

在ブダペスト

日本人会会報

平成9(1997)年

秋季号

ドナウ通信

NO. 33

目 次

会社紹介	2
大使館より	4
日本人会運動部報告	8
補習校便り	10
随 想	14
スポーツ	17
掲示板	20

会社紹介

トーマンブダペスト

丹下 稔

原稿依頼の甘言に乗り、弊社(トーマン)に付きハンガリーでの活動を含め紹介いたします。(ここ迄書くのに何と時間のかかったことか)

弊社は、1920年に三井物産の綿花部が東洋綿花として独立しました。50周年の1970年に商社としての活動と社名が必ずしも一致しなかったこともあり、社名をカタカナの(トーマン)としました。(東レなども同時期に社名変更をしていますので時代の要請だったとも思います。)この決定には易者の意見も反映された様で時代の先端を行く商社にしての感もあります。1990年にロゴもTOMEN CORPORATIONに変更し現在に至っています。

商社の中で弊社のユニークな仕事としては、風力発電を初めとし発電事業を欧米・アジアに展開し遂にハンガリーまで来てしまった発電分野や天敵農薬として、又、受粉を助けるハチや昆虫等の輸入販売を行なう生物産業分野などがあります。

ハンガリーには1987年5月に初代所長が着任し、11月にブダペスト駐在員事務所を開設しました。(この所長は連続駐在期間6年10カ月というレコードを現在まだ保持していると思えます)。最も遅れて来た商社です。進出のきっかけは2つのJ/Vの設立にありました。2つとも1987年に設立され本年10周年を迎えました。SALIGOTARIAN GLASS WOOL社とAGROFERM社です。前者は、日東紡、パラマウント硝子工業の技術で、住宅、産業用の断熱材をガラス繊維より生産しています。後者は、協和発酵の技術で糖蜜などにより、にわとり、ブタなどの飼料添加物でアミノ酸のL-LYSINEを生産しています。実は、この時期にこの2つの他

にもう1つのPROJECTがありました。最終段階で「コケちゃいました」が、まったく新しいPROJECTがその後から出てきたものが、この内の1つでした。巡り合わせのおもしろさを感じます。本年1997年3月にはブダペスト発電所をフィンランドのTVO社と共同で買収し、弊社よりは3名が経営に参加しております。

ハンガリーでの弊社の活動は変革期とも重なり、かなり変遷がありました。ミシンやFAX M/C、カシオやアイワの製品なども取り扱っておりましたが、今迄残っているものは少なくなっています。PROJECTも1つの柱です。今後は環境関連のPROJECTがまだまだ未知の分野であり、期待できると思っています。

私個人としては、ハンガリーとの関わりは既に10年を過ぎており、滞在も2度目で5年近くになり、2代目所長として、現在はハンガリーの発展に寄与できるPROJECTを何か行ないたいと思っております。最近はサービスマンへ

の投資が傾向として強いのですが、私としては製造業や生産に対する思い入れもあり、関連するPROJECTを何か残せることができればと思っています。

話は変わりますが、現在弊社よりは邦人3名が当地でWORKしています。この3名は現在の肩書きから見ると間違いなくエリートです。1人は事務所長兼J/V会長、J/V取締役、もう1人は発電所副社長兼業務監査役、そして3人目は発電所取締役兼財経副本部長といった錚錚たるものです。自嘲気味に言えば、昔は洋行帰りには箔が付き偉くなると思われていましたが、今は海外に出ると偉くなり、日本に帰ればただの人が多いようです。

「商社は人なり」と言われる様に、当地にも様々な分野を経験された方々が派遣され、種々活動されておられます。駐・事の活動は決して自分の専門分野だけではないこともあり、難しさとおもしろさもあります。逆に何をし

ても良い、何でもできる（利益があがり、社会に受け入れられるものであることが条件ですが）と言う枠をはずした発想ができ、又、求められる立場でもあります。この柔軟な発想を持ち続け、ハンガリーや他の国々への微力ではありますが貢献や協力に関わることであればと思っています。（ようやく終わりました）



三井物産ブダペスト事務所

私共、三井物産はこのブダペストに事務所を開設して19年です。現在、事務所はブダ側の郊外（アクインカムホ

テルの近く）にあり、日本人が2名とハンガリー人スタッフ8名が働いております。

私共、三井物産は総合商社ですので種々雑多なものを取り扱っておりますが、皆さんになじみの深い商品としては、森永乳業の育児粉乳の普及やブリジストンのタイヤ等を取り扱っております。又、日本からの輸出だけではなく、ハンガリーの農産物の日本向けの輸出、ハンガリー製自動車の欧州向け輸出、発電所の改造なども手がけております。

当社では、EU加盟に向かって目覚ましい経済発展を遂げるハンガリーを中欧の中核国と位置づけ、このブダペスト事務所を通じてハンガリー経済のより一層の発展に寄与するべく、今後とも積極的に活動を展開してまいります。

大使館より

◇在留届

外国に3カ月以上滞在する方は、在留届を大使館に提出することとされています。在留届の提出がなされていると、旅券の切り替えや在留証明書の申請の時に提出書類（戸籍謄本等）の提出が免除される、あるいは緊急連絡の資料となり安心です。提出は郵便でも結構です。

在留届は大使館領事部で入手できます。（遠隔地にお住まいの方は、用紙を郵送いたしますので、ご連絡願います。）

また領事部では、現在在留届の見直しを行っております。住所変更された方、あるいは帰国を予定している方も領事部までご連絡下さい。



郵送の場合：c/o Embassy of Japan,

VISA-Section

Budapest-1125

Zalai ut 7.

ファックスの場合：275-1281

在留届のフォーム（別添）

◇領事部窓口受付時間

月～木曜日

午前8時45分～午後12時15分

午後2時～午後15時30分

金曜日 午前8時45分～午後12時15分

◇ハンガリーの査証の種類

ハンガリーへの入国査証の種類は次の通りですが、入国後に滞在許可の発給を前提としている場合、注意しなければならぬことは、あらかじめ滞在理由に見合った査証を取得した上でハンガリーに入国しなければならぬということです。

例えば観光目的で無査証で入国後、TM-4（労働査証）あるいはTM-6（勉学と他の研修を目的とした入国許可査

証）を申請することはできません。必ず入国前に在京大使館等ハンガリーの在外公館で査証を取得して下さい。

1 短期（90日まで）滞在のための査証

（1）公的目的のための査証

a H-1 外交または国際法に基づく他の特権・免除を享受する人物とその家族の旅行のために発給される査証

b H-2 外国と外国の団体の公式な代表団員の旅行のために発給される査証

c H-3 特別に重要な国際的、政治的、学術的、経済的、文化的、スポーツ行事に招待された人物の旅行のために発給される査証

d H-4 マスコミの特派員のために発給される査証

e H-5 国際条約、文化的・教育的・学術的な国際協力、並びに政府レベルの国際支援プログラムの一環として勉学・教育・学術・研

修の目的で入国する人物、さらには国際条約に基づきハンガリーで活動する学術的・教育的・文化的機関の職員および当該機関の活動の一環として入国する人物のために発給される査証

(2) 私的目的のための査証

a M-1 観光査証

b M-2 訪問査証

c M-3 商用査証

以上は日本ハンガリー間の査証
免除取極により1997年6月
21日より廃止。

d M-4 労働査証

e M-5 収入獲得査証

f M-6 勉学と他の研修を目的とした入国許可査証

g M-7 療養を目的とした入国許可査証

h M-8 通過査証

i M-9 その他の入国査証

2 滞在許可発給を前提として取得しうる査証

(1) 公的目的のための査証

a TH-1 外交上の法規または国際法に基づく他の特権・免除を享受する人物とその家族のために発給される査証

b TH-2 外国と外国の団体の公式な代表団員の旅行のために発給される査証

c TH-3 マスコミの特派員のために発給される査証

d TH-4 上記H-5と同様

(2) 私的目的のための査証

a TM-2 訪問査証

b TM-4 労働査証

c TM-5 収入獲得査証

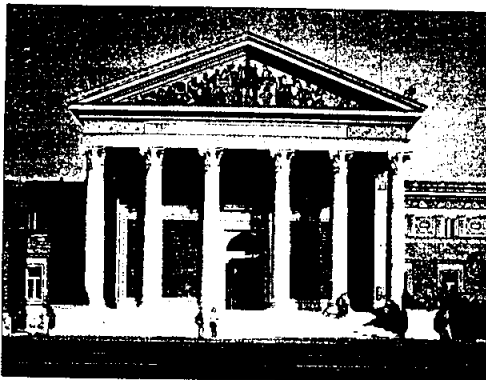
d TM-6 勉学と他の研修を目的とした入国許可査証

e TM-7 療養を目的とした入国許可査証

f TM-9 その他の入国査証

3 移民の許可のための査証
B-9 移民査証

※2の査証は、長期滞在のための滞在許可書を得ることを前提としたものですので、右査証で入国後は直ちに滞在許可書取得手続きを開始して下さい。



在留届 在外公館 受付日付

氏名	ローマ字 (ヘボン式)	(Surname)	(Given name)	生年月日 西暦 年 月 日生	
	漢字	(姓)	(名)	(*) 1.男 2.女	(*) 1.既婚 2.未婚
本籍					
出生地		国	州	市町村	(*) 渡航目的 1.業務 2.修学 3.永住 4.その他 ()
(*) 職業	1.民間企業関係者 2.報道関係者 3.自由業及び専門的職業関係者 4.留学生・研究者・教師 5.政府関係機関職員 6.その他 ()				
日本における所属先 (勤務先、学校等)		在留地における所属先 (勤務先、学校等)		電話番号	
在留地の住所 又は居所		電話番号			
在留地の緊急連絡先 及び住所		氏名又は名称 住所		電話番号	
日本国内の 連絡先		氏名 住所		本人との関係 電話番号	
旅券		旅券番号	発行年月日 19 年 月 日	発行官庁	
到着日		19 年 月 日	滞在予定	西暦 年 月頃まで	

同居家族

続柄	氏名	旅券			
	(ローマ字)	旅券番号	発行年月日 19 年 月 日	発行官庁	
	(漢字)	生年月日	西暦 年 月 日生		
	(ローマ字)	旅券番号	発行年月日 19 年 月 日	発行官庁	
	(漢字)	生年月日	西暦 年 月 日生		
	(ローマ字)	旅券番号	発行年月日 19 年 月 日	発行官庁	
	(漢字)	生年月日	西暦 年 月 日生		
	(ローマ字)	旅券番号	発行年月日 19 年 月 日	発行官庁	
	(漢字)	生年月日	西暦 年 月 日生		

上記のとおり届出ます。

西暦19 年 月 日

在

大使
総領事 殿
領事

届出人
署名 _____

注意事項

- 渡航先に3月以上滞在しようとする人は、旅券法第16条により、到着後遅滞なく、この在留届をその地を管轄する在外公館又は最寄りの公館に提出しなければなりません。(郵送でも差しつかえありません。)緊急の場合に在外公館からの連絡や保護を受けるのに必要です。
- 住所又は居所を変更したとき、その他の届出事項に変更を生じたとき及び在留地を去る(一時的な旅行を除く)ときは、その旨を届出てください。
- 国際結婚している方は、先ず戸籍名を記入し、あわせて婚姻後に称しているその国の慣行上の氏名を括弧に入れて下さい。
- 「本籍地」「日本国内の連絡先」が異なる方は同居家族に含めず、独立して在留届を提出して下さい。また、同居家族が書き切れないときは、裏面の在外公館記載欄を適宜利用して下さい。
- (*)欄は該当事項を○で囲んで下さい。

用紙の大きさはA4

文化関係

井上萬二氏有田焼展示会

1995年重要無形文化財「白磁」
保持者に認定された井上萬二氏の有田
焼の作品展示会が9月29日から10月19
日まで民俗学博物館にて開催されてい
ます。

民俗学博物館：Néprajzi Múzeum

1055 Budapest

Kossuth Lajos tér 12.

日本語スピーチコンテスト

日本大使館、国際交流基金ブダペス
ト事務所、青年海外協力隊ブダペスト
事務所の共催で、10月19日(日)午後
1時より大使館講堂において、ハンガ
リーで日本語を学習する高校生、大学
生による日本語スピーチコンテストを
開催します。



Welcome to the Embassy of Japan in Hungary web site

This web site aims to promote further understanding of Japan and deepen the interchange between Hungary and Japan.

Relations

Culture

Japan Today



Economics

Visa

Links

web site <http://www.japan-embassy.hu>

E-mail infocons@japan-embassy.hu

日本国大使館の

ホームぺージはようこそ

日本人会運動部報告

丸中 博史

曰本人大運動会

永年にわたって当地の日本人の方々
が作り上げてきた各種の行事は、その
経てきた年に相当する安定性を備えて
きており、原則的には各年の世話係が
あれこれと手を加える必要はない訳で
すが、去年とまったく同じというのも
何となく芸がないような、努力してい
ないような気になってしまうのも人情
です。また、街中で買える品物の種類
が飛躍的に増えてきた時代への対応も
必要です。そんなわけで、9月14日の
日本人大運動会、今年は次のような変
更が委員の皆さんの提案により加わり
ました。

3) 入賞賞品の、主として買い物券、
食事券への変更。

4) ハンガリー人学校の父兄の招待。

結果は、…まず成功だったと言える
のではないでしょう。中でも商品の
変更の効果は絶大で、「参加者集め」
担当は、途中から定員オーバー続出に
より「参加者抑え」に変更せざるを得
ないほどでした。中距離走もまずまず
の参加者を得て、一応スムーズに新種
目になれたものと思われれます。また、
ハンガリー人父兄の方々の参加は、大
会に、今までにない活気をもたらして
くれました。

当日は、誠に不安定な天候にも拘ら
ず、本当に多数の方に集まっていただ
きまして有り難うございました。ま
た、当日及び何日も前から、(おそら
く) 仕事や家事をほったらかして運動
会にご協力下さいました、各委員の方
々、事務局の酒井さんにも心からお礼
を申し上げます。

1) 中学生・一般中距離走(男子80
0m、女子700m)の採用。(一般
年齢別短距離走からの変更)

2) 幼児向け新種目・「親子DEデー
ト」の追加。

第2回ソフトボール大会

今年3つのスポーツ行事の中で、唯一、事前に何等天候の心配をしなくて済んだのが、9月28日の第2回ソフトボール大会でした。心地よい秋晴れの下、日頃の運動不足を吹き飛ばす熱戦が繰り広げられました。

ハンガリーに住む日本人の数は年々増えてきており、それにともないソフトボール大会のチーム数も増加の傾向にあります。今年5月の第1回大会では前年の7チームから8チームに増えました。今回も一時はさらに増えて9チームも可能かとも思えました。主催者側としては誠に嬉しい限りなのですが、同時に8が9になるとトーナメント方式でやるのが少々難しくなります。どうしてくじ運の悪い2チームをつくらなければいけないのです。一時は3チームずつの予選リーグを行い勝ち点制にして、上位2チームが決勝戦

をやるというのを考えたりしました

が、最終的には（幸か不幸か）8チームに落ち着き、第1回目と同じ進行方法で行うことが出来ました。その結果、

優勝 伊藤忠チーム

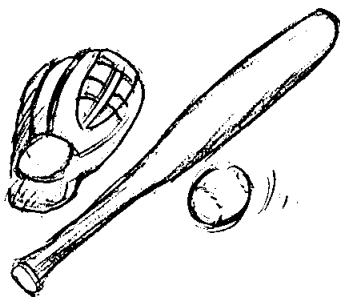
2位 商工会Bチーム

3位 スズキAチーム

の3チームが上位入賞を果たしました。

その他残念ながら上位入賞を逃がしたチームに、大使館チーム、TDK・学校・一般チーム、ソニーチーム、スズキBチーム、商工会Aチームがあります。特にホームランの多い大会で、10試合で計28本のホームランが乱れ飛びました。3位決定戦ではなんと1試合で9本ものホームランができました。そんな中一人で4本打ったスズキの神谷さんがホームラン賞を獲得されました。準備と運営にご尽力頂きましたスポーツ委員の皆さん、事務局の酒井さん、本当に有り難うございました。

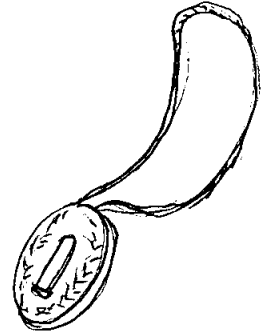
きっと来年は参加チームがさらに増えるものと思われます。デュッセルドルフでは数十チームが参加するとのこと。上には上がある訳で、ここハンガリーに於いても、日本人社会発展の一助とするためにも、たかがソフトボールと言うことなく、さらに大きな大会に育ててゆきたいものです。



補習校便り

サマータイムも、もうしばらくで終わり。授業の合間の休み時間、モーター校の校庭には、元気に走り回る子どもたちの声が響いています。情け容赦ないドッジボール、めきめき腕を上げてきたバトミントン、その他、おにごっこ、木の实拾いなど、子どもたちは休み時間を楽しみにしているようです。日が短くなるにつれて、外で遊ぶ楽しみがなくなってしまうのは、少し寂しく感じられます。

去る9月14日、日本人会と共催で大運動会を無事行うことができました。あいにくのお天気でしたが、子どもたちの元気で、重い雲を吹き飛ばしたようでした。中学生はリーダーとして、よくチームをまとめ、また、それぞれが協力し、持てる力を精いっぱい発揮できたことと思います。昨年に引き続き、ヴィラーニユシユ・イシユコラか



ら日本語を学んでいる生徒さんたちを招待し、交流を持たせることも有意義なことだったと思います。関係者の方々にはたいへんお世話になり、ありがとうございました。

さて、運動会が終わったかと思うと、次は11月に行われる学習発表会に向けて取り組んでいる学年もあります。この学習発表会は、子どもたちも御父兄の皆さんも楽しみにしている学校行事の1つです。小道具作りや劇の練習など、さまざまな場面で苦労しながら1つの出し物を作り上げていく。私たちはその過程を大切にしながら、1人1人が力を発揮できるよう支援していきたいと思っています。子どもたちの大活躍を、請うご期待ください。



最後に、お知らせがあります。まず1つ目は、ついに我が補習校でもインターネットを始めました。文部省は、全世界の日本人学校にパソコンを導入する計画を進めています。日本から教材を取り寄せたり、日本の子どもたちとメールの交換をしたり、今後さまざまな形で活用していければと考えております。

そして2つ目は、海外子女教育振興財団が毎月発行している「海外子女教育」(11月号)に補習校の学校紹介が掲載される予定です。

つなひき

三年 橋本 尚久

「よいい。ピーッ。」

ぼくは、おもいっきりつなをひきました。そしたら、たおれそうになるくらいまえにひっぱられました。「こちらもまげずにひっぱりかえました。でも一かいいめはまけました。二かいいめはぜったいかつぞっとおもいました。よいしょ、よいしょとひっぱってやるとかちました。そしてとうとう三かいせんになりました。ぼくたちは、よいしょよいしょとひっぱったから、ずるずるとあっちにひっぱられてしまいました。そのりゆうはだれかが、
「もうまけたよ。」
といったからです。みんながちからがぬけてしまいましたからまけました。

一等賞になったよ!

四年 丸中 綾子

九月十四日、運動会がありました。

私は黄色組でした。

最初の方は、黄色組が勝ち進んでいなのに、赤が近づいて来て、とうとうぬかされてしまいました。一番最後に混合リレーと聞いて、

「ようし、今度こそ勝ってやる。」と思いました。

リレーが始まりました。すぐに番が来ました。芳子ちゃんがバトンを持って一番にとんで来ました。私は芳子ちゃんからバトンをがっちりうけ取ってできるだけのスピードを出して走りました。

私は、青組の純子ちゃん、赤組のはるかちゃん、白組の進吾くと走りました。

最初の方に、スピードを出しすぎて、だんだんスピードが落ちてきてしまいました。私には、わからなかった

けれど、おかあさんが見ていても、進吾君がぐんぐん近づいてきて、ぬかさるんじゃないかと思ったそうです。

私からのり子ちゃんへバトンがわたってのり子ちゃんが走り出した時、もう白組のバトンが進吾君から次の人にわたっていました。

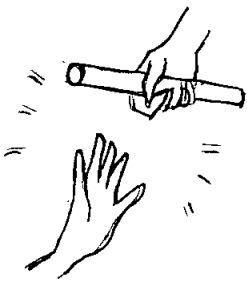
一回目は一位になれたけれど、二回目は、三位になってしまいました。

黄色を抜いていた赤組は、一回目も二回目もピリで黄色が逆転しました。

混合リレーが最後のプログラムだったので、黄色がゆう勝でした。

ゆう勝と知って、すっごくうれしくて、走り回ったほです。

後でよく考えてみると、私は、五、六年生の中をよくぬかされずに、走ったなと思えました。来年もこのように一等になりたいです。



運動会

四年 荒金 綾

きのうの朝から昼まで、家から少しはなれたところのグラウンドで行われました。

グラウンドについたとたんに開会しきが始まりました。私は、あまりやる気がありませんでした。しかしほかの子ははしゃいでいるように見えました。

少したつと、もう、たんきより走が始まりました。私は、やる気がなかったので、てきとうに走って、六とうをとりました。六とうをとると、イライラしました。開会しきの時よりもっとやる気がなくなりました。

玉入れの後にある、しょう害物走の時に、一とうをとればいい、と思いましたが。しかし、しょう害物走の時もやる気がないのは同じでした。そのため、しょう害物走の時も六とうをとりました。ほかの子を見ると、もう二つもむねにリボンをつけている子もいま

した。

一人でイライラして、そこらへんのものにやつ当たりしてもへんなので、気にしないふりをしました。

ところが、次のプログラムが風船わりでした。私は少し安心して、ならびました。こんどこそ一とうをとってやるという気もちも少しありましたが、本当は、別の理由がありました。前の人が走っていくと、係の人が、ふえを手にとり、

「よいい……」

ピーツとふえがなったしゅんかん、私はとび出しました。最初はやる気がなかったのに、なぜかその時は一生けんめいで、風船のわれる音だつてふだんはびっくりするのに、その時はしませんでした。気がつくとき、私のよこにはだれも走っていませんでした。まっすぐに走ってゴールテープをきると、なぜかすぐくうれしくなりました。後になって考えると、運動会で一とうをとったぐらいで……と自分がすぐたんじゅんに思えますが、その時は本当に

うれしかったです。

運動会って楽しい！

六年 近藤 千洋

私がいちばん心に残った競技は、つな引きです。私は白チームでした。最初つな横にならんだ時、つなひきつつかれるし手が痛くなるからいやだな、と思っていました。でも、始まるとすぐその気になってしまふのでいやだな、と思わず絶対勝つぞという心に変まりました。そして一回目は私のチームが勝ちました。二回目も勝つぞ、と思いつながら移動しました。西田先生が、

「今度はかけ声をかけながらやりましょう。」と言いました。

そして、三回目が始まりました。みんな「よいしょ、よいしょ。」といながらつなを引きました。今度は相手の赤のチームも絶対負けたくないと思っているのか、とっても時間がかかりました。

「ピー。」
笛が鳴りました。

「ドゥストーン。」

「いたたた。」

私達白のチームのみんなは、たおれていました。手をみると、赤くなっていました。

「白の勝ち。」

「やったね。」

みんなジャンプをしたり、手をたたきあったりしていました。

その他で楽しかった競技は、リレーです。私はアンカーでした。

「よいいドン。」

第一走者が走りだしました。その後、第二、三…そしてついに私の番になりました。白チームは二番で来ました。

「こっちこっち。」

私はチームの中学生を呼びました。

「はい。」

バトンをもらってすぐ全速力で走りまわりました。前の黄色のチームをぬかしたかったからです。でも、ぬかせませんでした。

運動会

四年 中井 志津香

今日はまことにまった運動会。タクシーののって会場に行きました。なんと雨なのに外のグラウンドに用意ができているのを見て、びっくりしました。開会式の時、ブルブルふるえながら聞いていました。でも、競技が進むにつれて晴れてきました。そしてお昼を食べてころには、もう晴れていました。お昼を食べた後みんなでマイムマイムを踊りました。とても大きなわになりました。二回も踊ったので、へとへとになってしまいました。

風船割りや、スプリンレースも楽しかったけど、私が一番よかったと思っただのは最後の混合リレーです。私は赤で第一回目の組でした。一回目の組が終わって私はトラックに並びました。心臓がドクドクしました。並び代えがあって、バトンが手にふれました。私はその瞬間、ムチャクチャに走り出した。

ました。一人も抜かせなかったけれど、相手との距離はずいぶんちぢまりました。次の人にバトンをタッチした時、私はホッと安心しました。次の人や、次の次の人などが、たくさん人を抜かしてくれましたが、最後の最後で抜かされて、ビリになってしまいました。だが、自分の力をせいっぱい出せたと思います。点数は二位だったけれども、銀メダルがもらえたからいいと思います。

帰りのバスでハンガリーの子といっしょになりました。お母さんはその子にいろいろと話しかけていました。もちろんハンガリー語です。私は「すごいなあ。」と思いました。私は今日の運動会でハンガリーの子と友達になれたかなと思います。

私は一年しかハンガリーにいないので、こっちにいるあいだに、たくさん友達を作りたいな、と思いました。

随想

大運動會

小澤 美智子

小さい時から、人前で話す事と、文章を書く事が何より苦手な私に、あるうことか「何でも良いから書け」と夫の冷たい一言が…。

さて、困ったどうしよう、何にも書けなあってわめいてみたものの、夫は横を向いて知らんぷり。あーあ、もっと優しい人と結婚すればよかったなあ。そう言えば、この間の運動会の際に私が突き指をした時も笑っていたけ。

いつも運動会に行く前は、今日こそ女性らしく、おしとやかにしていようって思うのに、会場についた途端血が騒いでしまう。行進曲などを聞いてしまったらもう大変！心はウキウキ、気分はリレー選手、と言うわけで張り切

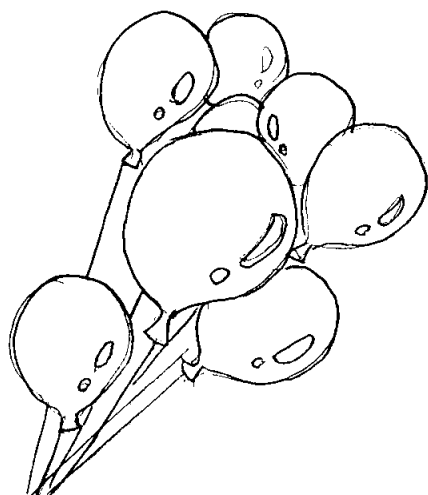
って風船割り競争に出た。スタートして走り出したものの、足がちっとも前に進まない。あれ、こんなはずじゃなかった、昔はもっと早かったのにと思いつつ、風船を待つ手を大きなお尻に踏まれやしないかと不安気な進さんのところにやっとたどりつけた。思い切り風船の上にも乗ったつもりが何と自分の右手の上に乗ってしまったらしく、親指のあたりがちっと痛い。救護係の私が負傷者第1号ということ、大谷さんに優しく湿布してもらった。突き指の1本や2本で、運動会を見ているだけというのはつまらないから、その後もほとんどの種目に出た。そういえば若いころからドジだったなあ、娘が見かけによらずドジなのは遺伝したに違いないなどと思いつつ、家につくと指のあたりが青く腫れ上がっている。夫と娘に見て見ると腫れ上がった手を見せたら、二人とも同情してくれるところか、大笑い！夫は「ジケツ捻挫か（漢字はご想像にお任せします）」…あまりの上手な言い方に私

も大笑い。それにしても「ジケツ骨折」でなくて本当に良かった。

ともにも角にも運動不足気味の毎日のブダベスト生活の中で、思い切り身体を動かせた一日は肥満解消に役立ったかも…。

いつもゴルフ以外はまったく何もしない夫、毎日ゴロゴロしている娘と三人で勝ち取ったお食事券でいただいたお寿司は格別おいしかった。

皆さん、来年の楽しい運動会をめざして、今からトレーニングを始めませんか？



食欲の秋！

GENESDIAS サライ 美奈

私たち家族はバラトン湖畔の田舎町に住んでいます。ここでの生活は、ブダペストのように芸術観賞をめったにできないという難点がありますが、四季折々の旬の食べ物がただで手に入るというすばらしい利点もあります。我が家の庭にも果物の木がいくつもありますが、親戚や知人たちのほとんどが果物の木をたくさん植え、野菜なども育てている畑を持っているので、収穫の良かったものなどはあちらこちらから届けられます。例えばちょっと前では言えばお化けズッキーニにお化け瓜です。今年は雨が多かったせいか、例年の二倍も三倍もあるようなものがドシンドシと届けられました。先日は友人が、庭のプラムがたくさんなっていて食べ切れないので採りに来てと云うので、家族総出で出かけて行きました。地面に落ちていゝるものは完熟状態

なので、虫が食っていることが多いのですが洗ってジャムにします。木についているものはそのまま食べるか、コンポートにしたり、冷凍にして冬に使います。ぶどうも届き始めました。ワインの仕込みももうまじかです。



9月10月は週末になるとかならずどこかの家でぶどうの収穫&ワインの仕込みが行われています（この辺りの家はどこも庭の大部分がぶどう畑になっている）。一家のおばあさんか奥さん、時にはだんなさんが大きな鍋に昼食を用意し、他の人は大きな声でおしゃべりしながらぶどうを収穫していきます。たいがいのは女の人のがはさみでぶどうをとり、腐った部分を取り除いて足下のバケツに入れていきます。それを男の人達が背中に大きなバケツのよなものを選び集めて回り、プレスしているところに運んでいきます。にぎやかで楽しそうですが、実はかなりの重労働です。

毎年この時期が来ると「ぶどうはどんな？」が挨拶代わりになります。ぶどう狩りが終わってれば、「どんなだった？糖度はいくつだった？」に変わります。それと共に気分的に落ち着かなくなるのは、このぶどうの収穫が終われば必ずやってくる、夏の間は忘れ去られていた、長く厳しい冬の訪れ

を思い出させるからかもしれない。

さて、食料を提供してくれるのは大地だけではありません。巴拉トン湖も忘れてはなりません。夏の終わりから初冬にかけて（寒さをどれだけ我慢できるかの問題で、真冬でも可）は、釣りの好きな人にとっては、一日たりとも家でじっとしてられない時期のようです。と言うのも、巴拉トン湖でも美味といわれるフォガシユ（淡水ズキ）が、この時期に釣れるからです。先日、我家のダンナ様も今年始めての釣りにさっそうと出かけて行きましたが、夕方の5時位から11時ぐらいの間に1、2 kg級のものを3匹釣り、2匹持って帰宅しました（船で沖に出たので、船の持ち主に1匹渡すのが決まりだそうです。）これは少ない方で、今年も平均してよく釣っているそうです。

毎年、釣れたものはうることはらわたを取り、まるのままをひとつクリスマス用に冷凍します。このクリスマス

用のを親戚、友人宅にも配ることができたら、残りはぶつ切りにして冷凍します。それでも余ればレストランなどに買い取ってもらおうとよい収入になります。長い冬に向けて、今のうちに

食料を貯蔵しておくわけですが、肉類も忘れてはなりません。明け方までプープー鳴いていた豚が昼にはソーセージになるにはどのような過程があるのか：これは是非御自分で体験されるといいですね。二度と豚肉が食べられなくなる可能性がなきにしもあらず。でも昼食に出される新鮮な豚肉料理はやはり格別で、4、5時間前に目の前で鳴いていた豚の姿などすっかり忘れていたので、すから不思議なものです。

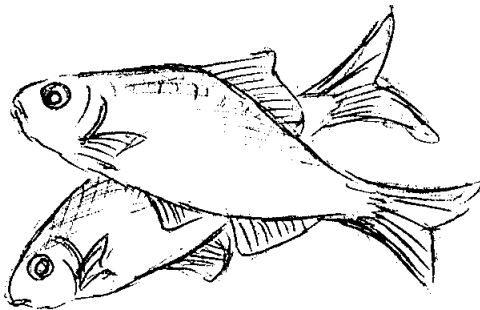
追）来年四月から、海外で子育て中の親たちの紙上コミュニケーション＆育児情報交換紙を発行する予定です。ご希望の方は案内を送りますので下記までご連絡ください（お子さんの年齢も添えて）。ハンガリー以外の国で子育

てされている方も是非ご紹介ください。案内を送ります。

SZALAI MINA

GYENESDIAS 8315 DIOTORÓ U.6

Tel/Fax 06-83-316-035



スポーツ

運動会800メートル余話

盛田 常夫

36年振り

400メートル・トラックを駆け抜けたのは何年振りだろう。振り返れば、中学2年の夏、富山県宮陸上競技場で市の代表として県民体育大会中学男子2000メートルの予選と決勝を走ったのが、トラック競技の最後のレースとなった。昔も昔、1961年の夏のことだ。それから36年、この歳になってトラックを走るチャンスがあるとは考えてもみなかった。

当時は長島、王の野球の全盛時代。

夏は毎日、朝から晩まで草野球に浸かっていた。陸上競技の県体派遣選手に選ばれた後も、草野球の夏の大会で決勝まで進んだために、まったく練習しなかった。学校に陸上クラブがあった

わけでもなく、指導者がいたわけでもないから、練習を強制する人もいなかった。1日に2度レースがあることすら知らずに大会に参加した。予選を辛うじて通過、決勝でも最後の100メートルまで6位に付けていたが、練習不足がたたり、直線で2人に抜かれて8位だった。

翌日、腰に異常な痛みが発生。満足に歩けない状態が続いたが、病院に行くこともなく、我慢していたのがたたり、腰痛が慢性化してしまった。中学3年は1年間、何もせずに終わった。最後のレースと思いい、冬の駅伝に参加し区間記録を作ったが、2度とトラックを走ることはなかった。高校進学が決まった後、一度は公式野球部の春期練習に参加したものの、腰の痛みが退かず、野球も諦め、高校時代から大学院卒業まで完全にスポーツから離れてしまった。

怪我也転移する

日本のスポーツ界は今でも封建的だ。昔のプロ野球ではエースは30勝以上するのが普通だった。先発、リリーフの分担に関係なく投げ続ける。だから、肩を壊すのも早い。痛いなどといったら、根性がないと言われるのが落ちだった。練習中に水を飲むのも我慢が足りないからと言われたものだ。

さすがに最近のプロ野球はアメリカ近代野球の影響で、投手の分担や登板間隔、登板後のアイシングなど、肩の消耗を最小限に押さえる手段が講じられている。しかし、高校野球は昔のまま。今年の夏の高校野球では平安高校の投手が3日連続完投している。このような投球を続けていけば、高校時代で選手生命は終わってしまう。これを規制しない高野連はどうかしている。スポーツに水分補給が大切なことは、ようやく最近になって認識された。それから考えると、昔はまったく野蛮だった。

中学、高校時代は骨と筋肉の発達が最も活発になる時期だから、過度の負担をかけて、筋肉や軟骨を傷つけないことが大切だ。いったん傷つくと、完治するまで時間がかかるし、故障は別の箇所余計な負担をかけるから、故障が故障を呼ぶ。無理を重ねると取り返しの付かない状態になってしまう。だから、小さな傷や痛みでも、発生したらすぐに運動を止め、痛みが完全に退くまで絶対に負担をかけてはならない。しかし、これをきちんと指導できるコーチは学校体育の中にはいない。私のように腰を痛めてしまうと、あらゆることに影響が出てしまう。腰をかばってテニスをすれば肘を痛める。肘の痛みとはもう15年も付き合っている。学生と一緒に軟式野球を始めれば、肩を痛める。年をとってから痛めた筋肉は完治することはない。

8年前に一大決心をして、マルギット島でジョギングを再開した。時間をかけながら、トレーニングし、3カ

月ほどで1500メートルを5分そこで走れるまでになった。だが、翌年、膝に水が溜まり始め、1990年には6度も水を抜く羽目になった。そこに定期的に痛風の発作が出るようになり、3年前に走るのを止めた。

ここ2年半は徹底して泳ぎに打ち込んだ。冬の間は毎日10キロから2キロの距離を泳いだ。そのお陰で、この春、膝に残っていた水が完全に抜けた。これを機に、もう一度、マルギット島を走ってみることにした。日本人会の運動会で、初めて800メートルが設けられると聞き、8月から運動会まで、マルギット島の道路の印を辿ってタイムをとりながら、800メートルを25本ほど走り込み、2分32秒（100メートル平均19秒）前後で走れるまで調整してきた。

レベルが高かった800メートル

それにしても、運動会の800メートルはこの種の素人の競争にしてはレ

ベルが高かった。1位になった秋山さんは2分23秒、私が2分34秒、3位の盛田恒平が2分44秒（推定）、4位の石島君、5位の城島さんまで、2分50秒前後の記録だった。

とくに最初の400はかなり速いペースで進み、秋山さんが1分7秒、私が1分10秒で通過している。100メートル平均で、秋山さんが17秒を少し切るペースで、私が20秒のペース。双方とも、これはハイペース。

ハンガリーの高校では、800メートルで3分を切れば4、2分50秒を切れば5の評点が付く。日本の中学や高校の運動会でも、陸上部の選手を別とすれば、2分40秒前後が1位の記録。

素人の800メートルや1500メートル走では、100メートル平均20秒が一つの目安となる。これで800秒が2分40秒、1500秒が5分丁度となる。これは私の持ちタイムでいえば、中学1年の記録。しかし、歳をとってからこのペースで走り抜くためにはそ

れなりのトレーニングが必要だ。中距離はジョギングと違い、スプリントと耐久力の両方が要求されるので、歳をとればとるほどきつくなる。50才を過ぎて、高校生や大学生と一緒に競争する種目ではない。「歳を考えない」とと揶揄された田路さんは間違っていない。

運動会の夜、ユーロスポーツで陸上グランプリ女子1マイル(1600メートル)が放映されていた。最初の400が1分20秒、次の400が1分12秒、後の2周がそれぞれ1分5秒。私がか前半の800を走り、後半の800を秋山さんにバトンタッチすれば、かなりいい勝負ができるというタイムだ。

同じ日、全日本インカレで日本記録保持者の岡本久美子の800メートルの優勝タイムが2分5秒。100メートル平均で16秒を切るスピードだ。これは速い。もっとも、岡本以外はかなりタイムが落ちるようだ。ふつうの日

本の女子選手は2分15秒前後の記録だろう。今の状態でも、秋山さんならいい勝負ができるだろう。

ちなみに、大使館の城島さんの中学時代の記録は2分9秒。少し前の女子の日本記録。これだと、100メートル平均16秒。この記録を持つ城島さんも、練習不足でいい走りはできなかった。

ジョギングの薦め

歳をとればとるほど、足腰が弱ってくる。ぎっくり腰になるのも、下肢の筋肉が緩んでいるからだ。膝に水がたまりやすくなるのも、外傷的な怪我は別として、上肢の筋肉が衰えていくから。

自然の衰退には逆らえないが、しかし衰退の度合いを遅めることはできる。足腰の衰えは体全体の衰えを早めることになるから、日頃の鍛練が重要になる。ジョギングが流行る理由はこれに尽きる。

走るのはきつい。体重が負荷となるから、自分の体重が足の動きを妨げる。これは小錦と同じ。決心し、我慢して、走り始めることが大切。速く走る必要はない、とにかく、早足で良いから、10分15分と時間を決めて走るか、距離を決めて走る。ゆっくりで良い。慣れてきたら、少しずつペースを上げてみるのも良い。

水泳は呼吸器と上半身を鍛えるのに向いているが、足腰はあまり鍛えられない。水の中では下肢にそれほど負担がかからないから。理想的には、走ってから泳ぐのが一番良い。温泉プールが多いブダペストにはその条件が揃っている。ただし、アスファルトを走る時には、それなりのジョギングシューズを買い求めること。それからまずタバコを止めること、それが最初の一步。

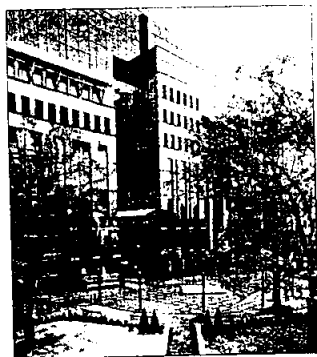


掲 示 板

日本人会総会及び

夕食会のお知らせ

1997年12月6日(土)午後6時より、ハイアットホテルにて本年度日本人会総会が開催されます。皆様のご出席をお待ちしています。



★売ります

ベッツ87年型。190Eオートマ、クーラー付き、パワーウィンドー、アラーム付き、Vナンプー、ブラウン。年数は経っているが自家用の為、5万kmのみでエンジン良好。値段相談。

連絡・会社電話 266-6776

(大谷)

★エレクトーンを教授していただく方を探しています。6年ほど習った経験のある子供のためにどなたかご紹介ください。

編集室までご連絡ください。

★貸します

12区のワンルーム・フラット(35㎡

)。電話付。

連絡は、155-9613

(桑島カタリン)

編集室

TEL/FAX..266-4967

e-mail:t-morita@hungary.net

