おやばと歌壇

長岡　千尋　選

農道を歩く頭上に喜々として北めざしゆく鳥の隊列　新潟　渡邉　康男

春を呼ぶ色鮮らけき花手水パンジー菜の花あまた浮かべる　大分　大藪　里美

天ぷらの揚げる側からたいらげるひさかた振りの二人の息子　岡山　赤堀千恵子

起き出でて今日も命の在ることを降りしきる雪身に沁みて思ふ　秋田　戸沢ケイ子

日あし伸ぶ光の春は目に見えて行き交ふ人も声のはなやぐ　岡山　入江　佳子

大雪をテレビで見たとメール来る雪国なれば除雪するのみ　青森　一戸　勇

電線に野鳥集団数知れず美より恐怖が暗示濃くなり　愛知　駒田　栞子

吹雪く夜はあったか布団に湯たんぽと独りしみじみ昭和の温み　富山　正源　孝志

〈選者作品〉

みづいろに降るか弥生の雪聖くわが今生をかがやかしめよ

※投句は葉書で三首以内でお願いします。提出期限は、毎月十五日です。

歌壇鑑賞

渡邉康男氏・現代人は鳥と人とのかかわりを忘れてしまった。鳥はたんなるいきものとして、人は客観視しているに過ぎない。神社へ行くと、しめ縄に和紙が下がっている。しめ縄は天の岩戸神話に登場するほど古代からある神具だが、その下がっている紙を「しで」（四手・垂紙）と呼ぶ。これは鳥形霊をあらわしたものと言われる。古代人は白いゆらゆらと揺れる四手に、鳥の霊魂を感じたらしい。人は鳥の、それも特に渡り鳥を畏敬した。遠い未知の他界から飛来する鳥は神秘であった。人はその霊魂を外来魂としてからだに付着させ、魂振りして生命の復活や健康を祈念した。それは古代の文献からうかがうことができる。―よく知られた、日本武尊が白鳥となって昇天したという神話は、その信仰をものがたっていよう。そこには宇宙観が広がっている。この歌には、古代人の霊魂観を見ることができる。たんなる自然描写の歌ではないことを、あえて鑑賞してみたのである。

大藪里美氏・あざらけし、というような形容詞の古い語法を歌に取り入れているが、かえって新鮮である。この歌柄は現代的な明るさと色彩とを持っているのだが、あえて今風の口語を使わないところが、歌の伝統にとって大事なことだ。古い言葉には言霊が宿っていると信じられた。その知を今に生かしていくことが、文化にとって大事なのである。

赤堀千恵子氏・母と子との交歓が、なんのてらいもなく詠まれており、短い歌の形式であっても、歌は人生のドラマを表現し得るのだ。〈千尋〉

※編集局からお願い・葉書裏にも県名・お名前をご記入ください。

訂正：先月号「春の花気候変動に迷いつつ今か今かと開花待つ日々」の句の作者は「愛知　駒田栞子」様でした。お詫びして訂正いたします。

おやばと俳壇

榎　利風　選

腕白の胸にコサージュ卒業子　島根　**大畑　成子**
夫と見し古木の梅の咲き初めし　同

卒園式の景なのであろう。胸にコサージュを付けた腕白園児が神妙に臨んでいる。着眼の良さと目線の温かさが伝わってくる一句。

待つ人のなきバス停や雪間草　静岡　**森川たかし**
氏神の欅高きの鳥の恋　同

雪の地方に春近し。バス停辺りの雪が解け、黒々とした土に青々とした草が萌えている。寂寥感と来る春への期待感が読み取れる。

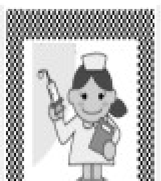
鶯の試し鳴きにもある間合　佐賀　**駒野　牧堂**
口割らぬ蜆一徹ものらしき　同

鶯は地味な笹鳴きから、美しい鳴き方に変わる。初音は拙いが既に恋の相手の反応を待っているようだ。よく観察した結果である。

薄れゆく三月十日の青空よ　愛知　臼田　松旅
笑顔の和む三色すみれかな　同
空真青日は燦燦と建国日　愛媛　岩藤　富子
咲き継ぎし姉の山茱萸花三十年　同
亡夫植ゑし侘助一枝供へけり　福岡　清水ミツ子
試歩の径日ごとに伸びて水温む　同
新しきノートのやうな雪景色　秋田　戸沢ケイ子
年ごとに縮む身の丈冬ごもり　同
ままごとに夢中の背中ふきのたう　広島　波谷　櫻女
ひらがなのじやうずな手紙梅の花　同
順調と医師の笑顔や春そこに　新潟　中条　讓
赤子の手ほころんでおり春うらら　同
風ひかる人も草木も生垣も　静岡　尾田　禎三
傘寿なる同期のつどひ山笑ふ　同
奴凧洋凧なかに見得切りし　埼玉　花岡　芳孝
休耕の畑一面仏の座　同
酒蔵の煙突越しの冬の月　島根　橋本　雅夫
さびさびと達磨ポストの春の雪　同
雛飾祝ひし子ども今遠く　新潟　佐々木　進
新築の槌音高く春盛り　同
雛まつり園児らの唄高らかに　長崎　長与　八天
肩すぼめごみ出しに行くちゃんちゃんこ　同
直会の赤飯で祝ぐ紀元節　大阪　河田皇彌子
お水取火の粉を散らすお松明　同
にぎはひの雀のお宿竹の秋　千葉　前之園亮一
春の風連れだちゆく不動かな　同
春の昼昭和の歌謡口ずさむ　埼玉　長坂　均
生きるとは答へなきまま春夕べ　同
懐かしと母の手にする古雛　福岡　高木　榮一
日の本の永久の平和よ雛祭　同
休耕田の畦のかほ出す蕗の薹　愛知　駒田　栞子
久々の雨に生き生き春野菜　同
悪友が揃ふ八十路の新年会　青森　一戸　勇
木々背伸びしてゐるやうな春日和　同
その上の鉄のたがやし懐かしき　島根　今岡　吉博
足元のまだまだ固し春の土　同
春潮太古の風を聴く夜明け　富山　正源　一枝
栄螺採り磯笛あとの笑顔かな　同
今一度亡夫に逢ひたし彼岸かな　大阪　北村　好子
地震火事またもの災禍春寒し　同
肉球の夜遊び猫の春の泥　岡山　赤堀千恵子
春休み息子ふたりのおさんどん　同

〈選者作品〉　菊根分母を偲べる小椅子かな

※投句は、葉書に年齢と五句以内をお書きください。
提出期限は、毎月十五日です。



健康の扉

第131回

不妊に関するQ&A

質問　不妊の定義について

回答・生殖年齢の男女が妊娠を希望し、1年程度避妊することなく通常の性交を継続的におこなっているにもかかわらず、妊娠の成立を見ない場合を不妊といい、妊娠を希望して医学的治療を必要とする場合を不妊症と定義されています。不妊の原因が男性にある場合は男性不妊症、女性にある場合を女性不妊症と分類し、原因が明らかな場合を器質的不妊症、原因不明の場合は機能性不妊と分類します。

質問　年齢と妊娠可能性について

回答・妊娠を希望している夫婦であれば、3カ月以内で約50%、6カ月以内で約70%、1年以内で90%近くが妊娠するとされています。

女性の加齢とともに妊娠率が低下することがわかっており、これは卵子数の減少と質の低下が原因です。具体的には38歳前後から妊孕能（妊娠する力）が急に低下するため、挙児を希望する場合は30代前半までに子作りを検討したほうがよいと言われています。

質問　不妊の頻度について

回答・日本で挙児を希望するカップルの10～15%が不妊と報告されています。不妊の割合は女性の年齢が20歳代前半までは5%以下ですが、20歳代後半より9%前後の不妊率となり、30代前半で15%、30代後半で30%と上昇し、40歳以降では64%が自然妊娠の望みが薄いと推定されています。

不妊原因の比率は、女性原因のみ41%、男性原因のみ24%、男女に原因あり24%、原因不明11%と、男性側にも約半数の原因があると報告されています。

質問　妊娠の成立について

回答・赤ちゃんの誕生は女性の卵子と男性の精子が出会って受精することから始まります。卵子は卵巣の中にあり、卵巣は子宮をはさんで左右に1つずつあり、卵巣に保存された卵子はホルモンの働きによって成長し、十分に成熟すると卵巣から飛び出します。これを排卵といい、排卵された卵子は卵管を通って子宮の中へ入り着床します。精子と卵子はこの卵管の中で出会い、受精卵となって子宮へ移動します。

この一連の過程では、射精、排卵、受精、受精卵の発育、着床、着床後の発育を含みます。このようなステップが全てうまくいって初めて妊娠することができます。

ちなみに射精された精子が女性の体内で生きているのは3日程度、排卵した卵子が受精できるのは1日程度です。

質問　不妊の原因について

回答・不妊治療では不妊の検査を行い、妊娠しにくい根本的な原因がないかどうかを調べます。具体的には女性ホルモンの値、排卵しているかどうかの確認、子宮の異常がないかの確認、卵管が通っているかの確認、精子の数が十分にあるかの確認を行います。

不妊原因の頻度は排卵の異常が10～15%、子宮の異常が10%、卵管の異常が30～40%、原因不明が10～25%、男性原因が30～40%と言われています。

質問　不妊治療について

回答・不妊治療には、一般不妊治療と呼ばれる「タイミング法」や「人工授精」、および生殖補助医療（ART）に分類される「体外受精」や「顕微授精」が含まれます。

タイミング法では、超音波検査やホルモン検査を用いて排卵日を予測し、適切な性交のタイミングを医師が指導することで妊娠を目指します。

人工授精は、男性の精液を採取・処理した後、女性の子宮に注入する方法です。精子の数が少ない場合や運動率が低い場合、勃起や射精に困難がある場合などに行われます。

体外受精は、卵子と精子を体外で受精させ、受精卵を子宮に戻す治療法です。排卵誘発剤の使用や採卵時の麻酔など、女性の体への負担が伴うほか、通院回数が増えることで時間的負担も大きくなります。

顕微授精は、顕微鏡を用いて選んだ精子を、直接卵子に注入し受精を成立させる方法です。

治療法の選択は、不妊の原因や年齢などを考慮して決定されます。一般的には、タイミング法から開始し、妊娠に至らない場合は人工授精へと進み、さらにARTへと段階的にステップアップする流れが多く、各治療法を約6回程度試みた後に次の段階へ進むケースが一般的です。

質問　不妊治療の費用について

回答・不妊治療は、2022年4月から保険適用となっています。

自衛隊中央病院産婦人科では一般不妊治療を実施しており、ホルモン検査、感染症検査、卵管造影検査、精液検査などを保険診療で受けることが可能です。また、自治体によってはさまざまな助成制度が設けられています。

不妊治療を希望される場合は、事前にインターネットなどで最新の情報を確認することをお勧めします。

自衛隊中央病院
産婦人科
1等陸尉　三宅　太郎

隊員の声

射撃競技会を通じて得た学び

陸自久居駐屯地　第3中隊
3等陸曹　森山　大地

今回、分隊射撃競技会に機関銃手として参加し、その責任の重さを改めて実感しました。同時に、射撃技術を向上させることの重要性も強く感じました。

普段の射撃訓練では落ち着いて対応できていたことも、競技という場ではプレッシャーがかかり、難しさを感じる場面がありました。しかし、冷静に射撃を続ける中で、自分の反応速度や精度の向上を実感できたことは大きな収穫でした。

また、チームメンバーと協力しながら目標を達成できたことで、仲間との信頼関係がさらに深まったと感じています。互いにサポートし合いながら挑んだ競技は、非常にやりがいのある経験となりました。

今回の競技では、一発一発が結果に直結するため、高い集中力が求められました。その中で、プレッシャーへの耐性や冷静な判断力を鍛えることができたのも貴重な経験です。競技後の振り返りを通じて、自分の課題も明確になりました。今後の訓練でその課題を克服し、さらにスキルを向上させていきます。

機関銃手として競技会に参加したことで、射撃技術の向上だけでなく、精神的な強さやチームワーク、戦術的な判断力といった多くの面で成長できました。

次の師団射撃競技会では、さらに厳しい戦いが予想されます。日々の射撃訓練を積み重ね、より高い練度を目指し、万全の態勢で挑みます。そして、必ず優勝を勝ち取ります！

もんべつ流氷まつりを終えて

陸自遠軽駐屯地　支援隊長
2等陸尉　阪本　潤

私たち支援隊は、1月14日から紋別市に入り、受け入れ式に参列した後、メイン氷像制作支援活動を開始しました。

関係者や支援者の皆さまから温かい激励を受けながら、約4500本の氷を積み上げ、削り、磨き上げ、そして、2月8日の朝、無事に作業を完了して、紋別市へ引き渡しました。

今回の支援は、大きく「本部班」「設計班」「構築班」の3つの班に分かれて実施しました。設計班が設計図を作成し、それを基に構築班が作業を進めて、本部班が全体を統括する形です。

今回制作した作品の「總持寺祖院大祖堂」は細かい装飾が多く、左右のバランスを取ることが特に難しかったため、各構築班が認識をしっかりと共有することが重要でした。

実行委員と調整中の阪本2尉

氷の彫刻は、一度失敗すると修正がきかないため、組長が的確な指示を出し、組員がそれを確実に実行する必要があります。こうした作業の流れは、隊員たちの指揮能力を養う訓練にもなり、練度の向上につながると考えています。

作品の選定にあたっては、一般の方々のアンケートをもとに、実行委員と部隊の担当者が協議を重ね、その結果、今年は石川県輪島市の「總持寺祖院大祖堂」を制作することになりました。

この寺院は、これまで幾度も災害に見舞われながらも復興を続けてきた歴史を持ち、被災者の皆さまにとって復興のシンボルであるとうかがっています。

私たちが制作した氷像も、時間の許す限り細部にこだわり仕上げましたが、本物の大祖堂は比べものにならないほど荘厳で美しい建築物です。

この氷像を通じて、多くの方に總持寺祖院に関心を持っていただき、実際に訪れるきっかけになれば幸いです。そして、被災地の一日も早い復興と再建を心よりお祈り申し上げます。

もんべつ流氷まつりへの思い

陸自遠軽駐屯地
3等陸曹　田口　輝明

今回の「もんべつ流氷まつり」メイン氷像制作支援活動において、節目となる10回目の参加を果たしました。

これまでさまざまな氷像の制作に携わり、多くの方々に喜んでいただけるよう、常に全力で取り組んできました。こうして流氷まつりの一員として参加できたことに、あらためて心から感謝しています。

ノミを使い氷を削り出す田口3曹

今年の制作で特に難しかったのは、例年より気温の高い日が多く、氷が削りにくかったことや、氷同士が結着しにくく、まっすぐに積み上げるのが容易でなかった点です。

しかし、これまでの経験を生かし、仲間と協力しながら無事に氷像を完成させることができました。

自身の技術も向上していると実感していますが、さらに早く美しく氷を削れるよう、知識と技術を磨いていきたいと思います。

最後に、制作を支援してくださった各中隊や実行委員会の方々、そして温かいお言葉や激励品をくださった皆さまに、心より感謝申し上げます。紋別の皆さまと協力しながら、来年も平和の象徴となるメイン氷像の制作に携われることを楽しみにしています。

自衛隊ファミリー

横田基地ロードレース・ボランティアに参加

空自百里基地　援護室　1等空曹　古家　陽子

1月19日、米軍横田基地で開催された「フロストバイトロードレース2025（ハーフマラソン）」のボランティア活動に参加しました。

この大会は、今回で44回目を迎える歴史ある市民マラソンで、横田基地の米軍人が企画・運営を行っています。

今回は、私と娘、そして百里基地からの隊員2人がボランティアとして参加しました。娘は隊員ではありませんが、家族とともに活動できる貴重な機会となりました。

娘（左）と共に給水支援

当日は、午前5時30分に横田基地へ集合。まず、徒歩で入場する航空自衛隊のボランティア隊員の受付を担当し、その後、米軍と協力してランナーへの給水支援を行いました。

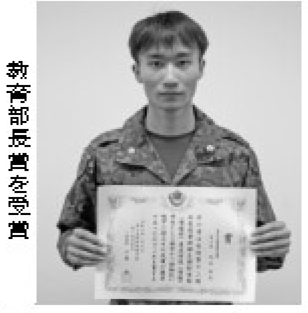
給水所では、紙コップに入れた水をランナーに渡しますが、ランナーが集中する時間帯には水が不足しそうになったり、紙コップの回収が追い付かなくなったりする場面も。

しかし、その都度、米軍の参加者とコミュニケーションを取りながら協力し、スムーズに対応することができました。

日頃、米軍と同じボランティアユニフォームを着て、一緒に活動する機会はなかなかありません。そのため、今回の経験はとても貴重なものとなりました。次回、皆さんもご家族と一緒に参加してみてはいかがでしょうか。きっと思い出深い一日になることでしょう。

情報学校での学びとこれからの決意

陸自東北方面情報処理隊
陸士長　舛谷　悠吏



教育部長賞を受賞

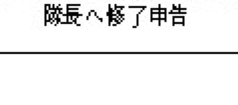
この度、情報学校で実施された「第12期生徒陸曹候補生課程後期（情報科）」を無事に修了しました。

入校当初は、課程についていけるか不安もありましたが、教官や助教、そして同期の支えのおかげで乗り越えることができました。

本教育では、情報科の基礎を修得し、大きな学びと感銘を受けました。実は、高等工科学校の頃は情報科を第1希望としていませんでした。しかし、本課程を通じて「情報」の重要性を実感するとともに、師・旅団司令部、移動監視隊、沿岸監視隊などから集まった同期と交流を深める中で、視野が大きく広がりました。今では情報科の魅力を強く感じています。

今後の予定として、3月下旬からは陸士特技課程「初級偵察」に入校し、4月1日には3等陸曹に昇任します。そして、8月からは大和駐屯地において新たな部隊の一員として勤務することになります。

情報戦士として、これから学ぶべきことはまだまだ多くありますが、焦らず一つ一つ確実に習得し、情報科に貢献できるよう日々精進してまいります。



隊長へ修了申告

ご入隊・ご入校おめでとうございます
（公社）自衛隊家族会　賛助会員（順不同）

㈱ＩＨＩ
㈱ＩＨＩエアロスペース
あいおいニッセイ同和損害保険㈱
昭島ガス㈱
アフラック生命保険㈱
㈱エアースタジオ
鹿島機械工業㈱
川崎重工業㈱
九州電力㈱
グッド・リッチ㈱
興研㈱
㈱神戸製鋼所
サンケイ総合印刷㈱
㈱三将
四国電力㈱
柴田法務会計事務所
ジブラルタ生命保険㈱
新明和工業㈱
住友生命保険相互会社
損保保険ジャパン㈱
第一生命保険㈱
ダイキン工業㈱
大樹生命保険㈱
大同生命保険㈱
㈱タイユウ・サービス
帝国繊維㈱
㈱東芝
ＴＯＰＰＡＮ㈱
東洋羽毛首都圏販売㈱
西多摩運送㈱
日本工機㈱
㈱日本製鋼所
日本生命保険相互会社
日本飛行機㈱
富国生命保険相互会社
富士通㈱
㈲防衛企画
㈱みずほ銀行
三井住友海上火災保険㈱
三菱重工業㈱
三菱電機㈱
明治安田生命保険相互会社
㈱山中保険事務所