

緊急事態宣言も解除となり、茨城県内の「GO TO Eat」も始まりました。
 11月は30日間あり、秋と冬の境目とした季節です。11月を『霜月(しもつき)』と呼び、文字通り霜が降る月の意味だそうです。「落葉舞う紅葉鮮やかな季節」とはいかず、公園の枯れ葉掃除が大変です。朝夕寒冷を覚える今日この頃、ガソリンの値上がり、灯油の値上がり等で大変です。それでも今の季節(時期) 風邪などを引くと、コロナ? インフルエンザ? 等々勘ぐられ、外へ出るのもままになりません。新型コロナ感染症の感染者も減少していますが、日々の生活においては、**新しい生活様式**で、**当面はマスク生活を継続し**、インフルエンザ予防ワクチン接種等を早めに済ませること等も計画し、温かくして過ごしましょう。11月と言えば「文化祭、立冬、酉の市、七五三」等々の行事に加え、**食べ物も美味しく、熱鬧も進む季節です。秋晴れの日、外に出て健康に過ごしましょう。**

「自治会」からの連絡

第2つつじが丘文化祭のお知らせ【自治会文化部主催】
 ●11月13日(土) 13:00から15:00 【作品展示】
 ●11月14日(日) 9:30から14:30 【作品展示及び舞台演芸】
 *場 所: 牛久第二小学校 体育館 (注) 上履きを持参下さい。
 ◎コロナ感染症対策: 2回のワクチン接種を済ませて下さい。【会場へ入場の際はマスクの着用】
 *入場の際は、手指消毒・検温をお願いすると共に、主催者の指示にご協力願います。【飲食禁止】

【環境・施設部】からのご連絡

●第3回 牛久第二小学校の通学路草刈・清掃ご協力ありがとうございました。(65名の参加)
 ●11月21日(日)「牛久市環境美化の日」の清掃活動は中止となりました。
 *各公園に落ち葉等が多く見られますが「公園里親」のご協力に対応して頂くことになりました。
「公園里親の皆様」に感謝申し上げます。
 *各班内の「溝さらい」については、各班で対応頂くこととします。(ジョレンは貸出致します)

【福祉・厚生部】から共同募金運動へのご協力のお礼

【募金結果】
 ① 歳末助け合い募金 = 378軒 ¥113,400円
 ② 赤い羽根共同募金 = 375軒 ¥188,000円

10月25日(月)「牛久市社会福祉協議会」に募金を納めさせて頂きました。

【会館運営部】からのご連絡

11月度の区民会館の清掃当番班は、次の通りご協力をお願いします。

| | | | |
|------------|-----------|---------------|--------|
| ① 区民会館清掃 | 11月21日(日) | 区民会館屋内及び屋外の清掃 | 5 地区 |
| ② 班長会議会場設営 | 9:00~9:30 | ホール会議テーブル配置他 | 1,2,3班 |

【自主防災会】 『備えあれば憂いなし』

◎地震や自然災害がいつどこで起きるのかなど、誰にも分かりません。一度、大きな災害が発生してしまうと、水道や電気などが遮断される恐れがあり、私たちの日常生活に大きな支障が出る可能性があります。ライフラインが復旧されるまでの間、重要になってくるのは「**自己対応力**」。災害に備えての日ごろの準備が大切です。

| | | | | | | |
|------|--|-------|-------|-------|---------------|---------|
| 自治会 | R3年度 自治会会員数(10/31現在) | 転入 | 転出/退会 | 計報 | 2021年 10月1日現在 | |
| | 430 (世帯) | 1 | 1 | 5 | 発行編集 | 自治会 総務部 |
| 会員状況 | 第2つつじが丘 令和3年10月1日現在 | 世帯518 | 男541人 | 女607人 | 合計1,148人 | 市人口 |
| | 人口1,148人=65歳以上594人(男267人、女327人)で高齢化率51.7%です。 | | | | | 世帯数 |

自治会専門部(役員含む)が高齢化しています。自治会維持のため「専門部(男女関係無し)」への入会をお願いします。

感染症予防対策の徹底

マスクの着用・手指消毒(手洗い)の継続

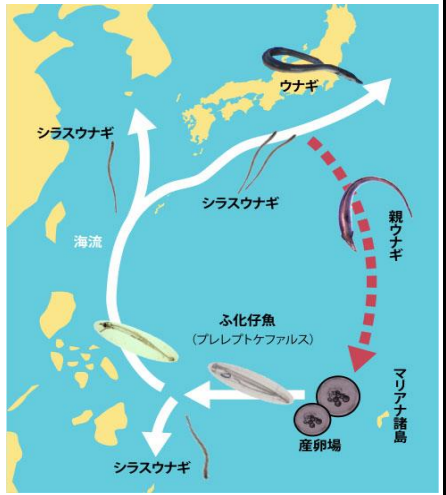
人生100年時代を生きるためには「自分の健康は自分で作る」

- ①きちんと食べれる ②きちんとトイレができる ③きちんと眠れる ④きちんと返事ができる ⑤きちんと歩くことができる
- 誰もが突然病気になるわけでも、突然老化するわけでもありません。
- 病気になる前にも、老化が始まる前にも、何らかの予兆は見られるはずで。
- 健康であり続けるためには、何らかの病気の予兆を感じたときに「未病管理*」をすること。
 *未病管理=健康を維持するための休息・養生を行い病気にならないようにすること。
- ◎人生50年の長さが急に伸びた訳ではなく、肉体年齢のピークは女性37歳、男性41歳(いわゆる厄年)は、殆ど変わりがなく、その後の人生の長さが変わったと言われています。
- 病気になった場合でも、「病気と気持ちを共存できるように」、病気になりそうなときには、その原因を取り除く。健康であり続けるための、生活習慣や食習慣の点検を行い、健康で過ごしましょう。

【ウナギは梅干しと食べ合わせが悪い?】 豆知識 『ウナギ』 【ウナギは生では食べられません=何故?】

「ウナギ」は世界中に生息し、種類はなんと19種類もいます。ですがその中で、料理に使用されるのは4種類だけです。うなぎは身近なようで、まだまだ謎の多い魚だそうです。良く知られているデンキウナギやタウナギ・ヤツメウナギは、見た目の形状がウナギに似ているだけで、まったく別の生き物です。この魚の特徴は、ヘビのような体形と鮭のような淡水と海水の両方を生活の場にしていることです。また、うろこがないように見えますが、皮膚の下に埋まっています。環境によって性転換されるので、オス・メスの判別も難しいとのこと。淡水と海水の両方で生活できる魚は、他にも鮭や鮎などが有名ですが、ウナギがこれらの魚と違うのは、海で産卵するところにあります。

馴染みの深いウナギですが、どこで生まれ、どのように日本にやってくるのかは長らく謎でした。その謎が解けたのは、平成21年のこと。なんと日本から2千キロメートルも離れたマリアナ諸島の深海で産卵し、ふ化した仔魚は形を変えながら海流によって再び日本までやってくることがわかったそうです。そして川で5~10年ほど過ごす、再び産卵のため海に下り、南をめざします。このように、産卵のため川から海に下る魚を「降河回遊魚(こうかかいゆうぎょ)」というそうです。ウナギは99%が養殖だそうです。シラスウナギと呼ばれる稚魚となって川に戻ってきたところを捕獲して養殖に回すそうです。



2019年11月1日に近畿大学が、二ホンウナギの人工ふ化と50日の飼育に成功したと発表したが、ウナギの流通問題が一気に解決するわけではありません。二ホンウナギについては現在、日本、中国、韓国、台湾で関係国協議を開催しており、2014年には法的拘束力ある枠組み設立についての検討が合意されていますが、議論は全く進んでいません。ウナギは昔から人々の暮らしのなかにとけこんできました。古くは「万葉集」に「武奈伎」「牟奈伎」という名前が登場しますが、実際は、もっと古くから食用とされてきたようです。その後、俳句・川柳・落語・小咄・小説等々のなかにも鰻を扱ったものが数多く登場しています。また、近年では、映画「うなぎ」<今村昌平監督>にも取り上げられました。