

コミュニティだより



あじ

住みよい町の情報紙

第70号

2025年4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://www.pikara.ne.jp/ajicom>



大きくなったら

〇〇になりたいです



- 保育士(2名)
- アイドル(2名)
- 警察官(2名)
- 消防士(2名)
- お菓子屋さん(2名)
- お医者さん
- サッカー選手
- ペット屋さん
- 薬を作る人
- スリーコインズで働く
- ママ

令和6年能登半島地震災害義援金のお礼について

このたびは、被災された方々のために義援金をお寄せいただき誠にありがとうございました。

日本赤十字社では、あなた様からお預かりしましたお気持ちと義援金を、早速、被災された方々にお届けして一日も早い立ち直りのために役立てていただくようにいたします。

今後とも一層の温かいご支援・ご協力をお願い申し上げます。

令和7年1月7日

庵治地区コミュニティ協議会 様

庵治地区連合自治会 様

日本赤十字社香川県支部

支部長 池田 豊人



ご協力ありがとうございました

昨年1月からコミュニティセンターで、約1年間、能登半島地震義援金を募っていましたが、ご厚意を寄せていただいた総額74,012円を、12月23日、日本赤十字香川県支部に納入しました。被災された方々が、一日も早く元気を取り戻すために役立てていただきたいと願っています。

大勢のみな様方のご協力、大変ありがとうございました。

スプレーアートDaisuke展



4/3(木)

～

6/1(日)

幻想と神秘の世界

画とアートがコラボした異色のワールドです

歯ART美術館

<http://ha-art.com/>

開館時間
10:00～17:00
(年中無休)

庵治ほっとぴあん。

営業時間

【お風呂】

13:00～21:00

(最終受付 20:40)



【トレーニング室】10:00～20:00

定休日

毎週月曜日

月曜日が祝祭日の場合は
営業翌日の火曜日が休み
になります

受付係・清掃係

募集中

1日3時間～4時間・週2日～4日

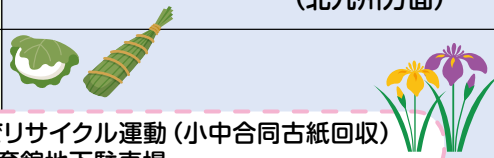
年齢は問わず元気な方 大歓迎!

指定管理者 株式会社オクト 担当:増田まで



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
4月	7日(月) 1学期始業式・入園式  14日(月)～22日(火) 家庭訪問 	7日(月) 1学期始業式 9日(水)～16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 10日(木) 入学式 17日(木) 全国学力・学習状況調査(6年) 22日(火)・23日(水) 個人懇談会 26日(土) 学習参観・PTA総会 28日(月) 振替休業日	7日(月) 1学期始業式 9日(水) 入学式 17日(木) 全国学力・学習状況調査(3年) 18日(金) こども未来館学習(1年) 22日(火)～25日(金) 修学旅行(3年) (北九州方面)
5月	21日(水) ひよっこ・わくわくひろば (未就園児対象) 	2日(金) 1年生を迎える会・ 春の校外学習 7日(水)～14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(水) こども未来館学習(4年)	15日(木)・16日(金) 1学期中間テスト 
6月	6日(金) てくてく遠足 18日(水) ひよっこ・わくわくひろば (未就園児対象) 24日(火) 保育参観(予定) 25日(水) プール開き	2日(月) 振替休業日 9日(月) 避難訓練 11日(水) 学習参観 11日(水)～18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	5日(木) 学習の診断 第1回(3年) 8日(日) 高松地区総体(陸上) 18日(水)～20日(金) 1学期末テスト 28日(土) 高松地区総体(陸上)

「牟礼町・庵治町むかしの写真展」開催

と き: 令和7年 4月26日(土)～5月25日(日)

9:00～16:30

ところ: 高松市石の民俗資料館(牟礼町)

石の民俗資料館開館30周年を記念して、主に牟礼町、庵治町で撮影された昔の写真を紹介する企画展「牟礼町・庵治町むかしの写真」を開催します。明治時代から資料館が開館する平成7年頃までの写真や絵はがき等を展示。お誘いあわせのうえ、是非ご来館ください。



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

「今と昔」「い〜い住in庵治」は紙面の都合上、今号は休載します。



町内行事予定

建労高松北支部 **無料包丁研ぎ**

■ 6月29日(日) 9:00～11:00受付

場所: 庵治小学校第二体育館下駐車場

主催: 香川県建設労働組合高松北支部

鎌・剪定ハサミも可

狂犬病予防注射

と き 4月13日(日)

10時30分～11時10分

ところ

庵治支所



編集後記

本紙「住みよい町の情報紙 あじ」は、2008年1月1日に創刊号を発行以来17年が過ぎ、今号で70号となりました。多くの方々に記事の提供をいただき、また、取材をさせていただきながら続けていくことができました。これからも、住民の皆様にご協力いただきながら、身近な話題や出来事をわかりやすくお伝えしていきたいと思っています。

編集にご参加いただける方や記事の提供など、常に募集していますので、コミュニティセンターまでご連絡ください。

庵治町の人口

令和7年3月1日現在

男: 2,078人

総人口: 4,372人

女: 2,294人

世帯数: 2,177世帯

避難所開設運営訓練

庵治地区自主防災連合会 会長 白井 一美

2月5日(水)、19時から庵治コミュニティセンター大会議室で、災害時の避難所開設を想定した避難所運営訓練を実施しました。庵治地区コミュニティ協議会役員・各地区自主防災会長・地元消防団・女性防火クラブの方々、約50名が参加されました。

高橋真里先生(香川大学危機管理先端教育研究センター)による避難所を運営していく上で「災害関連死を

防ぐにはどう運営すべきか」また感染症対策を踏まえた訓練が必要であり、食事や睡眠など生活環境についても、HUG(避難所運営ゲーム:避難所で起こる様々な出来事を模擬体験するゲーム)を通して、災害発生時に地域住民による自主的かつ円滑な避難所運営を行っていただきたいとお話がありました。



避難所に行くことができない場合も考え、水・食料・暑さ寒さ対策用グッズ・簡易トイレ・凝固剤など、各家庭に備えておきましょう。



HUGゲームに取り組む様子



人権問題トピックス 第1回 デートDVについて

恋人って、いつもあなたを幸せな気分させてくれる存在？

恋人のことを思う時、幸せな気持ちになりますか。それとも、相手の機嫌が気になって「怖い」とか「つらい」と思ったり、いつも相手の顔色をうかがって、ビクビクしていませんか。もしそうなら、2人の関係は、どこかおかしいのかもしれません。あなたが感じている「怖い」や「つらい」の原因は、もしかすると交際相

手からの暴力、いわゆる「デートDV」かもしれません。

人と人との付き合いなので、楽しい時もあれば嫌になる時もあるでしょう。そういった間で折り合いをつけていくことが付き合いとも言えます。しかし、交際を進める上では、相手を大事にする一方で、自分のことを大切にすることも忘れてはなりません。

デートDVとは、恋人間で起こる暴力のことを指します。これには次にあげるようなことが該当します。

- **身体的暴力** (殴る・蹴る・物を投げつける・刃物などを突きつけるなど)
- **精神的暴力** (大声でどなる・無視をする・人前でバカにするなど)
- **性的暴力** (性行為を強要する・意に反した裸の撮影をする・避妊に協力しない・中絶を強要するなど)
- **経済的暴力** (デート費用を払わない・借りたお金を返さない・仕事を辞めさせる・貯金を勝手に使うなど)
- **社会的暴力** (交友関係を制限する・行動の監視や制限をする・メールやLINEをチェックするなど)

交際相手がいる(いた)人(2112人)を対象に行われた令和5年度の内閣府の調査によると、当時の交際相手から上記のいずれかの暴力を受けたことがあると回答の方が全体の18.0%で、女性が22.7%、男性が12.0%となっています。

DV防止法では、裁判所が保護命令を出し、加害者が近づくことを禁止することができます。現在は、同棲中の交際相手や事実

婚の夫婦、離婚後の配偶者にも適用できるようになっています。(DV防止法第28条の2)

また、デートDVの内容によっては、DV防止法違反やストーカー規制法違反以外に、刑法の暴行罪や傷害罪などに該当する可能性があり、その場合は未成年(14歳以上)にも適用されます。

暴力のサイクル

暴力にはサイクルがあり、巻き込まれると簡単には抜けだせません。サイクルが繰り返されるうちに、暴力が激しくなり、逃げる機会や気力を奪われてしまいます。

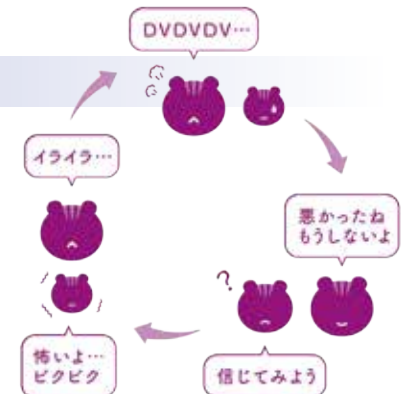
恋人からの暴力は、自分たちで解決するのがとても難しい問題です。相談してみると、ひとりでは気づかなかった解決方法が見つかるかもしれません。一緒に考えてくれる専門の相談窓口があります。

プライバシーは守られますので、安心して相談してください。

【相談窓口】DV相談ナビ #8008

その他の相談窓口は→ 配偶者からの暴力被害者支援情報サイト(内閣府)へ
https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/index.html
*YouTubeでも啓発動画が多数あります。参考にされると良いでしょう。

ぜひ、ご家族の間でこの情報を共有してください!



男女共同参画局HPより転載

「ちょこちょこばなし」

～中国への1か月間1人旅～

ロンリム



1月10日から2月7日までの約1か月間、中国へ1人旅をして来ました。高松空港から便利な格安航空会社の香港エクスプレスを初めて利用しました。マレーシアパスポート保有者(私)は、30日間ビザ免除で中国に入国できます。今回は2回目の中国への旅でしたが、1回目は昨年春で、上海市や蘇州市を含めて10都市を訪問しました。今回は、広東省を中心に広州市や深圳市、そして、香港やマカオを合わせて11都市を訪ねました。

今回の目的は香川県の寒さから逃げることに、現地住民の日常生活を観察することでした。観光地や人気スポットをなるべく避けて、平凡な市民公園、裏道の野菜畑や庭、朝市、夜市、昼間と夜の風景などをレンタル自転車やバイクで見てきました。食事は主に大衆食堂でしましたがおいしくて安価でした。毎朝ホテルの周辺を散策して、朝食を探すのはとても楽しかったです。広東省ですので、もちろん料理は広東料理です。海鮮系のお粥と麺類は特に気に入りました。滞在中、ほとんど現金を使うことなく、日本のクレジットカード

を中国の電子決済アプリに連携して、買い物をする時や公共交通機関、自転車やバイクをレンタルする時、QRコードを読むだけで済むのです。また中国では、ガソリンエンジン車より多くの自動車やバイク、バスは「電気」のエンジンです。車が多く走る道でも音があまりせず、大気汚染もなく、大変いいなと思いました。また、近いうちに行きたいと考えています。日本のパスポートも最近、同じく30日間ビザ免除となっています。皆さんも一度、中国への旅をしてみたいはいかがでしょうか。

川の傍で時間の流れを味わう▶



◀ 海鮮麺



マカオの聖ポール天主堂跡

制服が変わります!

4月から中学校の制服のデザインが変わります。高松市の6校(庵治、牟礼、屋島、古高松、山田、香東)で同一デザインの制服を使用します。ブレザー、スラックス、スカートは同一で、中着等は各校独自です。庵治中学校は、中着は白のシャツまたは白のポロシャツです。しばらくは、移行期間(令和7年度～令和8年度)のため、今までの制服と新しい制服が混在しますが、よろしくお願いします。



駐在さんの伝言板

高松北警察署 087-811-0110(代表)

新たな特殊詐欺手口に注意!

最近流行りの手口を知ろう!

●SNS型投資詐欺

著名人を語ったり、「絶対儲かる」をうたい文句に投資話を持ちかけ、個人口座に送金させる等の方法で嘘の投資をさせ、アプリ上で利益が出ているように見せかける。信用させて更なる投資を勧め、更にお金を騙し取る。



☆注意ポイント☆

・SNS ・絶対に儲かる ・振込先が個人口座

●SNS型ロマンス詐欺

SNS上で恋愛感情を構築し、「結婚資金を貯めよう」等と言って、偽の投資に誘導したり、「荷物を送ったから手数料を払って」「会いに行くから渡航費を払って」などと言って、指定口座にお金を振り込むよう指示し、お金を騙し取る。



☆注意ポイント☆

・SNSで出逢う ・海外で軍人や医師をしている ・ドラマのようなシチュエーション

少しでも疑問があれば、家族等の身近な人や警察に相談!

★ 犬のフンは持ち帰りましょう



こだわり餅つき大会

12月15日(日)、庵治コミュニティセンターで、第2回「庵治のこだわり餅つき大会」が行われました。このイベントは、ひと昔前まではどこの家庭でも年末の必需品であり、世界に誇れる庵治石で作られているにもかかわらず、水槽や植木鉢になっていた、庭先に放置されたままになっている庵治石でできた石臼を、磨き直しし再生させる技術の伝承や、杵で餅をつき、鏡もちを作るなど伝統行事の継承など、庵治石を身近に感じてもらう

ことにこだわったものです。

さらに、庵治産の海苔やちりめんなどをトッピングして食べるなど、庵治の良さ＆味の良さを楽しく満喫できるように企画されていました。

終了後のQRコードでのアンケートには、「大変楽しかった」「おいしかった」「ぜひ、来年もやってほしい」という感想が多く寄せられていました。



杵でついたお餅をみんなで一緒に食べました。おいしいね!



AJI STONE FAIR 2025 庵治ストーンフェア vol.53

STONE EXPO

—ようこそ、庵治産地へ—

AJI STONE FAIR 2025 庵治ストーンフェア vol.53

2025年
6月 6日(金) → 7日(土)
9:00～17:00 9:00～16:00
開会式 10:00～ 開会式 15:50～

会場
サンメッセ香川
(香川インテリジェントパーク内)
香川県高松市林町 2217-1

※当日のイベント内容は、予告なく変更される場合がございます。
予めご了承ください。



参加費
500円

大丁場 見学ツアー

6月6日(金) 午前の部 10:00～ / 午後の部 13:30～

マイクロバスで庵治石産地の採石場(大丁場)を見学します。
普段一般には入山できない、迫力の現場をお楽しみ下さい。

※当日会場にて先着順受付となります。
※悪天候等により中止になる場合がございます。
※所要時間は約1時間30分です。

アームレスリング大会



6月7日(土) 10:00～
帰ってきたアームレスリング大会!!
前回大いに盛り上がりを見せた
アームレスリング大会を、今回も
開催します!!
全国の石材産地から力自慢の職人
たちが大集結。パワーNo.1を決め
る、トーナメント方式の大会です。

独楽樹ハル LIVE

6月7日(土) 12:00～

こまき はる

岡山県を拠点に全国各地で活動中!
歌うジャンルはROCKをはじめとし、JAZZ、
POPS etc... 様々なオリジナル楽曲で魅せ
る。『愛と激情の世界』をテーマに
心に寄り添う歌を歌います。



6月6日(金) 7日(土) 終日

展示・即売

墓石、灯籠、石あかり、置物、
生活雑貨、その他石製品 etc.

香川漆器 工業協同組合

出展
協力

香川漆器の皆様がストーンフェア
に初出展します!
国の伝統工芸品に指定されている
「香川漆器」。幾度となく重ねる
ことから生まれる艶やかな漆の
光沢、美術品から日用品まで、見て
触って楽しむ職人的芸術の技を
ぜひご覧ください。



協賛イベント

第14回「お墓参り写真展」

その他ブース

石のワークショップ 等

協同組合庵治石振興会

★ ゴミは収集日当日の朝に出しましょう





皆さんはマグネシウムと聞いて何を思い浮かべられますか。豆腐を固める時に使う「にがり」とか、三木町にある会社で作っている下剤の酸化マグネシウム(マグミット®)でしょうか。今回は、話題に上ることは多くはないものの、とても大切なマグネシウム(以下、Mg)についてです。

1 Mgの摂取量・必要量は？

体内には70kg成人で24g程度存在します。推奨摂取量は1日当たり成人男性で約400～420mg、成人女性で約310～320mg。一方、推定摂取量は成人男子で約220～280mg、成人女子で約190～260mgとなっています。平均値でみると不足していることが分かります。

2 不足する主な原因は？

- ◆**食事内容の影響**:加工食品や精製小麦などの摂取割合の増加、海藻類・豆類や野菜などの摂取量の減少など。
- ◆**食材側の変化**:農業の現代化と土壌の劣化などにより、野菜に含まれるミネラル成分が減ってきています。
- ◆**ストレスの影響**:アドレナリンやコルチゾールなどのストレスホルモンはMgの尿中排出を促進します。
- ◆**運動・嗜好品の影響**:過度の運動、アルコールの多飲やカフェインの過剰摂取はMgを減らします。
- ◆**薬剤の影響**:例えば、胃酸を抑える薬(例:PPI)はMgの吸収を抑えます。利尿剤はMgの排出を高めます。

3 主な不足症状とその理由は？

- ◇**筋肉の痛みやこむら返り**:Mg不足で筋肉が過度に収縮しやすくなるのが原因の一つとして考えられます。
- ◇**筋力低下や疲労感**:Mgはエネルギー生産に欠かせません。不足が長時間の疲労感につながることもあります。
- ◇**不安やイライラ**:Mgが不足すると過度の神経興奮を防ぐGABA(ガンマアミノ酪酸)の働きが弱くなる恐れがあります。また、セロトニンの産生にも関与しているため、不足するとうつ症状が現れることがあります。
- ◇**片頭痛**:Mgは血管を拡張し血流を改善します。個人差はありますが不足すると片頭痛が発生し易くなります。
- ◇**睡眠障害**:Mgが関与するGABAやメラトニン(睡眠ホルモン)の不足が影響している可能性があります。
- ◇**不整脈**:Mgは心筋内外でのナトリウム・カリウム・カルシウムなどの移動にも関与しています。不足するとそれら



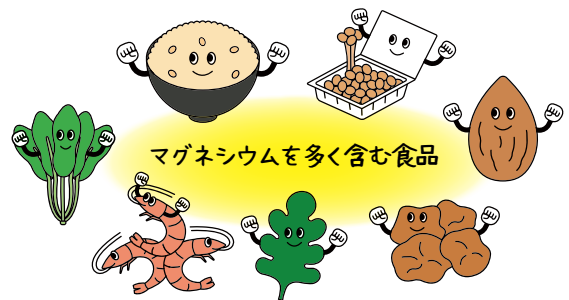
のバランスが崩れ、心筋の電氣的活動が乱れる恐れがあります。

4 補給方法は？

補給方法としては、先ずは食事からの摂取が挙げられます。大豆加工品、海藻、魚介、穀物(未精製)、野菜、豆、木の実に多く含まれます。例えば納豆50g(1パック)中に約50mg、木綿豆腐350g(1丁)中に約200mg含まれますが、肉類ではあまり多くなく100g当り30mg程度です。高硬度のミネラルウォーターも補給方法としては考えられますが、味が悪かったり下痢をすることもありますので要注意です。

食事からの補給がお勧めですが、それだけでは補給が難しい場合には、サプリメントからの摂取もあります。マルチミネラルと呼ばれるタイプのもので概ね1日量で125mg程度入っていますので、ほぼ不足分は補えます。一方、高齢者を中心によく使われる下剤の酸化マグネシウムは、体にはほとんど吸収されませんので、補給には使えません。なお、サプリからとる場合の上限目安は1日当り350mgです。腎機能が悪化している人については、摂取の可否について主治医と相談してください。

ところで、Mgは分子が小さいので皮膚からも吸収されます。例えば、塩化マグネシウムを水に溶かし、痛むところに直接塗布する方法や、入浴剤として入浴時に皮膚から吸収させる方法があります。入浴剤に関しては硫酸マグネシウムのももあり、いずれも保湿・血行促進・リラックス・鎮痛効果なども期待されますが、敏感肌の方や風呂釜の傷みが心配な方には硫酸マグネシウムの方をお勧めします。気になるお値段はマルチミネラルのサプリで1日当り10円～30円程度。塩化マグネシウムや硫酸マグネシウムも価格は安いので、Mg不足が疑われる方は試されてはいかがでしょうか。



参考 若さを保つ栄養メソッド(藤川徳美氏)、健康長寿ネット、オーソモレキュラー栄養医学研究所HP 他

