

退職者会報

令和元年
10月1日
第174号

一般社団法人 和歌山県職員退職者会
〒640-8585
和歌山市小松原通一丁目1番地(県庁本館4階)
電話・FAX (073) 428-2090
E-mail: w-taisyoku@iaa.itkeeper.ne.jp



燃
ゆ
る
秋



写真 和歌山支部 大西 嘉一さん

目次

特集：地震・津波に備えよう	2～5	美術館・博物館だより	14
自治退当面の活動方針	6	車の運転に細心の注意を	15
2019年度退職者連合統一要求	7	会員さんの声	16～19
支部だより	8・9	文芸欄	16～18
ねんりんピック	10・11	会員ご逝去	20
みんなで楽しく介護予防	12・13	事務局からのお知らせ	20

～特 集～ 「地震・津波に備えよう」
和歌山県で考えられる地震

和歌山県は昔から約90年から150年周期で繰り返し発生している南海トラフの地震により、過去にも大きな被害を受けてきました。また、中央構造線という断層帯が和泉山脈に沿って県を横断しています。いま想定される大きな地震は南海トラフの地震と中央構造線断層帯による地震などがあります。

■ 南海トラフで発生する地震

南海トラフ……駿河湾から九州沖合の海底に伸びている、深い溝状の地形のこと。

平成24年8月に内閣府から「南海トラフの巨大地震による津波高・浸水域等及び被害想定」が公表され、県も平成25年3月に、より詳細な津波浸水想定を公表しました。

想定地震	どんな地震？
東海・東南海・南海 3 連動地震 ●マグニチュード 8.7	南海トラフ沿いの3つの領域(東海・東南海・南海)においては、 約90年から150年 周期で繰り返し津波をとまう地震が起きてきた。3つの地震が同時に起こることを3連動地震といい、特に大きな被害が想定される。
南海トラフ巨大地震 ●マグニチュード 9.1	東海・東南海・南海地震の震源域より、さらに広域(日向灘を含む)の震源域で地震が連動した場合の、 最大クラスの地震 のこと。実際に発生したことを示す記録は見つかっておらず、 発生頻度は極めて低い が、仮に発生すれば極めて甚大な被害が想定される。

※マグニチュード（Mと表記）とは地震そのもののエネルギーの大きさのこと。
Mが1大きくなると地震エネルギーは約32倍、2大きくなると約1000倍となる。



中央構造線断層帯による地震 [活断層の地震]

活断層……過去200万年の間にずれ動いたことがある断層で、将来も活動する可能性があるもの。

中央構造線断層帯は紀伊半島から四国北部をほぼ東西に横断し、別府湾のさらに西に至る長大な断層帯であり、県北部を横断する根来区間・五条谷区間の活断層が活動した場合、大きな被害が想定されます。



中央構造線断層帯(根来・五条谷)の長期評価 平成31年1月現在(地層調査研究推進本部発表)

	根来区間	五条谷区間
地震規模	M7.2程度	M7.3程度
30年以内の発生確率	Aランク(0.007%~0.3%)	Xランク(不明)
平均活動間隔	約2,500~2,900年	不明
最新活動時期	7世紀以降~8世紀以前	約2,200年前以降~7世紀以前

*活断層における今後30年以内の地震発生確率が3%以上を「Sランク」、0.1%～3%を「Aランク」、0.1%未満を「Zランク」、不明(すぐに地震が起きることが否定できない)を「Xランク」と表記。

～特集～ 「地震・津波に備えよう」 地域で取り組む防災活動（共助）

災害発生時には初期消火、避難誘導、救出・救助など、地域住民が互いに協力し、防災活動を行うこと（共助）が重要です。阪神・淡路大震災では、神戸市において家屋の倒壊による生き埋めや建物などに閉じ込められ、救助された人のうち約95%が自力または家族や隣人の救助によるものです。

地域で自主防災組織を結成し、日ごろから地域住民が一体となって継続的に防災活動を行うことが、「災害に強いまちづくり」への第一歩です。地域の防災活動に積極的に参加し、災害に備えましょう。

日常の自主防災活動

○ 地域の防災意識の向上

- ・ 地域行事や回覧板を利用した啓発
- ・ 地域における会合などで防災学習を行い、話し合う

○ 地域における危険箇所などの把握

- ・ 避難について考えるワークショップを開催し、ハザードマップなどを参考に、避難場所や避難経路、災害時における危険箇所（津波浸水区域や大雨時に冠水しやすい場所など）を把握
- ・ 地域内の消火栓や防火貯水槽など、災害時に役に立つ資機材を確認・点検

○ 防災訓練の実施

- ・ 避難訓練、初期消火訓練、救出・救護訓練、炊き出し訓練などを定期的の実施し、課題点を話し合う



◎毎年6月1日は「自主防災組織の活動の日」です

集中活動期間（5月26日～6月8日）を中心に自主防災組織の活動を行いましょう。



避難行動要支援者への配慮と対策

高齢者、障害者、乳幼児等の防災施策において特に配慮を要する方（要配慮者）のうち、災害発生時の避難等に特に支援を要する方々を避難行動要支援者といいます。

市町村では、地域住民の方々と協力して、避難行動要支援者一人ひとりの避難行動を支援するための個別計画の策定に取り組んでいます。

身のまわりの防災環境を点検する

- 車いすでも避難路を通れるか
- 放置自転車等の障害物がないか
- 標識が外国人にも理解できるものか
- 目や耳の不自由な方への警報、避難勧告等の伝達方法が用意されているか

地域の援助体制を具体的に決める

自主防災組織などを中心として、地域内の避難行動要支援者に対する援助体制を具体的に決めておくことが大切です。

災害時の避難誘導と安否確認体制

災害時の混乱の中、安否確認は大変困難です。できる限り近隣で日頃から知っている人たちが協力して避難誘導や安否確認をするのが望ましいでしょう。



避難所の運営

過去の災害における経験から、避難所運営を円滑に行うためには避難者が主体となって市町村と協同し、運営することが重要です。

避難所運営リーダーを中心として、地域で協力して運営を行う体制をつくりましょう。

円滑な避難所運営のため平常時から準備しておくこと

- ・ 避難所運営リーダーを複数名養成しておく
- ・ 避難所運営上のルールや役割分担を事前に決めておく
- ・ 要配慮者対策、トイレ対策（生活水の確保対策含む）、物資の受け入れ・管理体制、居住空間の配置図や敷地内のベットの専用スペース等を事前に検討しておく



～特 集～ 「地震・津波に備えよう」

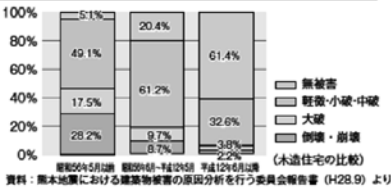
各家庭で取り組む防災活動（自助）

■ 地震から命を守る～県民減災運動～

住宅の耐震化



和歌山県は、南海トラフ地震の震源域から近いこともあり、県内全域にわたり激しい揺れが起こると予測されます。平成 28 年 4 月に発生した熊本地震においても、建築基準法の構造基準が新基準となった昭和 56 年 6 月と、さらに木造の構造基準が改正された平成 12 年 6 月を境にして、被害の状況に差がみられました。



地震から命を守り、家族や近隣住民が迅速に避難できるよう、住まいを耐震化しましょう！

●住宅耐震化促進事業 ～耐震診断から耐震改修まで補助します～

補助の対象となる住宅 { 平成12年5月以前に建てられた木造住宅
昭和56年5月以前に建てられた非木造住宅（鉄骨造、鉄筋コンクリート造等）

【耐震診断】

- ・木造住宅：無料
- ・非木造住宅：診断費用の2/3を補助（最大8万9千円）

【補強設計】

- ・木造住宅、非木造住宅とも
設計費用の2/3を補助（最大13万2千円）

【改修工事】

- ・木造住宅、非木造住宅とも
工事費用の2/3（最大60万円）
+
工事費用の11.5%（最大41万1千円）
＝
最大101万1千円を補助

設計と工事をセットにすれば
さらに補助金が増額に！
個人負担がゼロの場合も！

定額66万6千円
+
工事費の40%（最大50万円）
＝
最大116万6千円を補助

※補助の内容は市町村ごとに違いがあります。必ず事前に市町村耐震相談窓口へお問い合わせください。

●ケース事例（木造住宅で設計と工事がセットの場合）
耐震診断4.4万円、設計費20万円、工事費120万円
の場合、自己負担は合計 25.4万円 で済みます。

項目	経費	補助金等	自己負担
耐震診断	4.4万円	4.4万円	0万円
補強設計	20万円		
耐震改修	120万円	114.6万円	25.4万円
合計	144.4万円	119 万円	25.4万円

※ 現地建替も補助の対象です

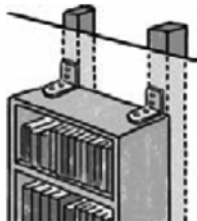
●耐震改修や建替が難しい方には…

耐震ベッド・耐震シェルターの設置
を補助します。

補助対象	耐震性が不足する木造住宅
補助内容	設置費用の2/3（最大26万6千円）

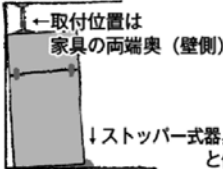
家具の固定等

家具の固定は家庭でできる最も身近な減災対策であり、正しく取り付ければ大きな減災効果があります。



家具はL型金具等を使って、壁などの
芯材のある部分にしっかり固定する

（ボール式器具を使用する場合）



その他、以下の条件が必要です
・天井に十分な強度がある
・天井と家具が離れすぎでない
・奥行きのある家具である



寝室や出入口付近に家具を置かない、
または、寝ている上に倒れてこない
よう配置を工夫する



その他、以下の点もチェック
・ガラスの飛散防止
・家電製品の転倒防止
・食器や本の飛び出し防止

取付事業者をお探しになる方は・・・

家具等固定施工事業者登録制度 をご利用ください

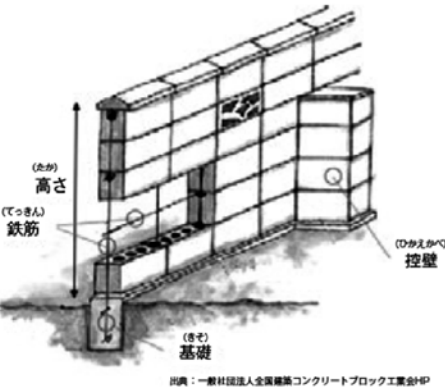
県では、ご自分で家具などの固定が困難な方や専門事業者に依頼したい方に対して、取付事業者を紹介しています
（取付費用は有償）。登録事業者名簿は県HP「防災わかやま」でご覧いただけます。

自分で取り付けたい方は・・・

出張！減災教室（家具固定実習）
で正しい取付方法を学習ください

ブロック塀の安全対策

ブロック塀の倒壊は人的被害はもとより、津波等からの避難や緊急車両の通行を妨げる原因となります。
以下の表を使って点検を行い、1つでも該当する項目がある場合は、ブロック塀の撤去や補強を検討しましょう。



項目	点検内容	チェック
高 さ	高さ2.2mよりも高い。（道路からの高さを確認してください）	
ひかえかべ 控 壁	塀の高さが1.2mを超えているが、控壁がない。 もしくは間隔が3.4mを超えている。	
き そ 基 礎	コンクリートの基礎がない。もしくは確認できない。 （ブロックは基礎ではありません）	
てっ せん 鉄 筋	タテ、ヨコ80cm以内の間隔で鉄筋が入っていない。 もしくは入っているか分からない。	
ろうきゅうか 老 朽 化	傾き、ひび割れ、欠けがある。	

※お住まいの市町村によっては、ブロック塀の改修等に関する補助制度を設けている場合があります。
詳しくはお住まいの市町村役場にお問い合わせください。

～特集～ 「地震・津波に備えよう」

より安全な場所へ迅速に避難しましょう！

県内の避難場所ごとに設定されている安全レベルの情報について、市町村作成の津波ハザードマップなどで事前に確認し、より安全な場所へ迅速に避難できるように心がけてください。(県ホームページにも掲載しています)

〈津波避難場所安全レベル〉

緊急避難場所 安全レベル1(★)

浸水の危険性がある地域で、時間的に[レベル2、3]へ避難する余裕がない場合の緊急避難場所として指定

緊急避難場所 安全レベル2(★★)

浸水想定近接地域で、[レベル3]へ避難する余裕がない場合の緊急避難場所として指定

緊急避難場所 安全レベル3(★★★)

浸水の危険性がない地域で、より標高が高くより離れた安全な場所を指定



災害に備え、準備しましょう

● 避難バッグ

携帯電話やスマートフォン、財布、運転免許証など普段持ち歩いている必需品も忘れずに持ち出しましょう。

まず最初に持ち出すべきもの。避難バッグに入る程度の量をひとまとめにし、すぐに持ち出せるよう置き場所を決めておく。



- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 非常食 | ☐ 救急医療品 |
| ☐ 飲料水 | ☐ 常備薬 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 衣類、タオル、 |
| ☐ モバイルバッテリー | ティッシュペーパー、 |
| ☐ 懐中電灯 | 軍手、雨具、ライター、 |
| ☐ ビニール袋 | マスク、生理用品 |
| ☐ 安全器具 | など |
| (ヘルメット・ライフジャケットなど) | |

● 備蓄品

日頃の食料を多めに買って置き消費しながら備蓄しましょう

避難所に持ち込んだり、自宅で、およそ1週間を自足するためのもの。家屋が被災しても取り出せる場所に保管しておく。



- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 備蓄食料 | ☐ キッチン用ラップ、 |
| ☐ 備蓄水・風呂水 | ブルーシート、 |
| ☐ 毛布、寝袋 | ポリ容器、新聞紙、 |
| ☐ 電池 | ろうそく・ランタン、 |
| ☐ ナイフ・ハサミ | ガムテープ、 |
| ☐ 卓上コンロ | 洗面用具、 |
| ☐ 自家発電機 | トイレトペーパー、 |
| | 簡易トイレ など |

自治退当面の活動方針（2020 年度）組織討議案

全日本自治体退職者会（自治退）は、7 月 25 日に県本部代表者会議を開催して、本年 11 月 15 日に開催予定の第 2 回中間年県本部代表者会議に諮る「当面の活動方針（2020 年度）」について原案を提案しました。

社会保障関係および交通政策の討議案を掲載します。

【社会保障関係】

・年金

- (1) 年金制度は退職者の経済的生活基盤であり、消費によって地域経済を支える灌漑装置であります。現在の年金制度は過去のセンセーショナルな「抜本」議論に整理をつけ、それなりに安定性と信頼性をもって運営されています。しかし、社会・経済という海に浮かぶ船に例えられる制度である以上海の安定が不可欠であるし、政治による意図的干渉・歪曲から守らなければなりません。
- (2) 2019 年から 20 年にかけて財政検証とそれに基づく制度見直しが予定されており、制度安定と給付改善に結び付く現実的で有効な方策を導く必要があります。具体的には「マクロ経済スライドの在り方」、「短時間労働者の社会保険加入拡大」「保険料拠出期間延長、受給開始年齢選択の拡大」などが取り上げられていますが、それぞれの課題について退職者連合要求の実現を図ります。

・地域包括ケアネットワーク、医療・介護

- (1) 世界が未体験の高齢社会を迎えた日本は、これまで分立してきた医療と介護を病院・施設・在宅の切れ目のないサービスに体系化した地域包括ケアのネットワークとして結び合わせることが必要となっています。
- (2) 医療制度について、18 年財政審建議を皮切りに多くの医療費圧縮メニューが提起されました。これらの一方的強行を許さないよう取り組みます。
- (3) 後期高齢者医療制度は 10 年を超え、問題点を持ちつつも定着し多くの退職者がそれを前提に生活しています。政権と財界は費用負担削減のため患者自己負担割合を 1 割から 2 割に引き上げることを提起していますが、75 歳以上では若い人の 5 倍医療費がかかり、高額所得者はともかく全ての被保険者の負担割合引き上げは受診療断念に直結するため撤回を求めて運動します。これまで要求してきました「後期高齢者医療制度廃止と新制度創設」は将来課題にします。

【住み続けられるまちづくりのための交通政策】

- (1) 交通政策基本法の趣旨を踏まえ、高齢者や障害者、運転免許証返納者など交通弱者の生活維持ため、鉄道を含む地域公共交通・移動手段の体系的整備を求めます。
- (2) 地域の活性化や住み続けられるまちづくりのため自治体の総合計画や都市計画に住民ニーズを反映した交通政策との連携を求めます。私達の提起を受け止めて退職者連合が展開する政府・自治体に対する要求運動について、自治退として積極的役割を果たします。
- (3) 交通政策基本計画の実効性確保のための取り組みを進めます。特に交通専任者の基礎自治体への配置や育成地域公共交通会議（法定協議会）などの設置を求めます。

＜地域公共交通の現状と役割＞

- ① 人口減少や職の多様化、自家用車の普及に伴い、地域公共交通の利用者は減少傾向にあります。この 20 年間で乗り合いバスにおいては 21% の減少、地域鉄道に於いては 25% となっています。このため民間・公営ともに交通事業者は厳しい経営を余儀なくされており 2016 年度時点で民間バスの約 6 割、地域鉄道事業者の約 7 割が赤字経営という現状です。
- ② 地域公共交通は、住民の通勤・通学・買い物通院などの必要不可欠な移動を提供するもので、まさに地域の暮らしを支える公共サービスです。また、人が移動することにより、まち賑わいを取り戻します。他方、環境保護の観点からもその役割が見直されています。交通部門からの CO² 排出量は全体の 2 割で、自家用車はその 9 割を占めていることから、環境にやさしい公共交通優先の社会にシフトする政策が求められています。
- ③ 運転免許証返納を決断する高齢者が増えています。地域によっては代わる移動手段がないためやむなく継続しているのが現状です。

2019 年度退職者連合統一要求

2019 年度政策・制度要求

日本退職者連合は、7月12日に総会を開催して、2019年度の「統一要求」を決定しました。

統一要求は、①社会保障の持続性確保と機能強化②正しい理解を深める社会保障教育の推進③働く者のための働き方改革・子ども子育て支援④被用者保険の確実な運用と対象拡大⑤年金制度の維持・拡大⑥地域包括ケアネットワークの確立⑦医療制度について⑧介護保険制度について⑨貧困・低所得者対策について⑩地域公共交通の充実について⑪「マイナンバー」と社会保障個人会計について⑫審議会等への参画推進⑬税制について⑭エネルギー政策について⑮カジノ賭博合法化法の廃止について⑯不招請勧誘・販売に対する規制強化について⑰「悪質クレーム」について一の17項目になっています。

主な要求項目につて記載します。

なお、和歌山退職者連合は、この統一要求をうけて今年も和歌山県と和歌山市に対しまして、政策要望を行う予定です。

主な要求項目

【被用者保険の確実な運用と対象拡大】

年金・医療をはじめとする被用者保険について適用基準を満たす労働者に洩れなく適用されるとともに、短時間労働者に対する被用者保険の適用を速やかにかつ抜本的に拡大すること。

【年金制度の維持・改善】

(1) マクロ経済スライド調整の在り方

マクロ経済スライド制度による年金額調整に在り方について、現受給者の年金を守るとともに将来の年金受給世代が貧困に陥らない年金額水準を確保できることを重視して、退職者連合と誠実に協議すること。また、基礎年金はマクロ経済スライドの対象外とすること。

(2) 年金保険料拠出期間延長・年金受給開始時期選択幅の拡大

- ① 加入者の選択権を前提に国民年金拠出期間を延長すること。
- ② 基礎年金給付算定時の納付上限（480ヶ月）を延長し、延長した年数に合わせて基礎年金を増額すること。
- ③ 年金受給開始時期の選択肢を70歳以降に拡大すること

【地域包括ケアネットワークの確立】

(1) 選択可能な統合された医療・介護ケアネットワークの確立

利用者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けら

れるよう、切れ目のない医療・介護のネットワークを確立すること

(2) 健康増進・予防施策の充実

高齢者が健康で快適に生活できるよう「食事・運動・自律的生活・社会との交わり」等を基軸に嗜好品依存防止を含めて医療・介護が連携した健康増進・予防施策を充実すること。

(3) サービス提供体制の整備

街づくりと一体で、入院・通院、入所・通所、訪問の最適形態で診療・看護・リハビリテーション・介護のサービスを提供する基盤を整備し、サービス提供者の連携を実現すること。また、地域包括支援センターの機能強化を図ること。

【医療制度について】

(1) 公的皆保険の堅持

公的皆保険を堅持し、「混合診療」を拡大しないこと。保険収載を前提としない「混合診療」は導入しないこと。

(2) 医療提供体制の整備

将来予測を踏まえて、人材・資源の適正配置など医療提供体制の整備を合理的に整備すること。第7次医療計画に基づく病床機能の分化・連携の推進は、医療費削減を目的とせず、医療・介護連携をめざすこと。

(3) 医療保険給付率の自動的引き下げ制度導入の撤回 経済成長・人口動態と連動する医療保険給付率の自動引き下げの検討をやめること。

支部だより

海草支部

紀美野町は楽しさが一杯！！

海草支部 石橋 徳子

「ゼロ」の町、「何にもない町」のキャッチで話題を呼んだ紀美野町ですが、決して、そんなことはありません。ゼロからの発想は、今や、満天の空に小粒ながらもキラリ輝くキラ星のようなモノを沢山生んでいます。



〈みさと天文台〉

馴染みの味のお店、新風を運んでくれたパン屋さん、カフェ、レストランが 20 店舗以上もあります。

その他、生石高原、みさと天文台、温泉、農家民宿、国の重要文化財に指定されている神社はじめ仏閣が沢



〈みさと天文台〉

山あります。

その中で、スポーツの秋にピッタリのパークゴルフがあります。ここは平成 12 年に造られ、15 年に増設し、36 ホール、和歌山県初の国際パークゴルフ協会公認コースとなっていて、県内外を含め、多くの人



〈ふれあい公園〉

がプレーを楽しんでいます。

因みに、平成 28 年度の利用者数は、3 万人を超えています。

また、今年開催されるねんりんピックの競技種目にもなっています。

海草支部でも毎年、総会の時に午前中、皆んなでプレーを楽しみ、その後、かじか荘の温泉で汗を流しています。

退職者会で私も初めてプレーをしましたが、なかなか難しく、苦戦していると、「前を見ないで、下のボールを見て！」とアドバイスしてくれ、お陰様で人並みに楽しめるようになりました。

毎年秋には、本部主催のパークゴルフ大会も開かれています。

皆さんも、是非一度、パークゴルフを楽しみ、その後は紀美野町の魅力を味わってみてください。



〈パークゴルフを楽しんだ支部会員〉

伊 都 支 部

世界遺産「丹生都比売神社」を訪ねてみませんか！！

伊都支部 和田 勲

丹生都比売神社は、今から1700年以上前に創建されたと伝わる古社で、本殿（重要文化財）には、天照大御神の妹神の丹生都比売大神（諸々の災いを祓い退け、一切を守り育てる女神。）を主神に4大神が祭られています。全国に180社余ある丹生神社に関する神社の総本社です。

また、1200年前、真言密教の根本道場の地を求めていた弘法大師の前に、丹生都比売大神の御子、たかのみこのおおかみ高野御子大神が黒と白の犬を連れた狩人に化身して現れ、高野山へ導いたと伝わっています。弘法大師は、丹生都比売神社よりご神領である高野山を借受け、山上大伽藍に大神の御社を建てて守護神として祀り、開山しました。これ以降、高野山参詣の前にここに参拝することが習わしとなりました。

平成16年7月「紀伊山地の霊場と参詣道」の丹生都比売神社境内が「神道と仏教の融合した文化的景観がある」として、世界遺産に登録されました。

世界遺産に登録されてから今年で15周年となります。この機会に、是非訪ねてみてください。

丹生都比売神社は、JR和歌山線笠田駅から南東へ約10km、車で20分足らずのかつらぎ町天野地区（天野米で有名です。）にあります。駅前から神社前まで町コミュニティバス（天野コース）が1日6往復運行されており非常に便利です。

外鳥居をくぐり、朱塗りの美しい大きな輪橋（太鼓橋）を渡ると、中鳥居の正面に立派な桜門（重要文化財）が現れます。



私が訪ねた日が7月7日で、七夕祭並びに世界遺産登録記念祭が催されており、竹笹に沢山の願い事を書



いた短冊が飾られていました。参拝の後、弘法大師を高野山へ導いたご神犬の伝説にちなんだ、かわいい白と黒の「犬みくじ」を記念に購入しました。（中吉と吉でした。）



毎月16日の「月次際」には、午前10時と午後1時から各1時間半、ご神犬の「すすひめ号」（真っ白の紀州犬）に会うことができます。

（参照：丹生都比売神社御由緒）

（追記）

今年も秋季限定の「高野山麓世界遺産アクセスバス」が、9月14日から11月30日の土・日曜と祝日に運行されます。

ルートは、橋本駅前～丹生都比売神社前と神社前～奥の院前の2ルートで、一部の便を除き神社前で乗り換えができます。

詳しくは、伊都振興局企画産業課（0736－33－4909）まで。



第32回全国健康福祉祭和歌山大会 ねんりんピック紀の国わかやま2019

あふれる情熱 はじける笑顔

令和元年11月9日(土)～12日(火)

32 回目となる今年の大会は、11 月 9 日（土）から 12 日（火）まで、和歌山県で開催されます。11 月 9 日に紀三井寺公園陸上競技場において総合開会式が行われ開幕。総合開会式には、全国からの 1 万人以上が集います。また、最終日となる 11 月 12 日（火）、大会のフィナーレを飾る総合閉会式は和歌山県民文化会館で開かれ、来年開催予定の岐阜県に「大会旗」が引き継がれます。

競技は、スポーツ交流大会（10 種目）、ふれあいスポーツ交流大会（12 種目）、文化交流大会（5 種目）で、県内の 21 市町において開催されます。

私たちの退職者会から運営ボランティアとして、和歌山支部、海草支部、那賀支部を中心に延べ約 100 人が活動に参加します。



ねんりんピックは、60 歳以上の方々を中心とした健康と福祉の祭典です。

大会種目の開催地・会場・開催日

【スポーツ交流大会】《10 種目》

卓球＝和歌山市・和歌山ビッグウェーブ（10・11 日）

テニス＝和歌山市・和歌山市立つつじが丘テニスコート（10・11 日）

ソフトテニス＝白浜町・白浜町テニスコート（10・11 日）

ソフトボール＝紀の川市・打田若もの広場、粉河運動場、貴志川スポーツ公園（10・11・12 日）

ゲートボール＝和歌山市・紀三井寺公園陸上競技場、補助競技場（10・11 日）

ペタンク＝岩出市・若もの広場（10・11 日）

ゴルフ＝橋本市・橋本カントリークラブ（11 日）

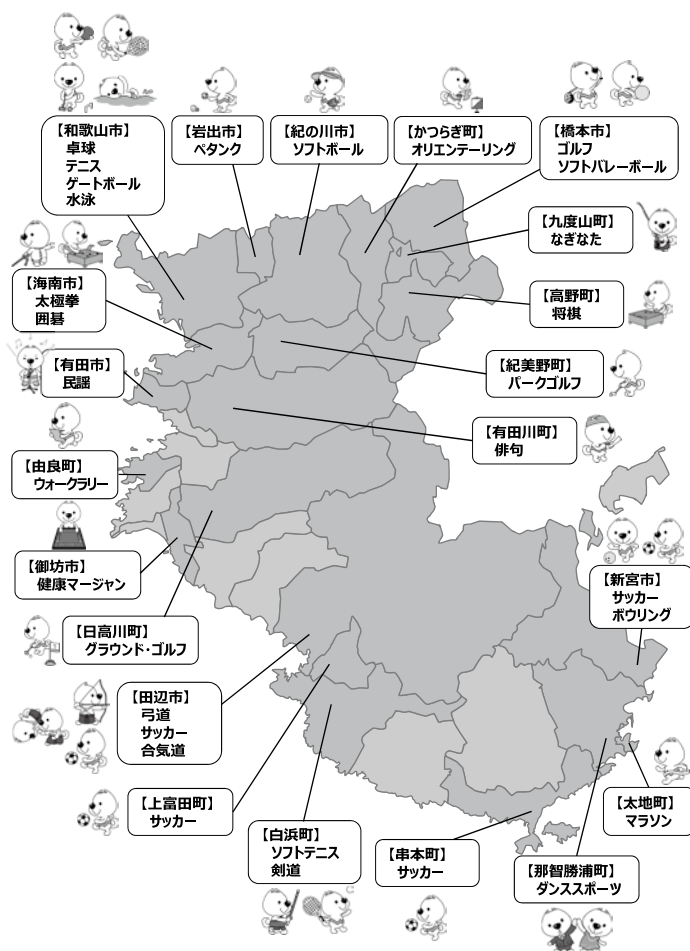
マラソン＝太地町・くじら浜公園（スタート・ゴール）（10 日）

弓道＝田辺市・田辺市立弓道場（10・11 日）

剣道＝白浜町・白浜町立総合体育館（10・11 日）



交流大会会場地一覧



【ふれあいスポーツ交流大会】《12 種目》

- 水泳＝和歌山市・秋葉山公園県民水泳場（10・11 日）
 グラウンド・ゴルフ＝日高川町・南山スポーツ公園陸上競技場（10・11 日）
 オリエンテーリング＝かつらぎ町・世界遺産丹生都比売神社周辺天野の里特設コース（10 日）
 ボウリング＝新宮市・新宮東宝ボウル（10・11 日）
 サッカー＝田辺市・田辺スポーツパーク陸上競技場（10・11 日）
 新宮市・やたがらすサッカー場（10・11 日）
 上富田町・上富田スポーツセンター（10・11 日）
 串本町・サン・ナンタンランド多目的グラウンド（10・11 日）
 ソフトバレーボール＝橋本市・和歌山県立橋本体育館（10・11 日）
 なぎなた＝九度山町・九度山町文化スポーツセンター（10・11 日）
 ウォークラリー＝由良町・由良町由良地区特設コース（10 日）
 太極拳＝海南市・海南市総合体育館（10 日）
 ダンススポーツ＝那智勝浦町・那智勝浦町体育文化会館（10 日）
 パークゴルフ＝紀美野町・のかみふれあい公園パークゴルフ場（11 日）
 合気道＝田辺市・紀南文化会館（10 日）

【文化交流大会】《5 種目》

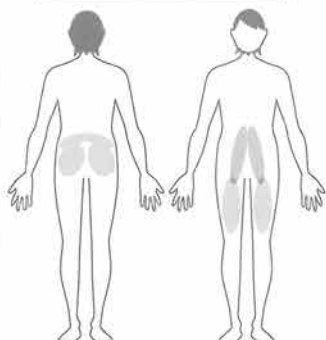
- 囲碁＝海南市・海南市海南保健福祉センター（10・11 日）
 将棋＝高野町・高野山大師教会（10・11 日）
 俳句＝有田川町・有田川町金屋文化保健センター（10 日）
 民謡＝有田市・有田市民会館（10 日）
 健康マージャン＝御坊市・御坊市立体育館（10・11 日）

みんなで楽しく介護予防 ⑥

監修：和歌山大学 教授 本山 貢 氏

立位もも上げ

主運動の筋肉部位



大腿四頭筋、大腰筋、
大殿筋、中殿筋

基本姿勢

1

椅子の背もたれを
両手もしくは片手
で持ちます。



2

太ももが地面と平行になるまで
ゆっくりと持ち上げます。

最初は膝を軽く持ち上げる
程度で行います。

体力がつき、バランスが良く
なった場合は、片手または両
手を離して行います。

同じ脚を
10回繰り返す



体力がつき、バランスが 良くなった場合

片手を離して
行う場合



両手を離して
行う場合



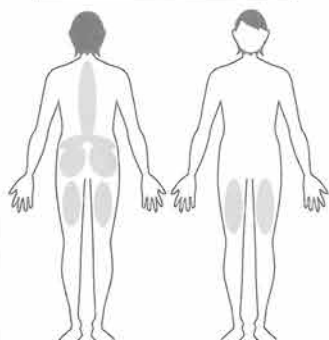
立位で行う場合、持ち上げる脚と支えて
いる脚の両方をトレーニングしています。
支えている脚がきつくなりやすいので注
意して行いましょう！

みんなで楽しく介護予防 ⑥

監修：和歌山大学 教授 本山 貢 氏

脚後部引き上げ

主運動の筋肉部位



大腿四頭筋、ハムストリング、大腰筋、大殿筋、腹直筋、脊柱起立筋

基本姿勢

1

椅子の背もたれを両手もしくは片手で持ちます。



2

かかとを後ろ方向に引き上げます。姿勢をまっすぐにして前傾にならないようにします。



良くない例



同じ脚を10回繰り返す

立位で行う場合、持ち上げる脚と支えている脚の両方をトレーニングしています。支えている脚がきつくなりやすいので注意して行いましょう！

和歌山県立 美術館・博物館だより

①特別展「2020 日・チェコ交流 100 周年
ミュシャと日本、
日本とオルリク」

②企画展「外交史料と近代日本のあゆみ」

③常設展「コレクション展 2019 -
冬 ニホンラシサを探せ」



徳川頼宣像（南龍公神影図）
和歌山県立博物館蔵

【会 期】11 月 2 日（土）～ 12 月 15 日（日）

【場 所】和歌山県立近代美術館
（和歌山市吹上 1 - 4 - 14）

【開 館】9：30～17：00（入場は 16：30 まで）

【休館日】月曜日
（ただし 11 月 4 日、11 日は開館し、
11 月 5 日、13 日に休館）

【観覧料】①一般 1,000 円（800 円）、
大学生 800 円（640 円）
②・③一般 350 円（270 円）、
大学生 240 円（180 円）
※（ ）内は 20 名以上の団体料金
高校生以下、65 歳以上、障害者の方、
県内在学中の外国人留学生は無料
毎月第 4 土曜日（11 月 23 日）は
「紀陽文化財団の日」として大学生無料

【お問合せ】①・③和歌山県立近代美術館
073 - 436 - 8690
②文化学術課 073 - 441 - 2050

徳川家入国 400 年記念特別展 「徳川頼宣と紀伊徳川家の名宝」

【会 期】10 月 19 日（土）～ 11 月 24 日（日）

【場 所】和歌山県立博物館
（和歌山市吹上 1 - 4 - 14）

【開 館】9：30～17：00（入場は 16：30 まで）

【休館日】月曜日
（ただし 11 月 4 日、11 日は開館し、
11 月 5 日、13 日に振替休館）

【観覧料】一般 830 円（680 円）、
大学生 520 円（410 円）
※（ ）内は 20 名以上の団体料金
高校生以下、65 歳以上、障害者の方、
県内在学中の外国人留学生は無料

【お問合せ】和歌山県立博物館
073 - 436 - 8670

観覧料

65 歳以上は無料

駐車場

開館利用者 2 時間まで無料

車の運転には細心の注意を

～高齢者ドライバーの事故多発～

<運転に不安が生じれば免許証の返納も>

全国的に高齢者ドライバーのブレーキの踏み間違いやハンドルの操作ミスによる重大交通事故が多発しています。ひとたび交通事故を起こしてしまうと、自身だけでなく家族を巻き込み、平穏な生活を一変させてしまいます。運転には細心の注意を払いましょう。

高齢になるとさまざまな身体機能の低下により、交通事故を起こすリスクが高まります。日頃の運転で「若い頃のようにはいかない…」と感じたり、ご家族から「運転が心配…」と言われたときには、ご自身や家族のために*運転免許証の自主返納を検討されてはいかがでしょうか。

*運転免許証の自主返納

運転免許証が不要になった方、運転に不安を感じるようになった方が、有効期間内に自主的に運転免許証を返納することができる制度。

取り消しを申請した日から5年以内であれば運転経歴証明書の交付を申請することが可能です。

高齢者は狙われている ～ 訪問、電話による勧誘 ～

日中家に居る機会が増えると、訪問や電話による勧誘を受けることが多くなります。実際、平成30年度和歌山県消費者生活センターに寄せられた相談の当事者の平均年齢は、訪問販売で60.5歳、電話勧誘販売では62.6歳となっています。

勧誘に対しては最初の対応が大切です。必要なければ、毅然とした態度できっぱり断りましょう。また、しつこく個人情報を聞き出そうとする電話もあります。「暇だから」、「どの様な勧誘するのか見極めてやろう」などと安易に考えて相手をするのは危険です。

「何かおかしいなあ…」ということがあれば消費者ホットライン(局番なし188)または県消費生活センター(073-433-1551)に相談してください。



参考1：健康食品の定期購入

電話でサプリメントの試供品を200円で送ると勧誘を受けた。通常1,500円くらいの商品だったので申し込んだ。次回お届け日の10日前までに連絡すればいつでもやめられると聞いていたが、定期購入だとは思わなかった。その後、頼んでいない商品の試供品も届いたが、どの様にしたらいいのか。

アドバイス：電話勧誘販売は、契約書面（通常商品に同封されている）を受け取った日から8日以内であれば、クーリング・オフが可能です。

クーリングオフとは、ずばり、あなたに与えられた契約を解除する権利です。

参考2：屋根の点検商法

一人暮らしをしている母親宅に、業者が勝手に梯子をかけて屋根に上っていたらしい。母親が驚いて声をかけたところ「屋根の瓦がずれている。直した方がいい」と言われ、よくわからないまま契約してしまったようだ。契約書の署名は業者が書き、印鑑は母が押したとのことである。母からその話を聞き、契約書を確認したところ100万円を超える契約になっていた。あまりにやり方が酷いし高額なので解約したい。

アドバイス：訪問販売は、契約書面を受け取った日から8日以内であれば、クーリング・オフが可能です。クーリング・オフ期間経過後でも、契約上の問題点を指摘して交渉することで、解約や減額が可能となる場合もあります。

会員さんの声

“さつき会” 200 回記念ゴルフ大会

和歌山支部 田 沼 小一郎

私達OBゴルフクラブ「さつき会」が、今年三月例会で 200 回目の記念目を迎えました。

思えば、昭和もおしせまった頃、遠北（若）さん、（故）三宅さん、（故）中塚さん等が協議され設立されたと聞いています。

また、当時から夏、冬は休み、気候の良い春、秋のみに開催、今日に至りました。

卒業したゴルフ愛好家にとって唯一のクラブでしたので、最も多い時は、約 100 名位の会員数であったと記憶しています。平成も進み新クラブが続々と出来

ており、伝統の我がクラブは高齢化に伴う諸事情からメンバーが少なくなってきましたが、最近新規加入してくれる方も増え、年代を越えワイワイと楽しんでいきます。

当日会費も 1,000 円とリーズナブルです。特にユニークなのは、ショートホールでニアピン以外にファピン（遠い）も設け二重の楽しみが味わえます。妙な当たりでもグリーンの端にオンした方がゲット出来、二つの可能性に挑戦できます。

1 人のみがオンすれば、二ヶ賞をゲット出来るのです。ショートホールは全プレイヤーの楽しみのひとつです。ちなみに、稲田さんは五ヶゲットしました。

このように老いも若きも楽しく会を運営していますので、我もと思われる方は是非御入会いただき、プレーして下さい。

“さあショート取り出し出でしドライバー秘宝のスイングまたもやゲット”



事務局は、木戸純一郎氏（電話：073 - 472 - 2629）です。

なお、この記念大会に所用で参加出来なかったのは、（森、中村信、梁瀬、前部屋、岩橋の各氏、敬称略）です。

写真は、前列左から 中、山下 忠、田沼、山下 茂、村上 眞 の各氏
後列左から 木戸、丸山、石野、木田、稲田、中原、西奥 の各氏

川 柳

和歌山支部 浅原 孟

紀の川の水の流れに沿って生き
俺は行く男演歌の歌詞どおり
聞かれても年今小声で答えとく

海草支部 三宅 保州（保）

しあわせは比翼連理の共白髪
使う身も使われる身も共白髪
古里に山紫水明だけ残り

伊都支部 堀江 和夫

気苦労に生命線が蛇行する
病院の待合老いの社交場
喜びは元号またぐ世に生きて

次号（新年号）は二〇二〇年
一月を予定しておりますので、
十一月一日（金）までに投稿を
お願いします。
難解な漢字等には、ふりがなを
お願いします。

次世代の人たちに恩送りを

和歌山支部 中村 四郎

2012年から始った中学校体育授業での武道必修化に、和歌山市立高積中学校では各種武道団体の中から少林寺拳法を採択していただき、早や7年が経過しました。

その間、約2,300名の中学生たちと楽しい時間を共有させてもらい、一緒に汗を流せたことは私の生涯でもきわめて貴重な体験となりました。指導者とは名ばかりで、むしろたくさんの宝物を生徒たちから授かりました。感謝の念に堪えません。



今年で古希を迎えましたが、もう少しこうした楽しい時間を持ちたいとの思いから、近くの高積山へ健康・体力を維持するために、毎朝1時間のウォーキングを続けて3年目になります。足に5キログラムの砂袋を付け、手に4キログラム（今年4月から1キログラム増やしました）のダンベルを持てのトレーニングでは、早朝の森林のおいしい空気を、腹式呼吸で腹いっぱい吸いながら「今日もありがとう。良いことがあるぞ!」と言葉に出して、元気で過ごせることの幸せを毎日かみしめています。

私に残された人生の時間も僅かとなりました。その



真剣な授業の合間に笑いもあり楽しい時間でした
(2019年度体育授業)

日を迎えた時に「ああ、悔いのない素晴らしい一生だったな～」と言えるように、マイペースであっても一生懸命これからも生きてと思います。そして、今までたくさんの人から受けてきた恩を、次世代の人たちに少しでも恩送りができるように頑張っていきます。

最近思うこと

海草支部 森本 純平

常世園は、虎之助宮司の時、我が国最初に導入したイタリア無酸柑橙、血蜜柑およびシシリーレモン等が多く植えられていたと先々代の前山孫吾宮司が書いておられるそうです。その時、我が恩師 田中長三郎先生が、その苗を送ったとの事です。

先年、前山現宮司に聞きますと、管理労力不足で今では廃園になってしまっているとのことでした。

5～6年前に橘本神社による南方熊楠翁と恩師 田中長三郎先生のトークショーを熱心に熊楠を調査されている京都大学の川島昭夫教授と相談しましたが、事情で中止になりました。

ご存知のとおり、本神社は柑橘、果物、菓子等の始祖として広く尊敬される田辺間守公を奉祀する神社です。

常世館を建立し、資料を拝読できることは大変良いことであります。

後白河法皇がよまれた「橘の本に一夜のかりねして入佐の山の月をみる」を詠いながら、今後の本神社のご発展を本日を契機に推進されることをお祈りします。

歪み書く癖字気になり震災忌
山椒の視干す筵さけ回覧板
秋暑し心うつるに待つ受診

海草支部 岩間 文鳥

補聴器に声を集めて小鳥来る
秋風や晩学にまだ夢捨てず
塀越しに犬を競ひて紫苑かな

和歌山支部 辻 博堂

長堤へ末広がり青田風
いくそたび句誌詠み返す梅雨ごもり
はまぼのや春夫望郷五月詩

栗妻支部 木本 瑞子(殖巳)

俳句

柿紅葉畑一面に散り敷けば
万華鏡なす秋を踏みゆく
秋の夜にラインの届く音透みて
京の紅葉を娘は送り呉る
悲しみを日にち薬と過ごし来て
淡々と今ばあちゃんの域

那賀支部 赤井 順子

映画日記 主の裁き

和歌山支部 高 田 朋 男



「主の裁き
は下る。いず
れ間もなく…」
(左掲写真)。
これは、私の
最も好きな映
画『ショーシャ

ンクの空に』に出てくる言葉だ。刑務所長が額に入れ、部屋に飾ってある聖書の一節である。そして映画のラストで、この言葉に秘められた重大な意味が明らかになる。この映画はこれだけでなく小道具のエッジが見事に効いており、特にポスターである。有名な女優であるリタ・ヘイワース。次はスカートが風でめくり上がったマリリン・モンローと、ポスターが時代の移り変わりを映している。映画の原作名が『刑務所のリタ・ヘイワース』(スティーヴン・キング著)だから無理もないが、それにしても細部まで周到に計画され筋立てされている映画だ。

そして“主の裁き”といえ、ふと戦前のギャング映画を思い出した。もちろん私は生まれていない頃の映画である。知ったのは父親からだった。生前「これは名作だ」とよく口にしていたので、そのことを思い出し、脚本の勉強がてら一度視聴してみようと思い、4年ほど前にDVDを購入したのである。主演はジェームス・ギャグニーである。

主人公のロッキーは、親友のジェリーとともに6歳の頃から盗みを働き、運悪く感化院に入れられ、その後「悪の道一筋」に歩み、ギャングの頭目になる。一方、親友のジェリーは更生して神父となり、刑務所から出所してきたロッキーと再会する。ジェリーは神父として不良少年の更生に気をもんでいたところ、不良少年たちはロッキーの格好良さに憧れ、いつしかギャングの頭目にな

りたいと思うようになっていく。そしてロッキーが事件を起こし、死罪の判決を申しつけられ処刑されることになった。不良少年たちは英雄として堂々と死を迎えると思っている。そして電気イスに送られる直前、神父のジェリーが刑務所の拘置所でロッキーに語り掛ける。

「頼みを聞いてくれ。今しかできない。このままでは英雄として死ぬことになる」

しかしロッキーは聞こうとせず「電気イスなど怖くない。悪事を重ねてきた俺は怖い物なんて何もない」と言い放つ。

神父はロッキーを見詰めながら「心を持ってくれ。怖がれ!最後の瞬間、泣きわめいてくれ。臆病者になれ!」と詰め寄る。

ロッキーは顔色を変え「何を言ってるんだ!」といきり立つ。

神父はかまわず「これが本物の勇気だ!天国で生まれる勇気だ!英雄的な勇気とは違う。君と、私と、神だけが知る勇気だ!」と諭す。

それでもロッキーは納得せず「新聞に臆病者ロッキーと書かせいたのか。人生の最後になんてことを頼むんだ。それは無理だ!」敢然と拒絶する。

ロッキーは看守に伴われ、平然と電気イスのある処刑室へと向かう(右掲写真)。ギャングの死に際とあって傍聴席も満席である。そして“主の裁き”で



ある電気イスに座らされる段となり、ロッキーは何を思ったか、急に「殺すな!殺すな!」と泣き叫びながら死んでいく。それを見た看守は「臆病者め!」と吐き捨てるように呟く。その後ろで、ジェリー神父だけが一人涙を流す。ちなみに映画のタイトルは『汚れた顔の天使』である。

文

★

芸

★

欄

みなさんの広場
です。どしどし
ご応募ください。

短 歌

黙々と宝探しの箱根坂

那賀支部 中谷 博 昭

鳴くウグイスの声援受けて(箱根宿)

北条氏小田原城を明け渡す

命を大事にと黒田勘兵衛(小田原宿)

大磯の嶋立庵のただずまい

俳諧道場風情をかもす(大磯宿)

震災の映像見つち足立たず

西笠支部 榎本 せい子

子供会の始めし廃品回収は

元氣な老いらの仕事となれり

安心を届けることを日課とし

今朝もメールを娘らに打ちたり

難敵の砂の抵抗打ち破り

和歌支部 田沼 小一 郎

マグレマグレのチップインバーディー

「とつき会」六十余日夏休み

雨もイヤだとぜいたくゴルフ

もう慣れた炊事洗濯お掃除と

憩いはひとつ孫のひとつ

雑賀衆・沙也可ゆかりの地と 朝鮮半島の歴史的交流 (最終回)

和歌山支部 辻 健

日韓交流朗読劇『沙也可の見た空』の公演

平成28年9月に、「雑賀衆・沙也可で街おこしの会」が主催して、雑賀衆ゆかりの小学校2校と県民文化会館小ホール（一般対象）で日韓交流朗読劇『沙也可の見た空』を公演しました。

目的は

- ①地域が生んだ歴史上の人物である『沙也可』を知ることにより、故郷に地震と誇りを持ってもらうこと。
- ②日韓の交流の進展に繋げること。
- ③日韓の交流の進展により、韓国からの観光客の増加に繋げること。

内容は

和歌山市出身で東京で活動している演劇集団「平松組」の代表で、脚本家・演出家の平松豊司氏に日韓交流朗読劇『沙也可の見た空』を依頼しました。

内容は、豊臣秀吉の「文禄の役」に従軍した『沙也可』が、「この戦いには大義がない」として秀吉軍に反旗を翻し、朝鮮軍に味方して勝利に導いてからの半生を描いたものです。

アンケート結果等から

○小学校2校

- ・『沙也可』は勇気があり、立派な人で、尊敬する。
- ・『沙也可』と仲間の絆に感動した。
- ・『沙也可』が、秀吉軍を裏切った理由がよくわかった。
- ・『沙也可』のことをもっと多くの人に知ってもらいたい。

○一般対象

- ・県文の小ホールは、満員で325名が来場。



- ・90%以上の人が、満足したと回答。
- ・何人かの人々が、感激して涙を流す場面があった。

夏惜しむ

和歌山支部 中村郁子

(故 中村信夫さんの妻)

令和元年5月18日 彰徳院真願

黄泉の国へと旅立ちました。柩に納めた寄せ書きに、また逢いましょうと。

遺影は笑顔でノースボールの花園をバックにしたものでした。

たくさんの病気をして、つらい日もあり大変でしたが、最期まで精一杯本当によく頑張ってくれました。

遺品の整理で古びた箱の中に、夫はアメリカで生まれ、アメリカにいた家族に祖母が送ったと思われる明治、大正時代のアルバムなどを発見、おもしろそうだからゆっくり見ることに。遺品の整理の中で私の知らなかった現職時代の苦労を知って胸がいっぱいになる。

ある日朝食はいつも通りでしたのに、労災病院泌尿科へ行くことになり、入院を進められたが家に帰ることを希望して、カテーテルをつけたまま帰宅。あとの処置が私にのしかかる。病院に電話をしてバルンストッパーのはずし方など再度看護師さんに尋ねることに。電話口で待って下さり、説明を聞きながら出来たこと。

居宅介護を望んだ主人に、私は長い間続けていた趣味の会もきっぱり退会体のつづく限り、出来るところまで介護に専念しようと思ったのです。

訪問看護師さんにもいろいろサポートしていただき助けてもらいました。

今年は公園の桜を見に行けなかったが、病室となったリビングの窓から鉢植えの、四月から咲く紫陽花が咲きほこっていました。

最後になりましたが、お世話になった皆様に感謝いたします。

ありがとうございました。

年末年始ハウスクリーニングフェア

有効期限
2020年1月31日

施工箇所	内容	割引価格(税別)	施工箇所	内容	割引価格(税別)
エアコン清掃	内部アルミフィンを高圧洗浄しカビ、汚れを除去	¥8,480	浴室まるごと	上記A,Bに床、鏡、照明カバー、窓、排水溝をプラス	¥20,500
エアコン清掃ロボ付き	内部アルミフィンを高圧洗浄しカビ、汚れを除去	¥15,300	浴室まるごとプラス	洗浄及び清掃後、浴室全体に防カビコーティング	¥32,500
エアコン清掃	完全分解洗浄 トレンパも取り外し洗浄	¥11,500	レンジフードA	フード表裏面拭取り、内部ファンと吸込口金網洗浄	¥8,480
エアコン清掃ロボ付き	完全分解洗浄 トレンパも取り外し洗浄	¥17,500	レンジフードB	完全分解洗浄 上記プラスドラム、ダンパー洗浄	¥15,300
業務用埋め込みエアコン	7月、8月以外で施工	¥17,000	窓・網戸セット	窓2枚、網戸1枚。サッシュ含む。高さにより追加料金	¥5,480
業務用埋め込みエアコン	7月、8月施工	¥20,000	便利便2時間コース	部屋・トイレ・洗面所・トイレ・窓・網戸・照明・他	¥12,000
浴室清掃A	バスタブ下、天井換気扇カバーとフィルター洗浄	¥8,480	水廻り一式	換気扇・キッチン(シンク、壁、ワークトップ、排水口)・浴室(上記浴室A・B)・トイレ(便器、便座、タンク表面、手洗いボウル、親水コート)	¥37,500
浴室清掃B	天井・壁・バスタブ・扉・蛇口	¥9,300	バリューコース		

株式会社ブレス 〒541-0048 大阪市中央区瓦町4丁目7-4
ホームページアドレス <http://www.kk-bless.com/>

お申し込みは下記フリーダイヤルまで
☎0120-36-7799

※ご予約の際に、会員である旨をお伝えください。

会員のご逝去

個人情報保護のため掲載していません。

事務局からのお願い

～紛失にご注意下さい～

確定申告・年末調整に必要な
控除証明書の保管に努めましょう！！

確定申告や年末調整の際に添付すれば控除の対象となる保険料の控除証明書が 10 月中旬から末頃に契約者のお手元に届きます。

でも年末調整は 12 月頃、確定申告は翌年の 2 月～3 月のため、申告の時期になって「証明書がない……。どうしよう……。」という方がいらっしゃいます。

原則として、控除証明書の再発行はできませんので、保管にはご注意ください。

＜退職者会での取扱商品＞

- ・こくみん共済 COOP（全労済）
住まいる共済 自然災害共済（地震保険料控除）
- ・アメリカンファミリー生命
がん保険、医療保険（生命保険料控除）

リスクに備えて…

① 傷害事故
日常生活でのケガ

② 賠償責任
日常生活での
対人・対物賠償
国内無制限

③ 携行品
損害
住宅外の携行品対象

④ 受託品
賠償責任
他人からの預り品対象

いづくつになっても
補償内容は
かわらないのよ。

何歳でも
加入できますよ！

退職者会が
おすすめする
保険制度

安心総合共済

（団体総合生活保険）

加入者特典
24時間365日、お電話一本で「病気やケガのお悩み」
や「緊急時の対応」等に**無料**でお応えします。

まずは詳しい
パンフレットを

問合せ先：退職者会事務局（073）428－2090

※会員名簿（追録）を発行しました

今年度の会員名簿（追録）は、平成 29 年 9 月以降にご入会いただいた方と、平成 30 年 9 月 1 日現在の会員名簿（追録）以降にご住所等の変更があった方を記載しています。

今後、住所や電話番号、勤務先などに変更のある方は事務局へご連絡をお願いします。（誤字や洩れのないように「ハガキ」か「FAX」をお願いします。）

編集デスクより

会報へのご投稿お待ちしております！
身近な出来事やボランティア活動とも含めお気軽にご投稿下さい。
会報に関するご意見、ご感想もお待ちしております。
投稿文は、原稿用紙 2 枚程度、詩歌等は 3 句以内でお願いします。
写真等もお気軽にお送り下さい。

★次号（令和 2 年 1 月号）の原稿は、
11 月 1 日（金）までに
ご投稿をお願いします。

