

令和8年度鶴団地自治会通常総会

日時 4月19日(日) 午前10時から

場所 鶴団地公民館

自治会だより

祝 入学おめでとうございます

新入生24名の皆さん、入学誠におめでとうございます。これからお友達をいっぱい作って、楽しい学校生活を過ごしてください。



☆資源物回収にご協力を!!

3月の回収益 14,618円
自治会累計 1,632,761円
(助成金579,850円を含む)

今月の予定

- 7日(火) いきいきサロン 午前10時30分
 - 9日(木) あいさつ運動 午前7時25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25分
 - 19日(日) 自治会総会 午前10時～
 - 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

いきいきサロン

3月3日のサロンは、お内裏様4名とお雛様19名でひな祭りゲームを行いました。

両手でラップの芯を回し、芯に結んだひもに着



けた流し雛をたぐり寄せる競争です。かなり手首の体操になりました。

次はひな壇の箱にお手玉を投げ入れ合計点数を競います。今回は高さが変わることでコントロールが難しい分、入ると歓声が上がりました。

3月17日は春らしいポカポカ日になりました。久しぶりに屋外でモルックの後、お茶とお喋りのひとときを楽しみました。



ようこそ鶴団地へ

1月に10班の)さんと
8班の)さん夫妻が2月に7班の
さん夫妻が転入されました。よろしく
お願いします

班だより

11班 班長

熊本の「ひご野菜」を知っていますか?熊本市では平成18年度に、

- (1) 熊本で古くから栽培されてきたもの
- (2) 熊本の風土に合っているもの
- (3) 熊本の食文化にかかわるもの

(4) 熊本の地名・歴史にちなむもの

といった4つのコンセプトに基づき、15品目の野菜を「ひご野菜」として指定しております。「熊本京菜、水前寺もやし、熊本長にんじん、ひともし、ずいき、れんこん、水前寺菜、春日ほうぶら、芋の芽、熊本赤なす、熊本ねぎ、水前寺せり、熊本いんげん、熊本黒皮かぼちゃ、水前寺のり」の、15品目です。

私は、調理の仕事に携わり20年が経ちます。そこで今回は、「ひご野菜」の中の、「熊本赤なす」についてのおすすめの食べ方を紹介したいと思います。

熊本赤なすは、果肉が柔らかく、とてもアクが少ないナスです。焼く、煮る、揚げる、などで、火を通しておいしいのですが、実は生でも食べることができます。皮をむき、一口大にカットして、旬のフルーツと合わせて食べるのが、おすすめです。

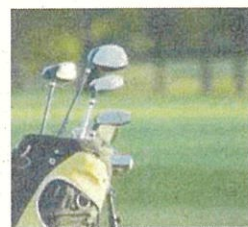
スーパーなどでは、「ヒゴムラサキ」や「阿蘇ナス」といった名前でも販売されており、5月頃から出回るので、一度手に取ってみてはいかがでしょうか?

サークル活動

年度末例会と総会の開催について(鶴友会)

鶴友会年度末例会(第137回コンペ)を3月22日(日)に菊池高原で開催、体調不良等で参加者7名と残念ながら今年度最少のコンペとなりました。午後から雨の予報でちょっと気にしながらのプレーでしたが、最終ホール終了直後の雨となり、楽しく競い合うことが出来ました。

成績は、今年度の鶴友会ベストスコア(85)を出した
さん(8班)の段トツの優勝、2位に、
さん(6班・91)、3位に、
さん(合志・90)でした。



なお、コンペ表彰後鶴友会総会を開き、令和8年度当初の各人のハンディキャップ及びコンペの実施要領並びに自治会事業への参加等について検討し、次年度に備えました。

愛唱歌

愛唱歌よもやま話 No.22

2班

【桜と別れの歌】

桜の季節を迎えましたね。日本ではこの時期が年度の区切りと重なっていることもあり、卒業、入学や就職に伴う引っ越しなど、別れと出会いの季節でもあります。桜の花びらが舞う中での別れのシーンは何だか切ないものですが、春のあたたかな陽ざしが、新生活への不安と希望を優しく包み、気持ちを和らげてくれるようですね。

『花かげ』 作詞：大村主計 作曲：豊田儀一
1931(昭和6)年、童謡『絵日傘』のレコードB面として即興的に作られたそうですが、今ではこの『花かげ』の方が知られています。若い方は

※50音順 ()内は班名 公民館建替え計画について

今度の自治会総会で公民館建替え計画を審議して頂くことになっています。審議して頂く参考として、今回の計画に至った経緯を説明します。

1) 建物仕様:

公民館を考える会で出た会議室・調理室・事務室・収納・バリアフリーについての意見を採り入れた建物の仕様を考えた結果、面積52坪の建物となりました。この仕様で建設業者の見積りが3700万円(建坪単価60万円)になったため、建物仕様を見直す(面積を小さく)必要が生じました。このため羽田公民館を参考にして、間仕切りが無い1フロアのコンパクトな造りで面積40坪の仕様を)さんに設計して貰いました。

2) 資金計画:

現在の積立金1230万円と熊本市の補助金750万円を合計しても建設資金が不足するため肥後銀行に融資をお願いしました。結果、1000万円を15年ローンで融資して貰うことができることになりました。返済は、これまでの毎年70万円の積立を返済に充てることにします。ただし、別に利息の約250万円が必要になるので、その分は町民の皆さんの寄付を募ることにしました。

<自治会からのお知らせ(お願い)>



「B面は何？」と思われたでしょう。レコードは表裏の両面に音源が収録してあって、表が終わったら裏返して裏面を再生します。SP盤の場合、表(A面)に1曲、裏(B面)に1曲入っていて、レコード会社は売りたい曲をA面に、おまけ的な曲をB面に収録して売り出すのですが、思惑が外れてB面の曲の方が人気になることも結構ありました。『花かげ』もそういった曲の1つです。ちなみに、アルバムとして何曲かまとめて収録する時はLP盤という大きなレコード盤になります。

『花かげ』に話を戻しましょう。この歌は、作詞者の大村主計が幼い頃、一番上の姉が隣村へ嫁入りした



時の印象を描いたものだそうです。桜吹雪の中、人力車に乗った花嫁姿の姉を見送る寂しい気持ちがよく表されています。歌詞の冒頭に「十五夜お月さま」と出てきますが、昔、婚礼は夜に行われていたそうですよ。

『桜坂』 作詞・作曲：福山雅治

2000(平成12)年、福山雅治のデビュー10周年の年に発表されヒットしました。歌のモデル



となったのは、東京大田区田園調布にある桜坂です。この歌がヒットしたことで一躍有名になり、桜の時期は観光客が押し寄せるようになりました。福山雅治がデビュー前この近くに住んでいたことから、その当時の思い、現在の思いを歌詞にしたそうです。互いに気持ちがありながら別れてしまった相手のことを、桜の季節が来るたびに思い出し、その幸せを願うというちょっと切ない歌ですね。

『さくら』(独唱) 作詞：森山直太郎・御徒町 凧 作曲：森山直太郎

2003(平成15)年、森山直太郎の2枚目のシングルとして発表されました。森山直太郎のお母さんはフォークシンガーの森山良子だということは、皆さんもご存じのことでしょう。お母さんゆずりの透明感のあるファルセット(裏声)がすぐ

てきな歌手です。今では卒業ソングとして定着したこの曲ですが、元々は、友人の結婚式のために作られた



楽曲で、バンド演奏だったりピアノ独奏で歌詞はついていませんでした。その後、歌詞をつけて直太郎が歌い、卒業シーズンの3月にリリースしたところ、ヒットしたということです。それでタイトルに(独唱)と付くんですね。他に(合唱)というバージョンもあるようですよ。

最後に、私事ではありますが、年内をめどに関東方面に移住することになりました。この『愛唱歌よもやま話』も今回を最後の執筆とさせていただきます。2022年から約4年弱、つたない文章をお読みいただき、本当にありがとうございました。

里地・里山の生き物

7班

(26) マムシってどんな虫？

仕事場の湿原には、年間を通して多くの来訪者があります。とりわけ夏場は小学生以下の子供達も増えます。そこで最も気にかけているのは来訪者の安全確保です。湿原には、毒蛇のマムシ、ヤマカガシやスズメバチ類など、気をつけて欲しい生き物が普通にあります。と言うより、彼らの生活圏内に人間が勝手に木道を作って入り込んでいるのかも知れません。

夏場は、ヤマカガシは週に2~3回、マムシは月に1~3回程度は出くわします。そこで、特に小さい子ども達が来た場合は、保護者や本人に、「マムシやスズメバチがいるので気をつけてね」と注意を促すことにしています。そんな中、あるとき、福岡市から来た小学5年生の男の子が「マムシってどんな虫？」と尋ねてきました。似たような話は他でも聞いていましたので、内心「来たか〜！」と思いつつ、少し詳しく説明しました。

じつは、特異な事例ではなく、これが普通になりつつあります。仕事柄、学校にお邪魔して話をすることがあります。昨年、都市部の小学校6年生60人



程に話す機会があり、マムシについて尋ねたところ、知っていると答えたのは0人でした。これが実態です。ところが、山間部の小学校2校(どちらも20人以下、3~6年生)で同じ質問をしたところ、ほぼ全員が知っていました。日常生活の中で経験したり、教えられているのでしょうか、こんなに違うものかと驚いてしまいました。そして、自然学習(教育)の重要性を強く感じました。YouTubeユーチューブで危険な生き物動画でも流しましょうか。

おくやみ

6班の が3月2日に 逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

福ネコだより

熊本市と熊本県の取り組み



春を迎えると ネコたちの繁殖、出産が始まります。外で暮らす飼い主のいない不幸なネコを、これ以上増やさないために福ネコの会は活動しています。けれども会員数の減少や限りある活動資金の中ではこの活動にも限界があります。

熊本市動物愛護センターや熊本県動物愛護センター(宇城市)でもマンパワー不足を支えてくださるボ

ランティアを募集しています。

募集内容は ネコの一時的預かり、ミルクボランティアなどです。

◎熊本市愛護センター 096-380-2153

◎熊本県愛護センター(宇城市)

0964-27-8115

福ネコの会と共に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

健康一口メモ

資料提供 菊南病院

《あなたの血圧、大丈夫？》

高血圧は、たばこと並んで日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因です。

20歳以上の日本人の約2人に1人が高血圧であり、もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人の人が死亡せずに済むと推計されています。驚きの数字です！

高血圧の原因は、塩分の摂りすぎ、運動不足、ストレス、飲酒、たばこなどの生活習慣から、遺伝・肥満など多岐にわたります。なかでも毎日の事だけとなかなかできない対策が「減塩」です。



ここで塩分摂りすぎチェック。こんな習慣はありませんか？

- ★麺類のスープを飲み干す
 - ★漬物をとる習慣がある
 - ★おかずには、かけ醤油をする
 - ★みそ汁は具が少なく汁がメイン
- 生活習慣の見直し「減塩のコツ」を伝授いたします。

■うどんやラーメンなどの汁をほとんど全部飲むと4~7g、半分飲むと2~3.5g、ほとんど残すと1~2g(麺そのものの塩分や麺に絡んだスープの塩分でゼロにはなりません)の塩分をとることになります。まずは麺類の汁を残すことからスタートしましょう。

■塩蔵品である漬物は、2切れ程度の少量でも0.5~2gの塩分を含みます。そこで自家製浅漬けに変更したり、食べる量を少量にしましょう。

■醤油一さしで約0.5gの塩分を含みます。つけ醤油に改めましょう。

■みそ汁は具たくさんにすることで、塩分を多く含む汁の割合を減らせます。また、野菜や芋類に含まれるカリウムは体内のナトリウムを排出する働きがあります。

さらに、「減塩だしの素」や「減塩味噌」を使うことで、通常品の半分ほどの塩分量に抑えられます。高血圧の予防や治療のためには、男性7.5g未満/日、女性6.5g未満/日の食塩摂取量が推奨されています。しかし、日本人の食塩摂取量の平均値(2022年)は9.7gとまだまだ届かないところです。ほんの少しの意識が食塩摂取量を大きく減らしますので、血圧測定と併せて、減塩を習慣としていきましょう！

出典：eヘルスネット「高血圧」、日本人の食事摂取基準、国民健康・栄養調査(2022年)

医療法人 室原会 菊南病院
院長 室原良治
TEL 344-1711