

反戦平和・日中友好の合唱交流を！

「日中友好交流合唱団（日本のうたごえ有志）」

ハルビン公演大成功！！

10月4日～10月8日



戦後70年の節目の年の2015年の夏、指揮者一本並美徳氏を中心に旧「満州」現在の中国東北地方ハルビンと極東シベリア・ハバロスク、ウラジオストークに合唱交流の旅と銘打って、50人近い有志が、“戦争を語り継ぐ”一環としての合唱交流を実施して成功させました。

その後も引き続いてハルビン(第2回)、モンゴル、中央シベリアーイルツーク、バイカル湖、ボルガクルーズなど「合唱交流平和の旅」の企画ツアーに多くのうたごえ仲間が参加しました。これらは、文字通り「音楽による友好・平和 草の根運動」の実践と言えるものでした。

その中で、平和の歌とともに鎮魂、不戦・平和を謳った「紫金草物語」の一部をはじめてハルビンで歌いました。歌は中國の人たちに深い感動と感銘を与えました。交流は日中両国民が中國語で「和平的花紫金草」を歌って最後を飾りました。このことを通して、南京虐殺が中國の子ども、大人たちにとって決して忘れられない国事として位置づけられていることを知り、音楽を通しての友好交流の大切さを痛感し、もっと多くの日中両国国民の交流の大切さを知ることとなりました。

そして、今年に入って、中国側から、黒龍江省音楽家協会・文学芸術界連合会の責任者である路全祥氏より「これまでの経過を踏まえて日中間の相互理解が欠如しがちな時であればあるほど、益々の友好交流を展開して強化する必要性を痛感し、引き続き努力したい。そして今後の交流の発展をより一層増進するために、本並先生、はじめ合唱愛好の皆さんに、再び、ハルビンを訪問されて大規模な「中日合唱団交流演奏会」を行われることを心からお願ひしたい」との熱い招聘状が届きました。

私たちは、この熱烈な要請に応えて、“反戦平和と日中友好の合唱交流を！”と、大阪・奈良・石川・千葉・東京・神奈川・岩手・北海道等の全国のうたごえの有志42名のメンバーで、10月4日から8日の5日間の日程で、ハルビンを訪問し、当地の有名な2つの合唱団とのジョイントコンサートを開催し、成功させることができました。

開催日：2018年10月6日(土) 15:00～17:00

場所：ハルビン市歌劇院大ホール

出演合唱団



「ハルビン市群星合唱団」（「ハルビン市歌劇合唱団」等何団体もある中で、コンクールをしてトップで選出された混声合唱団 55名 男性25名 女性30名）

「母親の微笑」(混声4部) 「わが想いはあなたを守る」(混声4部)

「四海」(世界の海) 無伴奏4部合唱

「小白鳩童声合唱団」(小鳩少年少女合唱団) 約70名

『魔女の宅急便のテーマ曲からの「めぐる季節」』(日本語で)
「北方の子供は北方が好き」 「生活のリズム」

「日中友好交流合唱団 (日本のうたごえ有志) 」

■日本のうた

「花」春のうららの・・2部合唱

「FURUSATO」うさぎ追いし・・

キムジュンボム編曲

「富山に伝わる3つの民謡より「むぎや」

作詞構成作曲：岩河三郎

■中国の歌

「歓びのナーダム」(江蘇省芸術団から
いただいた楽譜による)男声合唱

「アラムーハン」中国新疆省の楽しい歌。混声4部合唱

■ロシアの歌

「ロシアの歌メドレー」混声4部合唱 一週間、カチューシャ(日本語)、トロイカ、赤いサラファン、ともしひ、泉のほとり、カリンカ、黒い瞳(ロシア語テノールソリ有り)。



「アムール河の波」 混声4部合唱 ソロ有り（白樺バージョン）

■紫金草物語より

第8章「どう伝えたら」ソロと混声4部合唱

第11章「人間として」 混声4部合唱

指揮：本並美德 ピアノ：森二三 *コンサートミストレス：相根さかゑ

3合唱団合同

「平和の花紫金草」 混声4部合唱（中国語で）



指揮：本並美德

「哈爾浜之夏」 混声4部合唱（中国語で）



指揮：郭忠傳

日本の合唱団が歌った日本のうた「花」「FURUSATO」「むぎや」は、バックのスクリーンに映し出される桜の花や日本の風景写真とともに、中国人の心に届きました。また、全員合唱の中国語の歌2曲「平和の花紫金草」「哈爾浜之夏」は、本並・郭先生がそれぞれ指揮をされ、コンサートを盛り上げました。

なお、6日の合唱交流は、「ハルビン日報」電子版に「戦争に反対する42名の日本人たちがハルビンを訪れ、日中不再戦の願いを込めて「紫金草物語」の歌声を響かせた」と、演奏会の写真4枚と、その解説。今回の「合唱交流の旅」の団長・藤後博巳氏の全身写真とともに『「日中友好交流合唱団」の3回目のハルビン公演のもとで、文化交流の背景には、ほとんど知られていない、あの戦争と紫金草に関する物語があるのです。』の見出しのもと、藤後氏とのインタビューの詳細が語られています。この「ハルビン日報」電子版記事はスマホを一人が1台を持つ600万人のハルビン市民に即座に届けられ、その宣伝効果の大きさは計り知れないものがあるということです。

（なお、「ハルビン日報」電子版は「昂ニュース667号」にて、日本語訳をつけてお知らせします。）

今回の「ハルビン合唱交流の旅」のもう一つの目的は、「不忘歴史 面向未来」（歴史を忘れず未来に向かう）の思いを団員一人一人が再確認するために、瀋陽の「九・一八歴史博物館」とハルビンにある「侵華日軍731部隊罪証陳列館」を訪問見学することでした。1931年の柳条湖鉄道破壊事件をきっかけに始まった中国への日本軍の侵略戦争、その生々しい残虐なさまざまな戦争行為を展示し、告発している二つの記念館は、日本人に、今もって、歴史の「負の遺産」はどう真面目に立ち向かい、それを克服して、新しい「正の遺産」をどう創りしていくのかを、見るものに真摯に問いかけているのです。



健康手帳 ②-1

『体温低下の理由』

私達の体に備わっている免疫は、とても大切なのだということはみんな知っています。この免疫の力は、体温が1度下がると30%も低下するといわれています。免疫の中心的役割を持つのは白血球ですが、万病を防ぐ働きを持つこの白血球は、体温が高くなるほど働きが活発になることが知られています。人間の体は病気になると発熱し、白血球の力で侵入したウイルスを殺したりして、正常な状態に戻ろうとする働きを持っています。

しかし、平熱が35°C台の人が少なくないことを考えれば、多くの人の免疫がとても低い状態になっているということもできます。では、なぜ低体温の人が増えているのでしょうか

『体温を1度上げれば病気は治る』と主張する石原結實医師^{*1}は、体温低下の理由を6つ上げています。

- ・運動不足
- ・ストレスによる血行不良
- ・お手軽すぎる入浴法
- ・食べすぎ
- ・水分の摂りすぎ
- ・薬の飲みすぎ

少し丁寧につづつ見ていきましょう。 (*1 「石原結實の体温革命」石原結實 主婦の友社)

1 運動不足

私達の体には、生命を維持するための、熱を産むシステムが備わっています。そして産み出された熱を血液が全身に配り、体温を調節しているのです。

人がじっとして動かない時、身体のどこから熱が産まれるかといえば、

- | | |
|-----------------|----------------|
| ① 骨格筋（約22パーセント） | ② 肝臓（約20パーセント） |
| ③ 脳（約18パーセント） | ④ 心臓（約11パーセント） |
| ⑤ 腎臓（約7パーセント） | ⑥ 皮膚（約5パーセント） |
| ⑦ その他（約17パーセント） | |

という値があげられています。人は考え方をすると、脳が温かくなるのだそうです。

心臓も筋肉でできているので、心臓が動いているかぎり熱が発生します。また、体内では様々な物質を合成したり分解する、代謝という仕事を常にしていますが、この過程でも熱が発生します。

肝臓は、巨大な化学工場と言われるように、毎日膨大な代謝の仕事をしています。したがって肝臓も、大きな熱発生源になっています。

上の値は、安静時のデータですが、身体を動かすとどうなるでしょうか。

運動すると筋肉からの発熱量ががぜん大きくなります。ボディビルダーなど、特別に筋肉質の場合、80 パーセント近くまで上昇するそうです。つまり、体温を上昇させて冷えを改善し、病気を予防・改善したいなら、筋肉運動をして筋肉を増やしたり、強化すればいいのです。

人間の筋肉の 70 パーセント以上は、腰から下にあるので、足を使うスポーツや、ジョギング、ウォーキングなどで足腰を鍛えるといいことになります。 散歩をするだけでも構いません。

「足は第二の心臓」といわれます。歩くことによって下肢にたまつた血液が心臓へ勢いよく戻ります。歩けば歩くほど全身の血流が良くなり、細胞や組織の代謝が促され、体熱が上昇します。要するに「人は歩かないと、体が冷える」ということです。

少しでも運動をして、体を温めましょう。

(山本宏司)

大阪のうたごえ声楽講座

自身のからだという楽器

～呼吸・身体の使い方から子音と母音の関係まで～

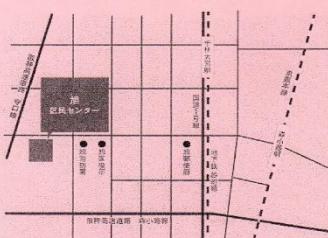
2018年11月4日(日)午後1時30分～4時30分
旭区民センターホール

講師 声楽家 平野雅世さん ピアノ 藤里香世さん
参加費 1500円(未加盟団体1800円)

*当日は平野雅世さんの演奏もお楽しみいただけます。



平野雅世(ソプラノ)



大阪メトロ谷町線 千林大宮駅 4号出口
南西へ徒歩約10分

京阪本線 森小路駅 西へ徒歩約10分

大阪シティバス 旭区役所区民センター前

下車すぐ(78系統、83系統)

あさひあつたかバス 旭区民センター前

下車すぐ

参加申し込み

大阪音楽大学音楽学部声楽科卒業。文化庁海外研修で米国 NY に留学。「椿姫」「アイーダ」「トゥーランドット」等多数主演。オペラ「遠い帆」で新国立劇場に出演。主演したザ・カレッジ・オペラハウス「ピーターブライムズ」が三菱 UFJ 音楽大賞受賞。京都南座で「蝶々夫人」(語り:黒柳徹子)に出演する等幅広く活躍。2015年藤原歌劇団に入団。日生劇場「ラヌスへの旅」、東京文化会館「カルメン」等関東でも出演を重ねている。現在藤原歌劇団員。

主催: 大阪のうたごえ協議会
〒536-0014
大阪市城東区鶴野西 5-7-16
大阪音楽センター会館内
Tel 06-6969-3373 FAX 06-6969-1261
e-mail: osakautagoe@yahoo.co.jp

氏名	団体名
パート S 人・A 人・T 人・B 人	連絡先

参加申込は大阪のうたごえ協議会まで郵送またはファックス・直接お願ひいたします。

団体で取りまとめていただくと助かります。精算は当日です。