柘植地域
まちづくりだより
第286号

発行　柘植地域まちづくり協議会事務局
三重県伊賀市柘植町一〇六四七番地
（柘植地区市民センター内）
〒五一九-一四〇二
電話 四五-八八八〇　ＦＡＸ 四五-八八八三

発行日　２０２２（令和四）年十一月一日（火）

市議との地域意見交換会開催

伊賀市議会議員、西條エリ子氏・桃井弘子氏・森中秀哲氏・西田方計氏・山下典子氏百上真奈氏［傍聴］の６氏市議と、柘植地域まちづくり協議会運営委員（役員、区長、各部会長・委員長）総計・２６名が参集し、柘植地域に於ける意見交換会を十月十四日午後七時半から市民センターにて実施致しました。（車座座談会方式）

当日のテーマは、❶ 市長・市議会議員、同日選挙（必須テーマ）❷ 公共交通の在り方（行政巡回バス・地域運行バス・関西線存続等について）❸ 伊賀まち地域内中学校の再編統合（柘植中学校と霊峰中学校の件）に関して ❹ 市民センターの指定管理に関して（他地域の状況）、以上４つの課題について忌憚の無い意見交換が行われました。

同日選挙については経費削減に為る事が判然としており特段異議無く実施歓迎。

公共交通の在り方の中でＪＲ関西本線は準動脈に尽き且つ草津線の起点駅の為、地域の利便性に鑑み社会的使命・責任を考慮しＪＲに働き掛ける。中学校の統合問題に関しては生徒数対比の数字的なもの丈では無く二十年三十年先を見据えた形で子供にとって何が一番適正なのかを考慮して行く。

指定管理を選択した市民センターは３８センター中、初年度８ヶ所、来年度は４ヶ所の計１２ヶ所。市の直轄か、指定管理を選択するのか運営委員会で十分議論し持続継続性が有るのかメリットの有無をよく熟慮し検討が必要と為った次第です。

柘植中学校『文化祭』

ＢＥＳＴ Ｐｅｒｆｏｒｍａｎｃｅ

【超えろ学年の壁】と題して十月十四日開催され、オープニングムービーの後、生徒会長・学校長・ＰＴＡ会長の挨拶後、１年生２年生３年生の舞台発表有り総合文化部有志発表と続き生徒会企画全校合奏で閉会／紙面の関係で続きは次号に掲載します。

柘植地域俳句コーナー

変はりなきかと
友を訪ぬや
草田男忌
木村　幸代

『健康講演会』開催

【健康福祉部会・主催】

【講師】紀平医院・紀平久和医院長

【演題】コロナに打ち勝とう！
健康寿命を延ばそう！

９月２９日、午後２時から柘植地区市民センター・ホールにて主題の講演会が開催され、計８３名が参集、聴講しました。

冒頭、松山隆治まち協副会長の挨拶後、紀平院長から次の内容にて、９０分の講演が有りました。

前半は新型コロナウイルスの発生源〈中国武漢〉から始まり、過去起きたＳＡＲＳ・ＭＥＲＳの件、ウイルスと細菌の相違点。更に「実行再生産数」（１人の感染者が何人の人に感染させるかの指標）新型コロナは２前後で感染率は低い方〈インフルエンザで２～３、麻疹（はしか）は１２～１８、百日咳は２０〉

手洗い・マスクは有効、中でも『換気』は一番大事な予防方策。引き続き「３蜜」密集・密接・密閉を回避要。

感染予防・重症化リスクを低減させる為にも【ワクチン】は有効。感染しても発症しない、発症しても重症化しない。特に、６０歳以上で、慢性疾患・基礎疾患を有する高齢者はワクチン接種の励行を。ワクチンを投与した人と、しない人を比較するとリスクが９割減っているとの報告有り。

新型コロナワクチンは「ＲＮＡワクチン」で此のワクチンがヒトの細胞内に取り込まれると、細胞内でスパイクタンパク質が産生され、其のスパイクタンパク質に対する中和抗体産生や細胞性免疫応答が誘導される事で感染予防が出来る仕組みで人類史上初。発症予防効果は、ファイザーで９５％モデルナで９４％と有効である事は明白。

健康に長生きする

為に気を付ける事

煙草は吸わない・副流煙は避ける／節度有る飲酒を、１日１合程度、週２日は休肝日を／食事は塩分控え目・緑黄色野菜を１日両手一杯・大豆製品、魚のタンパク質は良いので多く摂取を・年齢に応じて脂質、乳製品、タンパク質も摂って筋肉量を落とさない／体格は、痩せ過ぎない太り過ぎない目安とされるＢＭＩ（体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m ＝ １９～２５が正常値）もっと簡易な目安は身長cm 引く１００ の体重kgを維持する（身長が１６０cmの人であれば引く１００で、体重は６０kgが適当）

身体活動・１日に２０～３０分歩く（速歩）ラジオ体操やＴＶ体操も良く、とにかく体を動かせて筋肉を落とさない様心掛ける。

睡眠時間・日本人の半分は６時間台、７時間台は２４％、５時間台が２０％、眠りは長さではなく深さが大事、質の良い睡眠を。

口腔ケア・口腔内を清潔に保つ事が非常に重要。歯周病が有ったり、入歯の手入れが悪いと２型糖尿病のリスクが高く心疾患を起こし易い。きちんと噛めないので噛んで

脳に刺激が行かないと認知機能が低下し、認知症のリスクが高く為る。
日本人の平均寿命は男性８１.４７歳、女性８７.５７歳と十年前から１.５歳伸びた。健康寿命は男性７２.６８歳、女性７５.３８歳で、十年前と比べて、男性で２.２歳女性は１.８歳伸びて居る。
健診と検診の奨め・女性のがん❶位 大腸癌 ❷肺癌 ❸膵臓癌 ❹乳癌 ❺胃癌
男性のがん❶位 肺癌 ❷胃癌 ❸大腸癌 ❹膵臓癌 ❺肝臓癌・がん検診は早期発見治療の為にも有効。４０歳過ぎたら年１回、人間ドックの受診をお勧めします。

【サークル・教室紹介】第十弾

『いがまち郷土史研究会』

代表　金谷　彰

このたび、『柘植地域まちづくりだより』に「いがまち郷土史研究会」の紹介文掲載の依頼を戴きました。しかしながら、私が当サークルに入会したのは、二〇一八年四月のことで、いわば新参者、その歴史については知る由もありません。そこで、当会の歴史や経緯について、規約を見てみますと、発足は一九七三年、「郷土の歴史を研究し、その知識の普及並びに文化財の保護保存に役立つことを目的とする」とあり、これを達成するため、実地調査の実施・学習会の開催・機関誌の発行などが謳われています。発足当時は教師・教員をはじめ郷土史家など錚々たる面々が顔を揃え、会員数は三十名あまりであったようです。そして、二〇一二年には、写真集『古い写真が語る伊賀の風景』を出版しています。

私が入会した当時は、中川甫氏が会長を、和田忠臣氏が講師を務められ、両氏が編集に関わられた『伊賀市史』を読み進めながら、郷土の歴史を勉強する会で、参加者は十数名でした。その後、和田氏が体調を崩されて講師役が不在となり、加えて高齢化を理由に退会される会員もあって、会の存続自体が危ぶまれる状況になりましたが、三年前から、私が講師役（『伊賀市史』を読むだけですが）を務めながら月に一度の会を継続しています。

しかしながら、コロナ禍による活動自粛、重鎮である中川氏の逝去など、ますます会を取り巻く環境は厳しく、現在の会員は男性七名・女性二名の計九名、地区別では柘植地区五名・西柘植地区一名・壬生野地区三名ですが、なかなか全員が揃うことも難しくなってきているのが実情です。現在の活動状況ですが、「いがまち郷土史研究会」という会名にあるような難しいことはやっておらず毎月金曜日午後一時半から三時半頃迄柘植市民センターに集まり『伊賀市史』を読んでお茶を飲みながら

わいわいがやがやと昔話に花を咲かせる、そんな集まりです。郷土の歴史に興味のある方、仲間になってみようと思われる方がいらっしゃいましたら、是非ご参加下さい。
連絡先・上町 片岡真紀子 四五ー二一三七

【投稿コーナー】

『花の行く末・・・』 植木 義信〈下町区〉

ご存知ですか。否々、失礼しました。俳句を嗜んでいる方や、お花を生ける方達には、今更なにを言っているんだとお叱りを受けることを承知しての雑学です。

桜は「散る」と言いますが、然らば、他の花は何と表現するのでしょうか。列記してみましょう。

紅葉も「散る」、梅は「零（こぼ）れる」、椿は「落ちる」、牡丹は「崩れる」、菊は「舞う」、柳は「吹雪く」、紫陽花（アジサイ）は「萎（しお）れる」、朝顔は「萎（しぼ）む」、薔薇（バラ）は「枯れる」と・・・

知らなかったが、なんと情調ある表現なんでしょう。日本語は奥深く、日本人の遊び心、否、心の豊かさが生んだものでしょうね。

この話、明日香村の蓮花寺で住職から聞いたものですが、では「人間」は何と言うか・・・「いく／ゆく」というが、漢字で書けば「行く」でも「逝く」でもなく「往く」だそうです。人間、死んだら逝去と敬語を使いますが、是れから天国へ往くと捉えるべきだそうです。因みに、地獄へ往く人も居るそうですよ。（笑）

◆ 皆様からの【投稿】お待ちしています。

第七十六回『芭蕉祭』開催さる

芭蕉翁の遺徳を偲び、翁の命日十月十二日に毎年開催されている『芭蕉祭』。昭和二十二年に初めて開催されてから、今年で七十六回目を数えます。　伊賀市と芭蕉翁顕彰会（岡島久司会長）は芭蕉翁献詠俳句の特入選句を十月五日発表／応募総数３万５７８５点の中から特選７ー作品を発表。１９８９年度から募集を始めた［英語俳句］は過去最多の投句数（１６９０句）で３５カ国から寄せられました。

【芭蕉翁記念館にて特別展を開催中】

★☆ 編集後記 ☆★

秋深き隣は何をする人ぞ〈松尾 芭蕉〉

元禄七（１６９４）年九月二十八日、大坂にて芭蕉を励ます為に句会が開かれたが、病床に在った芭蕉は出席叶わず当句を弟子に託した。「秋が一層深まり一人寂しさも感じられる中、隣の人は何をする人であろうか。偶然縁有って今隣に居るけれど、こうして秋はゆっくり暮れて行ってしまう。人生も又、こうして静かに暮れて行くのでしょう。」此の句が詠まれた翌日から赤痢で体調を崩した芭蕉は二週間後の十月十二日に逝去。享年五十一歳。死の直前十月八日【旅に病んで夢は枯野を駆け巡る】と詠じて絶筆。辞世の句と為りました。

『しぐれ忌』は翁の旧暦の命日・十一月十二日に合わせ松尾家の菩提寺 萬壽寺にて開催。蕉風の極意【不易流行】「決して変わる事の無い不変的な永遠性（不易）と絶えず進展・流動する流行性が有るが、根本に於いて一つである」・・守り抜くものを守りつつ、変わる事も必要。と翁は説かれました。〈清水〉