

# 鶴岡地瓦版

令和7年  
(2025年)  
7月号

発行日令和7年6月28日

第279号

発行責任者  
北部東校区第6町内自治会  
会長 松原 隆文

## 自治会だより

- 1 「町民の集い」アイデア・参加者募集について  
今年の「町民の集い」は9月27日(土)に開催することが決まりました。  
回覧板でアイデア・出演者・出店者を募集しますので、町民の皆様がふるって提案・参加されますようお願いいたします。特に子ども達が出演できるアイデアをよろしくお願いいたします。
- 2 防犯カメラの設置について  
4月の総会で了承頂いた「公園の防犯カメラの設置」については、見積金額が約60万円となり、補助金20万円を引いた自治会の負担が40万円の高額になるため設置を断念しましたので報告致します。(公園に設置するには別の電源を引く必要が生じて金額が高くなったため)
- 3 春の町内一斉清掃ご苦労様でした  
6月15日の町内一斉清掃は心配された雨も降らず無事に終了しました。ご苦労様でした。



## <自治会からのお知らせ(お願い)>

### ☆資源物回収にご協力を!!



6月の回収益 10,916円  
自治会累計 1,415,979円  
(助成金478,650円を含む)

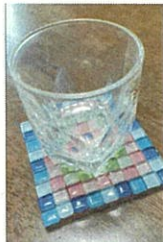
## 今月の予定

- |        |           |          |
|--------|-----------|----------|
| 1日(火)  | いきいきサロン   | 午前10時30分 |
| 4日(金)  | ゆがみ取り体操教室 | 午後7時~    |
| 7日(月)  | あいさつ運動    | 午前7時15分  |
| 12日(土) | AED講習     | 午後2時~    |
| 13日(日) | 公園愛護活動    | 午前8時~    |
|        | 資源物回収     | 午前9時~    |
| 14日(月) | あいさつ運動    | 午前7時15分~ |
| 15日(火) | いきいきサロン   | 午前10時30分 |
| 20日(日) | 理事会       | 午後7時~    |
| 26日(土) | ディンブルアート  | 午前10時~   |
|        | 瓦版編集会議    | 午後7時~    |
| 27日(日) | 瓦版印刷      | 午前9時~    |
| 28日(月) | 班長連絡会議    | 午後7時30分  |

※「いきいき百歳体操」は毎週金曜日10時から  
※「健康マージャン教室」は毎週日曜日13時から

## サロンコーナー

6月3日(火)は梅雨入りを前に、ガラススタイルで涼し気なコースター作りを楽しみました。頭と指先を使ってキラキラと個性が光る作品が完成しました。  
6月17日(火)は梅雨の晴れ間で、真夏を思わせる蒸し暑い日でしたので、屋内でゲームを行いました。  
①長く繋いだ新聞紙を足でたぐる競争  
②コインを回して出たコインの色のタオルを取るゲーム  
③洗濯ばさみを積み上げるバランスゲーム  
公民館内は皆さんの笑い声であふれ、梅雨のジトジト感を吹き飛ばす盛り上がりでした。



## ようこそ鶴岡地へ

4班に さんが4月に、10班に さんが5月に転入されました。よろしくお願いいたします。

## 班だより

2班 班長

2025年度2班の班長をすることになりました。  
はじめての班長のため、まだまだ不慣れで至らない点も多いかとは存じますが、皆様方にご協力をいただきながら年間精一杯務めてまいりますのでよろしくお願いいたします。  
なお、昨年は体育委員として1年間町内会の行事に参加させていただきましたが、特に印象に残ったのが11月の「鶴岡地班対抗グランドゴルフ大会」と2月の「こども餅つき大会」です。  
グランドゴルフにつきましては、私の場合ほぼ1年に1回しかプレイしないため上達はまったくしないのですが、若者男女楽しめるグランドゴルフのルールと参加者様の和やかな雰囲気のおかげで毎回楽しい経験をさせていただいております。未経験者の方も本年度はぜひ一度ご参加ください。グランドゴルフ、おすすです。  
また、餅つき大会につきましては、町民の方々の「子供たちを楽しませたい」という気持ちが随所に感じられ、チームワークがすばしかったです。参加した子供たちも並んで杵で餅をついて、ゲーム世代とは思えないように楽しんでいました。この経験が子供たちの記憶に少しでも残ればうれしく感じます。

## サークル活動

第133回鶴友会ゴルフコンペは、6月1日菊池高原で開催。  
快晴で時々吹く風は爽やかなゴルフ日和に楽しく競い合いました。  
平均ストローク99.75、パスコロ90と成績は低調でしたが、優勝 さん(10班)、2位 さん(6班)、3位 さん(12班)となりました。

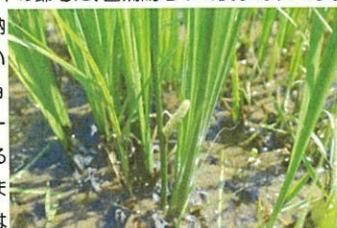


## 里地・里山の生き物

7班

### (19) ショウブ

「あれ、写真が間違ってる?」とのご指摘が聞こえてきそうですが、安心して下さい!間違ってます。5月5日の端午の節句に、菖蒲湯として使うあれです。  
まだ「?」で納得できてない方はハナショウブをイメージされていることと思いますが、両種は全く別物です。  
ショウブはショウブ科でセキショウなどと同じグループに属します。全草に独特の芳香があり、この香りが邪気を払うと考えられ、風呂に入れたり、屋根に投げ上げたりして無病息災を願う行事に利用されてきました。鎌倉期以降は、名前が「尚武(武道を尊ぶ、重んじる)」に通じ、葉の形が刀に似ていることもあって、端午の節句は「尚武の節句」として武家で重要な行事となり、以後、一般の風習として広まったとされています。また、根茎は菖蒲根として漢方にも利用されます。  
一方、ハナショウブはアヤメ科の植物で、野生種のノハナショウブを改良した園芸種です。ショウブのような芳香はなく、生薬として利用されることもありません。ところが、「ショウブ」の部分が同じなので混同され、端午の節句にハナショウブを使ったり、菖蒲人形の後ろにハナショウブが飾られたりすることが少なくありません。名前が似ているだけでやっかいな話になっています。

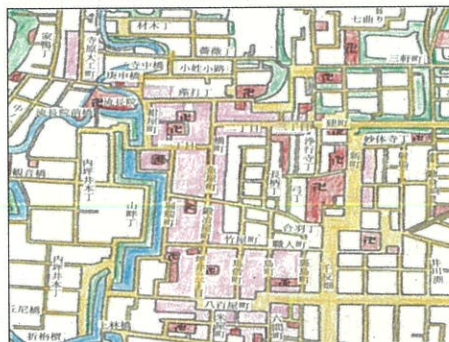


ちなみに、源頼政が「...何れ菖蒲(あやめ)と...」と詠んだ和歌はショウブのことで、これを元に江戸期以降に「何れ菖蒲(あやめ)か杜若(かきつばた)」として使われるようになった慣用句の菖蒲はアヤメのことで、ここでもややこしいことになっています。一番迷惑しているのはショウブさんでしょう。

## くまもと歴史散歩

絵図でみる「くまもと城下町」(21)  
【坪井界限⑥—江戸期・坪井の町一】  
5班

今回は江戸時代の坪井界限の町を紹介します。



上図は明治初期の坪井界限の地図です。  
ピンク色は町人町、白色の所は江戸期に武家屋敷だったところです。赤色は寺社です。



【2つの町懸り】「懸り(かかり)」とは町組織のことで坪井には「本坪井町懸り」と「新坪井町懸り」の2つの町組織(懸り)がありました。

### (1) 本坪井町懸りにはどんな町があったか

本坪井1丁目~3丁目・本坪井横町・本坪井魚屋町・本坪井新町の6つの町からできていました。

### 【横町(よこまち)と建町(立町・たてまち)】

豊後街道は内坪井の構口を出て本坪井1丁目(現坪井1丁目)を通り横町(現坪井3丁目)に出ています。横町を北に少し行き東に折れると本坪井2・3丁目の町屋が続きます。通称立(建)町と呼ばれていました。立町を立田口大神宮の赤鳥居(写真①)の所まで来ると、城下への出入りを守る「立田口構口」が置かれていました。その南東には浄行寺や坪井の地名の起りを伝える井戸がある報恩寺・妙徳寺などの寺や御弓衆・御長柄衆・御切米取衆などの屋敷がびっしりと小路を挟んで配置されていました。立田口構口を抜けると道幅が広くなり、参勤交代時はここで新たに隊列を組み、大分鶴崎をめざしていました。

### (2) 新坪井町懸りにはどんな町があったの!!

新坪井六間町・同鳥町・同八百屋町・同米屋町・同魚屋町・同馬借町・同職人町・同2丁目・同鍛冶屋町・同堀端町・同紺屋町・同寺原町の12の町がありまし

た。以下仁王さん通りを紹介します。

### 【仁王さん通り—現在の坪井1~3丁目】

広丁から北に入る道があります。江戸時代は坪井2丁目、鍛冶屋町、魚屋町の商人町があり、今日に続いています。この通りが通称「仁王さん通り」と呼ばれています。坪井2丁目に正福寺があり、その門の左右に仁王像(写真②)があることから、こう呼ばれています。明治以降もこの通りは賑わったといえます。そして商人町は上通り・下通りへと発展していきました。



今回は坪井界限の町を紹介しましたが、ここは城下町の風情を残しており地名散歩を楽しめる地区です。絵図を手に散歩するのも楽しいでしょう。

【歴史情報掲載板】①全国の装飾古墳の数が増え、849基となったことが県立装飾古墳館の調査で分かった。②国の文化審議会は6月20日、鎌倉時代の御家人・相良氏の惣領、多良木相良氏の地域支配の様子を示す「多良木相良氏遺跡」(多良木町)を国史跡に指定するよう文部科学大臣に答申した。③堺市や国学院大などは19日、国内最大の方後円墳で、宮内庁が「仁徳天皇陵」として管理する大山古墳の副葬品として金メッキのさやに入った鉄製ナイフ「金銅装刀子」や甲冑の破片を確認したと発表した。「倭の五王」解明につながるか期待される。(以上25.6.20、21付 熊日新聞より)

## 福ネコだより



### 福ネコの会の思いとは

6月初めにニュースで取り上げられていましたが、熊本市北区の猫の保護ボランティアで大変な事がおきていました。

詳細を知るにつけそのひどさに胸が痛みます。

### ネコの命と幸せのためだけ

に活動している福ネコの会にとって今回の事件はショックでした。多くの猫たちの【生きたかった命】と【猫の幸せ】を願って託した人たちの両方を踏みにじった行為です。しかも金銭の授受もありました。福ネコの会では寄付はありがたい猫の飼主のいないネコの医療費や避妊去勢手術に使わせていただきます。けれども既に保護している約40匹のネコの飼養や医療費は全て会員の自費で行っています。



廃品回収やバザーが行えないので皆様からのご支援は大切にに使わせていただくためにこのような形で会員負担としています。

今後とも皆さまのご協力をお願いいたします。

♥募金箱 菊南病院ロビー・鶴羽田薬局カウンター横  
♥ゆうちょ銀行上須屋支店 店番718 普通預金3238749 太田雅子  
♥肥後銀行須屋支店普通預金454688 地域ネコ活動福ネコの会代表太田雅子  
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

エアコンと身体の関係: 快適さと健康を保つために

快適な温度に保つための重要な家電製品です。しかし、エアコンの使い方次第では、私たちの健康に悪影響を及ぼすこともあります。この記事では、エアコンと身体の関係について、快適さを保ちながら健康を維持するためのポイントを詳しく解説します。

### 1. エアコンがもたらす利点

エアコンの主な役割は、室内の温度と湿度を調整し、快適な環境を提供することです。特に夏の高湿多湿な時期や冬の寒さが厳しい時期には、エアコンが快適な生活環境を作り出す上で欠かせません。

\* 夏の利点: エアコンは熱中症の予防に役立ちます。高温多湿の環境では、体温が上昇しやすく、熱中症のリスクが高まりますが、エアコンを使用して適切な室温を保つことで、これを防ぐことができます。

\* 冬の利点: 寒冷地では、エアコンは室温を暖かく保ち、凍結による体調不良や寒さによるストレスを軽減します。

### 2. エアコンの使い過ぎによる健康への影響

一方で、エアコンを長時間使用することで、以下のような健康リスクが生じる可能性があります。

\* 乾燥: エアコンは空気を冷やしたり暖めたりする過程で、室内の湿度を下げてしまうことがあります。乾燥した空気は、肌や喉を刺激し、乾燥肌や喉の痛み、さらには風邪をひきやすくなる原因となります。

\* 冷え過ぎ: 夏場にエアコンを低温に設定し過ぎると、体が冷え過ぎてしまい、血行が悪くなることがあります。これにより、冷え性や頭痛、肩こりなどが引き起こされる可能性があります。

\* エアコン病: 長時間エアコンの風に直接当たり続けることで、筋肉や関節が冷え、痛みや不調を感じる

「エアコン病」と呼ばれる症状が現れることがあります。特にオフィスなどでエアコンの風が直接当たる場所に長時間いると、この症状が出やすくなります。

### 3. エアコンを効果的に使用するためのポイント

エアコンの利点を享受しつつ、健康を維持するためには、適切な使用方法が重要です。以下のポイントを参考に、エアコンを効果的に活用しましょう。

適切な温度設定: 夏は26~28度、冬は20~22度を目安に設定します。特に夏場は、外気温との差が大きいと体に負担がかかりやすいため、できるだけ5~7度以内に抑えると良いでしょう。

\* 湿度管理: エアコン使用時は、加湿器を併用して湿度を保つことが重要です。理想的な室内湿度は40~60%とされています。乾燥が気になる場合は、濡れたタオルを室内に干すなど、簡易的な加湿方法も効果的です。  
\* 風向きの調整: エアコンの風が直接体に当たらないように、風向きを調整しましょう。また、サーキュレーターや扇風機を併用して、空気を循環させると、均一な温度を保つことができます。  
\* 定期的な換気: エアコン使用時でも、定期的に窓を開けて換気を行いましょう。新鮮な空気を取り入れることで、室内の空気の質を保ち、エアコンによる空気の淀みやカビの発生を防ぐことができます。  
\* 適度な休憩: 長時間エアコンの効いた部屋にいたり、体が冷え過ぎてしまうことがあります。定期的にエアコンの設定温度を見直したり、外に出て体を温めるなど、体温調節に気を配ることが大切です。参考文献: メディカルジャパン立川