

コミュニティだより



あじ

住みよい町の情報紙

第69号

2025年1月1日発行

編集・発行

庵治地区コミュニティ協議会
(087-871-4162)



<http://wwwb.pikara.ne.jp/ajicom>

防災訓練を実施しました

9月7日(土)、午前7時55分に、南海トラフ沿いを震源地とするM8.0の巨大地震が発生し、庵治地区では震度6強の揺れにより、建物火災や倒壊・津波・ため池の決壊などが起きたと想定した訓練を実施しました。

当日、小学生は各地区の一時避難所に集まった後、関係各機関の方々に教わりながら小学校の教室・体育館・運動

場での訓練に参加しました。

岩原廣彦先生(香川大学)による、「庵治地区の防災を学ぶ～地震や津波のメカニズム・自分たちにできること～」についての講演もありました。



体育館内の様子



松尾自治会館前



運動場

エアーマット・避難所用テント・段ボールトイレを、コミュニティ協議会や自主防災の方々といっしょに組み立てました。

地域の方々が集まった一時避難の様子

水消火器を使った訓練
(消防年礼分署・消防庵治分団)

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

平素はコミュニティ協議会に対しまして、多大なるご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。昨年は「A」わいわい祭り」を5年ぶりに通常通り開催することができ、多くの方々にご参加をいただきました。今年も様々なイベントの内容を充実さ

せるとともに、庵治町の問題解決や活性化に取り組んでまいりますので、今後ともどうかよろしくお願ひ申し上げます。

皆さま方のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶いたします。

庵治地区コミュニティ協議会 会長 新上 隆司

庵治ほっとぴあん。

謹賀新年

本年も沢山の方がご利用下さいますよう
従業員一同お待ちしております。

《年末年始休業日》12月29日～翌年1月3日

1月4日より通常営業しております

指定管理者 株式会社オクト



トルコランプに魅せられて 仲間8人展

開催中
1/25[土]まで



オリジナルトルコランプが
つくれるよ!
開催期間中の土日祝日
(但し1/1は除く)

要予約

スタンド式 (高さ約30cm) ¥12,000
ハンギング式 (高さ約35cm) ¥13,000

歯とアートがコラボした異色のワールドです

歯ART美術館

お問い合わせ

☎087-871-0666

第18回

AJI わいわい祭り



キッズヒップホップダンス



ごおとめ



スタンプラリー大抽選会

9月29日(日)、庵治コミュニティセンターで「第18回AJI わいわい祭り」が開催されました。

約600人が来場し、それぞれのコーナーを楽しみながら賑やかな1日となりました。



ハマチゲットや!!



魚のつかみどり

よく狙って・・・



めざせ景品



やった〜♡



よっしゃあ!

OXクイズ



農協さんのお楽しみコーナー

できたて
ホヤホヤよ〜



食べ物コーナー



うまく挽けるかな



石臼コーヒー



田畑 誠悟さん (江の浜)

「海が見える場所で暮らしたい!」という夢があり、ずっと土地探しをしていました。庵治町には何度も足を運んでいました。何年も探し、待ち続けた甲斐があって、ついに理想の場所を手に入れることができたのです。庵治町での新生活がスタートです!ところが海の近くでの生活は憧れていたものの、いざ生活するとなると不安はありました。それは台風が発生するたびに直撃しないかどうかということ。毎回ドキドキします!また満潮や強風のときは、海水が道沿いや家の窓ガラスまでとびかかってくるがあるので、ヒヤッとします!でも運よく今のところ台風直撃はないのでひとまず安心…。

慣れない場所での生活でしたが、良いことがたくさんありました。それは地域のみなさんが優しく、温かく迎え入れてくれたことです!おかげですぐに打ち解けることができました。海の近くということで、朝夕と散歩をする方が多く、挨拶を交わしたり、子どもたちと遊んでいると声を掛けてくれたりと地域のみなさんと毎日どこかでコミュニケーションをとることができることをありがたく思っています。子どもたちも自分から挨拶をしたり、できるようになったことを見てもらったりと積極的に関わることができています。できるようになったことを褒めてもらえるので、子どもたちは嬉しそうです。

海の近く=ロケーションが最高!ということで、生活し始めて2年のうちに数回テレビのロケ現場に遭遇し、芸能人を目撃することもできました。ラッキー☆この先またロケ現場として芸能人が庵治町に来てくれることを楽しみにしています。

また海は穏やかで、天気の良い日は水が綺麗で、魚が泳いでいるのが良く見えます。夏場は風が良く通り、日中はクーラーが無くても快適に過ごすことができます。そして海と合わせて綺麗な夕日です。毎日夕やけの空の見え方が違うので、景色に飽きることはありません!夏場は、家族みんなで外に出て日が沈むのをぼーっと眺めています。海や空、見える景色に家族みんな癒されています。

庵治町では、年間を通してイベントも多く開催されているので、楽しく参加させていただいております。「庵治の花火大会」や「わいわい祭り」、「庵治マラソン」、子育てひろば「おるごーる」さんの「おはなしひろば」など、子どもたちが楽しみにして参加でき、地域の方とつながることのできるイベントがあるので本当にありがたいです。今後も意欲的に参加したいと思っています。

庵治町での生活が始まって約2年が経ちますが、地域のみなさんのやさしさに触れ、安心して楽しい毎日を送ることができています。今後ともよろしくお願いたします。



「ちょこちょこばなし」

「新年に新しい挑戦 1」 ロンリム



新年あけましておめでとうございます。さて、新しい年と言えば、新しい挑戦。皆さまは、何に挑戦されるのでしょうか。私の場合は「早朝ウォーキング」になるでしょう。実はそれほど「新しい」挑戦でもないので、真剣にやり始めたのは昨年10月末でした。

朝5時に起床し、5時半に歩き出します。晴れの日には、きらきらとした星や、時には月を見ることができます。歩く時間は片道30分で往復60分、距離は5キロ程度です。6時のチャイムが戻りの時間です。

きっかけは、「腰椎椎間板ヘルニア」を治すためでした。およそ2年に渡って複数の医療施設で診ていただきましたが、思うように回復しません。痛みがひどい時には、体を動かすのがやっとという状況でした。ある日、妻に「体を動かさないでいたら、ますます衰弱

して、そのうち寝たきりになるよう〜」と言われ、ウォーキングを始めました。年齢と共に筋力は低下し、特に体全体の7割を占める下半身の筋肉が弱っていきます。

私のウォーキング1時間は、およそ7,000歩になります。厚生労働省が推進する「健康日本21」運動では、60代の日常生活における1日当たりの歩数目標は、男性で6,700歩(女性では5,900歩)を参考にすると、今の私の挑戦は妥当な設定だと思えます。ウォーキングの他に自分の体重を活用してブリッジ・プランク・スクワット等の体操もやっています。

2025年の一年間、無理をせずに、体調の回復や健康づくりをしてまいりたいと思います。





昔から牡蠣を食べると元気が出ると言われます。お隣の牟礼町で生まれたカキ焼きは今や全国に広がっているようです。庵治町でも昭和の一時期には、たくさん養殖されていました。今回は、牡蠣に含まれる元気の素と謳われる“亜鉛”についてです。

1. 亜鉛の働きは？

亜鉛は体内でどのような働きをしているのでしょうか。以下に主な働きを列挙してみます。

- ①皮膚細胞の修復や骨の形成など、新しい細胞を作ったり新陳代謝を促進したりします。
- ②免疫を活性化し、ウイルス感染細胞を除去したり、がんや真菌などに対する防御なども行います。
- ③舌にある、味を感じる味蕾(みらい)の形成に必要で、味覚を正常に保つ役割を果たします。
- ④男性ホルモン、とくにテストステロンの生成と分泌に関与し、集中力や気力の向上、性機能の維持や向上などに寄与します。なお、女性の体内にも男性ホルモンは存在し、同様の効果を示します。
- ⑤視覚に必要なロドプシンの合成に関与し、また、加齢黄斑変性症や白内障の進行を遅らせる効果があります。

2. 不足すると出やすい症状は？

2018年の亜鉛欠乏症診療ガイドラインでは、亜鉛不足による10の症状として「皮膚炎・脱毛」「貧血」「味覚障害(舌炎)」「発育障害」「性機能不全」「食欲低下」「下痢」「骨粗しょう症」「キズの治りが遅い」「感染しやすい(易感染性)」が挙げられています。

3. 不足するのはどんな時？

まず挙げられるのが供給不足。麺やパンなど炭水化物に偏った食生活、極端なダイエット、高齢であまり食事ができない場合などです。次に吸収の悪化。潰瘍性大腸炎などの消化器系の疾患や臓器切除があると亜鉛の吸収が減ります。加齢そのものが吸収悪化をもたらすとの報告もあります。3番目は、供給よりも需要が上回る時。妊娠中や授乳中の女性、成長期の子供、激しい運動をする人などは通常より多くの亜鉛を必要とします。最後は過剰排泄。アルコールの飲みすぎや腎機能の悪化により、亜鉛が過剰に排泄されて不足することがあります。

4. 推奨摂取量と実際

国民健康・栄養調査(2019年)の調査によると、亜鉛の1日当たり摂取量は、男性で9.2mg、女性は7.7mg程度と報告されています。一方で、推奨量は成人男性で11mg、成人女性は8mg、妊婦の方は10mgです。つまり、推奨摂取量に対して、やや不足しています。さらに、男性のみならず、女性の20代～40代及び60歳以上では約4割近くで、潜在性亜鉛欠乏が疑われたとの報告もあります。

5. 増やすにはどうすれば良い？

亜鉛を多く含む食品には、牡蠣(100g約14mg)、豚レバー(同約6.9mg)、牛肉(同約4.8mg)、カシューナッツ(同約5.6mg)などがありますが、毎日牡蠣を食べるのも無理があります。亜鉛不足が疑われる症状が出た場合には医療機関を受診されるのが良いでしょう。なお、医療機関で処方される薬の亜鉛含有量は、酢酸亜鉛錠で25mgと50mgの2種、ポラブレシク錠(胃薬としてよく処方される)で16.9mgです。

医療機関を受診するほどでもないが、少し気になるレベルならサプリメントで補ってみるのも良いでしょう。多くは1日量が15mg前後で、多いもので50mg程度です。なお、亜鉛単独の長期大量摂取だと銅欠乏症や貧血、胃の不調が起こるリスクもあります。そこで、亜鉛と銅と一緒に入っているタイプや、含有量は少なめでもマルチミネラルと呼ばれるサプリで不足分を補うのがおすすめです。価格も1日標準量で概ね20円以下と安価です。

コロナワクチン(mRNAタイプワクチン)の安全性について、まだはっきり結論が出ていない現況では、ウイルス感染予防には、前回取り上げたビタミンD摂取に加えて、亜鉛不足の解消を重ねてお勧めします。

<参考>最強の食事術(満尾正氏)、厚生労働省HP、J-STAGE掲載論文、文藝春秋2024年4月号 他





延長寺

延長寺(谷地区)

昔、天台宗の僧・真法が宇賀の神(弁財天)をまつてお堂を建て、宇賀の坊と呼ばれたことに始まる。永禄年間(1558~70年)になって、延長寺の住職・浄明が大阪本願寺の光佐上人に帰依し、改宗して真宗になった。

宇賀の坊以来、今も境内に弁財天がまつられているが、ひたすら阿弥陀仏を礼拝する真宗の寺院にしてはめずらしいことといわれる。



1930年(昭和5年)
専休寺

専休寺(北村地区)

「専休寺縁起」によると、専休寺を開いた真宗の僧・善秀、もとは真言宗の僧であった。しかし、真宗の中興の祖である蓮如の教えを聞き改宗した。

善秀は、蓮如の直弟子となって一年余り修行したのち、庵治に帰った。改宗騒動が持ち上がったが、やがてそれも落ち着き、善秀は80歳を過ぎるまで、檀家に真宗の教えを説き、念仏を唱え続け、往生をとげたという。



1930年(昭和5年)
願成寺

願成寺(井谷地区)

「瑠璃山薬師院願成寺縁起」(1755年(宝暦5年)3月、願成寺住職・快育が記した)に次のように記述されている。

中国で密教を学んで帰った高祖・弘法大師は、814年(弘仁5年)真言密教を広めようと、八栗の嶽・五剣山のふもとの里に草庵を作った。

そこに薬師如来の石像を安置し、薬師堂と名付け、民衆の病難救療を祈った。霊験あらたかだったので、多くの人々の崇敬を集めた。のちに草庵は焼失したが、薬師如来石像は残った。

江戸初期の1672年(寛文12年)、僧・宥仙が先人の教えを受け継ぎ、お堂を作って瑠璃山薬師院願成寺と称した。村の人々は帰依して檀家となった。



時代の移り変わり 庵治町の様子

昭和から平成、そして令和の時代に移り、庵治町の風景や生活様式など、大きく様変わりしてきました。写真でその様子を掲載します。

古い写真は、1989年(平成元年)3月30日、庵治町教育委員会発行の「庵治の古い写真集」から抜粋しています。

各寺院の説明文は、「庵治町史」掲載の由来を引用



延長寺



瑠璃山
薬師院
願成寺



専休寺

この今と昔(時代の移り変わり)に紹介する写真をお貸しください。庵治町の昔の写真があれば、庵治地区コミュニティ協議会へお貸しください。お問合せは、同協議会(871-4162)まで

昔の写真説明は、写真集の原文のままを掲載しています。

こども園運動会

あじリンピック

～キラキラえがおがあつまって～
みんなが主役！あじリンピック

10月5日(土)、こども園園庭で運動会が行われました。フラッグを持った5歳児によるオープニングの後、体操・かけっこ・園庭にある遊具を使つてのチャレンジタイムに元気いっぱいがんばりました。続いて親子三大競技(オセロ・玉入れ・陣地取り)ではダンスを交えながら楽しく競技し「みんなが主役でキラキラえがおがあつまつた」あじリンピックとなりました。



ちょっぴりドキドキオープニング



元気いっぱいチャレンジタイム



一緒に競技、楽しい～

文化展

11月1日(金)～6日(水)、コミュニティセンターで文化展を開催しました。こども園児・小学生・中学生の標語・絵画工作・習字や、センター講座の作品・同好会の方や地域の方の作品など、多くの方にご覧いただきました。

ぼくのは、どこかな～



こども園 らいおん組さん

高松ファミリー&クォーターマラソン in AJI 2024

10月27日(日)、「高松ファミリー&クォーターマラソン in AJI 2024」が開催されました。

心配された雨も降ることなく天候に恵まれ、県内外から大勢のランナーが参加し、さわやかな汗を流しました。

また、販売ブースでは“あじろうくんグッズ”を記念に購入される方や、あじろうくと写真を撮る方も多く、大変好評でした。

参加人数

| | |
|-----------|------|
| 3 km | |
| ファミリーの部 | 141組 |
| 5 km | |
| 男子 | 150人 |
| 女子 | 80人 |
| 12km | |
| 成年男子 | 105人 |
| 成年女子 | 24人 |
| 壮年男子 | 383人 |
| 壮年女子 | 105人 |
| (壮年40歳以上) | |
| 合計 | 988組 |



坂道を駆け上がるランナー

土砂災害ハザードマップ設置

香川県高松土木事務所より、土砂災害ハザードマップの看板がコミュニティセンター駐車場西側に設置されました。



★ 野焼きは禁止されています



お知らせ (行事予定)

※今後の感染症の対策状況により
変更・中止もあります。

| | こども園 | 小学校 | 中学校 |
|----|---|---|--|
| 1月 | 8日(水) 3学期始業式 16日(木) キッズサッカー 22日(水) 0・1・2歳児生活発表会 29日(水) ひよっこ・わくわくひろば (未就園児対象) 31日(金) 保育参観・人権教育講演会 | 8日(水) 3学期始業式  8日(水)～15日(水) みんなでリサイクル運動(小中合同古紙回収) ◎第二体育館地下駐車場 24日(金) 入学説明会 31日(金) 学習参観・マラソン大会 | 1日(水)～3日(金) 学校閉庁日 ～7日(火) 冬季休業日 8日(水) 3学期始業式 |
| 2月 | 10日(月) スクールガードリーダー来園 19日(水) ひよっこ・わくわくひろば (未就園児対象) 28日(金) 入園周知会(予定変更有) | 12日(水)～19日(水) みんなでリサイクル運動(小中合同古紙回収) ◎第二体育館地下駐車場 28日(金) 旅立ちの会  | 19日(水)～21日(金) 学年末テスト |
| 3月 | 3日(月) お別れ会 5日(水) ひよっこ・わくわくひろば (未就園児対象) 13日(木) 修了式 19日(水) 3学期終業式 20日(木) 春季休業日 (～4月5日1号児) | 12日(水)～19日(水) みんなでリサイクル運動(小中合同古紙回収) ◎第二体育館地下駐車場 18日(火) 卒業証書授与式  24日(月) 3学期終業式・修了式 ・離任式 | 11日(火)・12日(水) 公立高校一般入試 14日(金) 卒業式 24日(月) 終業・修了式 25日(火)～学年末休業日  |

キラリ☆スポ少

(敬称略)

第25回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会香川県予選大会(6/9)

B 4年生女子 シングルス 準優勝 十河 希依 (中央小)

B 4年生男子 シングルス 第5位 十川 凜太郎 (古高松南小) 香川県強化指定選手

第38回全国小学生バドミントン選手権大会香川県予選大会(9/1)

5年生男子 ダブルス 第3位 森下 千颯 (牟礼南小)
 小林 柊都 (牟礼小)
 ペア 四国ブロック予選大会へ進出

5年生女子 ダブルス 第3位 向井 百合華 (牟礼北小)
 太田 結彩 (牟礼北小)
 ペア 四国ブロック予選大会へ進出

4年生以下 男子ダブルス 優勝 十川 凜太郎 (古高松南小) 香川県強化指定選手
 間嶋 佑灯 (庵治小)
 ペア 四国ブロック予選大会へ進出

第38回全国小学生バドミントン選手権大会四国ブロック予選大会(10/6 徳島県)

4年生以下 男子ダブルス 準優勝 十川 凜太郎 (古高松南小) 香川県強化指定選手
 間嶋 佑灯 (庵治小)

※第38回全国小学生バドミントン選手権大会(12月:兵庫県開催)に香川県代表として出場

第30回高松市小学生バドミントン大会(シングルス)(10/12)

5年生女子の部 第3位 向井 百合華 (牟礼北小)

3年生男子の部 準優勝 渡辺 隼 (川添小) 香川県強化指定選手

第7回フレンドリーカップバレーボール大会(10/6)

混合の部 優勝 庵治 J V S (スポ少バレーボール)

第47回高松紫雲ライオンズクラブ杯(10/13)

混合の部 優勝 庵治 J V S (スポ少バレーボール)

第39回四国バレーボール大会(10/27)

混合2組 準優勝 庵治 J V S (スポ少バレーボール)

がんばれ!あじっ子

(敬称略)

第38回四国少年少女レスリング選手権大会(10/14)

小学3・4年女子の部 22kg級 第1位
 小学3年生 船川 桃花

小学5・6年男子の部 33kg級 第1位
 小学6年生 船川 穂高

香川県剣道段別選手権(11/24)

三段の部 優勝 星槎国際高校2年 野中 流空

香川県高校剣道新人戦(12/8)

個人戦 優勝 星槎国際高校2年 野中 流空

高松市庵治支所からのお知らせ

庵治支所閉庁時の連絡先は次のとおりです。

緊急を要する場合

高松市役所守衛室：087-839-2258

上水道関係

香川県広域水道企業団お客様センター：087-839-2731

庵治町の人口

令和6年12月1日現在

男：2,092人
 女：2,316人

総人口：4,408人
 世帯数：2,184世帯

編集後記

先日、鎌野地区に開館した「芸術未来研究場せとうち」で開催された「ひと⇄うみ展」に行ってきました。アートの中で「ひと」と「うみ」が双方向につながって、次の世界へと進んでいくことを目指されています。個人的には体験型学習にもってこいだと思いますが、今後どのような展開になっていくか、とても楽しみです。皆さんも折に触れ、立ち寄ってみられてはいかがでしょうか。

