ジェロントロジーのある暮らし

このコーナーではジェロントロジー市民アンバサダーの活動を紹介します

ジェロントロジー市民アンバサダーは「人生100年時代」を生き抜くために必要となる知識や知恵として「ジェロントロジー」を身につけ、自身が豊かな人生を送るとともに「ジェロントロジー」を周囲に広げていく役割を担います。詳しくは美と健康のまち推進課（☎52-5730）へお問い合わせください。

11月19日、西部ＩＣＴネット※の仲間とともに、総務省のデジタル活用支援推進事業の補助金を活用してスマホ教室を実施しました。

9月に開催されたジェロントロジーワークショップで「自分ができることから、笑顔と縁を大切に、ロマンをもって、安全・安心・健康に、場をつなぐ」をアンバサダー心得として決めたところです。

私たちシニアが同じ世代の人たちと学び合いながら、スマホの使い方について研修できたことは、とても有意義でした。新しい道具が世に出ると、便利さの一方で法の整備やマナーが後追いになることがあります。しかし、私たちシニアには、豊かな人生経験があり、何を成すべきか、また他人にしてはならない行為をわきまえることができます。スマホを使う技術では若者に敵わない部分もありますが、ＳＮＳなどを使う際のマナーにおいては、子どもや若者たちに手本を示す存在でありたいと思います。そして、そんな取り組みを通じて、豊かなシニアライフを楽しみたいと考えています。

※西部ＩＣＴネットは、パソコンやスマートフォン（スマホ）を活用して「生活を便利にする」、「趣味を楽しむ」、「地域のために役立てる」を目的に活動している団体です。

書き手　香西孝史さん
（ジェロントロジー市民アンバサダー）

健康コラム

運動は百薬の長！
活動量を増やして生活習慣病を予防しましょう

冬は寒さのため活動量が減り、体重が増えやすい季節です。これまでのコラムでもお伝えしてきましたが、過食やアルコール摂取、運動不足による肥満は、本市が抱える重要な課題です。

運動はなぜ身体に良い？

「運動の効果は？」と聞かれると、皆さんは何を思い浮かべますか？

運動をすると、筋肉細胞がエネルギーとして血液中の糖や脂肪を取り込み、消費します。その結果、血糖値や中性脂肪といった数値が改善されます。さらに運動を続けることで、筋肉細胞が糖を取り込む能力が向上します。また、運動によって血管を広げたり柔軟性を高めたりする物質が分泌されるため、血圧を下げる効果も期待できます。もちろん、体重の維持・減少にもつながります。このように運動にはさまざまな効果があります。

運動はどれくらいすればいい？

運動を始める際、いきなり長時間行うのは難しいと感じるかもしれません。糖や脂肪を効率的に消費するには20分以上の運動が理想的と言われていますが、短い時間の運動でも効果はあります。まずは「活動量を増やすこと」を目標にしましょう。また、運動は食後に行うと、より効果が高まるとされています。

自分の力で健康づくりを！

運動は、自分でできる最も身近な健康づくりの方法です。「座る時間が増えた」「体重が増えた」という方は、少しでも活動量を増やすことから始めてみませんか？

※治療中の方などは、必ず医師の指示に従って行いましょう。

書き手：保健師

地域おこし通信

地域おこし協力隊　太田 雅人

今年度も残りわずかとなり、地域おこし協力隊に着任してから3年目、そして最後の年を迎えました。

今年度は、Canvaを使ったチラシ作り講座や資産運用セミナーなど、地域の皆さまに向けたイベントを企画・運営してまいりました。また、ブログやSNSを通じた情報発信も行い、[ ]&Workを訪れる方々や地域の方々に支えられながら運営してきました。

コワーキングスペースという特性上、美馬市内の方だけでなく、都市部からいらっしゃる方々との交流も刺激的で、さまざまな視点を学ぶ機会となりました。特に、3年間続けてきた異業種交流会では、美馬市で活躍される多様な方々と出会い、大きな学びと成長を感じることができました。

また、2年目に開催したスマホ体験教室に参加された方が、いまだに質問のために訪れてくださることもあり、微力ながら地域のお役に立てているのかなと感じています。その際にいただくお野菜など、地域の温かさにも日々励まされました。

振り返ると、この3年間は本当にあっという間でした。利用者の皆さまや地域の方々の支えがあり、最後の年も無事に過ごせています。退任までの残り約1か月も全力を尽くして任期を全うし、最後まで駆け抜けたいと思います。

そして、私の退任後も、[　]&Workが引き続き美馬市の皆さまにとって便利で親しみやすい空間であり続けることを願っています。新しい挑戦や出会いの場として、これからもたくさんの方にご利用いただければ幸いです。

今後とも[ ]&Workをよろしくお願いします！

美馬市テレワーク促進施設
[ ]&Work（アンドワーク）
☎050-8883-8428

国際交流員レポート

プーアル茶
～自然と歴史からの贈り物～

プーアル茶は、中国雲南省の名産品で、その名前は原産地である普洱（プーアル）府に由来しています。このお茶は、２０００年以上前から人々に愛されてきました。明・清時代には、重要な国際貿易品として、チベットやブータン、インド、さらにヨーロッパにまで広く輸出されていました。

プーアル茶の茶葉は「大葉種」と呼ばれる大きな葉が特徴で、生茶と熟茶の２種類に分けられます。生茶は、日干しした荒茶を原料とし、残存する酵素による自然発酵で熟成させます。香りは爽やかで、色は黄みがかった透明感があります。さらに、時間をかけて寝かせることで、風味が一層豊かになります。熟茶は、生茶を多湿状態に置き、自然の微生物によって発酵させたものです。赤褐色でまろやかな味わいが特徴です。

プーアル茶の魅力は、老木から作られる茶葉にあります。このため、ポリフェノール、アミノ酸、ミネラルが非常に豊富で、次のような健康効果が期待されています。

・血圧を下げ、血液循環を良くする。
・抗酸化作用による老化防止
特に熟茶には脂肪分解作用があるとされています。

現在、プーアル茶は単なる飲み物にとどまらず、雲南省の文化的多様性を象徴する存在でもあります。地域の人々の日常生活に欠かせないものであり、歴史と自然が織りなす贈り物として、世界中で親しまれています。

国際交流員　周香
（中国雲南省出身）

詠む読む

ご応募いただいた俳句、川柳および短歌をご紹介するコーナーです。（順不同）

ごめんよにほっこり笑顔かんまんで阿波弁返す和むひとときひよこ

この村に嫁ぎ暮して七十年卒寿も祝いし曾孫は5人　住友 英子

木屋平「あめごつかみ」の夏まつり孫も喜びありがとうさん　松家 和由

掛け声に力を得ては登りゆく錦を織りなす紅葉の中を　成田 雅子

注連縄に友と硬貨を投げ合いて出雲の神の縁を願いぬ　福原 咲江

おさなきに祖母と歌ったひなまつりあの声笑顔笑み生てく花　藤川 忠子

寒空に燃ゆるが如きもみじ葉の空あくまでも晴れ渡るなり　一森 登

往年の水害の無念現在に伝う栗石の墓冬日は晒す　如月玲

ちらちらと小雪まじりの庭を見て一日終るカーテンを引き　篠原 千鶴子

星屑がなおも煌めく夜明け前気持ち新たに仕事始めよ　佐納冬崇

染まりては落つるものとは知りながら庭に散り敷く今朝の紅葉　住友 洋士

秋無いが実りを願う農家さん商い繁盛育てよ野菜　たてい

亥の子寿したべて祖母恋う四方話　住友 英子

初日の出合わす手の内願ひとつ　藤本 泰江

松の内一升瓶と共に寝る　松家 和由

山並みが錦を飾る里の秋　佐藤 茂夫

遠くから敬老の日と孫の声　藤川 忠子

夏草や主なき田の休耕田　藤本 孟司

紅葉散り人声もなき東福寺　一森 登

冬眠の叶わず轢る蛇若き　如月玲

山間の紅葉錦今見頃　篠原 千鶴子

猛暑にも負けずに鳴いてるセミ強し　奥野 信子

今年こそ脱皮めざして初詣で　佐納冬崇

寒晴れや息子と二人で墓参り　前田 孝子

鍋奉行譲ってからも口挟み　前田 芳人

温暖化日本の四季は三季化に　中妻 伸一

一票の重さ知らないテレビ局　兵庫県民

歳かさね孫のあとよりついてゆく　風尾 八江子

待ち受けのひ孫這い這い爺の胸　藤本 孟司

ネットに守り熟す年暮の柿たわわ　如月玲

生かされて命ある日の尊さよ　篠原 千鶴子

老い共に荒れる田畑いと悲し　奥野 信子

秋無いが競馬予想も飽きは無い　金運舞う左馬

こおざとまちづくり協議会が未来を守る防災活動賞を受賞

こおざとまちづくり協議会が令和6年度未来を守る防災活動賞において県知事表彰を受賞しました。同協議会が実施した「防災キャンプ」やこおざとまちづくり協議会防災部を中心とした避難所開設訓練、地区防災計画の策定など、地域の自主防災組織と連携した活動が評価されました。

広報みま2025年1月号18ページ、徳島県社会福祉功労表彰 大会長表彰　地区団体名に誤りがありました。以下の通り訂正し、お詫びします。
誤:井出端自治会
正:井手端自治会

美馬市内の老人保健施設地域貢献活動をご紹介します

恵愛荘（美馬町字宗ノ分39番地1）☎55-2525

- 医療相談（医師が健康相談等医療に関する相談に無料で応じます。）毎週月・木曜日 10:30～11:30（要予約）
- 介護相談（介護支援専門員等が福祉サービスの利用などの相談に無料で応じます。）平日9:00～17:00（要予約）
- 1階ホールを地域交流スペースとして無料開放（事前相談要）しています。

センターヴィレッジ（脇町字拝原1354番地5）☎53-0303

- 介護相談（道の駅みまの里で健祥会ヘルスと合同実施）第２・第４木曜日 10:00～12:00
- 江原中学生への認知症サポーター養成講座、福祉用具の活用や高齢者の疑似体験の開催
- 介護予防通信の発刊
- ロードアドプト事業活動（施設周辺の清掃活動）

健祥会ヘルス（穴吹町三島字舞中島2021番地）☎53-1111

- 介護相談（地域住民、みまの里利用者が対象。センターヴィレッジと合同実施）
- 日新祭（パフォーマンスの観覧や軽食提供、「なんでも相談窓口」を設置）
- ふらっとよりみち検診（道の駅みまの里で生産者・地域住民・道の駅利用者を対象に歩行診断と筋力測定）
- 三島小学校児童との交流会と穴吹中学生の職場体験

第71回徳島駅伝　女子総合準優勝、中学生総合3位、区間賞3名、女子新人賞獲得

新春の阿波路を駆け抜ける「第71回徳島駅伝」が、1月4日から2日間（24区間130.1km）にわたり16郡市が参加して開催されました。美馬市チームは、選手一人ひとりが最後まで仲間を信じ、任された区間を粘り強く走り抜きましたが、体調不良による選手不足により、最終24区にランナーを配置することができず、やむを得ずオープン参加となりました。しかし、個人や部門の記録は認められたため「女子総合準優勝・中学生総合第3位」のほか、次の表彰を受けることができました。この結果は、１年を通して厳しい練習に耐えてきた選手たちの努力の賜物でもありますが、様々な機会にご協力をいただいた地域・学校や保護者の皆様、そして沿道でご声援いただいた市民の皆さんのおかげと選手・関係者一同感謝しています。来年の大会に向け選手の確保・育成の取組を進めていきます。

女子新人賞　北川 寧音さん（穴吹中学校）
区　間　賞　６区　西村 美羽菜さん（須磨学園）※区間新記録
　　11区　東 優花さん　（穴吹中学校）※区間新記録
　　22区　北川 寧音さん　（穴吹中学校）

第23回全国障害者スポーツ大会メダリスト表敬訪問

令和6年10月に佐賀県で開催された第23回全国障害者スポーツ大会「SAGA2024」において、陸上競技ソフトボール投で金メダル、男子100メートルで銀メダルに輝いた新開宥斗さん（鴨島支援学校高等部１年）が市長を表敬訪問しました。新開さんは、「来年の大会ではソフトボール投と車いす100メートルの２冠を目指したい」と意欲を見せていました。今大会での輝かしい成績おめでとうございます。次回の大会も期待しています。

人権擁護委員が決定

1月1日、市が人権擁護委員に推薦していた4名が法務大臣から委嘱されました。
人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づいて、人権相談を受けたり人権の考えを広める活動をしている民間ボランティアで、積極的な人権擁護活動を行っています。

野田 照明さん（木屋平）
再任

古淵 慈祥さん（穴吹町）
再任

吉田 有礼さん（脇町）
新任

逢坂 祐一郎さん（美馬町）
再任

文部科学大臣杯争奪 第33回日整全国少年柔道大会出場 表敬訪問

令和６年６月９日に開催された、第33回日整全国少年柔道大会徳島県予選（小学校５年生の部）で正木 湊さん（穴吹小）が優勝、平田 翔空さん（穴吹小）が準優勝を果たし、徳島県チームの次鋒・中堅として全国大会へ出場するため市長を表敬訪問しました。

防災用品寄贈式

令和6年12月20日、更生保護女性会から穴吹小学校へ、防災用品として非常用持出袋が寄贈されました。穴吹小学校で行われた寄贈式では、会長の谷 明美さんが「災害に対して備えることはとても大切。必要な備蓄品の確認や防災対策など日頃から家庭内で話し合ってほしい。」と子どもたちに伝えました。

SMBCカップ　第21回全国小学生タグラグビー大会出場

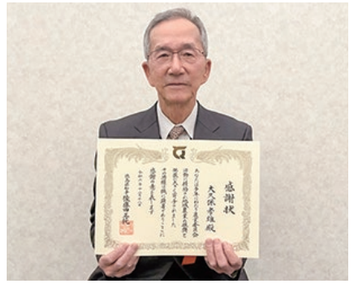
美馬グランツ（穴吹スポーツクラブ）が、2月23日・24日に埼玉県熊谷市で開催される全国大会に出場します。同チームは徳島県予選および四国ブロック予選を見事に制し、全国の舞台へ駒を進めました。選手たちは「全国各地の強豪チームとの真剣勝負を全力で楽しみたい」と意気込んでいます。美馬グランツのさらなる活躍にご期待ください。

みまの里・美馬小のさつまいもがふるさと納税返礼品に

道の駅みまの里の農園で作られた美馬市産のさつまいもが、干し芋として美馬市ふるさと納税の返礼品になりました。さつまいもは、美馬小学校の3年生から6年生までの児童が植え付けから収穫まで関わり、パッケージに使用されているイラストも同校6年生の滿壽川 奈央さんが手がけています。
※美馬市民の方が寄付を行っても返礼品を受け取ることはできません。ご了承ください。

100歳おめでとうございます

令和7年1月に藤川 八枝子さん（大正14年1月18日生、岩倉）が100歳を迎え、県と市から祝い状等が贈られました。おめでとうございます。



農業委員および農地利用最適化推進委員に対する知事感謝状贈呈式

美馬市農業委員の大久保 孝雄さんが、知事感謝状を贈呈されました。大久保さんは、平成23年7月から農業委員に就任以来、現在に至る13年間の長きにわたり、農業委員、農地利用最適化推進委員の職務に熱心に取り組まれ、地域農業の振興と発展に寄与してこられました。

美馬市消防出初め式、美馬西部消防組合消防団出初め式

美馬西部消防組合消防団出初め式が1月6日に貞光ゆうゆうパークで、美馬市消防出初め式が1月12日にうだつアリーナで開催されました。

年頭にあたり、市民生活の安全確保と災害防止のため日夜防災の第一線で活躍している消防団の陣容を公開し、防災思想の普及と消防団員の士気高揚と団結の強化を図りました。

併せて消防功労者への表彰が行われ、次の方々が受賞されました。（敬省略）

美馬市消防出初め式 受賞者

※（）内の階級の表示例
脇1分団長は脇町方面隊第1分団分団長の略。穴は穴吹方面隊、木は木屋平方面隊、特は特設分団

令和5年度伝達披露
（所属および階級は受賞時のもの）

消防庁長官表彰
○永年勤続功労章
六車　功二（本団副団長）
宮前　手伸（木1分団長）
立道　浩司（木2分団長）

日本消防協会会長表彰
○精績章
松家　繁信（木1団員）
○勤続章
松本　正（脇2副分団長）
出原　貴司（脇6副分団長）
三宅　智（脇9副分団長）
切塚　和幸（脇10分団長）
山本　保博（脇10副分団長）
荒川清太郎（木1団員）
小松　明弘（木1団員）
重長　寿昭（木特団員）

令和7年表彰

徳島県知事表彰
國見　明人（脇1分団長）
正木　浩文（脇2副分団長）
國見　良明（脇4団員）
三笠　幸義（脇4団員）
藤岡　宏好（脇7副分団長）
三宅　智（脇9副分団長）
長江　弘晃（脇10団員）
大石　安三（穴4分団長）
喜多　保夫（穴4副分団長）
緒方　健三（穴5副分団長）
大石　晃康（木1副分団長）

徳島県消防協会会長表彰
○功績章
井口　和徳（脇3副分団長）
高橋　真治（木特班長）
○精績章
大塩　洋史（脇2団員）
猪口　嘉久（脇3班長）
金平　明（脇6分団長）
新田　元（脇8班長）
森下　芳幸（穴4副分団長）
大舘　正浩（穴4班長）
久保　義和（木2班長）

家族感謝状
國見　和美（脇1国見明人）
藤村八重子（脇1藤村孝）
正木　良栄（脇2正木浩文）
井口レジナ（脇2井口哲二）
大塩　幹子（脇2大塩洋史）
國見サチ子（脇4國見良明）
藤本　英子（脇8藤本佳之）
脇　三千代（穴1脇誠治）
新居　栄子（穴3新居裕康）
井上　眞弓（木1井上重雄）
尾方　綾子（木2尾方務）

美馬地方分会会長表彰
○功績章
佐竹　浩（脇1団員）
大南　豪（脇2団員）
黒川　達也（脇3班長）
香川　拓也（脇4団員）
北　雅之（脇6団員）
佐藤　直樹（脇6団員）
中野　祐樹（脇6団員）
佐藤　亘（脇7団員）
藤倉　真子（脇8団員）
仲西　曌（脇9団員）
山本　悠太（脇9団員）
藤野　良英（脇10団員）
藤川　真理（穴2団員）
小山　裕久（穴2団員）
金澤　紀行（穴4団員）
三並　正樹（穴4団員）
山下　雅之（穴4団員）
高岡　嘉則（穴5団員）
村上　伸一（穴5団員）
鈴江　真次（木2団員）
○精績章
篠原　正二（脇1団員）
藤本　綾希（脇2団員）
川田　智（脇3団員）
佐藤　達也（脇4団員）
三笠　拓也（脇4団員）
尾方　由明（脇5団員）
大西　由将（脇5団員）
磯田　真司（脇6団員）
三好　政樹（脇7団員）
木下　竜一（脇9団員）
佐藤　拓也（脇10団員）
福山　祐司（穴2団員）
植松　浩平（穴2団員）
蔦　佑亮（穴2団員）
北岡　広一（穴2団員）
新居　一真（穴2団員）
松岡　成基（穴2団員）
大竹　慧（穴3班長）
緒方　真二（穴4団員）
猪本　佳広（穴4団員）
緒方　昭仁（穴4団員）
藤川　馨（穴4団員）
新居　淳平（穴4団員）
原　哲也（穴4団員）
長江　明（木特団員）

徳島県消防操法大会 出場感謝状

大竹　慧（指揮者六3班長）
林　愛哉（1番員六2団員）
冨士本雅弥（2番員六2団員）
金見　翔太（3番員六1団員）
緒方　通友（補助員六5分団長）

美馬警察署長感謝状

十川　英明（脇1副分団長）
横井　章吾（脇3団員）
橋本　圭二（脇7団員）
平野　誠（脇9団員）
吉田　正孝（脇10団員）
藤見　薫（穴2団員）
林　静雄（穴2団員）
藤原　亮太（穴5団員）
荒川清太郎（木1団員）

美馬市長表彰

祖川　竜司（脇2団員）
重本　和幸（脇5団員）
緒方　智樹（脇5団員）
三好　剛（脇7団員）
藤川　駿（脇10団員）
藤川　翔瑠（脇10団員）
西村　康平（穴1団員）
小泉　勇太（穴2団員）
河野　亮（穴5団員）

美馬西部消防組合消防団 出初め式　受賞者

※美馬町管轄分団の受賞者のみ記載
※（）内の階級の表示例
1団員は第1分団団員の略。

令和5年度伝達披露
（所属および階級は受賞時のもの）

消防庁長官表彰
○永年勤続功労章
逢坂　俊英（6分団長）

令和7年表彰

徳島県知事表彰
大島　昇（2副分団長）

徳島県消防協会会長表彰
○功績章
逢坂　修司（5副分団長）
○精績章
吉田　広樹（1副分団長）

美馬地方分会会長表彰
○功績章
一井　真憲（1団員）
藤本　真人（3団員）
長江　智史（4班長）
住友　栄治（4団員）
○精績章
井川　裕紀（1団員）
林　好文（2団員）
森永　哲也（3団員）
濱田　祥（5団員）
逢坂　大翼（6団員）
○家族感謝状
吉田　弥生（1吉田一之）
大島　久江（2大島昇）
逢坂　マキ（6逢坂俊英）

美馬警察署長感謝状
第5分団

美馬西部消防組合
○管理者表彰
明見　綾香（本団団員）
○永年勤続退職者管理者感謝状
加藤　俊治（元・5分団長）

3月1日～3月7日は春季全国火災予防運動実施期間です

『住宅防火いのちを守る10のポイント』詳しくはこちら→

美馬市内では昨年13件の火災が発生しました。春は空気が乾燥し、小さな火元から火災になることが多い季節です。
そこで、火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、より一層の火災予防のための知識と行動が、生命や財産を守るために重要になってきます。
大切な生命や財産を守るために「住宅防火いのちを守る10のポイント」を守り、火災を絶対に起こさないようにしましょう。

問 美馬市消防本部予防課 ☎52-3061