

## 安全運転を!!



ゆずり合う気持ちを持ちましょう!

スピードを落としましょう!

楽しい一日になりますように!!

## 鶴団地自主防災クラブ

### 自治会だより

#### <理事会> 議 題

#### 1. コロナ感染拡大防止のため諸行事の自粛要請について

ただし、感染拡大の懸念のない下記の行事は、適宜実施が可能

- (1) 自治会執行部による、「町内の防犯防災安全対策」に関する町内パトロールの実施
- (2) 「町内の交通安全啓発活動」の実施  
交通安全表示看板等の設置  
自動車等の安全走行啓発ピラ等の配布  
防犯防災安全運動ののぼり旗等の掲揚

#### 2. 各部の10月の行事について

##### ・体育部

- ☆令和3年度町内ゴルフ大会(例年スポーツの日に実施)は、コロナ感染拡大防止のため中止する
- ☆校区のグラウンドゴルフ大会(11月5日)への参加の文書配布
- ☆令和3年度町内班対抗グラウンドゴルフ大会(11月21日(日))の準備について  
9月28日の班長連絡会議において、実施計画を示す  
なお、コロナ感染の状況次第では中止する

##### ・自主防災

- ☆町内パトロールは、10月10日(日)及び23日(土)の2回実施する。各班の自主防災隊員2名の名簿を早急に把握したい
- ☆安全走行啓発ピラの配布  
10月中旬に上記ピラを通学時間帯に車両で走行するドライバーに配布する

#### <自治会からのお知らせ(お願い)について>

##### ☆資源物回収へご協力を!!



9月の回収益 12,801円  
自治会累計 670,161円

(助成金278,250円を含む)

自治会の回収日は、毎月の第2日曜日を予定しています。

#### <自治会長の独り言>

先日アメリカの実業家を含む素人の4人が、自費で宇宙旅行に成功したとの報道を見ながら、孤高のエッセイスト山本夏彦の一文を思い出しました。

それは、「何用あって月世界へ?月は眺めるものである」というものです。

近年の宇宙物理学の進展は、宇宙の果てを目指し、

宇宙の成り立ちを追求し、一方量子力学は物質本質は波動であるなどと追及し、目に余る大成功(学問上)を収めつつあります。

そこで、またまた古の賢人の言葉を思い出しました。

それは、この宇宙は無限の領域の中で成り立っている、それを高々100年の有限の人間が、研究し極めようとしてもできるはずがない。

また、かつての賢人ソクラテスも、自分は幾何学の知識をもって、地球の大きさや月との距離などなど計算できるが、これらの知識は人類を幸福にするには何の役にも立たないし、価値もない・・・というものです。

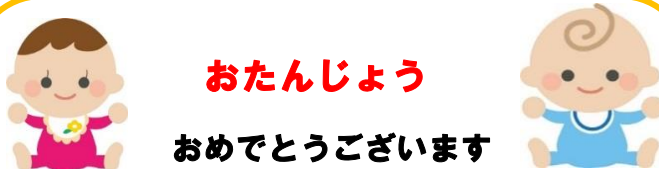
一部の学者や専門家や富裕実業家の自己満足のために費やされる想像もつかない資金を、いま目の前にいるコロナウイルス蔓延で苦しんでいる人たちや、中東の難民や東南アジアの餓死寸前の子供たちを助けるために使えないものでしょうか・・・。いつも思うのですが、人間って我が家の犬や猫より賢く偉いのでしょうかね?

皆さんいかがですか?

遠慮なくなんでも自治会に相談して下さい

自治会長 電話番号 096-345-4331

携帯番号 090-4345-6227



### おたんじょう

おめでとうございます

鶴団地自治会では、令和3年4月以降にお誕生の赤ちゃんへお祝いをするようになりました。

お知らせください。

連絡先: 民生児童委員 松本 (096-343-4179)

### 今月の予定

4日(月) 自治会あいさつ運動

5日(火) いきいきサロン

10日(日) 公園愛護活動 午前8時から  
資源物回収 午前9時から  
町内パトロール午後1時から

11日(月) 18日(月)  
自治会あいさつ運動

23日(土) 町内パトロール

26日(火) 瓦版編集会議 午後7時から

27日(水) 瓦版印刷 午前9時から

28日(木) 班長連絡会議 午後7時30分から

※「いきいき百歳体操」は、コロナの感染状況のみで再開します。

### 班だより

5班 班長 内藤 大輔

本年度5班の班長になりました内藤です。5年前の地震や豪雨被害を身近に体験し、災害被害の心配も少なく子育てしやすい環境や、後々高齢になった時にも不便なく生活しやすい場所を望んでおりましたので、2年前にこちらに引っ越してきました。

鶴羽田は希望通り生活しやすく、現在家族4人、犬1匹で楽しく過ごしています。

今回、班長を引き受けて、近所の方と交流する機会となり、住み慣れる為にも良い経験になったと感じています。

現在コロナ禍となり、苦しい行動制限を体験して、自由に外出できることの喜び、楽しみや、学校に行けなくなってきて、学校がどういった場所だったのかなど親子で再認識する事が出来ました。

学校も始まり対策も解除されていく中でも、感染対策への意識を緩めることなく、with コロナ生活での視野を、出来ない事より、出来る事に重点を置く様、前向きに捕えて乗り越えていきたいです。

そして、皆様のご協力を頂きながら班長を務めさせて頂きますので今後ともよろしくお願いいたします。

### サロンコーナー

### おげんきですか



#### 鶴団地民生児童委員だより No. 13

日中は30℃を超え、まだまだ残暑厳しい日々ですが、皆様お元気でいらっしゃいますか?道端には彼岸花が咲き並び秋本番となり、朝は涼しくなり日に日に夕暮れが早くなってきています。

9月20日は敬老の日でしたが長いこと15日で慣れきっていたので、ちょっとピンとこないですね。

県内の100歳以上の方は1,898人(男性230人、女性1,668人)とのことです。まさに人生100年時代です。100歳の方々から見ると70歳・80歳は、ま〜まだまだ若者でしょうね。気候もよくなりま

す体を動かし食事をしっかり摂り元気に過ごしたいですね。

300人を超えるコロナ感染も20人程に減り、ワクチン接種も進みました。まだまだ感染対策は必要ですが、十分対策をとりながら、少しずつ体を動かさないとサロンのグラウンドゴルフを計画してみました。ご参加をお待ちしています。初めての方も大歓迎です。

### グラウンドゴルフ

日時: 10月5日(火) 10:30~11:40  
(雨天中止)

場所: 鶴羽田公園

※屋外ですが、検温・消毒・マスク着用等  
コロナ感染対策を確りして楽しみましょう。

### 趣味だより

### 思い出の山⑤〜くじゅう星生(ほっしょう)山(1702m)

8班 西山保宏

まず「九重」と「久住」と漢字で表記する場合と「くじゅう」とひらがなで表記する場合の使い分けについて以下に述べたいと思います。

久住は大分県直入(なおいり)郡久住町という町名でした。しかし2005年の広域合併により自治体の町名としては無くなりました。竹田市久住町として行政区にはあります。九重(ここのえ)町は大分県玖珠(く



す)郡九重町として、現在まで自治体としてあります。また「阿蘇くじゅう国立公園」などのように、ひらがなで「くじゅう」と表記する場合がありますがこれは九重町と旧久住町との協議を経て山域の総体を表す場合に用いることになっています。(しかしながら今でも一部混乱があるのも事実です。)

くじゅうには九州本土最高峰の中岳(1791m)を始め1700m級の山々が連なります。その中で、三保山(1743m)や大船山(1786m)は、紅葉の名所として知られています。まるで、昔のカラーテレビの広告に出て来るように鮮やかできれいな色の紅葉が見られます。

しかしこの2座は昨年の集中豪雨による水害の爪痕も残り、登るのが大変です。そこで、私のお勧めは星生山です。(写真)ここは牧ノ戸登山口(標高1320m)から割と近くに位置しており、2時間程度で山頂まで登ることができます。登山口から沓掛(くつかけ)やまを經由して扇ヶ鼻(おおぎがはな)との分岐を過ぎて次の分岐を左に登るのがおすすめです。最初は急坂を喘ぎながら登ることになりますが、そこを通過すれば天気の良い日は、下に池塘を見ながらの稜線歩きになります。10月中旬からは目を見張る紅葉がすぐ近くに見れます。(写真)

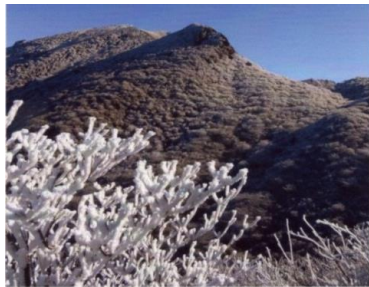


山頂で昼食を食べ、まっすぐ進み、やがて岩稜地帯の所に達します。ここは自信のある方以外は、う回路を取ることをお勧めします。なだらかな稜線を少しづつ下り、久住別れの所に降りてきます。



此処には昨年改修されたトイレと避難小屋があります。寒くなると凍結するために携帯トイレの持参が必要です。くじゅうは阿蘇よりもさらに標高が高くなるために寒さが一段と厳しいです。夏でも雨に濡れば寒い時があります。(私は熊本が気温34度の時、寒くて歯が震えたことを経験しました。)

標高が高くくじゅうの冬山はきれいな霧氷(樹木に水蒸気が凍って付着したもの)が見られます。(写真)



しかしながらいったん山の天気崩れて暴風になると、ほんとうに死に至る危険が伴います。冬山はベテランの方と一緒に登ってください。普段から体力作りを心掛けて、あなたも山に登ってみませんか?

## 歴史探訪

### 井芹川・坪井川流域の歴史と地名(12)

肥後の戦国時代 **隈本城主・鹿子木寂心一①**  
藤本博(熊本地名研)

#### ◆写真の人物は誰でしょう



左の写真を見てください。皆さんも一度は耳にした人物かと思えます。描かれている人物は、旧北部町にゆかりのある「鹿子木親員(ちかかず・寂心)」です。

今号から、しばらく話題

にしたいと思います。

#### ◆「寂心さんの樟(くす)」一熊本市北区北迫町

「寂心さんの樟」は樹齢800年以上で県指定天然記念物になっています。幹の間には鹿子木寂心のお墓があるといわれています。昔から北迫地区の守り神として大切に祀られています。



#### ◆鹿子木氏の起こり

- ①鹿子木氏の祖は鎌倉時代、肥後国鹿子木西庄(上村)に、幕府の御家人である中原貞教という人物が地頭として入ってきました。そして、鹿子木氏を名乗りました。
- ②それから約300年の間、鹿子木氏は荘園内に城(楠原城)や鹿子木の館を築いて治めました。
- ③そして、次第に旧北部町一帯の鹿子木西・東庄から、飽田・託摩2郡に勢力を拡大していきました。

④菊池氏23代政隆が家臣らによって廃された永正2年(1505)の「肥後国諸侍連署起請文」に鹿子木房員の名前があります。これがのちの鹿子木親員という説があります。室町期、鹿子木氏は菊池氏の勢力下の家臣団として行動していたようです。



「寂心」は天文5年(1536)法躰(出家)

後の名前です。

#### ◆隈本城の築城は！！

伝承では鹿子木親員は明應5年(1496)、隈本城を築城し、本拠地を楠原城から隈本城に移したといわれています。隈本城については次回に取り上げます。

#### ◆大友氏の肥後への介入

肥後国守護であった菊池氏宗家が菊池能運の死去によって断絶し、その後一族の政隆、武包、阿蘇惟長(菊池武経)と、次々に後継者が失脚しました。このため、豊後国(今の大分県)守護大友義長は肥後に介入し、次男の大友重治を菊池氏25代菊池義武を名乗らせました。

この時、大友氏は肥後支配の代行者に、菊池氏の老臣層を選ばず、鹿子木親員(寂心)を選んでいました。また、親員も拡大した自分の支配領域の確保のために大友氏に協力してその保障を得ることの有利さを見通してのことと思われる。菊池義武(重治)は隈府(現菊池市)には入らず、親員の隈本城に迎えられ、隈本を本拠とします。写真は隈本城跡地にたつ熊本県立第一高校です。

#### ・再び、政治の中心隈本に！！

肥後国中央の隈本は、古代以来国府(国の役所)が置かれ、肥後国支配の中心でした。時代がくぐり、室町時代は菊池氏の城下町隈府が肥後国の政治の中心でした。しかし菊池氏の滅亡、大友氏の肥後介入で、再び隈本が脚光を浴びることとなったのです。



この地の領主鹿子木親員は田嶋重賢と共に、菊池義武を支えています。

この地の領主鹿子木親員は田嶋重賢と共に、菊池義武を支えています。(以下つづく)

#### 【情報掲示板】

◆2021年10月1日より自転車保険加入義務化！！自転車保険とは自転車利用中の事故で他人の生命又は身体に生じた損害を賠償する保険。自転車を利用する皆さん、責任運転です。

## サークル活動

### <ゴルフ>

第94回シニアコンペは、9月22日菊池高原で実施しました。午前6時頃までは雷雨交じりの強い雨がりましたが、9時のスタート前には天候も回復して時々吹く風は爽やかで、コンペを楽しむことが出来ました。成績は下表の通りです。

順位	氏名(班)	アウト	ニュー	ネット
1	北崎 亀友(外)	46	50	79.0
2	山内 将弘(4)	61	53	79.0
3	甲斐 隆哉(6)	54	47	82.0
4	宮本 啓一(7)	51	43	82.0
5	林 懿信(10)	43	52	87.0

なお、第121回鶴友会コンペを次のとおり計画しています。秋晴れの菊池高原で一緒に楽しみませんか。

日時: 10月9日(土) スタート: 08:33

場所: 菊池高原GC

プレー費: 8,700円(食事代含む)

会費: 1,000円

その他 参加希望の申込は、9月28日までに林(345-8657)へお願いします。

## 福ネコだより



### 廃品回収でのお願い

毎月福ネコの会の廃品回収にご協力いただきありがとうございます。福ネコの会への厚い思いが込められた資源物を毎回感謝しながら回収しております。

10月は第3土曜日の16日ですが皆さまのお宅の回収をする人手が1~2名しかありません。

会にとっては大事な活動資金のための廃品回収で



11月には実施できると思います。ご協力よろしくお願いいたします。

福ネコの会代表 太田雅子 090-8910-6850

## 健康一口メモ

資料提供 菊南病院

### 糖尿病を予防しましょう

#### 糖尿病とは

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度が、適正な範囲を超えて慢性的に上昇している状態のことを指します。食事をすると、体内に取り込まれた糖質はブドウ糖へと分解され、血液中から全身に送られます。そして、すい臓から分泌されるインスリンの働きにより、細胞内に取り込まれ、私たちの活動エネルギーとなります。カロリーを摂り過ぎたり、インスリンの分泌量が少なかったり働きが悪いと、ブドウ糖は血液中に溢れ出してしまいます。長期間この状態が続くと、目、腎臓、末梢神経など身体のあらゆる部分で合併症を引き起こす危険性が非常に高くなります。

#### 糖尿病の主な原因と合併症

糖尿病は、親や兄弟・姉妹に糖尿病の人がいる場合の遺伝的要因と、肥満、運動不足、加齢などの環境的要因の2つが主な要因として考えられています。初めのうちは自覚症状がないため、合併症の特性は、理解しておくべき大切なポイントとなります。日ごろから血糖値をコントロールして悪化させないことが大切です。

糖尿病性網膜症	血糖値のコントロールが悪くなり、目の中の血管が傷ついて、視力が落ちたり、失明する危険性があります。
糖尿病性腎症	高血糖のために腎臓の血管が傷つき、腎臓の働きが悪くなって、悪化すると人工透析が必要になります。
糖尿病性神経障害	高血糖が続くと神経の働きが障害されて、足のしびれや冷えなどの末梢神経障害、立ちくらみや排尿障害、便秘などの自律神経障害、足の感覚低下や足潰瘍、足壊疽などを引き起こす可能性があります。

#### 予防と治療方法

日常生活に適度な運動を取り入れ、健康の増進に努めましょう。また、食生活の改善など、日々のライフスタイルを見直していくことが糖尿病予防の第一歩に繋がります。定期的に検診を受けるなどして早期発見、早期治療を心がけましょう。

#### ①食事療法

糖尿病治療の基本です。適正な摂取カロリーを知り、体に取り入れる食物の量を生活活動量に見合った量に減らして、朝・昼・夜の食事をバランスよく摂取しましょう。

#### ②運動療法

適正体重を維持し、インスリン効果を上げるため、適度な運動を心がけ、少なくとも1日20分以上は歩きましょう。

#### ③薬物療法

血糖値のコントロールがうまくいかない場合に、薬物や注射での治療が必要になってきます。

※主治医とともに自分に合った方法で治療をしていきましょう。(千葉県医師会ホームページより)

医療法人室原会 菊南病院

院長 室原良治

TEL 344-1711

### 編集後記

コロナの感染状況は幸いにして大きく減少の傾向にあります。

コロナ禍と夏の暑さによる心身の疲れを癒すために、屋外での運動や車の利用も多くなると思われますが、基本的な感染対策は、確り守りましょう。

最近、町内を走る車の運転マナー(速度の出し過ぎ)が悪くなったとの声が多々あります。対策として、一面に掲載しました交通安全のピラの配布や交通安全の看板を設置して安全運転を呼びかけます。

町内の皆様、交通安全にも心がけましょう!!