

令和5年度 栃木県柔道整復師会合同部会・懇親会

令和5年12月9日、ホテルニューイタヤにて、令和5年度栃木県柔道整復師会合同部会・懇親会が開催された。

松陰から学ぶ心得



田代会長の挨拶で、ある一冊の本が紹介された。

幕末の天才思想家吉田松陰の格言・心得が要約された「覚悟の磨き方」である。そして作中から3つの言葉を取り上げた。

①苦境にあっても、事態が急変しても平静を保ち、柔らかな心を持ち続けられるかを問うた「士(さむらい)※である証拠」②賢人は権力に媚びず清く生きようとするが、澄み切った心で何もこだわらず、万事を受け入れる聖人の境地を示す「聖人の『こだわらなさ』を知る」③自分のところだけでなく、その分野そのものを良くしようと心を広げ、他を認めて敬意を払えば、自ずとその組織の人材は優れたものになることを例えた「自分の夢にとどまらずみんなの夢に」である。

柔道整復師としてだけでなく、人としての道標となる言葉であろう。まるで会長自身の人生訓とも思える内容だが、齢三十で生涯を閉じた男の言霊に圧倒された。

※「士」とは、学問・道徳などを身に備えた尊敬に値する人物のこと。

恒例の防犯講話では県警本部生活安全部生活安全企画課犯罪防止対策室課長補佐の福田亮警部から防犯および事件・事故情報をお話いただいた。

巧妙な詐欺事件や闇バイト強盗など、今や身近に起こり得る事件に対する防犯の心得・方法など貴重な内容で

あったが、今回知り得た情報・知識は施術所内での話題にし、患者に注意喚起したい。

また、弁護士法人渋谷アクア法律事務所の稲川雅之弁護士から、交通事故施術に関して、弁護士の介入によるメリットについてお話いただいた。最近厳しさを増す損保会社との交渉の助けになりそうだ。

不易流行の精神

合同部会では、コロナ禍ながらも年度内の事業中止が少なく、各部の部長からは総じて上向きの報告がされたが、各部長の日々奮闘する姿を窺い知ることができた。

懇親会がはじまると、世代を超えて会員同士が意見や情報を交換する様子が見受けられた。後輩からデジタル化の話を実際に聞き入る先輩の姿や、若い世代を鼓舞しようと熱く語る先輩の姿、その話を巧みな接客術で盛り上げる後輩の姿、そこには笑顔が溢れ、心地よい有意義な時間を過ごし、終宴を迎えた。



現在は「IT化」のさらに先のステージ「DX過渡期」と言われている。マイナンバーカードの導入に見られるように、これは不可逆的な流れであり、乗り遅れるわけにはいかない。しかしながら、当会のこの雰囲気ならば杞憂で済みそうだ。

広報部 木下永人

2月号 CONTENTS

Vol.377 とらのき

令和5年度栃木県柔道整復師会合同部会・懇親会	1
答えがわかる「笹沼塾」/保険関係Q&A	2
あと3分、何をしますか?	3
▲あせらなくてEいいんですDできるから	3
チャリティ募金を実施	3

新学術部シリーズ/栃木県竹研究会のお知らせ	4
My Box	5
コラム	5
支部だより	6
行事予定/お知らせ/川柳/編集後記他	8

答えがわかる 箸沼塾

昨年12月14日、当会館において「箸沼先生勉強会」が3年ぶりに行われた。今回のテーマは「肩・肘関節治療の最前線」ということで、「とちぎメディカルセンターしもつが」に勤務する理学療法士の倉品渉先生にも上肢のリハビリについてお話をいただいた。



箸沼先生からは、凍結肩・腱板断裂・野球肘についての講義があったが、その中で凍結肩（いわゆる五十肩など）の病態において、「MRI画像により疼痛の強い時期の関節には血管新生が起り、異常血流が生じていることがわかった」と説明し、さらに「疼痛が治ると血流像が消えている」と付け加えた。しかし、疼痛と血流の相関関係については証明されていないようだ。

会員からの「血流増加している時期の温熱療法は逆効果にならないか？」との質問には「逆効果の可能性もあるが、異常血流があっても組織温度が上昇しているわけではなく、温めて患者が楽であればいいのではないかと答えた。

野球肘では「内側型は確実に治るもの。治すことに集中すべき」とし、4～6週のノースローを強く勧めた。外側型のOCD（上腕骨小頭離断性骨軟骨炎）では、4～5か月の経過で修復された症例を紹介し、まずは保存療法を選択するとした。

倉品先生からは、肩関節の評価とリハビリテーションについて、投球障害を例に話が合った。

肩関節可動域の制限因子の評価は「肩甲上腕関節と肩甲胸郭関節のどちらの制限要素が多いのかを考える」としたうえで、投球動作においては、脊椎の伸展動作と骨盤の回旋動作も見て評価するとした。

また、会員からの「腱板損傷の関節拘縮に対し、ストレッチなどよりインナーマッスル強化で症状改善がみられたか？」との質問には、「等尺性収縮などの弱い収縮を加えることで可動域が改善する症例は多い。関節包由来による制限でなければ合うのではないかと」という答えだった。

この勉強会のメリットは、講師からの一方的な話で終わるのではなく、日々の施術での疑問に対し具体的かつ

明確な答えを得られることにあ

る。
医接連携を進めるには、柔整師が医師との共通認識や共通言語を持つなど質の向上は必須だ。そのうえで箸沼先生の存在は今の私たちには欠かせない。勉強会も今回で7回目となったが、これからもこの関係性を続けさせていただきたい。



広報部 小野塚和史

保険関係



接・整骨院とステルスマーケティング規制は何か関係がありますか？



私たちがお店や商品を選択する指針の一つとして参考にしてしている SNS 投稿やレビューサイトの口コミは、実際に利用した第三者の書き込みによるものです。それとは別に、広告であるにもかかわらず、広告であることを隠すことを「ステルスマーケティング」といいます。

令和5年10月から「ステルスマーケティング」は景品表示法により規制され、消費者の利益を守るために一般消費者の感想を判別することになりました。

私たちの仕事に例えるなら、施術管理者自ら（院内スタッフ含む）、または第三者（患者さん等）になりすまして投稿や書き込みをする、あるいは明らかに第三者（患者など）に依頼や指示をして口コミや高評価をさせた場合は、規制の対象となります。

ただし、あくまでも第三者の自主的な意思に基づいたと認められる場合は対象となりません。

今やホームページは当たり前前の時代であり、患者の声や口コミは情報発信の大きな媒体です。10月に改訂された厚労省発行「医療広告ガイドラインの概要」でも、Webサイトにおける規制は厳しくなっていますので、今後は十分に注意したうえで取り扱うようにしてください。



あと3分、何をしますか？

昨年12月3日、帝京大学宇都宮キャンパスにおいて、日整公認私的研究会「整骨みらい塾」の講演会が3年ぶりに開催された。



今回は、野球・サッカー・バスケ・ラグビーなど多くのプロ選手を担当し、東京オリンピックではメディカルスタッフとして活躍された認定理学療法士の石谷勇人先生に「腰部疾患に対する運動療法ア

プローチ」と題してご講演いただいた。

腰痛に対するアプローチはシンプルに考え、腰痛出現のタイプを①屈曲型 ②伸展型 ③不安定型の3つに分類し、そこから各腰痛疾患の病態・特徴により疾患の見当をつけていく。そのうえで、問診は重要だとし、さらに疼痛評価のための数種類のテストを実施していく。

治療においては、単に除痛や柔軟性改善・筋力増強を促すものではなく、いかに運動神経にアプローチし同時に複数の筋肉を働かせ、協調させていくかの「神経筋アプローチ」に主眼を置いている。

「自分でできる筋トレは自分でやらしてもらえばいい。通常の筋トレにはない、セラピストにしかできない動きでのトレーニングをしてあげること」とし、徒手的に大腿・臀部・体幹・上肢の筋肉を同時に使わせるエクササイズを紹介した。スポーツ選手だけでなく、高齢者にも実施してADL向上の効果を上げているそうだ。

「セラピストは、この患者に何が一番必要なことを考え、伝えることが大切」と述べたが、オーダーメイドの施術は柔整師も得意なはずだ。さらに「あと3分マッサージを続けるよりも、神経筋アプローチをしたほうが患者の満足度は増す」と続けた。柔整師などセラピストは手技に傾倒しがちだが、この新しい治療の考え方にも耳を傾けたいものだ。

広報部 小野塚和史



あせらなくて



いいんです



できるから

昨年12月17日、とちぎ福祉プラザにて赤十字災害救護救急法等研修会が開催され、当会員16人が参加しました。この講習会は日本赤十字社栃木県支部のご厚意により、当会員だけを対象として行われています。



研修は、手当の基本、一次救命処置（BLS）、認定試験が行われます。手当の基本では、傷病者が救急搬送されるまでの対処法を学び、一次救命処置では心肺蘇生法（胸骨圧迫、人工呼吸）とAEDの取り扱いの実技を中心に行いました。最後に認定試験を受け研修修了となります。

AEDは、緊急時でたとえ救助者の頭の中が真っ白になっていたとしても、正確に使えることを前提に作られています。音声ガイドが丁寧に教えてくれます。胸骨圧迫の技術さえ身につけていれば、助けられる命があります。

医療に従事する者には最低限必要な知識ですので、参加したい方は早めに支部長に申し出てください。

広報部 大関俊明

今年も チャリティ募金を実施

1月5日、栃柔整チャリティゴルフコンペ有志からの募金6万円を日本赤十字社栃木県支部に寄付いたしました。



新学術部シリーズ

Innovative Academic Department Series

付設診療所編

とちのきクリニックでの症例をご紹介します



変形性股関節症 THA との見極めが大切

【症例】

先天性股関節脱臼・変形性股関節症

50 歳後半・女性

【経緯】

先天性股関節脱臼の診断後、医療機関において治療を行い、経過良好のため、15 歳時に経過観察となった。これまで股関節痛はあったが、発症と寛解を繰り返していた。

最近になり、股関節の疼痛と可動域が悪くなってきたため会員の施術所を訪れたが、これまでの経緯を考慮し、X 線検査が必要と判断し当クリニックを受診された。

【診断】

理学所見は、内外旋痛が強く、股関節 ROM は外転 5° 屈曲 30° と可動域制限が著明であった。

X 線検査では、先天性股関節脱臼からの末期股関節症の状態、両側股関節の骨頭の変形と関節裂隙が消失していた。



診察をした須田医師からは、変形が強いため人工股関節置換術（THA）が必要な状態で、手術設備のある医療機関を受診させるよう指導をいただいた。

人工股関節置換術を選択するポイントとしては、あまりにも変形が進行してしまうと手術がしづらくなってしまうことのほか、股関節周囲の筋力低下などにより手術の成績を左右するため、極端に関節が破壊される前に手術を行う必要があるとのこと。

さらに、現在の人工股関節は 30 年程度の耐用年数が

あることから、患者の状態と年齢を考慮して手術を受けたほうが良いとの見解であった。

また、変形性股関節症の中には急性増悪を起こすケースもあるとのことで、定期的な X 線検査と医師の診察を受けることが重要である。

変形性股関節症を罹患した患者が施術所を訪れることは多々あるが、施術で症状を緩和させることのみならず、適切な時期に適切な治療が受けられるよう努めなければならない。

●変形性股関節症のステージ分類

- I. 前 股 関 節 症：臼蓋形成不全などの異常
関節腔は正常
- II. 初期 股 関 節 症：関節軟骨の摩耗が始まる
寛骨臼は骨硬化
- III. 進行期股関節症：関節軟骨の広範囲摩耗
軟骨下骨の嚢胞形成
可動域制限
人工関節置換術適応
- IV. 末期 股 関 節 症：関節裂隙の完全消失
軟骨下骨の嚢胞形成
骨頭の変形
人工関節置換術適応

学術部 岡本博志

第 4 回 栃木呉竹研究会のお知らせ

超音波観察装置研究会 Vol. 4

「足関節の基礎画像観察」

〈講師〉塚原 剛

日 時：令和 6 年 3 月 24 日(日) 午前 10:00～

場 所：当会館 2F 大会議室

呉竹学園OB以外の会員でも参加可能（参加費無料!!）ですので、ご興味のある方は、

塚原接骨院 0285(53)3335または

河津整骨院砥上院 028(612)7533まで

ご連絡ください。

なお、講習会終了後に昼食会（別会場・会費 1,000円）を予定しております。

My Box

支部リレー投稿

第238走者 那須支部 山東良輔

ソウル 私の魂フード

私の好物の一つにラーメンがあります。好きなラーメン屋さんはいくつありますが、那須塩原市にある「手打手綱」のジャンクなまぜそばがおすすめです。中毒性があり、無性に食べたくなってしまう私のソウルフードです。

「手打手綱」は、全国的にも有名な白河ラーメン「手打^{ほむら}燗」の夜営業の店名になります。

手打手綱は、しょうゆベースの非乳化スープで、麺は極太、歯ごたえを表すならゴシゴシ麺です。中盛で茹で前 500g、大盛 1kg となかなかのボリュームです。がっつり系なので好き嫌いがはっきり分かれるラーメンだと思います。限定やトッピングが豊富にあり、自分の好きな味にカスタマイズできるのも嬉しいところです。



人気ラーメン YouTuber すする君と

私は「ジャンクなまぜそば中盛ニンニクなし豚マシ辛味噌しょうが」で注文しますが、実は私、中華麺に

含まれる「かんすい」が体に合わず、食べた翌日はお腹を下すのですが、それでも体調を整え、ゴシゴシ極太麺に挑むことが一つの楽しみになっています。

人気店のため行列ができてしまうので、営業前の 16 時半頃か、限定狙いでなければラストに行くことをおすすめします。営業日は前日に X (旧 Twitter) で投稿されます。

是非みなさんのソウルフードも教えていただきたいです！

今回は宇都宮支部にバトンタッチです。



オバケより怖いのは…

昨年大河ドラマ「どうする家康」に登場した家康の重臣で壬生藩鳥居家の祖、鳥居元忠にちなみ、壬生町では、企画展「家康と元忠ー伏見に散った忠誠心ー」を開催。11 月にはシンポジウムも開かれました (写真)。



中央二人、子孫の徳川宗家当主家広氏(左)と鳥居家当主忠明氏

元忠は「関ヶ原の戦い」の前哨戦となる「伏見城の戦い」で壮絶に戦い討ち死にした武将で、「三河武士の鑑」と称される人物です。ドラマでは名脇役の音尾琢真さんが好演していました。

その元忠の子孫、鳥居忠英が壬生藩主(壬生鳥居家初代)となった際に元忠を祀る「精忠神社」を創建。境内には元忠が伏見城の戦いで自刃したときに敷いていた血染めの畳を埋納した「畳塚」があります。

私が子供のころ、そこはいわゆる「鎮守の森」で、薄暗く気味の悪いところではありました。

中学生の時だったでしょうか、当時出版された「恐怖の心霊写真集」に、この畳塚が心霊スポットとして載ったことがありました。

歴史的背景にさほど興味もなく無知な私は、それ以来この誇るべき歴史遺産を短絡的に「オバケの出るところ」と認識していました。お恥ずかしい話です。

知識って大事ですね。世の中、無知ゆえの誤解や失敗は多くありますが、今は思います…オバケより無知のほうがよっぽど怖いわ…。

ひるあんどん



支 部 だ よ り

栃木支部

学童野球の子供たちと

昨年 12 月 24 日、栃木市の南小学校グラウンドで活動している、学童野球チームの MNT STARS に私、丸山サントがお邪魔して肘検診とストレッチ講座をプレゼントしてきました。

このチームには、幼稚園児から小学 5 年生までの全 19 人が所属しています。

子供たちが元気に走り回っている姿を見るのは、本当に癒されます。気持ちがほっこりしてきますが、そんな走っている姿を見て気になったのが足音でした。

バタバタと音を出して走っている子供がほとんどで、つま先も上がってこない。肘も重要ですが、そこらも何とかしなければなりません。



まずは肘です。前腕から背中にかけて、関節の痛みや筋肉の張りがいないかなどをチェックしていきましたが、2 人ほど治療が必要と思われる子供が見つかりました。予防のためのストレッチと簡単なトレーニング方法を指導しました。

さて、問題の足ですが、靴の履き方から確認です。普通に立ったまま履き直してもらいましたが「いやいやそうじゃないでしょ」と、しっかりと正しい靴の履き方を指導し、実践してもらいました。

靴紐はすべて緩めてから靴を履き、踵を地面にトントン打ちつけるようにして踵を靴に密着させ、靴紐を足先からしっかり締めていくようにします。

すると、足音の違いに親御さんが気付く「バタバタ音がしない」と驚いています。さっそく監督から「次回靴を買うときは、マジックテープはやめて、紐の靴を買しましょう」と改善案が出ました。「小さなことからケガの防止につながれば結果オーライでしょ」と、私もドヤ顔になっていたかもしれません。

このチームは勝つことのみを重視せず、子供たちが楽しくスポーツに打ち込める環境づくりに重きを置いています。そんな考えに賛同し、今回の活動につながりました。

た。ですからトレーニング方法も遊びながらできることを指導してきました。

成長期に無理せず、ケガのないように大切に育てることも重要かと考えます。

総監督を含め 4 人の指導者、選手そして保護者の皆さん、とてもいい顔をしていました。子供たちも優しさに包まれ、とてもいいチームだと感じます。

これからも見守っていただけたら良いと思います。

通信員 丸山佳洋

足利支部

健やかで幸せを届ける大使になりました

昨年 12 月 2 日、足利地場産センターにて足利市とスマートウエルネスコミュニティ協議会主催による健幸アンバサダー養成講座が開催された。

「健幸アンバサダー」とは、家族や身近な人へ口コミで健康情報を伝え健康寿命を延ばす人のことで、対象者は 18 歳以上であれば誰でも受講できる。

今回が 3 回目の開催で、過去の 2 回はオンラインや公民館での小規模な開催だった。初めて大規模会場での開催に当たり、足利市から高村支部長へ直接お誘いがあり、支部から 8 人が参加した。

講師は元静岡県健康福祉部理事で保健師の土屋厚子氏。現在は「健幸アンバサダー」事業推進のほか、健康に関する著書の出版、TV 出演などで活躍されている。



講義は 4 部構成になっており、1 部ではアンバサダーの使命と役割、2 部で健幸情報について学び、3 部でアンバサダーの主軸である、サルコペニア予防と筋力トレーニングについて実技を行った。

サルコペニアとは、ギリシャ語で筋力・減少を合わせた造語で、ロコモティブシンドロームやフレイルとの違いは「加齢による筋力の減少だけに限定している」点にある。

筋力トレーニングの実技では、低負荷の筋トレと有酸素運動が中心で、実際に筋トレをした後、トレーニングをしている動画が流され、足元がおぼつかない 90 代のご婦人が、3 か月のトレーニング後、小走りするほどになった動画を見て会場はどよめいた。

最終 4 部では心理学に基づく情報の伝え方を学んだ。

受講を終え感じたことは、運動指導では機能訓練指導やロコモ予防で行う筋力トレーニングと同様のものであるが、わかりやすさ・伝わりやすさでいえば、サルコペニア予防のほうが優れていると感じた。

現在、全国のアンバサダーは 2 万人を超える。県内での開催は足利市（350 人）のみだが、今後はほかの市町村でも開催されると思われる。その際は、ぜひ受講していただきたい。

通信員 大関俊明

那須支部

救護活動者とランナーの金言!「転ばぬ先の杖」

昨年 11 月 23 日、DI STADIUM（美原陸上競技場）において第 33 回大田原マラソン大会が開催され、接骨・整骨災害救護奉仕団として那須支部の岡本博志会員・榊原賢治会員とともに救護活動を行った。



本大会のフルマラソンコース（42.195km）は栃木県唯一の（公財）日本陸上競技連盟公認コースで制限時間 4 H という高いレベルの設定のため、招待選手のみならず一般ランナーも“足”自慢の参加者が多いことで知られている。

2,199 人が健脚を競ったが、活動前の打ち合わせ段階からランナーの体調を懸念していた。というのも初冬開催の本マラソン大会史上、最も高いであろう気温下でのレースだからだ。

救護班責任者である塚原医師は「低気温時のレースでは下肢の筋痙攣・低体温症の発症率が高いが、高気温時のレースでは脱水症とそれに伴う冷え症*に備えること」などを注意喚起し、医師、看護師、柔整師、ボランティアで組織された総勢 40 人で活動を開始した。

（*脱水症になると血液が生命維持に必要な臓器に集まるため、結果的に体の末端である四肢の血流が不足し冷え症となる）



救護班は医務室、エアテント、待機所に分担され、私たちは那須日赤スタッフと共にエアテント内で外傷や体調不良などへの対応を担った。

10 時のスタートから 1 時間半ほど経過したころ、怒涛のように傷病者が押し寄せ、テントまで自力でたどり着けないランナーも多くいた。車椅子も活用したが、時に私たちが杖代わりとなって歩行介助することもあった。

両下肢が筋痙攣した方にマッサージやストレッチ、テーピングの処置、爪や足首の外傷に消毒やテーピング固定、脱水症状に経口補水液の摂取介助、冷え症にアルミシートや毛布での保温、低体温症でシバリング（全身の震え）のある方はストレッチャーで医務室まで移動介助するなど、テント内は傷病者で溢れ、まるで野戦病院のような状態で約 3 時間休む間もなく活動した（大会の要救護者計 42 人）。

活動の終礼では、大会史上最も傷病者が多い中、迅速で正確な救護活動の連携が図れたことに柔整師の有用性が認知され、次回以降の救護に柔整師の増員を要望されたことは誇りに思う。大事なことは心構えと環境の準備。まさに転ばぬ先の杖だ。

最後に、ゲストランナーの猫ひろしさんが救護テントに来訪し、猫魂のエールを送ってくれた。

柔整師が、院外で多職種連携して活動する場は大変貴重だと思う。この経験をニャンとかして今後に生かし活動を繋げていきたい。

通信員 古内秀直

2024 (令和6年)

行事予定

※とちのきクリニック
の受付は9:30~
11:30です

2月

- 4日(日) 10:00 とちのきクリニック 須田医師・高野・大芦・小林
8日(木) 療養費支給申請書必着日
13日(火) 20:00 とちのき3月号編集会議 小森・大関・植木
15日(木) 20:30 理事会 [当会館]
16日(金) 20:30 予備点検 [当会館] 理事・監事・支部長
17日(土) 17:00 令和6年賀詞交歓会 [ホテル東日本宇都宮]
18日(日) 10:00 とちのきクリニック 飯島医師・館・高橋・大木
19日(月) 20:00 とちのき校正会議 小森・植木・三上
20日(火) 14:00 労災審査 [当会館]
21日(水) 10:00 協会けんぽ審査会 [とちぎ福祉プラザ]
22日(木) 10:00 国保審査会 [国保連合会902号室]
25日(日) 10:00 税務相談 [当会館]
27日(火) 20:30 IT委員会 [当会館] 小森・植木

3月

- 3日(日) 関東学術大会神奈川大会 [川崎市スポーツ・文化総合センター カルツカわさき]
8日(金) 療養費支給申請書必着日
10日(日) 10:00 とちのきクリニック 須田医師・岡本・直江・小林
12日(火) 20:00 とちのき4月号編集会議 小森・三上・木下
14日(木) 20:00 理事会(支部長参加)
15日(金) 20:30 予備点検 [当会館] 理事・監事・支部長
19日(火) 14:00 労災審査 [当会館]
20:00 とちのき校正会議 小森・木下・藤田
22日(金) 10:00 協会けんぽ審査会 [とちぎ福祉プラザ]
24日(日) 10:00 とちのきクリニック 飯島医師・高野・野澤・下野・大木
26日(火) 10:00 国保審査会 [国保連合会902号室]
20:30 IT委員会 [当会館] 小森・松山

(変更や追加などはホームページをご覧ください)

川柳

塩谷支部 船橋 仁和

チョコの数自慢したのも遠い過去
災害を目の当たりにし欲が減り
好不況どっちも悩む申告期

information

お知らせ

会員数

令和6年1月1日現在

会員数

369名

研修柔道整復師

8名

施術所数

351院



会員の異動状況報告

- ・足柔整92 関口 裕 鹿島整骨院
〒326-0052 足利市相生町385-9
☎0284-43-8661 令和5年11月30日 退会
- ・足柔整90 山村 智宏
鹿島東洋医学研究所整骨院→鹿島中央整骨院
〒326-0844 足利市鹿島町499-3
☎0284-62-7889 令和5年11月1日 施術所名変更
〒326-0844 足利市鹿島町432-1
☎0284-62-7889 令和5年12月4日 住所移転

もの の ふ コ ラ ム

高遠そば

会 津若松市でふらっと入った蕎麦屋にあった「高遠そば」。会津地方の名物らしいが、「福島県なのになぜ高遠そば？」と思った。

実は信州高遠藩(長野県伊那市高遠町)を治めていた保科正之が会津藩主となった際に家臣が会津地方に広めたといわれている。

江戸時代初期において蕎麦は、辛み大根のおろし汁と焼き味噌で食べるのが一般的だったが、醤油や鰹節などの普及によって汁は醤油だれと大根おろしが定番となった。



の高遠そば

今では地域活性化事業として逆輸入され、高遠町でも「高遠そば」が食されている。

写真は会津若松「香寿庵」
不識院後光守

編集後記



雪がほぼ降らない県南部では、冬用タイヤの準備が悩みどころ。

ここ数年、雪道も走れる夏タイヤが流行っているようで、私も履いてみました。雪が降れば使用感を報告したいと思います。

皆さんも雪道には十分にお気を付けください。

ZEKI