



## ニュースレター 2022 新年号

とっもゆる〜いヨガサイエンス・・・P1  
会長のあいさつ .....P1  
ヨガ・ビギナーコースのご案内 .....P2  
花かごだより .....P3-4

気功エクササイズ ..... P5  
シリーズ「啓子の窓」 ..... P6  
「シベリア抑留」から学ぶ  
セミナー報告 ..... P7  
ひまわりカレンダー、活動報告  
編集後記 ..... P8  
年会費/入会申し込み ..... 巻末

ひまわり会は、イーストベイに拠点を持つ日本語を話す人のネットワーキンググループです。日本文化を接点とし、お互いに助け合いながら、より豊かな人間関係を築き、アメリカ生活の充実を目指します。

<http://Himawarikai.org>  
[mail@himawarikai.org](mailto:mail@himawarikai.org)  
Himawarikai  
P.O.Box 6428 Albany, CA 94706

# ひまわり会

## 新年号 特別寄稿

### とっもゆる〜いヨガサイエンス

公認ヨガインストラクター 渡辺恵子

新年あけましておめでとうございます。ヨガクラス担当の渡辺です。昨秋から始まったこのコース、早くも三回目が始まろうとしています。去年はヨガを通じて本当に多くの方と係わる機会に恵まれました。会の運営に取り組んでおられる役員の方々、クラスで毎週お目にかかる皆さんとの素敵な出会いもその一つだと改めて感謝しています。毎週のクラスではなかなか詳しくお話しできないヨガの健康上の効果を、このコラムの場をお借りしてゆる〜くご紹介したいと思います。

皆さんは、インテロセプション (Interoception) という言葉を耳にしたことがありますか？日本語では「内受容感覚」と呼ばれるもので、私達の持つ五つの感覚、「見る、聞く、触る、嗅ぐ、味わう」に続く、第6の感覚とも称されます。具体的には、呼吸、体温、心拍、胃腸の動きなどの生理的な状態に関する感覚や内臓感覚を指します。痛みもこの感覚に含まれます。この内受容感覚に対する意識や「気づき」は自律神経を整えることと深く関わっています。

P2に続く



## 会長のあいさつ

### 会員の皆さま

良いホリデーシーズンをお過ごし  
の事と思います。

待ちに待った雨が多い冬になりましたね。Covid-19の状況は三歩進んで二歩下がる、と言った感じですが、去年と比べれば少しは安心して家族と集まれる時期をエンジョイなさっている方も多いようです。

2022年も気を抜かず、注意は継続して行かなければならない様ですね。新しくなった日常にも慣れてきて、それが又少しずつ変化して、私達もそういう変化の対応にも慣れてきたような気がします。それが人間の素晴らしさ、順応性とサバイバル本能でしょうか。健康のありがたさを多くの方が語るこの頃です。

ひまわり会も変化に対応し、引き続き

P2に続く

## Zoom オンライン新年会のお知らせ

日時 1月29日(土曜日) 1pm~3pm

お申し込みは [Bayareahimawarikai@gmail.com](mailto:Bayareahimawarikai@gmail.com) に氏名とメールアドレスをお送りください。折り返しEventbriteの招待状が送られます。1月24日までにお申し込みください。



## ご寄付のお願い

創立50周年記念ビデオ制作のためのご寄付を募集しています。

ひまわり会はIIBAに所属する非営利団体です。501(c)(3)団体に適応される税の控除が受けられる文書をご希望の方はご連絡ください。

連絡先 [mail@himawarikai.org](mailto:mail@himawarikai.org)

私のクラスでは、「呼吸を観察しましょう」「身体のどこその部分に意識を向けましょう」という声かけを何度もしています。意識を向けることで呼吸や身体から受け取る感覚を察知する能力を高めるのが目的の一つです。身体のどの部分が緊張しているか、どこにわずかな不快感があるか、どのくらい疲れているかなど「身体の中の声に耳を澄ます」ことで、ストレスを溜め過ぎたり身体を壊す前に適切な対応が行えます。身体の置かれている状況に応じて変動し適応する自己調整力をヨガは高めてくれるのです。また、内受容感覚が向上すると、物事に振り回されることなく、感情に巻き込まれずに、安定した精神状態が得られるということが最近の研究でわかっています。

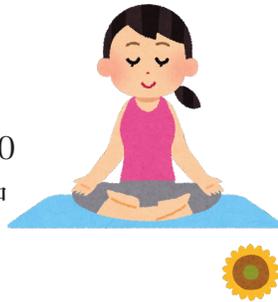
寄稿者：渡辺恵子

サンフランシスコ在住、

公認ヨガインストラクター RYT500

認定ヨガセラピスト目指して修行中

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



き2021年も多くのオンライン・イベントを行い、多くの方とコネクトできて良かったと思っております。又、古本市も再開する事が出来、少し埃っぽくなった本を外に出し始める事が出来、嬉しく思います。

2021年は創立50周年という記念すべき年で、私たち役員もひまわり会の歴史を改めて紐解き、多くの方々の努力で会が継続されてきたことに感嘆し、そしてこれからも皆さまと一緒に継続・成長していきたいと願っています。2022年に行う予定の「50周年記念イベント」では、その歴史のビデオ(制作中)をシェア出来る事を楽しみにしております。

皆さまにとって2022年が素晴らしい年になる事をお祈りいたします。

会長 河野さき子

## 「ヨガ・ビギナーズコース」(5回セット)開催のご案内

5クラスで1コース

1月7日(金)より2月4日(金)まで毎週金曜日  
午前10時から11時まで合計5回で1コース。

参加費:

ひまわり会会員 1コースにつき\$20

一般の方 1コースにつき\$30

参加費は前払いでお願いします。クラスを欠席した場合の払い戻しはありません。

参加申し込みは以下の情報と「ヨガコース参加希望」と書き、支払い方法を記入し1月3日までにbayareahimawarikai@gmail.comにお送りください。

支払いは、1月5日までにチェック郵送/  
PayPal支払いを済ませてください。

1. お名前(英語と日本語):  
(ひまわり会会員 / 一般)
2. メールアドレス:
3. 電話番号:
4. 支払い方法:金額:\_\_\_\_\_  PayPal  
 Check (Check # \_\_\_\_\_  
郵送日\_\_\_\_\_)

ひまわり会のPayPal口座は、  
bayareahimawarikai@gmail.comです。手数料をカバーするために\$1追加をお願いしています。

チェックは、支払先をHimawarikai/IIBAと書き、Memo欄に「ヨガクラス」と記入し、該当する参加費をP.O. Box 6428, Albany, CA. 94706へ郵送してください。

## 花かごだより

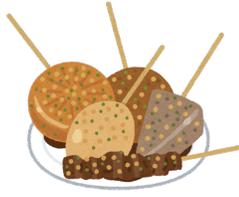
2021年10月から12月の作品より-その1

### 俳句

熊手もち 落ち葉はきよせ 思うひと  
(ドンゴン 巳器乃)



落ち葉散る 柿の実一つ 見つけたり  
(ワイルドマン 年子)  
イラストも作者



寒き夜 熱々オデン 分かち合い  
(ツルー 本間玲子)

ギンギンと鳴る乾いた土に寝る誰かの父  
(ペドロニ 三枝)

### エッセイ

#### 丁寧に生きる

中山まり子

四十年近くやってきた旅行社を閉めたのは二年ほど前のこと。その直後に新型コロナウイルスが世界中に蔓延した。それから一年半。好むと好まざるにかかわらず家に閉じこもる日々が続ぎ、急が増えた持ち時間を前にいったい何をしたらいいのか途方にくれることが多かった。庭仕事やピアノや読書やスペイン語やら、趣味らしいものを始めても何をして何かもうひとつ物足りない。全身全霊没頭してやってきた仕事に比べると、責任がない分どこか空しさが残る。これから先もずっとこうして生きていくのかなあ、とつい内にこもりがちだった。

そんな時、ある人と話していて「丁寧に生きる」という言葉を聞いた。その方はリタイアしてから

は丁寧に生きることに努めていられるそうだ。掃除をするのも、料理をするのも、何をするのでも心をそこに置いてきちんとゆつくりとすると思いがけず豊かな世界が開いていくそうだ。その話を聞いた時、窓が開いてさわやかな風がさっと吹き込んできたような気がした。

丁寧に生きるということはほんの小さなことのようにだが、意外と大きな変化を私の生活にもたらした。気がつけばこれまで外の世界に気をとられ、なんと日々の生活をおろそかにしていたことだろう。なんとガサツな暮らしをしていたのだろう。何をそんなに急いでいたのだろう。片付けものや掃除ひとつにしても意味のないものとして適当にごまかしていた。しかし気をいれてやってみればいろんな工夫が生まれ、発見があり、やっただけのものが結果として返ってくる。読書にしても気に入った箇所をメモしてみるとか、知らなかったことを調べてみるとかしているところと好奇心がわいていき、そこに深みと広がりがあるようになっていく。インターネットのおかげで今では家にいてもありとあらゆる分野の情報を好きなだけ無料で手に入れることができる。またズームなどで遠くにいる人たちとも簡単につながることができるなど、これまでできなかったことがいくらかも可能になってきた。ピアノやスペイン語な

ども上達しないからとあせる必要はない。ゆつくりと時間をかけ、丁寧に好奇心をもって楽しみながらやればいいのだ。そうやっているところドアは自然といろんな方向に開いていくし、その方向にはまたきつと新しいドアが開かれるのを待っている。リタイアして、しかもまだ当分は続きそうなコロナ禍で時間だけはたっぷりある今こそ、思う存分丁寧に生きてみようと思っているこの頃だ。



## 花かごだより

2021年10月から12月の作品より- その2

### エッセイ

#### 健康ノート・ルバーブ

ツルー 本間玲子

私の息子の嫁さん、サラさんは、デザートづくりがとても上手です。9月に彼らの住んでいるシアトルに行った時、彼女は夕食のデザートにルバーブと苺のパイを作ってくれた。ルバーブは本来とても酸っぱいのだが、苺と砂糖で甘みをつけて、熱々のパイにバニラアイスクリームを付けて頂くと、猛烈に美味しかった。



ルバーブなんて日本では聞いたこともないし食べたこともなかったの、グーグルでサーチしてみた。それで、世界各国で昔から食用として栽培されていることがわかったのだ

が、日本では知られていないようで、名前もそのままルバーブと呼ばれている。ところが中国ではその根が大黃と呼ばれて、乾燥させて漢方薬として重宝されていることがわかった。漢方薬としては便秘、利尿、解熱、抗菌、鎮痛、消炎、そして向精神薬や腎不全などと、色々な病状に効果があるそうである。そう言われてみると、以前風邪が悪化して咳が止まらない時にいただいた日本の薬の成分に、大黃がリストされているのを思い出した。

他の国では主に野菜として使われているようだが、アメリカではフルーツとして知られていてデザートによく作られるそうだ。栽培は大変簡単で、サラさんがお隣から根をもらって庭に植えたところ、春から夏にかけてどんどん使い切れないほど育ってきたそうである。レシピをサーチしてみると、パイばかりでなく、ケーキ、ジャム、クリスピー、タルト、サルサ、カクテル、ワインと沢山出てくる。

ルバーブの葉は毒があるので、その茎だけを使うのだが、その茎は健康成分が圧倒的に多いことには、驚かされた。まずビタミンK1の多いこと、それは脳や骨形成を刺激し、骨粗しょう症や血液凝固を防ぐ効果があるそうだ。また老衰を防ぎ、抗菌性の強いビタミンAも多いそうだ。そしてコレステロールのレベルを下げ、心血管障害を防ぐ成分も豊富にある。さらに抗酸化成分が多く、解熱や、鎮痛、炎症を防ぐのに役立っている。そして消化を促進し、便秘を防ぐ効果もあるとのことである。葉に毒がありながら、茎や根に体の健康や傷や病気を癒す成分があることを発見した我々の祖先たちの知恵と努力には、本当に頭がさがる。ルバーブは4月から7月頃が旬だそうである。バイアリアの八百屋さんでもその頃出荷されるはずである。私も庭で栽培するまではやろうと思わないが、来年はお店から買ってきて、せっせとルバーブのデザートやジャムを作ろうと、首長く楽しみにしている。



## 花かごへのおさそい

『花かご』は、2017年4月に始まった「日本語で書くことを楽しむ会」です。

難しい規約に縛られずに自由に創作する俳句や詩やエッセイなど一緒に楽しみませんか？ 会では、毎月第2水曜の午後1時半から3時まで(現在はズームにて)作品を読みあい、交流を楽しんでいます。

また、毎月の作品をまとめた電子版の『花かごレポート』(無料)も配信しています。

『花かご』への参加や、『花かごレポート』の閲覧をご希望の方は、hanakagobungei@gmail.comまでお気軽にどうぞ。

リンク: <https://himawarikai.org/hanakago/>



## シリーズ「気軽に気功エクササイズ」

サンノゼ気功院 内藤雅啓

### 足のツボを叩いて健康長寿

#### 1. 三陰交のツボを叩いて健康に

三陰交のツボ(足の内側のくるぶし上10センチ)を反対の足のかかとで軽く叩く。  
30回くらい叩いたら、今度は反対の足で三陰交のツボを軽く叩く。



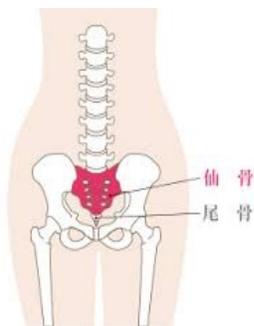
#### 2. 膀胱経を叩いてむくみを解消

足の膀胱経(足の後ろを通っている経絡)をアキレス腱から上に、委中のツボ(膝の裏)まで、反対の足の甲で軽く叩く、30回くらい叩いたら今度は反対の足で、交互に行う。



#### 3. 仙骨をマッサージして足の循環を良くする

両手をこすり合わせて暖かくなったら、仙骨に手を置き、上下に、暖かくなるまでこする。



内藤先生

「気功エクササイズ」のクラスは現在ZOOM (R)を使ってインターネット上で行っています。  
ご自宅から気軽に参加でき、初回は無料です。この機会にぜひ気功エクササイズをご体験  
ください。2回目からの参加費:会員\$5.00/ 非会員\$6.00です。詳細お問い合わせは春海  
三悟(はるみ さんご) Sangoh35@gmail.com;(510)435-4017までどうぞ。



## シリーズ「啓子の窓」

### 「野生動物との共生」

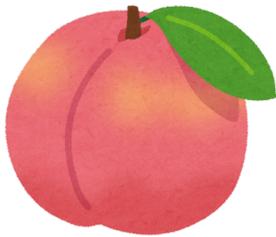
山中啓子

2021年10月3日

「あー、またやられた」。がっかりすると同時に笑いたくもなる。我が家の裏庭にある黄桃の木に実りかけていた30個ぐらいの桃が、すっかり無くなっている。まだ成熟するまでにもう少し時間がかかるからそれ

まで待つて収穫しようと思っていたが、

ここしばらく忙しくて庭に出  
なかつた。その間にやつ  
て来てごっそり持って  
行かれた。ラクーンの  
家族が全員でやって来  
たのだ。



この盗人(ぬすつ)たちの被害に初めて出会ったのは、今から6、7年くらい前であった。ある日庭に出て気が付いたら、黄桃の実が全く無くなっている。そして2、3日後にはふじりんごの赤い実が、そしてその2、3日後にはグラニースミスの青りんごがすっかり消えている。「えーっ」と驚いたが、どう考えていいかわからなかつた。実が無くなった木の根っこには、りすなどが普通残す果物のかすも無かつた。まさか、誰か人間が我が家の「果樹園」を知っていて、通りから家の脇の石段を降りて木戸を開けて、この三種の果実を1週間かけて盗んで行った?あり得ない話だけれども、野生動物のしわざとも思えなかつた。これには参った。もし人がやったとしたら、誰がここを知っているのだろうか、猜疑心が湧いてきて自分ながら不快だつた。それで、大工さんに頼んで、裏庭の木戸に鍵をかけた。これもまた裏庭に行く度に鍵を開閉するのが面倒となり、鍵はいつか使わなくなつてしまつた。

それから約一年経つた8月の初め、近所のNational Night Out Partyに出かけた。誰かが私の後ろで話しをしているのが聞こえた。どうやらラクーンが来て果物を全部も持って行かれたという話らしい。彼女の語る経験が私の経験と全く同じだつた。もはや疑う余地はない。「そうか、やっぱりそうだったのか」と私は納得が行つた。それから一つと何年も我が家ではこの被害は起こらず、毎年私のバケツは沢山のりんごや黄桃で一杯になつた。



そして果物泥棒の記憶は薄くなつて行つた。それから二、三年後の或る日の日中、我が家の台所から隣家のいちじくの木の下に陣取り、小さな子どもが細い枝の先に前足を伸ばし実を獲っている。なる程、よくできている、こうして全部の実を跡形もなく総ざらいするのだと、感心した。でも獲つた実をどうやって巣まで運ぶのだろかと、後から思つた。

先週、我が家にやって来た庭師にこの話をすると、彼も頷いて、「そうなんです。ラクーンはどの家にもどの木があつていつ頃実が熟するかを全部覚えているんです。私のお客さんの中にも同じようなことが起こつています。ラクーンたちは必ず戻つて来るんですよ」と言つて苦笑いする。いやはやそうであるならば、対策はひとつ。彼らが来る前に、実が成熟しているか否かに関わらず、こちらが収穫することだ。競争だ。しかし待てよ、彼らだって生存のために必死なのだ。この早魃のなかで、食べる物も少ないだろうし、まあいいや、一緒にここで生きていくのだから。そう思つたら、私の怒りも焦りも消えてしまつた。





## セミナーレポート

### 『”シベリア抑留”から学ぶ』

9月25日、UC Davisの榊原晴子氏を講師に迎え、シベリア抑留に関するセミナーをオンラインで開催した。



榊原氏は、東京で日系米国人と結婚し、1980年サクラメントに移住。修士号を取得後、長年にわたりUCデビスで日本語講師を務めて退職後、幅広い趣味を楽しみ、ボランティア活動を行っている。

セミナーの冒頭、榊原氏がこの研究を始めた経緯が紹介された。1945年第2次世界大戦に学徒出陣した榊原氏の叔父様は、終戦直前の8月9日にソ連軍の満州攻撃で捕虜となり、厳寒のシベリアに連行され強制労働を強いられた。1953年に帰国したものの、心身共に傷ついており、榊原氏の父上はそれを深く悲しんでいた。渡米後、ご主人とご家族などから戦時中の日系アメリカ人の強制収容とその後の謝罪と賠償を求める活動を学び、シベリア抑留についても深く学んで語る重要性を感じ研究を重ねた。2015年に日本語と英語のウェブサイトを立ち上げ、日本と米国で講演する一方、現在日本語で書籍を執筆されている。

本題のシベリア抑留について、背景やソ連の事情、その実態が詳細に説明された。約60万人とされる日本人抑留者は、零下40度以下での過酷な強制労働、劣悪な居住条件、飢餓の中死亡した者も多く、凍土の上に死体は放置された。また内通を奨励するソ連の工作による日本人間の不信など、想像を超える悲惨な状況が語られた。

戦後長期間シベリア抑留の実態が広く知られなかった大きな原因として、抑留を恥とし忍耐と沈黙を美とする日本の文化背景のほか、生き残ったことへの罪悪感やつらい体験を思い出したくないなどの要因も挙げ

られた。また、強制収容中にソ連は共産主義の洗脳教育を行い、ごく一部が帰国後共産主義活動の気配を見せたことにより「シベリア帰りはアカ」と日本社会が警戒したため、家族を守るため隠したことなど、抑留者の帰国後の苦悩や諸問題も指摘された。

さらに、大戦前の世界、特に日本と東アジアの歴史も解説された。自国民の被害だけに着目するのではなく、勝敗に関わらずいかに戦争が全ての関与国の罪のない多くの市民に多大な被害をもたらしたその傷が深く長く残るか、戦争の惨状を学び、語り続ける重要性も示された。

1時間余に渡る講演後休憩時間中、榊原氏が作詞作曲し友人の音楽家が演奏した「シベリアの歌」が、体験者が描いた絵とともに披露された。

日本からも多くの、またシベリア抑留者のご家族の方の参加もあり、活発な意見交換が行われた。「シベリアだけでなくロシア広域に日本人抑留者が築いた鉄道や立派なビルが多く残っており、酷寒・飢餓・長時間の強制労働に耐えつつ高質な仕事を残した日本人を誇りに思う」という参加者の発言もあった。サーベイでは、「非常に詳しく情熱が伝わる説明で大変勉強になった」、「戦争を知らない世代だが歴史をリアルに学べてよかった」、「抑留が終戦間際から戦後長年続いたことに衝撃を受けた」、「熱心な研究と豊富な資料の講演が素晴らしかった」、「今後の活躍を心から応援する」、「バイオリンの美しい音色に魅了された」等々、多くの感謝が寄せられた。

本セミナーのために周到な準備と情熱をもって講演くださった榊原氏に、改めて感謝いたします。そして多くの人がシベリア抑留と戦争の醜さを学び、少しでも戦争がない世界に近づけることを心から願います。

ご興味のある方は、榊原氏のウェブサイトをご参照いただければ幸いです。

<https://japaneseinsiberia.ucdavis.edu/ja>



## ひまわり会カレンダー

1月

- 「気功エクササイズ」Zoom  
毎週木曜日 10:00~11:30 am
- ヨガ・ビギナーコース  
毎週金曜日 10:00~11:00 am  
1/7, 14, 21, 28, 2/4\*  
詳しくは2ページをご参照ください。
- 花かご Zoom 12日(水) 1:30 - 3:00 pm
- 古本市 15日(土曜日) 11:00 am ~ 3:00 pm  
エル・セリート 八百屋さんの前
- 新年会 Zoom 29日(土) 1:00 - 3:00 pm

2月

- ヨガ・ビギナーコース  
毎週金曜日 10:00~11:00 am 2/4\*
- 「気功エクササイズ」Zoom  
毎週木曜日 10:00~11:30 am
- 花かご Zoom 9日(水) 1:30 - 3:00 pm
- 古本市 19日(土曜日) 11:00 am ~ 3:00 pm

3月

- 「気功エクササイズ」Zoom  
毎週木曜日 10:00~11:30 am
- 花かご Zoom 9日(水) 1:30 - 3:00 pm
- 古本市 19日(土曜日) 11:00 am ~ 3:00 pm

古本市は悪天候などの理由により中止になることがあります。また開催内容・時間などが変更・中止となる場合がありますので、下記のひまわり会ウェブサイト、またはそれぞれのイベント案内に記載されたURLなどでご確認ください。

<https://himawarikai.org>

## 10~12月の主な活動報告

- 10/9 春海さんご氏 役員引退の慰労昼食会を開催
- 10/11 ボードミーティング Zoom
- 11/8 ボードミーティング Zoom
- 11/20 50周年記念ビデオ制作ミーティング Zoom\*
- 12/6 ボードミーティング Zoom
- 12月 ホリデーカード発送
- 12月 日系ケアホーム「我が家」にホリデーフラワーを寄贈

\*50周年記念ビデオは現在編集とナレーション、音楽入れなどの作業をすすめています。

## 編集後記

編集委員 オオシタ ケイジ

編者は以前より「会員のためのページ」をつくりたいと模索し、いろいろな方に相談をしていた。新聞、雑誌などの「読者のページ」という風で、例えばイベントに参加した感想とか、会の運営についての要望、もろもろ情報、あるいは日々雑感などを会員から募り、相互の情報・意見交換の場にしたいたいと思っている。そんな折、数名の方から「日本の様子を知りたい」との要望があり、それでは「まず隗より始めよ」ということで、今回は私自身のお話をさせていたどうかと思う。

私は現在、徳島県住吉野川市山川町というところに住んでいるが、この町は実は歴史的にかなりディープなところである。今回はその一部を紹介したい。

### 歴史の地、徳島県吉野川市山川町 ~阿波忌部の巻~

阿波の国(徳島)は古事記によると、イザナギ・イザナミの命により、あわじ(淡路島)に次いで二番目につくられた国である。さらには「邪馬台国は徳島にあった!」説を唱える歴史研究家も少なからずいるくらい、日本の古代史では「ただならぬ場所」なのである。

神話の時代はさておき、現在に通じる話としては、6~7世紀頃、阿波忌部氏(あわいんべし)が朝廷の命により麻の栽培に適した場所を選定するにあたり、この地を選んだと言われている。この辺りの旧地名は麻植郡(おえぐん)、つまり麻を植えるのに適した地の利があり、戦前までは麻の栽培が盛んであった。この界限には小規模な古墳が多数存在しており、近年の研究によればそれらは6世紀頃に作られたものと見られている。

我が家から徒歩15分くらいのところに忌部神社(いんべじんじゃ)という神社がある。小さい神社ではあるが、大嘗祭に鹿服(あらたえ)を皇室に献納することで知られている。大嘗祭は太古に始まり、15世紀に応仁の乱とその後の戦乱の間は途絶えたものの、江戸時代に再開され、そして令和の今日まで続く由緒ある「御代代わりの儀式」である。

この忌部神社には平安時代末期、源義経が武功祈願のため、ある名刀を奉納したという記録が残っている。都を逃れた平家の多くが討伐軍から逃れるため、吉野川上流の谷間に隠棲していた。それを追って義経はこの地を訪れたのだが、皇室ゆかりの神社に名刀を奉納することで、平家討伐の正当性を内外に示そうとしたのかもしれない。

さらに、我が家からその忌部神社への途中で山崎八幡宮という小さな神社を見つけた。そこには、なんと皇室と同様の菊の御紋がゆるさされているのだ。近所の何人かにその由来を尋ねたが知る人はおらず、御紋がついていることさえ知る人はいなかった。常駐の宮司さんもおられず、さびれた様子ではあったけれども、歴史ロマン満載の深掘りが楽しめそうな場所に今はワクワクしている。



## ひまわり会 2022年度会費のお支払い / 入会の申し込み書

ひまわり会では一年を通して、会員相互の親睦と生活の向上に役立つさまざまなイベントを行っており、どなたでも、いつからでもご入会いただけます。 会員継続をご希望の方、または新規入会ご希望の方は以下の申し込み書に必要事項をご記入の上、1月31日までにチェックを添えて下記までお送りください。

チェックの支払い先: IIBA / Himawarikai

郵送先: Himawarikai,  
P. O. Box 6428 Albany, CA 94706

Paypalでのお支払いをご希望の方は

<https://himawarikai.org/join/>  
ページに必要事項をご記入の上、お送りください。

---

## ひまわり会 2022年会費 / 入会申し込み書

2022年度 会費: 25ドル (1月1日から12月31日まで)

お名前

---

ご住所

---

e-mail

---

電話 (      )      -

---