

ふれ愛ニュース 第160号

2月1日現在	広島	小手島	手島	合計
人口男	93	25	12	130
女	108	18	9	135
合計	201	43	21	265
世帯数	146	25	21	192



令和4年丸亀市消防出初式

1月9日（日）、丸亀市消防出初式が丸亀市立東中学校運動場で行われました。広島校区からは女性消防団員と第3分団の17名が参加しました。

昨年は新型コロナウイルス感染拡大により残念ながら中止となりましたが、今年は開催が危ぶまれる中、プログラム内容を検討し、マスク着用など感染リスクに気を配り開催することが出来ました。

消防部隊の入場行進や松永市長の年頭のことばなどがあり、式は無事終了しました。

スパゲッティサラダってサラダじゃないよね

唐崎 翔太

「お前のために思って言っているんだぞ。」

喫茶店で居合わせた隣の客が、部下と思しき若手社員に説教をしていた。かれこれ同じような話を30分は続けている。雑誌越しに盗み見た若手社員の顔はひどくくたびれているように見えた。

「お前のために」を隠れ蓑に、上司がストレスを発散しているように思えてならない。そのようなことを考えながら、アイスコーヒーと同じくらいに冷えたホットコーヒーをぐいと飲み干して店を出た。1月にして小春日和然と陽気のわりに、思った以上の寒気を覚えた。

この季節のスーパーも寒気を覚える。冷蔵設備から漏れ出る冷気は、エアコンでのぼせそうな体をぴしゃりと引きしめた。それでも、喫茶店の店先で感じた寒気に比べれば、幾分かマシだったのだろうか。

スーパーのサラダコーナーを覗くと、冬ということもあってか、サツマイモサラダだの根菜サラダだの、多少の季節感が伝わってくる。もちろん年がら年中、トマトとレタスは鎮座ましましているわけであるが。

『スパゲッティサラダ 298円』

業務用マヨネーズを身にまとい、ミックスベジタブルがスパゲッティの合間にみえる。海藻サラダ、グリーンサラダ、スパゲッティサラダ。サラダコーナーでよく見る風景だ。

ただよくよく考えると、スパゲッティサラダのどこがサラダなのだろう。スパゲッティはほぼ炭水化物で、なんなら米と同じく主食となりうる。仮に野菜が入っている状態をすべてサラダと呼ぶのなら、せめてミックスベジタブルサラダ・スパゲッティ付きとでも言ってほしい。でなければ、スパゲッティサラダをサラダと思い込んで、私たちは炭水化物を大量摂取してしまう。

それでも、せめてもの救いは、スパゲッティサラダを手にする客が、あの若手社員のようにくたびれていなかったことである。

一方で、サラダコーナーを去ろうとすると、あの喫茶店で感じた寒気が首の付け根をかすめていくような気がした。



消防団の夜警

12月26日(日)から30日(木)の期間に消防団による年末警戒が行われました。12月27日(月)には、江の浦屯所で松永丸亀市長をはじめとした激励慰問を受けました。



「火の用心」

1月に本島町大浦地区で真夜中、住宅火災が発生し高齢者の方がお亡くなりになりました。大変痛いことです。広島校区は高齢者の方が多く住んでおられます。火の取り扱いには充分ご注意ください。

食改だより

① 12月9日(木)、② 12月23日(木)、③ 1月27日(木)
に広島コミュニティセンター調理講習室で料理講習会を行いました。

① メニュー さぬき押し抜き寿司

香川大学地域マネジメント研究科 西村先生のご指導の下、参加者は楽しんで作りました。押し抜き寿司は珍しく、見た目もケーキみたいだったり目でも楽しめました。



② メニュー 夏みかんピール入りマドレーヌ

共同募金事業として介護予防体操教室に来られた方に食べていただき、喜んでいただきました。

③ メニュー キャベツと玉ねぎのしょうが風味炊き込みご飯・ブロッコリーの茎のポタージュ・ピーマンの肉詰め・カルシウム満点煮干しの天ぷら

スマートフードライフで食材を使いきり、ムダを減らす、一般家庭からの取り組みです。ピーマンの肉詰めや煮干しの天ぷらは下ごしらえに時間がかかりましたが、食したらとても美味しかったとみんなの声が聴けました。



全国的にもコロナウイルス感染者が増えていて、香川県も1月21日からまん延防止重点措置になっているため、声かけを控えヘルスメイトさんを中心に行いました。

食後に、保健師の伊藤さんから、コロナフレイル予防について教えていただき、健康に目を向けて、要介護などにならないように気をつけたいと思いました。

食事から免疫力を高めよう

- ・発酵食品や食物繊維は善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌など）を増やし、腸の免疫細胞を活性化します。
- ・香味野菜やスパイスをきかせて、平熱を36度台に保ち、体を冷やさない食事を。
- ・タンパク質をとり、筋肉を増やすことが基礎代謝量を上げ、免疫力を高めます。
- ・ストレスは免疫力を低下させます。緑黄色野菜に含まれるビタミンAや柑橘類などに多いビタミンC、ゴマなどに含まれるビタミンEはストレスに負けない体をつくる助けになります。

健康課



『なにができてよんな』 No.12 島歩き 案内所便り

<HOTな島歩きマップ>増刷に寄せて

2012年（平成24年）から島案内人事業の活動が始まり「各地区のガイドマニュアル」に続き、手がけたのがガイドマップ作りでした。

島を訪れる人たちに気軽に手に取って見てもらい、島の魅力を楽しく伝えられたらと話し合いを重ねました。地域のとおきの歴史的建物、風景写真を載せようと奔走し、イラスト・レイアウトなどは中谷賀雄氏の協力を得て、思いの詰まった手作りマップ～来て見て聞いて～が出来上がりました。（2014年3月発行）

以後2015年9月（第2版）、2017年10月（第3版）と増刷を重ね、約4200冊を行事などの時に無料配布し、島内外に広くPRすることができました。今回の増刷には長年親しまれた店や建物が取り壊された駐在所を削除し、新たに自販機の設置場所や宿泊施設を追加しました。

日本遺産「知ってる！？悠久の時間が流れる石の島」の構成文化財に6カ所が認定されて、ガイドマップに付け加えることができたのは何よりうれしいことです。（2022年4月第4版発行予定）

「HOTな島歩きマップ」のHOT（ホット）は広島・小手島・手島の3島の頭文字ですが、訪れた人たちがマップを片手に島民とふれあいながらほっとするような島歩き体験が出来ればという願いも込められています。コロナ禍ではありますが、島案内やガイドの役割をしっかりと果たしてくれている1冊だと思っています。

（冊子とあわせて各地区毎のマップ・知っ得情報も増刷します。）



立石地区
～来て見て聞いて～
知っ得情報！

<★香川郡>

○ 天正9年（1581）長宗我部元親に敗れた西ノ庄城主、香川民部少輔が立石浦にたどり着き、百姓となりひっそり暮らした。生まれた娘に養子を取え、芋尾姓を名乗る。養父の跡を継いだ平尾信定は浦長となって長く栄え、立石八幡神社を創建したと伝えられており、後にもとの香川姓を名乗り、現在に至る。

「由緒ある香川郡には、馬場の跡が今も残っているそうです。」

<★尾上邸>

○ 堀船の船船問屋として江戸時代に栄えた地上家の邸宅。建物は縁がヤキ通りで大阪から建築材を船で運んだといわれている。また、古い石垣や石段は礎で採掘された青木石を使い、全体を結めるよまると小さなお城のようだ。

大阪と北海道を瀬戸内海、日本海経由で結んだ北前船は、米や海産物など各地の物資を運び、経済だけでなく文化交流にも重要な役割を果たした。

「堺市の住吉神社の灯籠、野辺地（青森）の常夜燈、金比羅さんの一の鳥居などには当主の尾上吉五郎の名前があり当時の繁栄ぶりがしのべれます。」

<★神光寺>

○ お寺の門を入って右側にある鐘楼は明治2年に建立されたもので、発願は延宝4年（1676）7月の銘があり、鳥取市指定文化財になっている。また、威徳丸の果樹園で広島出身11名のうち、伴幸吉・曾根仁作の墓がある。

神光寺の本尊は阿彌陀如来で歳八十八ヶ祈年々々では経巻のおらふ春札所であり、お大師まいり（旧暦3月21日）にはお接待が行われている。

「八幡神社のふもとにある備前娘の狛犬や一入（ひとしお）堂は、島八十八ヶ所の1番札所です。ここにも立ち寄ってみてね！」

<★八幡神社>

○ 広島の氏神様（7神社）の総元締めで、どこよりも先に秋祭りが執り行われる。島民から奥社まで百段の石段があり、両側に立ち並ぶ玉垣や灯籠には立石をはじめ堀船の船方衆の屋号が刻まれており、その当時、廻船業がいかに栄えたかがうかがえる。

「石段の途中にある備前娘の狛犬や一入（ひとしお）と刻まれた灯籠は尾上吉五郎が寄進したものです。お見逃しなく・・・。」

HOTな島歩きマップ 立石地区～知っ得情報～

デイサービス利用表

(3月)

(4月)

日	曜	班	利用地区	日	曜	班	利用地区
1	火	2	茂・釜・青	1	金	5	小・青
2	水	3	青・甲	4	月	1	青・江
3	木	4	青	5	火	2	茂・釜・青
4	金	5	小・青	6	水	3	青・甲
7	月	1	青・江	7	木	4	青
8	火	2	茂・釜・青	8	金	5	小・青
9	水	3	青・立・市・甲	11	月	1	青・江
10	木	4	青	12	火	2	茂・釜・青
11	金	5	小・青	13	水	3	青・立・市・甲
14	月	1	青・江	14	木	4	青
15	火	2	茂・釜・青	15	金	5	小・青・江
16	水	3	青・立・市・甲	18	月	1	青・江
17	木	4	青	19	火	2	茂・釜・青
18	金	5	小・青・江	20	水	3	青・立・市・甲
22	火	2	茂・釜・青	21	木	4	青・釜
23	水	3	青・甲	22	金	5	小・青・市・江
24	木	4	青	25	月	1	青・江
25	金	5	小・青・市・江	26	火	2	茂・釜・青
28	月	1	青・江・釜	27	水	3	青・甲
29	火	2	茂・釜・青	28	木	4	青
30	水	3	青・甲				
31	木	4	青				

恵方巻で友愛訪問

2月3日(木)は節分の日でした。社会福祉部会のメンバーが70歳以上の一人暮らしの方、80歳以上の方を訪問し、共同募金による地域歳末助け合い募金助成金で購入した恵方巻をお配りしました。寒さがまだまだ続きますが、皆さんのお元気な姿を見れ、訪問して良かったと思いました。



介護予防体操教室のご案内

- 3月7日(月) 午前10時30分
茂浦集会所
- 3月24日(木) 午前10時20分
コミュニティセンター
- 3月28日(月) 午前10時30分
デイサービスセンター
- 4月13日(水) 午前10時30分
茂浦集会所
- 4月21日(木) 午前10時30分
デイサービスセンター
- 4月28日(木) 午前10時20分
コミュニティセンター
- 手島地区 毎月第三水曜日
* 3月16日(水) * 4月20日(水)



コミュニティカレンダー

2022年 行事予定表



3 月 (弥生)

- 2日 (水) 地区民生児童委員会
- 3日 (木)
- 5日 (土)
- 6日 (日) 一歩歩クラブ (江の浦)
よりみち会 (立石)
- 9日 (水) 絵手紙の集い
- 10日 (木) 健幸の日
- 16日 (水) 健康相談 (茂浦)
- 18日 (金) 健康相談 (手島)
- 19日 (土)
- 20日 (日)
- 21日 (月)
- 24日 (木) 移動図書 (広島)

ひな祭
啓蟄



春分の日



4 月 (卯月)

- 3日 (日) 一歩歩クラブ (江の浦)
- 5日 (火)
- 6日 (水) 地区民生児童委員会
- 7日 (木) 移動図書 (小手島)
- 9日 (土) 金比羅宮準備出事・さわやかロード (江の浦)
- 10日 (日) 健幸の日
金比羅宮祭 (江の浦)
自治会総会 (立石)
自治会総会・花見 (茂浦)
- 13日 (水) 絵手紙の集い
- 16日 (土) 出事 (立石)
お大師まいり出事・第1回さわやかロード (茂浦)
- 20日 (水)
- 21日 (木) お大師まいり
自治会総会 (手島)
移動図書 (広島)
- 24日 (日) 自治会総会 (江の浦)
- 29日 (金)

清明



穀雨

昭和の日

おめでとうございます

●消防出初式で表彰されました。

☆功労章
藤井 覚 (小手島)

☆精勤章
吉田 文二 (手島)

☆勤続章
竹田 敏男 (立石)
山田 光一 (釜の越)

☆家族表彰
丸本 敏子 (立石)
山田 弘子 (釜の越)

●消防団に令和3年11月に入団されました。
高橋 周平 (手島)

(敬省略)

お礼

★日赤活動資金として10月末までに集まりました82,500円は、赤十字社へ振込いたしました。
多大なご協力ありがとうございました。

★赤い羽根共同募金・歳末助け合い募金に、皆さまの温かいご協力・ご厚志をいただきまして誠にありがとうございました。
丸亀市共同募金会に159,000円を納めました。

「春の火災予防運動」

3月1日から7日までの一週間、全国一斉に「春の火災予防運動」が行われます。