おやばと歌壇

長岡　千尋　選

碑の文字をさすりて読みをれば結句の場所にでで虫這ふ　福岡　清水ミツ子

夕されば金木犀の香り立ち辻に揺れて街灯ともる　千葉　前之園亮一

耐えがたき猛暑なれども酔芙蓉今日は三輪うすくれないに　岡山　入江佳子

他人よりは強きわが身と言いながら夜半に苦しむ眠れぬ時間　秋田　戸沢ケイ子

今年また迷走台風の影響か襲する日本あちこち被害　青森　三又芳維

息子の住まふ基地に初めて訪ねたり仕事ぶり見て胸熱くなる　長野　村上眞裕美

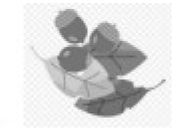
線より黄色に変わる並木道猛暑続けど秋はそこまで　高知　大平悦子

へその緒のつきし子猫の捨てられて助けてよと声ふり絞り鳴く　岡山　赤堀千恵子

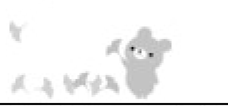
〈選者作品〉

あたふたと老眼鏡を探しをり「掛けてゐるよ」と娘は言ひ放つ

（葉書で三首以内、一月・五月号は十五日、その他の月は二十日必着）



歌壇鑑賞



清水ミツ子氏・人事や自然をよく観察することが、歌を生み出す原因となろう。ただ単に、漫然と人生を生きることはもったいないではないか。―歌を詠もうとする動機が、意志となり、その人は目に見える現実どころか、目に見えぬ世界までも見ようとするこころが動いてゆく。歌を詠むということは、人生的である。いわば、歌を詠まない人たちには気づかない人事や自然を見ているということになる。これは、なにか素敵なことではないだろうか。歌を詠む趣味は、趣味を越えて道になる。だから古人は、歌道と言ったのである。―この歌もよく見たことによって生まれた歌である。発見の喜びがある。石に深く刻まれた流麗な筆の歌の結句の部分に、でで虫（カタツムリ）がいた。それが、擬人的な親しみをもって、「這ふ」とした。それが、作者の人柄まで映し出しているのである。

前之園亮一氏・作者の観察眼も毎月の作歌によりよくなっているようだ。歌はこう詠めば、歌の本質に入り込めるということを作者は自ずから知っておられる。選者の目は、どうしてもその気持ちの入れ方にこころを動かされる。選歌は平等であるということを心懸けて居るが、秀逸な作品については重ねても選んでいる。―「さる」は古代の言葉で、去るではなく、し、ある、来るということである。金木犀の香りを姿と時間とで把握した「街灯」が具体的で、この一句で決まったのである。

入江佳子氏・作者も鋭い観察眼を持った人で、毎月はっとする作品に出会う。この歌は二句目の「なれども」の切り返しが効果的であろう。白い花が薄紅に変化する自然の妙にこころが動いた。三輪の限定もよい。〈千尋〉

※編集局からお願い・葉書裏にも県名・お名前をご記入下さい。

おやばと俳壇

榎　利風　選

本復に至らぬまでも大根蒔く　佐賀　駒野牧堂

能弁な津軽訛りの林檎売　同

　恙ありのご様子だが、季節は待ってくれない。自然とともに歩もうとする作者の気持ちが伝わってくる。

落花生一握おまけ朝の市　埼玉　花岡芳季

故里の稲穂波寄す開拓碑　同

　相対やり取りの朝市の景。量り売りで、ぴったりだが、ハイおまけと足してくれた。気は心なり。

今年米ダイヤのごとく輝けり　埼玉　長坂均

曼珠沙華庭に四五本茎ひろげ　同

　コメ不足は新米が出てきて解消しつつあるも、値段の高騰には目を見張る。中七は美しさか値段なのか着眼が良い。

置き去りの鍬に休める赤とんぼ　秋田　戸沢ケイ子

老のなき長寿はあらず百日紅　同

園児等をすつぽりと入れ秋桜　福岡　清水ミツ子

道の辺に妣の好みの野紺菊　同

抜道は風が知つてる金木犀　新潟　中条譲

池の色変へては秋の雲渡る　同

朝寒や新聞配るバイク音　新潟　岩佐香洋子

赤とんぼ自転車の子の声高く　同

秋草を活けて華やぐ野の仏　富山　正源一枝

月の宴十二単衣の姫静か　同

気の揺らぎ花野に迷ひ込む如し　島根　安食美津子

朝寒や指にまつはるオブラート　同

遠き日の上賀茂神社観月会　愛媛　岩藤富子

正行寺人の集ひし子規忌かな　同

雲走る山稜長き花芒　静岡　宮本立男

参道に萩の散り敷く山の寺　同

身に沁むや大雨被害また能登に　静岡　尾田禎三

独り居に届く弁当敬老日　同

幾たびの風雨に耐へ豊の秋　青森　三又芳維

津軽路の鈴虫列車ひた走る　同

地下出口つるべ落としに手を翳す　愛知　臼田松旅

子と孫のぴたり添ひ寝の親子芋　同

彼岸花赤き真上に雲白し　千葉　前之園亮一

夕ざれの妖しく赤き狐花　同

ぶどう食ぶ濡れたる指の染まる彩　岡山　赤堀千恵子

冬の星柱時計の刻む音　同

散り銀杏今なき友を偲びけり　島根　橋本雅夫

萩の花廃屋庭に淋しめり　同

秋出水避難所とても容赦なし　福岡　高木榮一

踏切の長き警報大西日　同

ほろ酔ひの歩々楽しまん秋の月　新潟　佐々木進

直売所彩とりどりの秋野菜　同

曼珠沙華棚田の畦を彩れる　長崎　長与八天

秋彼岸法話を聴かむとのぼる磴　同

天空のまろさを見せて鰯雲　島根　今岡吉博

鳴く声の次第に遠し法師蝉　同

吾の畑の鵯啄む落花生　愛知　駒田乗子

手のひらに稲穂確かむ農夫かな　同

ななかまど紅き色づき街並木　青森　一戸勇

軽トラの村巡りゆく秋祭　同

〈選者作品〉　ふつと解くしひたぐ心木の実踏む

（葉書に年齢と五句以内、一月・五月は十五日、その他の月は二十日必着の事）

健康の扉

第126回

「歯の健康」について

人生100年時代。あなたは何本の歯を残せるのか。歯に関する疑問にお答えします。

質問　歯はいつ生えてくるの？（0才　乳児）

回答・お誕生おめでとうございます。乳歯の萌出は6カ月頃から始まり2歳半には乳歯全て（20本）が萌出しています。この時期は保護者の影響が大きいです。産まれたばかりで口腔内に虫歯菌は存在していませんが外界、特に唾液を通して移送されます。

　食器の使い回しやキスなどは注意したいところです。キスは大体寝ている時にされると思いますので寝起きに顔をよく拭いてもらいましょう。

　また、指しゃぶりは短期間であれば問題ないですが癖が抜けずにいると開咬という前歯が噛み合わない状態になりますのでご留意ください。

質問　5歳です。今まで虫歯になっていないのでこれからも虫歯になることはないですか？（チョコレート好き　女児）

回答・虫歯がないことは素晴らしいの一言に尽きます。

　確かに歯科実態調査でも約10年前は4歳児の虫歯の数が4・3本であったのに対し令和4年の調査では0本と大幅に減少しています。予防の啓発の効果がうかがえます。しかし、6、7歳頃は以前より減少しているものの各年代別にみると虫歯が多い年齢となっており、まだまだ油断なりません。歯科医師が行うフッ素塗布により歯質の強化、複雑な咬合面の溝にシーラント（予防填塞）することで単純化し歯磨きをしやすくしてもらいましょう。

　また、仕上げ磨きを行う際にはフロスを使用し歯の間を意識して磨いてもらうことも大切です。

　チョコが好きなことは結構なことです。私の子供は初めて食べたチョコがカカオ多めのものだったのでそれ以来チョコは苦いものと認識してしまい嫌厭しています。いつかおいしく食べてほしいです。

質問　映画『チャーリーとチョコレート工場』を観ました。矯正は早く始めた方がいいのでしょうか？（15歳　ハリウッド女子）

回答・始めるタイミングを決めるには自分がどうなりたいかが重要だと思います。矯正の目的は歯並びや噛み合わせの状態を改善することです。その状態を改善したいのであれば、その時点で開始することがベストのタイミングだと思います。

　矯正の装置にはマウスピースを何度も交換し最終形態まで少しずつ歯を動かすものと、歯列にブラケットと呼ばれる装置を装着してゴムの力で牽引し歯を動かすものがあります。

　前者は少量の移動に対して有効であり後者はダイナミックに動かすことに優位性があります。

　また、受け口（顎が出ている）など顔貌の改善が必要な場合は外科矯正が適応となり、第2次成長期後に手術を行います。

　矯正治療は自費治療が一般的ですが、要件を満たしていれば保険で治療を受けることができます。

　小児から行う場合は期間も長くなりがちなため、矯正を行う意義についてよく理解させてあげることが大切です。将来ウィリー・ウォンカのようにならないように…。

質問　雑誌に載っているホワイトニングって効果はありますか？（喫煙歴4年　男性）

回答・歯を白くするには「研磨する」「脱色する」の2つがあります。

　研磨は歯の表面に付着したコーヒーやカレー、タバコのヤニなどの着色を除去でき、脱色は歯の色素を分解することで内面にアプローチします。

　脱色には「ホームブリーチ」と呼ばれるマウスピースに薬液を入れて自分で白さを追求するものと「オフィスブリーチ」と呼ばれ医療機関で行うものとがあり、前者は時間がかかるが後戻りしづらく、後者は短期間でその効果が見込まれるが後戻りする傾向があるなどの特徴があります。

　いずれの方法にしても法律で規制された成分・濃度内においてそこそこの効果はあるものの医療機関で行う方が効果は高いと考えられます。

　また、新庄剛志さんのような真っ白な歯はハリウッドティースとも言われ、歯を削って被せ物をすることで実現可能です。

　さて、さまざまな質問にお答えしてきましたが本紙の掲載字数に達したためここまでとさせていただきます。ここまで読んでいただいた方はお気づきでしょうか、質問者は架空の人物であることを改めてご説明させていただきます。歯科疾患は大抵時間をかけて進行するため、その治療にかかる期間も長くなるケースが多いです。年に1度は歯科を受診し、自身の口腔状態を確かめましょう。予防に努めることが早期発見・治療につながり健康な100年時代を生き抜く術になると考えます。

「Have a 歯 ppy Life!」

自衛隊中央病院　第1歯科
3等陸佐　岡本　大吾

隊員の声

憧れのレンジャー隊員となって

第25普通科連隊本部管理中隊
2等陸曹　青柳　裕真

名寄駐屯地で実施された「令和6年度師団集合教育レンジャー」の教育を終えてレンジャー隊員となり、部隊に還ってきました。

　教育期間中に、同期に迷惑をかけて不甲斐なく思うこともありましたが、教官・助教の皆さま、そして同期の支えのおかげで修了の日を迎えることができました。

　レンジャー教育参加を志願したきっかけは、部隊のレンジャー隊員たちの強い姿を見て、自分も困難な状況にあっても任務を完遂し得る精神力を身に付け部隊に貢献したいと思ったからです。

　山地総合訓練においては懸垂下降やバランス登降などの山地技術の練成をした際、基礎訓練で学んだ技術を実際の生地で行うことの難しさや恐怖心を感じましたが、教官・助教のご指導や同期のアドバイスでけがをすることなく乗り越えることができ、良い経験となりました。

　また、生存自活訓練で蛇や鶏をさばいた際には、食べることへの感謝の気持ちや、命をいただく尊さを改めて学びました。

　今回の集合訓練を通して同期の大切さや自身の弱さを感じたことが何度もありました。

　今後は自身の弱さとも向き合い、学んだ知識と技術を磨いて指導者としてレンジャー教育に携わることができるよう努力していきたいと思います。

新隊員後期教育に参加して

第301普通科直接支援中隊
3等陸尉　柴田　佳澄

この度、新隊員後期教育課程に区隊長として勤務させていただきました。

　教育に従事して、改めて信頼関係の構築の重要性を強く実感しました。教育期間を通じて、班長と班員が互いを信頼し、尊重し合うような関係性が見受けられました。だからこそ、裏切るような行為はしない、指導されたら重く受け止める、何ごとにも一生懸命に取り組む、といった姿が多く目に映りました。

　「心服統御」とはこのような様子を指すのだと改めて認識する機会となり、学びを得ることができました。

　教育を支えてくださった関係者の協力により、新隊員たちは9月6日に無事に教育を修了し、部隊へと羽ばたいていきました。

　新隊員の自衛隊人生は始まったばかりです。各部隊の皆さまにおかれましては引き続きご指導をお願いいたします。

　最後に、区隊長という貴重な任務を与えていただき、素晴らしい陸曹および陸士の各隊員との絆ができたこの2カ月間は私にとってかけがえのない物となりました。この教育で学んだことを活かし、私自身も新隊員と切磋琢磨していく所存です。関係者の皆さまには御礼申し上げます。今後もよろしくお願い致します。

普通科隊員として

第5普通科連隊　新隊員教育隊
2等陸士　中嶋　光柾

9月11日、小谷演習場で新隊員後期教育に参加している18人による、35km徒歩行進訓練に参加しました。

　当日は陽射しが強く、暑さが厳しい中での訓練でしたので何度も心が折れそうになり、途中で弱音を吐きたくなる場面もありました。

　しかし、班長の温かい声掛けや、疲労して極限状態になっても必死に頑張っている同期の姿に励まされ、私自身も奮い立つことができ、そのおかげで、無事に完歩することができました。

　完歩後は「安全化の任務」を引き続き遂行しましたが、敵と遭遇した際、完歩できたことによる安心感と疲労から、一瞬油断してしまい、初動が遅れてしまいました。それでも、同期がすぐに声をかけてくれたおかげで、何とか対応に成功しました。

　今回の訓練を通じて、自分の課題を再認識するとともに、仲間と助け合うことの大切さを改めて実感しました。

　今後の中隊配置においてはこの経験を生かし、さらに精進していきたいと考えています。

（所属・階級は当時のもの）

情報科部隊配属にあたって

～新隊員特技課程修了～

東北方面情報処理隊　2等陸士　高橋　輝正

この度、情報学校で実施された新隊員特技課程教育を終え、東北方面情報処理隊に配属となりました。

　課程教育では、自分がやるべきこと、努力するべきことを常に意識し、さらにそれらを継続することに心掛けていました。

　その結果、成績優秀により表彰をしていただけてとても光栄なことでうれしかったです。

　これからの部隊勤務において、本課程教育で培った一生懸命努力する姿勢と情報科隊員として重要な考える力を養い、部隊の戦力になれるよう努力していきたいと思います。そして将来は、情報科ひいては自衛隊を支えられるよう、志を大きく持ちたいです。

　自衛官として、また社会人としてもまだまだ未熟ですが、ここまで私を育ててくれて、入隊したことを喜んでくれた家族に感謝したいと思います。家族の支えがあったからこそ成長できたと強く感じています。これまでありがとうございました。そしてこれからもよろしくお願い致します。

（所属・階級は執筆時のもの）

技能公募予備自衛官としての歩みと使命感

新潟法律大学校
教務部長　有馬　博宜

私は半年間の予備自衛官補期間を経て、平成30年1月に技能公募予備自衛官に任用されました。

　技術区分は語学（英語）。この技術により、これまで数度の招集訓練に加え、毎年の転地訓練と、一昨年末には令和4年度日米共同方面隊指揮所演習（YS－83）にも参加させていただきました。

CAMP ZAMAにて

　現在は法律の単科学校、新潟法律大学校で教務部長の職にあり、法曹資格や公務員試験の受験指導に携わっています。これまで多くの学生を自衛官・一般曹・幹部の各候補生として送り出してきました。

　しかし、かつて航空学生を諦めた自身の過去といやが応でも向き合わざるを得ず、悶々とした日々を送る私に、突然の転機が訪れました。

　地本機動広報課班長から「技能の予備自衛官をやってみませんか」というお誘いを受けたのです。

　予備自衛官制度は知っていましたが、年齢から自分には無理だと考えていました。ところが、技能公募であれば、まだ受験資格があることを教えられ一念発起。苦労の末に予備自衛官に任用され現在に至ります。

　一昨年末のYS－83参加は自身に課された職責の重さを実感し、身の引き締まる思いがした忘れ得ない経験です。

　私が招集される時は米軍との大規模なオペレーションが生起した有事であるとわかっていましたが、想定される状況への理解が深まるにつれ、誤訳1つが人命の損失に直結することを自覚し、改めて与えられた使命と任務の重さを痛感しました。

　以降、あらゆる訓練により一層真剣に取り組んでおり、今後も予備自衛官として日々まい進する所存です。

自衛隊ファミリー

日吉台地下壕に思いを寄せて

神奈川県自衛隊家族会
横浜中央地区会　林　純哉

7月27日の酷暑の中、日吉の慶應義塾敷地内にある旧日本海軍の「日吉台地下壕跡」を見学する機会を横浜中央地区会からいただきました。

地下壕についての説明を聞く

　50年以上前に日吉に通っていた当時からその存在は聞いていましたが、実際に中に入ったのは初めてで、その歴史や構造を案内してくださった「日吉台地下壕保存の会」の皆さまには心からお礼を申し上げたいと思います。

　印象に残るお話は数多くありましたが、特に特攻隊員からの最後の無線を受信していた通信隊員の気持ちを思うと、突入していった若い特攻隊員の思いはもちろん、突入後の静寂音で最後を確認し続けていた通信隊員の心情を想像すると、私の心も落ち着いてはいられませんでした。

　また、多くの軍艦を失った日本海軍が、1944年3月に慶應義塾と敷地・建物の賃貸契約を結んで関係部局を次々と移転させ、同年9月29日からは連合艦隊司令部までも海から離れたこの地に置き、終戦まで絶望に満ちた指揮を執り続けていたとは驚きでした。

　暗く、ジメジメと湿度が高い地下壕から表に出たときにはホッとしましたが、そこでは、昨年の甲子園で16年以来の全国優勝を成し遂げた慶應義塾高校と横浜隼人高校野球部の練習試合が行われていて、さらに野球グラウンドに隣接した体育館では法政大学附属高校を含む複数の高校の生徒たちが参加する競技会も行われていたようです。

　多くの若人を死なせた戦争の暗い遺構を見てきたばかりの私に、その光景は、今の平和に感謝し、二度と戦争の惨禍を繰り返してはならないとの思いを強く意識させてくれるまぶしいものでした。

　そして、この平和を守るためには、自衛隊や自衛隊員への支援が不可欠であることを改めて感じました。

　彼らは、私たちの安全を担い、有事にはその力を発揮すべく日々努力しています。私たちもまた、彼らの献身を理解し、支える責任があるのです。

漢字あそび

第22回

「解答」

○初級・知らないとちょっと恥ずかしい
・オモワク
・ウエン

○中級・意外とやっかい
・ヒサメ
・ヒジュン

○上級・自慢できるかな？
・カンヌキ

いかがでしたか？
また、次回をお楽しみに
（問題は、4面に）

地獄谷温泉後楽館は
自衛官を応援しています