

やっぱりええなあ。総社のまち

鬼ノ身城跡



総社市西部にある山田地区。この地区の中心部を北上し、下倉地区へ向う山中（標高284m）に市内でもう一つ、鬼のつく城、鬼ノ身城跡があります。

この城の築城時期は明らかではありませんが、水内の荘を管理していた上田氏がこの地に移り、代々居城としていました。上田氏は、備中松山城主 三村元親の弟、実親を養子に迎えていました。天正兵乱期に入り、元親が毛利氏に反旗をひるがえしたため、毛利氏は三村氏の居城を次々に攻め落としました。「玉島往来」と呼ばれる玉島と新見を結ぶ交通の要衝に位置する鬼ノ身城も毛利氏によって幾重にも包囲されました。そのとき城

方はよく奮闘しましたが、ついに若干20歳の城主 上田実親は開城を決意し、その一命をもって城内の多くの兵を救ったということでした。実親は武勇の誉れ高く、礼儀正しい大将として慕われていたようで、人々は「千兵は得やすく、一将は求め難い」と実親の死を惜しんだということです（『備中兵乱記』から）。その後、この城は毛利氏の支配下に置かれ江戸時代初期に廃城となりました。

現在は、当時の城の姿はありませんが、春には数多くのソメイヨシノが出迎えてくれます。地元の人によると、この桜は平成2年に市で募集したふるさと創生事業の「むら」番運動で、山田地区の人た

ちが約1000本もの苗木を植栽したそうです。登山道の途中には、案内看板や杖が整備され、登山者に対する地元の人々の心遣いも見受けられます。また、城跡からの眺めは最高です。

このコーナーでは、地域にあるユニークなスポットなどを探しています。皆さんの身の回りにある旧跡、景観、行事、食べ物、言い伝えなど何でも結構です。また、他の町内会や自治会などとの交流を希望しているなどの声もお待ちしています。まちづくり支援室まちづくり支援係（☎☎8242）までお知らせください。

介護保険

いつまでも我が家で 元気に暮らしていただくために

地域包括支援センター

広報紙3月号で紹介された「地域包括支援センター」も、4月にスタートし無事2か月がたちました。市民の皆さんにも徐々に広まり、基幹ステーションをはじめ各地域の地域ステーションに相談のお電話をいただいたり、直接訪れたりしてくださる人が増えています。

「足がいて、ベットを借りるために、ここへ相談するように病院の先生に言われた。」「うちのおばあちゃん最近元気がなくて、閉じこもりがちなんです。デイサービスとかにでも行つてはどうかと思うんだけど。」「うちの地区で、元気な高齢者になるための話をしてもらえんじやろうか」。次第に高齢者自身やその

家族、地域の民生委員さんなどから相談や依頼を受けるようになりました。

このように地域包括支援センターでは、いつまでもわが家で元気に暮らしていただけるように、▽介護保険制度についての相談や手続き ▽介護予防のサービスの利用計画の立案 要介護認定で要支援1・2の人と介護や支援が必要になる恐れのある人が対象 ▽病気の予防や健康管理の支援 ▽介護をしている家族からの介護相談 ▽高齢者のための住宅改造の相談 ▽高齢者の皆さんの権利や安全を守るためのお手伝い、といった支援を行っています。

各地域ステーションには、保健師や福

祉職などの専門職がいますので、お気軽にご利用ください。

●基幹ステーション	【☎☎8244】
市役所内	
●中央部地域ステーション	【☎☎3557】
清音福祉センター内	
担当地区＝総社・常盤・池田・清音	
●東部地域ステーション	【☎☎1601】
山手支所内	
担当地区＝三須・服部・阿曾・山手	
●西部地域ステーション	【☎☎5557】
老人憩いの家内（西公民館隣）	
担当地区＝秦・神在・久代・山田・新本	
●北部地域ステーション	【☎☎1533】
昭和出張所内	
担当地区＝日美・下倉・水内・富山	

健康アドバイス

（吉備歯科医師会から）

歯の健康について



宮尾 宣行 歯科医師

皆さん、歯が痛くなったり、歯を失ったりして不都合を感じたことがありますか？

歯を失う原因には、虫歯、歯周病、外傷などがあります。このうち虫歯や外傷などでは、歯が痛くなり、歯科医院を受診されると思います。しかし、歯周病は、初期の段階で自覚症状がほとんどなく病状が進行していきまので、症状が出てから受診すると、重症になっている場合もよくあります。重症になると、治療に時間が掛かったり、歯を抜かなければいけなくなったりします。

また、近年、歯周病と全身疾患の関連性が指摘されています。具体的には、感

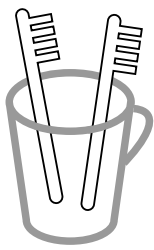
染性心内膜炎や糖尿病、誤嚥性肺炎、妊娠時の早産の危険性などです。

歯周病は、成人で約8割以上の人がかかっているといわれています。その多くは、歯の汚れを除去することによって予防できます。ただし、ご自身のブラッシングだけでは、汚れを完全には除去できませんので、定期的に歯科医院で、専門的な汚れの除去をして予防することをお勧めします。

さらに、最近では、非常にやわらかい食べ物が多くなっています。食べ物やわらかくなると、歯で噛むという行為をしなくても食事ができます。歯で噛まなくなると、肥満や集中力の低下、認知症な

どの症状が現れる場合があります。歯で噛まないことが、現代の生活習慣病の原因かもしれません。しっかりと歯で噛むように日ごろから心掛けましょう。

歯は食べ物を噛むだけでなく、全身の健康を担っているといっても過言ではありません。早期発見・早期治療が非常に重要です。人間以外の動物は、歯を失うと生きていけないとまでいわれています。今一度、歯の健康を考えて、定期的にかかりつけの歯科医院で受診し、健康な生活を送りましょう。



市長室から

未来を受け継ぐ者たちのため

先日、NHKで地球環境を考える番組・同時3点ドキュメント「煙と金と沈む島」が放映された。

地球温暖化により海面が上昇し、大潮の時には床下浸水の状態にまでなっている南太平洋の沈みゆく国「ツバル」と、今もなお大量の石炭を燃焼させている重慶（中国）の火力発電所の様子、さらに、京都會議の議定書にも協力しないばかりか、温暖化ガス排出の権利を世界中から買いあさって、排出企業に売り渡して利益を上げているアメリカの実態が放送された。かつて日本がエコノミックアニマルと批判されたが、今や、アメリカがそうになっている。

大正11年にアインシュタインが、日本

を訪れ、「我々は神に感謝をしたい。日本という尊い国をつくってくれたことを」という文章を残している。そして、「世界を救うのはアジアの高峰、日本であろう」とも言っている。アインシュタインの予言がまさに現実になりつつある。

このかけがえのない自然環境を守っていくため、さまざまな取り組みが始まっている。4月22日、水辺の楽校で「グリーンデイ2006」も開催された。身近なところから、できることから取り組みたいものだ。市としても真剣に取り組んでおり、ISO14001も認証を得て、現在効果が上がっています。節電、節約の経済効果も上がっており、

健全財政へも寄与しております。市では、定員適正化計画を定め、少数精鋭のスリムな役所、持続可能なローコストの役所を目指しております。

詩人の坂村真民が「あとからくる者のために」のなかで、

あとからあとから続いてくる
あの可愛い者たちのために
未来を受け継ぐ者たちのために
みな夫々自分で出来る何かをしてゆくのだ
といっている。

この精神でいきたいと思います。

総社市長 竹内 洋二