



方谷園（中井町西方）

父は次のような遺訓一二条を残しています。

一、夜明けとともに起床し、その日の仕事を決め、済むと自分の修業を少しも怠らないこと。

一、夜は十時頃就寝すること。学問修業と家の用向き以外で無益な長起きはしないこと。

一、勤儉質素を守り、油断なく家を保ち、また米や金の出し入れの時に情け容赦のないやり方をしないこと。

一、容姿は端正に、言葉はまごころをこめて、嘘を言わず、徳を積む行ないに励むこと。

一、村の困窮した人や病人をねんごろに尋ねて親しく交わり、親しみ合って仲良くする心がけを忘れないこと。

その他に、母への孝養や先祖への祭祀を怠らない。平人の教育に努める。ぜいたく・賭博・酒宴・遊興をしないことを簡条書きし、さらに、孔子の教えを宗とし、先賢の志に従い、学業の道に怠ることなく日夜励むことを強調しています。

方谷は父の心に忠実に従って家業と学問に励み、誠実に近隣の人と交わったので、村の人から「安五郎さん、安五郎さん」と呼ばれて親しまれました。

文政5（1822）年、17歳の方谷は新

見藩士の娘、16歳の若原進と結婚して、共に日夜仕事に励んでいます。進は松隠塾の近くに住んでいた人で、二人は気心が知れていたと思われま。

「山田方谷全集」年譜、文政6年の項で、「先生すこぶる家業に詳しく、日にはかりを操りて農民商人と交わる。後年一藩財利の権を握り、ずるい役人や商人のごまかしを受けざりしものは、この素養ありしによる」と山田準氏が付記しているように、この頃の苦勞が後に実を結ぶことになったのです。

文政8（1825）年、21歳の時、方谷の篤学が四方に広がり、藩主板倉勝職公から、「農商の身に文学心がけよらしき旨を聞き、二人扶持をくだしおく。これより、おりおりは学問所に出頭し、なおこの上とも修業し、ご用に立つよう申しつける」との沙汰書をいただきました。有終館で学習できることは士族なみにされたということで、士族に復帰したいの願いが強かった両親が生きていたらどれほど喜んだことでしょう。

なお二人扶持は一日に玄米1升（年間約500キ）が支給され、当時藩士が遊学に出る時の奨学金と同じでした。方谷の喜びはどのようであったでしょう。おめでたいことは続き、翌、文政9（1826）年に待望の長女瑤奇が誕生します。彼の喜びが目に見えるようではありませんか。暇を見つけては有終館で学習し、後に遊学して学問を深める道が開

かれたのです。

しかし、その後も当時の農民の苦勞を常にかけていたことを示す文があります。天保元（1830）年冬に書かれた彼の随筆を要約すると、「自分が門の外に立っていると税を納める者がぞろぞろと前を通った。村民の苦勞はひどいもので、一年中働き通して田畑を守り、収穫を上納するため、担いだり抱えたりして遠い役所に運ぶが、国は財政に窮し、大商人からの借金の利息に追われ、村民が血と汗で出した税を借金の利払いに当てねばならず、無縁の商人を富ますのみ」と嘆息しています。この心がのちの藩政改革の時、富商の利を抑え、藩が産業を育成し、財政を安定化させ、農民の税を軽くして生活を楽にする政策につながっていくのです。

（文・児玉享さん）

山田方谷の父は、遺言を丸川松隠に託し、遺産を三つに分け、一つは妻が弟の辰蔵と家業を継ぐ、一つは次男平人の養育費に、一つは方谷の学費にと決めていました。しかし病弱な弟が農業の傍ら、重労働の菜種油の製造や行商は無理で、やむなく親族会議によって、16歳の方谷が中井に帰り、家業を継ぐことになりました。

## 家業と学問に励む

# 山田方谷を語る 三



門の向こうに方谷の住居があった。門は長瀬塾跡から移築された（中井町西方）



## 教える育つ研ぐ究める

### 「第10回順正学園学術交流コンファレンス」を開催します

日ごろの教育研究活動の成果を、分野を越え専門家以外にもわかりやすく発表する研究発表会「第10回順正学園学術交流コンファレンス」を開催します。市民の皆さんの聴講も歓迎いたしますので、お気軽にご来学ください。

【開催場所】 吉備国際大学7号館 711講義室

【開催日時】 教育部門 2月22日(土) 午後2時30分～  
研究部門 2月23日(日) 午前9時～

※参加無料、事前の参加申し込みは不要です。

■問い合わせ 吉備国際大学庶務課 ☎229454



### レストラン「ラ・エスパンサ」 春のイタリアンランチフェア（～3月14日金）開催中!



春のイタリアンランチフェアの開催期間中、イタリアンランチかパスタランチをご注文の方にはプチケーキをサービスしています。

場 所：順正学園国際交流館（奥万田町） ※駐車場10台程度  
営業時間：午前11時30分～午後2時（※土・日曜日、祝日は休業）

■問い合わせ 株式会社JEI ☎223720

## 成羽病院通信

■問い合わせ ☎423111

### 骨粗しょう症 ～いつまでも骨を丈夫に～

成羽病院・管理栄養士 池田 三根

#### ◎骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は骨の密度や質が低下し骨折しやすくなる病気で、高齢の女性を中心に年々増加しています。特に骨折しやすい部位は、太ももの付け根、背骨、手首などです。

骨粗しょう症により高齢者が骨折すると、治るまでに時間がかかり、そのまま寝たきりの状態になってしまうこともあります。背が縮む・背中や腰が曲がる・背中や腰が痛むなど、気になることがあったら、検査を受けることをお勧めします。

#### ◎骨粗しょう症を防ぐポイント

**食事**…食生活の改善が骨粗しょう症の予防につながります。1日3回、規則正しくバランスのよい食事を取りましょう。なお、積極的に取りたい栄養素は次のとおりです。

- ・カルシウム：乳製品、大豆製品、小魚、コマツナなど
- ・ビタミンD：魚介類、キノコ類など
- ・ビタミンK：納豆、緑黄色野菜など

※ 血液を固まりにくくする薬を飲んでいる人は、納豆を食べることを控えてください。

**運動**…運動して骨に適度な負荷をかけることは、骨量の維持や増加に有効です。また運動は筋力やバランス力を鍛え、転倒防止にもつながります。激しい運動をする必要はなく、軽めの運動を繰り返す行うことが効果的です。無理をしないようにして、1日20分程度のウォーキングから始めてみましょう。

