



新年のご挨拶

熊本市北区長 吉住 和征



謹んで、新年のご挨拶を申し上げます。

皆様方におかれましては、健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、対話を通した区のまちづくりを進めるなかで、地域の課題は多様化、複雑化してきており、その解決のためには、地域の皆様が、積極的に地域活動やまちづくりに参画し、創意工夫をもって課題に挑む『地域力』が欠かせないことを改めて認識したところです。

そのような中、貴自治会におかれましては、「町民の集い」をはじめ、サロンや公民館講座といった催しのほか、毎週開催されております「いきいき百歳体操」や「健康マージャン教室」など、地域の交流や健康づくりに大きく貢献されています。

また、発行から 24 年にわたり毎月発行されている「鶴団地瓦版」では、町内の取組を紹介し、情報発信をすることで、地域の絆をつなぐ重要な役割を担っておられます。これもひとえに、松原会長をはじめ、関係各位のご尽力、ご苦勞の賜物であり、改めて敬意を表する次第でございます。

今後とも、様々な地域課題の解決に向けて、企業との連携を進め、地域力向上を図りながら、全力で取り組んでまいりますので、皆様方には、なお一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、本年が北部東校区第 6 町内自治会の皆様にとって、幸多き年となりますようご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

自治会だより

年頭にあたって

自治会長

新年明けましておめでとうございます。

町内の皆様には健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、自治会主催の 4 大行事（餅つき大会、自治会総会、町民のつどい、グラウンドゴルフ大会）を天候にも恵まれて無事行うことができました。各部主催で実施した他の行事も含めて、町民の皆さんが仲良く暮らすお手伝いができたと思っております。

また、自治会の役割である「共助」の点では、12 班のごみステーション再編がありました。40 軒ほどが利用されていたごみステーションが使用できなくなり、11・12 班の住民の皆さんが班長さんを中心に話し合っ、3 箇所に分けて新たなステーションを設置することができました。設置場所として家の塀の前を提供されたご家庭をはじめ、利用する住民みんなが掃除当番などで助け合う「共助」の心がステーション

設置に繋がったものと思います。

新年に当たり、町内の皆さんが日頃から仲良く暮らし、互いに助け合える団地であるように自治会の活動を行っていきたいと思います。

1 餅つき大会のお手伝いと薪(まき)のご提供について

1 月 25 日に開く餅つき大会では、当日の朝から準備する事が色々あります。執行部だけでは手が回りませんので、当日は朝 8 時からの準備と餅つき（杵つきは若いお父さん）のお手伝いをお願い致します。

また、釜戸を焚く薪(まき)が不足していますので、薪を提供できる方はぜひともお願い致します。提供可能な方は執行部まで連絡をお願い致します。

2 公民館の建替えについて

昨年 4 月の自治会総会でお知らせしたように、次回総会前に町民の皆さんに建替えの計画案をお示しすることとします。そのため昨年度に公民館を考える会で公民館の仕様を決定しました。また、建設資金についても不足分を熊本市の補助金及び銀行借り入れで賄えるように考えております。4 月の新年度総会までに計画案をお知らせしますので皆様のご協力をお願い致します。

餅つき大会

1 月 25 日(日)は餅つき大会です。多数の皆様の参加をお待ちします。みんな来てね!!



<自治会からのお知らせ(お願い)>

☆資源物回収にご協力を!!

12月の回収益 14,392円

自治会累計 1,494,089円

(助成金478,650円を含む)

今月の予定

- 8日(木) あいさつ運動 午前7時25分
 - 11日(日) 公園愛護活動 午前8時～
資源物回収 午前9時～
 - 13日(火) あいさつ運動 午前7時25分
 - 20日(火) いきいきサロン 午前10時30分
理事会 午後7時～
 - 25日(日) 餅つき大会 午前10時～
 - 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

北部東校区ボッチャ・モルック大会

11月30日に北部東校区スポーツ協会主催のボッチャ・モルック大会が小学校体育館で開催されました。二つとも今年度が初開催の競技で、鶴団地からは2チーム7名の参加がありました。今回は順位はつけず、体験することを主軸に大会が行われました。参加頂いた皆さん、お疲れ様でした。



サロンコーナー

いきいきサロン

12月2日のサロンは、来年のマイカレンダーを作りました。

12月16日は町民の集いに参加頂いたユーフォニアム奏者 〇〇〇〇さんによるクリスマスコンサートを開催しました。冒頭に全日本小学生バンドフェスティバル参加への町民の集いでの募金に感謝の言葉と、金賞受賞の報告がありました。素敵な音色の演奏や合唱で楽しい時間を過ごしました。



新年も皆さんと元気に活動を楽しみたいと思っています。良いお年をお迎え下さい。

班だより

8班 班長

今年度の8班の班長を務めさせていただいております齋藤です。

6年ほど前に実家の近くで家を探してる時にたまたま売りに出ている中古住宅を見つけ縁があり購入させて頂きました。この地域は、知らない人でもすれ違う時に「おはようございます。こんにちは。」と挨拶をされます。最初は、慣れていなかった為すごく戸惑いました。慣れるまで時間がかかりましたが、今ではとてもいい事だと思っています。近所の人達と顔見知りになる事ができたし子供も挨拶が出来るようになりました。子供達をみんなで見守っているような感じで安心して子育てが出来ています。

祖父と祖母が住んでいた頃は、畑と空き地だらけで子供がほとんどいなかったように思います。今では、新しい家がたくさん建ち昔と風景がかなり変わっているのでビックリです。

人も増え、賑やかな鶴羽田地区になってきているので嬉しいし、地域の活動が、とても盛んで「町民の集い」「グラウンドゴルフ」「餅つき大会」など。準備をする大人は大変ですが、子供達はとても楽しみにしています。次の行事は、年明けの餅つき大会。頑張ります。班長は初めてなので至らないところがあるかと思いますが、あと少し頑張っていきますのでどうぞよろしくお願い致します。

サークル活動

<ゴルフ>

年末例会(第136回コンペ)は、12月7日菊池高原で開催され、8名が楽しみました。

今冬一番の寒気の到来でコンペ前日までは冷え込みましたが、当日は気温も15度以上となり曇り空で菊池高原にしては珍しく風の無い穏やかな一日となり、皆さん力が入り過ぎたようです。



平均ストローク99、バスグロ95と低調でした。

上位3名の成績（敬称略）

1位： グロス96 ネット73

2位： グロス96 ネット78

3位： グロス98 ネット79

なお、次回コンペは年度末の3月に予定しています、
会員以外の方も一緒に楽しみませんか。

ようこそ鶴岡地へ

12班に、（ ）さんご家族が
11月に転入されました。よろしくお願いします。

里地・里山の生き物

7班

(24) ヤマコウバシ

「落葉しない落葉樹」、ということ？ 11月も
終わりの頃になると、コナラやエゴノキ等、里山の落
葉樹は葉を落とし、しっかり冬支度を済ませてしま
います。ヤマコウバシはクスノキ科の落葉樹ですの
で同じように葉を落とすはずなのですが、黄褐色に
枯れた葉が落ちずに年明けまで枝先に残ります。春
の植木市でも葉の残ったものを見かけますので、随
分遅くまで落ちないようです。

「落ちない！」こりゃ受験生のお守りにばっちし
パイ」と言うことで、早速写真に撮ってきました。し
かも、この写真の木は弁財天の鳥居の横にありまし
た。御利益、間違いなしと勝手に思い込んでいま
す。これから受験の季節、写真越しにお願いして
もうまく行くかも知れません。



落ちないと言っても、新しい葉が出るまで
には落ちてしまいますので、間違いなく落葉樹
です。高さは4mほどの低木で、良く枝分かれ
して、野趣に富んだ樹形になりますので、和風の
庭やナチュラルガーデンに植える木としてよく使
われます。山では、普段はあまり目立たないの
ですが、枯れた葉が残る冬には「あっ、ここに
いたの！」と突然気づかされる木です。葉を枯
らして自己主張するとは、なんという逆転の発
想。その振る舞いは、生活の様々な場面で意味
深なヒントを与えてくれそうな、なんとなく、そ
んな風に感じてしまいます。受験生だけでなく、
人生の守り神としても御利益があるかも？ ま
、信じる者は救われる、そんな世界でしょうか。

和名は「山香ばし」の意と言われ、葉や枝はち
ぎると特有の香りがします。地方によっては、葉
を餅や団子に入れたり、蕎麦のつなぎに使ったり
するようですが、香りを楽しむことも出来るので
しょうか。また、黒い果実は果肉は甘く、中の種
子をかみつぶすと口の中にクスノキ科特有の少
し強い香りが広がります。「山胡椒やまこしょう」
の別名はありますが、確かに香辛料として使え
そうです。

くまもと歴史散歩

「くまもと地名散歩—北部遍」(1)

—北部(ほくぶ)とは—

5班

私たちは北部東小学校区に居住しています。この
校区には梶尾・鶴羽田・飛田の各町があり、多く
の住民が生活しています。今回は「北部」とは
何か、その由来や成り立ちを取り上げてみま
す。

北部東小学校(写真①)は、多くの住民の
願いと働きで1982年(昭和57)年に開校しま
した。

校名は当時の飽託郡北部町の東部に位置して
いたことで付けられたと聞いています。それでは
「北部町」の成り立ちを紹介します。



◆「北部町」の「北部」とは何でしょうか。

『北部町史』に「昭和30年7月1日、川上村と西
里村が合併して北部村となった。その時村名を公募
し、地理的・歴史的観点から検討し、9点を選び
さらに協議会で検討した結果、村が飽託郡の北部に
位置しているということで北部村と決定された。昭
和43年4月1日の町制施行によって北部町とな
った。」と記述されています。

◆「北部町」はどのようにしてできたの!!

さて、少し時代をさかのぼって江戸時代の北部
町の町域はどのようになっていたのでしょうか。

細川藩は農村を手永制度で支配しました。町域
は五町手永(全部で35村)に組み込まれて、鶴羽
田・飛田・梶尾・鹿子木・楠野村など9村があり
ました。幕末になると北部町域は36村に増えて
います。分村したのでしょう。明治3年(1870)
手永は廃止され、五町手永は五町郷となり北部
町域の村は五町組・鹿子木組・鶴羽田組に分け
られました。その後いろいろと改正されてきまし
た。明治22年(1889)4月、市制町村制が施
行され、川上村(鹿子木村・楠野村・明徳村・小
糸山村・大鳥居村・改寄村・梶尾村・西梶尾
村・鶴羽田村・四方寄村・飛田村が合併)がで
きた。西里地区は明治22年、硯川村(北迫村・
硯川村・下硯川村)、寺迫村(万楽寺村・太郎
迫村・立福寺村)、五町村(徳王村・和泉村・
釜尾村・貢村)ができた。3村が明治31年に
合併して西里村ができました。そして昭和30
年7月1日、川上村と西里村が合併して北部村
となり、昭和43年4月1日、北部町となりました。

その後、平成3(1991)年熊本市と合併し今
日に至っています。写真は旧北部町役場です。現
在、北部まちづくりセンター・北部公民館や北
区土木センターが業務を行っています。



◆人々は太古の昔から 住み続けてきた!!

旧北部町域は、旧石器時代・縄文・弥生・古
墳時代の遺跡が多く発掘され、古くから人々が
住み続けて生活を展開してきた地域です。また
中世以降の荘園・鹿子木西荘・東荘の舞台とな
った地域です。戦国時代に活躍した鹿子木親
員(寂心)や江戸時代の干拓事業に貢献した
鹿子木村出身の鹿子木量平親子はよく知ら
れています。

以上概略を述べましたが、詳しくは『北部
町史』をご覧ください。今回は「北部」とい
う地名の由来を取上げてみました。

【情報掲示板】①10月19日「熊本西循環道
池の上工区(花園IC~池上熊本駅ICの4.6キ
ロ)」が開通しました。次に話題となっている
のが「熊本環状連絡道路」です。10月4日に
中心杭打ち式が行われ本格的に工事が動き出
そうとしています。この道路は合志市野々島
から下硯川町までを結ぶ約3.9kmの一般道
路です。また現在「中九州横断道路大津熊
本道路」の工事が進んでいます。時々弁天
山までサイクリングを楽しんでいましたが、
その途中の大鳥居町(仮称熊本北JCTと
仮称熊本北IC設置)では道路の基礎づく
りが始まり、その進捗の様子を見ながら将
来の熊本の発展を肌で感じています。写真
は10月24日撮影。



福ネコだより

♡幸運♡

新年おめでとうございます! 昨年はたくさん
のご支援ありがとうございました。本年も福
ネコの会をよろしくお願いします。

ひと月ほど前に車のエンジンルームに入
り込んでしまった仔猫を救出しました。

車の持ち主さん→JAFさん→鶴岡地内
のAさん→Bさん→Cさんと多くの方が
このレスキューに関わられました。

幸運なことにこのネコはケ



がすることも命を落とすこともなく助かりまし
た。今は福ネコの会員さんのお宅で幸せに暮ら
しています。寒い日が多くなると温もりのある
車の上だけでなくボンネットの中に入ってしまう
ネコがいます。ネコのためにも車のためにも
エンジンをかける前に皆さまに気をつけてい
ただきたいと思います。

♡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

薬膳のススメ ~身近な食材から薬膳を学ぶ~

古代からの陰陽説

古代の人々は、時計もカレンダーもない日々
をおくっている中で、太陽は陽の象徴である
と考えました。さらに一日の中での昼は陽、夜
は陰、その一日の連続が一年であり、春から
夏が陽、秋から冬が陰と生活を送る中で、太
陽と月、天と地、のように自然界のあらゆる
ものを陰と陽に分けて、調和と循環を生み出
していると、理論づけました。

この陰陽説はのちに五行説と結びつき、世
界を説明する重要な哲学となりました。

薬膳における陰陽とは、心身や食材のバラン
スを考える基本的な概念です。

体調や季節に合わせて、心身の陰陽のバラン
スを整えることが薬膳の基本です。

季節ごとの体や心の変化を見逃さない

まず、春は、肝(かん)の季節で肝の働きが
高ぶりやすく、気分の浮き沈み、イライラ、不
眠など情緒が不安定になります。

夏は、心(しん)の季節で、心機能が活発に
なるために負担がかかりやすく、ほてりや熱
感を生じやすくなります。

秋は、肺(はい)を痛めやすい季節で、呼吸
器系だけでなく、皮膚や大腸の乾燥から、肌
荒れ、かゆみ、便秘などをひきおこします。

冬は、腎(じん)が冷えやすい季節で、生命
力の源である、腎の機能を損ないやすく、体
力の低下につながります。

薬膳を実践することは、まずその時の季節、
旬を感じ、それを食すことです。

旬の食材は、その時期にカラダが必要とする
栄養を提供してくれます。

するとカラダが反応して、元気いっぱい、
季節への適応力ができ、免疫力もアップしま
す。

季節ごとの旬の食べ物

春—菜の花、イチゴ、アサリ、タケノコ

夏—キュウリ、トマト、アジ、スイカ

秋—サツマイモ、カキ、サンマ、栗

冬—ハクサイ、ミカン、ブリ、ダイコン

健康的に冬を過ごすために

冬の薬膳は、体を冷やさず、内臓の働きを
高め、特に「腎」の働きを補うことが重要で
す。

タイプ別の温める食材をご紹介します。

① カラダの表面をあたためる食材は、生
姜、長ネギ、玉ねぎ、紫蘇、香菜などです。

② おなかをあたためる食材は、鶏肉、に
んにく、南瓜、すずき、黒糖などです。

③ 温める力をつける食材は、にら、えび、
栗、くるみ、まぐろ、シナモンなどです。ま
た、腎の働きを補う黒い食材のお勧めは、黒
豆、黒ゴマ、ひじき、昆布やワカメなどの海
藻類、くろきくらげなど、意識してとりた
いですね

薬膳茶はいかがですか?

今年の冬は、薬膳茶にトライしてみま
せんか?

簡単お勧めは、紫蘇茶です。紫蘇、生姜、
黒砂糖はどれも体を温めます。

おこのみで分量を加減してもいいですね。
紫蘇が豊富にある時に、乾燥させておくのも
いいですよ。

菊南病院 国際薬膳師



医療法人 室原会 菊南病院
院長 室原良治
TEL 344-1711