

練馬隊友会会報（12月号）

1. 会員の動き

入会：原田 智絵 様（陸 東北方面総監部）
転入：梅津 治平 様（陸 埼玉県隊友会）
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3年11月16日から12月15日現在）

- ・年会員のご寄付
（3千円） 植松 義和 様
（2千円） 小林 綾 様
- ・終身会員のご寄付
（3千円） 小柳 毫向 様、浅見 憲司 様、二見 宣 様
誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇令和4年練馬隊友会新春観劇会（令和4年1月22日（土））へのご応募ありがとうございます。予定どおり開催いたします。

幹事 原山 政次 電話 090-5412-1871、メール masatsugu-h@u01.gate01.com

◇11月27日（土）、「第48回隊友ふれあいウオーキング」を行いました。
細部は別添をご覧ください。 武蔵野の史跡を巡る会 世話人代表 道面 康紀

◇例年、1月に開催しています練馬隊友会新年会は、コロナ過の影響を受け、昨年に続き中止とさせていただきます。

3. 練馬自衛隊の活動

◇練馬駐屯地創設70周年記念行事

12月7日（火）練馬駐屯地において、創設70周年記念行事が開催されました。
練馬隊友会を代表して、会長が参加しました。

式典に先立ち、本会会員の室坂 勉 様が、駐屯地司令感謝状を授与されました。

4. 会員の広場

◇参加者募集！ ～百里基地見学～



参加者募集！

（東京地本 練馬地域事務所ウェブサイトより）

東京地方協力本部 練馬地域事務所 見学企画第2弾！！

令和4年1月28日（金）に航空自衛隊百里基地の見学会を開催
予定(^_^)♪ 航空自衛隊の最新鋭の戦闘機を間近で
体感できるかも！

参加資格：18歳～32歳
締切日：12月31日（金）
ご応募お待ちしております！

練馬地域事務所
防衛省自衛隊東京地方協力本部
☎：03-3991-8921



細部及びお申込みはこちら ↑

◇防衛よもやまニュース

◎中学生・高校生記者の募集、「はじめての防衛白書（第2版）」を一緒に作ろう
（防衛省ウェブサイトより）

防衛省では、より多くの皆さまに防衛白書を手に取っていただき、わが国の防衛に関する理解を深めていただくための試みとして、本年、「はじめての防衛白書」を刊行しました。

このたび、さらに読者の皆さまに親しんでいただくために、「中学生・高校生記者」を募集します。

- ・応募対象者 中学校又は高等学校の新聞部・文芸部等
- ・応募メ切 令和4年（2022年）1月4日（火）

※詳しくは防衛省ウェブサイトをご覧ください →



◎4コマまんが どうぶつ自衛隊 第28話公開!!
（12.6 東部方面隊ウェブサイトより）



第28話「ビクトリーの罠」

←こちらからもご覧になれます

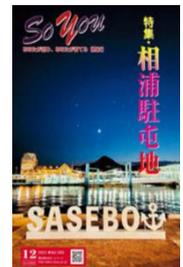


◇会員の活躍紹介 ～SoYou 刊行事務局長～

（曹友連合会ウェブサイトより）

練馬隊友会会員・理事役員の奥野省三様は、自衛隊曹友連合会会誌「SoYou」を毎月刊行しています。当該ウェブサイトの曹友連合会だよりに「特別編 曹友連合会成り立ちの謎！」を、刊行事務局長（初代曹友連合会会長）として紹介しています。詳しくはこちら →

令和3年12月号 vol.393



【局長】

刊行事務局長の「奥野」です
今日は皆さんに曹友連合会の成り立ちについてお話ししましょう

役職：刊行事務局長
趣味：ジョギング
好きなもの：甘いもの
座右の銘：「楽しく仕事」
経歴：初代曹友連合会会長



昭和30年代から63年頃までは、各駐屯地等の曹友会組織の状況が7割程度であったため、会活動を相互に情報交換することで、全駐屯地等曹友会が自発的に曹友会を結成する気運を盛り上げることにしました。その手段として情報交換メディアの会誌「SO YOU」を刊行し、その組織として曹友連合会の前身である曹友刊行会を陸幕長の承認を得て、昭和63年3月に結成しました

◇寄稿 ～ 地震災害への備え ～

30年以内に70%以上の確率で発生すると言われている首都直下型地震。

「まあ、自分たちの世代の間は、来ない。」のではないかと、希望的観測に支配された日常に陥りがちですが、皆さんの災害に対する備えはいかがでしょうか。

◎自助： 災害グッズの準備、家族の行動の確認、連絡手段の確保（伝言ダイヤル等）、食料・飲料水の確保（最低3日分）

◎共助： 避難所・防災拠点、給水所、災害時医療機関・医療救護所等の把握
「備えあれば憂いなし」のとおりですが、会員の皆さんには元自衛隊員として、更に期待されることがあることを、お忘れなく。

◎公助： 待つ側ではなく、自ら公助の側に立つ行動
（※留守家族支援・地域情報の収集・提供等）

「いざという時役に立つ」、現役を退いた現在も、OBとして日頃から変わることなく持ち続けたい「心構え」のひとつだと思います。

※留守家族支援要員、情報支援要員 常時募集しています。

練馬支部長

5. 季節の言葉 「乃東生」

佐伯忠史

12月22日は二十四節気の「冬至」。1年でいちばん昼が短い。この日を境に少しずつ日脚が伸びる。1月6日の「大寒」までを七十二候では更に「乃東生」、「麋角落」、「雪下出麦」の3期に分ける。「乃東生」は「なつかれくさしよず」と読む。乃東は「靱草(うつぼぐさ)」の事で、夏になると花が枯れて黒くなるので、「なつかれくさ」と称される。勿論中国風に「だいとう」ともいう。夏から冬にかけて、その力を弱めた太陽が、冬至を境に少しずつ再生していく様子とあらゆる草木が枯れ果てていくこの季節に、この花だけが芽を吹き始める姿が、寒さの中に春への希望をもたらすイメージを醸し出す言葉。

この時期、魚も野菜も美味しいが、魚は鮓に金目鯛や河豚、鮫鱈等まさに旬の味。鮫鱈はグロテスクな姿で敬遠され、その美味が認められたのは江戸時代に入ってからという。ぐにゃぐにゃしているので「吊るし切り」という特殊な方法で裁く。神田「伊勢源」はこれをパフォーマンスして見せる。今は魚屋で鍋用に調理して売っているので家庭でも賞味できる。茨城の大洗産が有名。とも・ぬの・胆・水袋・柳肉・鰓・皮を鮫鱈の七つ道具と言う。

今夜は、柚子風呂に入って、アンコウ鍋で熱燗を頂こう。嗚呼！幸せ!!

鮫鱈鍋	酔いの壮語を	盾として	康治
鮫鱈鍋	永の夫婦に	恥も無し	史岳
乃東は	芽を見ず辞書ひく	冬日かな	忠史

練馬隊友会の詩吟教室に参加して吟じてみませんか。
謡曲や洋楽も楽しんでいます。

(問合せ先 090-4613-2689 佐伯)

6. 健康ニュース 「正しく知ろう、新型コロナ（2）」
～ ”第六派”の防止へ冬場は換気の工夫を～

塩井 與志行

厚生労働省の最新の情報によれば、新型コロナ感染症は、咳、くしゃみ、会話等の際に排出されるウイルスを含んだ飛沫やエアロゾルを吸入するか、それらが直接的に目鼻・口に接触することで、感染するとされます。

エアロゾルとは、水分を含んだ状態の小さな粒子のことで、空気中にとどまることのできるため、換気が不十分な場所や混雑した室内などでは、感染拡大のリスクになるとされます。なお厚生労働省は、飛沫とエアロゾルによる感染拡大のほか、ウイルスが付いた物体に触れた後に手を洗わず、目鼻・口に触れることによって感染することもあるとしています。

”第六派”を防ぐためには、手洗いやマスク着用のほか、小まめな換気が重要です。窓開けによる換気では対角線上にあるドアや窓を2か所開放することが効果的です。また、部屋のドアを開けて扇風機などを窓の外に向けて設置することも良いとされています。厚生労働省は、冬場を迎えるにあたり次のような対策を呼びかけています。

- ・窓開けを行うと一時的に室温が下がるため、暖房器具を使用しながら換気する。
- ・暖房の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められるため、室温の低下を妨げる（暖房をカーテン等の燃えやすいものから距離を取るなど、火災予防への留意が必要）
- ・短時間窓を全開するよりも、一方向の窓を少しだけ開けて、常時換気を確保する方が室温変化を抑えられる。
- ・人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して少しでも暖まった状態の新鮮な空気を取り入れることも、室温を維持するために効果的。

日頃の少しの工夫で、感染のリスクを減らしつつ、感染予防に努めましょう。

<事務局からのお知らせ>

○1月入会の方へご案内を同封させていただきます。

○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



○税額控除制度について

隊友会（公益社団法人）への寄付は税制上の優遇措置が設けられています。個人が確定申告する場合、寄付者の任意で「所得控除」又は、「税額控除」のいずれかで申告することになります。隊友会にご寄付（運営協力金）された方はご利用ください。ご寄付（運営協力金）の東京都隊友会からの領収書は、1月以降発送を予定しています。

次回役員会開催予定

1月26日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館
2月23日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館

第48回隊友ふれあいウォーキング実施報告

第48回隊友ふれあいウォーキングは、渋谷隊友会1名、世田谷隊友会1名、練馬隊友会 会長以下7名、計9名の参加を得て、予定通り実施しました。

9時、駅前にある観光案内マップで歩行経路を説明後、鎌倉時代に活躍した畠山重忠が居城したとされる**菅谷館跡**へ。館跡に県立嵐山史跡博物館があり菅谷館の主 畠山重忠、秩父氏の本拠としての嵐山町、国指定史跡比企城館跡についての展示説明がされています。

博物館見学後、菅谷館跡の一部（三の廓、本廓）を散策して**嵐山溪谷**へ。現在はコンクリート橋ですが、嘗ては木橋で下流から見ると「京都の嵐山」に似ていることから、此処を訪れた林学博士の本田静六博士が、「武蔵嵐山」と言ったことから名づけられ、その後、町名にも採用されました。



溪谷入口の広場で休憩後、遊歩道沿いに飛び石を渡り紅葉の林を散策後、**班溪寺**へ。班溪寺は鎌倉時代初期に山吹姫が木曾義仲と子の義高の供養の為に創建したと云われています。

次に向かった**鎌形八幡神社**は、平安時代初期延暦年間に坂上田村麻呂が九州の宇佐八幡宮の御霊をここに迎えて祀ったのが始まりと伝えられており、源氏の氏神として仰がれてきました。



神社の境内には、木曾義仲誕生の際、産湯にしたと伝えられる清水があり、現在も豊富な湧水が溢れ出ています。又、義仲の父の源義賢が大倉館の主である秩父重隆の娘と考えられる小枝御前と結婚した際、この神社の場所に下屋敷を設けたと伝えられています。



源為義の次男・義賢は嵐山町大蔵に館を構えていましたが、居住したのは1153（仁平3）年～ 1155（久寿2）年8月にかけての僅か2年余と伝えられています。義賢の勢力拡大を恐れた長男の義朝が長子の義平に命じて不意急襲させ（大蔵合戦）義賢は、この地で非業の最後を遂げました。

義平は部下の畠山重能（畠山重忠の父）に義賢の遺子を探し出し殺すことを命じましたが、探し出してみれば、義仲はわずかに2歳で、とても自分の手で殺すことが出来ず、斎藤実盛に母ともども身柄を預けました。斎藤実盛は、義仲親子を義朝の勢力圏外で、乳母の夫である木曾の豪族中原兼遠の所に落ち着かせました。義仲親子を引き受けた兼遠には孤児をいとしむ心と実盛の期待に応え何時か世に送り出そうとの侍心があったものと思われまます。

大蔵館跡の近くに源義賢の墓がひっそりと佇んでいますが、道路を隔てた向かいに義賢、義仲、義高の三代の慰霊碑と物語を綴った石碑からなる歴史公園があり、義賢が討たれたときに仕えていた家臣の末裔の人たちがその墓と公園を管理しています。今回のウォーキングの事前の下見に訪れた際、たまたま、その一人の人に会い話を聞くことが出来ました。墓参りと石碑見学終えた後、最後の見学地の向徳寺にお参りした後、武蔵嵐山駅に向かいました。



↑ 源義賢の墓

← 向徳寺

今回のウォーキングは、武蔵嵐山の紅葉と菅谷館跡、鎌形八幡神社、大蔵館跡等の史跡全てを欲張って歩いたため16kmもの長距離となり、全員が最後まで歩けるかと心配しましたが、皆元気に歩き通し安心しました。

次回は、来年3月末を予定していますが、歩行距離を10km内に収めますので、多くの人に参加して頂きたいと思います。場所は、現在検討中です。

令和3年12月10日



武蔵野の史跡を巡る会 世話人 道面 康紀



国家を守る、
公務員。

開催!

—— 自衛隊のリアルを知ろう ——

自衛官採用説明会

会場

日時

自衛隊
練馬地域事務所

住所: 練馬区豊玉北
6-3-3-403

1月
14・15・16日

時間: 10:00~17:00

自衛官候補生等 志願書受付中

上記の日程以外のご説明も可能です。お気軽にご連絡ください。



自衛隊についてなんでも説明いたします。

入隊まで全力でサポート!

高校・大学・専門学校新卒予定者
転職希望者・保護者等どなたでもお気軽にご参加ください!

※詳しくは練馬地域事務所にお問い合わせ下さい。

防衛省自衛隊 東京地方協力本部 練馬地域事務所

住所: 練馬区豊玉北6-3-3 第8平和ビル4階

☎: 03-3991-8921 HP: <https://www.mod.go.jp/pco/tokyo/nerima>



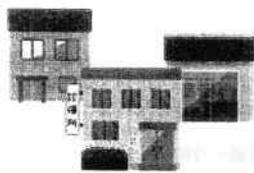
「練馬区モデル」による 3回目接種が始まります

ワクチンの効果は時間の経過とともに低下します。2回目接種後8カ月経過した18歳以上の方から、順次3回目の接種を行います。接種は、診療所などでの個別接種と病院・区立施設での集団接種のベストミックスによる「練馬区モデル」で実施します。▶問合せ:練馬区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター☎5984-1633(平日午前9時～午後5時)
FAX 3993-6553



ベストミックスの接種体制

個別接種



約350カ所の診療所

集団接種



病院・区立施設

コンセプト

いつでも
近くて
安心です

土・日曜・夜間も含め、
毎日多くの接種会場で実施

近くの診療所で接種可
電車やバスに乗る必要なし

通いなれた「かかりつけ医」が
接種するので安心

3つの新たな取り組みで接種体制を強化!

1 集団接種会場を4カ所増設

かかりつけ医がいない方も安心して予約が取れるように、集団接種会場を増設します。



2 土・日曜や夜間の接種を充実

平日や昼間の接種が難しい方のために集団接種会場で土・日曜接種を行うほか、3月からは夜間も実施します。



3 ワクチンを一括管理

生涯学習センター分館にワクチン配送センターを設置し、効率的に管理・配送を行います。



3回目接種の流れ

問合せ

練馬区新型コロナウイルスワクチン接種
コールセンター
☎5984-1633(平日午前9時～午後5時)

3回目接種の対象

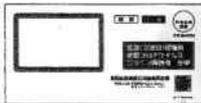
2回目接種から8カ月経過した18歳以上の方

※11月24日現在、18歳以上の方の3回目接種が薬事承認されています。

スケジュール

2回目接種から
7カ月半後

接種券が到着



接種券で指定された
日から

予約



2回目接種から
8カ月後

3回目接種



〈接種券到着の目安〉

2回目を接種した日の7カ月半後を目安に、月2回に分けて発送します。

2回目接種を受けた時期	接種券の到着時期
5月上旬	12月
5月下旬～6月上旬	1月
6月下旬～7月上旬	2月
7月下旬～8月上旬	3月
8月下旬～9月上旬	4月

※2回目接種後に練馬区へ転入した方は、接種券の申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

接種場所

診療所

約350カ所
接種できる診療所などは、同封する案内をご覧ください



病院

順天堂練馬病院
練馬光が丘病院
練馬総合病院
大泉生協病院
浩生会スズキ病院
島村記念病院



区立施設など

新 勤労福祉会館 (2～5月)
新 ホテルカデンツァ東京光が丘ドーム (高松5-8) (3～5月)
新 練馬文化センター (4月から)
新 光が丘区民センター2階 (4・5月)
サンライフ練馬 (12月から)
石神井公園区民交流センター (12月から)
大泉北地域集会所 (1～3月)
北町第二地区区民館 (1～3月)
東京海上日動石神井スポーツセンター (2月から)
区役所アトリウム地下多目的会議室 (6月から)

区立施設などでは夜間の接種を充実します

2月まで 午前9時～午後5時 3月から 午後1時～9時

※接種日時は施設によって異なります。

ワクチンの種類

ファイザー、モデルナを使用

1・2回目と異なるメーカーのワクチンを接種する交互相種も認められています。

これから1回目の接種をする方へ

12月は、2つの会場で接種できます。12歳になる方には、誕生月の翌月に接種券を発送します。 ※ネット予約が難しい方は、コールセンターにお問い合わせください。

12月の接種会場	接種日	ワクチン
サンライフ練馬	木・土曜	ファイザー
石神井公園区民交流センター	金・日曜	



予約方法 **ネット予約** <https://vaccines.sciseed.jp/nerima-vaccine/login>

5～11歳の接種について

現在、国では5～11歳の接種について検討が進められています。

区は、方針が決まり次第、円滑に実施できるよう準備を進めています。

