

退職者会報

平成 28 年
4 月 1 日
第 160 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) 4 2 8 - 2 0 9 0
E-mail:w-taisyoku@ec5.technowave.ne.jp

第 37 回 通常総会・交流懇親会

友に会い 共に語ろう



< 昨年の総会・交流懇親会(平成 27 年 5 月 26 日) >

日 時 平成 28 年 5 月 24 日 (火)
午後 2 時 00 分 開会

場 所 ルミエール華月殿
(和歌山市屋形町 2-10
TEL:073-424-9392)

- ・議 案
 - (1)平成 27 年度事業報告・収支決算報告
 - (2)平成 28 年度事業計画(案)・収支予算(案)
 - (3)役員を選任
 - (4)その他
- ・交流懇親会 会費5,000円 (女性会員4,000円)
総会終了後 (午後3時15分頃から)

※出席・欠席につきましては、別添同封の「返信用はがき」で5月13日(金)までに必ずご返事をお願いします。

※欠席の場合は、「委任状」に記名・押印の上ご返送下さい。

※近況欄には、皆さんが楽しみにしている【あなたの近況】を是非お書き下さい。(次号会報に掲載)

目 次

通常総会案内	1	健康を維持していくために	10～11
平成 28 年度事業計画案 (骨子)	2	和歌山県の道路整備について	12～13
支部総会日程	2	会員さんの声	14～15
支部だより	3～4	第 20 回囲碁・将棋大会	16
訪ねてみよう		県職員 OB 囲碁同好会会員募集	16
貴志川線沿線神社のお祭り	5	長寿のお祝い	17
黒江の町と紀州漆器	6	会員のご逝去	17
地震や津波に備えましょう	8～9	短歌・俳句・川柳	14～18

平成 28 年度事業計画案（骨子）

本会は、地域社会において、住民の福祉の増進と向上を図るため、諸活動を通じて社会に寄与する事を目的として結成し、会員相互の交流や親睦、健康増進、福利厚生の実施のために今年度に於いても次の事業計画で活動いたします。

1. 組織の拡充

新規退職者及び未加入者に対して、本会の活動に対する理解を深めてもらい、各種保険の団体加入の有利性や飲食等の割引制度などを周知し、現会員とともに入会勧誘に努めます。特に新規退職者に対しましては、県が開催している「退職準備セミナー」及び労働組合が主催する「退職等に関する説明会」において、会の活動等を説明し、加入の促進を図っていますが、退職まで間に職場訪問をして加入促進に努めます。

2. 年金及び医療・介護制度、税制等の改善の取り組み

年金及び医療・介護制度、税制等の改善・拡充の取り組みについては、全日本自治体退職者会（以下全自退という）及び地方公務員退職者協議会（以下地公退という）等の関係団体と連携・協力して、政府や国会議員等の関係先に対し働きかけを行い取り組みます

3. 会員の福祉の拡充と強化

- (1) 互助年金制度事業の継続
- (2) 県委託事業（ライフプラン）の推進
- (3) 各種保険・共済事業の利用促進と拡大及び会員に対する宿泊、飲食等の割引制度の拡充
- (4) 慶弔規定に基づく祝い金、弔慰金の支給
- (5) 旅行等レクリエーション事業の実施
- (6) 確定申告関係の説明会の開催

(7) 通信販売事業の実施

4. 県政の課題や地域づくり等に対する参加・協力

5. 支部活動の活性化

本会発展のためには、各支部が身近な存在として会員の参画を得て活動を活性化することが重要。このために会員の交流や親睦、健康増進を図るための旅行やレクリエーション活動、ボランティア活動、あるいは一人住まいの会員さんに対する声かけ等、きめ細やかな取り組みを推進します。

6. 会報・名簿等の発行

- (1) 会報は4・7・10・1月の年4回の発行
- (2) 名簿は、追録として発行
- (3) インターネットの活用、メールによる意見や近況の取り組みで相互交流を図ります。
- (4) 「和歌山県退職者会」のホームページを開設しているの、会員の活用を図ります。

7. 高齢・退職者団体との連携

本会が加盟している全自退及び地公退、和歌山退職者連合（旧：連合和歌山高齢・退職者団体連合）等が実施しています各種の会議、署名活動、学習会、レクリエーション等に積極的に協力・参加し、各団体と連携した活動を行います。

8. 災害義援金の募集

大規模災害時には、義援金を募集し、関係者に寄託する。

平成 28 年度の事業計画案について、ご意見等頂きますようお願いいたします。

各支部総会

支部	月日	場所	支部	月日	場所
和歌山	5/24(火)	ルミエール華月殿 (和歌山市)	有田	5/13(金)	湯浅城 (湯浅町)
海草	4/30(土)	かじか荘 (紀美野町)	日高	5/18(水)	花ご坊 (御坊市)
那賀	5/14(土)	ホテルいとう (岩出市)	西牟婁	4/22(金)	銀ちろ本店 (田辺市)
伊都	4/17(日)	橋本商工会館 (橋本市)	東牟婁	5/18(水)	ユーアイホテル (新宮市)

詳細につきましては、各支部よりご案内いたします。

支部だより

和歌山支部

<九度山から いざ真田丸>

和歌山支部(支部長:尾崎武久)では、4月5日(火)九度山町にウォーキング。JR和歌山駅を9時04分発の和歌山線に乗車し、10時07分に橋本駅、10時15分橋本駅発高野線に乗り換え、10時25分九度山駅で下車。



真田庵にて

九度山駅から町内を当地のガイドさん3名に案内をお願いし散策。真田庵、本年3月13日に開館しました「真田ミュージアム」で開催中の「くどやま真田丸大河ドラマ展」を見学したのち、道の駅で昼食後、慈尊院、丹生官省部神社にお詣りしました。伊都支部の石井支部長、大和久事務局長に参加頂き、総勢43名が桜の満開のもと健康で、元気にウォーキングを楽しみました。



慈尊院にて

那賀支部

<健康福祉講演会>

日時:平成28年2月28日(日)午後1時30分
場所:紀の川市 打田生涯学習センター
参加者:67名

那賀支部(支部長:宇杉興一)では例年福祉事業として行っている講演会を今年も健康をテーマとして開催しました。

1、演題『いつまでも楽しく元気ですぐすために』

講師 医療法人のがみ泉州リハビリテーション
クリニック 理学療法士 梅本 公平 氏

昨年と同様に健康がテーマですが、昨年は『終活』を内容とする座学であったため今年は高齢期に差しかかっている我々退職者会員対象に少し健康に関する実演も取り入れた講演内容をと企画しました。

前半の座学では、健康の概念として①身体的②精神的③社会的の3つの要因を挙げられそれぞれ説明いただきました。



そのうちの①身体的要因では、特に食事の中で我々は様々な『虹色の食材』に恵まれているのだから偏りのない食事を取ることで、『まごにやさしい』食事の重要性が強調されていました。

②精神的要因では『笑顔の効果』③社会的要因では家族や社会での生活の在り方が印象に残りました。

後半の実演では、首や肩のストレッチ、脚や膝の運動、脚(お尻)の運動など18種類の運動を実際に講師と聴衆が一緒になって身体を動かしながらの講演となりました。

改めて心身共に健康であることの大切さを考え、このようなストレッチや運動は日常生活の中で簡単にできるものなので是非取り入れていきたいと思いました。

那賀支部では今後とも健康福祉講演会を参加者数、内容とも充実したものとしていく予定です。



東牟婁支部

【新春懇談会】開催

東牟婁支部(支部長:汐崎光)では、例年 1 月に年金、医療制度や防災などの研修会に併せ、会員相互の親睦を図るため新春懇談会を開催しています。本年度の研修会及び懇談会は、1 月 22 日(金)太地町「いさなの宿 白鯨」で開催しました。

① 研修会「串本町シルバー人材センター」について

今年度の研修会は、シルバー人材センターの事業や仕組みについて学習を深めました。

開会に当たり、汐崎光 東牟婁支部長から、今回の研修会の趣旨説明と日頃の支部活動や昨年開催された紀の国わかやま国体・紀の国わかやま大会へのボランティア参加のお礼などのあいさつがありました。

講師には、本会の会員でもあります串本町シルバー人材センターの 北地五男 代表理事をお招きし「串本町シルバー人材センター」についてと題してご講演いただきました。

講演では、会員集めや資金調達、事務所をどこに設置するかなど設立までのご苦労やシルバー人材センターの理念、事業と仕組みなどについてお話をいただきました。

シルバー人材センターの役割は、「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」に位置づけられており、地域の高齢者が「自主・自立・共働・共助」の理念のもと、①長年培った知識・経験・技能を生かして就業することにより、②豊かで積極的な高齢期の生活と社会参加による生きがいを充実するとともに、③地域に活力を生み出し、地域社会の福祉と活性化に寄与することを目的としていること。仕事としては、駐車場や施設の管理、大工工事やペンキ塗りなどの技術部門、除草や草刈り・農作業など屋内外の一般作業、ルームクリーニングや買い物付き添いなど高齢者に適したものであること。会員は、町内(それぞれのシルバー人材セン

ターの所在地)に居住する者で、概ね 60 歳(満 59 歳)以上の健康で働く意欲があれば入会でき、年会費(串本町の場合 1,200 円)を納め、あらかじめ自分の希望する仕事を登録して、センターからの連絡により仕事に従事し、その仕事の量に応じて働いたお金が支払われることなどわかりやすく説明をいただきました。

聴講者からは、シルバー人材センターの名前は知っていたがどういう仕事をしているのか知らなかった。また具体的な料金はどのくらいかかるのかなど、次々と質問が出て、最後に北地代表理事から、センターの利用と会員としての入会をお願いして研修会を終え、有意義な研修会でありました。



② 新春懇談会

研修会に引き続き、20 名の参加を得て新春懇談会を開催しました。

掛橋俊晴副支部長の開会あいさつと乾杯の発声で開宴となりました。

皆さん、久しぶりの顔合わせとあって話に花が咲き、あっという間の 2 時間余りを過ごしました。

今回の出席者は、体調や家庭の事情などにより急遽欠席された方もおられましたが、20 名と少し寂しく、来年は会員の皆様の積極的なご参加をお願いいたします。



訪ねてみよう

今回は、和歌山支部の瀬藤和雄さんと海草支部の植田新一さんに記事をお願いしました。瀬藤さんには「たま電車」でおなじみの和歌山電鐵貴志川線沿線神社のお祭りを紹介頂きました。

また、植田さんには、海南市の黒江の町と紀州漆器について紹介頂きました。

貴志川線沿線神社のお祭り案内

和歌山支部 瀬藤和雄

- 7月第1日曜日 足守神社大祭：山東駅下車、北へ徒歩約15分
- 7月26日夕刻 日前宮新能：日前宮駅下車徒歩約10分
- 7月30日31日 伊太祁曾神社茅輪祭（ちのわまつり）（輪くぐり祭）
伊太祁曾駅下車徒歩約10分

その他のイベント

- 6月中旬 田植え体験：伊太祁曾駅下車徒歩約5分
- 8月13日夜 竹燈夜 in 四季の郷：伊太祁曾駅下車徒歩約15分

足守神社【和歌山市】

お年寄りからサッカー選手まで訪れる全国的にも珍しい“足の神様”



ホームページから

足の神様として、ケガや病気の平癒にご利益があると地元の人々を中心に全国より厚い信仰を受けている『足守神社（あしがみじんじゃ）』。諸国行脚中の覚鑿上人が、灌水用水池を作る際、工事で足を痛めた農民のために建てられたことが起源とされています。約900年の歴史を持つこちらの境内には、絵馬代わりに多くの草履が祀られており、足の病気を患った年配の人や職業として足のケガ防止などを願う有名スポーツ選手がお参りに訪れています。2011年7月には、地元サッカーチーム「アルテリーヴォ和歌山」の選手たちが参拝。関西リーグ1部昇格や足のけがをした選手の早期回復を祈願しました。毎年7月の第1日曜日には、足にお灸をすえてもらう事で足の病気がよくなると伝えられている大祭（御夢想灸）が行われ、毎年1000人程の人々で賑わいます。

茅輪祭（7月30・31日）

茅輪祭は「わくぐりまつり」とも呼ばれるお祭りで、夏越の祓いの祭典である。成長するに従い、知らず知らずの内に罪や穢（ケガ）れに触れてしまうために執り行われるものである。茅萱（チガヤ）で編んだ輪をくぐることで、これらの罪や穢れを祓うとされている。



ホームページから

黒江の町と紀州漆器

海草支部 植田新一

私の生まれた家は、住居表示上は海南市日方地区ですが、一昨年(2021)の8月9日、台風11号の大雨の影響で、大規模な土砂崩れがあったところになります。

私が生まれた昭和25年当時、家の近所は漆器の製造に関わる仕事場に囲まれており、事実上は黒江地区と言えました。

家の仕事は、漆器の製造工程の中の一つの「木地作り」で、祖父と父が親子で、檜・杉などの原材料となる木を削って薄い板に加工して、湯につけて柔らかくしてから曲げて、茶櫃、盆、会席膳等の縁になる部分を作っていました。

特に夏の暑い盛りに、祖父が越中褌1枚を纏っただけの格好で大汗をかいて仕事をしている姿が今も目の奥に焼きついています。

その頃の子どもは病院で生まれるのは稀で、助産師さんが家へ来てくれて家で生まれることが殆どで、私も父等の仕事場で生まれました。

産湯は漆を塗った盥で使ったようでした。これは家の仕事が漆器製造に関係しているので、漆にかぶれない強い身体に育つようにとの慣わしだと聞いたことがあります。

小学校低学年頃の遊びは、県の漆器試験場の”ひろっぱ”(当時は”ひろば”とは言わなかった)で、大人の自転車を使っての三角乗りや、今はレンガ堂として時々コンサート会場にもなっている田島漆店の裏の道で、三角野球やペタン(メンコ)やバイ(ペイゴマ)をやったりしていました。

当時、母は船尾市場の奥のほうにある漆器屋さんへ仕事に行っていました、母からは「男の子は家で遊ぶものでない。外で遊んでいなさい」といつも言われていたように思い出します。

小学6年生からは、3年間ほど朝日新聞の配達のアパートをしていました。受け持ちは土地勘のある黒江地区で、早朝から折り込みチラシを自分の配達する新聞へ挟みこんでから、自転車の荷台に150部位を積んで配達に出発です。

城山トンネルを北へ買けて、今はタコ松商店さんがある辺りから川端通りの南側の露地を西に向かって配達して、きのくに信金黒江支店まで達したら、川端通りの北側へ渡って、漆器問屋さんから船尾市場を西へ抜けて、名手嘉商店へ配達した後、最後に温山荘へ配達して1日の仕事が終わるのでした。

さて、黒江の町の紀州漆器は、室町時代に近江系の木地師集団が黒江に移り住んで、檜を木地に木椀の製造を始めたのが起源であると言われていたようです。

江戸時代後期には紀州黒江の漆器、渋地椀(しびちわん)づくりは藩の保護と統制のもと着実に発展し、文政年間には堅地厚塗漆器の技法を導入し、天保年間には、渋地椀の一大産地として、全国的にその名が知られるようになったということです。

昭和30年代に入ると、紀州漆器業界は大きな転換期を迎え、漆器の新素材材として昭和30年代前半はハードボード、後半はプラスチック素材が導入され、紀州漆器業界の本格的な転換期の到来となり、さらなる発展を遂げ、現在も会津塗(福島県)、山中塗・輪島塗(石川県)と共に三大産地の一つに数えられています。

紀州漆器の製造工程は、木地、下地、塗装、加飾の順で行われ、それぞれ専門の職人が分業する特徴があり、昭和53年には、経済産業大臣より「伝統的工芸品」として紀州漆器が指定されるまでになっています。

関西方面の皆さん方の間で有名な紀州漆器まつりは、平成元年から毎年11月の第1土、日曜日に開催され、黒江の川端通りを主会場として、特徴のあるノコギリ葉状の町並みに約30店舗の漆器問屋が軒を連ね、盆や椀類などを市価の約3割から4割引きで販売し、同時に多彩なイベントが催されています。

漆器と町並みを活かしたまちづくり、まちおこしとして育てていこうとするもので、天候に恵まれれば県内、県外(主に関西方面)から約6万人の人出で賑わいます。

また、最近では、毎年2月1日から3月3日の期



間中、JR海南駅、駅前商店街、黒江川端通りの3つのゾーンで多数の雛人形が展示される「紀州海南ひなめぐり」や地場産業と観光のコラボレーションとして毎年8月1日から15日の間、市内の神社などをスタンプラリーで巡る風鈴に漆器調の塗装を施した「かいなん夢風鈴まつり」が開催されるようになって、多くの観光客の方が黒江の町並みを歩く姿が見られるようになりました。



ちなみに、平成 26 年度の紀州漆器伝統産業会館(うらわし館)の入館者数は、バス 220 台、14、457 人に及んだとのこと。更に漆器蒔絵体験をされた方は、4、571 人もいらっしたとのことでした。特に外国人の方の伸びが大きく、27 年度は、外国人で蒔絵体験をされる方は約千人になる見通しとのことでした。



特筆すべきことといたしましては、昨年は、黒潮国体から実に 46 年ぶりの紀の国わかやま国体・大会が開催され全国津々浦々から数多くの選手・役員・観戦の方々が来和され大きな感動を分かち合ったのですが、紀州漆器伝統産業会館は、昨年 7 月 29 日、皇太子殿下が平成 27 年度全国高等学校総合体育大会へご臨席の際、ご視察の栄に浴しました。



出典：宮内庁ホームページ

更に、紀州漆器協同組合におかれては、紀の国わかやま国体の開催に当たって、記念章 41,800 個、参加章 43,135 個を受注製作、次いで紀の国わかやま大会では、参加章(バッジ) 24,550 個、金・銀・銅メダルそれぞれ 3,450 個を受注製作されたとのこと、紀の国わかやま国体・紀の国わかやま大会の大成功に非常な貢献をなされました。



このように、海南市黒江地区は紀州漆器協同組合の皆様が中心になって、現にお住まいの皆様方が相協力しながらまちづくり、まちおこしに熱心に取り組んでいる地域でございますので、是非とも県職員退職者会会員皆様方のお越しを心からお待ちしております。

全労済 マイカー共済

全国労働者共済生活協同組合連合会

2016年2月 制度改定

- ⑥ 同じ等級でも事故なしの方は、高い割引率を適用
- ⑥ 特約を新設! 運転者の限定で、掛金が最大7%割引に
- ⑥ 特約が充実! 自転車事故の賠償補償 限度額が1億円にアップ

防災——地震や津波に備えましょう——減災（3）

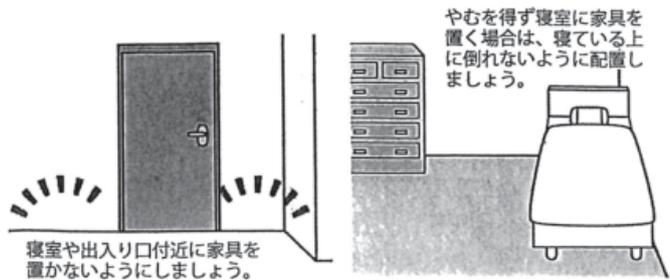
< 家具の固定 >

地震による家具の転倒などで、大けがをしたり、迅速な避難の妨げとならないよう、家具の固定をはじめとした室内の安全対策に取り組みましょう。

ステップ 1

家具の置き場所をチェック

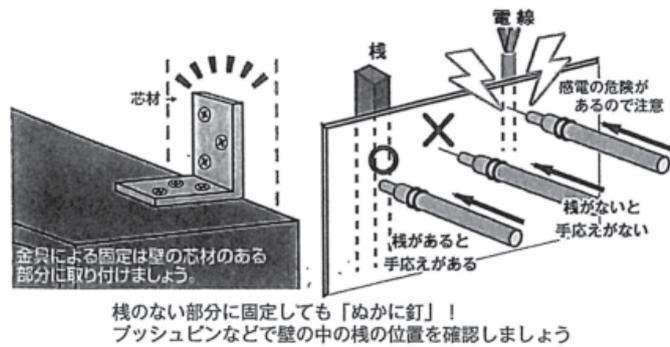
- ・ 寝室の安全性は最大限に！
タンスなど背の高い家具は寝室には置かない事が基本。
できるだけ納戸など別室に置きましょう。
- ・ どうしても置かざるを得ない場合も、出入口をふさいだり、寝床に倒れてこないよう配置を工夫します。



ステップ 2

取付金具を使い、壁の芯材のある部分（棧）に固定

- 固定は取付金具（L 型金具など）を使うのが基本です。
- ・ 壁の中の棧に固定するのが鉄則！
（棧のない部分に固定してもあまり効果がありません）
（柱や鴨居に固定する場合は、装飾でないことを確認）
 - ・ ホームセンターなどで販売しているプッシュピンを使えば、より確実に棧の中心を探し出すことができます。

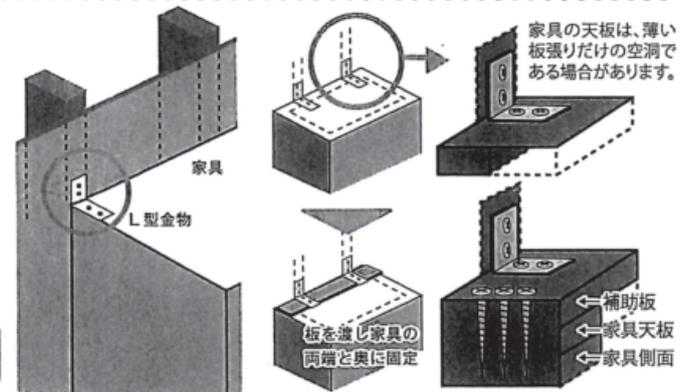


ステップ 3

家具側も丈夫な箇所であるか

確認（家具の両端で固定するのが確実です）

- ・ 家具の天板ならどこでも丈夫というわけではありません。
- ・ 家具の両端、つまり側面板であれば長さのある木ねじを複数本打込むことができます。
- ・ 家具の幅と棧の幅が合わない場合は、補助板を渡して連結する方法をおすすめします。

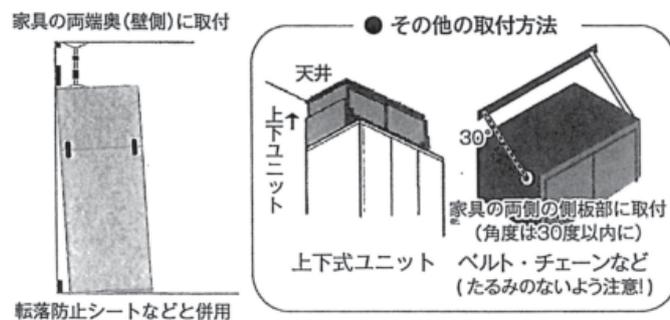


それぞれできる範囲で少しずつ取り組みましょう

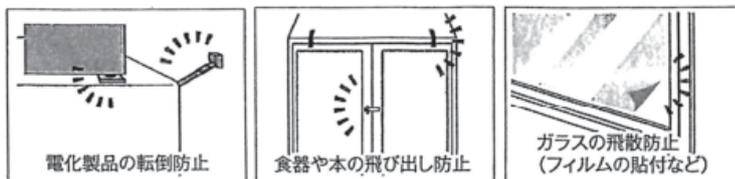
その他の注意点

突っ張り棒は金具固定ができない場合の代替策です

- やむを得ず突っ張り棒を使用する場合も・・・
- 天井に十分な強度がある（補強板を挟むなど）
 - 天井と家具とのすき間が少ない
 - 奥行きのある家具である
- などの条件を満たしていることを確認してください。



室内全体の安全性を確認しましょう



< 耐震ベッド・耐震シェルターの補助制度 >

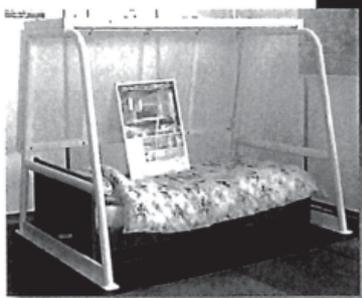
住宅耐震化促進事業において、平成27年度から耐震ベッド・耐震シェルターの設置工事費用が助成されるようになりました。

**震災時に
最低限生命を
守る施策!!**

耐震ベッド

- ベッドの置かれた空間のみを補強し、地震により建物が倒壊しても安全な空間を確保するもの
- 地震時に避難が困難な方にとって、寝たまま安全を確保するもの

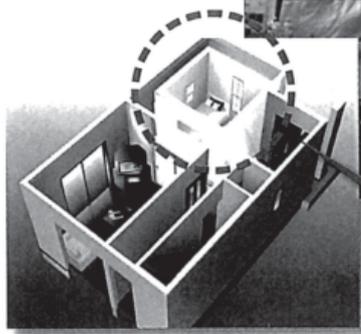
※1階設置を条件とする



耐震シェルター

- 居住室内を鉄骨や木材で補強し、地震により建物が倒壊しても安全な空間を確保するもの
- 地震時に避難が困難な方にとって、そのまま部屋で過ごすことができるもの
- 生活の中心となる部屋に設けることが望ましい

※1階設置を条件とする



耐震シェルター

助成制度の内容

▶補助要件

- 昭和56年5月以前に建築された木造住宅
- 耐震診断の結果、評点1.0未満と診断された住宅
- 応募者多数の場合は高齢者、障がい者を優先します

住宅の所有者等

申込み

市町村

補助申請は各市町村にお問い合わせください

▶補助率と補助額

- 耐震ベッド、耐震シェルター設置工事の2/3
- 補助対象額40万円（補助限度額は26.6万円）

▶補助金はいくらもらえるの？

<設置工事の費用が40万の場合>

住宅所有者 40万円

補助金を活用すると

補助金の合計
26万6千円

県 13万3千円	国 13万3千円	住宅所有者 13万4千円
-------------	-------------	-----------------

健康を維持していくために(2)

県福祉保険部の野尻孝子局長に執筆頂きました「健康を維持していくために」シリーズの 2 回目として今回は「健康長寿を目指す運動と食生活」です。

健康長寿を目指す運動と食生活

健康寿命を延ばすには、運動は不可欠です。

日常生活に無理のない運動を取り入れましょう。

今より 10 分多く、毎日体を動かしてみませんか？

今より 10 分多く体を動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを 3～4%減らせます。

◎生活の中で身体活動を無理なく「+ 10 分」

- ・ウォーキングを楽しみましょう。
- ・階段も利用しよう。
- ・ゆっくり座って、ゆっくり立って、スクワット。
- ・ストレッチで心と体をほぐしましょう。
- ・家族、お友達とおでかけ。
- ・テレビを見ながら、椅子を使って「ながら体操」。

◎ウォーキング

10 分多く歩くと約 1,000 歩増やす事が出来ます。和歌山県の男性の歩数は全国ワースト 2 位です。ポイントに注意しながら、無理なく歩きましょう。

【ポイント】

- ・普段より速めで、きつと感じない程度に歩く。
- ・目安は、ちょっと息が弾むが、笑顔が出るくらい。
- ・体調の悪い時は休むなど、無理なくマイペースで続けていく。
- ・水分補給はきちんと取りましょう。

★安全のために★

- ・体を動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ・体調が悪いときは無理をしない。
- ・病気や痛みがある場合は、医師等に相談する。

私達の体は私達が食べたもので作られています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1 日 3 食規則正しく食べることが健康な体づくりの土台です。生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが

重要です。

◎主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方

単品では栄養バランスが偏りがちになります。また、年齢と共に食事の量が少なくなるうえに、あっさりした物を好むようになり、たんぱく質やエネルギーなどの体に必要な栄養が不足することがあります。主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランス良くとりましょう。

◎減塩に心がけましょう

塩分を取りすぎると、血圧が上がり、高血圧や心臓病などの病気のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

また、年齢と共に塩分を感じにくくなり、多く摂取する傾向があります。

できるところから減塩に取り組み薄味に慣れていきましょう。

1 日の目標摂取量は、男性 8 g 未満です。女性 7 g 未満です。

【減塩のポイント】

- ・塩辛い物は少なめに
- ・しょうゆなどの調味料は、そのままかけずに小皿にとる
- ・素材の持ち味を活かそう
- ・麺類の汁は残す
- ・柑橘類の酸味で、薄味をカバー

◎野菜をたっぷり取りましょう。

1 日の野菜の目標摂取量は、350 g です。

和歌山県民の平均摂取量は、280 g であと 70 g 足りない状態です。

今の食事にプラスもう 1 皿野菜料理を取りましょう。

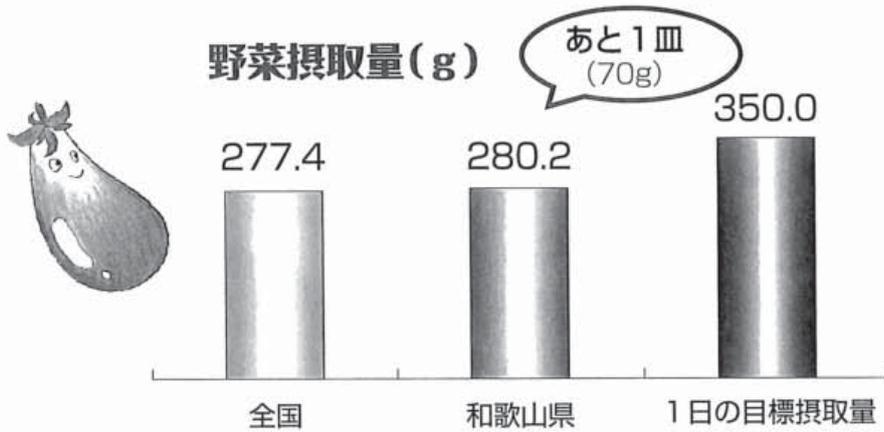
【野菜をたっぷり食べるコツ】

- ・加熱するとカサが減って食べやすい（ゆでる、煮る、炒めるなど）
- ・具だくさんの汁物、鍋物を活用
- ・外食は、単品料理より定食を選ぶ

More Vegetable!

あと一皿、野菜を食べよう!

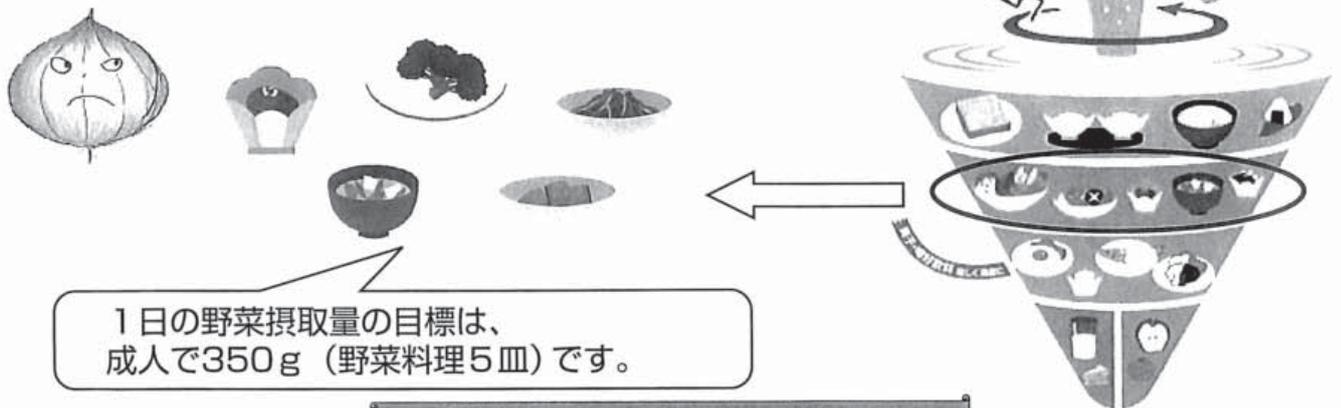
健康を維持するために必要なビタミンやミネラル、食物繊維を摂取するために必要とされる野菜の1日の目標摂取量は、350gです。平成23年県民健康・栄養調査では、和歌山県の野菜の摂取量は、成人で平均280g、20歳代では平均241gとなっており、約70g足りない状態です。



和歌山県：平成23年県民健康・栄養調査
 全国：平成23年国民健康・栄養調査
 目標値：健康日本21
 第三次和歌山県健康増進計画

和歌山県民の平均摂取量は、280g (野菜料理4皿) です。

あと1皿分、野菜をプラスしましょう!!



野菜をたっぷり食べるコツ

- 加熱するとカサが減って食べやすい (ゆでる、煮る、炒めるなどしてみよう)
- 具だくさんの汁物、鍋物を活用
- つくり置き料理を活用してプラス1皿
- 外食は、単品料理より定食を選ぶ (付け合わせの野菜も残さず食べよう)
- 冷凍・缶詰・乾物野菜を使って下処理の手間をはぶく (面倒な下ゆでもレンジを使って簡単に)
- 最後の手段!! 野菜100%ジュースで野菜不足を補う

目指せ1日
350g

ただし、野菜の代わりには
ならないので、野菜料理
もちゃんと食べよう

和歌山県の道路整備について

<和歌山県県土整備部道路政策課>

【はじめに】

和歌山県にとって、道路は企業立地や観光、農林水産業等の振興など、県民のチャンスを保障する「チャンス」の道として、また、南海トラフの巨大地震や風水害などの大規模災害に備えて、迅速な救助・救援活動を可能にする「命の道」として、不可欠なものです。そのため、本県では、近畿自動車道紀勢線や京奈和自動車道などの高速道路をはじめ、これらを補完する“X 軸”や“川筋”ネットワーク道路や、大阪府との連携を強化する府県間道路など幹線道路の整備を重点的に取り組んでいます。

【高速道路ネットワークの形成】

高速道路の整備状況については、昨年の国体にあわせ、紀勢自動車道「南紀田辺 IC～すさみ南 IC」、那智勝浦新宮道路「那智勝浦 IC～市屋」、京奈和自動車道「紀の川 IC～岩出根来 IC」が続々と開通したことにより、国体が円滑に運営されただけでなく、すさみ町や本州最南端の串本町が多く観光客で賑わうなど、様々な効果が現れています。

●高規格幹線道路の整備状況



◆近畿自動車道紀勢線

- 平成 25、26 年度に新規事業化された「新宮紀宝道路」、「すさみ串本道路」では、昨年、事業着手式が行われ、用地取得の着手に向け、着実に事業が進捗しています。
- 暫定 2 車線区間では、全国トップクラスの交通量である湯浅御坊道路の 4 車線化については、平成 33 年度の完成に向け事業が進められており、続く「御坊～南紀田辺間」についても、逐次 4 車線化が進められています。

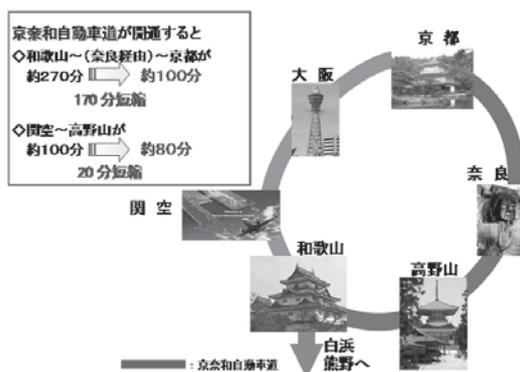
●開通した紀勢自動車道「田辺～すさみ」



◆京奈和自動車道

- 関西大環状道路を形成する京奈和自動車道と放射状道路を形成する府県間道路の整備により、関西都市圏が拡大し、関西経済の活性化が期待されます。
- 平成 28 年度には、紀北西道路「岩出根来 IC～(仮称)和歌山 JCT」が開通予定であり、整備により、企業立地や観光客の増加など、様々な効果が期待されます。

●世界遺産を活かした観光ルートの形成



【高速道路と合わせて県内の一体的発展に寄与する幹線道路の整備】

高速道路は、それ自体で大きな整備効果がありますが、その効果を県下全域、さらには近畿全域へ波及させるため、高速道路とあわせて戦略的に幹線道路を整備し、ネットワーク化を図ります。

◆府県間道路

- 関西国際空港へのアクセス向上、大阪府との交流・連携、観光振興などを図るため、和歌山県北部地域と大阪府南部地域を放射状に結び京奈和自動車道と一体的に優先整備を進めています。
- 昨年9月に、第二阪和国道「大谷ランプ～平井ランプ」が開通し、残る「平井ランプ～淡輪ランプ」や国道480号鍋谷峠道路が平成28年度に開通する予定です。

●府県間道路図



◆X軸・川筋ネットワーク道路

- 高速道路とあわせて県内の一体的発展に寄与する内陸部幹線道路を整備しています。特に、「X軸ネットワーク道路」に引き続き、各生活圏の「背骨」にあたる県内の主要河川沿いの道路を「川筋ネットワーク道路」として、重点的に整備を進めています。

●X軸・川筋ネットワーク道路図



【都市内道路の整備】

- 和歌山市内の幹線道路網整備では、渋滞緩和と、中心部へのアクセス機能の向上を重要課題として、都市計画道路の整備に取り組んでいます。
- 昨年の国体にあわせ、西脇山口線「園部・六十谷工区」や松島本渡線「和田川大橋」が開通し、周辺道路の渋滞緩和や救急搬送での時間短縮などの効果が現れています。

●和歌山市内幹線道路



【おわりに】

国体にあわせ道路ネットワークが続々と完成しましたが、整備された道路をいかに活用し、地域振興につなげていくかが大切になります。そういった視点から今後も継続し、市町村と連携しながら取り組んでいきます。

会員さんの声

マンドウエ 萬燈会について

東京都日野市 久保直一

昨年 11 月 22 日、第 20 回高幡不動尊萬燈会（午後 4 時から）に参加して来ました。

萬燈会は、み佛に捧げて日頃のお加護に奉謝し、一切の精霊の追善菩提並びに私達の諸願成就を祈る大行事であり、真言宗の萬燈会は、宗祖弘法大師が天長九年仲秋、高野山に於て奉修され、その願文に「多勢の人々と共に萬燈萬華の会を設け、すべての佛に捧げ、四恩（両親先祖の恩・国家の恩・社会の恩・み佛の恩）と答え奉らん」と趣旨をうたい、生きとし生けるものの永遠の救済を誓われました。

また平安中期に六波羅密寺を開かれた空成上人が応和三年、都に流行した悪疫を退散と亡魂の救済を祈って大萬燈会を催し庶民救済に尽された等々について貫主様・住職様の法話があり、続いて貫主様を先達に多くの住職様により大般若会、物故者慰霊經木塔婆供養



物故者慰霊經木塔婆供養 11/22

が行なわれ参加した約 2 万人（寺の発表）の人々で賑わった萬燈会の雰囲気などにより有難く感動しました。

◎有難や高野の山のいわかげに

大師はまにおわします (慈円僧正)

◎父母のしきりに恋し雉の声 (芭蕉)

◎父母のこのみ思ふ秋の暮 (蕉村)

忘れ得ぬ人 忘れ得ぬ言葉 ④

和歌山支部 高田朋男

『人の心に貯金せよ 人の為にやることは必ず己れの為になる 無形の資産を増やすことなく 実り多い人生は望めない』

この『人の心に貯金せよ』という言葉は角谷勝司氏が、長年にわたる商いの苦勞を積み重ねて、その中から生み出した言葉だと勝手に思い込んでいた。

しかし事実は大きく違っていた。ご本人に聞くまで分からなかったが、そこには子を思う母親の深い愛情があった。

私は、わかやま新報に『角谷勝司氏の創業物語』を掲載するため、平成 27 年 1 月、海南市にある株式会社サンコーの創業者で、現・相談役の角谷勝司氏を

人の心に貯金せよ
人の為にやることは必ず己れの為になる
無形の資産を増やすことなく
実り多い人生は望めない
角谷勝司



海草支部 三宅保州(保)

各々方油断召さるな花粉症
今日という花を毎日咲かせたい
散り際の美学を花に教えられ

和歌山支部 浅原孟

悲しみと喜びシーソーしてるよう
お前だけ追うほど不幸は暇じゃない
お大事に別れ言葉がくせになり

東牟婁支部 木本瑞子(殖巳)

書肆の棚活字の太い書を探す
十聴いて幾つ残るや老悲し
卒寿と言いい保険奨めに電話断つ

東牟婁支部 汐崎光

春を呼ぶお灯祭りの下り竜
ふる里の改めて知るジオパーク
つつましく年金だけのエコライフ

次号(七月号)は総会号となりますので、投稿等は掲載いたしません。十月号掲載投稿等は八月五日(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。

訪ねた。

1階にある広々とした豪華な相談役室に案内され、角谷相談役と面会した。挨拶の後、ソファに腰を掛け、創業の苦勞話から成功談、さらには失敗談まで幅広く創業に関わる話を取材させていただいた。その内容は以下の如くだった。

中学校の先生から「お前は商売に向いていない。進学して高校へ行った方がいい」と強く勧められていた。そして本人自身も商売には向いていないと思っていたが、意に反し家庭の事情が許さなかった。致し方なく、叔父が経営している田中宗商店に住み込みの店員として入ったが、一年目は、内気な性格からくる悩み、例えば「お客さんに挨拶が出来ない」「ひっこみがちで人前の出れない」に苦しめられた。その性格を克服するため、見ず知らずの土地に営業に出る決意をしたというものだった。

以上のような事を取材し、すべて済んだ時、最後に疑問に思っていた「人の心に貯金せよ」とは、どのような経験をされて、思い浮かんだ言葉ですか」と尋ねた。

すると、怪訝な顔をされ、「私が作った言葉ではないんだ」という。

私は一瞬「ええ……」となった。

「では誰が言った言葉ですか」と真顔で聞くと。

「母親の言葉だよ」と角谷氏から返ってきた。

つまり田中宗商店の主人、即ち叔父の田中宗太郎氏は、金銭に非常に厳しい人だった。そのため得意先も含め「お金に辛い人」との評判が広がっていた。そして角谷勝司氏もまた、主人を手本とする関係から、金銭に厳しい商いを行った。その結果、角谷勝司氏も「お

金に辛い人」との評判を受けることとなってしまった。やがて、その評判が広がり、母親に耳にまで届くようになり、息子の将来を心配した母が、会うたびに『他人の心の内に、勝司に世話になったという思いを貯金せよ。人の為にやっていたら、必ず自分の為になる』と心に響くよう繰り返し述べたという。最初のうちは母の言葉を聞き流していたが、いつしかこの言葉が、角谷勝司氏の心を捉えるようになったという。この話を聞いている時、思わずもらい泣きをした。そして目の前の角谷勝司氏もまた、目に涙を溢れんばかりに浮かべていた。母親の愛は、心の奥底まで響くものがある。私にとって、生涯忘れ得ぬインタビューであった。

そして長い県庁生活における忘れ得ぬ言葉となった。

(この内容は、角谷勝司氏のご了解のもと、本年2月19日付けわかやま新報に掲載済み)



元気ハツラツ・ハイキング

と き：28年10月26日(水)

行き先：滋賀県近江八幡市



高齢・退職者連合近畿ブロック主催のハイキングです。

詳細は、次号(7月)でお知らせします。



東牟婁支部 木本 瑞子(殖巳)

大鉦で一打冬至の南瓜割る

潮岬かけて冬波兎飛び

縄張りのなくて中州の鴨千鳥

海草支部 岩間 文鳥

農継ぎて生き甲斐のでき麦の秋

街まつり舞ひ手今昔人親し

山つつじ帰心忘れしはぐれ鳥

和歌山支部 辻 博堂

昂りて鴨帰る日の迫りたり

山腹に産土神抱きて山笑ふ

崩れゆく土蔵を隠す竹は秋

川 柳

和歌山支部 橋本 諭吉

琴奨菊勝って沖縄雪が降り

監督とコーチで勝つ気タイガース

漫才師自分が受けて客白け

伊都支部 堀江 和夫

長生きの善し悪し辞書をひいてみる

仏とも鬼とも握手して八十路

成績表そう責めるなよ俺の孫

「高齢・退職者第20回囲碁・将棋大会」

平成28年3月15日

土井昇蔵（和歌山支部）さん将棋の部で優勝

囲碁の部で請川皓雄（有田支部）さん

惜しくも準優勝

和歌山退職者連合（会長、中村昇=県職員退職者会）では、3月15日和歌山市のプラザホープにおいて、第20回囲碁・将棋大会を開催しました。大会には囲碁の部で36人、将棋の部で17人の退職者連合に加盟している団体の会員が参加し、各40分の持ち時間で、時間を使い切れれば敗退のルールで熱戦を展開。本会からは囲碁の部で10人（全員Aクラス）、将棋の部で2名（A,B各1名）が参加しました。

囲碁の部では、Aクラスに全体で30名の参加者のなかで、請川皓雄（有田支部）さんが準優勝。

将棋の部Aクラス（4名の参加）で土井昇蔵（和歌山支部）さんが熱戦を制し見事優勝しました。



囲碁の部Aクラスで準優勝の請川皓雄さん



将棋の部で優勝した土井昇蔵さん（右）

県職員OB囲碁同好会 会員募集

現在会員は 25 人で毎月 12 ～ 18 人集い例会を行っています。

- ・毎月原則第 2 木曜日 13:00 ～ 17:00
- ・場所はプラザホープ
- ・くじを引いて四局対局する。
- ・ハンディを付けて対局し、優勝または 4 勝するとあがる。
- ・会費は月額 2,000 円 飲み物 賞金あり

入会を希望される方は

会 長 畑村半亮 073-445-2525
 事務局 湯川泰満 073-453-6667
 090-8389-6608

まで連絡してください。



東牟婁支部 木本 瑞子（殖巳）
細りゆく老養クラブ末席に

黒一点のわれ米寿なり
雪しまく北国災禍告ぐニュース

今日の小春日分かれてぬものか
新らしき車道工事の夢成りて

村に唯一の信号機建つ

那賀支部 中谷 博昭

鳴海宿風格のある大店で

買ってしまった絞りのネクタイ

松並木何故ここだけに「側道」が

広重描きし「馬市の碑」建つ
（池鯉鮒宿）

誰も知る岡崎城を造りしは

秀吉側の田中吉政（岡崎宿）

俳句

西牟婁支部 西川 清

手を握ることも介護や春隣

父帰る野焼の匂い身に纏い

燕来る熊野古道の古家にも

和歌山支部 阪上 明男

初蕾ふくらむ今朝の沈丁花

風花の軒の高さに消えにけり

堀越しの八重の紅梅いま盛り

長寿のお祝い

次の方々が、めでたく80歳の傘寿をお迎えになりました。益々お元気でお過ごしなされますようお祈り申し上げます。(敬称省略)

会員のご逝去

次の方々が、ご逝去されました。慎んでご冥福をお祈り申し上げます。(敬称省略)

※個人情報保護のため掲載できません

※個人情報保護のため掲載できません

短歌



みなさんの広場です。どしどしご応募ください。

那賀支部 赤井 順子

酔ひしれる時間はアトわが胸に

佐渡裕指揮第九の夕べ

たとふれば楽譜以上の音拾ふ

ウォーキングの朝の風音

編曲もありて人生過ぎ来たり

いざ飛び出さん春の光へ

和歌山支部 田沼 小一郎

寒空に凜として起つ掲揚台

あの盛会の主役は俺だと

白梅のこの寒さにもいとわずに

二輪三輪春を呼ぶお祭り

国技だよ君臨してる異邦人

苦節十年やつと賜杯を

西牟婁支部 榎本 せい子

春来れば何か良いことありそいな

弥生の空を遠く眺める

感覚の鈍りゆく身の恐かりき

方向指示器戻さず走る

母よりも五年を長く生きており

一日一日を噛みしめながら

新火災共済に 30 口以上加入すれば付帯できます！

ZENROSAI NEWS
7615B005

3つの特約新登場！



全労済の

住まいる共済

新火災共済・新自然災害共済
風水害等給付金付火災共済・自然災害共済・個人賠償責任共済

一戸建てにお住まいの方におすすめ 類焼損害保障特約

月々 200 円



自宅が火元となり近隣の住宅に被害を与えた場合、法律上の賠償責任の有無に関わらず、最高1億円まで保障します。

自転車に乗る方におすすめ 個人賠償責任共済

月々 200 円



ご自身や同一生計のご家族が法律上の賠償責任を負った場合、最高1億円を保障します。

一人暮らしの方におすすめ 盗難保障特約

月々 100 円



家財・通貨・預貯金証書など盗難により生じた家財の損害を保障します。

詳しいことは全労済和歌山県本部にお問い合わせください

電話 073-425-6031

事務局からのお知らせとお願い

1. 会費の納入についてお願い [平成 28 年度会費]

・ [口座から自動引き落としの方]

紀陽銀行、農協、郵便局は、5月6日(金)、その他の金融機関は、5月27日(金)が引き落とし日となります。

・ [労働金庫の口座からの自動引き落としの方]

8月15日(月)が引き落とし日となります。

・ [振込での納付の方]

今回の会報に同封の振込用紙で、5月末日までに納付をお願いします。

・ [3月末退職の新入会員の方]

後日、振込用紙をお送りします。

・ [過年度会費が未納の方]

本年度分と併せて納付をお願いします。

2. H28年度版「県職員録」が5月中旬発行予定

[申し込み受付中]

「県職員録」を軒旋しますので、ご希望の方はお申込下さい。

価格は未定です。

3. 会員名簿(追録)の発行について

9月に発行予定ですので、住所、電話番号、勤務

先等を変更されている方は、なるべく書面(ハガキ等)で事務局までご連絡下さい。

(通常総会出欠ハガキの近況欄に書き添えていただいても結構です)

4. メールでのご投稿やお問い合わせ

会報の「文芸欄、会員の声」のご投稿やお問い合わせ等メールで送信していただいても結構です。

E-mail アドレスは、

w-taisyoku@ec5.technowave.ne.jp です。

編集デスクより

会報に関するご意見やご要望等をお寄せください。投稿もよろしくお祈いします。沢山の投稿お待ちしております。

「会員の声」は原稿用紙2枚程度、「文芸・俳句等」は3句以内、その他写真等もお気軽にお送りください。

★次号(7月号)は総会号となりますので、投稿等は掲載いたしません。

10月号掲載投稿等は、

8月5日(金)までに

お送り下さい。

