



明治以来、四代で作ったものは

元北大井郵便局長 美斉津 洋夫さん(73歳) 八満

昭 和の建物でありながら明治以前を思わせる、石垣に黒塀やケヤキの一枚戸を大切に守る美斉津家は先祖が名主。村長や郡会議員を輩出してきた。

洋 夫さんの曾祖父角太さんが作ったのは、小学校。二人の協力者と共に、現在の東小学校の元になる学校を建てた。この事は昭和52年の東小学校改築の際に、書き付けが出てきて分かった。「おい、局長」と友人に呼ばれて行つて曾祖父の名を確認

できた。洋夫さんは後にこの小学校のPTA会長を務めた。夫さんの父一夫さんが作ったのは、北大井郵便局。追分宿本陣にあった明治天皇行在所(あんざいしよ)を買い取つて移築した。一階を郵便局として使い、二階の「天皇休憩の間」はそのまま残した。局舎としては日本最古を誇る旧北大井郵便局舎は、正面に十六弁の菊の模様があることから「菊の御紋の郵便局」と言われ、特に歴史的建造物マニアから親しまれている。

30

歳の時からこの特定郵便局を引き継ぎ、三十年以上も局長を務めた洋夫さんが作ったのは五十人を超す郵便局長。特定郵便局長会会長として統轄する東信地区(川上村から千曲市まで)か

美

齊津家の所蔵絵画を近年増やした、独学の日本画家がいる。洋夫さんの母チカヨさんだ。チカヨさんは美術学校で学ぶ夢を持っていたが、小諸高女(現在の小諸高校)に通う姿を見染められて若くして結婚。当時の美斉

津家は義父母、義祖父母に加えて使用人がいる大家族で、旧家を切り盛りする主婦となつてから絵画のことを忘れていた。再び描き始めたのは「六十の手習い」だった。作品を見た地元出身の白鳥映画画伯が「もっと早く始めていれば」と絶句したという。以来「もしも美術学校へ行っていたら」と機嫌よく二十年ほど描き続け、生涯で一度だけ美人画の個展を開いた。画才を継いだ洋夫さんは、少年時代に写生コンクールなどの受賞多数。局長時代には図案を描いた「絵入りはがき」を市政記念行事などのために作った。平成25年秋、郵政事業への貢献により自分が皇居で授かった勲章より「昭和31年、三笠宮様に当家で歴史資料をご覧いただいたことが栄誉」洋夫さんは思っている。

(取材・文 佐藤 万千子)

秋は食べて水分補給

ゆらさんの四季の薬膳

9月は暦の上では秋。しかし、年々信州の夏は長く、秋は短くなっていると思いませんか。夏が長期化すると、当然からだの不調を訴える人も増えます。俗にいう夏バテです。疲労感、倦怠感、食欲不振、便秘など。さらに、皮膚の乾燥やかゆみ、髪のパサつきも夏のダメージによるものです。皮膚の乾燥は、夏場にかく大量の汗や冷房による皮膚の乾燥が原因。さらに夏の食欲不振や寝不足も体内の栄養や潤いを奪つてしまっています。

ならば水を補給すれば?と考えるがちですが、水のとりすぎはむくみ、尿量の減少などさらなる不調の原因となります。水や飲料よりも体液を増やしてくれる食物を多くとったほうが、夏バテには効果的です。豆乳や豆腐、きゅうりなどのウリ類、トマト、ズッキーニ、冬瓜、れんこん、梅、ココナッツ、梨や桃、りんご、牛乳、ヨーグルトなど。これらの食物は唾液や胃液などの消化液や涙、汗、尿などすべての体液を補充してくれる働きがあります。秋の合言葉は、食べて水分補給!です。

(国際中医薬膳師 小清水由良)