

KANAGAWA HOHYUH CLUB

# 神奈川県放友会



Newsletter

Vol.19.No1. Jun.2026  
第 73 号

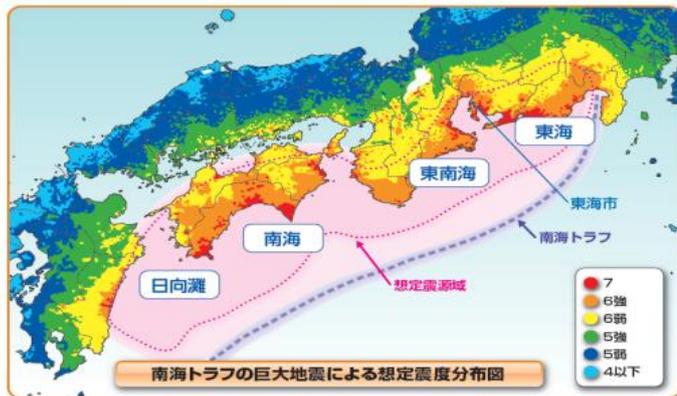
## 神奈川県放射線友の会 (略称 神奈川放友会)

〒231-0033 横浜市中区長者町 4 丁目 9 番地 8 号  
ストーク伊勢佐木 1 番館 501 号  
TEL 045- 681-7573 FAX 045- 681-7578  
発行人 中村 豊  
発行日 2026 年(令和 8 年) 1 月 1 日

### 巻頭言 備えあれば憂いなし

明けましておめでとうございます。  
会員皆様の健やかな 1 年を願っています。

さて、日本列島は海と陸の 4 プレートが複雑に衝突しているところに位置しています。これほど多くのプレートがせめぎ合う場所は世界で他にありません。このため、日本では地震や火山活動が活発になっています。30 年以内に 80% 程度の確率で発生するとされ、駿河湾から日向灘にかけてのプレート境界を震源域とする南海トラフ巨大地震 (M9 クラス) に対する国の新たな被害想定が公表されています。



南海トラフ地震の震度分布

全国の被害想定では最悪の場合、死者は 29 万 8000 人、全壊・焼失する建物は 235 万棟にのぼるとしています。

### 南海トラフ巨大地震 全国の被害想定

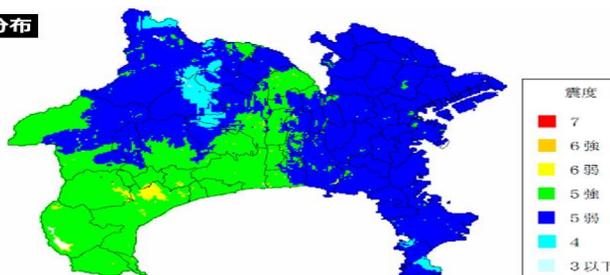
	今回 (2025年)	前回 (2012年・2013年)
死者数	29万8000人 ↓ 8%	32万3000人
建物倒壊	7万3000人	8万2000人
津波	21万5000人	23万人
地震火災	9000人	1万人
全壊・焼失棟数	235万棟 ↓ 2%	238万6000棟
避難者数	1230万人 ↑ 29%	950万人
経済被害	270兆3000億円 ↑ 26%	214兆2000億円

想定データ：内閣府 最悪ケースを記載

※経済被害は資産等の被害と経済活動への影響の合計 ※死者の内訳は主な要因を記載

### 全国の被害想定

### 震度分布



神奈川県の震度分布

### 会長 中村 豊

#### 神奈川県内の被害想定

最大震度	6 弱
死者数 (人)	3,100
避難者数 (人)	83,000
全壊・焼失 (棟数)	3,800
断水人口 (上水道)	130,000
停電 (軒数)	69,000
津波 (高さ・到達時間)	鎌倉 (10m・30分) 逗子 (9m・35分) 藤沢 (7m・32分)

深刻な被災地は南海トラフに近い東海地方以西ですが、最大震度 6 弱が予想される神奈川県も上図のように被害が大きく、最悪のケースでは 3 千人以上の犠牲が見込まれています。ただ、死者は津波が主因で、相模湾岸には発震後 30 分、横浜、川崎には 1 時間後に津波が到達する想定です。この対策として日ごろからの避難訓練と迅速な避難行動で被害を減らせるとしています。

### 地震の発生に備えよう

- 家具の固定
- 非常用持ち出し袋の準備
- 水や食料の備蓄
- 避難場所や避難経路の確認
- 感震ブレーカーの設置
- 建物の耐震化

自らの命、大切な人の命を守るために、今から準備しておきましょう

南海トラフ大地震が起きれば、太平洋岸を中心に広範囲の地域にかけて、前例のない被害が想定され、深刻な物資不足やインフラ被害、通信障害が予想されています。

地震に備えるためには、「自助・共助・公助」の精神が重要ですが、まず「自分(家族)の命は自分(家庭)で守る」という意識のもとに、日頃から災害に備えたり、災害時には事前に避難したりするなど、「自分(家族)で防災に取り組む」必要があります。

南海トラフ大地震は 100~150 年間隔で繰り返し発生してきた大規模地震で、現在の地震学では地震の発生時期や場所・規模を高い確率で予測する科学的に確立した手法はありません。

予知ができない前提で、被害軽減の「備え」の対策を !!

## 中部電力浜岡原子力発電所視察 報告

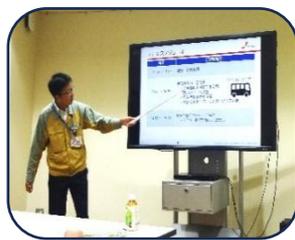
視察者一同

### はじめに

現在、浜岡原子力発電所 1.2 号機は廃止措置中、3.4 号機は適合性確認審査中、5 号機は適合性確認審査の申請準備中です。

3.4 号機の再稼働の準備は、津波対策として高さを海拔 28 メートルにする追加工事（詳細検討中）、使用済燃料の乾式貯蔵を行う準備をしています。

この様な一連の対策をしている現状を見学し、中部電力浜岡原子力発電所の 1・2 号機の廃炉決定・東日本大震災後の原子力発電の停止・再稼働等の対応について見学し、日本の原子力発電の震災対応・再稼働・使用済燃料処分についての方向性を学習しましたので報告いたします。



### 視察のスケジュール 10月15日(水) 視察

- 12:50 ~ 13:30 挨拶、概要説明
- 13:30 ~ 14:50
  - ・発電所構内 視察
  - ・安全性向上対策工事現場 改良盛土、防波壁
  - ・緊急時海水取水設備
  - ・緊急時淡水貯蔵施設、ガスタービン発電機
- 14:50 ~ 15:10 原子力館内ホール 視察
  - ・原子炉・防波壁模型、展望台

### 浜岡原子力発電所の安全協定

中部電力は、震災前より御前崎市をはじめ牧之原市、掛川市、菊川市、静岡県と「安全協定」を結んでいる。震災後の 2016 年には、島田市、磐田市、焼津市、藤枝市、袋井市、吉田町、森町ならびに静岡県とも「県・5 市 2 町の安全協定」を結んでいます。

### 浜岡原子力発電所 1~5 号機の現状

浜岡原子力発電所は静岡県御前崎市（旧浜岡町）に位置しています。

1~4 号機は沸騰水型軽水炉（BWR）、5 号機は改良型沸騰水型軽水炉（ABWR）です。

1・2 号機は廃止措置中、3・4 号機は適合性確認審査中、5 号機は適合性確認審査の申請準備中です。

1号機・2号機 廃止措置中（2009年1月30日運転終了）

3号機・4号機 安全性対策実施中

3号機 新規制基準への適合性確認審査  
2015年6月16日申請

4号機 新規制基準への適合性確認審査  
2014年2月14日申請

5号機 安全性向上対策実施中  
新規制基準への適合性確認審査申請準備中

	定格電気出力	運転開始
3号機	110万 KW	1987年
4号機	113.7万 KW	1993年
5号機	138万 KW	2005年
合計出力	361.7万 KW	

（静岡県富士川以西の  
最大消費電力の約 9 割に相当）

### 廃炉作業

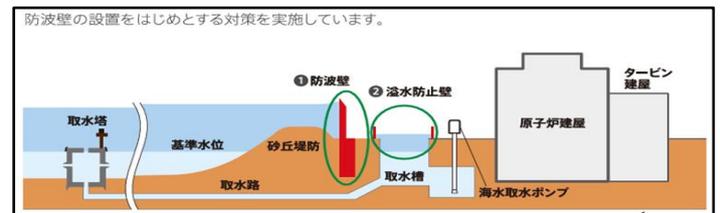
浜岡原発 1・2 号機は、2009 年 1 月に運転を終え、廃炉作業が進む。放射性物質の汚染のほとんどない発電機などの解体は順調に進み、いよいよ原子炉本体に取り掛かる。出力は異なるものの、基本的には東京電力福島第 1 原発 1~4 号機と同じ沸騰水型である。

### 再稼働について

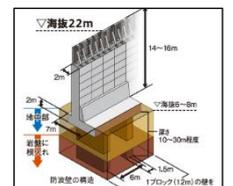
再稼働を目指している浜岡原発（静岡県御前崎市）3・4 号機の審査について適合性確認にむけ準備している。

2024 年、原子力規制委員会の新規制基準適合性審査で、浜岡原発で想定される基準津波の高さを海拔 28 メートルとすることが大筋で了承され、原子炉の基本設計など施設の審査が始まった。

### 敷地内への浸水を防ぐ



### 防波壁について



高さ 22m の防波壁 改良盛土 22~24m

防波壁は、岩盤の中から立上げた鉄筋コンクリー

ト造の基礎の上に、鋼構造と鉄骨・鉄筋コンクリートの複合構造からなるL型の壁を結合するなど、地震や津波に強い構造としています。防波壁の高さは海拔 22mとしており、最大クラスの巨大津波である内閣府の津波断層モデルによる津波に対しても、敷地内への浸水を防ぎます。なお、2015 年 12 月に防波壁、2016 年 3 月に両側の改良盛土の設置を実施しています。(現在、防波壁を海拔 28mにかさ上げするよう検討中である。)

### 使用済燃料乾式貯蔵施設

(4 号機タービン建屋北側に建設予定)

施設概要 貯蔵容量 使用済燃料：約 4,400 体

#### 乾式貯蔵計画

現在、使用済燃料は、燃料プールに移動し、冷やしながら貯蔵しています。

使用済燃料は、原子炉から取り出し、原子炉の隣にある燃料プールへ移動させます。長さ約 4.5m の使用済燃料を、放射線を遮へいするため水の中で移動させながら運び、深さ約 12m の燃料プールの底に移動します。移動後は、発生し続ける熱を燃料プール内の水を循環させて冷やしながら貯蔵します。

今後は、発電所敷地内に建設する乾式貯蔵施設でも貯蔵する計画です。

乾式貯蔵施設は、放射線を遮へいする金属キャスクと呼ばれる容器に使用済燃料を入れ、空気の内循環で冷やしながら貯蔵する施設です。燃料プールで約 10 年以上冷やした使用済燃料の一部を貯蔵する施設として、現在、建設に向けて準備を進めています。

#### マイクロバスに乗車し発電所構内見学

### 浜岡原子力館

年間 10 万人 (約 300 人/日) もの見学者が来られる施設との事でした。当日も観光バス 2 台、一般の家族連れの方が見学に来られていました。

地域に密着した原子力館でした



浜岡原子力館

中部電力が供給する電力量の約 18%を占める、浜岡原子力発電所の一角にある PR 館。

展示室では、実際に作動する高さ 20m の実物大の原子炉模型や、中央制御装置などを展示し、映像を交えながら原子力発電のしくみをわかりやすく説明

しています。

人気の「ユウユウシアター」は直径 18m のドーム天井に、美しい自然や動物の迫力ある映像が映し出されます。また海拔 62m のスカイラウンジからは、遠州灘が一望できます。



海拔 62mからの展望



原子炉模型



防波壁模型

### 感想

まず感じたことは、平日にも拘わらず原子力館見学に多くの方が来ていました。月 1 回の休館と年末年始の休館だけだそうです。誰でもが予約なしに見学できこの地域の住民との交流ができていたことを感じました。

この原子力館の存在で地域住民の原子力に関する知識が深められているのではないかと感じました。

また原子力発電の再稼働に向けて防波壁の設置・事故発生時の初動対応・教育・訓練の充実強化が行われており、毎日のように訓練が行われているとのことでした。



参加者 6 名に詳しく説明して下さった皆さんと引率者、有難うございました。

参考資料 中部電力浜岡原子力発電所ホームページ  
浜岡原子力発電所の概要  
日本のエネルギー事情と原子力発電  
浜岡原子力発電所 安全性のさらなる追求

## 恒久的岩盤亀裂シーリング剤の開発

長谷川 武

不思議な石「ま〜るい石」から自然現象に学ぶ科学技術の可能性が解明され、そのメカニズムを応用した人類の課題を解決する夢の素材「球状コンクリーション化剤」が開発されました。

2025年8月3日NHKサイエンスZEROで放映された「人類の課題を解決」より、100年以上の謎「丸い石の作り方」が解明され、地震などで発生した地下の岩盤の亀裂を修復し、地下水が染み出るのを抑える世界初の充鎮剤「コンクリート化剤」の開発が、名古屋大・岐阜大・東京大などの研究グループが成功したことを他の資料と合わせ知りましたので、その概要をまとめて紹介します。

### 「球状コンクリーション」とは

球状コンクリーションとは地層中の碎屑粒子の隙間が鉱物で充鎮され、非常に緻密で硬くなった球状の岩塊で、主に炭酸カルシウム（方解石）で構成され、化石などの保存良好な生物の痕跡を内包することが多い。これらは世界中の堆積岩から発見され、堆積学的に「コンクリーション」と呼ばれています。

いわゆる炭酸カルシウムを主成分とし、保存良好の化石を内包する球状岩塊のことで、海底で堆積した地層中で形成されたものです。

コンクリーションの謎を解明したのは、名古屋大学博物館応用地質学の吉田栄一教授グループです。

世界中で発見される不思議な丸い石「球状コンクリーション」は、800年以上を経て地上に現れ風化されて硬いコンクリーションだが表面に残っている。大きさは数センチからおよそ10mまで実に様々ですが、割って見ると中には驚くほど保存状態の良い貝類や魚の立体的な化石が確認され「自然のタイムカプセル」とも称されるが、秋田県男鹿半島鶴ノ崎海岸・宮崎県日南海岸など丸い石の宝庫が全国100カ所以上に点在、海外では中国雲南省、ニュージーランド、アメリカユタ州等で発見されている。その形状メカニズムが日本の



球状コンクリーション群



球状コンクリーションは各地で発見されている研究者によって解き明かされたのです。

### どうしてできたかを解明

塩酸を周辺の岩石に掛けてみると何も変わらないが、球状コンクリーションに掛けると泡ができた。二酸化炭素が出てくるので発泡するが、炭酸カルシウムが濃集している証拠になります。

球状コンクリーションの主成分は炭酸カルシウムであり、卵の殻と同じ成分だったのです。だが、なぜ丸く固まるのかは、化石のタイムカプセルである二枚貝の化石ツノガイの特徴的な形から形成メカニズムを解きほぐすきっかけがありました。



ツノガイのコンクリーション  
口を中心にコンクリーションされる。コンクリーションを作る炭素は殻の中の有機物で、ツノガイコンクリーションのカルシウム濃度の元素マップで確認できました。

球状コンクリーション内にはある特徴があった。一般的な化石は平たいが、球状コンクリーションは超立体的で保存状態が良いタイムカプセルの化石でした。

全国の球状コンクリーションの主なものでは、ツノガイコンクリーション（富山県八尾町）、アンモナイトコンクリーション（北海道、いわき）、クジラコンクリーション（秋田県男鹿半島：鯨骨を内容とする世界的にもユニークかつ最大級のクジラコンクリーション群）、カニ・ウニ・二枚貝のコンクリーション群（名古屋港浚渫工事で大量に産出）などで確認されている。また、アナジャコの巣穴の解析で、ものすごいスピードで出来る証拠をつかんでいるのです。

アナジャコは自分で体液を出して砂を粘着して自

分の住かを作る。その体液も炭素成分を含むので、海水中のカルシウムイオンと反応して巣を固くしているが、数か月位で出来るという。

球状コンクリーションには、次の特徴があることを解明した。

- 1) 球状コンクリーションの主成分となる炭酸カルシウムの炭素成分は、生物の有機炭素由来である。
- 2) 球状コンクリーションは、海底堆積物中に埋没した生物の腐敗に伴う有機酸の拡散と海水中のカルシウムイオンとの過飽和・沈殿反応によって成長すること。
- 3) 成長速度は非常に速く、メートルサイズのものでも数年～数十年で形成されていること。

これらの研究結果のうち、特に形成速度については従来の推測、概念を覆す成果だと言える。また、球状コンクリーションを用いたストロンチウム (Sr) 同位体比による地質年代決定法が確立されています。

### 化石化に学んだシーリング剤の開発

自然の岩盤（地層）中で形成される炭酸カルシウム (CaCO<sub>3</sub> : 方解石) を主成分とする球状コンクリーションの詳細な形式メカニズムを解明した名古屋大学を中心とする研究グループは、積水化学工業と共同でそのプロセスを応用した長期止水技術「コンクリーション化剤」を開発しました。

コンクリーションの特徴を活かしたコンクリーション化剤は「炭素を含む成分とカルシウム成分」で、水を加えると炭酸カルシウムができるので、「セメント+水+コンクリーション化剤」では炭酸カルシウムの結晶が接着剤の役割を果たす。マイクロレベルで空隙をしっかりと修復している強みを確認している。

コンクリーション化剤は地下水の透水性を低下させ長期的なシーリング効果を持つ新しい材料で、自然界のコンクリーションのメカニズムを応用した材料です。コンクリーション化剤（レジン）には、液体タイプとマイクロパウダータイプがある。

① 液体タイプは2液性で、混合すると固化し、さらに ②地下水と接触するとコンクリーション化イオンが放出され、周辺岩盤中の亀裂や空隙をシーリングする。 ③マイクロパウダータイプは従来のセメントミルクとの混合で使用し、トンネルの先行ボーリングや深層ボーリングでの岩盤シーリングを目的として開発されました。

そのシーリング効果を確認する為に、その素材を用いて実際の地下岩盤、トンネル（坑道周辺岩盤の掘削損傷領域）で、地下水を湧出する亀裂・空隙を対象にシーリング効果の実証試験を行い、止水効果を確認し

て来ました。また、地震の影響でシーリング効果の一時的な低下が生じても速やかに再シーリングされ、地下水の透水性を実際の地下環境で長期に渡り抑制できることを幌延地下研究所の地下岩盤 350m の環境で実証試験が行われ確認されています。

### 地震後の地下岩盤亀裂急速シーリングに成功

化石化プロセスを応用した球状コンクリーション化剤による、実際の地下岩盤亀裂実証試験を幌延地下研究所の地下 350m で実施。2年間の実証試験によって、岩盤亀裂の地下水透水性が 1/100～1/1000 に低下した。また期間中に発生した直下型地震 (M5.4) により一時的に低下したシーリング性能は、速やかにかつ持続的に再シーリングで回復することが確認されました。これは、地震による亀裂シーリングを実施した事例としては世界初でした。

### コンクリーション化剤の手法応用

開発したコンクリーション化剤は化石化を応用したメカニズムであり、地球環境問題への対策として、放射性廃棄物の地下隔離・処分や温暖化対策としての二酸化炭素の地下貯蔵、石油の廃坑シーリングや、道路・トンネル周辺岩盤・鉱山掘削に伴う地下水抑制といった、様々なインフラの長期メンテナンス等のニーズに応用可能であり、半永久的にメンテナンスフリーを目指す今後の幅広い技術への展開が期待されます。

従来のセメント系材料では不可能と考えられて来た数百年以上の岩盤亀裂シーリングが可能と期待されること等から、イギリス科学誌 Springer Nature 社の Communications Engineering に 2024 年 5 月 22 日付にて掲載されました。

### 参考資料

- 1) NHK サイエンス ZERO 人類の課題を解決 2025 年 8 月 3 日放映
- 2) 化石化がヒント！ 恒久的岩盤亀裂シーリング剤の開発 —コンクリーション化による地層処分地下環境長期シーリング実証研究— 吉田栄一
- 3) 球状コンクリーションのSr同位体比による地質年代決定とその意義 吉田栄一 Isotope News 2019 年 10 月号 No. 765
- 4) 自然の知恵を技術に—コンクリーションが支える持続可能な社会「自然に学ぶものづくり研究助成プログラム」後編 SEKISUI/Connect with TOP 公開日：2025. 04. 17
- 5) 世界初、コンクリーション化剤を開発 夕刊ディリー 2024. 05. 08
- 6) 亀裂補修に画期的充鎮剤 2024. 5. 23 中日新聞

# 創立 18 周年記念「放談会」報告

野口 雄司

2025 年（令和 7 年）11 月 22 日（土）、神奈川県放友会創立 18 周年記念「放談会」を桜木町ワシントンホテル 5F「ダイニング&バー ベイサイド」で開催しました。



## 放談会出席者 15 名

松枝 由美 星野 光雄  
 日本原子力文化財団事務局次長兼  
 統括事業部長 岡元 博志  
 野口 雄司 坂井 茂夫 千田 久治 草柳 伸彦  
 中村 豊 長谷川 武 橘 亨 小嶋 昌光  
 福田 利雄 小松崎真一 橋口 邦紘 早瀬 武雄



冬の真っ青な快晴の元、アクティブシニアが参集。中村会長の開始挨拶後、会がスタートした。

今回はゲストとして、「原子力発電環境整備機構」NUMO の活動を支援している財団法人 日本原子力文化財団事務局次長 兼 統括事業部長の岡元 博志 様も参加され、会の活動に関する意義そして、音楽と講演を結び付けたユニークな今後の期待に関して述べられました。会として活動の価値を改めて実感した次第でした。



続いて先に行われた「講演と音楽の集い」での「音楽の杜管弦楽団」の演奏会にお尽力いただいた小嶋副会長より感想と様々な対応についての報告が行われた。参加された 62 名のフルオーケストラによる本格的な迫力と熱い演奏には改めて感謝するものでした。



その後参加者による近況報告が行われた。それぞれの生活での出来事や、趣味、旅行の臨場感あふれる話。現役を続けている仕事上での内容。そして放友会の設立の際の話など、幅広い多岐にわたる内容に興味津々。

人それぞれの「時」の経過に感謝しつつ、自分の周囲の有形・無形のものにあらためて目を向け、それらに接し聞けることに感謝するものであった。このような歓談に参加できたことは人との輪をさらに豊かにする貴重な経験と感じた。

また「年齢を重ねるごとに外に出ましよう。」「そしてお洒落をしましよう。」まさにアクティブシニアを維持する真髓との指摘には大いに力づけられたものです。

美味しい食事とお酒そして多岐にわたる話題の二時間。アッと間に過ぎ、橘 副会長より締めめの挨拶。全員の記念撮影をし、またの再会を約束しお開きとなった。

会としては様々な参加企画を提言しているが、原子力発電廃棄物の最終処分を考えるテーマでは広く実態をわかりやすく知らせるといった活動と同時に施設見学などを通し新たな知見を積み重ねるという意味でも、今後も多くの会員に魅力的な機会を提供していきたいと感じている。

そして会員のための「放談会」人と接する喜びと自分の知らない見聞や、知見をさらに深める。なにより会員の「顔」と「声」に接することはなんとも居心地のよい時間・空間共有であることか。

以前巻頭言に記したが、さらなる知的好奇心を満たす活動の進化と全員参加型の場の設定や会員の声を広範囲に共有化できるあり方を模索することに期待したいものだ。

その一つとしても、大いにニュースレターに近況報告含め皆さんの声を届けて欲しいと感じている。

さらに、次を担える新たな仲間の方の会員登録を期待したいものである。

## 近 況 報 告

### 野口 雄司 10月14日

放友会！「コテコテ」の表現だと「熟年グッドライフアクティブシニアの活動」といえるかもしれない。会を維持・発展・するための思案と行動力には敬意を表したい。Newsletter 第 71 号巻頭言でも記したが、さらに会を通じ多くの会員と接し幅広い視点での現況を聞きたいものである。

さて近況であるが、個人事業主としての活動を継続しているが、家で過ごす時間も多くなっており、何かもっと生活の中に豊かさを創造したいと感じる今日この頃。

以前京都の友人から「お香」の繊細な「香り」の効果について勧められ、店で香炉と様々な「香り」からこれと思うものを購入。香を焚き上げるというシーンを生活の中で新たに始めた。(まずは形からか・・・)

居間や玄関に香りを漂わせるだけで、いつもの空間が心を落ち着かせる癒しの空間と時間を与えてくれ、緊張を和らげ気分転換に適していると感じている。

調べてみると室町時代から伝えられたとされる「香道」というものがあり、静寂の空間で、静かに香を焚き上げ、数人で香炉を廻して、香りを楽しむということ。このとき、「聞く」という言葉を用いるようになったとか。

香りをかぐという日常的なものとは異なる、お香を聞く＝聞香(もんこう)心静かに、香を聞き、香を味わう。なんとも雅な深みのある伝統文化なことか。確かにこれらの影響を受けた文学作品や推理小説も多く見受けられる。

旅の中で多くの神社・仏閣・名城を訪れるとき、御朱印や御城印を頂いているが、五感を研ぎ澄ます静寂な時間の中で新たに「香り」というゆとりの中での自分の思う香りを追い求めていく。という動作が加わったことは心を豊かにするものかもしれない。新たな「グッドライフアクティブシニア」を目指して！

### 福田 利雄 10月28日

私はこれまで4カ所の原発を視察見学してきた。柏崎菟羽原発(新潟県)、福島原発(福島県)、東海原発(茨城県)、そして今回の浜岡原発(静岡県)である、共通して言える事はセキュリティが厳しい事(福島原発では手指の火薬反応検査も受けた)、電力会社、協力企業、2500人以上の方が働いている事、見学視察に関して温かく迎え丁寧な説明してくれた事である。

浜岡原子力発電所内の見学は説明員3名が同乗してくれたバス車内からで、発電所各施設(1~5号機原子炉、取水槽等)に差し掛かると、大きな説明用パネルをバス車内で呈示し説明してくれたのである。唯一下車し見学した場所が津波に備えた防波壁であった。高さ22m全長1.6km、非常に規模の大きい凄まじい高さ、そして更に南海トラフの津波に備え28mに嵩上げる予定とのことであった。その他発電所内の設備への安全対策、事故発生時対応の安全教育がされている事の説明があった。敷地内にある原子力館には多くの見学者が来ていた、原子力発電に関するPR館でもあり、地域住民、一般の方に原子力に関して多くの情報を発信していた。浜岡原発の稼働状況、安全対策が学べる事ができて良かった見学会であった。

### 坂井 茂夫 10月28日

10月中旬に久しぶりに秋田に行ってきました。毎年1回か2回会っていたのですが2020年の新型コロナウイルス発生により外出の自粛と旅行等の規制が出ていたため断念していましたが、今年久しぶりに会うことが決まり秋田に集合することになりました。

新潟の元職場の同僚で、今はそれぞれ新潟県・岩手県・秋田県から集合しました。

私は、神奈川県在住なので秋田新幹線で行きましたが、初めて秋田新幹線に乗ったのですが、秋田新幹線は盛岡から秋田まで線路が単線で、在来線と同じようなスピードなので、車窓から山々や清流を眺めながら秋田市に入りました。

久しぶりに会えたのですが、当初予定のメンバー全員が揃うことができませんでした。秋田や岩手から来たメンバーによると、最近毎日のように熊目撃し、何人も襲われているので、とっても怖いと言っていました。

来年は全員で会うことを楽しみにしながら、2泊3日の旅行を終えました。

### 橋口 邦紘 11月4日

フランスオリンピックがあつという間に終わり、大阪万博はあまりの暑さを理由にグズグズしてい

たらいつの間にか閉幕していた。

最近は何事出遅れで更にラストスパートはまるで効果無し。80歳を過ぎるとハガキは葬祭の案内ばかりで、5人の友人知人を見送った。中でも2人からは葬儀も遠慮してくれという、最初は戸惑ったが今はそんな時代と諭された。友人の一人は葬儀が終わって長男から連絡が来た、夜中に倒れて回復せず亡くなった模様、せめてお線香をとお墓の場所を尋ねたら、本人の希望で海に散骨したので墓は無いとの事、これも驚いた、又知人の奥様の時は読経が終わって5分ほどしたら四十九日法要が始まった、翌日の告別式は省略してその日の内に焼き場に直行、女房に聞いたら今は家族葬で何処でもそうしているとか、貴方もそうするからと笑っていた。

(好きにやってくれ)

5人が5人共亡くなってから連絡が来た、本人の希望だったらいい、やっぱりそうだったのかと思えば少し気が楽になった(自分もそうしたい)。とにかく世の中の進歩が速すぎてついていけない、慰めは藤井八冠の活躍だけだったが遂にライバル出現、伊藤匠(23歳)藤井七冠に97手で勝利し王座を奪取、タイトル3期獲得で九段に昇段、藤井七冠は敗れて六冠に後退した。両者の対戦成績は藤井六冠の14勝6敗となったが、2024年以降伊藤二冠が6勝4敗とリードしている。伊藤二冠は藤井六冠と同学年で小学生の頃からしのぎを削って来た。プロ入りは藤井六冠より4年遅かったが、21年度には勝率1位(8割1分8厘)を記録するなど活躍が目立つ、おそらく今後は永瀬拓矢九段との三つ巴となるだろう。

藤井六冠は将棋の最高棋戦、第38期竜王戦七番勝負の第3局が行われ藤井竜王が佐々木勇気八段(31歳)に85手勝利し開幕3連勝で永世竜王資格に王手をかけた、第4局は12、13日京都競馬場で行われる。(競馬場!)嬉しい便り、秋の褒章受章者の一人に中央競馬の騎手「横山典弘さん」(57歳)1986年デビュー以来勝利数は武豊騎手に次いで2位の2989勝(11月1日現在)56歳で迎えた昨年の日本ダービー(G1)を制覇し、クラシックレースの最年長勝利記録を更新。武豊騎手は「こんな形で記録を奪われるとは思わなかった」と苦笑した。その上「王貞治さん」には文化勲章が授与され本当に嬉しい、感激した。アメリカ大リーグ大谷翔平君を始めとする日本選手の大活躍、今年の世界シリーズ第7戦の劇的大逆転、この日は秋の天皇賞、大学駅伝が集中し録画が追い付かず、昼食は取ったのか記憶にないし、競馬場でも途中経過が気になってレースに集中出来なかったようだ。

日本政治の夜明けがやって来た、自民党の役立たず者たちを蹴散らして、「高市早苗さん」が初の女性首相誕生、特に女性代議士はもろ手を挙げて歓迎すると思いきや恥じらいもなく罵倒し始めた。誰がどんな形で邪魔するか特に見届けよう。「頑張れ高市早苗首相!!」

## 早瀬 武雄 11月25日

11月16日(日)日帰りで鶴岡市黒川の家内の実家に帰省した。

義姉が猛暑の8月19日に熱中症で市内病院に入院、2か月入院し体力の回復、その後リハビリ訓練している。87歳の老人が入院すると回復するのに4~5か月も入院するようになった。幸い痴呆はないのでこれからは子供と暮らすことで心配事が解決するが、私もいつこのようになるかわからないとの教訓を感じた。高齢になると年齢だけで体力を判断できない、普段からの健康管理が必要だと思った。

## みんなの広場

### ■ 2025年(令和7年)度 秋の叙勲

#### 本会会員 仙台真紀夫さん受章

元横浜市健康福祉局健康安全部健康事業課技術職員 仙台真紀夫(68歳)さんが、令和7年度の叙勲で瑞宝双光章を受章されました。受章おめでとうございました。

### ■ 1日7000歩で死亡リスク半減、心血管病、がん、認知症も抑制

1日に7000歩歩くと、2000歩しか歩かない場合に比べて死亡リスクが47%減るほか、心血管病やがん、認知症やうつ症状なども抑制し、幅広い健康効果につながるとの研究をシドニー大などのチームが発表した。(英医学誌 ランセット)

### ■ 魚介類を食べた量、うつや不定愁訴に關係

鈴木敏和教授(和洋女子大)らが魚介類を食べた量がうつや身体の不調「不定愁訴」の発生に關係していることを発表した。学生を対象にアンケート調査を実施し、食品摂取量や栄養素を推計し、「うつ病評価ツール」などを使用して、魚介類の摂取とうつ病リスクの間に緩やかな逆相関が認められた。不定愁訴の予防や心身の健康維持には、魚介類も取り入れたバランスの良い食事が大切だと示す結果といえる。(スイスの国際栄養学誌「Nutrients」)

### 編集後記

☆ ★ ☆ ★

会員の近況報告をお寄せください