

練馬隊友会会報（5月号）

1 会員の動き等

○退会：松本 圭介 様

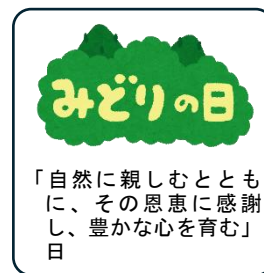
永年のご協力ありがとうございました。また、一万円のご寄付誠にありがとうございました。

○寄付者芳名（R8.4.1～5.18）

終身会員のご寄付：佐藤 宏 様（三千元）、
松岡 裕子 様（四千元）、田邊 英雄 様（三千元）、松本 茂 様（三千元）、
名良橋 正敏 様（五千元）、小野塚 栄作 様（三千元）
誠にありがとうございます。

○訃報：引地 孝一 様（陸73歳）、岩永 正規 様（陸90歳）

永年のご協力ありがとうございました。ご冥福をお祈りいたします。



2 活動の報告

○東京都隊友会総会（5月24日（日）練馬駐屯地）

本会から中里会長が参加しました。

○令和8年度練馬隊友会総会（6月27日（土）練馬駐屯地師団司令部庁舎2階教場）

13：00～年次総会を開催します。総会に引き続き、語り部「ト部桜子氏」による講演を行います。演題は、「※アッツの戦友（とも）～小野田通信兵の証言～」です。その後、懇親会を行います。時程等につきましては出欠通知はがきをご確認下さい。

※『アッツの戦友（とも）』は太平洋戦争中のアッツ島の戦い（1943年）を題材に小野田通信兵が語った実体験の証言をまとめた記録文学です。

- ・主題は極限状況の中での兵士同士の絆、恐怖、葛藤、そして死
- ・いわゆる戦記物の中でも、『通信兵』という前線と後方をつなぐ立場からの視点
- ・戦闘の英雄的描写よりも、人間としての弱さ・迷い・友情が中心
- ・アッツ島玉砕の悲劇を一兵士の目線で克明に語る貴重な証言として評価

○観劇会の紹介（観劇日7/4（土））★詳細は、2月号をご覧ください。

明治座において11時公演予定の梅沢富美男、水森かおり特別公演を会員等12名の参加で観劇を予定します。

3 会員の広場

○スーパーシニア音楽団第14回定期演奏会（5月17日（日））

本会員の吉岡和彦氏（78歳、陸）が出演しました。

（佐伯 忠史 氏の感想紹介）

吉岡さん感動の一時を有難う御座います。どの曲も良かったけれど、特にアイダ、宇宙戦艦ヤマトでは「誰かがこれをやらねばならぬ」と心の中で歌いながら、思わず涙がこみあげてきました。



○富士総合火力演習（6月7日（日）、10時～12時）

一般公開は行われていませんが、当日リアルタイムでライブ配信が予定されています。例年、陸上自衛隊広報チャンネルで10時から映像を配信しています。

○自衛官候補生の廃止（陸自東部方面隊広報誌「あずま」）

令和8年4月より「自衛官候補生」は、「2等陸・海・空士（任期制自衛官）」へ変更になりました。

項目	自衛官候補生	2等陸・海・空士(任期制自衛官)
入隊時の身分	特別職国家公務員 (自衛隊員であるが自衛官ではない)	特別職国家公務員 (自衛官)
入隊時の階級	階級なし(約3ヶ月の教育終了後、2等陸士、2等海士、2等空士に任官)	2等陸士、2等海士、2等空士
給与	高卒 【初任給】 ○ 自衛官候補生の間(入隊から約3ヶ月) 月額190,500円(自衛官候補生手当) その他扶養手当及び単身赴任手当あり。 ○ 入隊から約3か月後(2士任官後) 239,500円 【特例退職手当】 約77万円(陸自の場合:2年)	【初任給】 入隊当初から 239,500円 その他扶養手当及び単身赴任手当あり。 【特例退職手当】 約89万円(陸自の場合:2年)
	大卒 【初任給】 ○ 自衛官候補生の間(入隊から約3ヶ月) 月額190,500円(自衛官候補生手当) ○ 入隊から約3か月後(2士任官後) 257,200円 【特例退職手当】 約79万円(陸自の場合:2年)	【初任給】 入隊当初から257,200円 ※大卒者の初任給は、複数年かけて 262,500円まで引き上げられる予定です。 【特例退職手当】 約90万円(陸自の場合:2年)
	その他	要件を満たせば扶養手当及び単身赴任手当が支給されます。

入隊と同時に2等陸・海・空士に任命されます

○健康マージャンはいかが 宮中 千代三郎

健康マージャンとは、「賭けない・飲まない・吸わない」を徹底し、脳の活性化や交流、健康づくりを目的とした麻雀です。通常の麻雀と同じルールで遊びつつ、ギャンブル性や喫煙・飲酒を排し、高齢者の認知症予防や地域のコミュニティづくりの場として全国の教室や大会で広がっています。

<特徴とメリット>

- ・点棒のやり取りはするが、現金や景品は賭けない
- ・タバコ・アルコール禁止で、非喫煙者や初心者も参加しやすい
- ・指先を使い、記憶・判断・計算を同時に行うため、脳トレ効果が期待される
- ・会話が多く、孤立防止やストレス軽減にもつながるとされる



<練馬区の健康マージャン会場>

- 「健康麻雀コミュニティの会（大泉学園）」
- 「健康麻雀クラブ（桜台）」、「いきいき健康マージャン 土支田の会」
- 「NPO 法人総合型地域スポーツクラブ平和台」 ほか



○私のゴルフ道（その55）

「タイガーがトップスイングでクラブヘッドの重さを感じている個所」 方波見 東
 ««クラブヘッドの重さを感じるのは、左手親指と右手人差し指だ!!»»

トップスイングでクラブヘッドの重さを感じることができるか。感じるとすれば、それはどの部分か。実は正しいトップスイングのポジションを知るうえで大切なポイントになる。「トップスイングでは、親指でクラブを支える」というのは、どこかで耳にしたり読んだことがあるのではなかろうか。タイガー（※）の場合は、それ

に加えて右手のある個所でも重さを感じている。それは、右手人差し指の付け根と第2関節の間。この2か所で同時に感じられるようなら、左右の手の向きが適正であり、手首の自然なコッキングをクラブの重さが作ってくれるのだ。タイガーが打ち込み練習をするときには、右手のこの部分にテープを巻き、マメを作らないように気をつけている。右手首を固くしてしまうと正しい方向にコッキングされず左手首が甲側に折れてスライス病に陥るからご用心。右手人差し指にも、クラブヘッドの重さを感じる「目」を作れ。



(※) タイガー

タイガーウッズ(50歳) アメリカのプロゴルファー

マスターズ大会5勝目、通算勝利: 116勝

生涯獲得賞金: 約18億ドル(約2,700億円) から20億ドル(約3,200億円) を超え
歴史上最も稼いだアスリートの一人として知られている。

4 季節の言葉 「皐月」 佐伯 忠史

爽やかなイメージの「皐月」。抛って男女を問わず「サツキ」という名の人も多い。

今の財務大臣は片山サツキ、少し前に江田五月という政治家もいたなあ。

「端午の節句」関連の話、「皐月賞、ダービーに因んで馬」の話、日本人なら忘れてはならない27日の「日本海海戦」の話等書いてきたが、今回は『1富士2鷹3茄子』で御馴染み、初夢縁起の一番にランクされる「曾我兄弟の仇討」。建久4年(1193)5月28日、この日の夜は月末で月がなく暗かった。富士の裾野の狩場には、父の仇工藤祐経が、頼朝に従っていた。その陣屋を探し求めた曾我兄弟は傘を焼いて松明にした。遂に工藤を探しあて、枕を蹴り大呼して討ち取った。然し、郎党に囲まれ奮戦むなく兄祐成は討たれ、弟時致は舎人五郎丸に捕らえられ、頼朝の前で斬首された。というお話(史実)18年の艱難辛苦の末、父(河津三郎祐泰)の仇を頼朝が主催した富士の巻狩に乗じて討ったお話は、NHKの大河ドラマ「鎌倉殿の十三人」にも出てきたが、単純な仇討ちではなく、複雑な陰謀渦巻く事象だったといわれている。「曾我物語」を柱に、様々に脚色されて多くの物語を生み、文楽(人形浄瑠璃)や歌舞伎の当り演目(所謂「曾我物」)となった。歌舞伎では初春興行には必ず曾我物を上演するのが吉例であった。皆さんもご存じの「寿曾我对面(ことぶきそがのたいめん)」「矢ノ根」、「外郎売」「助六由縁江戸桜(すけろくゆかりのえどざくら)」等。亦、映画「国宝」で見直されている舞踊(長唄)にも「正札付根元草摺(しょうふだつきこんげんくさずり)」「雨の五郎」「春調娘七種(はるのしらべむすめななくさ)」等がある。仇討ち出立の際、箱根権現の別当から与えられた源氏の宝刀の話は、幸若舞の「剣鑽嘆」になっている。勿論、アニメ「刀剣乱舞」の一話にも。能(謡曲)には「小袖曾我」「夜討曾我」他数曲があり、小欄も時々詠っている。文部省唱歌や三波春夫、真山一郎等の歌謡曲は聞かれた方もあるのでは。親の仇は打ったものの、兄十郎祐成は討ち死にし、弟五郎時致は捕縛され斬首されたわけで、これを慶事象徴として語り伝えているのは、今日の感覚では些か首をかしげざるを得ないが。考えてみれば、赤穂義士も同じで、討入り後は、皆死罪(切腹)となっている。即ち是は、艱難辛苦の末の「大願成就」、大義(孝・忠)に生き、そして潔く散るといふ日本人の美学が、初夢一等の目出たいお話に押し上げている訳だ(称賛が慶に)。亦、芸事以外に今日に伝わる行事に「傘を松明に」由縁から箱根の曾我神社の大

祭では「傘焼神事」があり、鹿児島では28日に鹿児島三大祭りの一つ「曾我どんの傘焼」というのがある。

終わりに、芦ノ湖の傍に在る箱根権現神社には二人が仇討ちに向かう時の別れの歌が掲げてあったので歌を紹介する。数年前箱根湯本温泉に子供たちと行った時の事を思い出しながら。

千早ぶる 神の誓いの違えずば 親の敵に 逢う瀬結ばむ 十郎祐成
天下り 塵に交わる甲斐あれば 明日は敵に 逢う瀬結ばむ 五郎時致

5 健康ニュース 「アニサキス食中毒」 塩井 與志行

アニサキスはサバ・アジ、イカ、サンマなどの海産魚介類に寄生する線虫（寄生虫）の一種で長さ2～3cmの白色の糸状の幼虫です。この魚介類を生（刺身など）で食べると食べた人が「アニサキス症」という、激しい腹痛や嘔吐を伴う食中毒を発症します。

○アニサキスの特徴と感染経路

主に魚の内臓に寄生しています。これまでは魚が死んでから時間がたって内臓から筋肉（身）に移動すると言われていましたが、最近の調査で生きているサバにも寄生していることが発見されました。人間の体内では成虫になれず、約1週間で死滅しますが、それまでに胃・腸に刺入して激痛を引き起こします。

○アニサキス症の主な症状

生魚を食べてから数時間～10数時間後に発症し、多くは胃の激痛として現れます。

- ・胃アニサキス症：食後3～4時間後に上腹部の激痛・吐き気・嘔吐
- ・アニサキスアレルギー：蕁麻疹、アナフィラキシー症状（呼吸困難など）

○予防法

- ・加熱：60℃以上で1分以上、または70℃以上で瞬時に死滅する。
- ・冷凍：-20℃以下で24時間以上冷凍する。
- ・目視除去：刺身をよく噛んで食べ、白い糸状の虫を見つけたら取り除く。アニサキス自体に弾力があり、外側は硬いので普段たべる程度の噛む力では死ぬことはない。
- ・新鮮な魚の選択：新鮮な魚の処理をし、内臓は食べない。
★酢・醤油、わさび、アルコールなどでは死滅しない。

○治療

激しい腹痛がある場合は、速やかに医療機関を受診してください。胃カメラ（内視鏡）でアニサキスを取り除くことで、痛みが劇的に改善します。

○参考

厚生労働省によると、2024年に国内で発生した食中毒1037件のうち、アニサキスは330件で全体の31.8%。食中毒の原因物質で最大の割合を占めた。

（2025年は、アニサキスの割合は23.9%、ノロウイルスは39.4%）

《事務局からのお知らせ》

- 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（練馬北町地区区民館）
5月27日（水）17：30～、6月24日（水）17：30～