

練馬隊友会会報（7月号）

1. 会員の動き

入会等： 今月はありませんでした。

寄付者芳名：（令和6年6月19日から7月14日現在）

- ・ 終身会員のご寄付  
三千元 川口 恒美 様  
有川 博志 様  
星指 隆 様  
伊藤 博二 様  
誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇練馬隊友会総会の実施

6月29日（土）練馬駐屯地において、練馬隊友会総会を予定どおり実施しました。皆様のご協力により、議案はすべて、「議案書（案）」のとおり議決されましたことを紙面をもってご報告させていただきます。



写真は総会後の講演の様子と講師の本松敬史様

◇練馬隊友会観劇会のご案内（再掲載）

公演：梅沢富美男・研ナオコ特別公演

※詳しくは6月会報添付のチラシをご覧ください。

日程： 令和6年10月26日（土）開演11:00（10:30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8月7日（水）までに担当または最寄りの理事役へご連絡願います。

担当 原山 政次 電話 090-5412-1871

メール masatsugu-h@u01.gate01.com

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）

②10月3日以降のキャンセルはできませんのでご了承ください。

3. 練馬自衛隊の活動等

◇第40回ふれあいコンサート（第1師団音楽まつり）

（第1師団Webサイトより）

- ・ 公演日 令和6年9月8日（日）14:00～
- ・ 会場 板橋区立文化会館 大ホール
- ・ 入場 無料（要応募）
- ・ 応募期間 令和6年7月10日（水）～8月4日（日）
- ・ 応募方法 第1師団Webサイトの「申し込み」ボタンより（電話・はがき不可） →



◇令和7年度「練馬駐屯地モニター」募集

（陸自練馬駐屯地Webサイトより）

年間を通じて実施される各種行事・訓練等を御都合に合わせて研修して頂き、御意見・要望などを伺い、地域と一体となった良い練馬駐屯地の運営が出来るよう諸施策に反映させることを目的としております。

- ・募集期間 令和6年6月3日(月)～令和6年8月31日(土)
- ・任期 令和7年4月1日～令和8年3月31日
- ・募集資格 練馬区または練馬区近傍にお住いの20歳以上65歳未満の方・・・など4項目
- ・応募要領 必要事項を記入の上、令和6年8月31日(土)までに練馬駐屯地広報班のe-mailへ送信して下さい。



詳しくは練馬駐屯地Webサイト(↑QR)をご覧ください

#### 4. 会員の広場

##### ◇防衛モニター募集中

(防衛省自衛隊 X (旧 Twitter) より)



令和7年度  
防衛モニター  
募集中!!

締切：  
2024年  
8月31日

防衛モニターの方には、2年間、部隊見学や広報行事への参加などを通じて防衛省・自衛隊に対する理解を深めていただくとともに、防衛省・自衛隊の取組などについてご意見を提出いただけます。

ご応募は防衛省ウェブサイトから!

📢 #防衛モニター募集中!! 来月メ切! \ テレビやSNSだけではわからなかった、防衛省・自衛隊がわからないも! ?

部隊視察や各種イベントなどへご参加いただき、防衛省・防衛などへのご意見を全国からのごお待ちしております。

細部及び申込QRはこちら→



##### ◇寄稿「私のゴルフ道 (その33) スイング技術編

【フックにならないストロンググリップ】

現在は、左手をかぶせる握り方をストロンググリップと呼んでいる。かつてはフックグリップと称されていた。

トップスイングでクラブの重心を支えるのは左親指。クラブヘッドが大型になり、シャフトも軽量化される。左手を被せるようにした方が重心を支えやすくなった。

フックボールを打つための握り方から、クラブ特性に合った握り方とされるようになって、呼吸も変わってきたというわけだ。

左手をかぶせると、やはりフックボールになってしまう、という人もいる。

今回は、こうした人のためにアドバイスを。シンク(※)は、左手をかぶせて握っている。

では、左親指は、どうなっているのだろうか。右手に包まれて見えないが、実はほとんどシヤフトの真上に位置させている。人差し指と親指の付け根に隙間を作らないようにピタッとつける。親指先の腹はシャフトの真上に寄せられる。これで、フックボールの悩みが解消される。

グリップはスイングの原点。常にチェックを怠ってはならない。

(北町 方波見 東)

※シンク  
スチュワート・シンク。米国のプロゴルファー。5歳。2009年の全英オープンゴルフで当時9歳のトム・ワトソンとプレーオフに突入。ワトソンの勝利をさらった男として不名誉な称号を与えられた。

## 5. 季節の言葉 「鵜飼」

佐伯 忠史

これまで、此の時季は「半夏生」「七夕」「盂蘭盆会」「お中元」「白南風」と云った言葉を紹介してきたが、今年は「鵜飼」。7月に限った言葉では無いが、夏の風物詩の一つ。飼い馴らした海鵜を使って川の鮎を漁る。中国と日本にしかない特殊な漁法の事である。中国では川鵜を使い、雲南省や湖南省の極限られた地方の雑魚漁法、隋の史書にチョロと出てくるが、「東夷伝倭国の話」とあるので日本から伝わった漁法だという説もあるくらい。となると日本のまさに文化遺産！埴輪に鵜飼の様子を表したものが有るので、古墳時代からあったと思われる、日本書紀にも記述があり、平安時代は貴族等が見物をしていたことが記録されている。



写真出展：岐阜市 Web サイト

岐阜の長良川の「鵜飼」が有名だが、他の地域でも。福岡の筑後川や大分の三隅川、山口の錦帯橋、京都の嵐山、木曾川や伊予の大洲肱川も有名。謡曲(能)「鵜飼」は甲斐の国(山梨県)石和が舞台である。長良川の鵜匠は宮内庁式部の国家公務員。伝統漁法(文化)を守り、御漁場で獲れた鮎を皇室に収める御漁鵜飼に従事するからだ。

鵜の首に輪と縄を付けて川に放し、鮎を呑み込んだら縄を絞り引き寄せてこれを吐き出させるというやり方は皆知っていると思うが、魚にとっても、鵜にとっても大変残酷だし、近頃の若い人は「その鮎はどうするんですか？鵜に餌としてやるのですか？」「えっ！人間が食べるの！」「汚あ！」と騒ぐそうである。ところが、此の「鵜飼」でとれた鮎は、鵜が鮎を捕らえて呑み込む時さっと啜るので傷にならない程度の「くちばしの跡」がつくのだが、生き締めとなって鮮度が保たれるので「これ」があると高価なのだ。高級料亭や一流ホテルでしか、或は特別注文しないと供されない。一般的には網で獲るし、魚屋なんかには並ぶのは殆ど養殖もの。鮎の食べ方は以前紹介したが、箸でゴチャゴチャつかないで、中骨をすーと抜いて、「蓼酢」をつけて、はらわたごと「パクリ」とやるのが、通の食べ方。味と香りを同時に楽しむ訳だ。(日本3大珍味は、「このわた」、「うに」、「からすみ」だが、「鮎うるか」もなかなか)。

長良川の鵜飼いは、何年か前に見物したが、真っ暗な船上からで、真近に見えて迫力満点だった。鵜飼船を縦に連ねた「狩下り」、横に並べた「総絡み」等の艦隊パフォーマンスみたいな事もして楽しませてくれる。

稲葉山上の岐阜城天守閣からの眺めと共に忘れ難い。

鵜と共に 心は水をくぐりゆく 鬼貫  
篝火の なにやら悲し 鵜飼かな 史岳

## 6. 健康ニュース 「がん予防」

塩井 與志行

がんは、遺伝子に傷がついた異常な細胞がどんどん増えていくことで発生します。

こうした細胞は、健康な人の体の中でも毎日たくさん生まれていますが、多くの場合、自滅したり、免疫の力などで抑えられたりしています。

けれども、免疫のチェックをすり抜ける細胞がまれにあり、そのまま増え続けてかたまり(腫瘍)になることがあります。それが周囲に浸み出て広がったり(浸潤)血管などを通して体のあちこちに移り、さらに新しいかたまりを作ったり(転移)するのが「がん」で、悪性腫瘍とも呼ばれます。

癌腫、肉腫、血液がんといった分類のされ方は、がんが発生した細胞の種類によるものです。異常な細胞がかたまりになっても、こうした浸潤や転移をしないものは良性腫瘍と呼ばれ、がんとは区別されています。

## <「がん」の要因となるもの>

がんの発症には、さまざまな要因が関係していると考えられていますが、特に多いのは生活習慣や感染によるものです。なかには生活習慣の改善などによって、予防できるものも含まれていることに注目しましょう。

がんの要因について知ることは、がんの発生予防や重症化予防のために、とても大切です。

### ○飲酒

飲酒によってアルコールの一種であるエタノールが発がん性のあるアセトアルデヒドに代謝されること、免疫機能が抑制されることなどから、がんの原因になると考えられています。特に口腔、咽頭、喉頭、食道、大腸、肝臓、乳房のがんのリスクを高めるとされています。

### ○喫煙

タバコは肺がんだけでなく、食道がん、胃がん、すい臓がん、肝臓がん、腎臓がん、膀胱がん、子宮頸がん、骨髄性白血病などほとんどのがんの原因になることは科学的に明らかにされています。しかも、タバコを吸う本人はもちろんですが、タバコの煙は周囲にいる吸わない人にも影響を与えて肺がんなどの健康被害を引き起こします。

### ○食物

牛、豚、羊などの赤肉や加工肉は、過剰にとると大腸がんのリスクを高めるとされています。また高濃度の塩分を含む塩蔵食品（塩辛や塩鮭など）は、塩分だけでなく、加工過程で発生する化学物質の影響もあり、胃がんのリスクを高める可能性が大きいと考えられています。

### ○運動不足

運動不足は肥満につながりやすく、血糖を下げるインスリンの働きを悪くし、免疫機能も低下させます。いずれも、がんになるリスクを高め、特に結腸がんや閉経後乳がん、子宮体がんへの影響が大きいとされています。

### ○肥満・痩せ過ぎ

肥満に伴うエストロゲン産生の増加やインスリンの分泌亢進などによって、がんのリスクは上がると考えられています。一方日本人などのアジア人を対象にした研究結果からは、痩せ過ぎの場合も、栄養不足による免疫低下などから、がんのリスクは上がるとされています。

### ○感染

感染によるがんの発症も日本人のがんの原因の約20%を占めています。その大半は、B型やC型の肝炎ウイルスによる肝がん、ヒトパピローマウイルスによる子宮頸がん、ヘリコバクター・ピロリ菌による胃がんなどです。

### ○化学物質

発がん性のある化学物質は多数あり、職業によってはその影響を強く受ける場合もあります。発症しやすい臓器としては、肺をはじめ、吸入経路である鼻や喉、排泄される尿路、そして、直接接する皮膚などがあげられます。

### ○ホルモン

エストロゲン、プロゲステロンやアンドロゲンなどの性ステロイドホルモンは、乳房、子宮体部、卵巣、前立腺などがんの発症に大きな影響を与えると考えられています。一方これらを用いたホルモン剤や抗ホルモン剤は、他の部位のがんのリスクを下げるために使用されることもあります。

## <参考>

日本人の場合、生活習慣や感染が原因でがんになったのは、男性のがんの43.4%、女性のがんの25.3%と考えられています。生活習慣のうち、喫煙が原因と考えられるのは、男性23.6%、女性4.0%、感染が原因と考えられるのは、男性18.1%、女性14.7%。



## <事務局からのお知らせ>

- 8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



文月

## 次回役員会開催予定

8月28日(水) 17:30～ 練馬北町地区区民館  
9月25日(水) 17:30～ 練馬北町地区区民館