

退職者会報

令和2年
1月1日
第175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

謹賀新年



「御神火下る」

撮影者 海草支部 杉本 雅嗣 氏

世界遺産「神倉神社」の新年の火を迎える神事「御灯祭」1,400年前 正月6日が起源(現在は2月6日)

新年のご挨拶



一般社団法人 和歌山県職員退職者会
会長 辻 健

新年あけましておめでとうございます。
会員並びにご家族の皆様方には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平成28年の総会におきまして、会長に選任していただきましてから早いもので3年7カ月が経過いたしました。この間、お支えを頂きました皆様方に心から感謝申し上げる次第でございます。

また、昨年の11月に開催されました「ねりんピック紀の国わかやま2019」では、多くの会員の皆様方にボランティアとしてご参加いただきありがとうございました。

さて、皆様方もご承知のとおり、我が国は厳しい少子高齢化が続く中、私達退職者の生活基盤である社会保障費が脅かされようとしています。

政府は、昨年の6月に「経済財政運営と改革の基本方針2019(骨太方針2019)」を閣議決定いたしました。

この「骨太方針2019」では、年金保険と介護保険については2020年の国会に、医療保険については2021年の国会に法案を提出する予定となっています。

年金保険については、年金財政の安定と給付の改善につながるとして、年金財政と給付は人口・労働力・経済の動向に左右される構造となっています。

介護保険については、「要介護度の低いものに対する介護保険給付をカットして、介護予防事業に移す」、「自己負担割合を1割から2割に引き上げる」などが提起されています。

医療保険については、「後期高齢者医療制度の自己負担割合を現行の1割から2割へ引き上げ」などが検討されています。

このような政府の横暴を断固阻止しなければなりません。

昨年の9月17日、東京の文京シビックホールに全国の仲間約2,000人が集まって、「2019全国高齢者集会」が開催され、『社会保障費抑制反対のアピール』を行ったところです。

結びに、会員並びにご家族の皆様方にとりまして、幸多い一年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶

和歌山県知事

仁坂吉伸



あけましておめでとうございます。
一般社団法人和歌山県職員退職者
会の皆さんには清々しい新春をお迎
えのこととお慶びを申し上げます。

昨年は、新天皇陛下が御即位に
なり、時代も「平成」から「令和」へと移り変わる節
目の年となりました。

和歌山県では、紀伊半島一周高速道路の全区間事業
化や小型ロケット射場の誘致、さらに第32回全国健
康福祉祭「ねんりんピック紀の国わかやま2019」、「和
歌山県人会世界大会」が県民の皆さんのおもてなしで
大成功を収めることができました。高野・熊野地域の「紀
伊半島の霊場と参詣道」も世界遺産登録15周年を迎
え、国内外から多くの方に御来県いただける等、本県
の魅力を大いにPRできた素晴らしい一年でした。さ
らに明るい話題として、和歌山市内に東京医療保健大
学和歌山看護学部をはじめとする大学を新設誘致した
ことにより、高校生の県外進学率は42年ぶりにワ
ースト1位を返上することができました。総じて、令和
元年は、新しい時代が始まる予兆を感じる年となつた
と思います。

令和2年は、「IR（統合型リゾート）」の推進、白浜
を中心としたICT企業の誘致、ロケット射場による将
来の宇宙産業の集積など、これまでにない新しい和歌
山を創っていく「嚆矢の年」としていきたいと思います。

また、本県の喫緊の課題である人口減少対策、産業
の振興、防災対策などにも果敢に挑戦してまいりたい
と思います。

具体的には、保育料無償化、高校生や大学生の県内
就職の支援、働き手の確保、新産業の創出・先端技術
導入、防災・減災対策の強化や、個性豊かで暮らしや
すい地域づくりや道路ネットワークの整備などに取り
組んでまいります。

このように、県では、県勢発展のため時宜にかなつ
たきめ細やかな政策を進めてまいります。

そして、「令和」の新時代が「和歌山の時代」となるよう、
全身全霊をかけて県政を推進してまいりますので、皆
さんも一緒に郷土和歌山を盛り上げていきましょう！

今年は、再び東京オリンピック・パラリンピックが
我が国で開催される記念すべき年です。和歌山にとつ
ても新たな県勢の浮上の年となりますとともに、一般
社団法人和歌山県職員退職者会の皆さんにとって良い
年となりますよう心からお祈りを申し上げ、年頭のご
あいさつといたします。

和歌山県職員労働組合

執行委員長 野口宗宏



新年明けましておめでとうございます。

退職者会の皆様におかれまして
は、2020年の初春を清々しくお
迎えのこととお喜び申し上げます

とともに、平素から県職員労働組合のさまざまな活動に、
また、県下各地域においても、県職労各支部の運動に、
ご理解・ご協力を賜っておりますことに御礼を申し上げ
たいと思います。

また、昨年11月に開催された「ねんりんピック紀の
国わかやま2019」においては、退職者会会員の皆さ
まが多数ボランティアとしてご協力を頂いたとお聞きし
ております。県職労としても併せてお礼を申し上げます。

2019年も災害が続いた年でした。8月豪雨や相次
ぐ台風の襲来、そして台風21号に伴う豪雨、またそ
れ以外のさまざまな災害において、非常に多くの方が
被害にあわれています。亡くなられた方々の御冥福を
お祈りするとともに、被災者の方々が少しでも早く通
常の生活を取り戻されることを祈念したいと思います。

さて、連合春闘において6年連続の賃上げがなされ、
それを受けた私たち公務労働者の賃金も6年連続引き上
げられました。しかし、その伸び率をみると、昨年、一
昨年と比べると低い率となっています。退職者の方に関
係する年金額も0.1%引き上げられましたが、この間の
物価上昇や昨年10月の消費増税を考えると、生活状況
が向上したといえる状況ではありません。今後の日本経
済の動きも後退はしないけれども、大きく改善すること
もないと言われています。県職労といたしましては、退
職者会のご支援を頂きながら、今後とも組合員の生活向
上に取り組んでまいりたいと考えております。

今年、半世紀ぶりに日本でオリンピックが開催され
ます。前回五輪の1964年と今回2020年では、社
会状況や経済状態、人口構成や福祉制度の状況など、
あらゆる面で大きく異なっています。しかし、県職労
として、その時々課題解決に向けた取り組みを進
めてまいりたいと思いますので、「現・退一致の運動」
として、先輩諸氏のご指導・ご鞭撻を賜りたくよろし
くお願い申し上げます。

結びに、会員の皆様が現役時代に培われた知識・経
験をもって、ますます地域を含めたあらゆる分野にお
いて御活躍されますよう、また、和歌山県職員退職者
会が益々発展されますことを祈念申し上げ、初春のご
挨拶とさせていただきます。

本年もよろしくお願い申し上げます。

令和 2 年 退職者会の 1 年

<通常総会>

- 第 41 回通常総会の開催
5 月中・下旬に開催します。
詳しくは令和 2 年 4 月号の会報（次号）で案内します。
多くの会員さんの参加をお願いします。総会後に開催を予定しています懇親会で、県庁で過ごした多くの仲間の皆さんと「懐かしい」「楽しい」ひとときをお過ごし下さい。

<理事会>

- 第 102 回理事会 3 月中旬
- 第 103 回理事会 6 月中旬

<会報の発行>

- 第 175 号 1 月 1 日
確定申告の説明会
和歌山退職者連合主催 囲碁・将棋大会の案内など
- 第 176 号 4 月 10 日
通常総会の案内など
- 第 177 号 7 月 10 日
通常総会・支部総会の報告
会員の近況報告
パークゴルフ大会 (10 月初旬予定)
退職者連合近畿 ハイキングの案内
(10 月中旬・京都)
和歌山退職者連合主催 グランドゴルフ大会
(11 月上旬)
など
- 第 178 号 10 月 1 日

毎号、会員の方々の「会員さんの声」「文芸欄」を設け、会員のみなさんの投稿をお願いします。
事務局 電話・ファックス 073-428-2090

<会員名簿の発行>

平成 29 年 9 月 1 日付けで会員名簿を発行し、昨年は、平成 29 年 9 月以降に入会頂いた方を紹介する追録を発行しました。3 年に一度新しい会員名簿を発行しています。今年は 3 年目に当たり令和 2 年 9 月 1 日付けで会員名簿を発行します。
会報 10 月号と共に送付の予定です。
住所等に変更がありましたらお知らせ下さい。

<確定申告の説明会>

- 毎年和歌山税務署にお願いして、確定申告の説明会を開催しています。今年も次のように開催します。
開催日時 令和 2 年 1 月 27 日 (月)
午後 1 時 30 分から
場 所 和歌山市西汀丁 61「書道資料館」

<旅行等レクリエーション事業>

- パークゴルフ大会
昨年 3 回目のパークゴルフ大会を開催しました。本年も 6 月に開催する理事会において決定します。開催するときは、会報 7 月号で詳細を案内します。
- 囲碁・将棋大会
和歌山退職者連合が主催する囲碁・将棋大会が今年も下記のとおり開催されます。
開 催 日 令和 2 年 3 月 11 日 (水)
開催場所 県民交流プラザ『和歌山ビッグ愛』
- ハイキング
退職者連合近畿ブロックが主催するハイキングは、今年は京都府で開催されます。実施日と場所は未定ですが、今年もバス 2 台で参加する予定にです。
詳細については、会報 7 月号 (177 号) でお知らせします。
- グランドゴルフ大会
和歌山退職者連合では、今年もグランドゴルフ大会の開催を予定しています。11 月初・中旬の予定です。
詳しくは会報 7 月号 (177 号) でお知らせします。

<各支部での事業>

5 月に開催する本会の通常総会までに、各支部において、総会を開催します。是非支部の総会にも参加ください。
また、支部独自でいろいろな事業を計画しています。これらの事業にも積極的な参加をお願いします。会報の発送時にお知らせします。

支部だより

有田支部

秋の親睦旅行

有田支部 小澤良和

例年行っています有田支部の日帰り親睦旅行を9月12日に実施しました。

朝7時に有田川町を有鉄観光の大型バスで出発、有田市、湯浅町を回って、総勢25名で大阪市を目指しました。

大阪市内は、前日は昼前後には突然の土砂降りで大変だったようですが、当日は快晴で絶好の旅行日和となりました。

途中、岸和田SAで休憩して、予定通り午前10時に予約していた大阪市北区天満にある「独立行政法人造幣局」に到着しました。此方は団体の見学には予約が必要ですが、大型バスでも無料で駐車できました。

春には桜の通り抜けで有名な造幣局・本局では、職員の方が造幣局の概要の説明や貨幣製造工場を案内して下さいました。

因みに造幣局では、1円から500円の硬貨（＝日本国内で発行している全ての硬貨）の製造、勲章や褒賞の製造、記念コインの製造などを行っているそうです。

隣接する博物館も無料で入場・見学することができ、今回の有田支部の訪問に際しては、特別に、若い親切的な職員の方が造幣局の歴史や古い製造機械、製造の終わったコインなどの展示品を案内・説明して下さいました。

工場隣の桜並木は、通行する人は殆どなく閑かで、通り抜けのときの賑わいがウソのようです。桜の樹は



道頓堀川を行くなにわ探検クルーズの遊覧船

手入れが行き届き、ケムシやアブラムシなどの害虫は勿論見られず、葉や枝は大変きれいな状態でした。来年も沢山の美しい花を咲かせてくれることでしょう。

2時間ほどの見学の後、バスで少し移動して、ホテル京阪で昼食、暑い中での見学でしたから、多くの方がビールを美味しくいただいていたいました。

昼食後、難波近くの湊町リバープレイスまでバスで移動し、落語家さんが案内してくれる「落語家と行くなにわ探検クルーズ」を楽しみました。

定員50名ほどの遊覧船に他の人達とも乗り合わせて乗船します。遊覧船のコースは湊町を出発して道頓堀川を西へ進み、木津川へ入り北進、堂島川（大川）を今度は東へ進み、中之島公園を右に見ながら、桜宮付近で右へ曲がり東横堀川に入って南進、右折れして道頓堀川に戻り、道頓堀に面したお店やテラスなど見ながら湊町へ戻る定番のコースです。所用時間は90分で、この間に50ほどの橋の下を潜り、水位調節する2カ所の水門を通過します。

お馴染みの戎橋、日本橋、天神橋や京セラドーム、

大阪国際会議場、大阪市中央公会堂、大阪市役所、桜宮、グリコの看板、かに道楽の力二、観覧車など見所は多く、案内の落語家さんが橋や建物のエピソードも話してくれます。また小話や謎かけも面白く、楽しい90分のクルーズでした。

帰りは、阪和自動車道が渋滞との情報が入り、ドライバーさんの機転で阪神高速湾岸線を通りましたが、お陰で渋滞に遭うこともなく、泉大津SAで休憩して予定通り夕方には有田へ戻りました。皆様お疲れ様でした。



造幣局正面玄関前

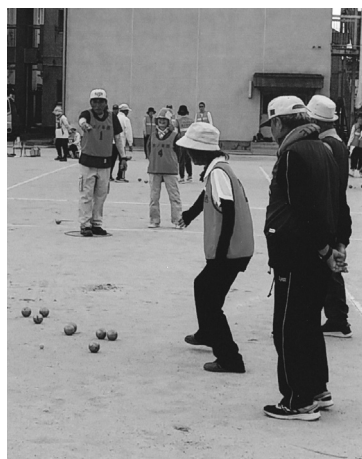
和歌山支部

面白さ100倍！レッツ・ペタンク！！

和歌山支部 谷 脇 敬 二

皆さん、ペタンクってご存じでしょうか。名前ぐらいいはお聞きになられた方もいらっしゃると思いますが、いざ「どんなものなの？」となると、ほとんどの方は、「さあ？」とお答えになるかもしれません。

ペタンクは、1910年にフランスで生まれた誰でも楽しめる球技で、現在、世界55か国以上で親しまれている国際的なスポーツとなっています。次回のパリオリンピックの正式競技にもノミネート（残念ながらアウトになりましたが…）されたくらいですから、競技人口は相当数に上るものと思われます。でも、国内ではマイナースポーツ。これから、徐々に普及してくるのではないかと考えています。皆さん、ペタンクの



楽しさを身近に感じてみませんか。

ペタンクは、決められた位置からビュット（目標球）に向け、金属製のボールを投げ合って相手のボールより近づけることで得点を競うゲームです。味方のボールに押すように当ててビュットに近づけたり、もちろん、

相手のボールを弾き飛ばしてもOK。簡単で、あまり体力も要しませんが、ちょっぴり頭脳プレーが要求される面白いゲームです。少しばかりカーリングに似てるかも…。ゲームは、主にダブルス（1チーム2人）とトリプルス（1チーム3人）の形式で行われます。

ダブルスでは各自3個のボールを、トリプルスでは各自2個のボールを投げます。子供から高齢者まで対等にゲームを行うことができ、ルールも簡単で、ほんの少しの場所さえあれば、誰でもすぐにゲームを始めることができます。ワイワイがやがや言い合いながらも楽しいひと時が過ごせること請け合です。

なお、YouTubeでは、国際大会をはじめ国内大会や地方大会などいつでも見ることができます。迫力ものの本場のペタンクやローカル色豊かな地方大会など、一度覗いてみては如何でしょう。

そんなペタンクの魅力を知っていただくために、和歌山支部では、今年3月26日（木）にペタンク交流大会を開催します。手ぶらでOK。配偶者の方やお孫さんをご参加大歓迎。もちろん参加費無料、おやつ付きです。健康の増進と仲間づくりを兼ねて、皆さん、是非ご参加ください。詳しくは、同封のチラシをご覧ください。



西牟婁支部

【ハイキング大会へ参加】 西牟婁支部 庄 司 充 生

10月16日に行われた「連合近畿ブロック退職者連絡会のハイキング」に支部独自で貸し切りバスを用意して参加をしました。場所は「姫路城周辺」です。

当日は好天に恵まれ、午前6時30分に西牟婁総合庁舎を出発し、途中2か所に立ち寄り休憩をはさみながら、午前10時40分すぎに到着しました。

改修なったお城の周辺をそれぞれ思い思いのコースで楽しく散策したようです。

支部会員の皆さん！ここ数年は参加する方が減少してますので来年是非参加を！



姫路城ハイキング（大手前公園にて）

【ゴルフコンペ開催】

支部ゴルフ同好会（幹事 庄司充生）では、今年度2回目のコンペを10月3日（木）に行いましたが、ラビーム白浜ゴルフクラブが10月末に閉場するのでここでのコンペは最後となりました。

当日は台風接近の影響で空模様が心配されましたが、幸いにも曇り空となり、総数28名の参加で大いに盛り上がり楽しく1日を過ごすことができました。

成績は以下のとおりです。（新ペリア方式）

	氏 名	グロス	ネット
・優勝	谷口 正史	90	61.2
・2位	中川 敏彦	87	65.4
・3位	山本 康夫	82	67.6
・4位	大前 英信	102	70.8
・5位	日用 宏	92	72.8
・ベストスコア＝	80	東 保治	

那賀支部が三連覇（団体戦）

個人優勝は那賀支部の岡山博治さん

第3回パークゴルフ大会＝10月4日（金）に開催

今回で3回目を迎えたパークゴルフ大会は、紀美野町の「のかみふれあい公園」内のパークゴルフ場をお借りして、10月4日（金）に開催しました。

大会は、12時15分に開会。県下6支部（除く：西牟婁・東牟婁支部）から49人が参加しました。女性11名が参加。

寺本光嘉紀美野町長に来賓として参加いただき、挨拶と紀美野町特産の賞品を頂きました。

競技は、1ラウンド・18ホールで行い、各チーム上位3人の成績で順位を決定、団体の優勝是那賀支部、準優勝は伊都支部、第3位は日高支部でした。なお那賀支部は三連覇です。

競技が初めての人も相当数いましたが、
楽しく・賑やかにプレーを楽しみました。

団体優勝の那賀支部チーム



三連覇の那賀支部チーム

写真：前列 岩西和子さん（左）、米田勝美さん（右）
後列 岡山博治さん（左）、前部屋稔さん（右）



楽しくプレー



伊都支部女性3人組



優勝の岡山博治さん（右）
準優勝は清水久司さん（中） 3位は南貫児さん（左）



前方 ティーショット（1番ホール）
後方 パター（9番ホール）

『五国・兵庫』in 播磨の国

姫路城に1,400人集う

～退職者連合近畿ハイキング～＜元年10月16日＞

秋晴れの10月16日（水）姫路城でハイキングを実施しました。このハイキングは、退職者連合近畿ブロック協議会（会長：林晃＝大阪）が主催し、近畿各県が持ち回りで担当して行っています。今年は、兵庫県が当番県で『五国・兵庫 in 播磨の国』～世界文化遺産「白鷺城」を探訪しよう～と呼び掛けたものです。

近畿各府県から約1,373人が参加しました。和歌山退職者連合からは、157人が参加、本会からは

109人が参加しました。

姫路城は、日本に残された現存12天守の一つ、その中でもわずか5つしかない国宝の天守閣を誇っています。平成5年12月奈良の法隆寺とともに日本で初の世界文化遺産に登録されました。平成21年から平成27年にかけて「平成の大修理」が行われ優雅な姿を誇っています。



出発前の準備体操



姫路城に向かってハイキング

134人が楽しくプレー ＜第13回グランドゴルフ大会＞

和歌山退職者連合の主催で第13回グランドゴルフ大会が、2019年11月14日海南市別院のグランドゴルフ場で開催されました。大会には、和歌山退職者連合に加盟する会員134名が参加。プレーを楽し



みました。本会から13名が参加しましたが、女子の部で5位、男子の部で8位が最高位でした。来年も11月初・中旬に開催される予定です。



新年に簡単で美味しいおすすめ小皿 (1)

1. スモークサーモンの野菜巻き

<材 料>

スモークサーモン	12 枚
きゅうり	1 / 2 本
かいわれ菜	1 / 3 本
セロリ	1 本

- ①きゅうりは塩をふって板ずりにし、4cm 長さの細切りにする。
- ②セロリ 1 本は筋をていねいに取り除き、4cm 長さに細切りにする。
- ③かいわれ菜は根元を切り落とし、束ねたまま水の中でふり洗いし、水けをきる。
- ④スモークサーモン 12 枚を広げ、①～③を等分に手前に乗せてくるくる巻く。



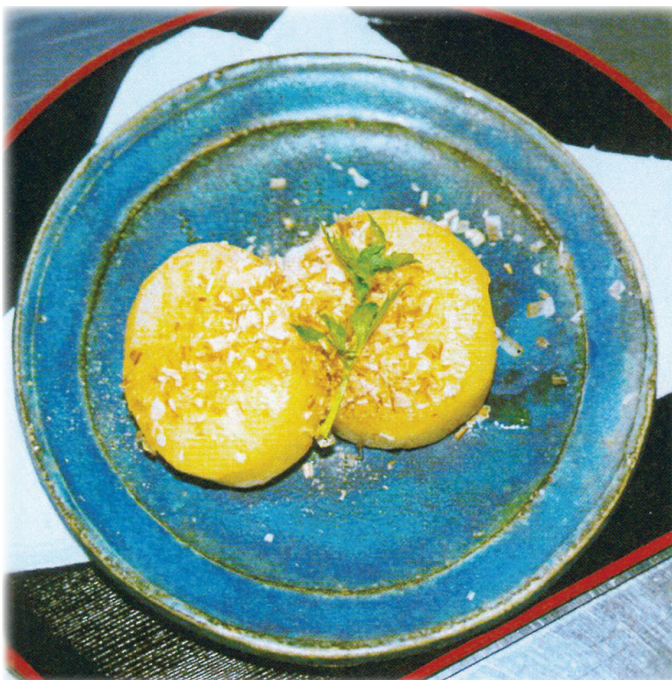
※お好みでレモン汁を絞り、かけて食べる。
このほか、玉ネギ、大根の千切りも合う。

2. あつあつ大根のステーキ

<材 料> (4人分)

大根	400 g
だし汁	300ml
醤油	大さじ2
酒	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
塩	小さじ1 / 2
かつお節	適量
イタリアンパセリ (かざり用)	適量
バター	大さじ2

- ①大根は皮をむき、1cm の輪切りにし、角を面取りしておく。
- ②鍋に大根と一握りの米を入れ、水を加え茹でる。(竹串がスッと通る程度)
- ③別の鍋で②の茹でた大根を、調味料を加えただし汁で柔らかくなるまで煮る。
- ④フライパンにバターを熱し、③の大根の両面をソテーする。
- ⑤器に盛り、かつお節をかけ飾りにイタリアンパセリ (かいわれ菜等でも可) をのせる。



※一度味付けはしてありますが、好みに応じてソテーの最後に醤油で味の調整をして下さい。

※飾りにイタリアンパセリを使いましたが、代わりに「イクラ」を使えば塩味も加わり、ちょっとしたおもてなし料理に変わります。



新年に簡単に美味しいおすすめ小皿 (2)

春菊の小皿三種

※春菊を生で食べることはあまりないかもしれませんが、春菊の香りと食感が楽しめます。レモン汁とオリーブオイルでシンプルに…。
※ビタミンA、C、カリウム、カロテンなどが含まれている旬の野菜です。



1. 春菊の卵焼き

<材 料> (2人分)

春菊	25 g
卵	1 個
梅肉	小さじ1強
しょうが	少々
花かつお	少々
みりん	小さじ1
塩・砂糖	少々

- ①卵に軽く塩・砂糖をして薄焼き卵を作る。
- ②春菊は固めに塩茹でし、水にとってから水気を切る。
- ③梅肉にみりん、しょうがと花かつおをみじんにしたものを加える。
- ④薄焼き卵を巻きすにのせ、春菊をのせて巻いていく。2～3cm 長さに切り、お皿に切り口を上にしてのせ、③の梅肉をのせる。

2. 春菊の中華風あえ

<材 料> (4人分)

春菊	100 g
卵	1 個
白ごま	大さじ1
【タレ】	
醤油	大さじ2
酢	大さじ3
ごま油	小さじ2
豆板醤	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

- ①春菊は固めに塩茹でする。水にとり水気をしぼり、2 cm 長さに切る。卵は薄焼き卵を作り、千切りにする。
- ②タレを合わせる。白ごまは切りごまにする。
- ③お皿に春菊をのせ、まわりに卵の千切りを散らし、切りごまをのせタレをかける。

3. 春菊トマトのサラダ

<材 料> (2人分)

春菊	50 g
トマト	50 g
パプリカパウダー	少々
パルメザンチーズ	少々
【タレ】	
レモン汁	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩・コショウ	少々

- ①春菊は葉先をつまみ洗い、3cm 長さに切る。トマトは粗みじんに切る。
- ②タレを合わせる。
- ③お皿に①を盛り、パプリカパウダー、パルメザンチーズをふり、タレをかける。

みんなで楽しく介護予防 ⑦

「シニアエクササイズ」の ゆっくり筋力トレーニング

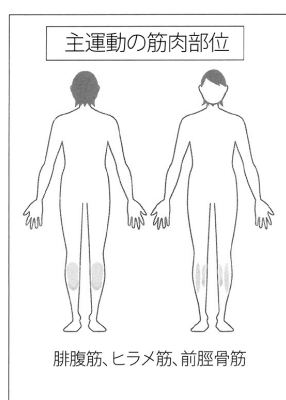
和歌山大学教育学部
本山 貢 教授 監修

「シニアエクササイズ」のゆっくり筋力トレーニングでは、下肢筋群、上肢筋群のトレーニングを行います。下肢筋群では大腰筋、大腿四頭筋、ハムストリング、大殿筋、腓腹筋を中心に、上肢筋群では大胸筋、三角

筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、腹直筋をトレーニングします。

ゆっくり筋力トレーニングの特徴は、道具や器具を使用しないで自分の体重のみを利用したトレーニングです。自分の脚や体の重さを利用するゆっくりトレーニングは、個別性のプログラムとなり、体の一部を使って十分に過負荷の原則に基づいてトレーニングができます。

かかと持ち上げ



基本姿勢



2 背筋を伸ばし、姿勢を良くして膝を曲げないようにして、かかとをゆっくりと浮かせます。姿勢をまっすぐにして前傾にならないようにします。



みんなで楽しく介護予防 ⑦

監修：和歌山大学教育学部 教授 本山 貢 氏

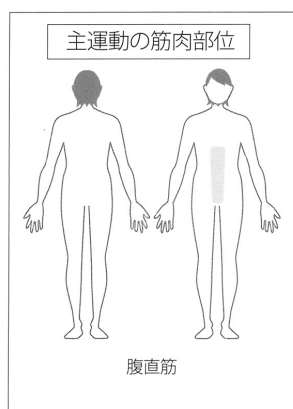
ゆっくり筋力トレーニングの方法

- 1 1分間に60テンポの音楽のリズムに合わせて運動を開始します。
4秒かけて持ち上げ（力を入れる）、
4秒かけてもとの位置に戻します。
ゆっくりと滑らかな動きで姿勢を良くして行います。
- 2 1つの運動を10回繰り返します。同じ脚を動かします。
6回目から7回目で「ややきつい」と感じる程度になるように動きを調節します。
「きつい」と感じたら動きを小さくするか運動を終わります。
- 3 リズムを数えることで、大きな力が発揮でき、その上、脳が活性化されます。数え方は
「イチ、ニー、サン、シー、イチ、ニー、サン、シー」、
「ニー、ニー、サン、シー、ニー、ニー、サン、シー」、

「サン、ニー、サン、シー、サン……」、……
「ジュー、ニー、サン、シー、ジュー……」
のように数えます。

- 4 10回目が終わると大きく深呼吸を行います。
- 5 休憩時にトレーニングした部位の筋肉を触り、マッサージをすると筋肉の緊張が取れます。
ただし筋肉を叩かないようにしましょう。
- 6 運動と運動の間は、必ず30秒から1分間程度の休憩を入れながら行います。
左右行う場合、連続して行わないようにします。
- 7 10回繰り返す運動を1種目として1回のトレーニングで5～10種目を選んで行います。
同じ動きの運動を左右行う場合は、2種目と数えます。
トレーニングは一度に行わず、1日の間に分けて行っても大丈夫です。
- 8 体力に合わせて、毎日行くと効果的です。

おへそのぞきこみ



基本姿勢

- 1 膝を軽く曲げ、脚を肩幅程度に開き、両手を体の後にして支えます。



- 2 首に力が入らないように体を丸くして、おへそをのぞき込みます。

10回繰り返す



会員さんの声

映画日記 ローマの休日

和歌山支部 高田 朋 男



ラストシーンである、アン王女の記者会見。アンが大広間に姿を現すと、グレゴリー・ペック演じる新聞記者ブラッドレーと顔を合わす。少し戸惑うアン。お決まりの質問

が入った訪問地はどこですか」と尋ねられ、思い出と重ねるようにブラッドレーを見つめながら暫く間が空く、横のお付きが我慢できずに「それぞれに……」と小声で促す。最初は従うけれど、途中になって思い余ったのか、その言葉を見無視して答える。「それぞれに忘れがたい思い出があります。とてもひとつには……。ローマです。なんといってもローマ」。それを聞いた記者たちはざわつく。病気で引きこもっており外出していないはずなのに、「ローマとは変だ」とばかりに――。そして続けて「ローマの思い出は一生忘れないでしょう」と断言。これは、二人だけしか分からない会話だ。この二人だけの秘密を画面から観ていると、それだけで感情移入してしまう。それから握手の場面となり、「ジョー・ブラッドレーです」「お会いできて光栄です」。これが事実上のお別れの挨拶である。壇に上り、ここで恋する乙女から王女に立ち戻って、ゆっくりと会場を見渡し、ブラッドレーを見る。無言の会話。その後、大広間から記者たちも全員が立ち去り、ひとりブラッドレーだけが両手をズボンに突っ込みながら歩く（下掲写真）。いかにも悲恋の哀愁が漂っている。最後に、出口で名残惜しそうに振り返る。そして画面から姿が消える。最高のエンディングである。余韻を残す至高のラストシーン



だろう。観る者をして、ひと時の燃え盛る恋を振り返りながら、アンへの未練を残す心情が伝わってくるからだ。

この『ローマの休日』は、脚本が映画史上に残る最高の出来栄である。デティール（細かい部分）まで丁寧に考え抜かれて作成されている。いわば「神は細部に宿る」を地で行っていると言えよう。例えば、ファーストシーンである。舞踏会において、年配の高官たち一人ひとりが王女のところで儀礼の謁見を行う際、ロングスカートの内では疲れた足を靴から脱ぐ場面が出てくる。ところが靴が足から離れてしまい履けなくなる。これは型にはまった王女の仕事に退屈したという暗示を表すとともに、普通の若い娘らしくお転婆な性格があるということだろう。この二つが原因で、王女の一夜の恋の冒険という物語が展開されてゆくこととなる。しかも枷（カセ）としては、伝統の重みのある王女という身分、恋の相手はアメリカ人の新聞記者。親善旅行の途中、成就するはずのない非日常の恋物語。そこへハリウッドらしく4幕方式の「起承転結」のストーリーである。この時間配分も実測したが、計算したかのように「1対7対1対1」となっており、見事なほどバッチリである。さらに配役陣である。粗野だが正義感の強いアメリカ人を演じるグレゴリー・ペック。お似合いである。それから何といってもオーディリー・ヘップバーン、最高に美しく、最高に可愛い。淀川長春氏の名言どおり「名作映画は、人類にとって最高の総合芸術である」。

会員さんの声

たつみ会（ゴルフ愛好会）

36年間の活動に幕

西牟婁支部 庄司 充生

昭和58年から月1回のペースで開催し、36年間続けてきたゴルフ愛好会です。

最初のメンバーは7名から始まり、その後入れ替わりなどで解散時のメンバーは20名と増えてきました。

地元上富田町にオープンしたばかりの「きさいちカントリークラブ」で体を動かして楽しむためにゴルフをやろうと始めたそうです。

・会長 武田龍三（設立時から）

・幹事 東 保治（設立時から）→変更・庄司充生

残念ながら、主戦場の「ラビーム白浜ゴルフクラブ」が当初より経営母体が変わり名称変更が令和元年10月末をもって閉場となる事と、又、メンバー20名の内70歳以上（80歳以上が2名）が18名とまさにシニア世代となったこともあり、会員で相談の結果、解散する事になりました。

最後のコンペは10月25日で、当日は午前中雨の予想でしたが、曇りのち晴れの絶好のゴルフ日和となり、楽しくプレー終了後ゴルフ場で解散式を行い昔ばなしに花が咲き、これからも月3～4回のペースでプレーしようと大いに盛り上がりました。（年相応に！）

会員の皆さんはますます元気です。



【写真メンバー】

前列左から・南木宏之・山本康之・武田龍三・東 保治・日用 宏・山中敏和・庄司充生

後列左から・中川敏彦・金谷英二・垣平高男・木村達雄・三栖淑宏・岡崎國雄

・山本康夫・福田晃久・宇代卓史・上野道雄

○当日欠席メンバー・谷口正史・尾崎史男・渡口一孝

川 柳

海豊支部 三宅 保州（保）

生きている限りは活火山である
しあわせは今日も明日も忙しい
欲望の船に吃水線がない

伊都支部 堀江 和夫

被災者が日暮れに祈る明日の無事

「ごめんやす」おいどが先に着く座席

菓子箱の底の重さでシロがクロ

東牟婁支部 汐崎 光

大滝へ注連しめなわ映える年の暮

思いやりナースの基本プロ意識

抜け殻になつてはならぬ老いの坂

伊都支部 岡 淳

初詣年金神社はどこと聞き

賽銭の額の万倍頼んでる

願い事一つだけよと神様が

確定申告を忘れずに！

税務署からのお知らせ

○令和元年分確定申告の受付と納税

- ・ 所得税及び復興特別所得税は、令和2年2月17日（月）から3月16日（月）です。

※ 還付申告は2月14日（金）以前でも提出できます。

- ・ 贈与税は、令和2年2月3日（月）から3月16日（月）です。

○税務署の申告書作成会場の開設は2月17日（月）から！

- ・ 受付は16時まで。（早めに受付終了する場合あり。）

○申告は、パソコンやスマホで！

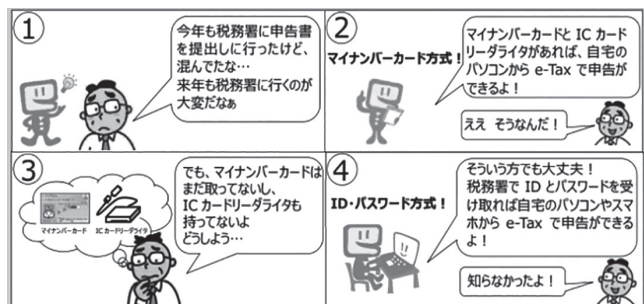
- ・ 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を使えばご自宅で作成できます！（申告は電子で！）

○スマホ専用画面の利用範囲が広がりました！

- ・ 2か所以上の給与所得のある方、年金収入や副業等の雑所得のある方なども利用できます。



申告書の作成はこちら！



詳しくは最寄りの税務署へ

（和歌山署（代）073-424-2131）

○年金所得者の申告手続不要制度

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税及び復興特別所得税の確定申告をする必要はありません。

（注）1 この場合であっても、所得税及び復興特別所得税の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。

2 公的年金等に係る雑所得以外の所得があり、その所得金額が20万円以下で所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

確定申告・“e-TAX”説明会の開催について（退職者会主催）

和歌山県職員退職者会では、毎年、和歌山税務署のご協力を頂き“e-TAX”（国税電子申告・納税システム）及び申告書記載要領等の説明会を開催しています。

本年も、下記により開催しますので是非ご出席下さい。
なお、参加希望の方は、資料等の準備もごさいますので、予め事務局へご連絡ください。

①日時 令和2年1月27日（月）午後1時30分から

②場所 和歌山県書道資料館2階会議室
和歌山市西汀丁61
TEL073-433-7272

③講師 和歌山税務署職員

確定申告一年末調整に必要な年金、給与などの税・生命保険・自然災害共済などの控除証明書の保管を

俳句

和歌山支部 辻 博堂

朝市の百円コーナー吹雪をり

初句会句に一年の願ひ込め

初雀陽光に跳ね啄ばめり

海草支部 岩間 文鳥

冬薔薇己が匂ひの中に散り

漏刻のごとき点滴寒の雨

葉ばたんの過に巻き込む梅一つ

東妻支部 木本 瑞子（殖巳）

灯塔の向垂に馴染み万寿菊

ぽつぽつと釣人現れて海霧の波止

お滝風載りてかわらけ見失ふ

次号（四月号）は二〇二〇年四月を予定しておりますので、二月二十八日（金）までに投稿をお願いいたします。
難解な漢字等には、ふりがなをお願いいたします。

あふれる情熱 はじける笑顔



和歌山選手団入場

＝ 82 名が大会運営ボランティアに参加＝ 〈和歌山県職員退職者会から〉

第32回全国健康福祉祭和歌山大会「ねんりんピクニックの国わかやま2019」が11月9日（土）から12日（火）までの4日間和歌山県内21市町で開催。

この大会は、60歳以上のスポーツ・文化の祭典として、スポーツ交流10種目、ふれあいスポーツ交流12種目、文化交流5種目で競技が行われ、その他に美術展なども催され、盛会のうちに大会を終えました。

本会から大会運営ボランティアとして、4日間延べ82名が参加しました。

あなたへ笑顔を届けに 近畿労働金庫

和歌山支店 073 - 471 - 5350	橋本支店 0736 - 33 - 1122
有田支店 0737 - 63 - 1166	御坊支店 0738 - 22 - 0579
田辺支店 0739 - 23 - 0301	新宮支店 0735 - 22 - 8168
那賀出張所 0736 - 63 - 1181	串本出張所 0735 - 62 - 4545

白寿のお祝い

個人情報保護のため掲載していません。

全労済が

『こくみん共済コープ』に
各種保険問合せ ☎073 - 425 - 6031

会員のご逝去

個人情報保護のため掲載していません。

短歌

文 ★ 芸 ★ 欄

みなさんの広場
です。どしどし
ご応募ください。

近頃は尺取虫の戦術で

和歌山支部 田沼 小一郎

ラグビーが老いの血潮をたぎらせ

あのかいをいついつまでも

令和初詣での祈りごと

孫の入試と学びの成就

寒咲きの菜の花明るき睦月なり

那賀支部 赤井 順子

キッチンに入れし菜の花背伸びして

追伸のごと日々に見る

三極の花芽抱へて持ち呉るる

春が来た来た古きわが家に

馬入川花水川と頼朝の

那賀支部 中谷 博昭

藤沢の白旗神社の祭神は

地元にあつて評判悪し（平塚宿）

頼朝でなく義経だとは（藤沢宿）

「かまくら」をいきいきけんかまくら」

芭蕉句碑あり富塚八幡（戸塚宿）

「第24回囲碁・将棋大会」を開催

参加者を募集！

開催日 令和2年3月11日(水) 午前10時から
開催場所 県民交流プラザ『和歌山ビッグ愛』
 和歌山市手平2丁目2-1

和歌山退職者連合では、毎年開催している「囲碁・将棋大会」を今年も3月11日(水)に開催します。

大会は、囲碁・将棋ともにAクラス=2段以上、Bクラス=初段以下にわかれて対局します。

参加者は、和歌山退職者連合に加盟している会員さんです。民間企業で働いていた方々が参加します。囲碁・将棋を趣味にされている方は、是非とも参加して下さい。

昨年の参加者は

囲碁A 25人(9)、囲碁B 4人(0)

将棋A 3人(0)、将棋B 10人(2)

()は、和歌山県職員退職者会の参加者

囲碁Aクラスは、参加者が多く2組にわかれて対局しました。



昨年の対局(平成31年3月12日)

全日本自治体退職者会がすすめる保険制度

安心総合共済

万が一のリスクに備えて！

この保険に加入すれば、日常のおケガの補償の他に賠償事故、外出先での持ち物の損害、他人から預かった物やレンタル用品の賠償事故の補償もつきます。

契約は1年契約で、掛金は口座からの自動引落となります。

詳しくは同封していますパンフレットをご覧ください。



事務局からのお願い

～紛失にご注意を～

確定申告に必要な書類の保管を

確定申告に必要な書類が、地方共済組合、厚生労働省、住居地の市町村などから1月以降送られてきます。これらの書類は、確定申告に必要なものです。

また、保険料の控除証明書が10月に契約者のお手元に届いています。確定申告は2月からのため、申告時期になって「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、保管に心掛けて下さい。

<退職者会での取扱商品>

- ・こくみん共済コープ・住まいる共済
自然災害共済(地震保険料共済)
- ・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)

※会員名簿(改訂版)を発行予定！

新しい会員名簿は、本年9月1日現在で発行を予定しています。

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」でお願いします。)

事務局電話・FAX 073-428-2090

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(4月号)の原稿は、
2月28日(金)までに
 ご投稿をお願いします。

