

自治会だより

1 「町民の集い」が開催されました。



9月27日の「町民の集い」は開会時だけ小雨に見舞われましたが、すぐに雨が止み無事開催することができました。祭りには550人を超える町民の皆さんが集まり、子ども達もたくさん参加してくれました。特に文化部の皆さんが企画運営した「O×クイズ」「ペットボトルチャレンジ」は大人気で、みんなゲームを楽しんでくれました。



準備・運営に携わった各班の委員の皆さん、ステージ出演と出店

に協力して頂いた皆さんに、まつりが無事盛大に開催できましたことを感謝申し上げます。

2 「町内班対抗グラウンドゴルフ大会」の参加者募集について

回覧板で参加者を募集する11月24日開催の「町内班対抗グラウンドゴルフ大会」は班対抗で行うため**各班6名以上の参加が必須**です。大会は班でチームを作り班内の皆さんが親睦を深めることを大きな目的にしています。未経験者でも子ども(小学3年生以上)でも過去の参加者は皆楽しかったと言っています。子どもと一緒に家族での参加もOKですので、ぜひ参加をお願いします。

<自治会からのお知らせ(お願い)>

☆資源物回収にご協力を!!



9月は資源物回収はなく残高は変わりません。

自治会累計 1,444,247円

(助成金478,650円を含む)

今月の予定

- 5日(日) 町内ゴルフ大会 午前8時30分~
- 6日(月) あいさつ運動 午前7時15分~
- 7日(火) いきいきサロン 午前10時30分
- 12日(日) 公園愛護活動 午前8時~
資源物回収 午前9時~
- 14日(火) あいさつ運動 午前7時15分
- 20日(月) 理事会 午後7時~
- 21日(火) いきいきサロン 午前10時30分
- 26日(日) 瓦版編集会議 午後7時~
- 27日(月) 瓦版印刷 午前9時~
- 28日(火) 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」は毎週月曜日13時から

サロンコーナー

9月のサロンは、町民の集いに向けて合唱の練習を行いました。曲目は「野に咲く花のように」「上を向いて歩こう」です。日頃、歌うことは少ないですが、皆で声を出して歌うことで、ストレス解消や連帯感に



繋がったように感じました。また、輪投げにも楽しく取り組んでいます。早く涼しい日が来て、屋外での活動を楽しみたいと思っています。

おたんじょうおめでとうございます

()さん

令和 7年4月生まれ(12班)

鶴団地自治会では赤ちゃんのお誕生をお祝いしています。
民生児童委員

班だより

5班 班長

今年度5班班長を務めることになりました上田です。不慣れなため至らぬところも多々ありますが、皆様に助けていただきどうにか務めています。ありがとうございます。

まだまだ暑い日が続いていますが朝夕は虫の音や風に秋を感じる今日この頃です。秋といえば食欲とスポーツですね。8月末から始まったバレーボールのネーションシリーズと世界バレー、世界陸上と日頃あまり見ないテレビに釘付けです。女子バレーも素晴らしかったと思います。男子バレーは残念でしたが楽しませてもらいました。石川兄妹の大ファンです。世界陸上は日本はだめかなと思っていましたが、今回はドキドキしながら応援しています。みんなプレッシャーの中で頑張っている姿を見て私も目標をもって日々充実した生活を送ろうと思いました。まずは筋力低下防止のため朝日を浴び体内時計を整え、運動を兼ね犬の散歩、食事でたんぱく質を取ることを心がけていきたいと思っています。そして元気に過ごし少しでも地域にお役に立てばと思っています。

サークル活動

<ゴルフ>

第135回鶴友会ゴルフコンペは、9月7日(日)菊池高原で開催、8人が楽しく競い合いさん(11班)の連覇となりました。



愛唱歌

愛唱歌よもやま話 No.20

2班

【いずみたく】

先日終了した朝ドラ『あんぱん』で、嵩の友人いせたくやのモデルになった人物が、作曲家のいずみたくです。Mrs. GREEN APPLEのボーカル大森元貴さんが演じて話題になりましたね。1930(昭和5)年生まれなので、やなせたかしより11歳年下になります。東京の谷中の生まれで、仙台陸軍幼年学校在学中に終戦を迎えました。その後、東京府立第五中学校や舞台芸術学院演劇学科に進学。卒業後、ダンプの運転手をしながら芥川也寸志に師事して作曲の勉強を始めたのが、彼の作曲家人生の始まりです。

いずみたくは、ご存じの『手のひらを太陽に』の他にも、ミュージカル・歌謡曲・CMソング・アニメソング・校歌・交響曲など、実に幅広いジャンルの曲をたくさん作っており、その数はCMソングのような短いものも含めると、何と!15,000曲にもなるそうです。今回は、その中からほんの少しご紹介しましょう。「え!この曲も?」と驚かれるかもしれませんよ。

『見上げてごらん夜の星を』

これは、皆さんもご存じでしょう。今年の『鶴団地町民のつどい』では、会場の皆さんでこの歌を歌ったのも記憶に新しいところです。『あんぱん』の中でもミュージカル作品として登場しました。永六輔とタッグを組み「日本初の和製ミュージカルを!」というコンセプトで誕生したミュージカル作品の劇中歌です。お話は、定時制(夜間)高校に通う5人の男子高校生と、同じ教室の

同じ机を使っている昼間部の女子高校生が、ふとしたことで知り合い交流が始まります。「どうして僕達は夜に学んでいるのだろうか? どうして私は昼に学んでいるのだろうか? 勉強とは?」など、淡い恋も取り混ぜながら悩みを語り合う青春群像劇となっています。夜間高校からの帰り道、夜空を見上げて歌われる曲です。昭和30年代、日本が高度成長期に入り始めた頃、集団就職で地方から都会に出てきて働きながら夜学で学ぶ、そういう時代の若者のお話です。歌としては、後に坂本九がカバーしてヒットしました。

いずみたくはその後『いずみたくフォーリーズ』というミュージカル劇団を設立。今は『ミュージカルカンパニーイツフォーリーズ』という名前で、主に、いずみたく作品を上演する劇団として存続しています。私事ではありますが、私の教え子もこの劇団員として頑張っています。『あんぱん』でも『怪傑アンパンマン』のミュージカルシーンで出ていました。

『いい湯だな』 歌:デュークエイセス

ドリフターズ版の方でお馴染みかもしれませんが、元々は、永六輔（詞）・いずみたく（曲）・デュクエイセス（歌）で、47都道府県を題材にしたご当地ソングを作る『にほんのうたシリーズ』の中の1曲です。当初この曲は群馬県のご当地ソングとして作られました。ほかにも『女ひとり』（京都府）、『筑波山麓合唱団』（茨城県）などがあります。

- 『太陽がくれた季節』 歌：青い三角定規
- 『夜明けのうた』 歌：坂本九
- 『希望』 歌：岸洋子
- 『世界は二人のために』 歌：相良直美
- 『恋の季節』 歌：ピンキーとキラーズ
- 『夜明けのスカット』 歌：由紀さおり
- 『ふれあい』 歌：中村雅俊

CM『ハウス・バーモントカレーの歌』

CM『チョコレートは明治』

いかがですか？「あ、これも、これも知っている！」という方も多いのではないのでしょうか？いずみたくは、晩年の4年間は参議院議員として、文化・芸術関係の予算増額のために尽力しましたが、多忙の中でも作曲は続けており、病床で書いた遺作は『すすめ！アンパンマン号』だったとのこと。

くまもと歴史散歩

絵図でみる「くまもと城下町」(23)

【坪井界隈⑥「坪井と壺川(こせん)」】

5班

坪井界隈の地図をご覧ください。「坪井」という名

前の付いた町は、坪井1～6丁目、内坪井町、南坪井町があります。また「壺川」の名の付く町は



壺川1～2丁目があります。今回は「坪井(つぼい)」と「壺川(こせん)」の地名をとりあげてみます。

【坪井(つぼい)とは】「坪井」の地名の由来には一つは坪井3丁目の法恩寺にある壺形の井戸にあると江戸期の歴史書『肥後国誌』は伝えています。写真①は現在の法恩寺境内にある井戸で、大切に保存されています。



地名の由来のもう一つは、**条里制**の名残りともいわれています。坪井は鎌倉期に見える村名で、『藤崎八幡宮文書』正安元(1299)年6月の「橘政能三郎丸田富在家注進状」に坪井村の名前が記されています。坪井の「坪」は律令時代の条里制で**土地区画(土地を1町=約109m間隔で直角に交わる平行線により正方形に区分。この1町四方の区画を坪と呼ぶ)**を表し、「井」も井田(せいでん)というように水田の区画を表しています。古代この一帯は**建部君(たけべのみみ)**の支配下にあり、条里制が行われたことに由来するといわれています。

【壺川(こせん)とは!!】熊本市立必由館高校の北、坪井川の遊水公園が広がり、この西側を北限として南は壺川小学校まで、坪井川西側一帯を壺川と呼ん

でいます。『角川日本地名大辞典』によれば、坪井川を江戸期に詩人たちが壺川と称したことにちなむといえます。熊本地名研究会の小崎龍也氏は、「古くは壺はつほというが、そこは神聖なる所、再生の所であること。俯瞰してみれば壺形の流である。とすれば、壺川は神聖なる再生の川、それを地名にしたことはなんとすばらしいことであろうか。」と述べています。現在の壺川1～2丁目は昭和44年にできた町名です。壺川1丁目にある壺川小学校は明治11(1878)年3月1日に開校されています。文化勲章受章者の堅山南風画伯は卒業生で、校長室には寄贈された『雨霽(うせい)』は在校生や地域の宝です。

【情報掲示板】①9月15日付、熊日新聞に「**鹿子木家文書 学生ら調査 八代干拓の詳細解明へ**」のタイトルが目にとまりました。鹿子木家に伝来する鹿子木文書が2020年に子孫から八代市博物館に寄贈され、今年から熊本大文学部日本史研究室が調査に協力。3年かけて全目録と報告書を作成するという事です。江戸後期の干拓を主導したのは八代郡の惣庄屋・**鹿子木量平と謙之助**です。干拓現場の具体的な業務がわかる貴重な資料で、解明が楽しみです。

鹿子木量平・謙之助親子は現八代市鏡町の文政神社(写真)に祀られています。なお鹿子木量平は旧飽田郡鹿子木村(現北区鹿子木町)出身で、飽田郡五町手永の惣庄屋を勤めています。『北部町史』にも紹介してあります。



福ネコだより



福ネコの会は19年目に入りました

福ネコの会は発足から19年目に入りました。合計**396匹**の保護、**170匹**の譲渡をしました。これまで譲渡の際はネコの命にかかわることですから譲渡契約書を取り交わしネコを飼養できる環境かを確認させていただいてきました。



その際ネコにかかった医療費や治療費は一切頂かず里親様のご厚意のご寄付だけを受け取らせていただいています。譲渡されたネコたちは寿命を全うするまで終生幸せに暮らしています。先日の弓削事件のようなことは二度と起きてほしくないと思います。

いつも福ネコをご支援くださりありがとうございます。

♥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

健康一口メモ

資料提供 菊南病院

「スポーツの秋」をもっと楽しむ3つのヒント

「スポーツの秋」という言葉が生まれたのは、身体を動かしやすい気候であることはもちろん、1964年に開催された東京オリンピックが大きなきっかけとされています。

過去の統計から東京が快晴になる確率が高いということで10月10日に開会式が行われ、これを記念し

て10月10日は国民の祝日「体育の日」に制定されました。現在では「スポーツの日」と名称が変わり、日程も10月の第2月曜日と改められましたが、「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」ための日という目的は変わりません。

ヒント1:穏やかな気候をいかして屋外スポーツを楽しむ

さて、スポーツの秋を楽しむには実際に身体をうごかして気持ちの良い汗をかくことがいちばんです。



普段運動する習慣がない人も、「スポーツの秋だから」と気持ちを盛り上げてみてはいかがでしょうか。

気候の穏やかな秋は、屋外で気軽にスポーツを楽しむにもぴったりの季節です。

○ウォーキング

気軽に始められるスポーツの代表格であるウォーキング。気候の穏やかな秋はまさにベストシーズンです。家の近所を散歩するだけでも良いですが、紅葉を楽しみながらのハイキングもおすすめです。

○サイクリング

街路樹や山肌が鮮やかに色づく秋は、景色を楽しみながらのサイクリングにもぴったりの季節です。

○ヨガ

ヨガマットがあれば場所を問わずに楽しめるヨガは、屋内だけでなく屋外でも楽しめるエクササイズです。秋は大小さまざまな規模のヨガイベントが各地で開催されているので、この機会に体験してみたいかどうか。

ヒント2:基礎代謝の高まりを利用してダイエットにチャレンジ

「食欲の秋」「味覚の秋」など、秋にはつい食べ過ぎてしまう季節というイメージもあります。

また、秋太りという言葉があるようにダイエットには不向きな季節と思われがちですが、じつはそんなことはありません。基礎代謝は季節などによって変動し、体内で積極的に熱をつくる必要のない夏場は発散されるエネルギー量は少なくなります。

基礎代謝の変動は気温の変化から少し遅れるため、夏の盛りあとの、つまり秋のはじめは基礎代謝が低くなるのが秋太りの原因のひとつと考えられています。一方、冬は寒さで体温が下がらないようにエネルギーを多く放出する時期であり、秋は冬へ向けてどんどん代謝が高まっていく時期と捉えることもできます。この時期に適度な運動をすることでさらに代謝が高まり、運動の効果が得やすくなると考えれば、秋はむしろダイエットを成功させる絶好のチャンスと言えるのです。

基礎代謝をアップさせやすい秋は、ジョギングやウォーキング、サイクリング、スイミングなどの有酸素運動にチャレンジすることでダイエットの効果がやすくなると期待できます。

ヒント3:イベントやキャンペーンをチェック!スポーツの秋を満喫

また、スポーツにちなんだイベントが各地で開催されるので、これらのイベントに参加して話題のスポーツを体験したり、新しい仲間との出会いや交流を楽しんだりするきっかけづくりにするのもスポーツの秋をより楽しむひとつの手です。

参考文献:茨城県県民生活環境部スポーツ推進課

医療法人 室原会 菊南病院
院長 室原良治
TEL 344-1711