

退職者会報

平成30年
10月1日
第170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



紅葉の和歌山城公園



写真 和歌山支部 大西 嘉一さん

目次

自分でできる 防災・減災	2・3	会員さんの声	11・12
支部だより	4・5	和歌山県立近代美術館で開催!	13
みんなで楽しく介護予防③	6・7	会員ご逝去	14
年末年始大掃除キャンペーン	8	事務局からのお願い	14
提携事業所施設等の割引制度	9・10	文芸欄(みなさんの広場)	11~13

自分でできる 防災・減災

発生が予想されている大地震に対して、自分や家族の命を守るために、自分でできる対策を講じておきましょう。事前の備えで「生死」が決まることがあります。

災害時に役立つ防災ポータルアプリ

和歌山県防災ナビ

DISASTER PREVENTION NAVIGATION



南海トラフ地震などの大規模災害時の的確な避難を促進するため、防災ポータルアプリ「和歌山県防災ナビ」を開発しました。

スマートフォンを所有する方は、ダウンロードのうえ活用頂くとともに、ご家族にも勧めていただくようお願いします。

近くの避難先を検索できます。

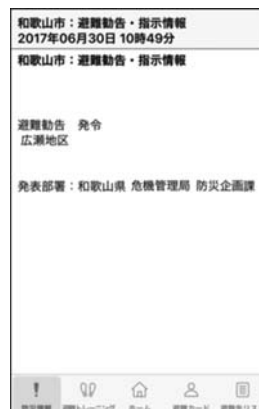
- ・災害発生時に安全に避難するための避難場所を簡単に検索できます。
- ・避難場所の安全レベルも確認でき、最短ルートを地図上に表示します。
- ・避難途中にルートをそれた場合も現在地を常に表示して、正しいルートに誘導します。
- ・土地勘のない場所でも的確に避難できるよう、避難場所などの方向を地図情報とカメラで確認できます。（AR（拡張現実）を活用）



【ルートをそれた場合の画面】
（現在地を常に表示）

防災情報をお知らせします。

- ・事前の登録なしで、気象警報・注意報や避難勧告などの防災情報がプッシュ型で届きます。
- ・さらに、一時避難場所から別の市町村に移動しても、その市町村に発令されている避難勧告などの情報がプッシュ型で届きます。



【和歌山市で届く通知画面】

家族などの居場所を確認できます。

- ・家族などでグループ登録すれば、てんでんこに避難した登録者の居場所を地図上で確認できます。
- ・また、避難カードの作成・共有ができます。



【家族の居場所確認画面】

日頃からの避難トレーニングが大切です。

- ・自宅などから避難場所まで実際に避難のトレーニングをすることで、その避難経路や要した時間を記録できます。
- ・さらに、トレーニング記録に南海トラフ巨大地震の津波想定を重ねることで避難行動の安全性を確認できます。



【トレーニングの結果】

無料でご利用いただけます

（アプリのダウンロード・ご利用にかかる通信料は、利用者のご負担となります。）



i OS 9 以降



Android 4.4 以降

QR コード





あなたのお家の ブロック塀は大丈夫ですか？

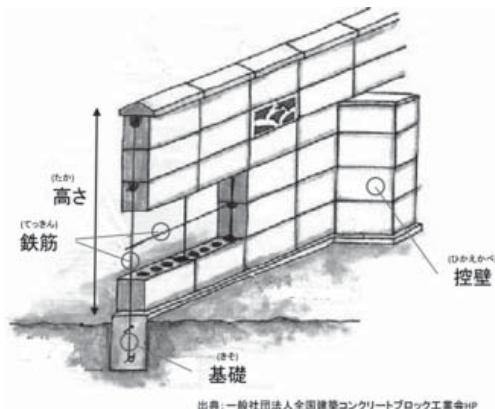
○点検をお願いします

平成30年6月18日に大阪府北部で発生した地震により、ブロック塀が倒壊し、尊い人命が失われました。

当該ブロック塀が現行の建築基準を満たしていないことが原因のひとつと指摘されています。

基準を満たさないブロック塀や老朽化したブロック塀は非常に危険です。倒壊による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さまたげる原因となります。

以下の表を使って点検をお願いします。



出典：一般社団法人全国建築コンクリートブロック工業会HP

項目	点検内容	チェック該当は○
1 高 さ	塀が2.2メートルよりも高い (道路からの高さを確認してください)	
2 控 壁 (ひかえかべ)	塀の高さが1.2mを超えているが、 控壁がない 若しくは 間隔が3.4メートルを超えている	
3 基 礎 (きそ)	コンクリートの基礎がない 若しくは 確認できない (ブロックは基礎ではありません)	
4 鉄 筋 (てっきん)	タテ、ヨコ80cm以内の間隔で鉄筋が 入っていない 若しくは 入っているかわからない	
5 老朽化 (ろうきゅうか)	傾き、ひび割れ、欠けがある	
●一つでも該当する場合は、基準に適合しない可能性がありますので、専門家に相談をお願いします。		
参考：コンクリートブロックは一つあたりタテ20cm、ヨコ40cmが一般的な大きさです		

○既存ブロック塀の撤去等に関する相談体制

ブロック塀の所有者等が撤去等について専門的な相談を受けられるよう、建築三団体まちづくり協議会の協力を得て相談体制を構築しました。

建築士がブロック塀の改修方法、費用及び施工業者等に関する情報提供や助言を行います。

〈相談の方法等〉

- ・ 建築士に直接、電話等でお問い合わせください。
- ・ 相談は無料です。ただし、現地相談には交通費が必要となる場合がありますので事前にご確認ください。
- ・ 改修設計等は有料となります。
- ・ 名簿は建築住宅課ホームページに掲載しています。

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/080800/d00155663.html>

○ブロック塀の安全対策に係る費用の補助制度

市町村によっては、ブロック塀の安全対策に係る費用の補助制度を設けています。詳しくは市町村担当課にお問い合わせください。

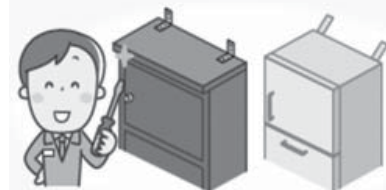
H30.9.1 現在

市町村名	担当課	電話番号	市町村名	担当課	電話番号
和歌山市	住宅政策課	073-435-1099	印南町	総務課	0738-42-0120
御坊市	防災対策課	0738-23-5528	日高川町	総務課	0738-22-1700
田辺市	防災まちづくり課	0739-26-9976	みなべ町	総務課防災企画室	0739-72-2015
岩出市	教育委員会	0736-62-2141	串本町	総務課	0735-62-0555
由良町	総務政策課	0738-65-1801			

○家具の転倒防止対策をお願いします

家具の転倒防止対策は地震から命を守る最も身近な対策です。

L型金具等による家具の固定や、家具の置き方を工夫することで家具の転倒時の被害を軽減しましょう。



支 部 だ よ り

和 歌 山 支 部

ウォーキングとパークゴルフを楽しみました。

和歌山支部 瀬 藤 和 雄

和歌山支部（支部長：辻 健）では、3月27日（火）にパークゴルフとハイキングを楽しみました。

パークゴルフは、すさみ町のホテルベルベデーレの建物のすぐ上にあるフラットなショートコースで、初めて競技する人も多い中、皆さん真剣にチャレンジされていました。



その後、イノブタ料理の昼食をいただいて、ウォーキングを楽しみに串本町へ向かい、トルコ記念館と潮岬灯台、海金剛を訪れました。

トルコ記念館では、串本町の職員でトルコ人のアイシェギュルさん（通称：アイちゃん）が、トルコと串本町の歴史的な関わりを、流暢な日本語で案内してくれて参加者に大好評でした。



トルコ記念館をあとに、潮岬灯台まで参加者それぞれウォーキングを楽しんだあと、海金剛や潮岬観光タワーや望楼の芝生に立ち寄り、絶景を堪能して帰途につきました。

途中、道の駅すさみに立ち寄ったりしながら、ほぼ予定通り参加者全員無事に帰ってきました。

海 草 支 部

げんき大崎館「かざまち」のご紹介

海草支部 小 山 良

平成27年2月にオープンした海南市下津町大崎のげんき大崎館「かざまち」について、公式ホームページから抜粋して紹介します。

公式ホームページによると

「げんき大崎は、小学校統廃合など地域の抱える課題について話し合われる中、「水土里のむら機能再生事業」のワークショップから発展し、地域の魅力の発見と活性化を目指す有志のグループとして平成19年に発足しました。

活動は、大崎の昔を振り返る写真展、遠泳体験の実施、復活盆踊り、秋祭りイベント、ワカメ・レモン・ブルーベリー刈りによる食の体験クラブの開催、野菜や魚の販売など地域の魅力を内外に発信してきました。

平成26年には、総務省の過疎集落等自立再生対策事業に採択され、課題となっていた加工・販売所が実現し「地域の魅力を創り出す！げんき大崎プロジェクト」を掲げて、地区外の方々との交流と区民の助け合いを目指した地域づくりに取り組んでいます。



活動の拠点となる、げんき大崎館「かざまち」は、平成27年2月14日にオープンし、季節折々の新鮮な農水産品と大崎食材にこだわった手作りのお惣菜を販売しています。

今後、お年寄りのためにお助け隊として、配食サービスや買い物代行などの日常生活のお困りをお手伝いする事業も考えています。

また、ブルーベリー摘取やわかめ狩り、料理教室など、大崎の地域資源を生かした体験イベントの開催を通じて、これからも都市住民の方々へ大崎の魅力を発信していきます。」

となっています。

この取り組みには地元の県職員の方々も参加されているようです。

私自身、子供の頃は貝採りや海水浴に大崎へよく行きました。数年前まで地元のマラソン大会のコースになっていましたが、マラソン大会が廃止になり、最近では減多に行くことがなくなりました。

この投稿を機会にまた、大崎に目を向けたいと思っています。

皆さんも機会があれば訪問してください。

よろしくお願いします



伊 都 支 部

国道371号（仮称新紀見トンネル） 道路改良工事について

伊都支部 和田 勲

当支部では、昨年9月に福祉事業として、（仮称）新紀見トンネル掘削現場視察（参加者17名）を行い、現場担当者から“トンネルの作り方”について教えていただきました。

あれから約1年が経過。改めて国道橋本建設事務

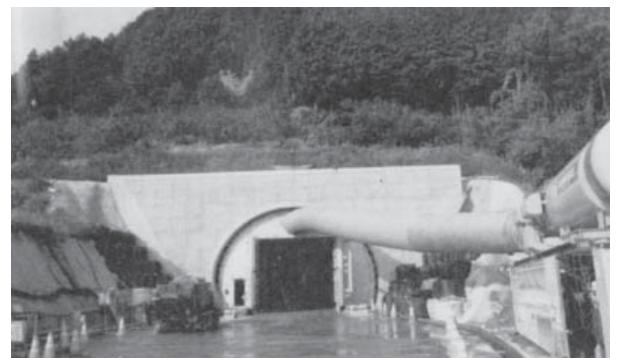
所で、現在の工事進捗状況などお伺いしました。

まず、この工事は、橋本・伊都地方と大阪大都市圏を結ぶ唯一の主要幹線道路として、大きな役割を果たしている現在の国道371号の交通混雑（特に河内長野市内から橋本市間）を解消するために、バイパス道路を新設するものです。和歌山県が実施主体となるのが（仮称）紀見トンネルです。また、大阪府域でも、現道路の急峻な線形の改良を目的とした石仏（いしぼとけ）バイパス事業が実施されています。両方で約7kmとなる新道路の早期完成が待たれます。

さて、この（仮称）新紀見トンネルですが、延長が約2.1kmで、工期が平成27年12月19日～平成31年10月24日、工事費が約51億円となっています。

28年6月から掘削を始め、視察当時（29年9月末）約800mであった掘削距離が、トンネル工事には付きものの出水に苦しみられながらも、30年7月末で1.7kmと順調に進んでおり、本体工事の工期内での完成が見込まれています。

なお、照明などの設備工事は大阪府が実施主体となり、石仏バイパスと合わせて整備することになっていますが、大阪側の工事については、当初の予定より少し遅れているそうです。



（仮称）新紀見トンネル 和歌山県側坑口



（仮称）新紀見トンネル トンネル内

みんなで楽しく介護予防 ③

ストレッチ運動

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」のストレッチ運動は、リラックスした状態で行うと効果的です。ストレッチ運動を行うことで柔軟性が高まり、関節の動く範囲が大きくなります。筋肉の緊張が取れ、肩こりや腰痛、膝関節痛が改善します。運動する前に行うストレッチ運動は、関節の可動域を高め、筋肉がスムーズに動くようになるため、大きな力が発揮できるようになります。運動後に行うストレッチ運動は、緊張した筋肉をほぐし、体をリラックスした状態に戻すために行います。

気分や心をリラックスした状態にさせるため、ゆっくりとした静かな音楽を聴きながら行ってみましょう。椅子に座っても行うことができます。

ストレッチ運動は10の注意を守って行います

- 1 筋肉や体が温かく、リラックスした状態で行います。
- 2 動きやすい服装で行います。
- 3 運動する前から筋肉や関節に痛みがある場合は行わないようにします。
- 4 できるだけゆっくりと息を吐きながら筋肉を伸ばします。
- 5 反動を付けないようにします。
- 6 伸ばす筋肉を意識します。
- 7 痛みを感じる手前で動きを止めます。
- 8 10秒から20秒間動きを止めます。
- 9 動きを止めた時には普通に呼吸を行い、りきんだり、息を止めないようにします。
- 10 毎日、習慣的に行います。

座位または寝て行うストレッチ運動

運動前・運動中・運動後・寝る前に行うと効果的

1 膝関節痛の予防 アキレス腱と腓腹筋、ヒラメ筋のストレッチ ふくらはぎのストレッチ

脚を開き、足の指を手前にゆっくりと曲げます。
手が脚につかなくても、膝が少し曲がっても大丈夫です。



3 腰痛予防 広背筋と内・外腹斜筋のストレッチ お腹の横のストレッチ

脚を伸ばし片脚をクロスさせて曲げ、
曲げた脚の方向にゆっくりと体をひねります(左右)。



2 膝関節痛の予防 ハムストリングのストレッチ 太もも背面のストレッチ

脚を開き片脚を内側に曲げ、伸ばしている脚の方向にゆっくりと体を倒します(左右)。



椅子に座って行う場合



4 股関節痛の予防 大腰筋と大・長内転筋のストレッチ 太もも内側のストレッチ

両足を内側に曲げ、膝をゆっくりと押さえます。
体を前に倒していくと、さらに太もも内側と股関節を伸ばすことができます。



5 股関節痛の予防 大腰筋のストレッチ お尻のストレッチ

仰向けになり片脚の膝に両手をおき、
ゆっくりとお腹に膝を引きつけます。
首が持ち上がり力が入らないように注意します(左右)。



6 腰痛・股関節痛の予防 大腰筋と大殿筋のストレッチ 太もも内側から腰にかけてのストレッチ

うつ伏せになり、手まくらをしてリラックスします。
片脚の膝を体の横にして曲げ、ゆっくりと膝を上方向に持ち上げます。
腰が床面から離れないようにします(左右)。



椅子に座って行う場合



認知症とその予防について

認知症とは、色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったため、さまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6ヶ月以上継続）をいいます。

現時点では、残念ながら「こうすれば認知症にならない」という決定的な治療法や予防策は存在しません。脳の状態を良好に保つためには、食習慣や運動習慣を変えることが、認知機能を重点的に使うためには対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々を過ごすことが重要だと言われています。

1 病気の予防

- ・糖尿病、高脂血症……運動、食事療法
- ・高血圧……運動、減塩

2 食生活

- ・魚、野菜、肉をバランスよく
- ・朝食をきちんととる
- ・よく噛んで食べる（脳を刺激する）

3 運動

- ・毎日30分のウォーキング
- ・ラジオ体操
- ・スポーツ

4 日常生活

- ・出来るだけ外に出かける
- ・趣味をもつ（楽器や絵画、囲碁、園芸など）

- ・新聞や本を声を出して読む
- ・日記をつける
- ・頭を使うゲームをする（脳トレドリルや麻雀、ジクソーパズル）など

認知症の予防のために「何をしたらよいか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。

また、楽しみながら、また、自分が長く続けられるものを選ぶことも重要です。

脳トレーニングのための書籍

計算や音読などのドリル（一般の方向け）



奥の細道や徒然草などの文章や詩をなぞる本
般若心経をなぞる本
地図を書く本、絵画などの色ぬりをする本
図形などの問題を利用した右脳を鍛える本
脳を鍛えるゲーム などなど

年末・年始大掃除キャンペーン

全メニュー
表示価格より **500** 円引き

水廻り一式バリューセット

人気 No.1

特別
価格 **33,500** (税別)
円

作業時間：約 4 ～ 5 時間

●キッチン

- ・換気扇（レンジフード）
吸入口の金網・フードまわり・シロッコファンの油汚れ落とし
- ・キッチンシンク
キッチンシンクをピカピカ仕上
- ・キッチン壁・ワークトップ
壁面と流し台ワークトップ（調理台）の油汚れ落とし
- ・キッチンシンク排水口
排水口のヌメリ汚れ落とし

●トイレ

- ・トイレ
便器・タンク表面の汚れ落とし 床・換気扇カバー掃除

●バス

- ・浴室（バスルーム）
浴室の壁・天井・扉・バスタブ・排水口・蛇口のカビ汚れ落とし
- ・浴室 鏡（標準）
浴室の鏡のカルキ落とし
- ・浴室 床
浴室の床のカビ汚れ落とし
- ・浴室（バスタブ下）
バスタブ下と換気扇カバーのカビ汚れ落とし

●洗面所

- ・洗面台・鏡
洗面ボール・鏡の汚れ落とし、洗面台まわりの拭き掃除

エアコンクリーニング（壁掛室内機）

8,800 (税別)
円

お掃除内容（所用時間：約90分）

内部アルミフィンを高圧洗浄し、カビ・汚れを除去します。

フィルター自動洗浄機能付 16,000 円（税別）

選べる！浴室クリーニング

浴室のカビは見えないところでも繁殖して増えています！

Aプラン お掃除内容（所要時間：約60分）

バスタブ側面にあるエプロンカバーを外して高圧洗浄で、汚れやカビを落とします。
又浴室換気扇のカバーとフィルターも洗浄します。**7,800** (税別)
円

Bプラン お掃除内容（所要時間：約90分）

天井・壁・扉・バスタブ・蛇口カビ取りを含め、ピカピカにします。
※バスタブ下・床は別途料金になります。**7,800** (税別)
円

まるごと お掃除内容（所要時間：約120分）

上記の2つのプランに、床・鏡・照明カバー・窓・排水溝を加えたプランです。

19,800 (税別)
円

人気No.1！レンジフードクリーニング

7,800 (税別)
円

お掃除内容（所要時間：約90分）

フード表面・内面の油汚れを拭き取り。

内部シロッコファンと吸い込み口金網を外し、油汚れを落とします。

※プロペラ換気扇も承ります。

※完全分解洗浄 15,800 円（税別）

プラス① レンジフード フッ素コーティング

施工後、汚れが付きにくく、お手入れが簡単に。施工範囲：表面、裏面の上地。

3,500 (税別)
円

プラス② レンジフードフィルター無料お試し

今お使いの金網の代わりに、サイズの合ったレンジフードフィルター枠をお取り付けします。
取り付けることで、内部の油汚れを防止します！ぜひ、お試しください。

お掃除便利便 2 時間

メニューにないけど掃除をしてほしい！そんなご希望にお応えします！

お掃除内容（例）

お部屋の美装・高所作業（照明・棚の上の拭き掃除など）・玄関まわり・
ガレージ・収納片づけなど。お悩み箇所をまずはご相談ください！**9,800** (税別)
円**1 月 31 日（木）までのお申込み限定価格です！**

■お問い合わせ・お申込み（ご相談・お見積無料）

- 出張料金は一切頂きません。年式、機種、地域によってお受けできない場合がございます。

お申込み 完全予約制につき、下記ダイヤルよりお申し込みください。

お支払い 作業終了後、作業スタッフにお支払ください。

その他のお掃除もお気軽にご相談ください。

**0120-99-4576**

TEL 受付時間

10時～18時

日・祝除く

施工協力会社 (株)プレス

〒541-0048 大阪市中央区瓦町 4 丁目 7-4

<提携事業所・施設等の割引制度>

一般の利用価格より割り引いた価格で利用できます



* 利用に際しては必ず、左の「会員証」を携帯提示して下さい。

* 利用にあたって、予約が必要なものは必ず優待利用で「和歌山県職員退職者会会員」であることを申し出たうえで行って下さい。

* 他の優待利用との重複利用はできません。

○アバローム紀の国

和歌山市湊通丁北2-1-2 ☎073-436-1200

- ・ 宿泊料金（室料）の20%割引
- ・ 飲食料金の10%割引

○ダイワロイネットホテル

和歌山市七番丁26-1 ☎073-435-0055

- ・ 会員割引料金で宿泊できます。
- 利用等についてはホテルに問合せを

○串本ロイヤルホテル

東牟婁郡串本町くじの川大浦之谷1184-10

☎0735-62-7730

- ・ 割引内容についてはホテルに問合せを

○紀州南部ロイヤルホテル

日高郡みなべ町大字山内字目津泊り348

☎0739-72-5888

- ・ 割引内容についてはホテルに問合せを

○熊野古道の宿 霧の郷たかはら

田辺市中辺路町高原826 ☎0739-64-1900

- ・ 通常料金の20%割引
- 詳しくは、<http://takahara.j-888.com>

○南紀白浜温泉料理民宿 紀州の宿「白砂」

西牟婁郡白浜町2998-24 ☎0739-43-1811

- ・ 通常料金の10%割引

○東横インJR和歌山駅東口

和歌山市黒田2-1-7 ☎073-476-1045

- ・ 一泊朝食の通常料金から10%割引

○ホテル京阪チェーン各ホテル

- ・ 通常料金から20%程度の割引
(ホームページ参照)

インターネットにより各ホテルのホームページから法人会員様専用サイトより予約して下さい。電話での割引予約はできません。

アカウント『20316』

パスワード『0734412140』

○ウェスティンホテル淡路

兵庫県淡路市夢舞台2 ☎0799-74-1111

- ・ 基本料金の10～20%割引

○タラサ志摩

三重県鳥羽市浦村町白浜1826-1

☎0599-32-1111

宿泊料（1泊朝食付き）3,000円割引

- * ゴールデンウィーク、お盆の宿泊利用は1,000円割引

○じゃらんコーポレートサービス

宿泊予約サイト じゃらんnetの法人向けサイトの利用

利用方法：専用サイトへアクセスし、ID/パスワードを入力して利用して下さい。

URL：<http://www.jalan.net/jcs/>

（又は「じゃらんコーポレートサービス」で検索）

ログイン画面ーじゃらんコーポレートサービスーじゃらんnet をクリック

ID：wstaishoku

パスワード：s84JJ44d 退職者会専用IDです

○南紀勝浦温泉旅館組合

ホテル浦島、かつうら御苑、ホテルなぎさや、
勝浦観光ホテル、料理旅館万清楼、
湯快リゾート越之湯、花いろどりの宿 花游

○（一社）和歌山県教育互助会保養施設 牟婁辺

和歌山県西牟婁郡白浜町1997

☎0739-42-3300

・基本料金の15%割引

○エクシブ・サンリゾート宿泊施設

「リゾートトラスト予約申込書」にホテル名、日程
を記入し、リゾートトラスト（株）にファックスし
て下さい。（予約申込書は退職者会事務局にござい
ます。）

○JTB西日本和歌山支店

和歌山市本町1-43 和歌山京橋ビル2階

☎073-432-1261

ルックJTB（海外旅行） 3%割引

エースJTB（国内旅行） 3%割引

○近畿日本ツーリスト(株)和歌山支店

和歌山市板屋町22 和歌山大同生命ビル2階

☎073-431-7224

「海外企画旅行ホリデイ」及び

「国内規格旅行メイト」旅行代金の3%割引

1人あたり旅行代金が20,000円以上の商品で
割引額の1,000円未満は切り捨て

○ニッポンレンタカー

一般料金より20～50%割引

お問合せ ☎03-3468-7131

○ドライビングスクール海南

海南市且来1382-1

☎073-483-4488

割引内容については、コースなどにより異なりま
す。

○損保ジャパン新車購入紹介制度

マイカー（新車）購入時にクーポン制度提携

ディーラー（退職者会に問い合わせ）と、購入の成
約前にクーポン券の発行を退職者会に依頼する。

普通乗用車で1万円、軽自動車で5千円の割引

○ビジョンメガネ

店頭表示価格より5～10%割引

○サカイ引越センター

引越料金の20%割引

お問合せ ☎0120-56-1141

○株式会社レオパレス21

和歌山市美園町2-1 太陽生命和歌山第2ビル1階

お問合せ ☎073-427-2301

○(株)公善社

和歌山市新中通5丁目2

お問合せ ☎0120-0042-07

・各コース10%割引

○(株)インテリックス<ジャストカーテン>

・店頭価格の5%割引

和歌山県庁前店

和歌山市小松原通1丁目1-11 大岩ビル1階

☎073-421-3339

岩出店

岩出市中島697

☎0736-63-3302

○住友林業(株)

新築で4%、リフォームで3%割引

○大和ハウス工業和歌山支店

分譲住宅、リフォーム、媒介物件 各3%割引

○積水ハウス

新築住宅 3%割引

○ミサワホーム

新築住宅 4%割引、リフォーム3%割引、

建売住宅1%割引

○南海不動産(株)

マンション購入時2%割引

一戸建て購入時、宅地1%割引

○株式会社ブレス

ハウスクリーニングの割引

会員さんの声

忘れ得ぬ人 忘れ得ぬ言葉 〈11〉

和歌山支部 高田 朋 男

あの世へ旅立つ際、神様から「一冊だけ好きな本を持って行っていいよ」と言われたら、何を選ぶだろうか？私は間違いなく今西錦司氏の著書『生物の世界』（講談社）を選ぶ。この本と出会ったことで、私の「ものの考え方」が明らかに変わったからである。それほど衝撃的な内容だった。

それからというもの、日本の霊長類研究の創始者である今西錦司氏の著作物を買集め、氏のウォッチャーとなった。これは、県庁に就職して数年後の出来事（昭和55年頃）である。

時が立ち、平成27年の1月、コメダ珈琲の大谷店でモーニングサービスを注文して、入り口に置いてあった週刊誌を取ってきて、面白そうな記事は無いかと物色していると、京都大学の新総長の山極寿一氏のインタビュー記事が載っていた。前年の秋に就任したばかりである。そういえば、山極教授は、アフリカの野生のゴリラ研究で有名な方だ。確か今西錦司氏の孫弟子に当たる方だったことを思い出した。

この週刊誌には面白いエピソードが盛沢山だった。「アフリカのジャングルには、毒ヘビもおれば毒グモもいる。マラリアには百回ほどかかったので慣れました」「私の先生は、ニホンザル研究の権威である伊谷純一郎先生です。そして尊敬する今西錦司先生の弟子でした。院生の頃、研究テーマに野生ゴリラを選び、



どういうふうの研究すべきか、今西先生に教を請いに行くと独自の研究方法を指導されました」

そしてこの後、今西錦司氏から凄い言葉が飛び出す。欧米の研究者たちのフィールドワークは、通常、ボスゴリラを中心にどういう家族構成で、食事やネグラはどういう具合か、またどれくらの規模で縄張りがあるかなど、調査対象を観察して研究する。いわば対象から一定の距離を取って観察調査するのである。しかし今西錦司氏は違う。

「お前は、ゴリラになりきって、ゴリラの生活を人間に教えてやれ！」

ええ——ゴリラになりきる？！今西さんらしいではないか。ありきたりの研究方法など、大した成果など得られない。まさに今西錦司だ。記事には、野生ゴリラの家族になるべく、群れの中に身を投じ、しまいにオスゴリラの顔や胸を手で触ることが出来たという。しかしそこに至るまでには、山極氏自身、ゴリラに襲われ大けがを負ったり、案内人の中には、命を落とした者もいたという。今西さんの「この言葉」、山極氏は生涯忘れられないだろう。

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

2019年11月9日(土)～12日(火)

ねんりんピックいよいよ来年開催！！

「ねんりんピック紀の国わかやま2019」は、60歳以上の方々を中心とした健康と福祉の祭典です。期間中は、スポーツ交流大会や文化種目、多彩なイベントが開催され、地域や世代を越えて楽しみ、交流を深めることができます。詳しくは大会公式ウェブサイトをご覧ください。



ねんりん 和歌山



次号（新年号）は二〇一九年一月を予定しておりますので、十月三十一日（水）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。

伊都支部 堀江 和夫
深謝する閣僚を重ねて
ふところが深いと言われ愚痴言えず
国会を清めてほしい塩まいて

東牟婁支部 汐崎 光
挨拶は決まり文句のこの暑さ
便利さに亡き母思ふ洗濯機
長年の役目を終えてはつとす

西牟婁支部 那須 正治
徘徊に農業辞めて老々介護
音がする徘徊かなと飛び起きて
哀れなり幻聴幻覚入り乱れ

和歌山支部 浅原 孟
出歩きが鈍って地図が好きになり
夏冬と気候のぶれが身にこたえ
土砂降りの雨じやないのよ涙だよ

雑賀衆・沙也可ゆかりの地と 朝鮮半島との歴史的交流④

和歌山支部 辻 健

紀の川下流域の渡来文化遺産の世界的価値

5 世紀の紀の川下流域は、全国的にも珍しい国際色豊かな朝鮮半島からの渡来文化の窓口でした。

紀の川の北岸には、田屋から六十谷、鳴滝、楠見、大谷、木ノ本、西庄まで渡来文化の影響を受けた多くの遺跡や古墳があります。

また、南岸には、5 ～ 6 世紀にかけて築造された日本最大級の数を誇る「岩橋千塚古墳群」があります。



岩橋千塚古墳群（県立紀伊風土記の丘）

これらの中でも、「大谷古墳」、「車駕之古址古墳」、「岩橋千塚古墳群」は、世界的にも誇れる文化遺産です。

「大谷古墳」からは、世界初の馬の顔を守る「馬兜」が発見されましたが、これは朝鮮半島からの渡来品だと言われています。

また、県内最大級の「車駕之古址古墳」（木ノ本）からは、日本で唯一の金製の勾玉が見つかっており、これも朝鮮半島からの渡来品と言われ、現在、古墳公園として整備されています。

さらに、約 850 基の「岩橋千塚古墳群」は、紀氏一族の墓と言われていますが、むしろ紀氏を取り巻く

渡来系の人達の墓で、古墳からは新羅系の陶質土器や鉄製の斧など朝鮮半島の影響を受けた副葬品が多数出土しています。

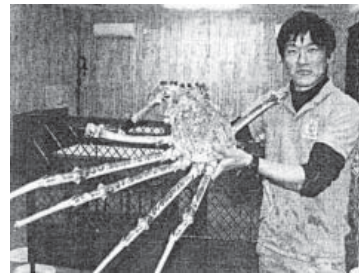
今後、世界から和歌山市へ観光客を呼び込むために、紀の川下流域の渡来文化遺産を大々的に PR し、世界に向けて発信すべきだと考えています。



すさみ町について

東京都日野市 久保 直一

ある新聞によると、すさみ町には世界的にも珍しい約 150 種類のエビ・カニの豊富さと楽しさは世界一の水族館が有るとの事です。今後益々のご発展を祈念します。



また、すさみ町、紀伊ジョウロウホトトギス花(可憐)で佐本地区と周辺の振興、ホトトギス祭り(10 月(土)(日))に第 1 会場(佐本西野川) 第 2 会場(佐本深谷)で開催との事。ご盛會を祈ります。

川 柳

- ◎ すさみ町 エビ・カニ類で 町栄え
- ◎ 佐本では ホトトギス花 里の為
- ◎ 黄金の 可憐さ花で 地区栄え

俳句

和歌山支部 田沼 小一郎
ゴルフ道たしなみ初め半世紀
「タラ」「レバ」シヨットの名人となり
ティシヨット快音発し飛び出せり
勇んで征けばセカンドフライ
ゴルフとは大人の遊び魔物なり
朝まで寝ずにスコアメイクだ

海草支部 岩間 文鳥
青芒土蔵の家紋くつきりと
箸逃ぐる冷そうめんを鰹が待つ
身の程を識るてふ齡秋の風

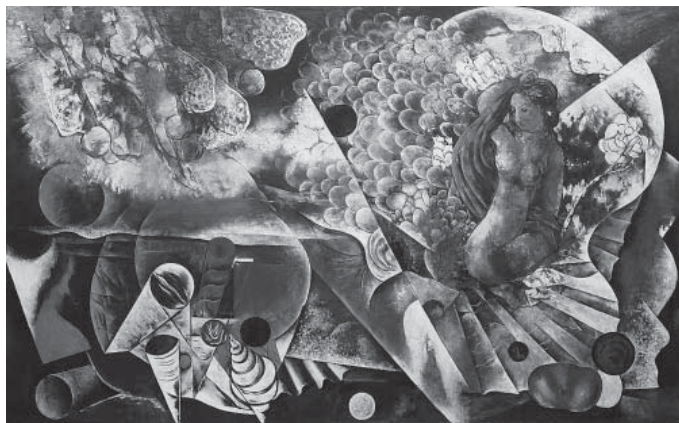
東牟婁支部 木本 瑞子(殖巳)
耳立てて木の葉隠れの滝仰ぐ
大那智は久遠の古道苔の花
吹き詰めて土堤這ひ上がる青田風

和歌山支部 辻 博堂
メーデーのしんがりを行く乳母車
老いら寄り花の熊野の道普請
代田搔く手に老斑の増えてきし

川 柳

海草支部 三宅 保州(保)
守れない約束をするお人好し
汗しづく介護する身もされる身も
欲捨ててからは涼しい顔になり

和歌山県立近代美術館で開催！



企画展「和歌山—日本 和歌山を見つめ、日本の美術、そして近代美術館を見つめる」

概要：和歌山の美術を見れば「日本」の美術がわかる。和歌山ゆかりの作家たちの作品で「日本」の近代美術が語れる。「地方から中央へ」の視点を当館の珠玉のコレクションで構成、紹介します。

会 期：平成30年9月8日（土）～10月20日（土）

観覧料：一 般 510（410）円《65歳以上は無料》
大学生 300（250）円

関連イベント：

①フロアレクチャー（館長による展示解説）

9月 8日（土）15時～

9月29日（土）14時～

10月20日（土）14時～

②こども美術館部「つなひきだいさくせん」

（小学生対象の鑑賞会）

10月13日（土）11時～11時45分

③上映会+シンポジウム「近代の文化遺産を守る

—寂光院とその襖絵を中心に—

9月30日（日）14時～16時30分



特別展「創立100周年記念 国画創作協会の全貌展」

概要：野長瀬晩花、小野竹喬らにより1918年に京都で設立された国画創作協会が、今年創立100年を迎えるにあたり、同協会の展覧会出品作品のうち、所在が確認される約100点の日本画を中心にその全貌を紹介します。

会 期：平成30年11月 3日（土）

～12月16日（日）

観覧料：一 般 800（640）円

《65歳以上は無料》

大学生 500（400）円

※観覧料（ ）内は 20 名以上の団体料金

※高校生以下、65 歳以上、障害者、県内在学中の外国人留学生は無料

※駐車場は 2 時間まで無料、以降は 30 分ごとに 100 円です。

（受付で駐車券を提示して下さい。）



みなさんの広場
です。どしどし
ご応募ください。

短歌

府中宿家康公の住みし場所
人間形成成されしという
那賀支部 中谷博昭

江浄寺信康公の命日に
戦を始めた徳川家康（江尻宿）
那賀支部 榎本せい子

要人の明治時代の興津宿
今は別荘になりにつけるかも
西牟婁支部 榎本せい子

リハビリはヤル気大事と療法士に
励まされつつ自転車漕ぐ
退院の駅頭に立ち人みな
軽き歩みをじっと見つめる
播き時を失いし種手の平に
朝顔咲かぬ夏は終りぬ
那賀支部 赤井順子

タラヨウの葉の裏に書く短歌一首
平成三十年の葉となせり
素足には少し冷たき朝の床
心引き締め独りの生活
庭隅に落葉寄り来し昨夜の風
あなたと私の冬物語

❀❀❀❀❀❀ 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）

(H30.7.3 ~ H30.9.10)

※個人情報保護のため掲載できません

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ると思います。

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＞

- ・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）

全日本自治体退職者会がすすめる保険制度

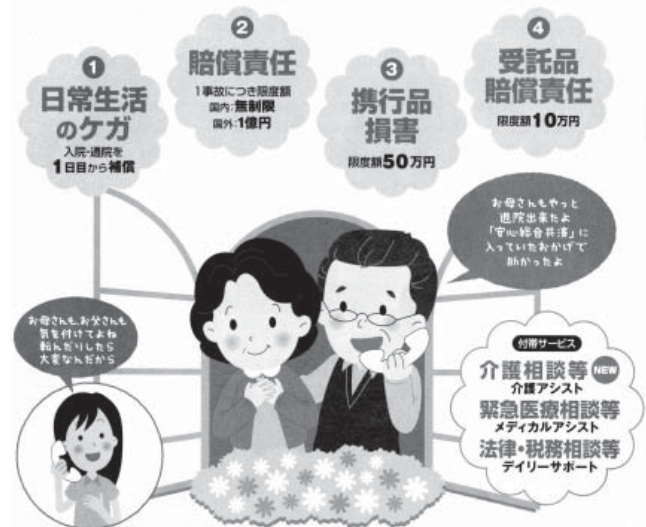
安心総合共済

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。



※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 1 日現在の会員名簿以降にご入会いただいた方とご住所等に変更の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」でお願いします。）

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。

写真等もお気軽に送下さい。

★次号（1月号）の原稿は、
10月31日（水）までに
ご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。

