

練馬隊友会会報（11月号）

1. 会員の叙勲

高山 正広 様 （61歳 陸） 瑞宝双光章
塩川 功 様 （61歳 陸） 瑞宝单光章
（11月3日付）

栄えあるご受章、誠におめでとうございます。

2. 会員の動き

入 会： 清水 孝 様 （陸 練馬駐屯地業務隊 89歳）
ようこそ練馬隊友会へ、よろしくお願ひいたします。

訃 報： 伊藤 博二 様 （陸 94歳）
永年のご協力ありがとうございました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

寄付者芳名（令和6年10月19日から11月16日現在）

・終身会員のご寄付
横山 信治 様 一万円
吉岡 和彦 様 三千元
誠にありがとうございました。

3. 活動の報告

◇留守家族支援者を募集します

練馬隊友会は、練馬駐屯地の留守家族支援に協力しています。現在の活動は、年に1回行われる「練馬駐屯地留守家族支援訓練」への参加程度となっています。

この度、駐屯地から発行された家族支援担当者証明書（3年更新）の有効期限が満了、現在の17名の証明書更新を機に、新たな支援者を募集いたします。

ご協力頂ける方は、本会会長（又は総務）までお申し出ください。後日、細部についてご案内させていただきます。

◇練馬隊友会観劇会

○10月26日（土）明治座で観劇会を実施しました。今回は、会員他16名のご参加を頂き、梅沢富美男、研ナオコの公演を観覧しました。
参加を頂いた皆様、ありがとうございました。

○新春観劇会のご案内

公演：吉幾三特別公演

第一部「人形町『末っ子(おとんぼ)物語』」 原案・音楽：吉幾三

第二部「吉幾三オン・ステージ 冬から～春爛漫へ」 構成・演出：吉幾三

※詳しくは同封のチラシをご覧ください。

日程：令和7年2月15日（土）開演12:00

11:30までにご来場ください

場所：明治座

都営新宿線浜町駅より徒歩約2分 電話：03-3660-3941

料金：10,000円（S席、税込み）およびお食事代（下記①）

申込：令和6年11月29日（金）までに担当または

最寄りの理事役へご連絡願ひます。

担当 原山 政次 電話 090-5412-1871

その他：①観劇料金とお食事代は、当日会場内の隊友会受付にて徴収いたします。

お食事代 ・食堂喫食 1,900円
（選択可） ・お弁当 1,600円 （お茶なしは1,500円）
・深川弁当 1,200円 （お茶なしは1,100円）



②令和7年1月15日(水)以降のキャンセルはできませんのでご了承ください。

◇納会

今年も、12月25日(水)に北町区民館において、本会の納会を計画しています。お気軽に、足をお運びください、お待ちしております。

4. 練馬自衛隊の活動

- ◇全自衛隊陸上競技会で大会初の快挙
9月26日、自衛隊体育学校(朝霞)で第28回全自衛隊陸上競技会が開催され、第1師団から1普連、32普連、34普連及び司令部付隊の隊員が参加しました。



写真は自衛隊体育学校Instagramより

本陸上競技会は各種目の参加標準記録を突破した陸・海・空自衛隊から約400名の自衛官・学生が出場し、自衛隊陸上競技の頂点を定める大会です。

男子3000mで1普連から古川1士が参加し、大会新記録を叩き出して優勝したのを皮切りに、男子5000mでは1普連から参加した中光士長が優勝、さらに男子10000mでは1普連の日野原士長が参加し、優勝しました。これにより、1普連は中・長距離種目において全種目優勝という大会初の快挙を達成しました。(この3人は昨年大会の5000mの1位から3位までを独占したメンバーです。)

◇観閲式参加

第1師団は、令和6年11月9日に開催された防衛省・自衛隊70周年記念観閲式に観閲部隊として参加しました。



※当日の様子は防衛省・自衛隊からYouTubeチャンネルで配信されています。

URL: <https://www.mod.go.jp/j/press/review/index.html>

QRコードはこちら →



◇創隊記念行事予定

- ・12月15日(日) 第1普通科連隊創隊73周年記念行事
- ・12月21日(土) 第1後方支援連隊創隊32周年記念行事

5. 会員の広場

◇元陸自第1師団・練馬駐屯の叙勲受章者

主要経歴が元陸上自衛隊第1師団・元練馬駐屯地業務隊の「第42回危険業務従事者」叙勲受章者は次のとおりです。(令和6年11月3日付)

(令和6年11月 防衛省自・衛隊Webサイトより)

氏名	性別	年齢	階級	主要経歴	勲章	現住所
落合 信夫	男	61	元3等陸尉	元陸上自衛隊第32普通科連隊	瑞単	埼玉県富士見市
伊倉 秋夫	男	71	元准陸尉	元陸上自衛隊第34普通科連隊	瑞単	静岡県御殿場市
笠原 和彦	男	61	元2等陸尉	元陸上自衛隊第1後方支援連隊	瑞双	東京都練馬区
大縄 俊一	男	62	元3等陸尉	元陸上自衛隊第1後方支援連隊	瑞単	埼玉県さいたま市緑区
下山 直	男	62	元3等陸尉	元陸上自衛隊第1後方支援連隊	瑞単	兵庫県明石市
松原 智一	男	61	元2等陸尉	元陸上自衛隊第1戦車大隊	瑞双	静岡県沼津市
飯野 和夫	男	61	元3等陸佐	元陸上自衛隊練馬駐屯地業務隊	瑞双	栃木県小山市
塩川 功	男	61	元3等陸尉	元陸上自衛隊練馬駐屯地業務隊	瑞単	東京都練馬区

凡例(勲章) 瑞双: 瑞宝双光章、 瑞単: 瑞宝单光章

◇寄稿「私のゴルフ道（その37）スイング技術編」

※タイガー
 タイガー・ウッズ（49歳）アメリカのプロゴルファー。父アイールのベトナム戦争時代の戦友だった将校の名前からタイガーのミドルネームが付けられた。生後9か月でゴルフを始める。大学在学中の1996年プロに転向し翌年「マスターズ」でメジャー初制覇。1998年世界ランキング第1位。身体の故障により4度わたる手術を経て2019年「マスターズ」大会5勝目。通算勝利、日本3勝。米国82勝（海外メジャー15勝）欧州9勝、アジア2勝。



（北町 方波見 東）

飛ばし時の備えは、お尻を突き出し腰骨を反らせ、たアドレス作りから。さあ、皆さんも飛ばしに挑戦だ。

ひざを動かすな、と教えられるよりお尻をしつかりと突き出す格好にする方がはるかに効果がある。

その秘密がタイガーのアドレスに隠されている。前傾姿勢のアドレスでお尻を後ろに突き出す。腰骨を反らせるようにすると、ここに強靱な支点ができてみる。良さあ、この格好で上半身を右横に動かしてみると、自然にターンしていくことに驚かされるはずだ。

バックスイングでは、右ひざを動かすな、と教えられるよりお尻をしつかりと突き出す格好にする方がはるかに効果がある。

【右ひざを流さない方法】

タイガー（※）は、あれだけ速く、強く振ってもなぜ飛ばしで片付けてしまうの？ 強振りにも悲しい。違いは、その運動要素は、上半身（特に肩）の運動量であり、その運動量をスピードに変えるのが上半身の下半身の運動量差を生じる捻転の強さである。上半身の運動量を大きくすることを意識しすぎると、軸が右の横への動きをターンに変えてしまう方法があるのだ。

6. 季節の言葉 「鮭」

佐伯忠史

漁期、遡上が11月頃なので、「あきあじ」とも言う。春から夏に獲れるものは「ときしらず」。

北海道勤務時代、道南の茂辺地川、道北の美深川でサケの遡上を見てその迫力に感動した事は以前書いたが、今日は新潟村上の鮭について。村上と云えば雅子皇后陛下の故郷だが、江戸後期以降、鮭で有名な処。此の時期、村上では家々の軒に塩引き鮭がズラリと吊るされている。九代続く老舗「村上うおや」の塩引き鮭は半年以上かけて熟成するとか。

三面川の居繰網漁、テンカラ漁、ウライ漁、大川のコド漁、荒川の刺網漁等様々な伝統漁法があり、見物しても楽しい。村上の鮭は江戸時代中期、今日の様な気象変動が有って、全国的に飢饉に見舞われたが、鮭も収穫量が激減し困っていた、青砥武平治（あおとぶへいじ）という武士が鮭の保護と増殖を進言、三面川に産卵に適した分流を設け、孵化・稚魚の養殖場を作って育て、春先にこれを放流し回帰を待つと云う方法を提案した。鮭は放流後4年間（種類によっては2・3年も、未成魚（鮭児）が紛れ込む事も）は海で育ち成長し、母川に回帰するが、当時は人々は半信半疑だった。最初の3年間は、一日千秋の思いで鮭の回帰を待った事だろう。鮭の母川回帰本能に気付き増殖の道を開いた青砥武平治の慧眼は世界水産史上画期的システムだった。村上藩は三十年に亘り河川の改修や産卵場、養殖場を整備し、様々な漁法を考案していった。勿論漁獲量は画期的に快復し、藩の財政は潤った。村上市には武平治の銅像が立っている。村上の鮭については以上だが、今少し鮭について記す。

鮭の母川回帰の源は川の匂と言われているが、産卵には澄度や、水温、砂利底、適度の蔭が必要だし、遙かベーリング海やアラスカで育った鮭が方向を間違えずに日本列島に回遊回帰するには太陽の位置や、地球の磁気が関係しているらしい。近年の磁気を含めた気象変動は今後の鮭の回帰に影響があるかも知れない。現に秋刀魚や鯖、鰯等の漁場や漁期に変動がみられる。北の海の魚だが台湾でも獲れる種類も有る。殆んど海で過ごすのに分類上は淡水魚。海にいる時は浸透圧で海水が体内に入り込む為、絶えず放尿をして調節しているという（魚もおしっこするんだね）。鮭と鱒の違いも海に居るのが鮭で、淡水に居るのを鱒と言うぐらいしか説明が出来

ない。一言で鮭と云ったが、いろんな種類がある。白鮭、紅鮭(ヒメマス)、銀鮭、キングサーモン(マスノスケ)等々、呼び方も様々で、オホーツクサーモン、アトランティックサーモン、ノルウェーサーモン等というのは獲れた海域の名だし、地域でいろんな呼び名があり(南部鼻曲鮭等)、正確に分類・紹介することは難しい。北海道で鮭と呼んでいるサクラマスは実は海に出た鱒で、陸封し川に残ったものを山女魚(ヤマメ)とかいうのは御存知だと思う。

扱、例によって最後は食の話。トロサーモンとかスモークサーモンとか言って刺身や、燻製、マリネで生食するのは、虹鱒を海水で養殖したトラウトサーモンだというのは案外知らないのでは。普通、獲れた鮭類は雑菌・ウイルスが多く原則生食できない。厳密な衛生管理を行っている養殖ものなればこそなのである。他に鮭の料理を紹介すると、塩引き鮭焼が一般的だが、「石狩鍋」、「チャンチャン焼き(鉄板味噌焼)」、「ムニエル」等。「アルミホイル包焼」はキノコや玉ねぎ柑橘類を添えると上品な味の一品となる。鮭の頭の軟骨を削って作る「氷頭膾(ひずなます)」や大根おろしで煮る栃木の郷土料理「シモツカレ」というのは御存知だろうか？ サーモンピンクと呼ばれる鮭の肉は多くのアスタキサンチンを含み強い抗酸化力で疲労回復、皮膚細胞再生、認知機能改善等多方面にわたり健康効果が大きい事が証明されている。頭も骨も皮も内臓(ワタ)も食べられ、前出の村上では100種類位の料理があるそうである。アイヌ民族は食材としてだけでなく皮も様々な道具材に利用している。 將に宝の魚！ 以上

7. 健康ニュース 「手足口病 ～ 収まらない流行 ～」

塩井 與志行

手足や口に発疹のできる「手足口病」が流行している。国立感染症研究所によると、全国の定点医療機関から報告された10月7日～13日の患者数は1カ所あたり10.78人。3週連続で増え、同時期としては過去10年で最多となっている。夏に流行する代表的なかぜの1つとされているが、今年は10月になっても患者が増えており、注意が必要だ。

手足口病は、くしゃみやせきのしぶきのほか、ウイルスがついた手で目や鼻を、口を触れるなどして感染し、発熱のほか、口の中や手のひら、足の裏などに発疹ができる。まれに脳炎などを起こすこともある。症状が治まった後も、数週間は便からウイルスが排出される。原因となるエンテロウイルスには複数の種類があり、今年患者が多いタイプは、発疹が顔やおなかなど手や足以外にも出ることが多いという。通常は夏に流行する感染症で、今年も6～7月に患者が増加し、8月中旬にかけていったん減少した。だが、そこから再び増え始めた。患者は2歳以下の子供が多いが、今年は3歳以上や小学生でも比較的感染者が多いという。

感染症に詳しい専門家は「新型コロナウイルス」が流行したここ数年、手足口病の患者が少なかった。年齢が高い子どもでも免疫を持っていないことが多いことが流行が続く原因の1つと考えられる」と指摘する。手足口病はウイルス感染症のため、大人でも感染する可能性がある。ある研究では、ウイルスに触れた大人の約11%が感染するが、そのうち症状が出る人は1%未満とされている。手足口病には治療薬はないが、3～7日ほどで治るケースが多い。ただ、口の中の発疹による痛みで水分や食事を十分とれずに脱水症状になってしまうことがある。専門家は、水分をとれない、嘔吐をする、おしっこがあまり出ない、ぐったりしているなどの症状があれば、医療機関を受診してほしいとしている。エンテロウイルスはアルコール消毒がききにくいとされ、予防にはせっけん流水による手洗いが大切になる。



<事務局からのお知らせ>

○12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

12月25日(水) 17:30～

練馬北町地区区民館

本年の納会を兼ねて実施します、参加を希望される方は、お早めにご連絡ください。

1月29日(水) 17:30～

練馬北町地区区民館