# 八碁連だより

８月号　　第３１２号

発行日　　平成２９年８月１日（火）
発行所　　八王子囲碁連盟
住　所　　八王子市横川町４２－８９
電　話　　０４２－６２３－１２５２
発行者　　小田　辰郎
編集者　　中谷　勝信

箱根登山鉄道と沿線に咲くあじさい（７月６日）

http://yasu1120.coocan.jp/hatigoren.html

八王子囲碁連盟の目的

八碁連は、八王子市内に居住する囲碁愛好者が、囲碁を通じて親睦を図り、かつ、健康を維持できるよう機会を提供し、福祉の増進に寄与するとともに、棋力の向上を図ることを目的とする。

## 座談会から

恩方囲碁同好会 会長　　吉澤　實

５月１７日に顧問４人の方と現副会長２名を語り部に座談会を開催した。会員も２０名ほど参加して２時間の楽しい会となった。今回の座談会の話題は会員の募集、会場の確保、会費、研究会、道具の管理、補修、親睦宿泊旅行、活きいき恩方大会などです。冒頭の話を取りあげてご紹介します。

司会　「先輩たちが築いてくれた恩方同好会の伝統を、生の声で聴き、昔と今とどう変わってきたのかを解し、これからの益々の発展の指針とするためにお話を伺います。」

顧問Ｙ「波多野市長時代各地に地区センターを作り６０歳以上が利用できるようになった。恩方市民センーができたので碁老連恩方同好会が発足した。」

顧問Ｓ「同好会は平成７年１１月発足、規約等も作り、参加者は２１人で有段者が中心で大会の時はお茶を出した。活きいき大会は年１回であり有段者のみの参加制限があったので級位者は準初段とゆうことで参加した。参加者が少ないから川口から応援していただき、参加賞や賞品を出すようになった。」

会員Ｔ「同好会立ち上げに苦労が多かったと思うがどのような苦労があったのでしょうか。」

顧問Ｙ「他の地域からも役員を通じて会員の加入促進に力をいれた。」

会員Ｈ「恩方が出来る前、みんなどこで碁を打っていたんでしょうか。」

顧問Ｙ「宝生寺団地では自治会でやっていたし、諏訪町などの碁会所にも通っていたのではないか。」

以上で後の話は省略しますが、座談会を通して八碁連のような大きな組織でないと碁を打つ機会が減ってしまうかなと感じました。

# 第２７回　活きいき囲碁大会のご案内

## 南大沢大会

日時　　平成２９年９月３日（日）受付　午前９時００分～９時３０分
会場　　由木中央市民センター 下由木２－１０－６　 Tel　６７６－８１２３
　　別途臨時駐車場あり、上記市民センターにお問い合わせ下さい。
申込先　　会長　武中章三　別所２－４５－１－６０２　Tel・Fax　６７５－１４３３
　　メール　sho3take@s8.spaaqs.ne.jp
申込期限　８月２０日
主催　　南大沢囲碁同好会

## 北野大会

日時　　平成２９年９月１７（日）受付　午前９時００分～９時３０分
会場　　北野市民センター（北野町545-3　きたのタウンビル７階　 Tel　643-0440）
申込先　　副会長　佐藤義廣　北野町６１－１１　Tel・Fax　６４４－２１４０
　　メール　sayosi@nifty.com
申込期限　９月３日
主催　　北野囲碁同好会

２大会とも
後援　　八王子市、八王子市教育委員会、日本棋院
参加資格　　市内に居住している囲碁愛好者
参加費　　１，０００円（弁当代を含む）非会員　１，２００円
競技方法　　クラス別に行い、入賞者には賞品を進呈します。
申込方法　同好会の会長または代理の方がまとめて 申し込んでください。

# 第２７　活きいき囲碁大会の結果

## 台町大会　　７月２(日)　於 台町市民センター

| 浅川 | 恩方 | 元八 | 中野 | 大和田 | 石川 | 台町 | 北野 | 長房 | 川口 | 南大沢 | 非会員 | 初心者教室 | 合計 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ４ | １０ | ３ | ３ | ９ | １ | ７ | ２ | １４ | ３ | ４ | １ | ５ | ６６ |

Ａクラス　２４名　(四段～七段)
　優勝：須田　秀夫　一般/五段→六段　準優勝：小嶋　英基　長房/七段　３位：山縣　文雄　北野/六段
Ｂクラス　２０名　(初段～四段)
　優勝：横手　幸彦　恩方/二段→三段　準優勝：小西　弥一　浅川/三段　３位：館野　敏文　台町/四段
Ｃクラス　２２名　(８級～１級)
　優勝：菅井　勝男　恩方/４級→３級　準優勝：野村　洋子　長房/８級　３位：栗城　幸吉　恩方/１級

# 第６回　八王子市子ども囲碁大会の結果

　第６回八王子市子ども囲碁大会が、６月２５日（日)、八王子市教育長　安間　英潮氏、東浅川保健福祉センター館長　廣瀬　重美氏をお迎えして東浅川保健福祉センターで行われました。
　参加者は３５人で、昨年より少なく淋しく感じるかと思いましたが、大半の子どもさんが保護者同伴で、大変にぎやかに、楽しく行われました、そして各クラスの優勝者には、教育長の賞状が授与され、
　又、試合の勝ち数に応じて日本棋院発行の級位認定状が、参加者全員に授与され、そしておみやげをもらって子どもたちは嬉しそうに帰っていきました。

試合に先立ち 小田会長の挨拶

各クラスの参加者数と、優勝者は下記の通り

９路盤　　１９名
　優勝　　山崎　千祥
　　(みなみ野小　３年)
１３路盤　　８名
　優勝　　室賀　洪心
　　(高倉小　　５年)
１９路盤　　８名
　優勝　　山崎　祥太
　　(連光寺小　　２年)

競技委員長の説明を聞く参加者

試合中の風景

## ヌルヌル・ねばねば、そして皮がいい

赤石　五郎

どうしてか、食べ物の中でも、ヌルヌル・ねばねばしているものが健康に良いようである。海草類は、たいていヌルヌルしているものが多い。昆布、わかめ、モズク、めかぶ、あかもく、などの海草類は、総じてぬるぬるしている。この「ぬるぬる」が我々の体に必要なのだろうか。

海藻の成分の名称覚えていないが、ただ健康に良い食べ物だと信じ込んでいる。また、多くの日本人の朝食の定番となっている納豆はヌルヌル・ねばねばの代表格である。納豆は、その匂いとねばねば・ぬるぬるのために、たいていの欧米人は敬遠するようであるが、これほど健康に良い食べ物はなかろう。海藻・鰹節と並んで、まさに日本の健康食の横綱格ともいえよう。

「なめこ」もご存知の通りぬるぬるである。山菜の、「うわばみそう」（渓流のそばなどの湿地帯に生えている）も、まな板や石の上などに置いてたたくとねばねばしてくる。わらびも、スキー場の雪解けの後に生えてくる、あの太いとれたての逸品にはかなり粘性がある。水分の少ない尾根筋などでとれるワラビは繊維質で硬い。これは苦手である。

また、どんなキノコでもがん予防に効果がある、とは山の案内人に聞いたことだが、私はそれを信じている。キノコといえば、思い出したが、私がもう一度人生を経験できるなら、毒キノコの毒とフグの毒を研究してみたいとずっと以前から考えていた。私の直感だが、毒キノコの毒をほんの少し、つまり毒を薄めて、その少量を用いて病気（特に、がんなどの難病）を治療できるのではということだ。だめでもともとと考えてやってみたい。

最近になってから、皮の有用性に着目している。きっかけは、美濃戸ロッジに泊まって山菜取に行ったとき、朝食のおかずにサケの切り身が出されたことがある。小林せき子さん（弓道場の山仲間）が、サケの皮がおいしいという。サケの皮はそれまで食べたことがなかったので、小林さんの言うことが新鮮に聞こえた。なるほど少しこんがり焼くと、せんべいのような触感があり、おいしい。考えれば、カルシュウムはもちろんほかの有効な栄養分も含まれていよう、サケだけでなく、ほかの魚についても皮まで食べるようになった。さんま・いわしなら、骨ごとそっくりいただく。残っているのは、頭としっぽだけである。

米だって、玄米のままを食べるのがいいことはわかっているが、外側の「皮」を削り、精米をするのが常識となっているが、どうかと思う。だが、家族のうちに玄米食に抵抗する構成員がいるとどうも、けんかを覚悟で自己主張ができないものですな。何よりも、家族の「和」が大切ですからね。今でも、腹をこわさないなら、玄米が理想の主食だと信じている。消化が悪いと考える人は、玄米を粉に挽いてもらって、玄米パンまたは玄米の団子にして食べればいいと思いますね。コメのぬかや豆腐製造の過程で出るおからなどは、素晴らしい栄養食ですな。糠やおからの活用を心がけたいものです。

結婚してから１７年間は、八王子の元本郷町に住んでいましたが、その時親父が玄関わきに梅の古木を植えてくれた。この古木は枝ぶりの良い木でしたが、おしむらくは芯の部分がだいぶ傷んできていましたが、元気でした。幹の芯が空洞になっているのに、生命を保っているのが不思議でしたが、ただ幹をつつんでいる樹皮がしっかりしていましたね。樹皮を通して、根からの栄養分を運んでいるようでした樹皮が生きていれば大丈夫なのだとこの時考えましたね。「皮」が重要なのです。

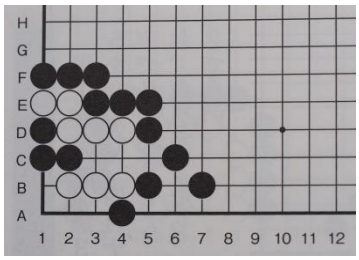
日本棋院八碁連支部コーナー

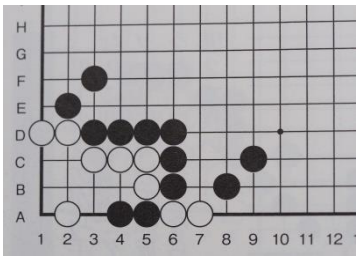
## 第４回交流親睦囲碁大会のご案内

主催　　日本棋院八碁連支部
対戦相手　　日本棋院入間支部
日時　　９月１０日（日）　１０時３０分より
会場　　東浅川保健福祉センター 第５集会室（４階）
競技方法　　ハンデイ戦で、Ａ～Ｄの４組で各組３名とし、各３回戦を行う。
募集　　１２名　（４段～８段）
参加費　　１，５００円（昼食付）
申込締切　　８月１０日　　南 正一郎まで（ＴＥＬ＆ＦＡＸ　６６３－５４４６）
メール　shominami03@yahoo.co.jp
その他　　応募者多数の場合は当方にて人選させていただきます。

幹事　　南　正一郎

## 強くなる！！　シリーズ　『隅を仕留める石取り』



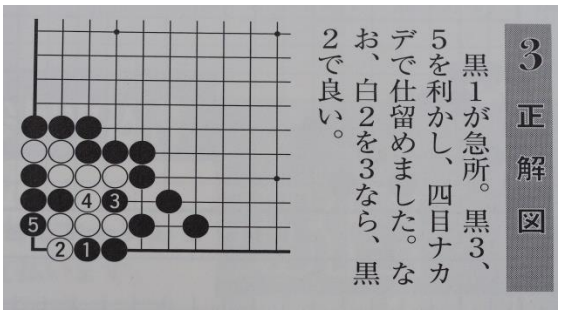



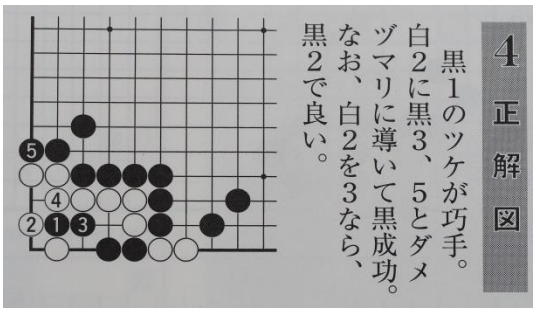

問題１（左）　黒番です
筋に明るい方ほど、間違えやすい形です。

問題２（右）　黒番です
ダメズマリに導く初手が肝心

編集後記　夏は食欲減退の時、暑さのため熱中症になりやすい、特に高齢者は重症になり大変なことになったと、テレビ放送をみます。水分を取ることも大切ですが、食事も大切です。
そこで、今月は食事の話の投稿を、赤石 五郎（長房同好会の池口 隆久さん）さんに頂きました、暑さのため８月は活きいき大会もお休みです。
ヌルヌル・ねばねばの食物を体内に取り入れて夏バテを防ぎ、棋力アップに努めましょう。
準備から大変だった子ども囲碁大会が６月２５日（日）に成功裏に終わりホットしているところです。しかし子供たちのかわいい、嬉しそうな顔を見ていると心が癒され疲れもやわらぎました。

問題１の解答




問題２の解答