

人のとなりに

久見崎盆踊り「想夫恋」保存会会長
森満 幸守さん

約400年の時を超え、人々の祈りとともに受け継がれてきた久見崎盆踊り「想夫恋」。
今回は、この伝統芸能の継承に尽力する保存会会長の思いに寄り添う。

「人のとなりに」とは…
文字通り、その人の隣にいて、思いに寄り添うことや人柄を表す言葉「人となり」をイメージしたコーナーで、人物や活動の紹介だけでなく、その人の思いにスポットを当ててことを目的としています。



▲久見崎盆踊り「想夫恋」は市公式YouTubeでもご覧いただけます



久見崎盆踊り「想夫恋」

1597(慶長2)年、豊臣秀吉による朝鮮出兵の際、島津義弘率いる約1万人の兵が薩摩の軍港・久見崎から出航。翌年、秀吉の死により軍は撤退したものの、多くの兵士が戦死。

久見崎盆踊り「想夫恋」は、戦死者の霊を慰めるため、久見崎に残された夫を亡くした女性たちが踊ったことに由来する伝統芸能。三味線と太鼓の音色に合わせて輪を作り、ゆったりとした所作で舞う踊り。

1971(昭和46)年、鹿児島県無形民俗文化財に指定。新型コロナウイルス感染症により、活動が休止されていたが、令和7年11月23日、6年ぶりの復活を遂げた。

地域の声を受けて

令和6年、地域住民からの推薦で、保存会会長に就任した森満さん。それまで副会長として活動に携わってきたものの、コロナ禍による活動休止を経て、保存会には大きな課題が残されていた。「何もかもゼロからのスタート。不安な気持ちが大きかった」と当時を振り返る。

そんな中、森満さんのもとに地域から「想夫恋を何とか残してほしい」という声が届いた。幼い頃から当たり前のように見

てきた想夫恋。地域の声に加え、「自分が会長になった今、このまま途絶えさせるわけにはいかない」といった思いが、森満さんを動かした。

6年ぶりの復活へ

想夫恋の継承には、人口減少や高齢化による担い手不足が課題にあった。さらに、想夫恋は本来、女性のみで受け継がれてきた伝統芸能。限られた担い手だけで、再び活動を軌道に乗せることは容易ではなかった。

そこで森満さんがまず取り組んだのが、自らが担い手になることであつた。これまで女性が中心となって受け継いできた伝統芸能に男性である自分が加わることに、戸惑いもあったという。それでも「やる気があれば男性がやってもいい」と周囲に背中を押され、挑戦を決意した。地元の三味線の先生の元へ通い、弾き方を一から習った。

さらに新たな担い手を集めることにも奔走。市の「さつませんだいスマイル応援隊事業」を活用し、地域内外からも協力者を募った。男性からの申し込みもあり、参加を受け入れるなど「どうすれば続けられるか」を考えながら、一つ一つ方法を探っていた。



▲当日披露された久見崎盆踊り「想夫恋」の様子

伝承の思いを次の世代へ

令和7年11月23日。6年間途絶えていた想夫恋が、再び久見崎の地で披露された。本来、想夫恋はお盆の時期に披露される。しかし、近年の猛暑による熱中症のリスクを考慮し、11月の開催となった。

開催時期を変え、参加者の枠を広げる。伝統を守るために、これまでとは異なる形を選択した。6年ぶりに披露された想夫恋の光景を目にした森満さんは、さまざまな思いが込み上げたという。「想夫恋の魅力は、一つ一つの踊りや所作に意味が込められているところ。当時の女性たちは、戦死した夫や家族を思い、祈りを込めて踊っていたことが伝わってきた」という。

「形は変わっても、伝承したいという思いは変わらない。想夫恋に込められた先人たちの思いを大切にしながら、後世へつないでいきたい」と強い思いを語り、今年も11月23日の披露に向けて準備を進めている。

人生100年時代！健康増進講座

インスリンを知って糖尿病を予防しよう

vol.12

自分の血糖値を知っていますか？

糖尿病を予防し、早期に発見するためには自分の血糖の状態を知ることが大切です。健診などの血液検査では「空腹時血糖」や「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」によって血糖の状態を確認することができます。

私たちの体には、血糖値を一定に保つためのさまざまな仕組みがあり、その中で重要な役割を担うのがインスリンというホルモンです。血糖値を適切に保つことは、健康な体を維持するため大切です。

今回は、血糖値と深い関わりを持つ「インスリン」について紹介します。

インスリンの働き

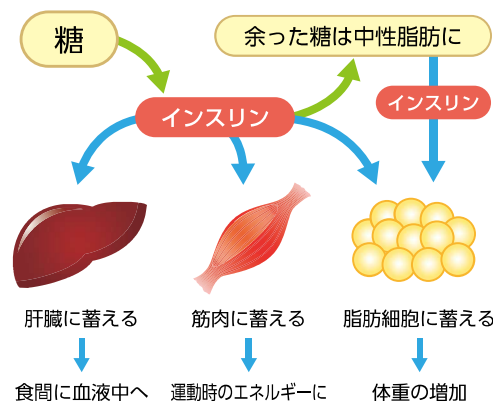
細胞に糖を取り込む「鍵」の役割
血液中の糖を細胞の中に取り込むための「鍵」の役割をします。細胞に取り込まれた糖は、エネルギーとして利用されます。

糖を肝臓や筋肉に蓄える

肝臓や筋肉に糖を取り込ませ、蓄える働きがあります。筋肉に蓄えられた糖は運動時のエネルギーとして、肝臓に蓄えられた糖は、食事と食事の間など血糖値が下がったときに利用されます。

余った糖を脂肪として蓄える

使い切れずに余った糖は、中性脂肪に変えられ、脂肪細胞に蓄えられます。



インスリンの作用不足だと…

インスリンが十分に働かないと、細胞に糖が取り込まれず、エネルギー不足の状態になります。

一方で、細胞に取り込まれなかった糖が血液中に増え、高血糖の状態が続きます。高血糖は血管を傷つけ、さまざまな合併症を引き起こします。

主な合併症

・細小血管症Ⅱ腎症、網膜症、神経障害
・大血管症Ⅱ心筋梗塞、脳梗塞など
※腎症は透析、網膜症は失明、脳梗塞は認知症につながる場合もあります。

糖尿病を予防する3つのポイント

①運動習慣をつける



●週150分以上の有酸素運動を心掛けましょう。ウォーキングがおすすめです。

②生活習慣を見直す



●喫煙は血糖を上昇させるだけでなく、脳梗塞などの合併症も引き起こしやすくなります。



●お酒は飲み過ぎず、適切な量を摂取するようにしましょう。
目安：ビール(5%)
1本程度(500ml)
／日

③食生活を見直す

●お菓子や甘い飲み物などの間食を控えましょう。

●4つの食品群をバランスよく取ることを心掛け、1日3食を規則正しく、よく噛んで食べましょう。



●傷んだ血管を修復する働きがあるビタミン、食物繊維、ミネラルを含む野菜を1日350g以上摂取しましょう。

元来、体質的にインスリンを分泌する量が少ない方もいます。また、60歳以上になると、インスリンの分泌量が若い頃の3分の2程度に減るといわれています。

さらに、脂肪細胞が大きくなるとインスリンが効きにくくなる場合があります。

インスリンの作用不足に加え、食べすぎや運動不足、肥満、ストレス、加齢などさまざまな要因が重なるとう糖尿病の発症に繋がります。

健康な毎日を送るためにも、インスリンを大切に使い、糖尿病を予防しましょう。

本市では、保健師・栄養士による健康相談を実施しています(要予約)。
健康づくりのために、ぜひご利用ください。

問合先／市民健康課健康増進第1G
(すこやかふれあいプラザ内)
☎(22)8811