



第154号 平成27年10月13日発行  
 株式会社 あさひ会計社  
 三条市嘉坪川1丁目31番15号  
 0256-32-7137

今月のテーマ

## 「お気に入り」



ささげ としお  
**捧 俊雄**

お世話さまでーす。ずいぶんと涼しくなりましたねえ。私は朝5時前には起きるんですけど、日によっては寒いくらいになりました。例年より、ちょっと秋が深まるのが早いかも知れませぬ。ただ長期予想によれば、この冬は暖冬なんだそうです。

さて今月のテーマは「お気に入り」ですけど、私がながくひいきにしてきたヤクルト・スワローズが、なんと14年ぶりに優勝しました。日本シリーズへの出場はここからですけど、なにはともあれウレシイですね。

開幕からスタートは悪くはなかったですけど、5月中旬には最下位に転落。そこから低迷したまま7月始めにも再度の最下位。ここ2年最下位に甘んじていましたから「今年も期待できないかなあ」って、あきらめはじめたのもつかの間、8月に入ると春先以来の首位に返り咲いたのは、ちょっとファンといえども驚きでした。ふだんはプロ野球ニュースや翌日の新聞で試合結果を確認するていどですが、さすがにマジック3となった9月27日の巨人戦は日曜のデーゲームだったこともあってBSで試合開始から終了まで久々に観戦しました。やー、僅差のゲームは観ているだけでも疲れますね。試合は2-1となったところで守りに入って、6回以降オンドルセク、秋吉、パーネットの継投で逃げ切りマジック1となりました。

この金曜日には、勝つか引き分けで優勝が決まる阪神戦でしたが、帰宅後にもうゲームが終わったかと思ってチャンネルを合わせてみると8回表、ヤクルトが1-0でリードしてパーネットが登板したところでしたが、今季リリーフで1度も失敗のなかったパーネットが打たれて同点に追いつかれてしまいます。結果は時の勢いか、延長11回裏に雄平のサヨナラ・ヒットで目出たく優勝が決まりましたけど、ホントひいきのチームを応援するのは疲れます。さあ、ここからはCSです。それでは、また来月。



ふじた ひでき  
**藤田 英樹**

朝晩の肌寒さが秋の深まりを感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？さて、お気に入りということですが、仕事面と生活面で1つずつご紹介します。まず、仕事面ですが、「J-Net21」というサイトをよくチェックします。

これは独立行政法人中小企業基盤整備機構が運営するサイトで、資金調達や助成金も含め中小企業向けのいろいろな情報がまとめて掲載されており重宝しています。

それから生活面では今「Johnson スクラビングパブルトイレストンブクリーナー」が気に入っています。ご存知の方も多いかと思いますが、便器にゼリー状洗浄剤をスタンプすると流すたびに少しずつ溶けて洗浄してくれるものです。これがなかなかの優れもので掃除の回数を減らしても良いくらいです。ただ私の性格上、回数を減らすことはできませんが（笑）

さて、この千夜一夜は創刊号から皆様のお目にかかってまいりましたが、今回は最後となりました。長い間本当にお世話になりました。あさひ会計社と千夜一夜が未永く続き、発展し続けることを願いつつ、最後の御挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。



はせべ よしあき  
**長谷部 良明**

時間は大切はせべです。今月のテーマ「お気に入り」ということですが、はっきり言ってこだわりもほとんどありませんので、お気に入りと言われてもピンときません。ただ物持ちはかなり良い方だと思います。金額の大小にかかわらず、何かを購入するときはかなり悩みますが、妥協しないと思います。以前お酒の徳利が割れてしまいましたが、購入するのに3カ月もかかりました。結局量販店の標準的なものを購入しましたが、本当に悩みました！最後に決めては、持ち手が熱くならない事と以外に量が入る事です。呑む人にしか分からないと思いますが、同じ一杯でもちょっとだけ多く呑みたいそんな呑兵衛心をぐっと掴む良い商品を手に入れる事が出来ました。多分一番の使用頻度ですので、一番のお気に入りなはずですよ。

## テーマ お気に入り

こばやし みのる  
**小林 稔**



いつもお世話になっております。プロ野球界ではポストシーズンが行われる時期ですが、このポストシーズンは上位チームがホームでの開催となり、球場の利を生かすことができます。

選手にとってどの球場でプレーするかは重要なようです。私は草野球をしており、三条市内にいくつか球場がありますが、ボールが見やすかったり、投手との距離が遠く感じられたりと、その球場によって印象が変わってきます。私のお気に入りの球場はパール金属スタジアムです。設備がしっかりしているという点もありますが、この球場では打率が良く、常に塁に出ている印象があります。その分、他の球場ではあまり活躍できませんが、今年はこのお気に入りの球場での試合が一つもありませんでした。今年活躍できたかどうかはお察しの通りです。



まるはやし せいご  
**丸林 誠吾**

お世話になっております。

さて、今月のテーマ「お気に入り」ですが、最近身の周りのもので長年愛用しているものも段々となくなってきて、お気に入りと言えるものも少なくなってきていますが、昨年購入したブーツはこれから長く愛用しようと思っています。冬用のブーツで、去年は購入してからほとんど履かずに冬が終わってしまい、そのまま駄箱へしまっていました。今年こそは自分の足に慣らしていきたいと思っています。最近、物に関しては使い捨てにしてしまうことが多いですが、長く使っていると愛着も湧いてきますので、自分のお気に入りを見つけて大切に長く愛用していきたいと思っています。



やまもと まさあき  
**山本 政昭**

お世話になっております。

今月のテーマは「お気に入り」です。皆さんはメモを取るとき何をお使いですか？山本はノートを使っています。そんなの普通じゃん！と声が聞こえてきそうですが、問題はそのサイズです。A5サイズのノートが超便利です。まずサイズが小さいので持ち運びがラク、そして書くときもそれほど場所を取りません。さらにノートを見開きの状態にするとビジネスで一般的に使用されているA

4サイズになるため、お客様や同僚へ渡す簡単なメモや説明も見開きをコピーして渡すということもできます。

パソコンが普及した今では、なんでもワードやエクセルを使ってしまいがちです。でも、簡単なメモや説明は手書きが一番楽で速いです。文字を強調する、丸で囲む、これらを線で結ぶ、イラストを書く、これらをパソコンでやるとするとある程度の時間も技術も必要ですが、フリーハンドなら思うがままです。今まで様々なノートを使ってきましたがA5サイズのノート、これが私にとっては最強でお気に入りです。

あさい だいすけ  
**浅井 大輔**



いつもお世話になっております。

今月のテーマは「お気に入り」ですが、最近テレビでニュースを見ることが少なくなり、もっぱらインターネットでニュースを見ることが多いのですが、そのなかでも「NewsPics」というアプリが今のところお気に入りです。このアプリではニュースそのものよりもそこに寄せている著名人のコメントがメインとなっています。どことなく上から目線の「セレブ」や「エグゼクティブ」といっしょに世を批評する気分が味わえるので、そんな趣味がある方は是非。



しばき かずき  
**渋木 一希**

お世話になっております。

今月のテーマはお気に入りということですが、先日我が家に幻の名車カワサキのZ1が納車されました。オーナーは私ではなく父ですが、父はあまり整備ができないので、知り合いの店に工具と場所だけ借りて私が整備を担当しております。かなり好き勝手いじって私好みになっておりますが、友人からもう使わないからと言って安く回してもらったヨシムラの直管サイクロンマフラーを付けたらさすがにうるさすぎて父に文句を言われてしまい、外しました。かなり気に入っていただけに残念でなりません。



わかばやし さとる  
**若林 悟**

お世話になっております。若林です。お気に入りということですが、自分の注目している音楽グループで「Goose house」というグループ

## テーマ お気に入り

がいます。個別に活動しているシンガーソングライター達が集まったグループで、今はまだテレビなどに取り上げられることはほとんどありません。音楽には全く興味の無かった自分ですが、彼ら・彼女らが奏でる音楽は、本当に音を楽しんでいることが伝わってきます。毎月1度、ネットで参加するライブが楽しみの1つになっています。もっと世間に広く知られてほしいと思います。

## 武藤 洋子



10月に入って、ますます寒さが強くなっています。このままだと、あっという間に冬になりそうで今から怖いです。今月のお題“お気に入り”ですが、今の乾燥した季節に必要なリップクリームです。私はキュレルのリップクリームがいつものお気に入りです。ふつうのリップクリームだと、何でも塗らないとしっとりしませんが、キュレルのリップクリームは一度塗っただけでしっとりします。また、においも気にならないところも良いです。おかげでここ数年は、一年を通してかさつきは気になりません。

## 羽生 由美子



朝の冷え込みが身に沁みます。もう衣替えの時期ですね。早くしなければ。気温差がだんだんと出てきていますので体調を崩さないように気を付けたいですね。ここ数年のお気に入りには海外ドラマを見ることです。以前は2時間のサスペンスドラマばかりを見ていて長い連続物は敬遠をしていたのですが、何年か前の正月に一拳放送がありそれから見るようになりました。今月から新シリーズも始まりますのでめりこみそう。今から楽しみです。

## 峯森 陽子



お世話になっております。峯森です。先日我が家のリビングに暖房(ヒーター)が登場しました。朝晩寒くなってきましたので大活躍です。隣には扇風機がまだあるのに…。私の「お気に入り」ですが、1か月前に購入したCDです。タイトルは「R35」というものです。あっ知っている。という方も多いと思います。約10年前に発売された、第2次ベビーブーム生まれの方々ならご存知の曲ばかりが収録されているCDです。1990年代に大ヒットした曲ば

かりを厳選していますので、若かりしあの頃を思い浮かべながら懐かしんでいます。さながら車内では一人カラオケ状態です。

## 俊雄さんのおすすめ本



「健康はシモのほうからやってくる」

藤田紘一郎 三五館

いまでも藤田紘一郎氏の本は何度か紹介しています。が、この本は、たぶん藤田

氏の著作のなかでもウンコやセックスについて最も語っているものだと思います。

排便重量の大小を国別に比較すると、それはほぼ自殺者数のランキングになります。排便重量の少ない国ベスト3はスウェーデン、イギリス、日本ですが、自殺者の多さのワースト3もイギリス、スウェーデン、日本となります。

それだけで結論づけるのは乱暴な比較ですが、これにはちゃんと科学的な根拠があります。私たちの脳内ではドーパミンやセレトニンといった幸福を感じさせる脳内ホルモンがはたらいていますが、精神的に悩む人の脳内にはドーパミンやセレトニンの欠乏が指摘されています。

これらの脳内ホルモンはトリプトファンというアミノ酸を摂取しないと合成できませんが、腸内細菌のバランスがとれていないとトリプトファンの分解がすすまずセレトニンなどの合成ができません。腸内細菌の豊富さは食物繊維の摂取量に比例しますが、食物繊維の摂取が増えれば排便重量もそれに比例して増加します。これが排便重量と自殺の関連性ですけど、同じことは、自己肯定感や幸福感などについても言えることです。

要は、食物繊維を多くとればイイって話になってしまいますけど、そんなに話は単純ではありません。腸内細菌のコンディションをととのえるためには、食物繊維も重要なのですが、外部から細菌を取り入れつつけることも同様に重要だといえます。

つまり幼い子供であれば母親とのスキンシップや外遊び、大人であれば性行為や屋外での自然とのふれ合いなどです。つまり細菌摂取と生体同士での交換です。年齢がいくと庭や畑仕事に興味が出てくるのは、腸がそれを望んでいることの表れなのかも知れません。なにはともあれ、ちょっとヤヤコシイ話なので健康に興味のある人はぜひ読んでみてください。それでは、また。

テーマ  
お気に入り



お世話様でございます。小林です。

9月はシルバーウィークがありましたが、皆さんは何処かへ出かけられましたか？今年には6年振りに5連休となりましたが、次に5連休のシルバーウィークの出現は11年後の2026年とまだまだ先のようです。今年にはそれほど貴重な5連休でしたが、私は連休前半に長野～群馬経由の旅行に行ってきました。

そこで今回は、長野県と群馬県を結ぶ国道292号線の「志賀草津高原ルート」についてお話ししたいと思います。



まずこの国道の特徴はというと、数ある国道の中の日本最高地点がこの国道292号線にあります。標高2,172mにあるその日本最高地点には石碑が立ち、駐車スペースもあります。しかし、この日は満車状態で更に後続車もいたため、やむなく素通りしましたが、雲よりも高いこの場所からは、天気が良ければ富士山を拝むこともできます。



この近くには渋峠ホテルという宿泊施設もありますが、このホテルは群馬県と長野県の県境に位置し、建物にもはっきりと「ぐんま」「ながの」と境界が書かれています。両県にまたがっているため、地方税がどうなっているのかも気になるのですが、冬季は道路が封鎖されるため、雪上車での送迎があるようです。

次に、この国道沿いには白根山火口があります。白根山は昨年6月に噴火警戒レベルが1から2に引き上げられ、火口周辺の半径1km以内は立ち入りが制限されています。その立ち入り制限区域内に国道が通っていますが、日中に

限りこの区域を通過することができます。ただし、この区間にはヘルメットを着用した警備員が配置されており、途中停車することができず、区域内にあるレストハウスや駐車場も閉鎖されている状態です。

この白根山の山頂には湯釜(ユガマ)があります。湯釜とは、直径300m、水深30mの火口湖のことを指しますが、世界でも有数の酸性度が高い湖とされています。これは火山ガスに含まれる塩化水素や二酸化硫黄が溶け込んでいるためで、4日もあれば大人一人を溶かすくらいの酸性度があり、活動を続ける活火山であることを物語っています。月面のような白い岩肌の火口壁にエメラルドグリーンの湖水が特徴



ですが、残念ながら制限区域のため今は見ることはできません。しかし、この制限区域内に入れる方法が一つあります。それは、白根山ロープウェイの山頂から出ている無料シャトルバスです。このシャトルバスは、一般車両の進入を禁止しているところでも通ることができますが、「万が一のときは自己責任」というのが乗るための条件です。残念ながらそれでも火口付近までは行けませんが、ドライバーのガイドがとても楽しく、いい勉強にもなりました。後で聞くと、どうやらテレビにも何度か出演している「名物ガイド」だったようで、この日はたまたまそのドライバーが担当でしたのでラッキーでした。



車中からの景色も十分楽しめますが、ロープウェイからの景色は最高です。特に空気が澄んでいる10月が一番の絶景のようです。この時期は紅葉も見ごろですのでお時間のある方は是非行ってみてください。お勧めですよ。ただし、乗り物酔いされる方は事前対策をお忘れなく。

