

練馬隊友会会報（8月号）

1. 会員の動き

入会：三木 太郎 様（陸 中央業務支援隊 [市ヶ谷]）
五十嵐隆之 様（特別会員 ライオンズクラブ国際協会）
小濱 洋 様（海 本会から一時転出中のところ復帰転入）
ようこそ練馬隊友会へ、よろしくお願いいたします。

寄付者芳名：（令和5年7月16日から令和5年8月13日現在）

・終身会員の運営協力金ご寄付
（5千円）武田 正徳 様
誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇第52回隊友ふれあいウォーキングのご案内（再掲載）

- テーマ 東松山市に国指定史跡の「松山城社及び吉見百穴」を訪ねる
- 日時 令和5年10月7日（土）09:00～15:00 {雨天時10月14日}
- 参加申込 9月25日（金）までに世話人へ

※詳しくは会報7月号別添の「第52回隊友ふれあいウォーキングのご案内」をご覧ください。（右のQRコードからも閲覧可能です。）



3. 練馬自衛隊の活動

◇師団長、駒澤大学で講話

（2023.7.26 東京地本 Twitter より）

！師団長が駒澤大学にて安全保障講話をした様子をご紹介～！
！師団長の学生時代や部隊でのお話に興味津々！
学生さんからたくさんご質問いただいたよ♪



4. 会員の広場

◇陸海空自衛隊サマーキャンペーン企画 「高校生ナレーターオーディション」
（防衛省ウェブサイトより）

第一線で活躍する声優と同じ舞台に立てるナレーターオーディション開催決定！



自分の声を、多くの人に届けたい。そんな思いを持った高校生の皆様を対象に、防衛省自衛隊ブランドムービーのナレーションを担当してくださる高校生を募集します！
このムービーでは、大人気声優「高橋李依さん」もナレーターを務めています。そして最終オーディションは防衛省市ヶ谷駐屯地で開催！

採用のうえナレーションいただいた動画は、自衛官募集 Youtube チャンネルに掲載されます！



応募期間：2023年8月10日(木)～9月10日(日)
 詳しくは防衛省自衛官募集ウェブサイト。
 URL <https://www.mod.go.jp/gsd/f/jieikanbosyu/lp/narrator/>



担当声優 高橋李依さん
 「【推しの子】」(アイ役)、「魔法つかいプリキュア!」(朝日奈みらい/キュアミラクル役)、「Re:ゼロから始める異世界生活」(エミリア役)、「からかい上手の高木さん」(高木さん役)など、多数の作品で声優を務める。2021年にはソロアーティストデビューを果たし、歌手としても活動している。

◇10月から導入、「インボイス制度」って？

(政府インターネットテレビより)

消費税のインボイス制度が本年10月から開始されます。インボイスとは、事業者間でやり取りされる消費税額が記載された請求書等のごとで、皆さまにご負担いただいた消費税を正確に納めてもらうために導入されるものです。



政府インターネットテレビの説明動画はこちら



URL <https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg25394.html>

<寄稿者の解釈>

今まで消費税を納税していなかった零細業者(※1)の分の消費税を、誰かが負担(※2)する制度、のようです。・・・インボイス制度に詳しい会員様のご寄稿をお待ちしております。

- (※1) 零細業者： 売り上げ1000万円以下の業者、いわゆる免税業者。
- (※2) 誰かが負担： ①零細業者 or ②零細業者を下請け業者として取引している業者 or ③その分を価格に転嫁した場合は消費者 or ④①・②・③で分担

◇寄稿 「私のゴルフ道(その22)」 スイング技術編

★夏のゴルフはヘビールーフ(芝生が極端に長く伸びているラフ)との闘いである。

(北町 方波見 東)

【夏に向かってスコアメイクはラフからのアプローチショットがカギ】

ボールがすっぽり埋まっているようなラフが基本。14本のクラブの中でヘッド重量が一番重いのがSW。

勿論、十分なロフトもある。したがって、芝生の抵抗に最も強いクラブがSWということになる。もっとも最近では、SWよりも更にロフトの大きいロブウェッジ(LW)なども使われるようになった。いずれにしても、ラフに潜ったボールを直接ヒットすることはできない。

ボールの手前の芝生ごと打っていくことになる。しかし、ドスンと打ち込むのではなく、ボールの手前からソールを滑らせていくつもりでスイングしたい。

また、フォロースルーをしっかりとらないとボールは上手く上がってくれない。左グリッップをしっかりと握って、フィニッシュまでスピードを変えずに振りぬくのが最大のポイントだ。かなり大きなスイングでもボールは、思ったほど飛んではいけない。大胆に振り切る勇気が必要だ。

◇千鳥ヶ淵慰霊祭支援者を募集いたします。

・支援日時：10月18日(水)0900~1500

・場所：千鳥ヶ淵戦没者墓苑

・支援内容：慰霊祭参加者の受付、駐車場管理等

・服装：黒礼服(礼服に準ずる服装)

支援希望者は、9月10日(日)までに下記へご連絡ください。

練馬隊友会会長 中里眞朗 電話：090-5519-5262

メール：naka_chary0425@yahoo.co.jp

東京都隊友会からの
募集案内はこちら→



5. 季節の言葉 「盆踊り」

佐伯忠史

「盆踊り」は自然を神とする原始宗教、「歌垣」の風習、村落の共同体の娯楽と結末の行事等が仏教の盂蘭盆会と結びついて今日の姿となっている。従って、必ずしも「盆踊り」と銘打たないものもある(「〇〇祭」とか「△△踊り」とか)。徳島から今や全国的に普及した「阿波踊り」も其の一つで、宗教色はあまり無い。一方で、平安時代の空也上人が始めた「念仏踊り」の影響も大きい。盆には死者が帰ってくるという思想があり、迎え火、送り火、精霊流し等の習わしがある。新盆の家には人々が赴き、輪になって踊り、家人は馳走を供すると云った風習が残っているところも多い。

夜通し踊って男女の交合の場となっていた「歌垣」の風習を懸念した明治政府が明治7年(1874)「盆踊り禁止令」を出したこともある。大正の後半に復活し、徐々に盛んになったが。

2022年には「風流踊り」がユネスコの世界無形文化遺産に登録された。これには各地の盆踊り「阿波踊り」や土佐の「よさこい」、沖縄の「エイサー」等が入って無い。「風流」の意や選択・分類の手法が曖昧で、すっきりしない。本欄は、盆踊りとは「先祖・故人供養」に「疫病退散・五穀豊穰・雨乞い・治水」等の様々な願いを込めた大衆群舞の総称で、盆踊り=夏祭りと思えば佳いと思っている。正(まさ)に冒頭に書いた原始宗教の発展型という事。盆踊りの風習の無かった地方も、新作の〇〇節や△△音頭を作って踊り出した。筑豊や常磐の「炭坑節」がその例。自衛隊の駐屯地(基地)行事でも特定の宗教用語「盆」を憚って、「納涼祭」などと云っている。狭量な連中がおかしな「いちゃもん」を付けるからだろうが、八百万(やおよろず)の神を敬い、宗教に寛容な日本に於いては、お正月は「初詣」、夏は「盆踊り」、冬は「クリスマス」でよいのだ。近頃は古代ケルト人の「ハロウィン」までやりだした。尤もこれは商魂の為せる処だろうが。

三大盆踊りは、徳島の「阿波踊り」、岐阜の「郡上踊り」、秋田の「西馬音内盆踊り」という事になっているが、「阿波踊り」はその規模の大きさに驚く。期間中人口は300万人に膨れ上がるとか。「郡上踊り」は囃子(曲)が10曲ほどあり、対応する踊りも異なる。踊りへの参加は完全に自由で飛び入り離脱も規制なし。見物人より踊り手の方が圧倒的に多い。盂蘭盆会の4日間は徹夜踊りである。「西馬音内盆踊り」はいろんな模様の端切れを使った衣装や黒い頭巾を被って顔を隠して踊る「亡者踊り」と云うのが有って目を引く。

亦、富山の「おわら風の盆」は胡弓の音がしっとりとした哀愁感を漂わせて人気がある。

「盆踊り」も限定された踊り子達が揃いの衣装で踊り、見せるタイプと、誰でも踊りに参加できるタイプがある。亦、輪になって踊るタイプと町中を練り歩くタイプがある。

今日、ネットで全国の様々な「盆踊り」を見ることが出来るが、やはり実際に現地で見たり参加したりする臨場感の素晴らしさ、興奮・感動には叶わない。

遠空を 染むる花火や 盆芝居
踊りの輪 開いて思わず 足拍子

秋桜子
史岳

6. 健康ニュース 「大動脈解離」血管が裂けて激痛やしびれ…発症しやすい人は？

塩井 與志行

心臓から全身に血液を送り出す大動脈が裂ける「大動脈解離」は、何の前触れもなく突然起こります。血流障害や血管破裂につながり、激しい痛みを襲われます。

救命には、一刻も早い治療が求められます。

○前触れなく突然

大動脈は直径2～3cm。最も太い血管で、内膜、中膜、外膜という3層構造になっています。大動脈解離は、内膜が何らかの原因で傷つきます。中膜が剥がれるように裂けてできた空間に血液が溜まって、膨らみます。その結果、血管が圧迫されて血流障害を引き起こしたり、外膜の破裂を招いたりします。発症する場所により二つのタイプに分かれます。

心臓に近い「上行大動脈」で起こる「A型」と、下半身に向かう「下行大動脈」で起こる「B型」です。患者は、胸や背中、腰に強い痛みを感じます。血管破裂の場合には出血によるショック状態となり、緊急手術が必要になります。「A型」では原則として開胸し、裂けた血管をポリエステル製などの「人工血管」に置き換える緊急手術を行います。手術時間は最低4～5時間、長いと8時間超に及ぶことがあります。「B型」では痛みを抑えたり、血圧を下げたりする薬を使って症状をコントロールしていくのが基本です。

○原因ははっきりせず。「誰にでも起こり得る病気」という認識が大切です)

<発症しやすい人>

- ・40代以上の発症が多く、近年は高齢化に伴って70代以上の患者が増えていきます。
- ・高血圧、動脈硬化、喫煙歴等

<発症を防ぐための日常の注意>

- ・十分な休養や睡眠
- ・バランスの良い食事
⇒通常的生活習慣病予防の取り組みが重要
- ・血圧のコントロール
- ・喫煙を控える
一度発症しても薬による血圧のコントロールや定期的な検査を適切に受けさえすれば、多くの場合は再発を防げます。

家族など周囲に激しい痛みを訴える方がいれば、ためらわず救急車を呼んでください。

<事務局からのお知らせ>

○次のご参考資料を同封させていただきました。

- ・「自衛官の特例による防災士資格取得について」
- ・「電動キックボードに新しいルールができました！」

○9月入会の方へ会費等のご案内を同封させていただきました。

○転居、入退会、その他のご連絡・お問い合わせ等の連絡先

会長 中里眞朗 電話：090-5519-5262

メール：naka_chary0425@yahoo.co.jp

または、総務係 宮中千代三郎 電話：080-8826-7831



次回役員会開催予定

9月27日(水) 17:30～ 練馬北町地区区民館
10月25日(水) 17:30～ 練馬北町地区区民館

※ 練馬隊友会会報のバックナンバーはこちら (東京都隊友会ウェブサイト「支部だより」)




自衛官の「特例」による防災士資格取得について

自衛官の特例【**新設**】2023年（令和5）4月1日から実施
3曹以上の自衛官に特例として資格取得要件の一部を免除

防 災 士 資 格 取 得					
	要件項目			教本代 認証登録料	合計費用
	養成研修 講座履修	試験	救急救命 講習		
一 般	55,800	3,000	1,500 (テキスト代)	9,000	69,300
3尉以上	免除	免除			10,500
3曹以上 ～准尉	免除	3,000			13,500

★防災士研修センターでの2日間の講習費用：55,800（税込）

取 得 手 順

3尉以上	3曹～准尉
防災士資格取得申請書請求 ①ネットから直接申請 「防災士機構」HPから ②ネットから申請書を印刷 →FAX or 申請書郵送 HP→ https://bousaisi.jp/license/ 申請書受領 	防災士資格取得試験書式請求書請求 所定の封筒で送付 ①受験申請書 ②所定の金額7千円納付の写し ③自衛官の階級（退職自衛官は退職時の階級）を証する写し 受験：50分3択式30問 24問以上合格 合否結果通知、 防災士認証登録申請書類一式
救 急 救 命 講 習 受 講 ★通常3時間→Web講習（自宅）により2時間に短縮	
下記書類等を一括し所定封筒にて送付	
①防災士認証登録申請書 ②郵便局にて9千円の振込写し ③3尉以上の階級を証する写し ④救急救命講習修了証の写し ⑤上半身写真2枚(3cm×2.4cm)	①防災士認証登録申請書 ②郵便局にて5千円の振込写し ③救急救命講習修了証の写し ④上半身写真2枚(3cm×2.4cm)
防災士認証状、防災士証 防災士教本→交付	防災士認証状、防災士証→交付

★普通救命講習の有効期限は5年であるので注意

特定小型原動機付自転車「特定原付」として

電動キックボードに 新しいルールが できました!

令和5年

7/1

から施行

安全 & 快適に!



安全安心を推進する
マスコットキャラクター
みまもりいぬ

✓ ヘルメットを着用しよう
(努力義務)

✓ 飲酒運転しない

✓ 曲がる時はウィンカー

✓ 車道か
自転車道が原則

✓ 運転中は携帯電話等を
使用しない

✓ 二人乗りしない

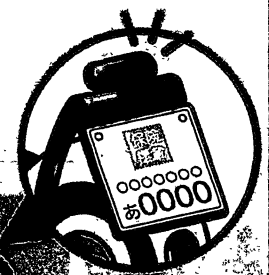
✓ 信号や標識を守る

✓ 道端などに
放置しない

✓ 16歳未満は運転禁止
16歳以上は免許不要

✓ 自賠責保険(共済)に
加入する

✓ ナンバー
プレートをつける



7/1に新設 「特定原付」とは

- ◆ 車体は長さ190cm以下・幅60cm以下
- ◆ オートマ(AT機構)である
- ◆ 走行中に最高速度設定を変更できない
- ◆ 時速20kmを超える速度が出ない
- ◆ 原動機の定格出力は0.6kW以下
- ◆ 最高速度表示灯が備えられている
※経過措置があります。

●1~6を満たしていない場合、形状が電動キックボードでも一般原動機付自転車等に分類され、車両区分に応じた交通ルールが適用されます(運転免許が必要など)。

東京都の
HPはこちら



東京都の
HPはこちら



東京都

特定小型原動機付自転車

「特定原付」電動キックボードのルールとは？



区分	年齢制限	免許	ヘルメット	速度制限	走行場所	最高速度表示灯
一般原動機付自転車(従来の原動機付自転車)	16歳以上	必要	義務	30km/h(法定)	車道	—
特定小型原動機付自転車	16歳以上	不要	努力義務	20km/h(最高※)	車道・自転車道	緑色点灯
特例特定小型原動機付自転車	16歳以上	不要	努力義務	6km/h(最高※)	車道・自転車道・特定の歩道	緑色点滅

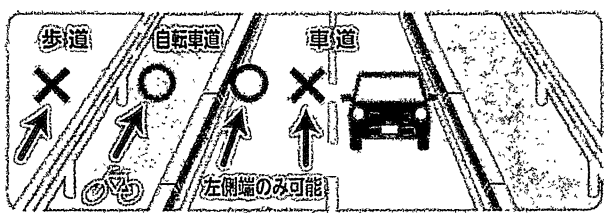
新設

切替可能な車両もあり(走行中は不可)

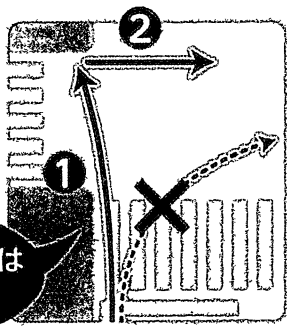
※速度抑制装置で制限

● 車道や自転車道を走ろう ●

車道と歩道または路側帯の区別があるところでは、**車道(もしくは自転車道)**を走行します。

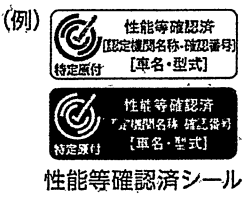


信号や標識・
標示を必ず確認し
交通ルールを
守りましょう。



● 安全な車両に乗ろう ●

道路運送車両法の
保安基準に適合した
車両であることを
確認しましょう。



● 歩道通行は例外 ●

「特定原付」のうち、「**特例** 特定原付」のみ
自転車が通行可能な歩道
(標識等で特例特定原付の通行が
禁止される場合は除く)に
限り走行できます。
歩道は**歩行者優先**です。

