

# 松原5・6丁目 自治会だより

◎「松原5・6丁目自治会」は、平成17年1月12日、世田谷区において、地方自治法第260条の2に基づき、地縁団体の認可を受けております。

5月号

桜の花が散って街にはハナミズキの白い花や鮮やかなサツキの花が一斉に咲き始めています。ハナミズキのルーツは憲政の神様といわれた尾崎号堂が東京市長だったときワシントンに桜の苗木を贈った返礼として送られてきたものです。豪徳寺の裏門の近くにある築136年の洋館が改修されて一般公開され話題になっていますが、実は尾崎号堂翁の妻テオドラさんのために建てられた建物なのです。歴史のある貴重な洋館が世田谷の、わが松原の近くに保存されているとはラッキーなことですね。

## 5月の行事予定

### ☆赤十字運動月間

5月1日(水)～31日(金)

### ☆ふれあい小動物広場

5月11日(土)午後1時30分～3時30分

会場：松原公園(松原5-35-14)

内容：小動物とのふれあい体験  
(ヤギ、羊、うさぎ、モルモットなど)

主催：松原地区社会福祉協議会

### ☆日帰りバス旅行～東京ドイツ村を楽しむ旅

5月15日(水)午前7時30分集合

### ☆花壇の草花の植替え(貝谷学園前通り他)

5月30日(木)午前10時～11時頃

\*10時に自治会館裏歩道に集合

## 自治会館での行事

### 自治会通常総会の開催

5月25日(土)午後7時開会

2023(令和5)年度の通常総会を開催します。決算報告、新年度の事業計画並びに予算案等を検討する総会です。議案書をご持参の上、ご出席下さい。

### スズランの会(高齢者の集い)

5月17日(金)午前10時～12時

・フラダンス

・「あんすこ」のお話、体操

※参加費 100円 お菓子を提供

## 令和6年度 胃がん(X線)・大腸がん検診のお知らせ

◎検診会場及び日時

世田谷区立保健センター(松原6-37-10:うめとぴあ)

7月5日(金)・8日(月)・12日(金)

◎自己負担費用

胃がん検診 1,000円(検診当日に受付でお支払いください)

・バリウムを飲んでからX線で撮影を行います。

大腸がん検診 200円(「検体」提出時にお支払いください)

どちらも40歳以上(令和7年3月末現在)で松原地区在住の区民の方なら、どなたでも受診できます。

◎問合せ先:世田谷区立保健センター医務課:6265-7413

◎お申込み方法

4月25日～6月5日迄にせたがやコールへ電話、FAXで申込みを。

電話:5432-3333

(午前8時～午後9時)

FAX:5432-3100

①名前 ②性別 ③生年月日

④住所 ⑤電話番号 ⑥希望の検診名

⑦胃がんは希望日 ⑧検診会場の8項目を明記し送信

\*ハガキ等の郵送申込み可。

# 第9回「ふれあい絆フェスタ」を開催 ～松原の文化祭～

松原 5・6 丁目自治会は「ご近所と地域の絆を大切に」のキャッチフレーズを掲げ、ご家族・ご近所、地域の絆を深め安全・安心だけでなく、温かなまちづくりを進めています。活動の集約として「ふれあい絆フェスタ～松原の文化祭～」を開催しております。今年も都立光明学園北棟の体育館において開催することになりました。

**とき：10月19日（土）12時～18時（予定）**

**ところ：都立光明学園**

◎募集内容

☆ステージ出演（ダンス・コーラス・日舞・楽器演奏など）

☆作品出展（書道・絵画・写真・陶芸・手芸・盆栽など）

◎申し込み・参加要件等の詳細については  
次号でお知らせいたします



◎お問い合わせは松原 5・6 丁目自治会事務局までお願いします。

主催 松原 5・6 丁目自治会

松原地区社会福祉協議会主催

## 春休みチャーハンの日を実施

3月25日（月）「春休みチャーハンの日」を実施しました。これは社協にご寄付頂いたお米を有効利用して、プロの手によるチャーハン子どもたちに食べて頂こうという企画でした。

最初は子どもだけが対象でしたが、小学校の卒業式と日程が重なり応募する子ども達の数が予定の半分でしたから、急遽ご近所の高齢者の方にも声をかけました。

本来でしたら定休日のはずの東松原商店街の「Chinese kitchen 円喜家」さんに全面的に協力して頂きました。場所の提供、食材の提供、勿論美味しいチャーハンを作る技術の提供。

厨房でチャーハンを作る手際を見学させて頂いたり、お代わりも自由！美味しいチャーハン心ゆくまで味わって笑顔で解散。子ども達も高齢者の方も歓談しながらの昼食に大満足して頂きました！いつか、「チャーハンの日」第二弾ができますように！



（松原地区社協会長・三橋直子）

## 健康長寿のための生活習慣 ①

3月12日(火)保健医療福祉総合プラザにおいて「健康長寿のため生活習慣」のテーマで健康講演会が行われました。講師は東京都健康長寿医療センター研究所研究部長の石渡俊氏で、一人ひとりが健康で自立した生活を送るために、日頃、心がけたい生活習慣について講演していただきました。

- 日本人の多くは3大疾患でお亡くなりになっている
  - ・日本人の約60%は、3大疾患（ガン、心疾患、脳血管疾患）によってお亡くなりになっている。
  - ・昭和50年代から男女ともガン（悪性新生物）が死因の第一位
- ➔ 寿命を延ばすには3大疾患に罹らないような生活を送ることが必要



- ガンは全ての年齢で罹るが、高齢者はガンに最も罹りやすい
  - ・小児ガン：0～14歳（日本では年間2,000人～2,500人が罹患）
  - ・思春期・若年成人のガン：15歳～39歳まで[アヤ世代]（年間約21,000人が罹患）
  - ・成人ガン（高齢者ガンを含む）：40歳以降～（年間100万人が罹患）

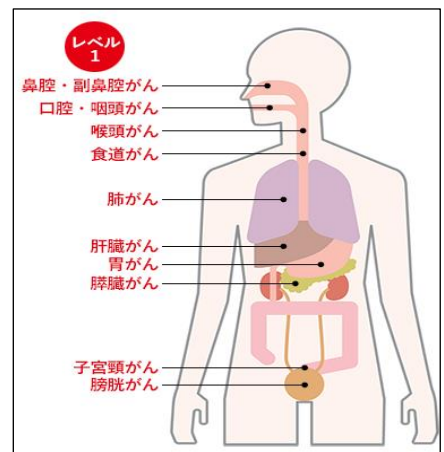
ガン死の85%が65歳以上

- なぜ高齢になるとガンに罹りやすくなるのか
  - ・ヒトの体は様々な細胞できている。およそ60兆個といわれている。
  - ・高齢になるとDNAの変質や切断が蓄積されて設計図とは違った蛋白質がつくられ、それらの異常な蛋白質によって正常な細胞がガン細胞に変化する。
  - ・体が大きく細胞数も多い象のガン死は3%。（人のガン死は30%）象にはガン抑制遺伝子（細胞のブレーキ）のTP53が40個もある。（人は2個）  
\*生物の大きさとガンになる確率が一致しない現象は、「ピートのパラドックス」といわれている。

- ガンになりやすい生活習慣と病気
  - ①たばこを吸う ②病気を放置（感染症、慢性炎症） ③お酒の飲みすぎ
  - ④塩分の取りすぎ ⑤太りすぎや痩せすぎ ⑥運動しない

- 喫煙でなりやすいガン
  - ・タバコに含まれる、不完全燃焼で出る化学物質は約5300種類で、この中には現時点で分かっている発ガン物質が約70種類含まれている。

これらの有害な物質は、タバコを吸うとすぐに肺に届き、血液を通じて全身の臓器に運ばれ、DNAを傷つけ、鼻腔・副鼻腔ガン、口腔・咽頭ガン、喉頭ガン、食道ガン、肺ガン、肝臓ガン、胃ガン、すい臓ガン、子宮頸ガン、膀胱ガン等に罹患する。



[次号に続く]

# 松原の歴史 ③⑧ [番外編]

＊常盤姫と鷺草物語 《世田谷城・名残常盤記より》～そのⅡ～

常盤姫は小野小町か衣通姫かと言われる程の類いない美人であり、そしてやさしい心情の持ち主であった。世田谷城の吉良頼康公は「一羽の鷺を得たことよりも、これが縁で常盤姫が宮仕えしてくれたことが満足で嬉しい」といって常盤姫を大層愛された。

頼康公は鷺を得た奥沢の里へもう一度行ってみたいと出かけられた。するとあたり一面、芝原であるが、驚いたことにそこに白い花が一面に咲いていて、花の形は鷺が舞い立った形と寸分も違わず、見事な花が咲いていたのである。

公は直ちに「鷺草（さぎそう）」と名付けられた。この花は奥沢の野に末の世迄もあったという。〔鷺草は今は世田谷区の花とされている〕



月日はやがて二年の春も過ぎ、常盤姫は御懐妊の由、城内士卒に至るまで千秋万歳を唱え、恐悦限りなく喜びに満ちた。頼康公の姉君の淀殿は、

「岩清水 清き流れの 末ながら 松のよわひをたもて 美どり子」

「梅や咲く 庭に栄うる 木ずえかな」

と祝われた。

頼康公の世田谷御所には、愛妾常盤姫と小田原城主北条氏から迎えた正妻崎姫との二人の姫がいた。北条と結んだ頼康は、ともすれば小田原に行くことが多かった。御所の奥では女房達が両姫を夫々にとりまいて二派に分かれていがみあっていた。常盤姫が頼康の子をみごもってからは、それが一層激しく火花を散らした。

崎姫側の女房達は、「常盤がお城に参られしより、我々は君の情もうらがれて、誰問う人もなければ、窓うつ雨に袖ぬれて、胸の中の炎は富士・浅間山のように噴き上げている」

「おとといなども御所様と同じ寝台の床の内。昼ともいわで憎らしい。若君誕生ましませば、御台所（みだいどころ）と仰がれるだろう。かようの上からは、たとえいかなる憂き目にあい、身は亡き者となっても、常盤なる松の一本を枯らしてやろう」と、常盤姫を妬む嫉妬の思いから企む下心は恐ろしいほどであった。

（「伊兵衛のむかし話」大庭 伊兵衛筆より）

[編集後記] ・今年も都立光明学園北棟の体育館をお借りして「ふれあい絆フェスタ」を10月19日（土）に実施することになりました。募集・参加要件等の詳細のご案内は次号に掲載いたします。  
・今月号から「健康寿命をのばす生活習慣」とのテーマによる健康講演会の内容を掲載いたします。  
「松五六防災講座」は紙面の都合により休載いたします。 （編集係）

事務局 松原5・6丁目自治会 自治会館  
156-0043 松原5-8-11 TEL・FAX 3321-2422  
※ 自治会HPのアドレス及びQRコード  
<https://matsu56jichikai.jimdofree.com/>

