

本づくり応援マガジン

昭和堂  
ゆるりで出版された  
本のご紹介

vol.38

# ゆるり

## 伝えたい 気持ちを 一冊に。

02

写真集

「今昔長崎物語」三上秀治

04

絵手紙集

「空とぶ自由な羽のように」つじたしげこ

歳時記

「玉峰寺歳時記」太玄興正

06

エッセイ&レシピ集

「がんばりすぎない象」宮下由美子

07

08

歌集

「新しい命」山下治子

09

書道作品集

「幸成書の象展」近藤幸成

詩集

「復刻版 若樹の詩集」馬場百合子

10

随筆集

「論の賦」西敏男

11

特集①

記念誌

### 明日を拓く

ケアハウス城山台ソラール

特集②

記念誌

### ふくろう通信

たかすぎ内科クリニック



株式会社 昭和堂

自費出版サロンゆるり TEL.095-828-1790

「ゆるり」は長崎県内の主なコミュニティ施設に無料で配布しています。

表紙／仁田峠の紅葉と雲仙ロープウェイ

長崎の昭和と平成を写真で語る  
〈写真集〉

# 今昔長崎物語

三上秀治  
Hideharu Mikami



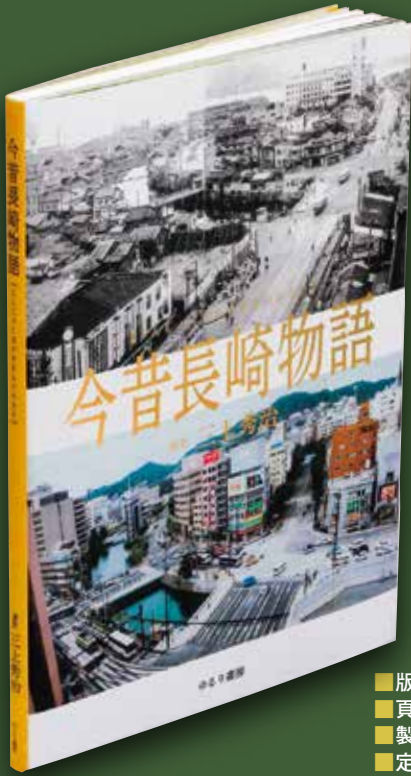
ハワイに住んでいた従兄が日本を訪れた時に、カメラをプレゼントしてくれたのをきっかけに写真に興味を持ち始めたという三上秀治さん。

三上さんが人生で撮り続けてきた長崎の今と昔。

そこに映し出される時代の変化とは…。

昭和二十九（一九五四）年頃から平成三十（二〇一八）年頃までの長崎のさまざまな情景が、写真に収められています。今と昔を見比べて、時の流れを感じてみてください。

※三上さんは、二〇二〇年十月二日に永眠されました。



■ 版型：B5判  
■ 頁数：120頁  
■ 製本：並製本（カバー付）  
■ 定価：2,500円+税



昭和31(1956)年  
「ミスユニバースコンテスト長崎県決勝大会」の様子



昭和30(1955)年  
元岡政百貨店の地下にあった「バー兼カクテル教室」



昭和31(1956)年  
現在のS東美の近くにあった「とらや」



三上秀治さん

昭和二十三年ハワイホノルルに居る従兄が二世部隊として日本に来る。宮城県仙台市に滞在がきまり、昭和二十五年朝鮮戦争にも出兵し無事任務を終え、昭和二十七年除隊のためハワイに帰国することに成る。その時、私にカメラと携帯ラジオをプレゼントして別れた。その時から写真に興味を持つ様になり、仕事が休みの時は長崎市内はもとより近隣の地区まで撮影に出かけた。当時のカメラは現代のオートフォーカスのカメラと違って、被写体までの距離を目測、天候により絞り・シャッタースピードを変えていた。今思うと自分の感が撮影の中に入っていたのだと思いが懐かしく思われます。微力ではございますが、私の生涯の写真集ですのでご鑑賞いただければ幸いです。

（本文より）

# 昭和と平成 変わるものと変わらないもの



SHOWA

HEISEI



昭和30(1955)年

風頭より撮影した市街地の様子

平成21(2009)年



昭和30(1955)年

旧県庁舎より市役所方面を望む

平成20(2008)年

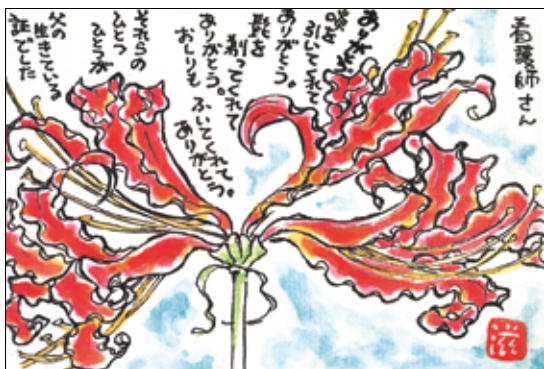


昭和30(1955)年

浜市アーケードにあった元岡政百貨店の屋上より出島方面を望む

平成21(2009)年

「わたしの詩画手作り絵はがきコンクール」  
 優秀賞受賞作品  
 絵手紙を始めるきっかけとなった彼岸花の絵



2001ボランティア国際年記念『わたしの詩画手作り絵はがきコンクール』。応募総数9,355点の中から優秀賞に選ばれました。病気のお父様をお世話してくださった看護師さんたちへの感謝を込めて描いた作品です。



- 版型：210×210
- 頁数：90頁
- 製本：ガンダレ製本
- 定価：1,800円+税



お子さんたちを描いた作品も掲載。



### Profile

1957年6月生まれ 長崎市出身  
 晴れた日は畑で農作業  
 雨の日はアトリエで絵を描いて  
 たまに絵手紙教室やワークショップ  
 などイロイロ  
 自分にムリのないよう  
 「楽しむコト」をモットーに  
 日々WAKUWAKUを更新中



人を想い、人に届ける、手描きのぬくもり  
 〈絵手紙集〉

# 空とぶ自由な羽のように

つじたしげこ  
 Shigeo T sujita

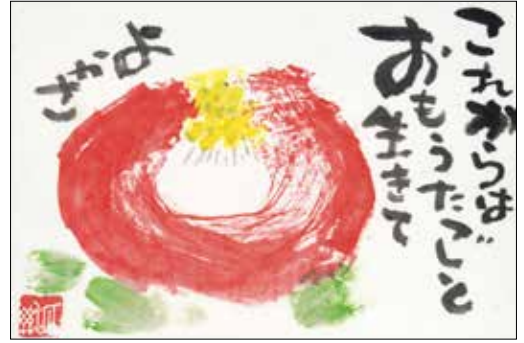
幼い頃から絵を描くのが大好きだったという辻田滋子さん。  
 道ばたの石だたみをキャンバスに、ろうせきで絵を描いていた子ども時代。  
 そして、毎日の暮らしの中で、呼吸するように絵を描いている現在…。  
 デジタルの文字や画像があふれる今の環境だからこそ、きらりと手描きが  
 光ると語ります。  
 相手を想いながら絵を描いて、語りかけるように言葉を添える絵手紙から、  
 辻田さんのあたたかな人柄が伝わってくるようです。





絵がみ日和

母への絵がみ



子どもの絵がみ

いっぱいきたり



めでたかもん

大切に刻まれてきた、寺の歴史を後世に

# 玉峰寺

# 歳時記

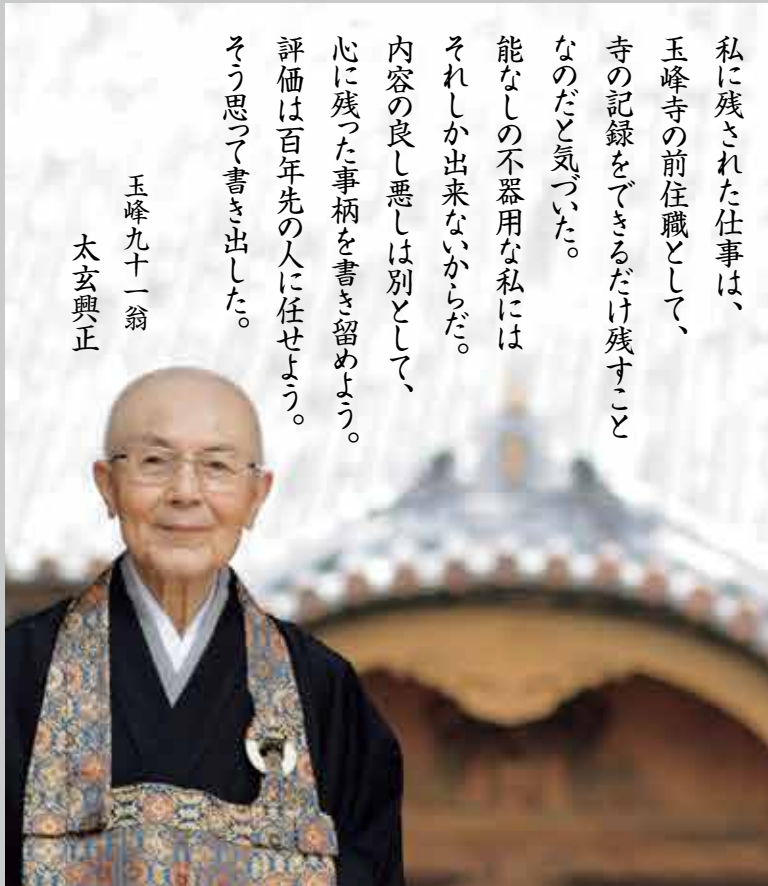
太玄 興正  
Taigen Koushoh

## その式 写真帖

玉峰寺は、寛永16（1639）年開山という歴史ある曹洞宗（禅宗）寺院です。現在の長崎県南島原市口之津町で、四百年近くもの長い時を刻んできました。折々の行事や風物などの記録を残し、寺の歴史を大切に後世に伝えていきます。



■ 版型：B5判  
■ 頁数：378頁  
■ 製本：上製本（カバー付）  
■ 定価：非売品



玉峰九十一翁  
太玄興正

私に残された仕事は、玉峰寺の前住職として、寺の記録をできるだけ残すことなのだど気づいた。能なしの不器用な私にはそれしか出来ないからだ。内容の良し悪しは別として、心に残った事柄を書き留めよう。評価は百年先の人に任せよう。そう思つて書き出した。



禅と弦のタベ 座禅とクラシックコンサート



タジマハール

### Profile

昭和5年1月 口之津生まれ  
昭和22年 旧制島原中学校卒業  
昭和23年 旧制官立佐賀高校中退  
昭和28年 新制駒沢大学仏教科卒業  
同年 大本山總持寺 安居  
昭和30年5月～平成16年6月 玉峰保育園園長  
昭和38年6月～平成18年4月 玉峰寺住職 25世太玄興正



そばにいてほしい、心友みたいな本

〈エッセイ&レシピ集〉

# がんばりすぎない象

宮下 由美子

Yumiko Miyashita



■ 版型: B5判  
■ 页数: 72頁  
■ 製本: ガンダレ製本  
■ 定価: 1,500円+税

弱った時に黙ってそばにいてくれる

心友みたいな一冊の本をいつか作りたいと

二十代の頃からずっと考えていました。

そして、いつかではなく、

今、できることは何だろうと考えた時に、

ホームページなどのSNSを随時更新してきました。

この本は、その内容の一部を七項目にわけて構成したものです。

「のんびりしたいとき」

「一人カフェのとき」

「うまくいかないとき」

「気分をかえたいとき」

「刺激がほしいとき」

「疲れたとき」

「しあわせなとき」

お茶を片手にパラパラとめくってもらえたら嬉しいのです。

少しのお時間、「がんばりすぎない」世界でゆっくりしてくださいね。



(本文より)



## Happy Pan オープン

パンの販売  
始めました。



〒851-2207  
長崎市さくらの里2丁目15-1  
090-3593-0887

● 木・金・土のみ営業  
● 11:00~  
※売り切れ次第終了

十九歳で一人暮らしをはじめてから

三十五歳の出産前ぐらい前まで

私はノートに日記というかメモというか、

なぐり書きのようなことをしながら

未熟な自分と折り合いをつけていたような気が

します。

私が多くの方や多くの書籍に励ましてもらい、

気持ちを塗り直すことができたように

この本が誰かの哀しみを

少しだけぬぐうハンカチになれたら光栄です。

(本文より)

### ラッキー中年

どんな命もエリートだな。

そう心の底から思う。

生まれてきたことも

ラッキーだと思うし

日本に生まれたことも

ラッキー中年だと思う。

(本文より)



命への温かなまなざしを歌に込めて

# 歌集 命

山下治子  
Haruko Yamashita

卒寿を迎えた山下治子さん、三冊目の歌集です。平成十四年から令和元年までに書き溜めた四〇二作品を収載しています。

「短歌は内容の奥深いものが良いと言われますが、所詮、日記のようなものなのです。五十年作歌を続けて参りましたが、自分に納得がいけばそれでよいと割り切って考えるようになりました」と語る山下治子さん。

昭和四十年に全日本短歌大会に初入選して以来、一〇〇を超える受賞に輝いています。経験豊かな女性ならではの奥深く気品が感じられる歌が収められています。



- 版型: A5判
- 頁数: 172頁
- 製本: 上製本(カバー付)
- 定価: 非売品



## Profile

1929年 長崎市に生まれる  
 近藤芳美選の入賞をきっかけに歌を詠み始める  
 昭和38年 「ボトナム」入社。ボトナム長崎支部結成  
 昭和44年 「Bグループ」結成  
 のちに岡本吉郎と合流し昭和46年に「Bグループ」を「蘭船」と改めて、代表を務める  
 現在「あすなろ社」運営委員  
 作歴の中、約100余の賞を受賞。  
 平成9年 第一歌集「蘭」出版  
 平成25年 第二歌集「凜」出版

花瓶の水一気に吸い上げ開きたるバラは歓喜の声あげており

ふくいくとレモンの花香漂えるテラスに夜来の雨乾きゆく

百度の湯にしようが糖溶かしマイセンの茶碗に注ぐ一人のぜいたく

歌びとは先ず人格を高めよと亡き師の言葉ふつつと湧く

窓近き隣家の梅は一斉に満開となりわが家明るむ

ごま粒のほどにも満たぬわが命組み込まれゆく永遠の流れに

動かざる白き雲よと眺めしいつし消えて飛行機雲なり





書への飽くなき情熱、ほとぼしる感性

〈書道作品集〉

かたち  
幸成書の象展  
そして、これから…

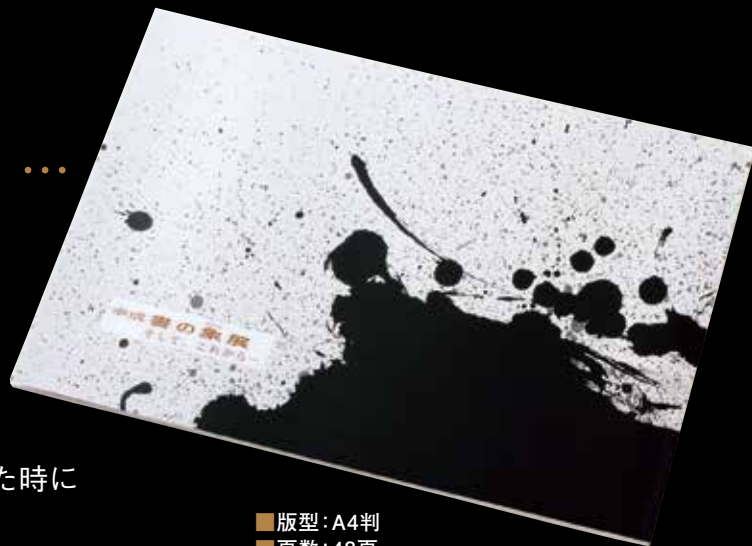
近藤 幸成

Kousei Kondou

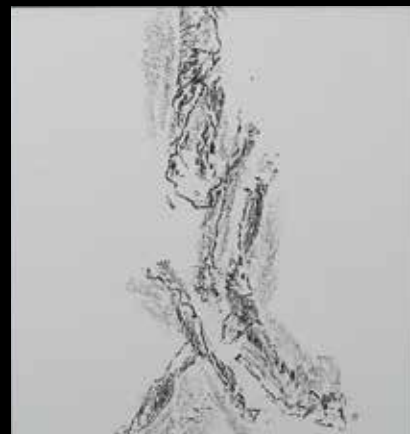
幼い頃より60年以上に渡り書の道を歩んできた近藤幸成さん。

ゆるり書房に併設のギャラリーで個展を開催した時に作られた作品集です。

いずれの作品も、年齢を重ねてますますほとぼしる書への情熱が感じられます。より多くの方々に書に興味を持っていただきたいという思いから、多彩な作風が楽しめる内容に仕上げられています。



- 版型：A4判
- 頁数：48頁
- 製本：並製本
- 定価：非売品



奎星会同人  
毎日書道展審査会員  
長崎県美術協会会員  
県展審査員  
長崎県書道展審査会員  
県央著作家協会会員  
書美研究 COA 主宰



若き日のみずみずしい思い出とともに  
〈詩集〉

復刻版

# 若樹の詩集

馬場 百合子

Yuriko Baba

「若日」、「人生」、「ふるさと」のテーマで書かれた若い頃の作品たち。今年でちょうど古希を迎えるにあたっての、記念の再出版です。年齢を重ねて若き日の自分と再会するのは、ちょっと恥ずかしくて、でもとても素敵なことです。みずみずしい気持ちが読む人に感動をもたらし、共感呼びます。



■ 版型: A5判  
■ 頁数: 106頁  
■ 製本: ガンダレ製本  
■ 定価: 非売品

## 花

花 見たし 美しく  
人の心に負けない花  
冬になると枯れてそつと冬ごもりする花の根  
花はいつも見ても どこにいても和を意味する  
どんなに人が悪口を語ろうか  
花は語らない  
花の道は土にあり水にありて  
花は人のものではなく  
人の奴隷ではなく自然の物である  
花……花があるから世はある  
花を胸につけ人の祝いの時に使用する花  
なんともいえない花  
花はやっぱり美と健康を意味する

## 鏡

鏡と連想したら  
こころと答える  
どうしてかしら  
誰しもがこころつて  
答えるだろうか  
表面だけ美しく飾る人は  
鏡を使用する事できない  
資格がない  
鏡とは心を示すものである

## 夕日

赤く染め  
小道に照り  
向こう見て映える夕波  
ひとりただ思ひりて  
夕日に願う  
ただ果てもなく  
さまよい掛ける郷里の路  
七色に美と  
青春の一日に  
残りて赤く夕日沈み時に  
そつとひとり果しなく  
さまよう夕日と共に

## 若樹

青い青い空の下に  
すくすくと芽吹く  
夕日  
大地に白く花びら  
直線に映える  
若樹 若樹  
果てなく生る若樹に白く  
若樹 つまでも  
田川百合子



最初に出版した頃

なぜ?を追求して、ありのままに

〈随筆集〉

# 論の賦

西 敏男

Toshio Nishi

「賦」とは、漢詩の表現・修辞による分類の一つ。比喩によらず、心に感じたことや事物をありのままに述べたものだそうです。

現役時代は、高校の先生で、長崎県の教育次長まで務めたという西さん。さぞかし生徒思いで、日々教育に愛情を注いでいたことでしょう。そんな西さん、世の中の出来事、あちらこちらから聞こえてくる声に、「なぜ?」と感じることがしばしばだとか。今回は、4冊目の出版です。

思うままに語り、今を生きる私たちに疑問を投げかけてくれています。



■ 版型: B6判  
■ 頁数: 242頁  
■ 製本: 並製本(カバー付)  
■ 定価: 500円税込

老人になってみると、意味もない不自由さが、まだまだあちらこちらに残存していることが解る。その中には、ややもすると、上から下を、強から弱を、富から貧をなめ回すかのような思想が見え隠れする。人間は、いつの時代も、水や空気と同様で、流れのど真ん中ですっかり馴れきって生

きている。よほどの過敏なアンテナを掲げない限り、感性を鈍麻するものだ。だから、目や耳や肌にごまかせない力がみなぎっている老人の役割は、世直しに不可欠といえるのである。「激昂老人」よ、「クレイマー老人」よ、揶揄も嘲笑も、何する者ぞ、である。

(本文より)

遠い昔、人間が文字一つ持たなかったそんな時代から、我々の祖先が営々と積み上げてきた精神世界に足を踏み入れることなくして、人間の幸福は完成しないといってよい。

目の前に並べられた勉強は、あなたが、ゾウリムシやミジンコから脱皮し、人間に生まれ変わるための「人間の芽の発芽」的営みなのだ。背を向けられるはずはない。「人間は考える葦」なのだから。

(本文より)



既刊「島の賦」、「綺羅星たちの賦」、「言葉たちの賦」



挿絵は同郷の尼崎長文さんが描いたイラストも。

# 確かなあゆみ 明日を拓く

みんなで みんなが 幸せになるために



社会福祉法人 長昌会  
ケアハウス  
城山台ソラール  
開設20周年記念誌

記念誌発刊に当たり、新里理事長にお話をお聞きしました。

ケアグループの一員として長崎市の城山台に開設しました。

▼ケアハウス城山台ソラール、開設二十周年おめでとうございます。

▼理事長が医療の道を目指されたきっかけを教えてください。

ありがとうございます。当施設は、到来する高齢社会へ資する機関として企画し、平成十年に新里メデイ

幼少の頃、近所に家族全員のかかりつけ開業医があられて、日夜を問わず皆に対応してくれる優しい姿



新里メデイケアセンター  
新里 健 理事長



■版型：A5判  
■頁数：332頁  
■製本：上製本  
■定価：非売品

は、子供の目からも魅力的な仕事に映り憧れました。その先生に対する信頼や尊敬の念の影響もあって、小学校四年生の時に将来の夢を「病院の先生」と題して作文を書きました。さらに、父の勧めもあり、医療に従事したいとの想いは膨らんでいきました。

ら、将来の最終目標は、地域に密着し、患者さんに頼られる医師、開業医になると心に決めていました。

▼さらに、最終目標も実現  
なさいました。

はい、新里メデイケアグループの各施設を拡充しつつ、施設ごとの専門性を高めています。そして、有機

▼子供の時の夢を叶えられたということですね。人にとって高い志を持つて、それを思い描きながら人生を歩いていくことは重要なことです。昭和四十一年四月、長崎大学医学部に入学しました。その時か

的に連携することによって、ケアハウス城山台ソラールに関しても、入居者や高齢者の皆様にとって、より安心できる、より心地よい終の棲家としての充実を図っています。

▼今回の記念誌に託された  
思いを教えてください。

ケアハウス城山台ソラールと、その母体である社会福祉法人長昌会が、社会的役割の発揮や安定した経営を遂行するためには、新里メデイケアグループの事業の取り組み、組織や仕組み改革、機能の充実、各種施設の新設などと密接であると考え、創業者である私の少年の頃の思いから、新里メデイケアグループの今日に至るまでを、記すことにしました。

▼新里メデイケアグループの  
壮大な取り組み、歴史が  
書かれた一冊なのですね。  
貴重なお話をありがとうございます。

# ふくろう通信

院長からの  
メッセージを  
一冊に!

## たかすぎ内科クリニック 20周年記念誌



「患者様の役に立つこと、おもしろいことを書いてみたら」という奥様の提案でスタートして、開業時から毎月欠かさずに院長先生が書き続けてきた月刊院内誌「ふくろう通信」。医療やクリニックのこと、社会的なこと、趣味の音楽や文学のことなど、多岐に渡る興味深い内容を20周年記念誌としてまとめられました。



■版型: A4判  
■頁数: 180頁  
■製本: ガンダレ製本  
■定価: 非売品

奏させてもらい、先輩の正楽団員から指導されたり、からかわれたりして、可愛がってもらいました。それからもう、なんと40年もたちました。今回は長響のことについて、思い出を振り返りながら、書いてみました。

2014年5月

### 「フクロウ」

映画「禁じられた遊び」にフクロウが登場する印象深いシーンがありますが、あのフクロウの印象が強く、置物などを集めるようになりました。

フクロウは学問の守護神、また夜に徘徊する魔物を退治する役、福を呼ぶ鳥など、縁起がいいことで知られています。このフクロウにバイオリンを持たせ

てシンボルマークとしました。

1999年10月

### 「長崎交響楽団とともに40年」

40年前から長崎交響楽団（以下長響）と関わりましたが、このことは私の人生にずいぶんと、恵みと喜びを与えていただきました。大学在学中から一緒に演

### 「人間万事塞翁が馬」

「人間万事塞翁が馬（じんかんばんじさいおうがうま）」は、中国の古典の思想書「淮南子（えなんじ）」に由来しています。不幸や幸福は予測できないものだから、安易に悲しんだり喜んだりするべきではない、幸不幸は予期できず、何が禍福に転じるかはわからないといった意味になります。今度の感染症は人間にとって大変不幸なことですが、これで私たちがもっと賢くなれば、いい方向に転じることもできます。

2020年3月





**新聞が伝えた諏訪神事 風俗編**  
～明治十二年から昭和二十四年まで～  
著者 土肥原弘久

- 判型：A5判
- 頁数：300頁
- 製本：ガンダレ製本
- 定価：非売品



**鳥居 卍鳥居**  
著者 大石清志

- 判型：A5判
- 頁数：90頁
- 製本：並製本
- 定価：非売品



**高島秋帆と長崎**  
—世界の歴史の流れの中で—  
著者 大坪英治

- 判型：A5判
- 頁数：440頁
- 製本：ガンダレ製本
- 定価：2,000円+税



**絵筆で綴る  
七色の花**  
著者 小島廣子

- 判型：210mm×250mm
- 頁数：66頁
- 製本：ガンダレ製本
- 定価：非売品



**上級者・中級者  
英文法 徹底詳述集 2**  
著者 英文研出版 一宅 仁

- 判型：A4判
- 頁数：330頁
- 製本：ガンダレ製本
- 定価：3,400円+税



**すくやかなる日常  
俳句随想集**  
著者 村上 伸

- 判型：A5判
- 頁数：106頁
- 製本：ガンダレ製本
- 定価：非売品



**人間のご先祖さまはバイ菌だった**  
ヒトとは何か？悠々閑々思索ノート  
著者 植田成文

- 判型：B5判
- 頁数：274頁
- 製本：並製本（カバー付）
- 定価：1,500円+税



**句集 寂光**  
著者 武宮 至

- 判型：B6判
- 頁数：154頁
- 製本：並製本（カバー付）
- 定価：非売品



**長崎 精霊流し 改訂版**  
著者 土肥原弘久 入江清佳

- 判型：A5判
- 頁数：308頁
- 製本：ガンダレ製本
- 定価：1,800+税
- 問い合わせ先：090-2500-0597  
土肥原さんまで



**時のしおり**  
著者 大嶽孝澄

- 判型：A5判
- 頁数：154頁
- 製本：ガンダレ製本
- 定価：非売品



**上級者・中級者  
英文法 徹底詳述集 3**  
著者 英文研出版 一宅 仁

- 判型：A4判
- 頁数：386頁
- 製本：ガンダレ製本
- 定価：3,400円+税



**人生航路**  
著者 平松 恣

- 判型：A5判
- 頁数：40頁
- 製本：ガンダレ製本
- 定価：非売品



きいてね!!

第1・3金曜  
あさ11:20より  
放送中

# 『昭和堂笑顔のレシピ』

あなたの本や作品をラジオで紹介します!!



# あなたの想いを本にしませんか



『ゆるり』とは、囲炉裏の意味。

囲炉裏を囲むように、  
皆さんで集まっていただけの空間に…  
との願いが込められています。  
和の雰囲気を感じられる空間で、  
ゆっくりゆるりと、本づくり談義に  
花を咲かせてみてはいかがでしょうか。



めがね橋電停そば  
ファミリーマートより  
入って左側すぐ



自費出版サロン

# ゆるり

TEL.095-828-1790

FAX.095-823-8740  
http://www.showado.co.jp  
〒850-0875  
長崎市栄町6-23  
昭和堂ビル2F



情報誌「ゆるり」は  
カタログポケット機能付き  
カタログポケットとは？

- スマホ、タブレットで読める。
- 文字サイズを調整できる。
- 音声読み上げもできる。

※音声読み上げにはアプリのインストールが必要です。  
PCブラウザは音声読み上げには対応していません。

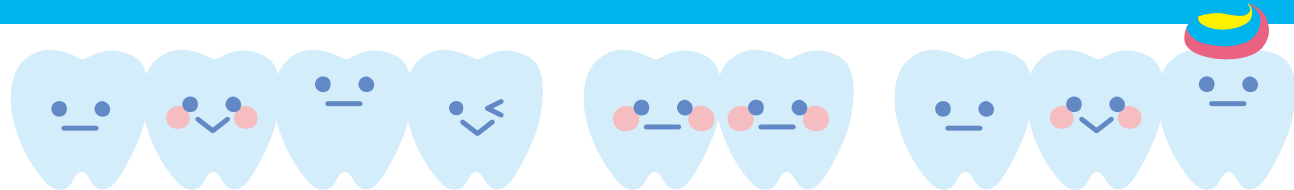
スマホで読める「ゆるり」 デジタルブック配信開始!

上のQRコードより無料アプリ「Catalog Pocket」を  
インストールし、「ゆるり」で検索!!





# お口の健康維持で 感染症に強い身体に



## 歯科も **感染防止対策** を徹底しています!

新型コロナ感染症に関する歯科医師からの大切なメッセージ

歯やお口の病気は重症化を予防することが大切。

そのために早期治療と定期的なケアが欠かせません。

CHECK  
01

歯科医院では国の基準に則った  
感染防止対策を講じています。

CHECK  
02

治療の中断は症状の悪化だけではなく  
全身に影響を及ぼすことがあります。

CHECK  
03

口腔内を健康に保つことで  
ウイルスに感染しにくくなります。



コロナ禍での歯科受診の手控えによる重症化が心配されます。  
自己判断せず、かかりつけ医に相談しましょう。



長崎県保険医協会 〒850-0056 長崎県恵美須町2-3 フコク生命ビル2F

Tel.095-825-3829 Fax.095-825-3893