



葛文也杯 10 周年記念講演会
三好市民大学講座
三好市人権教育講演会

夢への挑戦

～そして実現へ～

- 日時** 12月2日(土)
13時30分～15時
- 場所** 三好市池田総合体育館
メインアリーナ
- 講師** 野球評論家
桑田真澄

入場無料 手話通訳あり・駐車場あり

【プロフィール】 現役時代から2012年までボーイズリーグ「麻生ジャイアンツ」を10年間指導し、2013年から2年間は東京硬式野球部臨時コーチとして指導。2011年から2016年まで「特定非営利活動法人アミーチ・デル・クオーレ」で子どもたちを育成、指導法の普及活動に励んだ。2016年、東京大学大学院総合文化研究科を修了し、現在は特任研究員として研究を継続。その他、野球解説、評論、執筆活動、講演活動をしている。

【主催】 三好市教育委員会・三好市人権教育推進協議会・葛文也杯選抜野球大会実行委員会

【お問い合わせ先】 三好市教育委員会 生涯学習・スポーツ振興課 電話 72-3900



三野健康防災公園
グランドオープン
三好市三野健康防災公園が10月14日にグランドオープンしました。昨年のプレオープンから1年が経ち、今回のグランドオープンでは新たに多目的グラウンドやランニングコース案内板や電源設備が整備され、普段は健康づくりの場、災害時は自衛隊などの活動や後方支援の各拠点として活用されます。グランドオープンセレモニーでは飯泉嘉門知事や黒川征一市長をはじめ、多くの方々に出席いただき、テープカットを行いました。

●平成27年度三好市国民健康保険特定健康診査結果より (単位:%)

	空腹時血糖 100mg/dl以上	HbA1c 5.6%以上	収縮期血圧 130mmHg以上	拡張期血圧 85mmHg	
男	全国	27.1	54.8	49.6	24.3
	徳島県	29.1	55.5	51.3	20.3
	三好市	27.4	59.9	49.9	21.7
	40～64歳	24.7	52.5	43.9	28.8
	65～74歳	28.4	62.7	52.2	19.0
女	全国	16.2	54.4	43.1	14.6
	徳島県	17.7	54.3	46.2	13.6
	三好市	18.0	64.5	43.4	14.9
	40～64歳	15.1	58.0	30.9	17.0
	65～74歳	19.3	67.6	49.3	13.8

●高血圧とは
血圧が高い状態をいいます。たまたま高いのではなく、繰り返し測っても正常より高い場合をいいます。病院などで測定した値が最高血圧(収縮期)140以上、最低血圧(拡張期)90以上であれば高血圧と診断されます。
血圧が高い状態が続くと、血管は張りつめた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失って、動脈硬化が進みます。そのまま動脈硬化は進行し、やがて脳卒中や心疾患などを引き起こしやすくなるのです。

●三好市の状況
三好市の健診結果を見ると、特に65歳から74歳の人に空腹時血糖やHbA1cが高い人が多く、糖尿病の疑いのある人や糖尿病の人が多くいることが分かります。また、収縮期血圧が高い人も多く、高血圧の可能性がある人が多くいます。
●予防するためには
糖尿病や高血圧は自覚症状

健幸な体と心のためにできること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなるような情報を発信していきます。

三好市役所 健康づくり課
電話 72-6767



●糖尿病とは

インスリンというホルモンの不足や作用低下によって、血糖値の上昇を抑える働きが低下し、高血糖が慢性的に続く病気で、血糖値が高い状態が続くと、血管が傷み、さまざまな合併症が出てきます。

生活習慣病とは 食習慣、運動習慣、休養、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称をいいます。生活習慣病には、糖尿病、高血圧症、肥満、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、がんなどがあります。今号では、高血圧と糖尿病についてお話します。

生活習慣病を予防しましょう



に乏しいため、つい放置しがちです。知らない間に進行し、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などを引き起こす原因となることもあります。症状がないから大丈夫ではなく、1年に1回は自分の身体をチェックしましょう。
特定健康診査、ヤング健診(20歳～74歳三好市国民健康保険被保険者)の受診期間は、12月31日まで(医療機関開院日まで)です。まだ、受けていない人は、早めに受診しましょう。

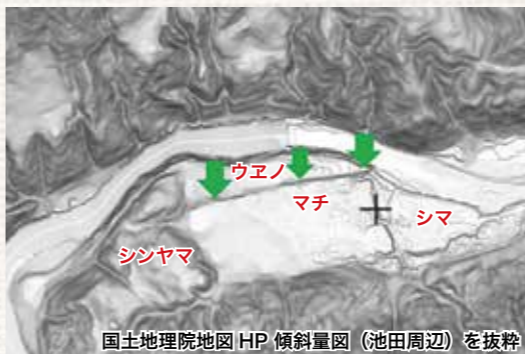
- お酒を飲み過ぎないようにする。
- 禁煙する。
- 健診(検診)を受ける。
- 高血圧について学ぼう**
- 健幸づくり教室**
- 高血圧は、自覚症状がほとんどないため、つい見過ごしがちです。しかし、放置すると深刻な病気を引き起こす原因となるため、注意が必要で、
- 【日時】** 11月24日(金) 13時30分～15時30分(受付13時)
- 【場所】** 三好市保健センター
- 【内容】**
 - 講演「高血圧について」講師・県立三好病院循環器内科蔭山徳人先生
 - 栄養士による「減塩について」の話
 - 健康チェック
 - 血圧測定、体脂肪測定など
- 【申込期限】** 11月20日(月)
- 【お申し込み・お問い合わせ先】** 三好市健康づくり課 電話 72・6767

大地と生態系と人の物語

池田市街地をぶらりジオ散歩【前編】



【写真1】池田町シマにある弥十柳川第一樋門



【図1】池田市街地の傾斜量図。緑の矢印部分が中央構造線（池田断層）の断層崖

池田町市街地はコンパクトでありながら、本町筋のうだつの町並みをはじめ五社神社などたくさんの歴史文化的なポイントがあります。

ところで皆さんは、池田町市街地にたくさんあるジオポイント（特徴的な大地の情報を感じられる場所）があるのをご存知でしょうか。今回と今回のジオパークを知ろうでは、池田町市街地にあるジオポイントを紹介しましょう。

ウエノから見る池田町市街地

池田町マチやサラダと比べて、ウエノは高い場所に位置しており、池田高校の正門前の東屋から池田町市街地全体を見渡すことができます。なぜ、ウエノはこんなに見晴らしがよい場所なのでしょう。

それには、日本最大級の活断層「中央構造線」が深く関係しています。中央構造線は、西は九州から東は関

東まで続く長さ約900kmの大断層です。その一部が三好市を貫いており、ウエノとその下のマチやサラダとの間では断層崖として現れています（図1）。断層崖の高低差は20〜30mで、こんなにも明瞭な中央構造線の断層崖の地形は、徳島、いや日本の中でも代表的なものと言われている。徳島県にある中央構造線は、断層崖の北側（ウエノ側）が高く、南側（マチ・サラダ側）が低いのが特徴です（図1）。

このウエノにある池田幼稚園には、池田城の痕跡（石垣）があります。ウエノが周りの地区よりも高いことと、吉野川により東西に平野が開けていることが池田城の築城にも関係したのでしょうか。

シマツカリと樋門・樋管

ウエノの池田高校から徒歩10分くらいで池田町シマにある「したまちばし」に到着します。この場所には水門（弥十柳川第一樋門）があります（写真1）。この水門は、吉野川の増水時に水の侵入を防ぐために作られたものですが、なぜ、シマにはこのような水門があるのでしょうか。

それは池田市街地の中でもシマが一番低い地形（一番低い河岸段丘面）のため、吉野川が増水した際、一

番に影響を受ける場所です。また、弥十谷や鍵掛谷からの水が合流する場所もシマです。こういった地形に伴って起こる災害が、地域の人々の生活の中でも認識されており、「シマツカリ（増水によってシマが浸かること）」という言葉が池田町の過去に残されています。

シマ地区を吉野川の水害から守るための水門（樋門や樋管）は、現在2か所あります。また、過去に使用されていた水門も残されています。次号では「イケミナミは扇にソックリ」「シンヤマは巨大大地すべりによってできた山？」について紹介いたします。

三好市民向けジオパーク講座

NHKの「ブラタモリ（さぬきうどん編）」にも出演した香川大学の長谷川修一教授（応用地質学）によるジオパーク講座が開講されます。ぜひご参加ください！
日時▼12月8日（金）14時～
場所▼三好市中央公民館
お問い合わせ先▼三好市教育委員会文化財課（☎72-3910）



地域おこし協力隊 活動報告

三好市役所 農業振興課 勤務

福田 喬也



「大歩危晩茶」が商品化されました

鮮やかな紅葉が各地で見られるようになり、寒い季節に変わりにゆく時期になりました。

10月はラフティング世界選手権があり、市内各地でさまざまなイベントがありました。

私自身も10月22日に「四国まんなかのお茶会」というイベントを開催する予定でしたが、台風の影響により開催することを断念いたしました。楽しみにしていた方や関係者の皆さまにはお詫び申し上げます。また機会があ



▶大歩危晩茶のパッケージデザイン

また、今はゆずの収穫が真っ盛りです。私も少量ながらゆずを見させていたいております。いろいろな方法を使って、付加価値などを付け市内外に紹介できればと思っています。これから柑橘類の生産が最盛期になるにつれて、各地に写真を撮影しにいき、インターネットを使用して三好市のPRを行っていきたいと思います。

三好市教育委員会 文化財課 勤務

殿谷 梓



ラフティング世界選手権でジオパークブース

10月6日〜9日までラフティング世界選手権のサブ会場（池田総合体育館）で、ジオパークの合同ブースを出展しました。

合同ブースでは、三好市だけでなく、室戸ユネスコ世界ジオパークと四国西予ジオパークも参加し、三好市のジオパーク活動や四国内のジオパークのPRなどを行いました。

私たちは「なぜ吉野川がラフティング世界選手権大会場所に選ばれたのか」「吉野川の激し

く流れる場所と穏やかに流れる場所はジオ（大地）と深く関係している」などの説明をさせていただきます。

また、ラフティングだけでなく、サブ会場の「ジオストーリー」についてもお話ししました。池田総合体育館は、池田町の特徴を感じ取り、見渡すことができる場所です。出展ブースに立ち寄っていただいた方に、池田の大地の成り立ちとその上で育まれた歴史文化についてお話をさせていただきます。

合同ブースには、地域外の方だけでなく以前にジオパークのイベントに出席していただいた地域の方も立ち寄っていただき、合同ブース出展を通してさらなるジオパークの普及啓発活動ができたと思います。



▲ラフティング世界選手権サブ会場でのジオパーク合同ブース