

神楽坂だより

編集・発行

おいしい通信

162-0813 東京都

新宿区東五軒町5-8-1802

atsushih@nifty.com

090-7217-3564

東村 篤

(PN 紙小路篤磨)



能登半島地震でお亡くなりになられた被災者・ご遺族並びに関係者の皆さまに、慎んでお悔やみを申しあげますとともに被災された皆さまに心よりお見舞いを申しあげます。

また、被災地で救援・支援活動に協力されておられる皆さま方に深く感謝の意を表します。

一日も早い余震の収束を願い、復旧・復興を心よりお祈り申しあげます。

日本防災機構
日本防災士会東京都支部 東村 篤



旧年中は大変お世話になりました

本年もどうぞよろしくお願いいたします

令和6年甲辰(1844・1904・1964・2024) 昇龍 元旦

News Letter「神楽坂だより」通算406号

編集発行人

東村 篤(紙小路篤磨)

090-7217-3564

(株)エポルバンク取締役 南青山

四日市大学研究機構環境技術研究所研究員/
(一社)全国元氣まち研究会研究員/
(一社)国際C0交流研究所理事主任研究員/
(一社)事業と相続の駆け込み寺 PST/
社振環ISEおおい3/コーポむつみ/
伊勢商工会議所認定お伊勢さん観光案内人/
伊勢市介護保険課介護サービス相談員/
三重県立美術館友の会理事研修部
葛師探検団/粋なまちづくり倶楽部

忘れてはいませんか？ 昇龍道プロジェクト

紀伊半島から能登半島に至る「昇龍道」は、日本の中部に位置し、古来歴史と文化など日本の魅力資源・凝縮を有しながら伊勢神宮など一部を除いて海外知名度が低く極端にインバウンドの恩恵の少ない地域でした。※

龍の尾部・吉野熊野、頭部・能登半島

平成24(2012)年1月、中部運輸局企画観光部が中心となって観光立国ニッポン基本計画に沿って中部広域観光協議会を構成する愛知・静岡・岐阜・三重・福井・滋賀・石川・富山・長野県の9県で昇龍道プロジェクト推進協議会が立ち上がりました。

奇しくも日中国交正常化40周年、龍(辰)年、しかも第62回式年遷宮の前年でした。

令和6(2024)年は、60年に一度巡る「甲辰」、1844年、オランダが開国を

図1-68 中央構造線が起こした慶長三陸地震と南海トラフ地震と慶長三陸地震の関係

1596年の慶長三陸地震①-②-③から9年後、1605年に南海トラフによる慶長東海地震・南海地震が発生!! さらに6年後の1611年に慶長三陸地震が起こった



皿で危機脱出へ。右図「東大地震研究所作図の日本列島地震リスク」(日本の発生頻度は、世界の約20%)、左イラスト図「中央構造線下には主要な社寺が存在の日本列島」を日々祈りと感謝。下中新聞記事「2012年2月、伊勢神宮につながる龍ヶ峰付近の鍾乳洞近くでレアアース入り新鉱物「伊勢鉱」を発見。その後の日本海溝海底探査で伊勢湾四日



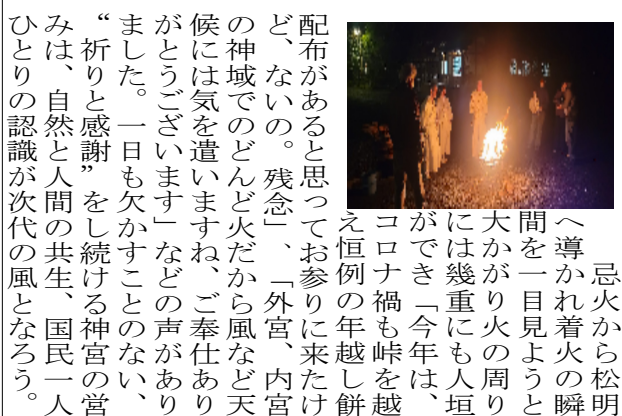
進言、1904年、高橋は清蔵相が国債発行を英国に一部引受、翌年、日露戦争勝利。1964年、東京オリンピック、新幹線、高速道路等社会インフラ整備の反動で証券不況へ、田中角栄蔵相が証券共同保有組合創設の受け

古来、一日も欠かすことがない「祈りと感謝 伊勢神宮はじめ社寺が自然循環を維持しているからでしょう。松田智生編著「令和の逆参勤交代」の発想は、第一次産業振興の処方箋の一つとなることでしょう。



市沖から東京都小笠原村南鳥島沖海底に至る日本のE・Z経済排他的水域に莫大な量の高品質なレアース稀少金属類埋蔵の存在を確認」日本は、金銀産出の佐渡越後以来、再び「ジパング」と呼ばれる日の到来です。

江戸の参勤交代	令和の逆参勤交代
地方から江戸への人の流れ	東京圏から地方への人の流れ
江戸に藩邸が整備	地方にテラライトオフィス、住宅が整備
全国に街道が整備、宿場町が活性化	全国の交通機関、宿泊機関の稼働率が向上
リアルな人の移動	リアルとデジタルを融合した人の移動

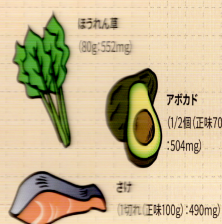


①カリウム 余分な塩分を体から追い出して血圧ケア

高血圧の原因のひとつ、塩分過多の方の強い味方。体内から余計な塩分を排出してくれるので、カリウムの多い食事をとると血圧が下がる、という研究報告も。

高血圧予防には、1日3500mgのカリウムの摂取が推奨。水に溶けだしやすいので、ゆでたりするときは時間をかすぎないように注意が必要です。

<カリウムが豊富な食品>



②マグネシウム 筋肉を収縮させるカルシウムの働きを抑える

通常は細胞外に多いカルシウムですが、なんらかの刺激で細胞内に取込まれると筋肉を収縮させ、これが血管で起こると血管の内部が狭くなり、結果的に血圧が上がってしまいます。

マグネシウムはカルシウムの細胞内への流入を抑える働きがあります。精米する前の米や麦に豊富で、精米や製粉など加工調理過程で量が大きく低下します。

<マグネシウムが豊富な食品>



“こんな生活習慣の人は要注意!”

高血圧に最も影響するといわれる塩分の過剰摂取、それ以外にも運動不足、睡眠不足など、つい見過ごしがちな生活習慣も血圧を上げてしまいます。できることから見直して、血圧ケアに努めましょう。



今すぐ見直しを!

あなたの生活習慣大丈夫!!
血圧上昇抑制作用成分含有食品と運動

加齢とともに高血圧に最も影響すると言われる塩分の過剰摂取。それ以外にも運動不足、睡眠不足などイラスト図にあるような生活習慣となっていないか。近年、臨床試験などによって血圧ケアに役

冬場は、毛細血管が全身に影響

人間のカラダは極めて精巧で体重の約8%が血液。体重が60kgの人なら約4・8リットルの血液が体内に流れています。しかも心臓を起点に、酸素や栄養素を運ぶ動脈、二酸化炭素や老廃物を回収するのが静脈血液です。僅か約7ミクロンの毛細血管の細さが約9万kmの長さで血液循環・血行状態を保つ健康の要です。

立つ身近な野菜や貝類などが血圧上昇抑制作用のある成分を多く含む血圧をコントロールする効果が実証されてきています。①ほうれん草に代表されるカリウム、ささげに含まれるタウリン、②筋肉を収縮させるカルシウムの働きを抑えるあさり、納豆、玄米などを意識して摂取しましょう。(出典・血圧ケアBOOK 1・2)

「血行をよくして健康生活」
(出典・養命酒製造)



日本BCP通信

号外

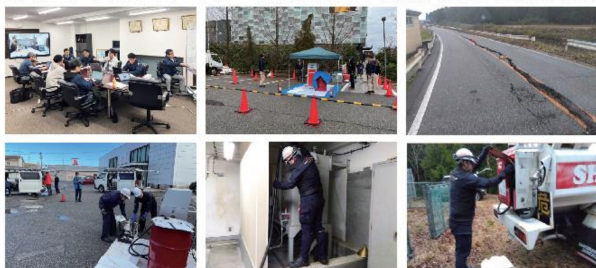
発行日: 2024年1月4日
発行元: 日本BCP株式会社

元旦の日本に激震 能登地方で震度7



2024年1月1日16時10分。石川県能登地方で最大震度7の地震が襲いました。地震により亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、そのご家族や被災された方々に、心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。災害時の燃料供給を最大使命とする当社は、発災の報から直ちに災害対策本部を立ちあげ、幹部及び関係スタッフを招集。情報収集と活動に向けての準備を開始しました。複数の契約企業様から出動要請が入り、今後出動要請が来るであろう全ての契約先様へ対応できるよう、翌2日にはパートナー企業を含め20名以上が被災地入りしました。現地では契約企業様の車両や発電機等への給油活動を中心に、復旧に向けて全社をあげて活動を行っています。

能登地方各地で給油作業 常に化する現場に対応



石川県金沢市から能登半島を北上するに伴い、石油燃料の枯渇が顕著に現れるようになり、休業を余儀なくされるガソリンスタンドもある中、一部開業しているガソリンスタンドでは長蛇の列となっています。

「総合防災・減災企業」として命をつなぐサービスを推進する

日本BCP株式会社



日本BCP通信

能登地方地震特集

発行日: 2024年1月8日
発行元: 日本BCP株式会社

能登地方各地で給油作業



1月1日に石川県能登地方で発生した地震により亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、そのご家族や被災された方々に、心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。日を追うごとに明らかになる被災状況に対応するために、当社も現地入りする車両及び人員を日々増員しながら給油活動を行っています。能登半島の先端に向かうほどに道路状況が悪くなるとともに、個人的に支援物資を運ぶ車両等で大渋滞となり、移動が困難な状況が続いています。安全に充分に留意しながら、一刻も早い復旧に向けて、給油活動を続けていきます。



「総合防災・減災企業」として命をつなぐサービスを推進する

日本BCP株式会社

【東京支店】〒101-0042 東京都千代田区神田新大塚下町 4B 階
TEL: 03-5566-0200 FAX: 03-5566-0201
【大阪支店】〒599-8235 大阪府堺市東区西園寺 3099 番地
TEL: 072-210-5888 FAX: 072-210-5887

お問合せはこちら



研究より

編集発行人

東村 篤 (JSPS日本学術振興会)
四日市大学研究機構環境技術研究所研究員
(一社) 事業と相続の駆け込み寺プロフェ
ショナルチームメンバー
(一社) 国際CCO交流研究所理事主任研究員
(一社) 全国元気まち研究会研究員
日本広報学会/四日市大学学会

十二支別株式市場(日経平均)騰落率比較

和暦年	西暦年	十二支	主な出来事	日経平均株価 (前年大納金終値)	日経平均株価 (大納金終値)	騰落率	2024.01.08 騰落率	騰落率	騰落率
昭和60	1985	乙丑	日経平均株価、科学万博つくば開催、豊田商事倒産、通信電話・	11,542.60	13,113.32	113.6%	113.6%	113.6%	113.6%
昭和61	1986	丙寅	円高デフレ、公定歩合3%、熊本地震発生、東京サミット、防の土主女性実業家	13,113.32	18,701.30	142.6%	142.6%	142.6%	142.6%
昭和62	1987	丁卯	公定歩合2.5%、土地金融10%以内で整備、ブラッドマンデー、国鉄分割民営化	18,701.30	21,564.00	115.3%	115.3%	115.3%	115.3%
昭和63	1988	戊辰	牛肉オゾン加工化、円高暴落、マニラ経済危機、瀬戸大橋開通、世界最大の青	21,564.00	30,159.00	139.9%	139.9%	139.9%	139.9%
昭和64・平成元	1989	己巳	阪和天竺開通、日経平均38,915.71、消費税3%導入、リクルー事件、天竺事件	30,159.00	38,915.87	129.0%	129.0%	129.0%	129.0%
平成2	1990	庚午	バブル経済崩壊、イラク湾岸危機発生、東京ドーム完成、大学入試センター試験	38,915.87	23,848.71	61.3%	61.3%	61.3%	61.3%
平成03	1991	辛未	四大証券倒産続報発生・イトマン事件、多額融資実行の行方不明・復興戦争、ソ	23,848.71	22,983.77	96.4%	96.4%	96.4%	96.4%
平成04	1992	壬申	平成経済不況、阪大入試実施、松山・和歌山事件、宮内庁事件発生、日銀金融	22,983.77	16,924.95	73.6%	73.6%	73.6%	73.6%
平成05	1993	癸酉	日経総合株価暴落、セネコン倒産、北海道南西沖地震、リクルー倒産、皇太子・	16,924.95	17,417.24	102.9%	102.9%	102.9%	102.9%
平成06	1994	甲戌	神戸製鋼所・日産自動車、公定歩合3%、銀行債利権化、阪神・淡路大震災、	17,417.24	19,723.06	113.2%	113.2%	113.2%	113.2%
平成07	1995	乙亥	オウム(地下鉄サリン)は1995年、事件、阪神大震災、米国金利暴落、米国	19,723.06	19,868.15	100.7%	100.7%	100.7%	100.7%
平成08	1996	丙子	大和銀行倒産続報で信用不安、住友銀行・金融再生法成立、大平正行総裁	19,868.15	19,361.35	97.4%	97.4%	97.4%	97.4%
平成09	1997	丁丑	信用不安・貸し流し、日本経済金融ビッグバン、消費税5%、香港連立、ミッド	19,361.35	15,258.74	78.8%	78.8%	78.8%	78.8%
平成10	1998	戊寅	金融再生法成立、長崎・日産銀行一時閉鎖、長野オリンピック、都立大で連続	15,258.74	13,842.17	90.7%	90.7%	90.7%	90.7%
平成11	1999	己卯	日経平均株価暴落、日経平均株価暴落、日経平均株価暴落、日経平均株価暴	13,842.17	18,934.34	136.8%	136.8%	136.8%	136.8%
平成12	2000	庚辰	日経平均株価暴落、日経平均株価暴落、日経平均株価暴落、日経平均株価暴	18,934.34	13,785.69	72.8%	72.8%	72.8%	72.8%
平成13	2001	辛巳	戦後初のデフレ認定、官民共済、米国の同時多発テロ、国内初の年々、サッ	13,785.69	10,542.62	76.5%	76.5%	76.5%	76.5%
平成14	2002	壬午	個人型確定拠出年金スタート(1月)、上場廃止、総合労働法改正、北	10,542.62	8,578.95	81.4%	81.4%	81.4%	81.4%
平成15	2003	癸未	個人向け国債発行開始(2月)、東電イラク戦争、有事関連法、イラク特許法成	8,578.95	10,676.64	124.5%	124.5%	124.5%	124.5%
平成16	2004	甲申	アベノミクスで日本経済が回復、台風10号上陸、新潟中越地震、ダイニ	10,676.64	11,488.76	107.6%	107.6%	107.6%	107.6%
平成17	2005	乙酉	中部国際空港開通、愛知万博、個人型確定拠出年金実施、バレーボール、減価	11,488.76	16,111.43	140.2%	140.2%	140.2%	140.2%
平成18	2006	丙戌	日経平均株価暴落、日経平均株価暴落、日経平均株価暴落、日経平均株価暴	16,111.43	17,225.83	106.9%	106.9%	106.9%	106.9%
平成19	2007	丁亥	新潟中越沖地震、新潟中越沖地震、新潟中越沖地震、新潟中越沖地震、新潟	17,225.83	15,307.78	88.9%	88.9%	88.9%	88.9%
平成20	2008	戊子	中国四川省大地震、北京五輪、東電原子力発電所、サブプライム市場問題に連	15,307.78	8,859.56	57.9%	57.9%	57.9%	57.9%
平成21	2009	己丑	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	8,859.56	10,546.44	119.0%	119.0%	119.0%	119.0%
平成22	2010	庚寅	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	10,546.44	10,228.92	97.0%	97.0%	97.0%	97.0%
平成23	2011	辛卯	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	10,228.92	8,455.35	82.7%	82.7%	82.7%	82.7%
平成24	2012	壬辰	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	8,455.35	10,395.18	122.9%	122.9%	122.9%	122.9%
平成25	2013	癸巳	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	10,395.18	16,291.31	156.7%	156.7%	156.7%	156.7%
平成26	2014	甲午	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	16,291.31	17,450.77	107.1%	107.1%	107.1%	107.1%
平成27	2015	乙未	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	17,450.77	19,033.71	109.1%	109.1%	109.1%	109.1%
平成28	2016	丙申	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	19,033.71	19,114.37	100.4%	100.4%	100.4%	100.4%
平成29	2017	丁酉	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	19,114.37	22,783.98	119.2%	119.2%	119.2%	119.2%
平成30	2018	戊戌	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	22,783.98	20,014.77	87.8%	87.8%	87.8%	87.8%
平成31/令和元	2019	己亥	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	20,014.77	23,656.62	118.2%	118.2%	118.2%	118.2%
令和02	2020	庚子	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	23,656.62	27,444.17	116.0%	116.0%	116.0%	116.0%
令和03	2021	辛丑	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	27,444.17	28,791.71	104.9%	104.9%	104.9%	104.9%
令和04	2022	壬寅	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	28,791.71	26,094.50	90.6%	90.6%	90.6%	90.6%
令和05	2023	癸卯	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	26,094.50	33,464.17	128.2%	128.2%	128.2%	128.2%
令和06	2024	甲辰	東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震災、東日本大震	33,464.17					

「伊勢」遷宮と経済の符合性を研究して50年余、相場格言、干支ジククスも検証により次第に周期が明らかになってきました。ひがしむらデータベースによ

と、80年前の昭和19(1944)年12月、東南海大地震M7.9で軍需工場も壊滅的被害、慶応元(1865)年、米国南北戦争終戦を起点とする幕末の周期底から再び昭和20(1945)年の周期底に対するトレンドの転換点で式年遷宮は、敗戦により焦土化した国土復興優先で4

年延期、第1回以来、ご正宮の遷座は、いずれも西から東への遷座の時期にトレンドの転換点となつていきます。干支に纏わる相場ジククス「子は繁盛、丑つまずき、寅千里を走り、卯跳ねる、辰巳天井、午尻下がり、未辛抱、申酉騒ぐ、戌笑い、亥固まる。」辰巳は1

988年、1989年、2000年、2001年、2012年、2013年の第62回式年遷宮。東から西への遷座でした。3回のうち2回はバブル経済の崩壊時期、ネット通信ブームで株価がピークを付けた時期と重なります。伊勢神宮初詣で3か

日の前年比増減では、騰落率が換の兆し明白の年となる。外情勢の不透明の中で債務国米、中国、債権国日本は、波乱