

# HAMON

## エッセイ特集 野の花

### 雑草のおしゃべり

井ノ本一美

「学校なんかに行きたくない。」

満開を終えた桜並木を見上げて、赤いランドセルと重い足を引きずり歩く一年生の私を思い出していた。

ばあちゃんは、行きたくない理由は、聞かず学校までの道のりを一緒に歩いてくれた。

辛かったら道端の草花とおしゃべりをすればいいよとばあちゃんは、真顔で話した。

草が聞いているわけないやん。と私は鼻の穴を膨らませた。

元気のない私をばあちゃんは、野山に連れ出してくれた。そして、ばあちゃんは草花とお話を始める。

草花が聞いているわけない

と鼻を膨らませていた私もばあちゃんと草花のおしゃべりに心がワクワクした。ばあちゃんの声かけに草花もゆらゆらしながら喜びのダンスをしているように見えた。そして、ばあちゃんは教えてくれた。雑草と言う草はなくてみんな名前がある事。踏まれても踏まれても立ち上がる雑草は、ご

く一部の事。どんな劣悪な環境でも居場所を探せる能力がある事。

社会人になる頃には、ばあちゃんの話はすっかり忘れていた。上へ上へ登っていきたい。人から見上げられる人になりたい。桜の花のように讃美される存在でいたいと足元の草花に心を寄せる事は無かった。

そんな私もあの頃のばあちゃんと同じ年齢になって、孫達に足元の草花のヒミツをお話ししている。

雑草は、踏まれて無理に立ちあがろうとせず、踏まれた衝撃を受けて横に流れていく事

種を残す為に無駄な力は使わず力に対抗しない事。踏まれる事を利用して種を移動させる事。

アスファルトの隙間や人通りの多い場所など他の植物と争わない場所で、生きようとしている事。

お茶や食用にできる事。人に刈られないように高さを調整したり、タイミングを伺いながら芽を出したりするなど、様々な個性で生きている事を孫達に話しながら、道端で立ち止まり名も知らない草花のおしゃべりに耳をすまして欲しいと願った。

そこにはきっと、優しい世界が広がっているから。



## かじランのちょこっとウィーキング講座

ウォーキングを始めたいあなたにちょこっとアドバイス

「早起きは山門の徳」

ウォーキングは朝がお勧めです。朝日を浴びれば幸福ホルモン「セロトニン」が分泌されて1日中爽快です。頭も起きだして良い考えを浮かんだりもします。少し早めに家を出て、電車やバスに乗るところ歩いて目的地を目指せば、交通費だっかかりません。これは「早起きは3百円の得」ですよ。歩いた後の朝ごはんが美味しくてつい食べ過ぎてしまうのはご愛敬です。



## 五月はバラの季節

まりもも

梅が咲き出すと、春の訪れは早いと感じます。桃、コブシ、桜、木蓮、藤など様々な花が咲きますが、特に私自身が待ち遠しいのが五月に咲くバラの花です。

一人暮らしを始めた時、やってみたい事の一つが興味があったベランダでの寄せ植えでした。我ながら上手くできたので、図に乗って色々育てましたが、特に嵌ったのがミニバラで、いつしか小さなベランダは赤いミニバラが占領していきました。結婚してからもベランダでバラを育てる事を夢見ましたが、そこは残念ながら鳥達の標的になりやすい場所で、あえなく断念した事もあり、バラの季節が近づくと観に行きたいとじっとしていられないのです。

大阪府内、色々バラの名所はありますが、主人とよく行くのは大阪市中之島バラ園です。1891年（明治24年）、大阪市で初めて誕生した公園で、真っ赤は勿論、白や黄

色、可憐なピンクと、約4000種類のバラ達が華やかな香りと共に迎えてくれます。私は敢えてお気に入りを決めずにバラ園の中を

ゆっくり歩くのが好きです。品種名を見て回るのも面白いですね。途中で買った飲み物でひと休み。バラの香りに包まれながら、土佐堀川と堂島川に挟まれたその空を仰ぎ、気持ち良い時間を過ごします。朝早くなら日中とは違い時間ものんびり流れているような気がしますし、お昼から出かける時はソフトクリーム

を食べながらの休憩もします。そうそう、北浜側のお洒落なカフェからバラ園を眺めるのもまた楽しいかと思えます。

ちなみに、バラは秋にも花を咲かせてくれるので1年に2回鑑賞できるのも嬉しいです。皆さんも、都会の真ん中のバラを眺めてみてお気に入りを見つけてみてはいかがでしょうかでしょう。



### ●ヤハズエンドウ(矢筈豌豆)

別名カラスノエンドウ。花は、3月～6月頃、サヤエンドウを小さくしたような豆果をつけます。



### ●ホトケノザ (仏の座)

和名は、対生する葉が広がって仏像が座っている台座に見えることに由来します。よく間違えやすいのですが、「春の七草」のほとけのざは、コオニタビラコのこと、このホトケノザとは別の種類のことです。



### ●キュウリグサ(胡瓜草)

とても小さな青い花を咲かせます。和名は、葉をもむとキュウリのような匂いがあることに由来します。



## はらさんの道歩き ～春は野草、ハコベが好き～

はら



春の訪れをようやく感じた3月のある日、春の野草を探すまち歩きツアーに参加しました。私のお目当ては、ハコベです。ハコベは無垢な純白の細やかな花びらと緑の瑞々しい葉や莖との対比の美しいとても小さな花です。春の七草の一つで、食すこともできます。案外頑丈で、摘み取っても花びらは散らず、夕方や天気が悪い時は、花びらを閉じ次の日にまた咲きます。明日があるさとそんな根性を気に入っているのです。

天満橋駅からビル街を通り抜け、30分ほど歩くと視界が開け、大阪城公園の中へ、そこでようやくハコベと対面しました。

幼少期に過ごした土地ではありきたりで身近な草花が、都会では特別な存在に感じます。都会の隅っこ、アスファルトの隙間に、名も知られず、ひっそりと雨にうたれ存在する草花たちには、無事

咲き終えて、来シーズンもそこにいて欲しいと思うのです。

今回邂逅した花はとてもカラフルでした。赤紫色のカラスノエンドウ、空色に近い薄紫色のキュウリグサ、透明度のある青色のオオイヌノフグリ、控えめなピンクのホトケノザとヒメオドリコソウは、群生してまるで園芸種かのような品格で風にそよいでいました。レモン色のカタバミ、元気な黄色のタンポポやオニタビラコ、ノゲシ、ノボロギクもにぎやかで良いですが、やはり、楚々とした可憐な白い花々たちは良い。ナズナやクローバー、シロバナタンポポ、ハルジオン、今春の推し、ハコベに心が癒されました。

春からその先へとめぐる季節、下を向いて街路樹の土や植え込みの隙間、側溝のひび割れに芽生える小さき者たちに元気をもらいませんか？

### ●ツユクサ（露草）

ヨーロッパ原産で、明治時代に日本に定着しました。近い種類にイヌノフグリ、タチイヌノフグリ、フラサバソウなどがあります。



### ●オオイヌノフグリ(大犬の陰囊)

ヨーロッパ原産で、明治時代に日本に定着しました。近い種類にイヌノフグリ、タチイヌノフグリ、フラサバソウなどがあります。



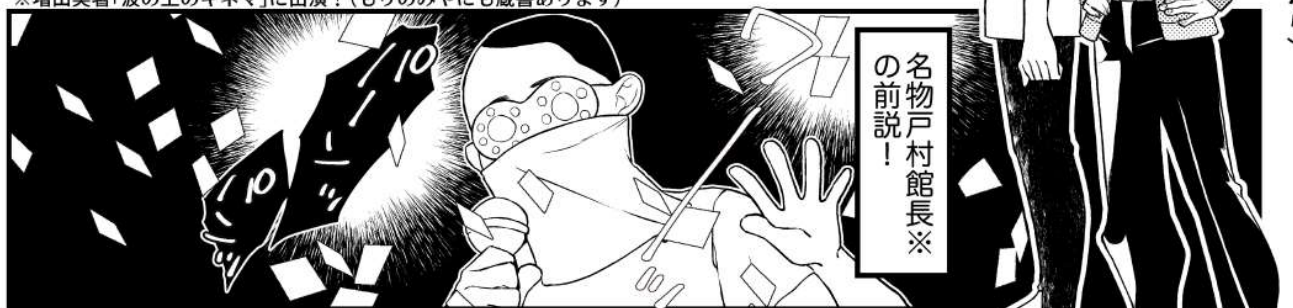
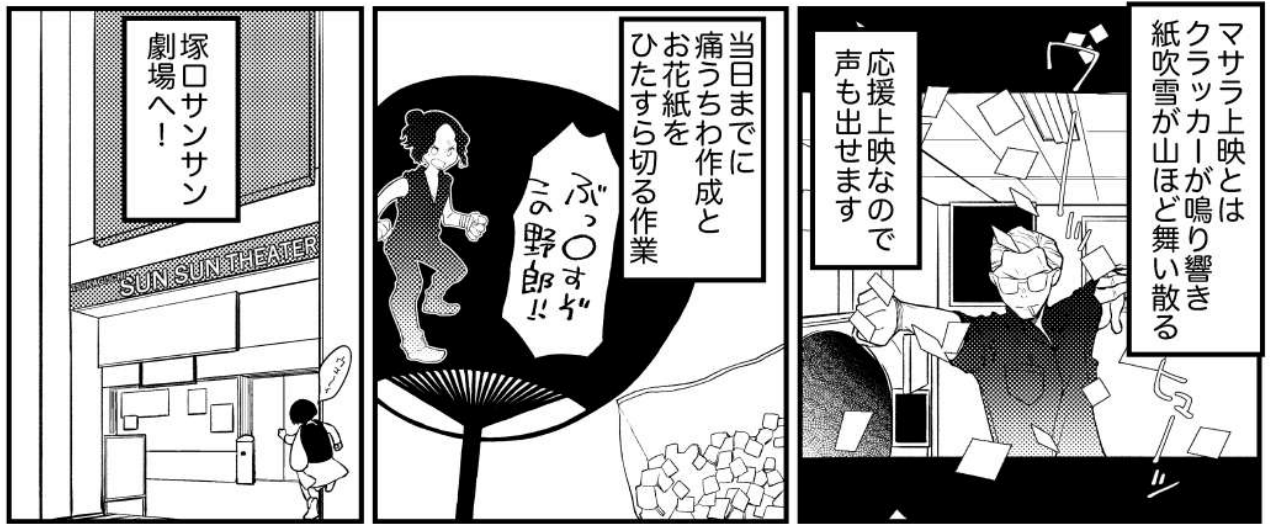
### ●アメリカフウロ(亜米利加風露)

北アメリカ原産。花びらは5枚で、薄いピンク色の花を咲かせます。





当日チケットは二千円均一で※又焼丼付きは3千円(※作中に又焼丼が出てくるから)



## パリーグに人気なかった時代

座光寺浩之



最近、森ノ宮のキューズモールにある「まちライブラリー」へ行く機会が増えた。ここにはちょっとした思い出がある。かつて私の推し球団であった今はなき近鉄バファローズ。それが準本拠地としていた日生球場があったところなのだ。

野球に興味を持つようになった小学生の頃。昭和40年代前半、プロ野球といえば、セ・リーグの人气が圧倒的に高く、パ・リーグはどの球場も閑古鳥が鳴いていた。私自身もご多分に漏れず、はじめはテレビ中継の多い巨人ファンだった。それが近鉄ファンになったのは、当時住んでいた南海沿線の近くにはパ・リーグの球場しかなく、父が連れていってくれる野球観戦といえば、近鉄の試合が多かったからだ。そして、当時ほとんど最下位の弱小球団だったチー

ムが、魔術師と言われた三原さんを監督に迎えた年、圧倒的な強さを誇っていた阪急とまさかの優勝争いを最後まで繰り広げた。優勝こそ逃したものの、元祖二刀流の永淵選手など個性的選手が多く、子どもの私にとっても気になる球団になった。

そんなわけで、何度か日生球場にも観戦に来ていたのだが、残念ながら、その頃の記憶としては、観客も少ないため汚いヤジがよく通り、環境も劣悪で、狭く、トイレも臭かったことくらいしか覚えていない。

でも、あのカオスな感じは、高度経済成長期の日本が躍進していく時代において、変化していく時代の象徴的な場所だったような気がしている。



こんにちは。ミポリンです。

今回は、今が旬の食材を使ったアクアパッツアをご紹介します。アクアパッツアはイタリア語で狂った水という意味で、諸説ありますが、ただの水が魚介類を煮る事で狂ったように美味しくなるという意味だそうです。簡単なわりに豪華にみえる料理なので、是非お試しください。

オリーブ油 大さじ3  
水 150cc  
白だし 少々  
バジル(あれば)

作り方

- ①フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかける
- ②にんにくが少し色付いていい香りがしてきたらバジル以外の材料を入れてフタをする  
(フタが無ければアルミホイルをかぶせる)  
アサリの口が開いたら出来上がり。



豪華にしたい時は魚を丸ごと使用しても美味しいです。  
イタリアの港町のレストランで白ワインと共にいただく日を夢見て。





# 漂流せよー！

# SF漫画まちハイブリー

喫茶店に置いてある漫画でたまに、運命の出会いしちゃう事ってありますよね。この本が、そうでした。『僕はビートルズ』全10巻。『沈黙の艦隊』で、深海の原子力潜水艦のバトルから政治家のドラマまで、超リアルな世界を描き切ったかわぐちかいじ先生。これは読んで見ねばと手にとったのが最後、期待は裏切られず、面白すぎて、読む手がとまらない。おかげで、読み終わるまでに、カレーとチーズケーキ、コーヒー2杯を胃に入れる事になってしまい、計4時間を超える長居に。お腹はパンパン、いやあ、いろんな意味でシアワセな時間となりました……。

さて、この漫画、実は、第25回 MANGA OPEN 大賞の大賞受賞作品。漫画原作が大賞を受賞したのも初めてなら、受賞した藤井哲夫先生もこれが初投稿というのだから、神ががかってる。何がこんなにオモシロイのかしたらとよく考えてみると、悪人物語（ピカレスク）なのです。テクニックでは、本物のビートルズに劣らないコピーバンドの彼らは、決してホンモノ（ビートルズ）を超える事はない。でも、それをひっくり返せるチャンスを得てしまったら。なり変わられた本物のビートルズはどうになってしまうのか?! ぜひ、ハマってみて下さい。



珠玉のSF漫画をアナタに。No.003

## 『僕はビートルズ』

画:かわぐちかいじ 作:藤井哲夫

「オレたち、ビートルズになっちまおう」タイムスリップしたコピーバンドが、ビートルズになりかわる!?

## Story-Line 『僕はビートルズ』

ビートルズのコピーバンド「フォブ・フォー」は、2010年から1961年にタイムスリップする。それは奇しくも、彼らが崇拝するビートルズデビューの前年。「もし、僕がビートルズより先に「イエスタディ」を発表したら」。日本人コピーバンドが、世界のビートルズになり替わる? 怒涛の展開はどきどきの連続。ビートルズナンバーを聴いた事のない人も、彼らの音が聴きたるくなる、全10巻。



文責：大阪 SF 読書会 小間使い（ノリアキラ）

# 歩いて痩せたら走ってた

梶野 猛

## 第7回 サロマ湖ウルトラマラソンにでるぞ

2015年の大阪マラソンで4時間切り、いわゆるサブ4を達成した私は翌年も大阪マラソンを走った。記録は3時間56分、この記録は私のフルマラソン最速記録となっている。

当然、私は2017年も大阪マラソンを走るつもりでエントリーした。なんと結果は落選だった。愕然とした。いや、これまでがラッキー過ぎたのだ。2014年初マラソンから大阪マラソンを3年連続で走っていた。大阪マラソンの倍率は10倍を超えていたはずだ。沿道からの応援ボードに交じって『俺は1回も当たってない、走れるだけで幸せだと思え』という応援とも恨み節とも言えるボードがあった。しかし実際に落選通知を受けた時の喪失感は想像以上だった。大会は大阪マラソンだけではないのだが、当時の私は大阪マラソン以外にエントリーをしなかった。走る事が好きになっていた私はフルマラソン以外にもハーフマラソンや会社の同僚と駅伝大会に出ていたが、フルマラソンは大阪マラソン一択だった。2017年の大阪マラソンは11月26日曜日だったようだ。なぜ、「だったようだ」なのか。実はその日なにをしていたのかまったく覚えていない。いや、まったくではないか、大阪マラソン当日は大阪城公園を中心に御堂筋や我が家の近く京セラドームのまわりまでランナーで埋め尽くされる。そんなところを目撃したくなかった。ランナーを応援するという気持ちはなかった。私は心の狭い人間なのだ。そんな私は11月26日の朝から国道2号線を西に向かって走っていたのだった。

2017年も暮れようとしていた頃、さて来年はどうしようかと考えた。もちろんマラソンのことだ。大阪マラソン落選をまだ引きずっていた。もちろん来年も大阪マラソンにはエントリーするのだが、大会は11月だ。まだ1年近くある。「それまでどうしようか」ということだ。ランナー向けの雑誌を立ち読みしていたらフルマラソンよりも長い距離を走る大会があることを知った。サロマ湖ウルトラマラソンは100kmを制限時間13時間以内にゴールするという大会だ。2012年にダイエット目的で始めた長距離ウォーキングでは明石海峡大橋がある舞子までの往復約100kmを16時間で歩いた経験がある。フルマラソン42.195kmを4時間で走れるなら、100kmを13時間でゴールすることはそれほど難しくないと思っただけだ。

2018年元旦。FMcocoio HIROT'S AMUSIC MORNIGにコメントを送った。6月に開催されるサロマ湖ウルトラマラソンにエントリーすることをヒロティに宣言して激励してもらいたかった。リクエスト曲は松山千春さんの「大空と大地のなかで」だ。このコメントは採用されてヒロティから「正月早々なんという挑戦や」と突っ込まれた。でもうれしかった。そしてこれでウルトラマラソンを走らなければ心が付かないと心に誓った。1月末のエントリー開始日の朝10時からサロマ湖ウルトラマラソンのホームページからエントリーするのだが、エントリーは先着順だ。何度かのトライでエントリーが完了した。その2時間後にもう一度ホームページを見ると出走人数は

定員に達していた。

2018年サロマ湖ウルトラマラソンは6月24日日曜日に開催される。準備期間は6カ月を切っている。100kmを走るための準備はもちろんだが、その前にしなければならないことがある。旅行の手配だ。なにしろ北海道の北の果てサロマ湖へ行くのだ。スタート時間は朝5時だから、当然前泊しなければ、無事に13時間で完走できたとしても、ゴールは午後6時だから、その日も宿泊する必要がある。北海道にいくのだから飛行機チケットも取る必要がある。せっかく北海道に行くので大会翌日と翌々日に休みを取って家族旅行を兼ねることにした。さっそく旅行会社に行って飛行機やレンタカー、ホテルの予約を取る事ができた。あとは走るだけだ。その前に練習。

フルマラソンは3回走っているのだが、練習はずっと1人で走っていた。大阪城公園や長居公園では集団での練習会が行われているが、元来スポーツ音痴だった私はそんなところにもいっても足手まといにあるだろうと思っていた。そもそも見ず知らずの人と走るということが理解できていなかった。だから、長い距離を走るために必要な練習や準備をどうしたらいいのか全く知識がなかった。通勤ランニングや休みの日の早朝ランは続けばいいだろう。だけどそれだけで100kmを走る事ができるのか？それがわからなかった。シューズはどうする？エネルギーチャージは何かがいい？途中で足が攣ったりしないのか？などなど？？？ばかりだ。

そんな私の前に救世主が現れることになる。6月の本番に向けてまずはランニングシューズを準備することにした。大会3カ月前からは本番シューズで走っていた。それまでの私は長距離ウォーキングの時から愛用しているプーマで購入したランニングシューズを使っていた。当然、今回も心斎橋のプーマショップで相談しようと思っていた。ある日、淀屋橋のミズノ本店の前で、1階のランニングシューズ売り場が目にとまった。なにげなく入ってしばらくシューズを見てみると、ひとりの若い店員さんが近づいてきた。「ランニングシューズですか」とニコニコ笑いながら聞いてきた。私は「6月にサロマ湖ウルトラマラソンに出るんです」と少し誇らしげに答えた。するとその店員さんが目を輝かせて話してきた。話を聞いてみるとこの人はかなりのアスリートだった。別府大分毎日マラソン、通称別大マラソンを毎年走っている。これは大阪マラソンを毎年走っているとは、同じようでまったく違う。大阪マラソンの制限時間は7時間だ。そして一度もマラソンを走ったことがない人でも出走することができる。だが、別大マラソンは陸連登録者でマラソン大会を3時間30分以内にゴールしたランナーでなければスタート地点に立つことすらできないのだ。そしてこの店員さんは100マイル（160km）レースも走るのだ。彼は店員としてシューズを売るための営業トークを忘れて、ランニングシューズの履き方やウルトラマラソンではどんな風に走るといいかなど、熱く語ってくれた。私はすっかり彼のファンになってしまった。当然、ランニングシューズも購入させてもらった。彼の名は荷宮（にのみや）さん。出会って7年になるが、今でも私のランニング師匠だ。

サロマ湖ウルトラマラソンのスタートラインにはまだ立っていない。次回はいいよ北海道に出発しますよ。





書きたい気もちを大切に

作文カフェ



ドリンク片手に文章創作

毎月1回 18:30~20:00



まちライブラリー@もりのみやキューズモール

本文地下鉄中央線/長堀鶴見緑地線 森ノ宮駅より徒歩約1分

JR 森ノ宮駅より徒歩約3分



HAMON vol.7 (2025年6月号)

作文カフェ HAMON編集委員会 (まちライブラリー@もりのみや  
キューズモール内)

発行日: 2025年6月16日 通巻7号