

MY HOME TOWN MIHARU MY HOME TOWN MIHARU MY HOME TOWN MIHARU

三春わが街

MY HOME TOWN MIHARU MY HOME TOWN MIHARU MY HOME TOWN MIHARU

■コミュニティだより

VOL.118 (年4回発行)

■発行日 令和8年1月1日
■発行 三春まちづくり協会
■編集 三春まちづくり協会広報部会
三春町大字貝山字泉沢100-1
TEL/FAX(62)3988

どこでも健康教室に 参加して

福祉部会

橋本喜恵子

昨年九月十一日(木)まほら小ホールにおいて「転倒予防」「転倒しにくいカラダづくり」をテーマに星総合病院リハビリテーション科・理学療法士の野島勝輝先生による「どこでも健康教室」が開催されました。自分はこれから、ますます転びやすい年齢になるので「転ばぬ先の杖」との思いで講習会に参加させて頂き、日々の生活における転倒のリスクとその予防の重要性などを改めて認識することができました。



自分ごととして話を聞いています。

○行動要因(「動きたい」という意思、介助者の「こう動いてほしい」などの

意図。)

○環境的要因(床面の状態、照明、家具の配置など。)

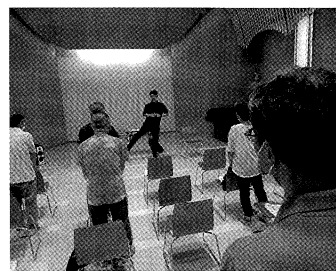
○身体的要因(筋力低下、バランス機能の低下、視力の低下、関節の変形、感覚の低下など。加齢や病気、運動不足によって引き起こされることが多い。)が考えられます。

転倒の場所として、室内が32%と高く、自宅周辺になると50%になると説明され、びびりました。

自宅内での転倒リスクは、居間が一番高く、続いて寝室、玄関・廊下、上り框(かまち)の順と伺い、さらに驚きました。

足が上がっていない、つまづいた等、特に年齢を重ねるにつれて低下してくる足腰の筋肉の繊維や、転倒の場所として多い居間、寝室などの自宅内の環境整備は、今日から実践できる具体的なことを学ぶことができました。

筋肉を筋肉量、筋肉質、筋力の3点から測定すると、筋肉量(筋肉の繊維)が初



今回の講演会は実技ありです。

予防のポイント

- 運動** 家事や庭仕事、体操など
- 栄養** バランスよく3食食べる
- 社会参加** 外出や家族や友人と話す
- 口腔** 食後の歯磨き、定期的な歯科受診



フレイルとは
加齢に伴う、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。
早くに対策を行えば、元の健康な状態に戻すことが可能です。

フレイル予防の啓発ポスターより(福島県HP)

が有効だとい、調べてみたところ、いろいろやり方があるようなので、自分に適したやりかたを探して実践してみてもいいかと思ひます。

筋力トレーニング、ストレッチング、バランス運動、ウォーキングなど多様な運動をとりいれ、継続することが重要です。トレーニングをやめると三ヶ月でなくなってしまうとのことでした。

フレイル予防に

めに減り、減ったことにより筋肉の質が変化(繊維の減ったところに脂肪が溜まる)すること。また、太ももの前の力が強い人の方が転倒リスクは小さいとのこと。また、転倒したことがある人ほど足の握力が低いとのこと。

また、転倒予防につながるカラダづくりとして「スクワット」「もも裏のストレッチ」「四股捻転」と実技を行い、普段何気なく行っている運動も筋肉の動きを一動一動意識する事で転倒に至らないカラダと要介護にならないカラダを作ることができると思いました。また、転倒予防として「グッドモーニング体操」

講演会

『不登校児、官僚になる!!』

— 教育経験格差 不登校・定時制の

「その後」に待ち受けるもの —

とき●令和8年1月31日(土)

午後3時30分～

ところ●三春交流館「まほら」

講師●藤井健人氏(文部科学省職員)

主催：三春まちづくり協会 共催：三春町教育委員会

詳しくは
回覧板を
ご覧ください。

認知症の方 寝たきりの方
退院支援に力を入れています!



たき 在宅介護支援住宅
多喜の家 アカネサス

ご自宅での介護、ご退院先にお困りの方
私たちがお手伝いいたします

随時入居者募集中 入居保証金0円

お問い合わせ先

TEL0247-61-7333 FAX0247-61-7332
〒963-7766 田村郡三春町字中町34

三春まちづくり協会では三春町にゆかりのある人物をテーマに出前懇談会を開催いたしました。今回は第二回目、歴史民俗資料館の藤井副館長を講師に講演をいただきましたので、紹介させていただきます。

三春出身・ゆかりの人物 パートⅡ

三春町歴史民俗資料館
副館長 藤井 典子

一 はじめに

江戸時代、三春領内にもさまざまな立場で活躍した儒学者がいます。草川文龍のように、「草川状」などのテキストを自ら作り、町や村の子どものための教育を行った人、倉谷鹿山（くらやろくざん）、山地立固（やまちたちかた）、熊田嘉膳（くまだかぜん）など、藩校での藩士教育に尽力した人もいます。

今回は、三春を離れて活躍した儒学者、守山藩に仕えた平野金華（ひらのきんか）、唐津藩に仕えた大内熊耳（おおうちゆうじ）を紹介いたします。

二 平野金華

元禄元（一六八八）年三春城下清水谷に、三春藩医・元惣長庵（げんじょうちやうあん）の三男（二男説あり）として生まれました。金華は号で名は玄中、字は子（し）和（わ）あるいは、ゆきまさ、俗称源右衛門、諡（お

くりな）は文莊先生。元服後、医学を学ぶため江戸に出されましたが、医学に興味をなくし、もともと学問を好んでいたため、荻生徂徠（おぎゅうそらい）の門を叩いたと言われます。

平野金華が師事した荻生徂徠（一六六六―一七三三）は、朱子学や伊藤仁斎（いとうじんさい）による古義学を批判し、古の中国の制度や古典をありのままに研究する古文辞学（こぶんじがく）を提唱しました。これは徂徠学派（塾の名称から蘭園派などとも）と呼ばれます。金華は、蘭園（けんえん）七才子といわれる徂徠の高弟七人のうちの一人に数えられます。

儒学者は、経学と文学（漢詩など）の二つの面で活動を行うことが多いのですが、残念ながら、金華についての経学分野は資料が散逸して残っていないため、文学的な面でのみ、高く評価されている状況です。漢詩は彼が得意とするところで、三春町史にも以下の有名な詩が掲載されています。

早発深川（早くに深川を発す）
月落人煙曙色分
長橋一半限星文
連天忽下深川水
直向總州為白雲
（月落ち人煙曙色分かる／天に連なり忽ち下る深川の水／直ちに總州に向かつて白雲となる）

※深川・墨水は隅田川、長橋は永代橋をさす。

この詩は服部南郭（はつとりなんかく）の「夜下墨水（夜墨水を下る）」、高野蘭亭（たかのらんてい）の「月夜三叉口泛舟（月夜に三叉口に舟を泛（う）かぶ）」とあわせて、「墨水三絶」と称賛されています。

享保六（一七二一）年頃から金華は守山藩の儒官となります。守山藩は岩江地区と郡山市田村町周辺などを領しましたが、藩校は江戸に置かれたため、金華は江戸で務め、弟子を教育したと考えられます。享保十七（一七三二）年に亡くなっています。

三 大内熊耳

大内熊耳は元禄一〇（一六九七）年に熊耳村字樋渡で生れたとされます。名は承裕、字は子綽、通称は忠大夫、熊耳は号。十七才頃に学問を志して江戸に出たと言われ、平野金華と同じく、荻生徂徠の門下となりました。一説に金華を頼ったのではないかとされていますが、大内熊耳は徂徠には直接師事せず、秋元子帥（あきもとしすい）という徂徠の弟子から学んでいるため、この説の可能性は低いと思われます。熊耳はその後京都へ行き、荻生徂徠が激しく批判していた古義学の伊藤仁斎の弟子（長男）・伊藤東崖（いとうとうが）

うがい）にも学びます。しかし、そこでも学問を究めきれないと考えたのか、長崎へ行き、十年を過ごしています。その後の延享四（一七四七）年頃から、熊耳は唐津藩の藩主・土井大炊頭（どいおおいのかみ）に招かれ、仕えることになりました。儒学の講義をしつつ、藩政を助け、その傍ら詩作にも励んだようです。熊耳は江戸藩邸で住んでいたと考えられ、土井家江戸屋敷で、安永五（一七七六）年病で亡くなりました。

漁夫

雨晴雲散楚江東
曲罷踰跟水合空
不脱蓑衣枕樽臥
由来天地一漁翁

（雨は晴れ雲は散ぜり楚江の東に／曲は罷み踰跟は水、空に合せり／蓑衣を脱せず樽を枕として臥せるは／由来天地の一漁翁なり）

※楚江・中国の大きな河襄衣・サイ、蓑のこと。

四 水戸学との関わり

水戸学は、水戸藩二代藩主である徳川光圀が、明暦三（一六五七）年に江戸で『大日本史』編纂事業を始めたことから、水戸藩を中心に展開されたとされる学問で、幕末にかけて修史事業を続けていく中で、単なる歴史や思想の研究にとどまらず、社会の問題解決にも取り組む、という、明ら

かに朱子学から離れた独自性を見せ始めます。特に幕末期には国の危機的状況のなかで、どう行動すべきかという議論の精神的な支柱となります。

この考えを推進していったのが藤田鳴谷（ふじたうこく）で、その藤田は大内熊耳の弟子でもあった、立原翠軒（たちばらすいけん）の門人でした。幽谷の思想は、いわゆる「尊王攘夷」思想へと発展していくのですが、これを受け継ぐのがその子である藤田東湖（ふじたとうこ）や、門人の会沢正志斎（あいざわせいしさい）らになり、その会沢の門人の一人が、三春藩講所の最後の学長・山地立固となります。

広告募集 { 令和8年2月 } 末まで

●申込先・問い合わせ
三春まちづくり協会事務局
（火曜・水曜（不在）・木曜 9:00~15:00）
電話・FAX 0247-62-3988
Mail : miharu.k@pony.ocn.ne.jp

●配布個数
約 2100 戸
●発行 6 月末
9 月末
12 月末
3 月末

一級建築士事務所



結建築研究室

佐久間 保 一

福島県田村郡三春町八島台 7-5-13 TEL (0247) 62-1775

うやまう心に、真心でご奉仕する



菊川屋

☎963-7765

FAX

福島県田村郡三春町荒町30

☎0247 62-3600

☎0247 62-1300

つまり、三春藩の儒学者たちは朱子学を学びつつも、水戸学からの影響も受けていることになりました。これは、その後三春藩が戊辰戦争で無血開城する思想的な根拠となつていくと考えられるわけです。

秋のアジサイ管理 枯れ花の切り落とし

事務局長

昨年11月8日(土)午前8時から10時まで、お城山のアジサイの枯れた花を切り落としました。

参加者は12名。枯れた花を来年の花芽を残しながら切り落とす作業です。

お城山には六千株のアジサイが植えられており、春には、町内の7つのまちづくり協会などが合同で草刈り作業を行っています。



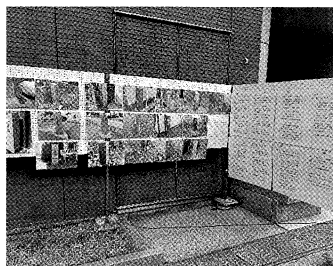
アジサイが植えられてから時間も経過し、例年、草刈りと枯れ花の切り落としをしています。一株の中に枯れ枝が目立ってきたので

りますが、秋には、枯れているのか生きていたのか判別が付けられない状況で困ってしまうことも多々あります。春の草刈り時に、枯れ枝を除去できれば良いのでしようが、草が繁茂しており、そういった作業までできないのが現状です。きれいな花を見るためには、日頃の手入れが大切なことが、作業のたびに実感させられます。

今回、参加者が集まってくる間に、女性の観光客に出会いました。その方は、東京に住んでおられる方ですが、山形県の実家に帰省し、帰り道にお城山に立ち寄ったとのこと、遠回りながら見学に回ったと笑顔でお答えいただきました。

作業している最中にも、散歩している方やきつと見学だろうと思われる方を何人も見かけました。

その場にいなければ分からないことが多い、気持ち良い作業をすることができ、とても満足のいく枯れ花の切



石柱パネルの展示 (秋まつり)

り落として作業になりました。もちろん、切り落とした花は集めて処分しました。次の開花を楽しみにお待ちください。

三春秋まつりに 出店して

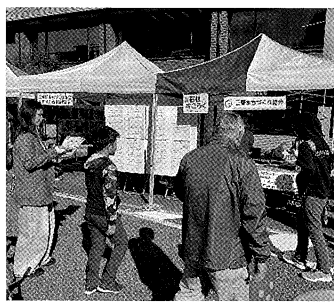
街並部会

昨年の三春秋まつりは第20回と合併70周年が重なった記念するものでした。

テーマは「来て、見て、食べて、参加して」三春秋を満喫しようです。

踊りやダンス、キャラクターショーなどのステージイベントのほか、町内の企業・団体が作品展示、飲食ブース等がありました。

三春まちづくり協会では、ブースに石柱パネルを掲示し、「拓本ラリー」と「石柱すぐるく」(ゲーム)を開催しましたが、残念ながら拓本ラリー参加者はおりませんでした。



石柱すぐるくは、現在36基設置してある石柱に刻まれた地名などを読むもので

す。サイコロを2回振り、1回目でコースを決め、2回目で刻まれた地名等の文字を読むものです。

参加資格は高校生以下とされていますが、現状は小学生又はそれ以下の親子連れが主な参加者です。正解すると景品がもらえます。

三春町には、難読な地名がたくさんあり、丈六(じょうろく)、担橋(かつぎばし)、烏帽子石(えぼしいし)、化粧坂(けわいざか)、八十内(やそうち)などはなかなか難しかったようです。

読めない場合は石柱パネルを見るとフリガナがふられているので、それを見て答えてもらいます。石柱を知ってもらい、町の地名に馴染んでもらうことが狙いです。

昨年の秋まつりは、初日11月1日は強風で、テントもなく石柱パネルは「まほら」の壁沿いに掲示したため、石柱の認知度向上には今一だったのではないかと危惧しています。

初日の人出は一昨年よりちょっと少ないような感じでした。ただ、当協会のブースでは通行人への呼びかけもあり、ほぼ前回同様だったような気がします。

2日目は天気も良く、最高のお祭り日和でした。昨年は13年ぶりに長獅子(新町、荒町、八幡町)の共演があり、勇壮な獅子の舞が迫力満点でした。更に、



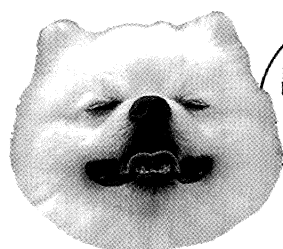
大町太鼓保存会の太鼓の迫力と響きが会場を盛り上げました。

お祭り道路の出店数は前日から半減しましたが、人出は多く、石柱すぐるくには多くの参加がありました。ただ、長獅子や太鼓には全く太刀打ちできず、この時間は、通行人も殆どいなくなりゲーム参加者も皆無でした。

合間を見て他のブースも回りました。やはり、食べ物を買ったところは多くの人が出て笑顔が弾んで元気な姿や、スタッフの年齢層が低かったのは羨ましく思いました。今回の当協会のスタッフは70歳を超え、お祭り道路の両日のスタッフは高齢化してきたと感じました。

「まちづくり」は現在と未来のため必要だと考えています。人口減少と少子高齢化の中で、未来に向かうためには、老若男女を問わず地域住民が主体となつて活動することが大切だと思います。皆さん、「身近な居住環境を改善」し、「地域の魅力や活力を高める」活動と一緒にいきましよう。

安心と信頼のお取引を続け30年!!



県内買取
出張料 査定料
無料!!

町の買取

鈴屋

空き家整理
レクシオン整理
骨董品整理

店じまい

生前整理
遺品整理

☎090-9422-3362

代表 鈴木仁 郡山市咲田2-22-11 TEL024-954-9727



田村高校生の「総合的な探究の時間(夢ゼミ)」の紹介

第10回

田村高校では、総合的な探究の時間(夢ゼミ)において、三春町の歴史、風景、町の課題、イベントなどを高校生の目線で探究し校内発表を行っています。そこで、三春まちづくり協会では、ご担当される先生方の協力を得ながら発表内容の一部を紹介いたします。

〈第10回〉

『防災バッグを用意してみよう』

SDGs 目標 11・13 ターゲット

私たちは、様々な自然災害が発生している日本で命を守るために、重要と思われる防災バッグの中身について考えることにしました。何度も大震災を経験している日本ですが、気象庁震度データベースによると、1995年から2025年の30年間で、震度6強は20回以上発生していることが分かります。また、この先も南海トラフ地震などが予想されていて、防災バッグについて耳にする機会が多くなりました。

そこで防災バッグの内容物は、自分で揃えたほうが良いのか、市販のものを購入するのが良いのかを検討することにしました。まず、防災バッグには水などの食料品が必須だと考えました。個人が防災バッグを作る上で必要だと思うものをリストアップしました。そして、その内容物リストを市販品の防災バッグと比較することによりどんな違いがあるのかを確認してみました。



国際連合広報センターHPよりダウンロード

私たちが考えた中身	私たちが考えた中身に加え、市販品の防災バッグに入っていたもの
懐中電灯、モバイルバッテリー、ラジオ、ライター、携帯トイレ、タオル、ティッシュ、ビニール袋、水、携帯食料、薬、絆創膏、ガーゼ、通帳、筆記用具	リュックサック、綿棒、アルミシート、歯ブラシ、エア枕、紙皿、スプーン・フォークセット、お菓ケース、布テープ、ラバー手袋、カッター、ドライバー、サンダル

結果として、自分たちが間違いなく必要だと思った食料品やラジオ、懐中電灯などに関しては市販品の防災バッグにも入っていました。大きな違いはありませんでした。ですが、一番大きな違いがあったのは重さです。

市販品の防災バッグは避難所に移動する際の持ち運びなどを想定しているもので、できるだけ軽くする工夫がされていました。また、調べていくうちに持ち運び用の防災バッグや、家で何日か過ごすための大きい防災バッグなど、使用用途に応じて中身に違いがあることなども分かりました。

これらのことから、防災バッグは市販のものを買い、内容物、特に食料は必要に応じて自分が食べ慣れたり、使い慣れたりしているものに入れ替えたり、追加したりすることが重要だと気づきました。

最後に、防災バッグを用意した後、注意してほしいことがあります。

1つ目は、飲食物の消費期限や薬の品質保証期限などを定期的に確認することです。用意しただけで満足してしまい、いざ使用する時に消費期限の切れたものしかない。または、内容物がわからなかったら意味がありません。定期的に確認することで万全の状態を維持することが大切です。

2つ目は、いつでも持ち出せる場所に置くことです。災害が発生したときに、落ち着いて冷静に行動できる人は多くはありません。玄関の目立つところに置くなど、すぐ手にとれる位置に置きましょう。

防災バッグだけでなく自然災害に対する備えは、自分や家族だけでなくさまざまな人の助けになります。また、SDGs(持続可能な開発目標)では、目標11「住み続けられるまちづくりを」、目標13「気候変動に具体的な対策を」を目指しています。災害の数が多く毎年大きな被害が発生する日本ですが、持続可能な社会の実現に向かって一人ひとりが対策していくことから始めてみませんか。

田村高校 3年 佐藤大樹・富田守翔・村岡璃久
・松本佳依・三輪颯汰

『全国大会で最優秀賞に輝いた!』

次号では、三春中学校吹奏楽部の活躍を紹介する予定です。



編集後記

▽暑くて長い夏の後、やっと秋らしくなってきたと思ったら、冬の到来です。日本の四季が危うくなっています。が、これはやっぱり地球温暖化が要因なのでしょう。三春では一月に一回は雪が降って、タイヤ交換を急いでいましたが、昨年は遅くなりました。雪の少ない冬となるようです。阿武隈川の白鳥も例年の同時期に比べて少ない気がします。▽一方、昨年は例年の何倍ものクマの出没が見られ、クマによる人身被害も多く報道されました。三春町内でもクマの目撃情報があり、三春町より被害にあわなかったものの注意喚起がなされました。また、あわせてインフルエンザ等の感染症も蔓延している注意が必要です。▽いろいろな出来事があった令和七年も終わり、また新しい年がやってきました。▽令和八年は「午(うま)」年です。この年は「勢」とエネルギーに満ちて、活動的に「なる」と考えられています。▽良いお年をお迎え下さい。(近内吉隆)

コミュニティだより

三春わが街 第二一八号

発行日 令和八年一月一日

発行 三春まちづくり協会

編集 三春まちづくり協会

広報 報部会

三春町大字真山字集興(一〇一)

(六二)三九八八