 ⑨⑩ 無農薬食品、無農薬野菜、調理器具、陶器
 (株)ウエイブランニング 〒435 静岡県浜松市市野町2232-1 ☎0534-21-5668 ⑨⑩祝

●1990年 日本CI協会 行事ハイライト

マクロビオティックを楽しく学ぶ基本コース

講師/加藤大季

◆マクロビオティックのお話・試食

<初めての方のための楽しい集まりです>

★玄米を炊きながらのお話と試食です 「玄米っておいしいの？」

まず、実際に召し上がってみてください!

そして、食べ物と心と体の大切な結びつきについて考えてみましょう。

「マクロビオティックとは何なのか」「なぜ玄米を食べるのか」「まず初めにどうしたらよいか」などをテーマにわかりやすくお話しします。

まだこの素晴らしい玄米食を知らないご家族やお知り合いの方をお誘い合わせの上、ぜひ、お集まり下さい。

●日程/＊4月10日(火) 15:00～17:00 ＊5月15日(火) 15:00～17:00

●会費/各回2,575円(食事付) ●要予約/前日までに必ず電話でお申込み下さい。



◆マクロビオティックへの入門講座

「無双原理と玄米正食」の理論と実践について楽しく学べるわかりやすい講座です。「正しいものの見方・考え方による食事と健康と幸福の大切なつながり」

●4月 4日(水) 15:00～17:00

「食の段階と四つの体質①」

「陰陽について」「どんなものをどのように、どのくらい食べたらよいか」など、

●5月の講座はお休みします

基本についていっしょに考えましょう。一人一人に合ったマクロビオティックを日常的に正しく実行し、心身共に健康に明るく楽しい人生を送るためにぜひ、ご参加下さい。

●会 費/各回2,060円

◆家庭の手当法

風邪をひいた、熱がでた、お腹がいたい、吐き気がする、ケガ・やけどをした、虫歯がいたい……などなど、日常生活での体のトラブルは、たくさんあります。そんな時身近にある植物や食品を用いた正しい手当ての方法を身につけていればあわてることもありません。その時その季節にあった手当法、保健飲料の作り方を実習しながらしっかりと体得し、「イザ!」という時に備えましょう。

●日 程/4月25日(水) 15:00～17:00「解熱・利尿/第一大根湯、椎茸スープ、玄米スープ、第二大根湯ほか」

5月30日(水) 15:00～17:00「下痢・食中毒」

●会 費/各回2,575円(材料費を含みます) ※要予約/前日までに必ず電話でお申込み下さい。



◆マクロビオティック生活相談

担当/加藤大季 ●4月 3日(火) 15:00～16:00

正食を実行する上でのトラブルはよりよい解決法で!

●4月 4日(水) 17:00～18:00

人とのつきあい(地域、仕事など)に起こる問題、健康上の問題、育児、しつけ、学校(給食、いじめ、登校拒否、など) わからないこと、困っていること、迷っていること、悩んでいることなど一緒に具体的に、考えてゆきます。何でもご相談下さい。

●4月10日(火) 17:00～18:00

●4月11日(水) 15:00～16:00

●4月17日(火) 15:00～16:00

●4月18日(水) 17:00～18:00

●4月24日(火) 15:00～16:00

※個人相談(有料) ※要予約/詳細は係までお問い合わせ下さい。

●1990年日本CI協会 行事ハイライト

☆マクロビオティック生活実践講座

正食を実行する上でのさまざまな問題……妊娠中の食事、生活の注意、出産後の生活の仕方、離乳食と離乳について、母親同士のつきあい、子供同士のつきあい、保育園、幼稚園生活ではどうしたら良いか？ 学校給食ではなく、お弁当を持たせたい！ 予防注射はどのように考えるか、また、結婚前の女性のマクロビオティック生活法について、現代社会における人とのコミュニケーションをスマートにする方法は？ 夫が正食をしてくれない、親、姑たちに理解してもらえるには？ などなどについて参加者の皆さんと一緒に考えながら、無双原理の立場からみでの考え方をお話していただきます。独身の方、母親の方、ぜひ、おいでください。（男性の方も大歓迎です）

●講師/大森一慧



- 4月20日(金) 11:00～14:00(昼食付)
「子供の能力を引き出す生活と食事」
 - 各種のお稽古事を考える。
 - 親の背を見て子は育つ。

- 受講料/各回3,090円(昼食付) お子様づれ参加可
※要予約(事前に必ずお申込み下さい)
- 5月の講座はお休みします。

☆おべんとう作り講習会

●講師/大森一慧

毎日のことだから大切にしたい！

おべんとうを開けた時の、なんとも言えないあの思い。まわりの人の反応で得意になったり、ひがんだり……。お子様にとって、「おべんとう」による親子のコミュニケーション、社会体験は、マクロビオティックを実践する上で、重要なポイントとなります。小さいけれど大きな意味のある、いわば“食文化の箱庭”です。

そんな大事なおべんとう作りも、毎日のことになると、ついマンネリになりがち。そこで、愛情のこもったメニュー、豊富なアイデアの数々を実習してみませんか。中身、味つけ、見た目もとても大事。子どもが喜んで持っていく「おべんとう」は？ 手間も費用もムダなく作る工夫は？ さあ、玄米っ子6人を育てた大森一慧先生に、そのコツを習いましょう。（大人の食事の参考にもなりますよ）

- 講習費/各回3,090円(消費税込) ●定員/30名 ※要予約(事前に必ずお申込み下さい)
- 申込み方法/①先ず電話にて予約し②申込み書に記入し講習費を添え郵送または持参
- 保育あり/一人につき1030円(事前に必ず確認してください)

●4月14日(土)13:00～16:00

★南状立/*玄米ごはん、*コープコーロケ又はコープフリッター、*ふきのしのだ巻き*よもぎ団子
*せりごま和え

●5月12日(土)13:00～16:00

★南状立/*グリーンピースご飯、*高野豆腐の油焼き、*たけのこ昆布、*きやらぶき、*かぼちゃ含め煮

☆マクロビオティック子育て・家庭相談 ●担当/大森一慧

妊娠、出産、子育て、教育、健康に関することを中心に家庭や社会でのさまざまな問題について、マクロビオティックの立場からみた解決の方法を指導いたします。

※個人相談(有料) ※要予約/詳細は係まで

- 4月14日(土) 16:30～17:30
- 4月20日(金) 14:30～15:30
- 5月12日(土) 16:30～17:30

16, 24, 32...

★「望診法」と「姓名学」の両方を受講される場合は割引料金になります!



姓名学講座 実際編

〈講師/大森英桜〉



- 苗字の数に合わせた名のつけ方
- お店、会社の名のつけ方
- 外国名の姓名判断など
- 姓名相談講習会 (有料個人相談/公開講座)

1989年10月と1990年1月の「運命学特別講座」では姓名学の入門的講座として姓名学の原理、名前と病気診断などをテーマして、好評を得ました。

ここに多くの方々のご要望におこたえて「姓名学講座実際編」を開講いたします。凶数を持ってしまっていて名前をかえたい、お店、会社、子供に良い名前をつけたいなどと思っていられる方はこの機会に是非どうぞ。

ふるってご参加ください!

- 日時/1990年4月29日(日), 30日(祝)
- 会場/日本CI協会 2階
- 講習費/5講義一括32,960円(正会員31,930円)
- ※「望診法特集」(4/28, 29)と通し受講の方は56,650円
部分受講はありません

□ 定員/60名

■ 主催/日本CI協会 〒151谷区大山町11-5
☎03-469-7631 FAX. 03-469-7635

■ 申込方法/申込書に記入し、講習費を添え、日本CI協会あて現金書留で送るか直接持参して下さい。

■ 締切り/4月25日(水)ただし定員になり次第締切ります。
*取消し/4月25日までの取消しは手数料2000円を引いて返還します。それ以降の場合は、会の運営上、半額返還となります。

◎ 持参品/食器-茶わん、汁わん、中皿、はし、ふきん、学習用具。

■ 日本CI協会の法人、正会員または、誌友になることが必要です。

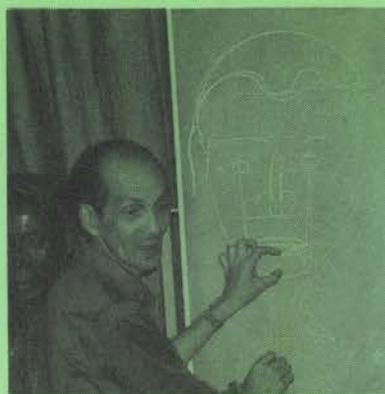
★ 食事/日本CI協会料理部が調理する、玄米正食料理です
■ 講義の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

4月29日(日)	
15:00~15:30	進行説明
15:30~17:30	講義① 二文字の苗字について
17:30~19:00	夕食
19:00~21:00	講義② 一文字、三文字の苗字について
23:00~	消灯
4月30日(祝)	
6:00~7:00	起床、清掃、歌
7:00~9:00	講義③ 外国名、屋号、会社名について
9:30~11:30	講義④ 改名だけで救われるか否か?
11:30~13:00	食事
13:00~15:00	講義⑤ 公開姓名相談講習会

姓名学講座 実際編 受講 申込書

フリガナ 氏名		明 男 大 年 月 日 生 女 昭 () 才	1. 正会員(の家族)です。番号 2. 誌友(の家族)です。 3. 入会申込みます	
フリガナ 住(〒 -)都道 所 府県		郡 市 村 町	職業 Tel ()	勤務先 Tel ()
合計 _____ 円を添えて申込みます。		自宅電話 Tel ()		個人相談を希望 (有料)
日本CI協会御中		年 月 日		1. 望診法と一括受講します。……56,650円 2. 姓名学講座を受講(一般、誌友)……32,960円 3. 姓名学講座を受講(正会員)……31,930円

正食医学講座・別科



望診法特集

● オーバーヘッド・プロジェクター使用

* 人相、手相にみる「健康」と「運命」の秘密!! 無双原理で縦横に解明!

① 4月28日(土)~29日(日)

② 6月2日(土)~3日(日)

③ 6月30日(土)~7月1日(日)

「人相」「手相」は、神秘めかして易者さんの専売になっています。無双原理は、あらゆるものの原理ですから、人相も手相も、易者さんも驚く原理で解明します。そして、運命、性格だけでなく過去・現在の健康状態を判断します。これが「望診法」で、正食医学の極意です。修養の足りない者がこれを丸かじりすると危険なことから、古来、むやみに教えられなかったものです。

まず、人間の誕生の経過(発生学)を研究します。これが望診法の基礎の基礎になります。

6月の第2回は「鼻・耳・口・歯・ほくろ・手相総論・生命線・頭脳線・感情線」、第3回は、「結婚線・太陽線・爪・指・声・脈・足・便」などです。〔保育はありません〕

● 講師/大森英桜

● 会場/日本C I 協会本部

● 研修費/① ② ③各27,810円(正会員は26,780円)(2食つき、宿泊費含まず)

● 「姓名学講座」と通し受講の方は56,650円● 部分受講はありません。

● 会館に宿泊の方は1泊2,060円増し。研修費、宿泊費などは消費税込みです。

● 主催/日本C I 協会〒151渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631(小田急線東北沢駅下車) FAX.03-469-7635

● 持参品/食器(茶わん、汁わん、中皿、はし、ふきん)、雑巾、学習用具。

● 申込方法/申込書に記入し、講習費を添え、日本C I 協会あて現金書留で送るか直接持参して下さい。

● 締切り/4月25日(水)ただし定員になり次第締切ります。

* 取消し/4月25日までは手数料2000円を引いて返還。それ以降は、会の運営上、半額返還となります。

● 日本C I 協会の法人、正会員または、誌友になることが必要です。

● 食事/日本C I 協会料理部による玄米正食料理です。

■ 講座の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

4月28日(土)

12:30~13:00 進行説明

13:00~15:00 講座①「精子と卵子の結合、受精
卵の分裂、性の決定」

15:30~17:30 講座②「各臓器の発生とその陰陽」

17:30~19:00 夕食

19:00~21:00 講座③「人体各部の発生とその陰陽」

4月29日(日)

6:00~7:00 起床、清掃、歌

7:00~9:00 講座④「骨相、人相総論」

9:30~11:30 講座⑤「人相①髪、額、眉、目」

11:30~13:00 食事、解散

望診法特集

受講申込書

1. 正会員(の家族)です。番号

2. 誌友(の家族)です。

3. 入会申込みます

職 勤務先
業 Tel ()

自宅電話
Tel ()

1. 姓名学講座と一括受講……………56,650円

2. 望診法特集を受講(一般、誌友)……………27,810円

3. 望診法特集を受講(正会員)……………26,780円

ふりがな 氏名	明 男 大 年 月 日 生 女 昭 () 歳
ふりがな 住(〒)都道 所 府県	郡 村 市 町
合計 _____ 円を添えて申込みます。	
日本C I 協会御中 _____ 年 月 日	

〈新シリーズ〉

正食医学講座・別科



こども人体修理法

〈講師／大森英桜〉

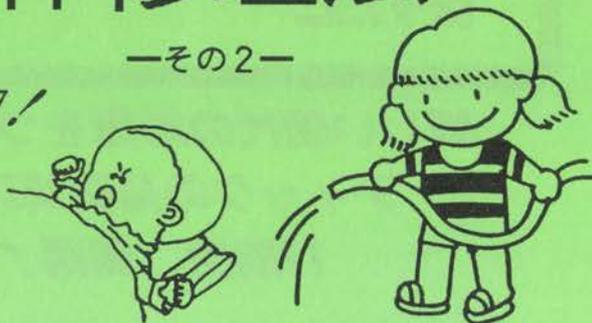
—その2—

★「こども人体修理法」第2回目!

★幼児・成長期の

トラブルいろいろ

★こどもの病気、異状の悩み



◆幼児から成長期にかけての状や悩み、難病などもまじえて正食医学の立場から、正確にどう判断し、食事で、手当てでどう対処するか? 母親、父親だけでなく、独身の方にもぜひ聞いていただきたい内容です!

ふるってご参加ください!

日時/1990年5月13日(日)

会場/日本C I 協会 2階

講習費/3 講義一括18,500円(正会員17,500円)※軽食つき
※講習費には消費税を含みます

部分受講(1講義) 8,000円

定員/60名

■主催/日本C I 協会 〒151渋谷区大山町11-5
☎03・469・7631 FAX.03・469・7635

■申込方法/申込書に記入し、講習費を添え、日本C I 協会
あて現金書留で送るか直接持参して下さい。

■締切り/5月9日(水)ただし定員になり次第締切ります。
*取消し/5月9日(水)までの取消しは手数料1500円を引いて返還します。それ以降の場合は、会の運営上半額返還となります。

★食 事/一日通し参加の方には軽食がつけます。

■日本C I 協会の法人、正会員または、誌友になることが必要です。

■講義の録音、録画、撮影はご遠慮下さい。

タイムテーブル

5月13日(日)	
10:30~	受 付
10:45~	進 行 説 明
11:00~13:00	講義① 未熟児網膜症、フェニルケトン尿症 腸重積症、周期性嘔吐症(自家中毒症) 川崎病、扁桃肥大、扁桃炎(註、註)
13:00~14:00	食 事
14:00~16:00	講義② 風疹、停留瘰癧、おたふくかぜ、ポ リオ(急性灰白髄炎)、湿疹、アトピ ー性皮膚炎、乾疹、とびひ、やけど
16:30~18:30	講義③ 小児喘息、小児てんかん、髄膜炎、水 頭症、再生不良性貧血、夜驚症、自閉 症、登校拒否、いじめ・いじめられ

こども人体修理法 - その2 -

受講 申込書

ふりがな	明	1. 正会員(の家族)です。番号
氏名	男 大 年 月 日 生	2. 誌 友(の家族)です。
	女 昭 () 歳	3. 入会申込みます
住所	〒 都府 郡 村	職 業
	道 県 市 町	勤務先
		〒 ()
合計	円を添えて申込みます	自宅電話
日本C I 協会御中	年 月 日	〒 ()

- こども人体修理法を一括受講(一般・誌友).....18,500円
- " " (法人・正会員).....17,500円
- 講義 ()を部分受講する.....8,000円
- 部分受講で食事を希望します1,000円

第17期

正食医学

講座 講師/大森英桜

⑥ 各論編のⅢ (各種病気)

4月7日～8日

1. 子供の病気
2. 老化と老人の病気
3. ガンの1 (総論、胃、腸、子宮)
4. ガンの2 (乳、肺、白血病など)
5. エイズなど難病、奇病、新病、公害病
6. 質疑応答、まとめ

新しい時代の常識をつくる、マクロビオティックの基礎講座。13年連続開催、第17期目、開講!

- 全6回 ①10月7日～8日、②11月4日～5日、
③12月2日～3日、④2月3日～4日、
⑤3月3日～4日、⑥4月7日～8日

主催・会場・日本C I 協会 〒151 東京都渋谷区大山町11-5 ☎03・469・7631

研修費・24,720円 (会館宿泊は26,780円)

持参品・食器一茶わん、汁わん、中皿、はし、布巾、雑巾、学習用具

申込方法・申込書に記入し、研修費を添えて日本C I 協会あて現金書留で送るか直接持参する。日本C I 協会の正会員 (年、12,360円) または誌友 (年、5,150円) になることが必要です。

締切り・各回開講の4日前厳守。

取消し・締切日までの取消しは手数料 2,000円をひいて返還します。それ以後は会の運営上、半額返還となります。

* 食事は日本C I 協会の料理部が調理する玄米正食料理です。

* ①～⑥まで受講された方には「正食医学講座修了証」を発行いたします。

■ 講義の録音、録画、撮影はご遠慮ください。

(土)
12:00～1:00 受付
1:00～1:30 説明
1:30～3:30 講義1
4:00～6:00 講義2
6:00～7:30 夕食
7:30～9:30 講義3
11:00～ 消灯、就寝

(日)
6:00～7:00 起床、清掃、体操、歌
7:00～9:00 講義4
9:30～11:30 講義5
11:30～1:00 朝食
1:00～1:30 写真、次回分受付
1:30～3:30 講義6

キリトリ線

第17期 正食医学講座①②③④⑤⑥ (申込みの数字に○をつけてください)

①各回参加▶24,720円 (会館宿泊26,780円) ②一括前納▶138,020円 (会館宿泊150,380円)

③講義の部分受講 1・2・3・4・5・6 ▶1講義4,300円

ふりがな	男・女	() 歳	未婚・既婚	1. 正会員(の家族)です。番号 _____ 2. 誌友(の家族)です。 _____ 3. 入会申し込みます。
氏名	明 大 崎	年 月 日 生		
ふりがな	都道 府県			
(〒) 住所	都道 府県			
自宅 市外局番 電話 ()	職業 勤務先	勤務先 市外局番 電 話 ()		
円を添えて申込みます。			今回で全6回を修了する方は、ここにサインして下さい。	
日本C I 協会御中				

● 今期から、事前に申し込まずに当日、会場に来られた方は、千円の割増しを申し受けます。

プロの技に学ぶ

— 毎月1回開講 —

食養料理技法講座

四季おりおりの自然の素材をプロの味に仕上げる調理の秘訣を学びましょう



講師 / 松本 光司

- * 実習・試食・講義でしっかり体得できる充実した内容で、和気あいあいの楽しい授業です。
- * 豊富なメニューでレパートリーがぐんぐん増えます。
- * 各回とも、その季節の材料を盛り込んだ新しいメニューでの実習と、各テーマの講義で料理のコツ・秘訣を締めくくります。どなたでも、いつからでもスタートできますので、お気軽にご参加ください。

4月22日(日) 10:30~15:30

(途中、試食・休憩があります。メニューによって多少時間が延長される場合もありますのでご了承下さい)

▲ 手ぎよく調理しながら、要点を説明する松本光司先生

● 会場 / 日本C I 協会会館 3階

- ◆ メニュー
千段巻午蒨、山芋の磯辺揚げ
筍の付け焼、れんこんの清汁
筍と落の和物、食養お好み焼
- ◆ お話 / 精進料理について

- 受講料 (各回ごとに) (消費税を含む) / 正会員・法人会員 = 10,300円。誌友 = 10,815円。
- 受講は日本C I 協会「正会員」「法人会員」または「誌友」になることが必要です。
- 要予約 / まず電話で予約し、申込み用紙に記入し、4月18日(木)までに受講料をそえて事務局へ。(準備の都合上、必ず予約をされるようお願いいたします)
- エプロン、スカーフ、筆記用具持参

* 次回は5月27日(日)の予定です。

(一括納入はありませんので、ご了承ください)

プロの技に学ぶ食養料理技法講座 申込書

氏名	男女	明・大・昭 年生	電話 番号
住(〒 -) 所			
① 日本C I 協会の正会員 (の家族) です。② 「誌友」です。③ 法人会員です。 ④ 会員ではないので入会申込みます。(どれかに○をつけて下さい)			
下記のように受講料を納めます。(該当する月日と金額を○で囲んでください)			
受講日	正会員・法人会員	誌友	
4月22日・5月27日	(各回ごとに)10,300円	(各回ごとに)10,815円	
● 正会員会費 (12,360円) を納めます。● 誌友会費 (5,150円) を納めます。			
合計	円を添えて申込みます。		1990年 月 日

〈食養手作り教室〉

おそうざい 料理

—第11回—

- 講師 / 吉成知江子
- 5月26日(土) 13:00~16:00
- 講習費 / ¥3,200 (消費税込み)
- 申込方法 (要予約)

①まず電話で予約し、②申込用紙(日本C I 協会事務局にあります)に記入し、講習費を添えて、事前に持参または郵送してください。
※保育はありませんのでご了承ください。



旬の野菜、残りもの、身近な材料を無駄なく生かし、おいしいおかずに変身させる、いろいろな工夫。何気ないけれど、健康にもっとも大切な日々のお料理について、しっかりと学びましょう!

〈メニュー〉

***炊きこみ玄米御飯**

(具の味が玄米御飯によくしみ込んで、ひと味違う口ざわり。醤油の香りがおいしさを一段とアップ)

***ふきのごま和え**

(ただゆがくだけではない、食養的な和え物!)

***たけのこの煮しめ**

(陰性な食べものの王様? とかく敬遠されがちなたけのこも無双原理を応用して料理すれば!)

***車麩の吸い物**

(車麩をダイナミックに使って、手軽に作れる見栄えのよいお吸物。みつ葉の香りがさわやかで、食欲をそそります。みつ葉の根はすてないで、はしやすめに早変わり)

***おやき風ガトー**

(旬のグリーンピースを使ったアイデアお菓子。季節感を盛り込んだ食養ガトー)

●第22回 山口県健康学園

*4月14日(土)10時~15日(日)午後5時30分

*新幹線小郡駅前「ホテルニュー山口」

*講師 / 福原洋子(3児の母。栄養士学生に講義。自然医学会福岡県代表) 長広範夫(元気塾主宰。)

正食・足心道・ヨガ。若手リーダー) 橋本宙八(マ

クロビオティック・ネットワーカー「パス」代表)

*会費 / 全期1万5千円(子供8千円)

*申込み / ☎0835-22-0347(原田)4月5日まで。

●熊本・天然村(仮称)入居募集

*名水・霧水源のほとり、小鳥さえずりホタル飛びかう里。3DKのログハウス、無農薬野菜の健康的な生活。年金程度の費用で生活可能。

*連絡先 / 教育の森 霧学苑(熊本県宇土市宮庄町430 ☎0964-22-1966)

●生存への行進90北海道⇩沖縄

*いっしょに歩こう世界平和。環境サバイバル。*原則として野宿(テント)。自然食自炊。体力の関係で自転車可。短期は参加費一日千円。*各地で草の根市民団体と交流。純正食品工場の見学、農業体験、イベント参加など。

*5月13日帯広出発。青森7月→福島8月→東京9月→静岡・長野10月→富山→福井→紀伊→大阪→四国→中国→九州→沖縄(来年5月)

*問合せ ☎0467-25-4263(黒坂信夫) *カンパ / 郵便振替「横浜33-3022 生存への行進の会」

第40回開講
6/9~6/10

リマ・クッキングアカデミー 集中料理講座

- * 毎週開講しているリマ・クッキングアカデミーの内容を、遠方の方または毎週通えない方のために開催する濃密な講座です。2日間に4実習と「質疑応答」があります。
- * 免状/この集中講座を3回受講すると「初級」免状を申請することができます。さらに4回受講すると「中級」免状の申請資格が得られます。毎週の料理教室を受講されている方でも、この講座を受講すれば4週分の受講と同じ扱いとなります。
- * 日時/1990年6月9日(土)午後1時~10日(日)午後3時 1泊2日(通いも可)
- * 会場/日本C I 協会会館 3階 料理教室(〒151 渋谷区大山町11-5 ☎03-469-7631)
(新宿から小田急線各駅停車5つ目 東北沢駅から2分)
- * 入学金/リマ・クッキングアカデミーの入学金として5,150円(納入済みの方は不要)
- * 受講料/下の「申込書」の欄を参照。* 申込み方法/「申込書」に記入し現金書留で送るか直接、事務局に持参して下さい。* 締切り/6月5日(火)午後5時
- * 取消し/締切りの日時までの取消しは、手数料2,000円を差引いて返還。それ以後は運営上、半額差し引いて返還します。(事前に申込みずに出席希望の方は1,000円割増しを申し受けます)
- * 持参品/筆記用具、エプロン、スカーフ(頭にかぶるもの)、雑巾、容器(料理の一部を持ち帰る方)、寝間着(会館に宿泊する方)
- 6月9日(土) 午後1時~1時30分 受付 ◆ 1時30分~4時30分「料理実習Ⅰ」(講師/桜沢里真) ◆ 6時~8時30分「料理実習Ⅱ」(講師/吉成知江子) ● 6月10日(日) 午前6時~7時 起床、清掃、体操、歌 ◆ 7時~9時30分「料理実習Ⅲ」(講師/吉成知江子) ◆ 10時30分~11時30分「質疑応答」(講師/桜沢里真) ◆ 12時~午後3時「料理実習Ⅳ」(講師/桜沢里真) ※担当の講師が変更になる場合があります。
- ※ 講習費には消費税相当額が含まれています。■ 次回は9月29日~30日の予定です。

1990年6月9日~6月10日

リマ・クッキングアカデミー 集中料理講座 申込書

○1.「通い」で受講します。(17,510円)			○2. 会館に宿泊します。(19,570円)			○3. 部分参加(講習Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ,Ⅳ) (Ⅰ,Ⅳ/各5,150円、Ⅱ,Ⅲ/各3,605円)		
ふりがな 氏名	男・女()歳 明治・大正 昭和 年 月 日生	1. 正会員(の家族)です。No.() 2. 誌友(の家族)です。 3. 新規に入会します。						
住(〒 -) 所						●入学金(5,150円)を 納入します/納入済み		
自宅電話 ☎ - -		職 業 勤務先		勤務先電話 ☎ - -				
日本C I 協会 御中 _____円を添えて申込みます 1990年 月 日						*集中料理講座(年 月)を受講しました。		



●講習の献立は「学習ノート」を参照してください。

◇ 1990年夏期 (第57回)

●リマ・クッキングアカデミー 初級・中上級師範科申込書

○料理教室に新規入学します。○継続して受講/前回のコース名()		●受講希望クラス
1. 初級 2. 中級 3. 上級 の免状を取得しました。(○印をつけて下さい)		A・B・C・D
ふりがな 氏名	男・女()歳 明治・大正 昭和 年 月 日生	1. 正会員(の家族)です。No.() 2. 誌友(の家族)です。 3. 新規に入会します。
住(〒 - -) 所		●入学金(5,150円)を 納入します/納入済み
自宅電話 ☎ - - -	職業 勤務先	勤務先電話 ☎ - - -
日本C I 協会 御中 円を添えて申込みます 年 月 日		*集中料理講座(年 月)を受講しました。 *保育を希望します。(歳 男女、 歳 男女)

- 新規入学の方は(授業料+入学金+日本C I 協会年会費+テキスト代)を納入してください。
- いったん納入された授業料、入学金、会費などは返還できません。

健康と幸福と美を創るマクロビオティックの料理教室

リマ・クッキングアカデミー

校長／桜沢里真(日本C I協会会長)

夏期募集中

玄米や穀物類、味わい深い季節の野菜、海藻、豆類など大自然の幸を生命の糧として頂く、健康と幸福の料理を学びましょう。マクロビオティック料理は、化学的に汚されない新鮮な材料を、精白せず、純正な調味料(天然醸造の味噌、醤油、自然塩、ゴマ油、ナタネ油など)で調理し、砂糖類や化学調味料はいっさい使いません。マクロビオティックを世界に広めた桜沢如一先生は「台所は生命の薬局」と言われました。さあ、あなたも「生命の薬局長」になってください!

●初級コース／玄米の炊き方からマクロビオティック料理の基礎を研修。●中上級師範科コース／初級修了の方を対象に、さらに応用的な各種、季節の献立を研修。

●免状/各コースの規定の回数出席し、期末の修了試作会に作品を出品し試験に合格し、規定の免状料を納入された方に免状を授与。●受講には日本C I協会の正会員(年12,360円=税別)、または「誌友」(年5,150円=税別)、あるいは法人会員になることが必要です。

●昼の部は1歳以上の歩けるお子様を対象に「保育」があります(有料)。お子様連れの受講はご遠慮下さい。

●エプロン、スカーフなど持参品や詳細は係に問合せ。

●いったん納入された受講料などは返却できません。

●受け付けを締切っていないクラスは途中入学できます。

●「集中料理講座」の受講は4週受講と同じ扱いです。

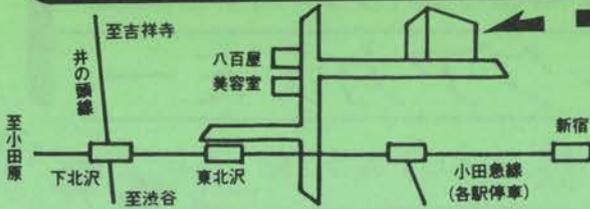
※初参加の方は初級コースから受講して下さい。



時 間 割						授 業 料			
コース	曜	クラス	時間	講 師	授 業 日	入学金	一括納入	月ぎめの分納	一回受講
中 上 級 師 範 科	火	A	11:00	桜 沢 里 真	4 5 6 7	5,150円	33,372円	4月 6,180円	3,605円
			14:00		月 月 月 月			5月 12,360円	
		B	18:00	浮 津 宏 子	24 15 12 ⑧			6月 12,360円	
			20:30		22 19			7月 6,180円	
初 級 科	水	C	11:00	吉 成 知江子	4 5 6 7	27,810円	27,810円	4月 5,150円	3,090円
			14:00		月 月 月 月			5月 10,300円	
		D	18:00	植 田 富く子	25 16 13 ⑧			6月 10,300円	
			20:30		23 20			7月 5,150円	
					30 27				

●講師の担当は変更になることがあります。●7月8日は修了試作会です。●金額は消費税込みです。

日本C I 協会 4～5月の行事予定



■毎木曜日は休館です。
(1階の食品店は、木曜と行事のない祝日が定休日)

日本C I 協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎ 03・469・7631 (代)

小田急線・東北沢駅下車2分

●会員でなくても参加歓迎です
●録音はご遠慮ください。

◆ 4月

- 2日(月) ● 6時半～8時半 詩吟教室(伊森神東)朝履
- 3日(火) ● 午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中級科 ● 3時～4時30分 マクビティック・ヨガ(三好暁) ● 3時～4時 マクビティック生活相談(加藤大季)
- 4日(水) ● 午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー初級科 ● 3時～5時 マクビティックへの入門講座(加藤大季)前日までに要予約
- 7日(土)～8日(日) ● 正食医学講座(大森英桜)
- 10日(火) ● 3時～5時 マクビティックのお話・試食(加藤大季)前日までに要予約 ● 5時～6時 マクビティック生活相談(加藤大季)
- 11日(水) ● 3時～4時 マクビティック生活相談(加藤大季)
- 14日(土) ● 午前11時～ 正食相談(大森英桜) ● 1時～4時 おべんとう作り講座(大森一慧) ● 4時30分～5時30分 マクビティック子育て・家庭相談(大森一慧) ● 6時～8時30分 月例会『ジャックとミチ』を読む(吉見クリマック)
- 15日(日) ● リマ・クッキングアカデミー修了試作会
- 17日(火) ● 午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中級科 ● 3時～4時30分 マクビティック・ヨガ(三好暁) ● 3時～4時 マクビティック生活相談(加藤大季)
- 18日(水) ● 午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー初級科 ● 5時～6時 マクビティック生活相談(加藤大季)
- 20日(金) ● 午前11時～2時 マクビティック生活実践講座(大森一慧) ● 2時30分～3時30分 マクビティック子育て・家庭相談(大森一慧)

- 21日(土) ● 2時～7時30分 桜沢先生記念祭、桜沢里真先生91歳バースデー、菊池富美雄先生講演会(本誌4P参照)
- 22日(日) ● 午前10時30分～3時30分 食養料理技法講座 ● 3時30分～5時30分 正宗太極拳教室(大友映男)
- 24日(火) ● 午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中級科 ● 3時～4時 マクビティック生活相談(加藤大季)
- 25日(水) ● 午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー初級科 ● 3時～5時 家庭の手当法(加藤大季)要予約
- 27日(金) ● 午前11時～ 正食相談(大森英桜)
- 28日(土) ● 1時～29日(日)1時 正食医学講座・別科 望診法特集(大森英桜)
- 29日(日) ● 3時30分～30日(月)祝)3時 姓名学講座実際編(大森英桜)

◆ 5月

- 1日(火)～3日(木)休業
- 8日(火) ● 午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー中級科 ● 3時～4時30分 マクビティック・ヨガ(三好暁) ● 3時～4時 マクビティック生活相談(加藤大季)
- 9日(水) ● 午前11時～2時, 6時～8時30分 リマ・クッキングアカデミー初級科
- 12日(土) ● 午前11時～ 正食相談(大森英桜) ● 1時～4時 おべんとう作り講座(大森一慧) ● 4時30分～5時30分 マクビティック子育て・家庭相談(大森一慧) ● 6時～8時30分 月例会(大森英桜)
- 13日(日) ● 午前11時～6時30分 こども人体修理法(大森英桜)



(((新商品)))

- りんごジャム 140g 580円
- ぶどうジャム 140g 580円
- 赤すももジャム 140g 580円

※発売予定



無農薬栽培した安全で美味しいりんご・ぶどう・赤すももをそれぞれ煮詰めて裏ごしいたしました。塩も砂糖も米飴も使わず、素材の持つ甘味と酸味を引き出しました。パンにぬるほか、パイやクッキー、ケーキ等にお使いください。無添加のため開栓後は要冷蔵。山形県矢の沢ファミリークラブ製造。

◀変更商品▶

- 煎茶(蒸し) 缶→袋
80→40g 1,800→850円
- 煎茶(釜炒り) 缶→袋
80→40g 1,800→850円

ご好評をいただいております煎茶が小袋入りになり、価格も割安になりました。市販品のほとんどは品種改良した陰性なお茶ですが、本品は農業や化学肥料を一切使用せず種から育てた陽性な在来種です。玄米食にもとてもよく合いますのでぜひ一度お試しください。(缶入りは中止いたします。)

◀再入荷商品▶

- オーサワオリーブ油 170g 980円
- 寒漬大根 200g 500円
- カリフォルニアレーズン 150g 320円

◀品切商品▶ 入荷予定

- べつたら漬 11月
- 梅のエキス 7月

◀限定商品▶

- こね鉢……栃(とち)の木をくり抜いた手づくり品です。パンやうどん、そば、まんじゅう等をこねるのに最適。福島県檜枝岐産。
1尺2寸…10,000円 1尺6寸…22,000円
〃 3寸…12,000円 〃 7寸…24,000円
〃 4寸…15,000円 〃 9寸…36,000円
〃 5寸…18,000円
- 手づくり生しょうゆ 1ℓ 980円

自然海塩、海の精、と国産無農薬丸大豆・小麦を使用し、木樽で2夏じっくりと熟成させました。火入れをしていないため、酵母や乳酸菌、酵素が生きています。

◀海産物不漁▶

今年も異常気象や環境汚染等の影響により海産物の不漁が伝えられています。冬採りのひじきやわかめ、ふのりの収量が大幅に減っているようで、新ものより値上げが予想されますのであらかじめご了承ください。

東北沢店 便り

*改装オープン!! 店舗面積が1.7倍になりました!!
旬の野菜・果物・生鮮品が店内に溢れています。大盛況中!!
冷凍食品の取扱いを開始しました。コロッケ・餃子・焼売・春巻等々大好評!!
*軽食コーナー近日オープン!!
農業も化学物質もほぼ完璧に取り除く浄水器『ハーレーⅡ』を好評展示中!!
(詳しくご説明致します)
お買物された荷物は宅配便でお送りします。

■東北沢店の休業日は毎週木曜日です。土曜・日曜・祝日は営業。(営業時間は10時半～18時半)



本社(注文先)

東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03-958-7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店(売店)

東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-465-5021



水道水を飲みつづけることは

ゆっくり自殺してるようなもんだ!?

水質汚染—もう知らない人はいないでしょう。水道水にいろいろな化学物質が溶け込んでいるってこと。最悪なのは、塩素で消毒するとき発ガン物質トリハロメタンが出来ること。もちろん味も臭いも決して良くないこと、誰だって知っています。

人間の身体の70%は水分、なんだほとんど水じゃないかっていうほど水って大切なんです。井戸水だから大丈夫という方がいますか。ダメダメ。地下水はゴルフ場の除草剤やトリクロロエチレン等の毒物で汚染が全国的に進んでるって話だから。

水道水を飲み続けることは、緩慢な自殺に等しい—と哲学的なこと言った人がいるけど、もう浄水器買わなくっちゃ水が飲めなくなっちゃう。

「カートリッジ交換なしでズーッと使える浄水器ないよね」

それがあったんです。夢の浄水器ハーレーII。これからその優れた特性をご紹介します。みましょう。

①カートリッジ交換がない。

ふつうの浄水器は汚れをためてしまうので能力がどんどん落ちる。そこでカートリッジを交換する。ハーレーにはそのカートリッジ交換がないんですね。

その代わり独特のバックウォッシングといって、お湯を逆流させるんです。すると、内部は滅菌洗浄されて、新品同様となり、高い浄水能力を保つというわけ。それが7年以上も続く。半年に一回のカートリッジ交換がないから経済的です。

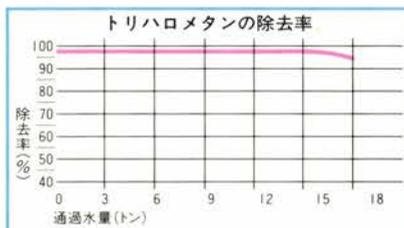
ハーレーII

●重量 2.3kg
●サイズ 168φ×293mm **¥128,000**



②浄水能力がスゴイ

米国環境保護局に、家庭卓上タイプとしてNo.1.のデータを誇り、登録されています。さらに、うるさいことで有名な米国商品テスト誌のテスト項目全部について、最優秀の認定をもらった唯一の浄水器です。これが「ハーレーII」とにかく水に含まれるゴミ、異物、異臭、化学物質はほぼ完全に取ってしまう。しかし、健康に必要なミネラルは残す。そして、使いはじめの高い除去能力が7年以上も続くという。これで決まりですね。



本社(注文先)
東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03-958-7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店(売店)
東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-465-5021