



# キラママ File

## 歌声を通じて 生きる喜びを伝えたい。



透明感のある美声と体全体から放たれる圧倒的な声量で多くの人々を魅了する、ソプラノ歌手 林満理子さん。古典から現代まで、幅広いレパートリーでコンサート活動を展開されています。その一方で、山口大学教育学部准教授として、後進の指導にも力を入れられています。表現者であり教育者でもある林さんに、これまでの道のりや子育てとの両立などについてお聞きしました。

これまでの道のりを教えてください。  
中学生のとき、コンクールで毎回好成绩を取める名門合唱部に入部したことで、初めて歌う楽しさや喜びに目覚めました。また、当時ピアノを習っていた先生の勧めもあり、個人的に歌のレッスンも受け始めました。声楽家になることを意識したのは高校2年のとき。毎日新聞社主催の学生コンクールで奨励賞をいただいたことがきっかけです。もう少し頑張れば道が開けるかもしれないと考え、東京藝術大学音楽学部声楽科へ進学しました。さらに、高みを目指して大学院のオペラ科修士課程を修了。オーディションを受け、日生劇場「後宮よりの逃走」のブロンデ役でオペラデビューした後、オペラや交響曲、宗教曲のソリストとして国内外で演奏活動を行ってきました。

非常勤講師を担当しました。それまでも個人レッスンや講師の経験はありましたが、音楽の道を志す人に指導するのは初めて。最初は、声や体格、性格の違う生徒に、どうアプローチしていけば良いのか分からずとまどいましたが、自分以外の課題に触れ、指導することに、魅力ややりがいを感じるようになりました。

力の重なり、人の心を揺さぶることができる。それが歌の魅力です。また、同じ歌であっても、歌う人や場所、聴く人の心情が変われば、違った味わい方ができます。特に、お年寄りやお子さんは反応が率直。歌謡曲や文部省唱歌など、馴染みのある曲を歌うと、表情や動きに大きな変化が見られるので驚きます。心象風景と重ねることができると、大きな魅力ですね。生の歌声だからこそ届けられるものがあるのだと信じています。

以前は、ストイックに自分と向き合うあまり、精神的に追い込みすぎて、空回りすることが多々ありました。でも、出産後、子育てで忙しくなったことが功を奏したのか、あまり神経質にならず、良いコンディションで本番を迎えることができるようになりました。自分が出演するコンサートに息子を連れていくこともあります。歌声から何かを感じてくれればいいなと思っています。また、指導面においては、親御さんの気持ちに分かるようになり、生徒や学生を見る目が変わりました。厳しさだけでなく、一人ひとりの気持ちを受け止めながら、より良い方向に導けるように力を注ぐことが必要なのだと気づかされました。

先回りして注意することはありません。急かすことなく、子どものペースに合わせて話を聞いてあげたり、待つてあげたりすることができるので、すごいと尊敬しています。

子育て中のママに伝えたいことは？

子育てが落ち着いたら自分のやりたいことを始めようと思っても、なかなかタイミングが難しいですね。だから、思い立ったときが吉日。欲張ってトライした方が良いのだと思います。私も子育てに奮闘しながら模索し続けています。

今後、挑戦してみたいことをお聞かせください。

山口に移住してからは、同業者はもちろん、異業種の方と出会う機会も増えました。これまでの出会いを生かして、映像クリエイターや演奏家の方と一緒に、自然を舞台にしたコンサートを企画したいと考えています。近年は、0歳から楽しめる「親と子のうたのコンサート」※にも力を注いでいます。音楽は好きだけど子連れではコンサートに行けない…そんなママもお子様と一緒に楽しめる内容です。ご興味のある方は、ぜひお気軽にご参加ください！



声楽家 林満理子さん Mariko Hayashi

青森県出身、山口市在住。東京藝術大学音楽学部声楽科を卒業、同大学大学院オペラ科修士課程修了。声楽家として国内外においてコンサート活動を展開。2005年より山口大学教育学部音楽教育講座准教授として教壇に立つ傍ら、演奏活動を行う。夫と5歳の長男の3人家族。

主な受賞は、第36回イタリア声楽コンソルソ金賞、第75回日本音楽コンクール声楽部門入選、第65回山口県芸術文化振興奨励賞、日本演奏連盟会員、全日本学生音楽コンクール北九州大会審査員。





# 温泉ソムリエにきく 親子で温泉を 楽しむ方法



冬になると恋しくなるのがあたたか〜い温泉ですよね。家族でのんびり温泉旅行もしたいけど、子どもや赤ちゃんを連れてはなかなか大変…と、諦めているそこのあなた！ 忘れていませんか？ 山口の湯田温泉には気軽に楽しめる日帰り温泉や足湯がいっぱいあるってこと。今回は身近な湯田温泉を親子でもっと楽しむ方法を、「温泉ソムリエ」FM 山回の新井道子さんにお話を聞いちゃいました！

## 温泉ソムリエとはなんですか？

温泉ソムリエ協会の「温泉の知識」と「正しい入浴法」を身につけた方に認定する資格です。温泉の知識や正しい入浴法を楽しく学ぶことで温泉の魅力。を再発見し、日々入浴や温泉を通して心も体も健康になれば…との思いでこの認定制度が始まったそうです。温泉ソムリエになると、温泉の楽しみが10倍になると言われているんですよ！

## 湯田温泉はどんな温泉なんですか？

温泉ソムリエになってから、泉質が気になるようになりました。湯田温泉は、アルカリ性単純温泉です。肌に良い、「美人の湯」と呼ばれていて、山口県にある温泉の特徴です。単純温泉とは、全く何も含まれていないお湯、というわけではありません。成分が一定量を満たしてないため泉質名はついていませんが、ちゃんと温泉成分が入っています。肌への刺激が少ないので、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年齢の方が楽しめる、優しい「家族の湯」なんです。湯田温泉の「美人の湯」のおすすめ入浴法を教えてください。

「美人の湯」は、お湯に浸かる前に体の汚れをさっと落としてから湯に入ります。湯に浸かっている間にアルカリ性成分が不要な角質を落としてくれるので、そのあと体を洗うと汚れが落ちやすく、より温泉の効果が発揮されます。洗うときは、石けんを泡立てて手で優しくなでる感じで洗います。

美人の湯に入っても、一番美人になりたい顔には温泉をつけずに上がってしまう方がほとんどではないでしょうか？ どうせなら、顔こそ温泉で美人にしてみたいですね。温泉が出てくる湯口から桶で新鮮なお湯を汲み、そこにタオルを入れます。その温泉が浸み込んだタオルを軽く絞って、理髪店の蒸しタオルのごとく顔にのせます。専用のフェイスシートもあるので、使っ

てみてくださいね。ただ、不要な角質をとってくれる「美人の湯」は、上がった後にとっても乾燥しやすいんです。保湿をしないでそのままにしておくとうどん乾燥してしまいます。お部屋に入ってからすぐに保湿するのがおすすめです。上がった後すぐに保湿するのがおすすめです。赤ちゃんにも、入浴前にはちよつとした離乳食を食べさせると良いですよ。

また、泉質によっては浴室の床が滑りやすくなるので、足下に注意が必要です。子どもが走り回ったりしないように気をつけましょうね。オススメの温泉グッズはありますか？

お風呂と言えば、「風呂敷」はおすすめです。大浴場に行くのに、着替えなどを持って行くとき、サイズが変わっても対応できる風呂敷は実はとっても便利！最近はお風呂敷もいろいろあるので、濡れたもの・濡れたものを持って帰る時も大活躍します。

もうひとつ、手ぬぐいもおすすめです。とにかくスグ乾くし、やわらかいので、色々な用途に使いやすくて、手を拭いたりモノを包んだりできます。1枚持っていくととにかく便利です。

様々な種類の温泉グッズが発売されているので、色々探してみるのも温泉の楽しみの一つですね！

## その他、湯田温泉のおすすめの楽しみ方がありますか？

湯田温泉には無料で利用できる足湯も6か所あるので、子どもと一緒に楽しむ足湯巡りもおすすめです。湯田温泉の湯は源泉温度が高く湯量も多いので、足湯に向いているんです。親子で町中に点在する狐の石像を探しながら巡るのも楽しいですね。そしてもちろん、湯田温泉にはグルメやおみやげスポットもたくさんあります。お風呂や足湯を楽しんだ後は、美味しい物を食べたり、おみやげを買って楽しませてはいかがでしょうか？

## 最後に読者にメッセージをお願いします！

昨年の温泉法改正で、妊婦さんの入浴が認められたことで、妊婦さんが温泉を楽しむ温泉プランも多く見られるようになりました。リラックスしたり、日頃の家事から開放されたりしてプラスになることも多いので、積極的に温泉を楽しみたい方が多いでしょう。もちろん、その際はお医者さんに良く相談して、長湯をしたり無理をしないように注意してくださいね！

親子で行く温泉はリラックスできたり効果効能があるだけでなく、なにより家族の思い出にもなりますよ。山口には温泉がたくさんあるから、身近な場所でも平日常が味わえる恵まれた「温泉環境」だと思います。ぜひ親子で山口の温泉を楽しんでくださいね！



## 温泉（公衆浴場）を楽しむための 気を付けたいマナー

### ●かけ湯、かかり湯を忘れない

腰周りを中心に、しっかりと、かけ湯、かかり湯をしましょう。お風呂のお湯が汚れるのを防ぐだけでなく、入浴温度に身体がびくびくしないようにする意味も！念入りに。

### ●長い髪はまとめる

肩より長い髪は次のいずれかの方法でまとめましょう！①ゴム等でまとめまる。②タオルでキョッと巻く。③シャワーキャップをかぶる。もちろん潜ったり、注湯口で頭を流す行為もNGです。

### ●槽内で身体をこすらない

ちなみに身体の垢を落とす場所は基本「洗い場」です。化粧も落としましょう。

### ●タオルを湯船に入れない

「見きれいなタオルでも雑菌はついていて、許可された一部の混浴をのぞき、タオルや水着着用での入浴はNGです。」

### ●シャワーを浴びるときは座って、周りの方にかからないように

洗面器で身体を流すとき、シャワーを浴びるとき、後ろに人はいないか、隣の人にかからないか、よく確認しましょう。

### ●洗面器、椅子など使ったものは元に戻す

洗面器、椅子など使ったものはザンと湯で流して元に戻しましょう。落とした髪やゴミも拾いましょう。

### ●脱衣所に入る前に、固く絞ったタオルで水気をとる

フェイスタオル、手ぬぐいはマストアイテム。髪をまとめたり、水でしぼって頭にのせたり、何かと便利です。

## 赤ちゃんに おすすめの 入浴法



### ●温泉はいつから入っているの？

おすわりを一定時間できるようになる頃を過ぎてからの方が、大人も赤ちゃんも楽しんでおすすすめ。また、「〇歳以下入浴を禁止」とか「オムツがとれていない乳幼児の入浴は禁止」などの制限がある温泉施設もあるので、事前に確認しましょう。

### ●赤ちゃんが入れる温泉

赤ちゃんはとにかく刺激の少ない温泉を選んで入れてあげるようにしましょう。特におすすめなのは「単純温泉」、温泉としての効果はしっかりと期待できます。

### ●水分補給と適度なカロリー補給を

入浴前にお茶やお茶菓子で水分補給と適度なカロリー補給をしましょう。（お茶菓子がまだ食べられないときは、赤ちゃん用のお菓子などを持って行きましょう。）

### ●入浴中の排泄はきちんと申告しよう

「生理現象なので止めようもない」という気持ちもありますが、だからこそきちんと係の人に申告しましょう。排水溝に流してしまったり申告しないケースが多く見られ、結果、未来の子連れ旅行の行動範囲を狭めることにもなりかねません。

その他、湯船に入れる前に赤ちゃんの体を良く洗う、風呂敷をさせない、泣き出したら優しく引き上げる、など赤ちゃんと周囲の方に配慮しながら楽しめましょう。いかがでしたか？温泉を10倍楽しめるようになる「温泉ソムリエ」。実は湯田温泉でも認定セミナーが開催されているんですよ。目指せ！未来の「温泉ソムリエ」！

取材協力 / 監修



エフエム山口 パーソナリティ  
新井 道子さん

### Profile

周南市出身。温泉ソムリエ、ジュニア野菜ソムリエ、整理収納アドバイザー2級、防災士。12月1日より朝プログラム「PURE Morning」を担当。



朝いちばんに、心地よい音楽と情報をお届けする新番組。  
職場に向かうビジネスマン、ビジネスウーマンを元気に送り出すモーニングSHOW。  
一日の始まりに必要な情報をチャージ！  
新井道子が明るくナビゲートします。

パーソナリティ / 新井道子



12月1日スタート!! 毎週月曜～金曜 7:30～8:50

番組E-MAILアドレス pure@fmy.co.jp





**足湯** 湯田温泉観光回遊拠点施設 狐の足あと 183-921-8818

「狐の足あと」では、中絶の詩をテーマとした音楽が流れる屋内の「言音(ことね)の湯」、カフェから中庭を臨む「窓辺の湯」、四季折々の風情を感じられる屋外の「四季の湯」の3つの足湯が楽しめます。

- 営業時間/8:00~22:00
- 定休日/年中無休
- 利用料/入場無料。足湯は大人200円、小中学生100円、小学生未満無料
- 備考/各足湯にカフェメニューの持込OK。

**カフェ&スイーツ** 白狐アイス 300円/個

山口の素材を活かしたドリンクやデザートを多数揃えたカフェ。湯田温泉の白狐伝説にちなんで「白狐アイス」は油揚げを使った新感覚スイーツ。カフェメニューご注文で外郎の試食(数量限定)ができます。

湯田温泉観光回遊拠点施設 狐の足あと

山口市湯田温泉2-1-3

- TEL/083-921-8818
- 営業時間/8:00~22:00
- 定休日/年中無休

**カフェ** 湯田ロールとコーヒー 730円(税込)

カフェスペース付きのオシャレな洋菓子店で、ケーキはもちろん卵黄たっぷりの「湯田ロール」や醤油差しに入ったソース付の「大正プリン」など、店内でパティシエ特製のスイーツが楽しめます。

Cake&cafe Patisserie Fleur(フルール)

山口市湯田温泉3-3-18

- TEL/083-929-3982 ●営業時間/10:00~21:30
- 定休日/第1・第3月曜日

**スイーツ** (シングル)360円(税込)~

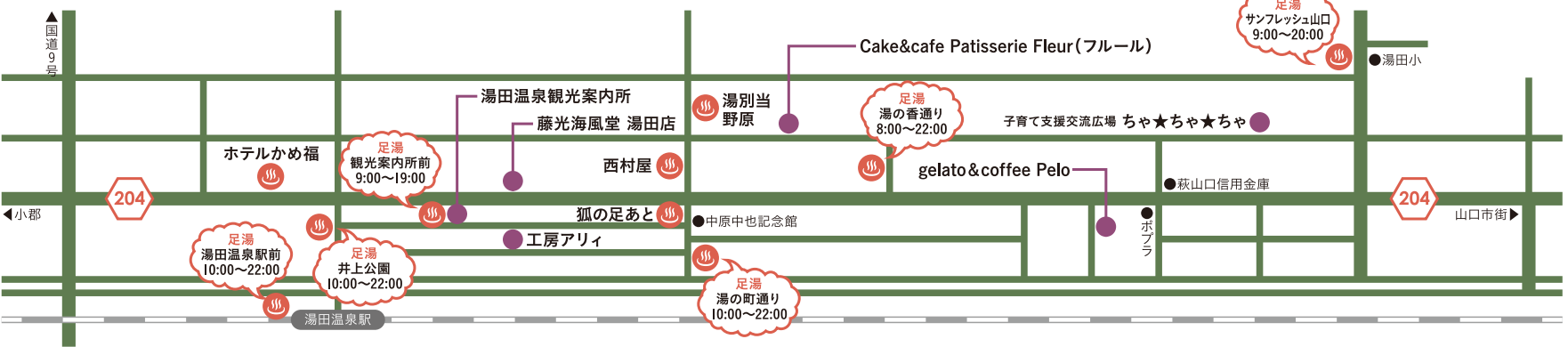
**ジェラート**

定番の「秋川さんのジャージー牛乳」は濃厚なのに後味すっきり。その他、季節毎に集めた山口県内の美味しい食材がジェラートになって並びます。湯上がりに冷たいジェラートはいかがでしょう?

gelato&coffee Pelo

山口市湯田温泉1-7-26

- TEL/083-920-1444 ●営業時間/11:30~19:00
- 定休日/火曜日、不定休有



**おやつ** チーズころん 699円(税込)

**くまちゃんプリン 200円(税込)~**

食材にこだわり、すべて手作り・無添加で作られた、とろ〜り生プリン「くまちゃんプリン」と、一口サイズのかまぼこスナック(チーズ、ツナマヨ、明太)は、おやつタイムにぴったり!

藤光海風堂 湯田店

山口市湯田温泉4-1-7(おみやげプラザ内)

- TEL/083-932-5585 ●営業時間/8:00~22:00
- 定休日/年中無休

**美容グッズ** 1,100円(税込)/80g

**ゆだうるる**

湯田温泉の源泉を使った、完全無添加のミスト化粧水。シュッとひと吹きで、温泉水のミネラル効果が潤いとしっとり感をあたえます。多くの女性の声から生まれた、お肌によさしいビューアミストです。

湯田温泉観光案内所

山口市湯田温泉2-1-23

- TEL/083-901-0150 ●営業時間/9:00~19:00
- 定休日/年中無休

**体験** 1,300円~(材料費込)

**狐の土鈴・お面の色塗り体験**

白狐の土鈴や貯金箱、お面にアクリル絵の具で色を塗り、そのまま持帰れます。直前でも電話予約をするのがおすすめ。自分の作ったお面で「白狐まつり」(4月)に参加してみたい?

工房アリュ

山口市湯田温泉2-2-13

- TEL/090-8996-9004 ●営業時間/10:00~18:30
- 定休日/火曜日、金曜日、不定休有

**子育て支援** 0円

子育て支援交流広場 ちゃ★ちゃ★ちゃ

主に乳幼児をもつ子育て中の親が気軽に集える「つどいの広場」です。広い畳スペースでハイハイの赤ちゃんも安心して遊ばせます。

山口市湯田温泉5-2-13(山口市児童文化センター2F)

- TEL/083-922-4325 ●開館日/火曜日~土曜日10:00~16:00、第4日曜日15:00~
- 閉館日/日曜日(第4日曜日以外)、月曜日、第4木曜日、祝祭日・年末年始その他

白狐(しらこ)の湯

白狐アイス

カフェ

**回帰!入浴** 湯別当野原 183-922-0018

大内氏の時代、湯田温泉で最初に営業した由緒ある温泉宿です。大岩風呂と露天風呂の大浴場(男女入替有)や、貸切風呂2カ所があり、全湯源泉掛け流しで楽しめます。

- 入浴料(お一人)/大人:650円、小人(小学生):320円、乳幼児:無料
- 受付時間/6:30~22:00(清掃中は入れません。)
- 貸切風呂(要予約)/[裏鍵の湯(4~5人用)]50分:2,100円、[壺の湯(2~3人用)]50分:1,500円
- 備考/ベビースタイル有。夕食付き日帰りプラン有。詳しくはお問合せください。

**回帰!入浴** 西村屋 183-922-0250

中原中も結婚式を挙げ、種田山頭火が通った温泉宿です。それぞれの文学者ゆかりの露天風呂や、大浴場、バリアフリーの貸切風呂があり、源泉100%掛け流しで楽しめます。

- 入浴料(お一人、ドリンク付)/大人:1,000円、小学生以下:500円
- 受付時間/16:00~20:30
- 貸切風呂(要予約、2名以上、ドリンク付)/[夢想の湯]45分:1,500円、小学生以下:750円、小タオル・バスタオル貸出付
- 備考/混雑時はお断りする場合があります。

**回帰!入浴+休憩+お食事** ホテルかめ福 183-922-7000

露天風呂が自慢の「ホテルかめ福」には男湯・女湯から家族が対面できる個室風呂「ふれあいの湯」や、「七福の湯」「おとぎ話の湯」などの大浴場と、貸切風呂が2カ所あります。

- 入浴料(お一人)/大人:850円、中学生:700円、小学生:600円、幼児:300円
- 受付時間/11:30~22:00
- 貸切風呂(要予約)/【亀甲の湯・大殿の湯(約4名用)]50分:2,200円 小タオル付
- その他、ジャグジー、ジェットバス、サウナ、水風呂、露天風呂、つぼ湯、滝の湯など全12種類の温浴施設が並ぶ「夢の御湯」。

**お食事処 梅鉢での「個室」昼食と入浴**

昼食は、小さな子どもがいる方にはうれしい、お食事処「梅鉢」の個室が利用でき、さらに入浴も楽しめます。昼食は小会席から本格和会席まで3種類のプランが選べ、個室は11:30~14:30(L.O. 14:00)まで利用できます。

- 料金/お一人:2,500円(税込)~
- 定員/1名~10名

**客室での休憩とお食事処 梅鉢での「個室」昼食と入浴**

一般客室での休憩&お食事処「梅鉢」で昼食&入浴が楽しめます。ご利用時間によって3種類のプランから選べます。また、露天風呂付き客室での休憩&お食事処での昼食&入浴ができるプランもあります。

- 料金/お一人:5,800円(税込)~
- 定員/2名~5、6名

※年末年始は、料金およびプランの変動があります。

mamatoko 編集部

湯田温泉 泉めト

おすすポツ

Ring Ring Go Go! りんごちゃん 16.

白狐が温泉につかり足のケガを治したという

その昔、

湯田温泉にはそんな伝説があるんだよ!

足湯に狐さんいるかな?

白狐がいた!?

あったかいわよ!

なんだーママかー!



# パパッとレシピ

## お弁当のコツ編

お弁当に可愛いお花を  
咲かせましょ！  
カンタンにお弁当を可愛く  
華やかにするテクニックです。

今回のコツ

### 玉子焼とウインナーのひまわり



#### 準備するもの

●卵 ●ウインナー

卵は、薄焼き玉子にしておきます。

ウインナーは、両端を切り落として半分にカットし、格子の切れ目を入れて焼いておきます。

#### 作り方



① 薄焼き玉子を、縦長に折ります



② 調理バサミで①の輪の方に、1~1.5cmの切れ目を約5mm間隔で入れます



③ ウインナーを中心に、②を巻いて、出来上がりです！



レシピ協力

じゅんこママ



前では「三三三」して外面が良いんですよ。ちよび  
私の前ではあまり笑わないうせに、よその人の  
思い出に残るエピソードを教えてください。  
恥ずかしくなります。  
とろうとしたら、食い意地が張っているので時々  
先で食べ終わっても「んま〜」と言ってまだ食べた  
がったり、遊びに行った先のお友だちのお菓子を  
食わずかしくなります。  
困っていることはありませんか？  
食に対する執着心が人一倍強いことです。外食  
先で食べ終わっても「んま〜」と言ってまだ食べた  
がったり、遊びに行った先のお友だちのお菓子を  
食わずかしくなります。

子育てに関してパパの得意分野を教えてください。  
看護師という職業柄、お風呂に入れたり、オム  
ツを替えたり、離乳食を食べさせたり、身のまわ  
りの世話は得意です。なぜか、娘は私の前でウン  
チをすることが多いため、オムツ替えはほぼ私の  
担当です。ひよつとすると、ただの嫌がらせなの  
かもしれませぬね…(笑)。

普段の子育ての様子を教えてください。  
暇さえあれば、抱っこしたり、顔をすりすりし  
たり、いちゃついています。今しかできないと思っ  
たので、できるだけ触れ合っておきたいですね。可  
愛くて仕方ないので「嫁には行くなよ」と言い聞  
かせています(笑)。最近、物まねをしたり、つ  
たい歩きをしたり、できることが増えてきたので、  
成長を見るのが楽しみです。喜怒哀楽もはっきり  
してきました。笑うことに加えて、怒ることも覚  
えたようです。気に入らないことをされると、に  
らむんですよ。小さいのにちゃんと意思表示をす  
ることに驚いています。周りから「パパ似ですな  
」と言われると、とてもうれいすね。でも、眉  
毛がりりいせいか、よく男の子と間違われます。  
ピンク色や花柄の服を着せていても、「イケメン  
〜」と言われてしまうのでショックです。

## イクメン File

子育て奮闘中のパパにお話を聞きました。



服部 雅巳 さん

1986年生まれ。美祿市出身、山口市在住。看護師。妻の笑子(えみこ)さん、1歳の望結(みゆ)ちゃんの3人家族。

将来どんなお子さんに育ってほしいですか？  
明るく元気な子に育ってほしいですね。欲を言  
えば、私自身がサッカー経験者なので、将来なで  
しこジャパンのメンバーとして活躍してほしいと  
思っています。そのために、日頃から密かにスクワッ  
トをさせています(笑)。もし、それがダメなら、  
薬剤師になってほしいと願っています。妻も私も  
看護師なので、「多少のケガをしても大丈夫」と  
気持ちに余裕があるため、子どもが少々危ないこ  
とをしても、じっと見守るように心掛けています。  
子どもの「やりたい」気持ちを尊重して、あまり  
手や口を出さずに、のびのびと育てたいと思ってい  
ます。

子育て奮闘中のパパにお話を聞きました。  
リジェラシーを感じてしまいます。生まれて数日  
経ったとき、勤務先の上司に笑顔をふりまいたの  
には驚きました。我が子ながらよくできた娘だと  
感心しました(笑)。



### イクメン大募集！

メールにてご応募ください。

このコーナーにご登場いただける子育て中のパパを募集しています。

自薦・他薦は問いません！あたたかな周りの「イクメン」をご紹介します。

件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入のうえ送信してください。右のQRコードを読み取るか、info@mamatoko.com に送信ください。

