

自治会だより

1 「町民のつどい」は中止になりました

今年の町民のつどいは残念ながら雨天のため中止になりました。例年、空模様に気をもみながらも何とか開催できていましたが、今年は天気の様相が味方をしてくれませんでした。

中止という残念な結果になりましたが、出店やステージ出演のため準備をされてきた皆さまにはご協力頂きましたことを感謝申し上げます。

2 10 月・11 月の行事について

町民のつどいは中止になりましたが、10 月・11 月は下記のとおり自治会と校区の行事が盛りだくさんです。皆さん奮ってご参加下さい。

- ・10 月 12 日(月)「町内ゴルフ大会」(自治会)
- ・10 月 17 日(土)「詐欺被害にあわないために」(自治会) 熊本北合志警察署から講師。
- ・10 月 20 日(火)「マンドリンコンサート」(自治会) いきいきサロンと合同開催です。
- ・10 月 24 日(土)「ふれあいフェスタ in ほくぶ」(校区)

・10 月 25 日(日)「校区グラウンドゴルフ大会」(校区)

・11 月 22 日(日)「町内班対抗グラウンドゴルフ大会」(自治会)

・11 月 23 日(月)「ウォークラリー」(校区)

・11 月 29 日(日)「ポッチャ・モルック大会」(校区)

3 9 月 19 日(土) 町内一斉清掃が行われました

あいにく小雨模様でしたが、皆様のご協力で公民館、公園がきれいになりました。ご苦労様でした。



4 「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 22 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。しかし、班で参加者が少なくチームを作れない班が例年出ています。

全ての班がチームを作って対抗戦ができるようにしたいものです。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われていいます。子どもと一緒に家族での参加も OK です。ぜひ参加をお願いします。

5 ゴミ出しルールの徹底をお願いします

- ・ゴミ分別の違反

最近、ゴミ分別の違反が増えて、掃除当番の方が苦労されているようです。

ゴミ出しカレンダーのとおり曜日・種類のルールを守って出すようにお願いします。

- ・ゴミ出し場所の違反

通勤途中に車両から道路沿いのごみステーションにゴミ出しをするドライバーが目立ちます。中にはポイ投げする車両もあるようです。

ごみステーションは掃除当番を決めて皆で管理しています。他所からのゴミ出しは非常に迷惑ですので、決められた場所に出すようにお願いします。

<自治会からのお知らせ(お願い)>



☆資源物回収にご協力を!!

9 月の回収益 15、714 円

自治会累計 1、719、961 円

(助成金 579、850 円を含む)

今月の予定

- | | | |
|---------|-------------------|---------------|
| 5 日(月) | あいさつ運動 | 午前 7 時 25 分～ |
| 6 日(火) | いきいきサロン | 午前 10 時 30 分～ |
| 11 日(日) | 公園愛護活動 | 午前 8 時～ |
| | 資源物回収 | 午前 9 時～ |
| 12 日(月) | 町内ゴルフ大会 | |
| 13 日(火) | あいさつ運動 | 午前 7 時 25 分 |
| 17 日(土) | 出前講座 | 午前 10 時～ |
| | 「詐欺被害にあわないために」 | |
| 20 日(火) | いきいきサロン | 午前 10 時～ |
| | マンドリンコンサート | |
| 25 日(日) | 校区グラウンドゴルフ大会 | |
| 26 日(月) | 瓦版編集会議 | 午後 7 時～ |
| 27 日(火) | 瓦版印刷 | 午前 9 時～ |
| 28 日(水) | 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

文化部・公民館

ユーフォニアム演奏会

町民のつどいが中止になりましたので 26 日に公民館で演奏会を開催しました。



出前講座のご案内

詐欺被害にあわないために

この夏はとても暑かったですが、みなさんお元気でお過ごしでしょうか。

近年、詐欺により大事な財産を失う被害を報道等よく耳にします。



つきましては、私たちの町内でも「詐欺被害にあわないために」という講座を文化部で企画しました。講師は熊本北合志警察署から来ていただきます。

皆さんのお越しをお待ちしています。

体育部

10 月は下記 3 大会が開催されます。奮って参加をお願いします。

10 月 4 日(日) 北部東校区ビーチボールバレー大会

10 月 12 日(月・祝) 町内ゴルフ大会

10 月 25 日(日) 北部東校区グラウンドゴルフ大会



サロンコーナー

いきいきサロン

暑さがまだまだ続いていますが、サロン参加の皆さんは元気に活動されています。今月は、ビリヤードやピンポンなど身体を動かす活動に加え、町民のつどいで発表するコーラスに取り組み、定番の「上を向いて歩こう」に加え、「この広い野原いっぱい」をみんなで選曲しました。練習では、この「言葉はどこを伸ばす?」や「入るタイミングがずれるね!」など積極的な意見が飛び交い、工夫と練習で息ぴったりに合わせることが出来ました。

中止になり、練習の成果が発揮出来ず残念です。



班だより

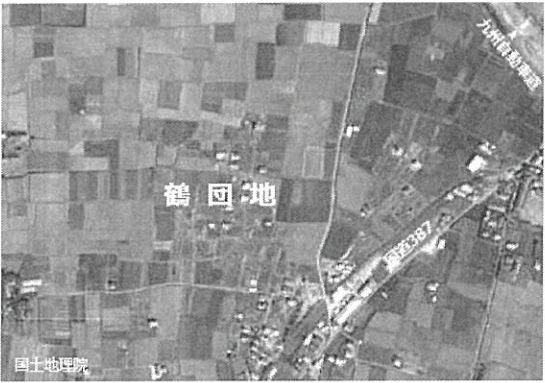
5 班 班長

鶴団地の皆様、5 班の班長を務めさせていただいております

近年、世界的に地理的要因での自然災害を多く感じますね。

鶴団地地はというと、約 9 万年前に現在の阿蘇カルデラで発生した、日本最大級の巨大噴火(破局噴火)およびその際に噴出した火砕流(Aso-4 火砕流)によってできた合志台地の南端部に位置しています。この台地は非常に平坦で、地盤が安定しており、標高は約 60~70 メートルほどの高台に位置しています。地質は砂礫層で、水はけ(透水性)や通気性に優れてい

るのが特徴で、一般的に地盤が非常に強固であるため、建築や土木工事における建物の「支持層」として利用



されることが多い地質です。このような特徴から住宅地として選ばれ、インフラの整備と共に徐々に宅地化が進んできました。

航空写真は、1970年 昭和 45 年撮影で現在の鶴岡地に当たる当時の様子です。写真右上の大きな道路はその翌年 6 月 30 日に九州で最初的高速道路として開通する事となる九州自動車道の熊本 IC～植木 IC 間です。今でも近くを通ると開通前にバイクで走りに行ったことを懐かしく思います。

当時の地名は、飽託郡北部町で水道も下水も整っておらず、水は井戸水をポンプ小屋から、下水は敷地内に浄化槽を設置してのスタートでした。道路も未舗装路がほとんどで、宅地は道をはさんで 1 軒（現在の田上ビル駐車場）とその先の南西方向に数件しかありませんでした。野犬の群れが闊歩していたり蛇や蛙、雀も多く豊かな自然が残る地域でした。

公民館や公園もなかった時代から、歴代の自治会役員の皆様の努力と町民の皆様の協力で現在の生活環境が整ってきたことと思います。これからも安心安全な生活圏として有り続けていけるよう、残された期間を務めたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

くまもと歴史散歩

「くまもと地名散歩ー北部遍」(9) ー鶴羽田地区に小学校ができるー 5 班

旧北部町の東部台地に小学校ができたのは、今から 44 年前の昭和 57 年 4 月 1 日でした。

それまで梶尾・鶴羽田・飛田地域の子供たちは飽託郡北部町の川上小学校が通学区域でしたが、熊本市の城北小学校や西合志町の西合志南小学校に区域外通学している子供もいました。そのころの様子について、鶴岡地瓦版 7 4 号（平成 20 年 6 月号）に寄稿された さんの記事を一部紹介します。

昭和 49 年 2 月 5 日付で西合志町教育委員会より、合志町及び北部町の児童の区域外通学は認めない旨の通知ありました。そして 2 週間後の日曜日西合志南小学校の説明会に参加し、今後の検討をしました。これが北部東小学校新設運動の原点だったと思います。

その後、第 82 号（平成 21 年 2 月号）に さんは昭和 51 年川上小学校への登下校バスの運行から、昭和 57 年現北部東小学校開校までの数年間の出来事について再度寄稿されました。詳しくは 82 号をご覧ください。以下 さんの記事の一部を紹介します。

『昭和 49 年から西合志南小学校へ就学できない場合に備えて、川上小学校への登下校の際、通学バスを運行するという善後策を検討していました。そして運営する会を「ひばり会」と決め、発足しました。

昭和 51 年 2 月 5 日付で西合志町教育委員会より、翌年度からの西合志南小学校への就学ができない旨

の文書通知を受け、昭和 51 年 4 月 8 日から運行を開始しました。通学バスは保護者の一人が当番として乗車し、朝 2 便、夕 3 便で、その様子は熊日新聞紙上でも「僕たちのバスだよ。スクールバスが運行開始」として紹介されました。

昭和 54 年頃学校新設の目途もつき始め、「ひばり会」を一旦解散し「やまびこ会」（三地区、鶴岡地、鶴、羽田バス運行会）とし、昭和 51 年設立した梶尾、鶴、鶴岡地、羽田、飛田の住民で組織する『東部地区学校建設期成会』との連携を密にしました。会員の方々には早期開校のため、役場への陳情書の署名集め等大変ご苦労をかけました。



昭和 55 年には、菊南ホテルの後藤社長が現北部東小体育館本体工事費 1 億 700 万円を町に寄付され、開校に先だち年末には立派な体育館が落成しました。57 年 4 月に待ちに待った開校を迎えました。任務を果たした「やまびこ会」は解散し、マイクロバスの廃車手続等残務処理を無事終え、肩の荷を下ろした次第です。その折、会員と相談し「ひばり会」から「やまびこ会」に引継いだ 22 万円で楠を学校に植樹しました。現在も正門から入って右側にあり、大木となり毎日子供達の登下校を見守っています。

当時の町の広報誌によると昭和 56 年度当初予算一般会計 22 億 4500 万円です。その内、北部東小校舎建設費に 3 億 4500 万円充てています。町にとっては一大事業だったと考えられます。当時の関係者の皆様には心から感謝申し上げます。（ さんの寄稿文一部）

以上、 さんの文章から北部東小学校ができた喜びが伝わってきます。北部東小学校ができるにあたっては、自治体や・地方議会が地域社会の現状や地域住民の要望を聞きながら予算化し実現していくのがよくわかりました。

なお、 さんは瓦版第 66 号に「北部東小学校建設工事着工までの歩み」を寄稿されました。当時の鶴岡地の住民の願いや学校建設にどうかかわってきたかがよくわかる貴重な資料です。

今回は「北部東小学校ができる」を紹介しました。

健康一口メモ 資料提供 菊南病院

10 月スポーツの秋、食欲の秋。健康に過ごす 3つのポイント

夏の疲れを引きずらないように、秋は快適に過ごしたいもの。気候が穏やかで過ごしやすいこの季節は、代謝が高まるため運動にも最適です。そして野菜やくだもの、お米などさまざまな食材が旬を迎えますね。太りやすくなる冬に向けて、秋の健康づくりのポイントを紹介します。



1. 「プラス 10 分」など運動に目標設定を外が涼しくなってくるこの時期は、ジョギングやウォーキングにチャレンジするのがいいかも。暑さが和らぎ、汗をかきすぎることがないので、運動しやすくなります。健康寿命を延ばすためには毎日 10 分多く身体を動かす意識が大事。達成可能な目標を設定するこ

とで、モチベーションを維持できます。あと何分、あと何キロなど、具体的に目標があると続けやすいですね。涼くなったとはいえ、水分補給を心がけながら運動を。

2. 手軽なストレッチから取り入れてみる



涼しくなると筋肉が動かしやすいので、屋内でできる簡単な筋トレやストレッチを取り入れてみましょう。ケガや肩こり、腰痛の予防にもつながります。肩と腕、腹筋そしてお尻の筋肉を鍛えるプランクや、関節

を伸ばし柔軟性を高めるストレッチなど、自分に合った運動を見つけてみてください。今では動画サイトなどで手軽に始められます。お部屋で「〇〇しながら」できるような、無理のない方法で習慣化してみてくださいね。

3. 運動前後のケアや食事、睡眠で心身を整える

暑さや疲労を感じると、ストレスを軽減するためのホルモンが分泌されます。ビタミン C はそのホルモンを作り出すために消費されるので、こまめに補給する必要があります。



「こまめに」というところがポイントで、ビタミン C は一度にまとめてたくさん摂ると吸収率が下がってしまい、吸収されなかった分は尿から排泄されてしまいます。なるべく毎食野菜を摂ることや、果物を間食として摂取することがお勧め。ビタミン C が多く含まれる夏野菜はパプリカ、ピーマン、ブロッコリー、トマト、ゴーヤなど。果物ならばキウイフルーツ、パイナップル、レモン、バナナ、オレンジなどが夏場でも手に入りやすいでしょう。

運動する前には軽く体を温めるウォームアップをして、運動後にはしっかりとクールダウンを。また、乾燥する季節なので、体が乾燥しないように保湿も心がけてください。体だけでなく、心のケアも大切。過度なダイエットや、ファストフードやスナック類を食べるのではなく、旬のくだものなど季節感を味わえる食材を適量食べて満足感を得るのもいいかも。睡眠も心の健康に関わってきますので、おやすみ前にフレグランスミストを枕にひと吹きしたり、お気に入りのアイマスクを付けたり、ちょっとした幸せを見つけるのもおすすめです。

皆さんどのくらい実践できそうですか？これらの健康づくりのポイントを取り入れて、この季節を楽しんでくださいね。

参考文献：全国健康保険協会 福島支部 HP



医療法人 室原会 菊南病院
院長 室原良治
TEL 344-1711

※お知らせ
福ネコだよりは都合によりお休みです。