



# さくら通信

Vol. 4 1



これは日本語を話しワシントン DC 首都圏に暮らす人々のコミュニティ、「さくら協会」の季刊ニュースレターです。  
 日本から来て言葉や文化の壁を乗り越え、自分のアイデンティティを保ちながら、  
 アメリカでの生活を築いてこの地域に溶け込んでいくのは、短期滞在であれ、永住であれ大変な作業です。  
 そんな中で互いに助け合い、人との交流を広げていけば、  
 ひとりひとりの生活が、もっと豊かになるのではないのでしょうか。

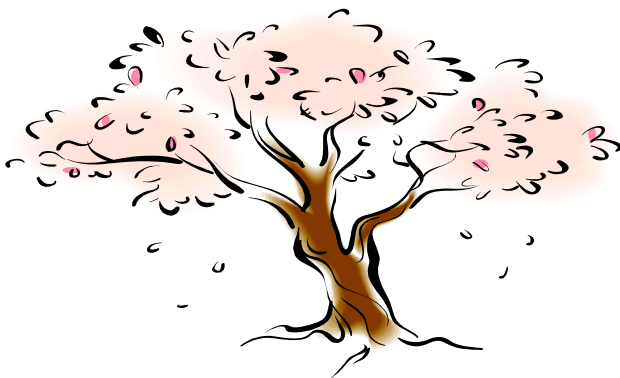
発行: さくら協会 編集担当: パークリー千恵、ガイス充子

P.O. Box 1694, Rockville, MD 20849-1694 ● ボイスメール: 202-310-1442 ● Eメール: info@sakuradc.org

Web サイト: <http://www.sakuradc.org>

## ❀ 目次 ❀

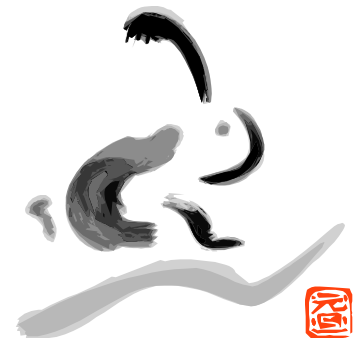
- 剣道のすすめ.....2
- アメリカの宇宙開発に今おこっていること.....10
- おかずのアイデア.....14
- 報告.....16
- スケジュール.....17
- 会員申込書.....19



2011年、平成23年、卯年になりました。会員のみならず、ご家族の皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

DCは今年もまた厳寒の季節に突入です。昨年の大雪でそろえた雪掻きグッズがまた活躍するのかどうか、天気予報と空を眺めつつ憂う日々がやってきました。子供たちは大人の心配をよそに、雨乞いならぬ雪乞いをしているようです。靴下を裏返しに1日履くと大雪になる、とか、靴を左右反対に履くともっと降る、とか地域によって様々なおまじないがあると聞きました。さてこの1月2月、おまじないが利きますかどうか……。

さくら協会の運営メンバー一同、また気持ちをあらたにして、皆様に親しんでいただける活動を企画しています。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。









ば、剣道は神人合一の境地に至る修行であり、理想の具現たる神を目標として、自分を高めるよう心がけたのではないでしょう。

宮本武蔵の「独行道」には、「仏神に貴し、仏神をたのみ」とあります。これは偉人の心境で、初歩の時代には、神に必勝を念じて試合するとか、上達を祈願するとかいうことも一つの方法だと思います。ですから、道場は、単に技術、体力の練磨の場のみでなく、深い精神的意義を有していることを思い、道場の出入り、道場内での作法は、真心と厳格さをもって臨みたいものです。

#### 構えについて ～心構え～

剣道に限らず他の競技でも同様ですが、場に臨み、事に従う際、私達は多少なりともそれに対する準備をしたり、肝を決めてかかるのが普通です。それは来るべき結果をより良き方へ導く為に必要なからです。



剣道の試合に臨み、いざ戦いを開始せんとする時、まず攻防に有利な態勢を整える、これが構えであります。しかも構えは、固定した身体的形でなく、千変万化する心身則一の態勢であることは言うまでもありません。

構えは説明の便宜上、無形、有形の構えとに分けてかんがえることが出来ませんが、前者を心構え、または気構えといい、後者を身構えと言っています。そこで、剣道に於ける心構えを先人の著述をひもときながら考え

てみたいと思います。

近藤篤蔵、間宮林蔵と共に「蝦夷の三蔵」と呼ばれた、幕末の奇傑、平山行蔵の「剣説」の中で、剣術とは「生死(しょうじ)を決し、勝負を明める武道であって、そこには妥協などの欠けらもなく、ただ身を挺して打倒するだけである」と、恐ろしいばかりの気迫をもって剣の道を説いています。もっとも行蔵ばかりでなく、古来の剣道書では異口同音に「剣術とは生死を決定する道である」というのが定説のようです。

また、「剣説」には太刀を受け、身をかわす等の小手先の技巧は一切用いず、自分の思い込んだ処は、敵の撃刺にもかまわず突き進み、一刀のもとに打ちすえる。これはあたかも飢えた鷹や虎が餌に向かう時の様に、必至の覚悟、捨て身の気構えで、もし「万一誤るそのときは肝腦地に塗れて而後己矣」と、全く身震いするばかりの迫力です。

剣道ではよく“守、破、離”という修行の順序を教えられますが、私たち守(修練期)の段階にある者は、このような全力投球の姿勢が大切でしょう。勿論いつまでもこのような心構えでいる、ということではありませんが、宮本武蔵が好んで揮毫(きごう)したという白楽天の“江桜宴別”の一節、

「寒流帯月澄如鏡」

“かんりゆうつきをおびてすめるのこと、  
かがみのごとし”

雪解けの澄んだ清流が月を帯びて、それが水面にあるように写っていて鏡のようである。自分の心が寒流のように澄んでいれば自然に相手の心が鏡に写すように見えて来るといった意味の言葉ですが、幕末、明治の剣聖、山岡鉄船も同じように、「心正しからざればまた剣正しからざる」といった言葉を残しています。

このように何のものにもとらわれない澄んだ、しかも冴え













発の観点から整理したい。



### ブッシュビジョン

アイゼンハワー大統領以来、アメリカの歴代大統領は、自身の宇宙政策を持ち、時に大きな発表を行ってきた。一番有名なのはケネディ大統領のアポロ計画の発表であろう。政策の内容は専門家が支援するとしても、発表にあたっては大統領のトップダウンの体裁をとるのはアメリカらしい。

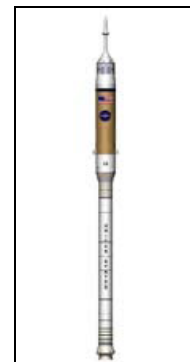
ブッシュ大統領は 2004 年 1 月にアメリカの宇宙探査のための大統領ビジョン、通称「ブッシュビジョン」を発表した。国際宇宙ステーションを 2010 年までに完成させ、同時にシャトルを引退させる、新しい有人宇宙船の開発試験を 2008 年までに行い、2014 年には有人飛行を行って、2015 年から遅くとも 2020 年までに有人で月に戻る。当時の米国は、「コロンビア」の空中分解事故から 1 年後で、限界の見てきたシャトルをいつまで運用するのか、有人宇宙飛行の次の目的地をどこにするのか、という課題を抱えていた。ブッシュビジョンはこれに対して一定の答えを出したと言うことができる。

ブッシュビジョンにより、国際宇宙ステーションの長期運用に黄信号がともった。直後に発表された NASA 予算の見直しには、2015 年以降の運用経費が積まれて

いかなかった。有人宇宙飛行については、シャトルの引退から新しい有人宇宙船の運用が始まるまで、宇宙飛行士の打上げをロシアに頼ることになった。しかし、新しい宇宙船の運用開始は、今も見通しが付いていない。

### コンステレーション計画

ブッシュビジョンに示された「もう一度月に」という目標を実現するために、NASA は「コンステレーション計画」を立ち上げた。この計画で NASA は、カプセル型の新しい有人宇宙船「オライオン (Orion)」と、オライオンを運ぶロケット「アレス I (Ares I)」、さらに重量級の物資を運ぶ大型ロケット「アレス V」を開発することとした。コンステレーション計画は、スケジュールが遅れながらも、「アレス I」の緊急脱出装置の実験や試験機の飛行などを順調にこなした。しかし、第 1 段エンジンに固体燃料を使う「アレス I」については、「固体で本当に人を打ち上げられるのか」という疑念がついて回った。固体燃料はパワーが出るのでシャトルでも補助ロケットとして使っているが、一度燃焼を始めると制御できない。シャトルでもメインエンジンは制御可能な液体燃料を使う。アポロ計画やシャトル計画の技術を使って安く容易に開発すると言いながら、結局はどんどん予算が膨らみ、スケジュールはますます遅れるのではないかとこの疑念を払拭することができなかった。



アレス I

### オバマ大統領の宇宙政策

2008 年に就任したオバマ大統領は、2009 年にアメリカの有人宇宙飛行に関する再検討委員会、通称「オー

さくら通信 2011年新年号 \*\*\*\*\*  
 ガスティン委員会」を設置して、有識者の助言を求めた。オバマ政権にはお金がない。医療制度改革など莫大な予算を必要とする重要案件があるので、他の政策に予算を割くことができない。オーガスティン委員会の設置は、なんだかどんどんお金がかかっていきそうな有人宇宙飛行について、もっと効率的にできないのか、という大統領の問いが含まれていたと思われる。

オーガスティン委員会は 2009 年 10 月、最終報告書を提出した。2015 年以降も国際宇宙ステーション計画を継続することは米国の利益になる、有人探査の最終目的地は火星だが、その前に月や小惑星に行くべき。面白いのは、アメリカが有人宇宙探査を行うためには今の資金計画では不足で、追加の予算が必要としたことである。必要なものは必要、と言ってしまふあたりが興味深い。

オーガスティン委員会の報告書発表の後、2010 年 2 月、オバマ大統領は NASA 予算を含む 2011 年度連邦予算要求を発表、4 月にはフロリダで今後の有人宇宙飛行について演説を行い、6 月には民生、軍事を含む新しい国家宇宙政策を発表した。有人宇宙飛行については、国際宇宙ステーションは 2020 年以降まで運用を延長する、コンステレーション計画は中止して国際宇宙ステーションへの物資と人員の輸送は民間のサービスに任せる、NASA はより遠くへ行くための技術開発に取り組み、2025 年までに小惑星に人を送り、

2030 年半ばには火星に人を送る。ブッシュ大統領は、国際宇宙ステーションはそこそこで切り上げて月、火星に行く、としたが、オバマ大統領は、国際宇宙ステーションは当面継続させて、小惑星、火星を将来の目的地とした。既にあるものはなるべく使い、

民間でできることは民間に任せ、すぐに次の目的地に

行くのではなく、NASA はどこにでも行ける技術を蓄える。しかし、何かを達成するための技術を開発するのに比べて、何でもできる技術を開発するのはとても難しい。オバマ大統領の宇宙政策は、NASA の研究開発手法を大きく転換する可能性を含んでいる。

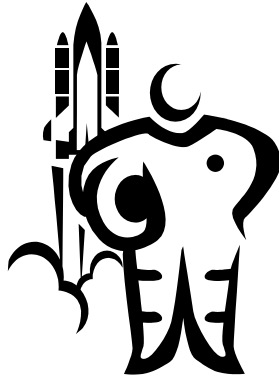


シャトルを打ち上げるケネディ宇宙センター

オバマ大統領の宇宙政策は、民間のサービスに過度に頼るものとして、議会で強い反発を招いた。特に下院は、次の有人宇宙船は引き続き政府主導で開発すべきだ、との立場。一方、上院は、大統領と下院の間で、政府も民間もそれぞれ開発を進めて、民間のサービスが確立すれば政府はそれを利用すべき、という立場。上院案によれば、コンステレーション計画は中止ではなく、修正するとしても継続可能となる。2011 年度 NASA 予算は年度開始の 10 月までにまともらなかったが、NASA の事業に権限を与える授権法案は、下院が最後まで抵抗したものの、9 月末に上院案で成立した。

### アメリカの有人宇宙飛行の行方

オバマ大統領の宇宙政策は、国際宇宙ステーションの運用延長や、新しい宇宙船の選択肢といった点で、オーガスティン委員会の報告書を反映している。しかし、追加の予算については反映していない。追加の予算なしにどのようにオーガスティン委員会の報告書を実



現するか。その解として議会は、政府と民間の双方が新しい有人宇宙船を開発することを選んだ。バランスをとったとも言えるし、どちらかに掛けることができなかつたとも言える。

現在、NASA は、11 月に打上げ予定だったシャトルをなかなか打ち上げられず、また、次の宇宙船の運用開始の見通しも立てられていない。一方、民間も、国際宇宙ステーションへの物資輸送を目指しながら、計画は遅れている。どちらも、やはり政府が開発すべき、いや、もう民間で充分できる、と確信させるものを示すことができていない。しかし、計画がうまく進み出せば、政府がどちらかの方向に大きく舵を切る可能性はある。2011 年、NASA の新しい有人宇宙船の開発と、Space-X 社や Orbital Science 社などの新興企業、Lockheed Martin 社や Boeing 社などの大手企業の動向に注目したい。



筆者：菊地耕一  
 宇宙開発事業団(NASDA)を経て、宇宙航空研究開発機構(JAXA)。同機構の調査国際部勤務、科学技術庁 出向、財務部勤務、国際部勤務、外務省出向、経営企画部勤務(2007 年から)を経て、ワシントン駐在員事務所勤務。

## 居酒屋ぶるーおーしゃん



日替わりランチ、ラーメン、夜はお寿司、チヤンコ鍋、懐石料理、一品料理各種取り揃えてお待ちしております。

パーティ用のケイタリングも承ります。

9440 Main Street  
 Fairfax, VA 22031  
 Pickett Shopping Center  
 (703)425-7555

年中無休 [www.izakayablueocean.com](http://www.izakayablueocean.com)

## 日本語教室 四季

### Japanese Center *Four Seasons*

Japanese Language Classes

For Children and Teens

年齢：8 才～ 高校生

レベル：初級～ 上級

大人のクラスはありません



4900 Auburn Ave., Suite 211,  
 Bethesda, MD 20814

[www.jcfourseasons.com](http://www.jcfourseasons.com)



- 5) アルミホイルでカバーをし、180度で15分焼く。  
焼き皿の底のジュースをスプーンで全体にかける。
- 6) アルミホイルをはずし、さらに15分、又はリンゴが  
ブラウン色になりまで焼いてできあがり！

<感想>

>焼きリンゴの酸味とブラウンシュガー&スパイス、さらにスイートポテトのほくほくが合わさって美味しかったです。冷めても美味しいですが、熱々のうちに頂くのがお勧め。寒い日にはもってこいのデッシュにもデザートにもなる一皿です。(飯島ともこ)



クランベリー入りグラノラ

こちらはさくら協会会員のゾル陽子さんからいただいて、さっそく試したら簡単で美味しく大成功！のレシピです。何より体に良いものばかりですから、沢山食べても後悔せずにすむところがいいですね。

**材料:**

オーツ4カップ、スライスアーモンド2カップ、刻んだココナッツ(sweetened)1カップ半、シナモン2tsp、塩少々、サラダ油 1/3 カップ、はちみつ ½カップ、ドライクランベリーとレーズン各1カップずつ

**作り方:**

- 1) オーブンを250度Fに暖めておく。大きめのクッキーシートにフォイルを敷きうすくオイルをひいておく。
- 2) ボウルにオーツ、アーモンド、ココナッツ、シナモンと塩を入れ混ぜ合わせる。
- 3) 別のボウルではちみつとオイルを合わせ、オ

一つのボウルに加え混ぜる。

- 4) クッキーシートに薄く広げオーブンに入れる。  
合計50ー60分ほど焼きますが、15分おきに全体を混ぜ、ムラなくキツネ色になるようにする。
- 5) 全体に良い色になったらオーブンから取り出し、クランベリーとレーズンを混ぜ合わせる。冷めたら密閉容器に入れて保存できる。

\* プレーンヨーグルトにたっぷりトッピングすると相性ばっちりです。

\* 一回作ってみて感じが分かったら、お好みで材料をアレンジしてみるのも楽しいと思います。クルミ、ピーカン、ウィートジャーム、カボチャの種、ドライアプリコット、ドライブルーベリーなど、色々なフレーバーが味わえます。ただし、ドライフルーツ類は、必ずオーブンから出した後加えてください。そうでないと焦げて固くなってしまいます。







# スケジュール

# さくら学園の報告

さくら協会の各お教室は、ポトマックコミュニティセンターの借用料の値上がりに伴い、場所が変更になりました。各講師に連絡を取りご確認ください。

2010年さくら学園では、年少、年中の園児たちが元気に2学期を終えました。新校舎、アシュバートン小学校において園児たち、先生、父兄も一丸となって、日本文化をふんだんに取り入れた保育に励みました。9月はお月見、10月は運動会、12月はクリスマスといろいろなイベントに取り組みました。年少のクラスでは、炊飯器を使ってご飯をたいて、炊き上がったらおにぎりを作って食べるという楽しい活動も行いました。年中のクラスでは、「あんたがたどこさひごさ」「はないちもんめ」「ずいずいずっころばしごまみそずい」など昔懐かしい日本の数え歌を取り入れ、日本語に親しみました。

**フラダンス**—講師・スポールディングニ宮陽子  
場所・講師宅にて 毎週金曜日11時～12時  
電話・(703-569-0809)

Eメール・yspalding@earthlink.net

**日本刺繍**—講師・八木葉子(301-983-1790)  
場所・講師宅にて

Eメール・yagi.yoko@comcast.net

**姿斉教室**—中庸姿勢から姿斉(しせい)教室に名称が変わりました。www.shisei-planet.com

講師・スチュアート純子(240-839-7424)

場所・講師宅にて 毎週木曜日11時～12時

Eメール・junkostuart@gmail.com

●参加費—会員1回5ドル、非会員1回7ドル

参加ご希望の方は各講師までご一報ください。  
または [event@sakuradc.org](mailto:event@sakuradc.org) にご連絡くださいませ。

★ ただいま編み物教室で講師をさがしています。興味のある方はさくら協会までご一報ください。

## 🌸 さくらランチグループ 🌸

次のランチは2月11日(金) フレンチレストランの **Praline** です。1階がベーカリーカフェ、2階がレストランになっていますので、今回は2階でランチをいただきます。

**Praline** 4611 Sangamore Road, Bethesda, MD 20816  
参加ご希望の方は、2月9日までにリンカー(301)977-7134 までご連絡くださいませ。

2学期の花形イベントは、なんといっても運動会。ラジオ体操に始まり、玉入れ、年中・年少の歌踊り、かけっこ競争や綱引きなど、まるで日本の運動会のように、楽しく元気にみながんばりました。玉入れでは、みなでかごに入ったたまをたいこの音に合わせて大きな声で数えました。年少さんは、「星空の」を、年中さんは、「ひよっこりひょうたん島」を歌い踊りました。綱引きでは、みんな「よいしょ、よいしょ」と声をはりあげ、周りで見ている親たちが見守る中、園児たちは力強く保護者お手製の太い綱を引っ張りあいました。



それからもうひとつの目玉種目は、お父様たちの肝いり赤白応援合戦。さくら学園恒例の父親応援団では、赤白鉢巻のさっそうとしたお父さんたちの声援にみな



## ✿ 会員を募集しています ✿

さくら協会は、発足12年目の非営利団体(NPO)です。このニュースレターをお読みになって、趣旨にご賛同いただけましたら、ぜひご入会ください。さくら協会では、日本人、日系人同士の交流と相互補助、地域コミュニティーとの親和を目指して、3歳から5歳児のためのさくら学園、毎月のランチグループやお料理教室が楽しめるカルチャー部門、三味線や尺八などのエンターテイメント、年4回発行のさくら通信、健康や教育に関するセミナーなどを提供しています。

メンバー年会費(4月~3月)は25ドルです。アメリカ国外に在住の方は、郵送料が高額のため、35ドルとさせていただきます。会員には、イベントやセミナーのお知らせを随時メールなどでご連絡し、「さくら通信」を郵送でお届けします。また、さくら学園、シニアネットをはじめとした各種アクティビティへの参加が可能です。

入会ご希望の方は下記の申込書をご記入の上、**Sakura Association, Inc.** 宛てのチェックとともに、

**Sakura Association, Inc.**

**P.O. Box 1694, Rockville, MD 20849-1694** までお送りください。

✕\*\*\*\*\*きりとせん\*\*\*\*\*

### 会員申込書

日付 年 月 日

新規会員 継続会員(いずれかに丸) \*活字体でお願いいたします。

氏名(英語): \_\_\_\_\_ (日本語名): \_\_\_\_\_

住所: \_\_\_\_\_

電話番号: \_\_\_\_\_ FAX 番号: \_\_\_\_\_

FAXは自動受信ですか?(いずれかに丸) 自動受信可 切替必要

Eメールアドレス: \_\_\_\_\_ 日本語のメールは? OK 読めるだけ 不可

同封金額: \_\_\_\_\_ドル

さくら協会を何で知りましたか? さくら通信 Web サイト 友人 その他( )

よろしければあなたの年齢層をお教え下さい。 20代 30代 40代 50代 60代 70代+

シニア向けの活動を電話連絡してほしいですか? はい いいえ

よろしければ出身地(都道府県)を教えてください ( )

**Sakura Association, Inc.** 宛ての\$25(アメリカ国外在住の方は\$35)の小切手を添えて、  
P.O. Box 1694, Rockville, MD 20849-1694 までお送りください。さくら協会は非営利団体(non-profit organization)ですので、会費は米国所得税控除対象となります。ご寄付も歓迎致します。よろしければ今回、ご寄付の金額を加算したチェックをお送りください。(年会費は4月から翌年3月末までの1年間有効です。但し、1月から3月の間にご入会の場合に限り同年4月からの年会費が免除になります。)

