

自治会だより

自治会長

1 餅つき大会がにぎやかに開催されました

1 月 25 日(日)に鶴団地わくわく餅つき大会が開催されました。友達と一緒にやお父さんお母さんと一緒に子ども達がたくさん集まり、100 名以上が参加したとてもにぎやかな餅つきになりました。子ども達は、餅を丸め、黄な粉・ノリ・醤油で丸めた餅を



食べ、餅入りぜんざいを食べ、杵で餅をつく経験をしたりして楽しくしている様子でした。また、杵つきにお父さんたちに飛び入りで参加して貰ったので、餅をつくお父さんの頼もしい姿を子どもに見せられて良かったのではないのでしょうか。

開催に当たり、前日の準備、当日の会場設営・餅つきの様々な作業に携わっていただいた役員の方々・班長及び各委員の方々・飛び入りお手伝いの方々に心よりお礼申し上げます。

2 班会議の開催について

班会議は同じ班の皆さんが集う数少ない機会です。班の役員決めも、班の皆さんが集って納得の上で決めることがベストだと思います。また、自治会運営をより良くするため、班会議で自治会に対しての要望・意見などをお知らせ頂き、班長さんから班長会議で執行部へ伝えて貰うことも期待しています。各班は年度末までに必ず班会議を開かれるようお願い致します。

3 北部中学校の校長先生より

先日の北部東校区自治協議会定例会議で、北部中学校の校長先生より北部中学校の現況について説明がありました。最近熊本でカードの盗難事件、暴行動画の SNS 拡散など中学生が関係する問題が起きており、特に中学生の SNS トラブルを憂慮している。また、1 年生の学年は安定していない状態なので、先日東京から専門の講師に来て貰って「いじめの授業」を行った。ということです。

中学生の保護者の方は、SNS トラブル・いじめについて子どもさんの状況に日頃より注意を向けて頂くをお願いします。

4 AED 講習について

鶴団地公民館の入口に令和 1 年から AED が設置してあります。公民館を使用している最中の救急救命がメインですが、近所の方の救急にも使用できるよう玄関の外側に設置してあります。

使い方が分からないと咄嗟の場合に使えません。閲覧板でもお知らせしていますが、町民の多数の方が AED を操作できるように使い方の講習会を開きますので多くの方の参加をお願いします。

日時：2 月 22 日(日) 10:00 (午前 10 時) から 90 分程度

場所：鶴団地公民館

講師：熊本北消防署ポンプ小隊の皆さん(4~5 名)

内容：救急講習(救命入門コース) … 心臓マッサージ、AED 使用方法の講習

<自治会からのお知らせ(お願い)>



☆資源物回収にご協力を!!

1 月の回収益 13,438 円

自治会累計 1,507,527 円

(助成金 478,650 円を含む)

今月の予定

- 2 日(月) あいさつ運動 午前 7 時 25 分
 - 3 日(火) いきいきサロン 午前 10 時 30 分
 - 8 日(日) 公園愛護活動 午前 8 時~
資源物回収 午前 9 時~
 - 9 日(月) あいさつ運動 午前 7 時 25 分
 - 17 日(火) いきいきサロン 午前 10 時 30 分
 - 20 日(金) 理事会 午後 7 時~
 - 22 日(日) 救急(AED)講習 午前 10 時~
 - 26 日(木) 瓦版編集会議 午後 7 時~
 - 27 日(金) 瓦版印刷 午前 9 時~
 - 28 日(土) 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

いきいきサロン

令和 8 年になり初めてのサロンを 1 月 20 日に行いました。

今回は「今年一年、皆さんがお元気でサロン活動を楽しんで頂けますように。」との願いを込めまして、北里理学療法士から「腰痛・膝痛予防のための対策」についてお話し頂きました。

日常生活上のポイントのお話と予防のための体操を行いました。



班だより

9 班 班長

あけましておめでとうございます。9 班班長を務めさせていただきます。平本です。自治会でこの様な重役を勤めてさせていただくのは初めてで、多々至らな

い点があると思いますが、今後ともよろしくお願ひします。

さて、私の家族は、妻と子供 3 人と私の 5 人家族です。鶴羽田に家を購入し 7 年程度になります。鶴団地は、様々な地域のイベントがあっており、私の子供達が参加させていただきいつも楽しんでます。また、イベントでは多くの子供たちがいるのを見て、地区にはこんなに多く子供がいるんだ、みんな家族や友達とイベントに参加し笑顔だなぁ、と思っておりました。

班長になり、子供たちの喜ぶ姿の裏でイベント準備を行っている方々の大変さを初めて知りました。イベント等の準備は大変ですが、子供が喜ぶ姿は大変いいものですね。子供達のためにも、今後も地域のためにイベントを継続していかなければならないと感じました。微力ながら、今後も私のできることを地区のために行っていけたらいいなと思っています。

2026 年も、皆様にとって幸多い一年なることを願ひまして班長だよりとさせていただきます。今後も皆様で、地区をより良いものにしていきましょう。よろしくお願ひいたします。

<くまもと歴史散歩>

「くまもと地名散歩—北部(ほくぶ)遍」(2) —「鶴羽田町とは」—

5 班

鶴羽田町は太古から人々が住み続けてきた地域です。今回は「鶴羽田」について取り上げます。

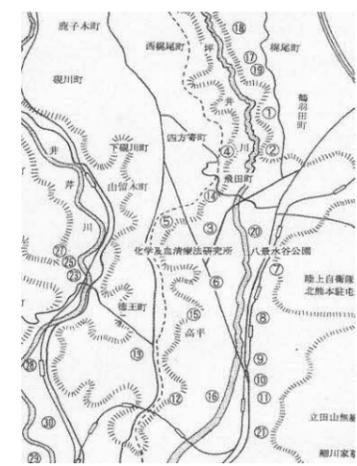
【鎌倉・室町期の「つる」と「はた」】

左の図は鹿子木荘内の集落推定図(『新熊本市史・通史編第 1 巻中世』)です。①は「つる」(字鶴屋敷・現鶴羽田 2 丁目)②は「はた」(字羽田屋敷・現鶴羽田 2 丁目)です。室町時代初期の応永六年(1399)の「肥後国鹿子木東荘坪付」に「つる」と「はた」の集落名が出ています。

2 つの集落(村)以外に、⑩北加治尾(現梶尾町)、⑪加治尾(現梶尾町)、⑫みなみかちお(現梶尾町)⑬ふとう(現四方寄町字不動)⑭ひた(現飛田町)などの集落(村)も見えます。いずれも古くからあった地名です。「つる」と「はた」は村がいつ合併したのかはわかりませんが、江戸時代の検地帳に「鶴羽田村」の村名が出ています。

【江戸期の鶴羽田村のようす】 明治初期の「鶴羽田村」の字図を見ると、「鶴屋敷」と「羽田屋敷」の字名があります。「屋敷」とは当時村をつくった人々の居住地につけられた地名です。ここを拠点に台地上の土地開発が行われてきました。

江戸時代の慶長 13 年(1608)の検地帳に、「田 7 町 3 反余、畠 2 町 4 反余とあり、家数 31・人数 31、牛 6・馬 4」と記されています。畠地は字上





ノ原・前畑・東畑・迫畑などに広がっています。坪井川右岸の「迎田」、左岸の「岩下」では水田耕作が行われていました。現在、熊本北部浄化センターがある場所です。

交通面では村の中央を梶尾村と結ぶ梶

尾村道があり、村の東側には隈原・日田に向かう菊池往還(写真①)が通っていました。また信仰面では鶴

屋敷に鶴羽田神社、羽田屋敷には羽田山際神社があり、地域住民の神社でした。梶尾村との境界には出口・沖・垣ノ外などの



字名があります。村の西側は崖地で、それに沿って坪井川が南流。崖と川の間は河岸段丘が発達し、流域に沿って水田がつけられています。

文化遺産として字竹ノ下に横穴古墳がありましたが、今は埋没して消滅しています。字兜塚には今でも円墳があります。迫畑には狐石の自然石があり狐石の伝説が残っています。また字大道端は古代官道ゆかりの字名です。字図をみることで当時の集落のでき方や生活の様子・人々の願いを考える機会を与えてくれます。

【明治期の鶴羽田村】 明治14年(1881)の「郡村誌」の飽田郡鶴羽田村の項には「家数67・人数323人、馬58頭。湖沼は宇土溜池。物産は穀類のほか甘藷・煙草・製茶など。民業は農業60戸・大工職2戸・桶職1戸」などと記されています。江戸期と比べて人口が増加していますが、生産活動はあまり変わっていないようです。

【現在の鶴羽田町】 昭和30~50年代、旧北部町の台地上ではボーリング開田による米作りやビニルハウス栽培の普及で農業生産が大きく変わりました。昭和50年代に入ると鶴羽田地区も宅地化が進み、昭和57年北部東小学校が開校しました。現在熊本市の中でも児童数が増加している校区で知られています。これからも鶴羽田町は住みよい町として発展していくことでしょう。

福ネコだより



持続可能な活動

屋間は暖かい日が続いていましたが大寒の頃から例年どおり厳しい寒さがやってきました。保護され温かい家の中で暮らしているネコと違い外で暮らすネコたちは寒さをどうやってしのいでいるのだろうか心配です。厳しい寒さの中でも地域の方々の見守りの中で外でも温かく安心して眠れ、飢えることなく生きてくれることを願っています。



そんな思いを持つ中【八景水谷町内で地域猫活動団体の立ち上げ】というお知らせを目にしました。町内会で自治会長が組織の代表となり町内役員も協力をする形で設立されたということです。

福ネコの会も長年地道に頑張っていますが会員の高齢化や病気や介護で継続活動の不安がつかまといま

八景水谷町内の取り組みは【持続可能な活動】としてほんとうに嬉しくうらやましく思います。
 ♥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

2月 季節の変わり目に体調を崩さないコツ

「寒暖差に負けないカラダづくりを」

一年の中でも寒暖差が大きくなる2月。朝はしっかり冷え込むのに、日中は春の陽気を感じる—そんな日が増えてきます。この気温の変化が自律神経に負担をかけ、知らず知らずのうちに「寒暖差疲労」を招くことがあります。肩こり、頭痛、めまい、倦怠感、眠りの浅さなどを感じたら、体が寒暖差に頑張っているサインかもしれません。

寒暖差疲労を防ぐためには、日々の小さな工夫が大切です。

まずは「温める」こと。

特に冷えやすい「首・手首・足首」の「三首」を意識して守りましょう。

マフラーや手袋、靴下を活用し、室内でも軽いストレッチで血流を促すと効果的です。入浴はぬるめ(38~40℃)のお湯にゆっくり浸かり、副交感神経を整えましょう。



次に「整える」こと。朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びて体内時計をリセット。決まった時間に寝起きすることで、自律神経のリズムが整い、1日の疲れがたまりにくくなります。

そして「補う」ことも忘れずに。

冬はビタミン類が不足しがち。ビタミンC(ブロッコリー、キウイ、いちご)、ビタミンD(鮭、しらす、卵黄)、ビタミンE(かぼちゃ、アーモンド)は免疫力維持にも役立ちます。



食卓にカラフルな野菜や魚を取り入れ、栄養バランスを意識しましょう。

また、2月はスギ花粉の飛散が始まる季節でもあります。花粉症の方は、症状が出る前から薬を飲み始める「予防的内服」が有効です。帰宅後は洗顔・うがいをし、衣服に付いた花粉を払い落とす習慣を。

さらにこの時期は、インフルエンザやノロウイルスの再流行にも注意が必要です。手洗い・うがい・加湿を続けながら、睡眠と食事とで体調を整えましょう。春はもうすぐそこ。季節の変わり目を元気に乗り越え、心もからだも「春仕様」に整えていきましょう。

(参考:日本自律神経学会、日本アレルギー学会、厚生労働省感染症情報センター)

自分で出来る、花粉症対策!

春の訪れが待ち遠しいと感じる今日この頃ですが、「春」と聞いて思い浮かぶのは、桜、お花見...そして花粉症です。花粉症の症状がつかなくて、外に出たり、窓を開けたりすることを躊躇する方もいるのではないのでしょうか。

そこで今回は、花粉症の症状を抑える対策と治療についてご紹介します。

1. 花粉症とは

季節性アレルギー鼻炎といわれています。日本では約60種類の植物が花粉症を引き起こし、1年を通じてさまざまな種類の花粉が飛散しています。花粉症の原因として多いスギ花粉は2~4月頃に飛散し、ヒノキ花粉は5月頃まで飛散します。最近増えているというブタクサ花粉は7~10月頃の秋花粉になります。この花粉が原因で目や鼻のかゆみ、鼻水、くしゃみ、蕁麻疹などの症状が出ることを総称して「花粉症」と言います。

近年では花粉の飛散量の増加とともに、低年齢化が進み、若いうちに発症する人が増えています。

10代でも約3人に1人が、10代以下も約6人に1人が花粉症を発症していたことが分かっています。



2. 対策

花粉症の症状を抑えるには、花粉を吸い込まないこと、屋内に花粉を持ち込まないことが重要です。花粉症対策は早めに行うことをお勧めします。

風の強い晴れた日は、外出を控えめにしましょう! 気温の上がる昼前から午後3時頃までが花粉の飛びピークです。

出かける際には、マスクとメガネ、帽子を身につけましょう!

「マスク・メガネ・帽子」は花粉症対策三種の神器と呼ばれます。市販されている一般的なマスクでも水で湿らせたガーゼを中に挟むことによって90%以上の花粉をシャットアウトできます。

花粉症に効果的な食べ物を取り入れてみましょう!

青魚

青魚には「EPA」が豊富に含まれています。EPAには抗炎症作用があり、アレルギーを抑制する効果があるといわれています。

ヨーグルト

ヨーグルトにはたくさんの「乳酸菌」が含まれています。その乳酸菌には、腸内の善玉菌を増やす効果があります。ヨーグルトを継続的に食べて乳酸菌を摂取することで腸内環境が整い、その結果花粉症などのアレルギー緩和に効果があると期待されています。

れんこん

れんこんには炎症を抑える働きや、喉の痛みや鼻水などを抑える働きもある「タンニン」が豊富に含まれています。

※上記食品はあくまで一例です。

3. 治療

発症してしまった場合、対策法だけでは辛い症状を抑えきれないことがあります。早めに専門医(アレルギー科、耳鼻科、内科、眼科など)へ相談しましょう。

舌下免疫療法

花粉の成分を含むエキスを体内に入れることによって、花粉に対する体質を少しずつ変えていく方法です。(治療効果の期待できる花粉はスギ等にに限られます)

内服治療法

抗ヒスタミン薬を内服する方法です。目や喉のかゆみ、鼻水等の症状を抑えることが出来ます。内科やアレルギー科、耳鼻科などに相談してみましょう。たかが「花粉症」、されど「花粉症」。しっかり対策をして、今年はスッキリ快適に過ごしましょう!

(こころ×カラダ「つなげる、やさしさ。」健康応援サイトより) ※花粉症対策は令和5年2月号の再掲です

