



えどがわ くすのきだより

第141号のみどころ

- 2面：特集記事
- 3面：近況報告・行事のお知らせ
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：広報部員コーナーほか
- 7面：福祉事業特集
- 8面：出前スマホ教室
くすのき写真だより

<発行>江戸川区くすのきクラブ連合会 編集 広報部 〒132-8501 江戸川区中央1-4-1 TEL.5662-0039 FAX.3652-9857

<制作・印刷> 株式会社ニチコミ TEL.03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com/>

明けましておめでとうございます
くすのきクラブ 令和5年もよろしくお祈りします

野村和男会長が連合会会長に就任

新年あけましておめでとうございます。臨時総会において、連合会の会長としてご承認いただきました西小岩中央米寿会の野村でございます。

これからもご期待に添えるよう、皆様とともに、くすのきクラブ連合会、そして江戸川区の発展のために尽くしてまいります。

先人が作り上げた伝統のあるくすのきクラブを更によいものにするのが、私に課せられた使命でございます。大切なくすのきクラブ会員の皆様の代表として、誠心誠意務め頑張っておりますので、皆様のお力添えを賜りますよう、よろしくお祈り申し上げます。

野村和男会長が連合会会長に就任された様子を捉えた写真です。



野村和男
就任あいさつ



1月11日(水)、くすのきクラブ連合会臨時総会・新年懇親会がタワーホール船堀で行われました。臨時総会では、西小岩中央米寿会の野村和男会長が連合会会長に選出され就任されました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、3年ぶりの開催となる新年懇親会では、各クラブの会長が一堂に集い、斉藤区長をはじめ、多くのご来賓をお迎えし、総勢200名が新たな年の幕開けをお祝しました。

(1月11日 会場：タワーホール船堀 太陽の間)



くすのき写真だより

～くすのきクラブ会員から素敵な写真が届きました～



「早春」

撮影 = 桑住ゆうゆう・花塚 勝美



「成田山新勝寺の紅葉」

撮影 = 七寿会・田中 正実



「晩秋」

撮影 = 福寿会・秋山 芳弘

～江戸川区の昔話特集～



皆さんは江戸川区の地名や建物名の由来を知っていますか？ 慣れ親しんだ土地や建物でも、由来や起源は知らないといった方も多いのではないのでしょうか。ここでは江戸川区の地名や建物名にまつわる話・書籍等を紹介します。

「地名のはじまり」

区民の方から、江戸川区内で最も古い地名は何ですか、とたずねられることがあります。区内で最古の地名はわかりませんが、記録にのこされた地名で、現在もつとも古いとされているものは、養老5年(721)の「下総国葛飾郡大嶋郷戸籍」(正倉院文書)に記載された「甲和里」です。里は郷の下に置かれた行政区で、甲和里には当時454人が住んでいました。この「甲和」が、現在の小岩ではないかと考えられています。

養老5年は、奈良に都が置かれて10年ほどたったところで、前の年に『日本書紀』が完成しています。また、中国では、楊貴妃とのエピソードで知られた唐の玄宗皇帝の時代にあたりります。大化元年(645)ころに、それまでの総国が上総と下総に分かれたといわれていますから、そのころすでに区内や周辺部に集落が形成されていて、地名も存在したと考えられますが、それらはまったく伝わっておりません。下総国葛飾(葛飾)郡も、現材の江戸川、すなわちかつての太日川(渡良瀬川の下流部)を境にして、葛東と葛西に分かれて、葛西の地名が生まれました。平安時代のころと思われまます。

文献 『地名のはなし』

江戸川区教育委員会編
1989

【八蔵橋の話】

区役所庁舎近くの交差点の名称としておなじみの八蔵橋は、かつて元佐倉道とよばれた旧千葉街道が小松川境川を渡るところに架けられています。(現在は小松川境川親水公園)

西小松川村の鎮守である香取神社の宮司、故亀井悦造(俳号、鳴瀬)さんは、『葛飾風物誌』のなかで、つぎのように書いています。

「まず、逆井の渡船を越えて小松川の宿に入ると、春日屋、奈良屋なんて古い屋号がならび、派手な宿場であつたそうだ。この逆井の渡船を越えると伏見橋(今の五分一橋)があり、少々行くとケチな板屋があつて『葛餅』と書いた旗を出したハリ屋というめし屋もあつた。このハリ屋の裏側を流れる川を小松川といい、芭蕉の名句に、『秋に添て行ばや末は小松川』と詠まれた『小松川』なのである。この小松川のケチな橋を渡ると、左側に八衛門という貝殻のような家があつて、この八衛門に界限きつてのならば者の八蔵という漢がいた」

江戸から来るならず者を青竹で追い払うのが役目であつたといひます。

この八蔵の名がいつか橋名になつたと言われている。

文献 『地名のはなし』

江戸川区教育委員会編
1989

これらの話は、江戸川ボランティアおはなしこばこで活動されている山本國子さんに紹介していただきました。山本さんは令和4年に内閣府エイジレス章を受章され、現在も図書館・保育園などにおいて紙芝居や読み聞かせ・パネルシアターなどの活動をされています。

区内の地名・建造物にまつわる昔話などがありましたら、区役所生きがい係(03-5662-0039)までお知らせください。

弁護士などによる「不動産無料相談会」

土地、建物の相続など、不動産に関する無料の相談会です。

【日程】2月7日(火)、3月14日(火)

【時間】13～16時

【場所】タワーホール船堀3階 産業振興センター

【申し込み】下記問い合わせ先に電話で申し込み

☎全日本不動産協会江戸川支部

TEL 5663-7704 (10～16時、水・土・日・祝を除く)

【後援】江戸川区

※新型コロナウイルス感染状況等により、中止または延期する場合があります。

訃報・村田連合会会長



村田会長

江戸川区くすのきクラブ連合会村田清治会長(享年90歳)におかれましては、去る令和4年10月30日、病氣療養中のご逝去を痛感致しました。

村田会長は、平成20年に五葉会の会長就任後、クラブ会長として14年間、令和2年からは連合会会長として2年4カ月の長きにわたりクラブの活動を支えていただきました。それらの功績から令和元年に東京都高齢福祉功績者表彰(都知事表彰)、2年には内閣府エイジレス章、3年には区政功労者表彰など数々の栄誉

に輝かれました。連合会会長在任時には文化クラブの創設、スポーツクラブの拡充、コロナ禍におけるリズム運動の継続、60周年記念事業の開催など強い信念とリーダーシップで、くすのきクラブ連合会の発展に大きく貢献されました。

また、シルバー人材センターの会長やみんなの就労センターの理事、松島地区五分一町会、江戸川区ソフトテニス連盟の副会長などを歴任されるなど、年齢にとらわれない地域の枠を越えた活動は、多くの方々のお手本となり、「熟年社会の発展は自らの手で」という会長ご自身が語られていた言葉どおりのご活躍でした。ご生前の数々のご功績を偲び、謹んでお悔やみを申し上げますと共に心よりご冥福をお祈りいたします。

随筆・川柳大募集!

【随筆の応募方法】

原稿(500～600字程度)と顔写真を郵送してください。原稿には必ずクラブ名・氏名・題名をご記入ください。

【川柳の応募方法】

ハガキに川柳1作品、クラブ名・氏名をご記入し、郵送してください。※川柳は楷書でご記入ください。

【送付・問い合わせ先】

区役所福祉推進課生きがい係
〒132-8501
江戸川区中央1-4-1
☎5662-0039

参加費
無料

～体も心も若返る～ 「リズム運動初心者教室」参加者募集♪

①	スポーツセンター	4/3 から毎週月曜 10時～11時	⑨	南小岩コミュニティ会館	4/6 から毎週木曜 13時～15時 ※2時間のうちの1時間
②	篠崎コミュニティ会館	4/3 から毎週月曜 10時～11時	⑩	小松川区民館	4/7 から毎週金曜 10時～11時
③	小松川さくらホール	4/3 から毎週月曜 13時～14時	⑪	長島桑川コミュニティ会館	4/7 から毎週金曜 10時～11時
④	南葛西会館	4/11 から毎週火曜 10時～11時	⑫	清新町コミュニティ会館	4/7 から毎週金曜 13時～14時
⑤	スポーツランド	4/4 から毎週火曜 13時～14時	⑬	船堀コミュニティ会館(金)	4/7 から毎週金曜 13時～15時 ※2時間のうちの1時間
⑥	西小岩コミュニティ会館	4/5 から毎週水曜 13時～14時	⑭	船堀コミュニティ会館(土)	4/1 から毎週土曜 10時～11時
⑦	総合体育館	4/6 から毎週木曜 10時～11時	⑮	コミュニティプラザ之江	4/1 から毎週土曜 10時～11時
⑧	東部区民館	4/6 から毎週木曜 10時～11時	⑯	松江区民プラザ	4/2 から毎週日曜 10時～11時

【内容】リズム運動は、マンボやジルバといった社交ダンスのステップを基本とした軽運動です。踊りを基礎から学べるほか、ストレッチや脳活トレーニングも行います。令和5年4月から令和6年3月までの教室です。

【対象】区内在住の60歳以上の方(令和6年4月1日までに60歳になる方を含みます)

※すでに初心者教室を修了された方は、申込みできません。

【申込方法】1次募集は終了しました。定員に空きがある会場は、3月15日の広報えどがわで追加募集のご案内を掲載します。

クラブ紹介

鹿骨地区

北篠崎二丁目長寿会

会長：小林 秀康
会員：67名

小岩地区

美恵多会

会長：五十川 日
会員：78名

地域とも深めるまじご交流

【クラブ会長より】

私たち美恵多会は、主に六中会館と西小岩コミュニティ会館を使用し様々な活動を行っています。毎週行っているリズム



リズム運動で健康増進

ム運動や毎月行っているポツチャは、会員の運動不足の解消やリフレッシュになっていきます。また会の活動として行っている友愛訪問は、安否確認や有事の際の助け合い等を兼ねています。誕生月にはささやかなプレゼントを届けており、会員の方はプレゼントを心待ちにしてくださっています。その他にも月に1回カラオケを行いみんなで合唱したり、2カ月に1回定例会を開催しお土産を用意したり歌を歌っ



2022年に開催された定例会

たりなどし、参加してよかったなと思えるような会にできるよう頑張っています。また会の中だけでなく、町会主催のお祭りや日帰り旅行に参加し、子供会や町会の皆さんと美化活動を行うことで輪を広げていきます。こういった美恵多会の活動

の内容や様子を載せたおたよりやお知らせを年5〜6回発行し、会員募集の際に役立て、毎年数名ではありますが加入してくださる方がおります。こういった活動の中で、新型コロナウイルス感染症対策にも力を入れています。密を避け、消毒や室内の場合は換気やマスクの着用なども徹底しています。感染予防対策には大変協力的で、安心して参加してくださる会員の方が多いです。今後も会員の皆さんが安心して楽しめるような活動を工夫して行っていけたらと思っています。

「ゆとろぎ」精神で楽しく活動

【クラブ会長より】

私たちのクラブは区民まつりの会場「篠崎公園」の直ぐ北側の地区です。会のモットーは「ゆとろぎ」です。何事もゆとりを持って・くつろいだ心で前に進んで行きましようこと云うことです。

設立は昭和47年9月で、今年度で50周年になります。現在会員は67名で活動しています。活動の拠点は町会の会館「北篠崎二丁目会館」で行って



みんなでコーラス

います。主な事業は年6回「奇数月」に誕生会を行い、誕生者にはお祝いとして

て毎回赤飯を差し上げています。さらに出席者全員にお弁当と飲み物を出しています。なお、それとは別に1月の新年会・5月の総会・9月の敬老の日の年3回、全会員に赤飯とコロナ対策品として除

菌液体洗剤を配布しています。また、定例活動として毎月、月曜日にリズム運動とコーラス部の練習・水曜日に舞踊部のお稽古等を会館で行っております。リズム運動の時毎週当番の役員・会員さんが会館を綺麗に掃除しています。今はコロナ禍で中断しています



協力して街をきれいに

が、毎年秋10月に研修旅行に行き、会員の皆様と親睦を深めております。今なお「くすのき・鹿骨地区」の行事が全て中止になっております。早く改善されてまた参加活動がしたいと会員の皆様が願っております。また、地域の行事として浅間神社の祭礼・春秋の交通安全運動・8月の納涼盆踊り大会、さらに春秋の一斉美化運動・京葉地区ふれあいスポーツ大会・町会で行う年6回の資源回収等に町会の皆様と一緒に長寿会の役員・会員の皆様率先してお手伝いをしております。今後ともこのように積極的に町会活動やクラブ活動を続けて行きたいと思っております。

小松川地区

萌木会

会長：黒元 幸子
会員：42名

葛西地区

宇喜田三角寿会

会長：関原 千振
会員：39名

クラブ紹介

つないだ歴史47年 笑顔あふれる会をめざして

〔クラブ会長より〕

私たちの会は宇喜田三角寿会で、昭和51年に発足し、今年の1月で47周年になるクラブです。現在会員は39名で、主に宇喜田三角会館や新川さくら館で活動しています。

昨年の4月より再開したりリズム運動は宇喜田三角会館で週に1回実施しており、毎回15名前後の会員が参加してい



リズム体操が終わって (三角会館)

ます。活動中はマスクの着用、窓を開け感染対策を行っており、直接会えるのがうれしいとの声を多くもらいます。そ

コロナに負けず心の交流の場へ

〔クラブ会長より〕

私たちのクラブは東部第二集会所を拠点に活動しています。歌の練習会は集会所で月



歌の練習

に2回行っていて、毎回25名ほどが楽しく参加しています。また役員2名ずつで月に一度ほど行っているふれあい訪問は、デイサービスで留守の方もいますが、在宅の方にとっても喜んでいただき、コロナ禍になりにより重要さを感じています。

誕生会は年に2回、3月と9月に集会所にて30人ほど参加し、みなさん楽しみにしています。コロナ禍になつてからは会員にお弁当と飲み物を届けています。また亀戸公園周辺

の他にも体操を月に2回行っていて、やさしい運動で体の負担にならず椅子を使っても参加できると皆さんに喜んでもらっています。

他にも1年をとおしてさまざまな行事を企画しています。月に1〜2回役員を中心に、一人暮らしの方の家に訪問して話をしており、外出できない方に喜んでいただいています。誕生会は月ごとに開催、食事は年に2〜3回開催していますが、毎回30名程度の会員が参加していて皆さんとても楽しみにしています。

町会の行事や定例会にも積

にて個々にウォーキングに励むなど、健康活動も楽しみながら行っております。活動を行うにあたり、コロナ対策として密にならないよう、声かけを



本番も楽しんで

極的に参加しています。町会の回覧板等を利用したり、個人での声掛けを行いながら会員増強を行っています。

これからも会の魅力を発信して多くの方に入会してもらい、より賑やかなクラブにしていきたいと思っています。



新川さくら館での体操

徹底しています。

会員募集においては、個々に声をかけて誘っていますが、仕事の合間にカルチャーに行っているからと関心を示さない方が多く、成果が今一つあらわれていないとこぼれます。

交流していたクラブが廃会になると同時に、コロナが流行り始めたため日帰り旅行などは中止状態となっています。現在はコロナ禍で難しいですが、今後多くの会員がふれあえる場を多数作りたいと考えております。

『幸せ想いを寄せる』

谷河内集和会 橋本 政勝

コロナ拡大して早や3年目、何もかもできず我慢の毎日。経済面や各商売に大変打撃を与えています。相も変わらず我社の婦人服縫製工場も不振続きの毎日です。令和4年の9月、10月頃より政府の指示により少し緩和され、外国人日本入国により人脈が少しずつ良くなり国内外活発化し流通も良くなり、御々の商店も少し明かりが見えつつあります。

しかしながら他国の競争で何もかも値上がりが続いていきます。平和の尊さを日本は今まで味わってききましたが、いつ我国も巻き込まれるかと不安です。外交的に解決して安心安全な国作りが求められます。私も世界大戦終戦後、昭和21年春、小学校に入学しましたが当時は何もかもが無く生活さえない状態でした。幸いに私の生家は農家でしたので食べ物は何とかありました。しかし醤油、砂糖、塩等は割当配給で大変な思いをいたしました。入学式はききもので洋

服などありません。冬に着るオーバーコート等は20人に一着割当くじ引で買求めています。もちろん教科書など人から人へ譲り合い、町の人たちは食糧不足で家中の物で物々交換です。もちろんお金などありません。返り見ますと私たちの親時代は大変苦労したこと、今も目に浮び両親達は子どもに麦ごはん、大根芋ごはんを与え、自分たちはさつま芋、大根カボチャ等で腹を満たしたことを思い、今も涙が流れます。そのようなこと2度と繰り返してはなりません。そのような中私は二男で、東京へ就職し今の

縫製業に早や60年余り、人客に恵まれ15、6人の社員が皆理解あり、私は日本ボーイスカウト20年余り手伝い初めはカブスカウト父親役、デンタツト役からボーイスカウト副長、隊長最終は団員長を拝命頂き大変人生勉強させて頂きました。振り返りますと中学校のPTA会長や全日舞踏協会ダンス教師アソシート、メンバー二段階級を取得し十数年頑張ってきました。最後にリズム運動が常時のような行事ができること願い、安心安全な毎日を送れるようくれぐれも思う毎日です。

広報部員コーナー ～ 東部地区～

会員の随筆

『銭湯に癒されて』



善正友の会

会長 松岡 弘

銭湯に行くようになって孫たちには大きな風呂は癒しの空間なのだろう。風呂上がりにジュースを飲みながら気持ちよく帰ってくる。

私も銭湯好きで、幸い地域には自転車を使えばあちこちの銭湯に行くことの楽しみがあります。大きな風呂は気持ちよく魅力的です。近頃は廃業するところも多くなり寂しい限りです。



受賞おめでとうございます

表彰者紹介 (敬称略)

◆東京都高齢福祉功績者

善正友の会 松岡 弘

◆区政功労者

スカイハイツわかば会 井上 守
西船堀船出会 森田 正代

新任会長紹介 (敬称略)

西小岩寿会 川崎 文夫

退任会長紹介 (敬称略)

お疲れ様でした
西小岩寿会 埴野下江美子

編集後記

久振りに区の郷土資料館を見学。企画展では「江戸川区の小学校のあゆみ」を展示し別室では古代から近代までの区の歴史を知る遺物や海苔養殖、川や海で使用された用具などが展示されていました。清新町誕生と共に入居した私は本紙掲載の区の昔話特集も合わせて興味深く勉強になりました。

【広報部長 赤羽根 智英子】

新型コロナと騒がれて3年目、2種の接種も受けて近頃はそれに平静を保っています。本号では昔話特集が組まれています。以前から区内の地名の起こりに興味がありこの先の展開が大変楽しみです。サッカーW杯の一件ですがドイツ戦スペイン戦に勝ってクロアチア戦にP・K戦にて負戦し非常に残念です。4年後の大会で8強に残り大声でフラボーを叫びたいです。

【広報副部長 倉橋 延宜】

令和4年度も残り少なく活動も思うようにできず心残る一年間、数々の行事で会員一同が楽しさと喜び心残る。しかしながらいろいろ試行錯誤してリズム運動・カラオケ・輪投げ・ポッチャ練習が時短ではあるが皆元気で満足感で日々を送っている。健康で喜びと共に体力作りをしている近頃です。

【広報副部長 橋本 政勝】

スポンサーへの御礼

本紙の発行に際しまして御協賛いただきましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。今後とも倍旧の御厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

在宅生活を応援します!

民間緊急通報システム「マモルくん」 で安心生活を!

体調不良や火災発生時に、ご自宅に設置した機器を通じて、警備会社に通報するシステムです。警備員が駆け付け、必要に応じて救急要請を行います。一定期間動きがない場合、センサーが反応して通報するので安心です。

◆対象者

区内にお住まいの65歳以上の方
※ご利用の際は、電話(本人及び親族・知人等)の登録と自宅の合鍵2本が必要になります。

◆利用料金 月額2,200円

(世帯状況等により月額300円もしくは1,000円に減額)

◆江戸川区内で**3,985世帯**が利用(令和4年9月現在)

◆令和3年度は**2,339件**の出動があり、**488件**の救急要請を行いました。

～マモルくんがあつて助かりました!～

突然意識がもうろうとしてしまい、一人暮らしのため自力で助けを呼べずにいました。そのとき「マモルくん」が作動し、警備員が駆けつけてくれました。

詳しくは二次元コードから
区ホームページをご覧ください。



“はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧” 利用券 令和5年度 申請が始まります

三療師会会員の施術所で、はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧を受けることができます。

◆申請対象者

- 75歳以上の方(年度内に75歳になる方を含まず)
三療券(1回200円で利用できる券)15枚と、
三療割引券(1回2,200円で利用できる券)10枚を発行します。
- 65歳～74歳の方(年度内に65歳になる方を含まず)
三療割引券(1回2,200円で利用できる券)10枚を発行します。
※各年度の利用券の発行は1回限りです。

◆申請方法

○郵送で受け取る場合

- ・江戸川区ホームページまたは右記の二次元コードより必要事項を入力
- ・「申請用ハガキ」(各施術所、熟年相談室、なごみの家などで配布)または「郵便ハガキ」に必要事項を記入し郵送してください。3月下旬に発送予定です。

○窓口で受け取る場合

4月3日(月)以降に孝行係(区役所2階3番)へ本人確認できるもの(保険証・運転免許証など)を持参してください。
代理申請の場合は、代理の方の本人確認ができるものも併せて持参してください。



(郵便ハガキ記入例)

「令和5年度はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧券希望」

・氏名(フリガナ)

・住所

・生年月日

・電話番号

聴力が低下して補聴器が必要な方へ 購入資金を助成します

補聴器購入前に申請が必要です。
詳しくは区ホームページをご覧ください。
だくか、お問い合わせください。



◆対象 (次の全てに当てはまる方)

- ① 65歳以上の江戸川区民の方
- ② 住民税が非課税の方
- ③ 聴覚障害による身体障害者手帳を所持していない方
- ④ 医師から**所定の基準を満たす**と認められた方
- ⑤ 過去に本制度の助成を受けていない方

◆助成金額 上限額3万5000円

◆申請書配付・受付窓口

熟年相談室・健康サポートセンターでも手続きできます。

皆さんのお話し相手 ふれあい訪問員

60歳以上で外出の機会が少ない方、以前より話す相手が少なくなってしまった方などを対象に、寂しい気持ちや不安を和らげるための話し相手を派遣する制度です。月1回程度、訪問員がご自宅を訪問します。ご希望の方はぜひお申し込みください。

◆ふれあい訪問員さんも募集しています

訪問を希望された熟年者のご自宅を訪問し、お話し相手となるボランティアです。20歳以上で継続して活動ができ、熟年者のお話を聞くことが好きな方を募集しています。

お申し込み
お問い合わせ先

〒132-8501 (住所不要)
江戸川区役所 福祉推進課 孝行係
電話 5662-0314

令和4年 出前スマホ教室

デジタル社会への第一歩「LINE」に挑戦



今井長寿会



扇子田長寿会

東京福祉専門学校の学生が講師になり、熟年者のスマホの疑問や悩みと一緒に解決する「出前スマホ教室」が4クラブで開催されました。

教室には4クラブ合わせて約40名が参加され、スマホへの関心の高さが伺えました。

1時間30分の教室では、簡単な脳トレクイズなどで緊張をほぐした後、LINEの基本的な使い方の講義が行われ、最後に個別の質問会が行われました。

参加者の感想

扇子田長寿会 高山会長
アプリを1つに絞って教えてもらったので、LINEの使い方をより広げることができ良かったです。

新井恵美子さん
わからない事を1から教えていただきました。楽しかったです。また続けて、もう少し深くいろいろなことがスマホでできるようにしたいと思います。



西小岩中央米寿会



鹿骨第一健和会

参加者の皆さんは、学生さんの優しい講義に熱心に耳を傾け、積極的に質問をしたり、会員同士で教えあうなど、和気あいあいとした雰囲気でした。



くすのき写真だより

～くすのきクラブ会員から
素敵な写真が届きました～



「光り射す」
撮影 = 七寿会・今井ヤイ子



「スイス グリンデル村の朝」
撮影 = 小岩東部長寿会・平 一雄



「忍野八海にて」
撮影 = 南篠崎長寿会・羽田 勝彦



撮影 = 五北長寿会 田中 一志
「黄葉のいちよつ」



「早朝のカワセミ」
撮影 = 西小岩中央米寿会・花上 守雄



「富士に笠雲」
撮影 = 江上クラブ・三浦 明正



撮影 = 小岩南部長寿会 榎本 輝男
「お嬢の白鳥」