

# 四国電友会会報



OB·OG

第213号



1 令和8年  
月号

《フィンランドのライフスタイル展》

(撮影) 後藤 勝さん(高松市)

## 主な内容

### ●新年のご挨拶

- ・電友会四国地方本部 吉岡本部長 3
- ・NTT 西日本四国支店 鈴木支店長 4

### ●NTT グループの動き

- ・令和7年度 NTT 支店長表彰者の決定 5

### ●お知らせ

- ・令和7年度ボランティア活動本部表彰 5
- NTT 今治 OB·OG ボランティアサークル(愛媛) 8
- 兼松 憲一様(高知) ..... 10
- ・坂村真民記念館のご案内 ..... 13
- ・自転車を安全・安心に利用するために 16

### ●支部だより

- ・NTT 西日本主催退職者交流会(愛媛) 19
- ・愛媛電友会親睦レク旅行(愛媛) 20
- ・第23回愛媛電友会親睦ゴルフ大会(愛媛) 21

- ・第6回趣味の作品展(香川) ..... 23

- ・NTT 西日本環境クリーン作戦(香川) 24
- ・NTT 西日本主催退職者交流会(高知) 24

### ●イベント情報 ..... 25

### ●健康のページ

- 私の健康法(徳島) ..... 26

### ●ドキュメント

- 退職後の日々(高知) ..... 27
- 四国電電ビルのあゆみ(愛媛) ..... 28

### ●ボランティア紹介

- ボランティア活動に想うこと(香川) 32

### ●私は今 年男・年女の方々 ..... 33

### ●俳句 若草句会(愛媛) ..... 51

### ●敬弔 ..... 52

### ●表紙の言葉 ..... 52

NTT西日本AP

# 謹賀新年

不動産利活用から始まる、広がる、街づくり



こんなことでお悩みではないですか？

- 土地を相続したが、どう利活用していいかわからない…
- 固定資産税を払うだけの遊休地になってしまっている…
- 除草など、管理が大変で困っている…

## <土地利活用のメリット>

- ◆ 土地管理費の軽減
- ◆ 安定した不動産収入
- ◆ 地域の発展に貢献

## 【利活用イメージ】



【ご相談は】NTT西日本アセット・プランニング 四国支店 ☎089-909-4488

NTTAP



## 健康ライフは、ご家族みんなで お手軽ゴルフ！

### アフタヌーン割引 実施中！

平日12時～18時

※金額表示は 2025年11月現在

#### 【曜日別サービスデー】 9時～22時

- ◇ 月曜日 シニアサービスデー（65歳以上）
- ◇ 火曜日 レディースサービスデー
- ◇ 日曜日 ヤングサービスデー（30歳以下）

#### 【ジュニア支援】 18歳まで

- ◇ 全日 60分 500円（2階打席）

#### 【スクール生募集】

★ 女性ゴルファー生徒募集中！ 初心者の方大歓迎 ※貸しクラブ無料

【お問合せ】山越ゴルフガーデン ☎089-926-2000

NTTAP



2025-AP-31

NTTAP



2025-AP-31

## 新年のご挨拶

電友会四国地方本部

本部長 吉岡 広志



新年あけましておめでとうございます。会員の皆様には、穏やかに新しい年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

日頃より電友会四国地方本部・愛媛電友会・香川電友会・徳島電友会・高知電友会の諸活動に対しまして、温かいご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返ってみると、私たちの暮らしが自然の厳しさを感じる一年でした。地震や豪雨等の自然災害に加え、各地で猛暑や火災が相次ぎ、地球温暖化の影響が身近に感じられるようになってまいりました。四国でも記録的な暑さや豪雨に見舞われ、今治で発生した山林火災など、これまでにない出来事が続き、自然の厳しさ、自然の力の大きさを感じるとともに改めて日常の有難さや地域の絆の大切さを感じた一年でもありました。

被災された皆さんには、心よりお見舞いを申し上げます。

一方で、明るい話題として、4月13日から184日間、大阪・関西万博の開催がありました。「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、多くの技術とアイデアが披露され、

なかでも、NTTのパビリオンでは、時間と空間を超える未来のコミュニケーション体験を提供するなど未来のコミュニケーション社会の実現に向けた役割を果たしました。このような中で、四国電友会におきましては、四国地方本部及び各県電友会総会・懇親会を昨年に引き続き開催し、旅行会、ゴルフ等の各種イベントや囲碁、俳句、釣り、ボウリング、テニス、カラオケ等々の各種サークルで会員の皆様が楽しく元気に活動し、健康である事の有難さを改めて感じました。

また、昨年は四国全体での親睦を深める試みと致しまして、四国4県対抗親睦ゴルフ大会を新居浜で開催致しました。各県から会員の皆さんのが集い、同じ釜の飯を食べたメンバーとの久し振りの再会に笑顔が溢れると同時に和気あいあいとした雰囲気のもと、徳島チームの優勝、エージェントお二人（徳島・原さん、愛媛・平井さん）と腕前が光る中、楽しい一日となりました。

また、昨年の11月には、電友会本部の第35回ボランティア表彰式が東京で開催されました。

四国からは、高知の兼松憲一さんの「ネイチャーゲーム協会を通じた自然環境の保護と人間との共生に向けた啓発活動」と、NTT今治OB・OGボランティアサークルの「戦争の犠牲者（今治空襲により殉職された電話交換職の職員10名）への鎮魂と平和の尊さの伝承並びに環境美化活動」がボランティア活動賞として表彰されました。受賞されました

皆様方、誠におめでとうございます。このように、多くの皆様が電友会活動を支

えていただいておられます。長年の課題である会員の減少傾向が続いている、大きな課題と受け止めています。これまで築いてきた会員の皆様の「絆」と「経験」を大切に、今後も親睦行事や情報発信など様々な取り組みを通じて身近な存在として取り組んでまいりたいと思います。コロナが明けて皆様のご努力により、ここ2~3年は新規会員の数も少しずつ増加しつつあります。是非、引き続き皆様の同僚、後輩、お知り合いの皆様にお声がけいただき仲間の「輪」を広げていきたいと思いますのでどうぞ宜しくお願ひ致します。

NTTグループにおいても、IOWN技術を活用した次世代通信基盤の構築や地域DXの推進など、未来を見据えた取り組みが進められています。四国においても、自治体と企業が連携し、防災・減災、地域交通、観光振興などにICTを生かした活動が進められています。

このような中、四国電友会としましても、NTTグループの事業活動を理解し、応援していくとともにCSR活動等への取組みなどに対して、NTTグループの一員として、これまでの経験や人のつながりを生かして、NTTグループの発展に少しでもお役に立てばと願っております。

最後になりますが、日頃から四国電友会の活動に多大なご支援・ご協力を頂いているNTT西日本様はじめNTTグループ各社の皆様に対して、改めて深く感謝申し上げることとともに、会員並びにご家族の皆様の益々の幸にも、会員並びにご家族の皆様の益々の幸を心から祈念し、新年のご挨拶と致します。

# 2026年 新春あいさつ



NTT西日本 四国支店

支店長 鈴木 裕一郎

謹んで新春のお慶びを申し上げます。四国電友会の皆さんには、健やかに新しい年をお迎えのことと存じます。旧年中はNTT西日本グループへの温かいご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年は、7月にNTT西日本株式会社へ商号変更したほか、9月に固定電話サービスを光回線電話・ワイヤレス固定電話・ひかり電話サービスへ全面移行する方針を発表するなど変化の大きい年となりました。

そのような中、NTT西日本グループを取り巻く環境は、第2四半期決算において対前年で、レガシーサービスの減を法人ビジネス・光ビジネスの増で打ち返し增收となつた一方、物価高騰や将来の持続的成長に向けた先行施策の実施により、減益の状況となりました。対計画では、GIGAスクール等の受託拡大に伴う法人ビジネスの増、子会社の増や継続的なコスト削減努力等の社員の頑張りのおかげで、営業収益・利益ともに順調な進捗

となりました。  
社会環境の変化が激しい中、私たちは持続可能な事業運営に向けて更なる高みに登つていく必要があります。そのために、四国エリアのメンバーが各自の業務の目的を共有し、お互いを思いやり、主体的にいきいきと働く職場にしていきます。

その上で、これまで皆様方に築いていたいたNTT西日本グループの強みを継承し、会社・組織を越えた連携を深め、地域社会に貢献し続けていきます。

四国エリアにおいても、NTT西日本グループと地域の持続的な成長・発展に貢献するため、各支店がそれぞれ事業運営方針・事業計画目標を掲げており、その達成に向けて、全分野で社員個々が役割を果たし、お互いに感謝の気持ちを忘れず、更なる高みをめざしています。

ビジネス営業分野では、ネットワーク大型案件や奪還案件、自治体の共創施設案件の受注、マンション分野における大規模マンションの全戸一括受注に成功したほか、これまでアプローチが弱かつた教育系・環境系の自治体原課を新規開拓するなど、顧客基盤の維持・拡大にも成果が出てきています。また、スマートビジネス分野においても体制強化を図り、お客様へのアプローチを推進するなど、着実に成果を上げています。

設備分野では、通信設備の保守運用はもちろん、メタル縮退対応において、光回線電話やワイヤレス固定電話への移行促進など、高保守コストエリアへの面的折衝を通じた取り組みを積極的に進めています。また、成長分野においては、インフラビジネスにおいて立会受付Webの電力会社様への提案による全国域への導入や、自治体様への共同提案も実施しました。

業務効率化

においては、生成AI等の積極

的な活用による生産性向上に取り組んでいます。また安定的な事業運営、将来の収益拡大に向けたスキル取得など人材育成も加速させています。

昨年も「NTT西日本グループ退職者交流会・地域交流会」「各種社会貢献活動」などにおいて、地域や先輩方との交流も行うことができました。2026年も諸先輩方が培つてこられた伝統を大切にしながら、お客様からの信頼を積み重ね、日々前向きに取り組み、NTT西日本グループと地域の未来に向けて挑戦してまいりますので、ご支援・ご協力いただければと思います。

結びに、四国電友会の更なるご発展と、会員の皆さん並びにご家族の皆さまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

## NTTグループの動き

### 令和7年度

#### NTT支店長表彰者の決定について

令和7年度のNTT支店長表彰者が決定しました。

NTT支店長表彰についてはNTT退職後、多年にわたりNTT事業の発展に貢献されたOB・OGを対象に感謝状等の贈呈が行われるものです。

今年度もNTT西日本主催の「退職者交流会」において各県NTT西日本支店長より表彰されました。表彰された方々は次のとおりです。表彰者の皆さま、誠におめでとうございます。

なお、表彰模様は今月号及び4月号の支部だよりに掲載いたします。

### 令和7年度 支店長表彰者

		県支部	表彰者
高知	愛媛	小田	喜則様、定岡
徳島	香川	福田	信博様、三木
高知	楠本	岩夫様	秀一様

### お知らせ

#### ☆令和7年度ボランティア活動本部表彰

2025年11月12日(水)東京大手町のKKRホテル東京において、「第35回電友会ボランティア活動賞」(個人表彰25名、団体表彰5団体)、「第11回電友会ボランティア活動功労賞」(個人表彰5名、団体表彰2団体)並びに「電友会ボランティア活動功労賞・特別賞」(団体表彰1団体)の表彰式が開催されました。

四国からは愛媛県今治市の「NTT今治OB・OGボランティアサークル(代表者・水口豊さん)」と高知県高知市在住の兼松憲一さんがボランティア活動賞を受賞されました。

表彰式では電友会本部片山会長から受賞者の皆様に表彰状が授与とともに、NTT島田社長からのお祝い品贈呈ではボランティア活動賞受賞者を代表して水口豊さんがお祝い品を受け取りました。

表彰式終了後は祝賀会が開催され、皇居が一望できる会場で全国の受賞者の皆様と和やかなひと時を過ごしました。

電友会本部片山会長挨拶と受賞された方々の活動内容について紹介いたします。



《左から 吉岡本部長・水口豊さん・兼松憲一さん・川岸事務局長》



《表彰会場》



《表彰紹介（四国）》



《水口豊さん》



《兼松憲一さん》



《NTT 執行役員坂本総務部門長からお祝い品を受ける水口豊さん》





《祝賀会模様》



《祝賀会場》

## 1. 片山会長ごあいさつ



この度、第35回ボランティア活動賞並びに第11回ボランティア活動功労賞を受賞された皆様、誠におめでとうございます。

私ども電友会は、NTTグループのOB/OG組織として、全国5万8千名の会員で構成され、①皆様のようなボランティア活動による地域や社会への貢献、②サークルやレクリエーションなどの会員の絆を強める活動、③NTTグループの事業やCSR活動への協力などに取り組んでおりますが、こうした様々な電友会の活動は会員の皆様のボランティアによって支えられております。

いわゆる「人生百年時代」にあって、長いシニアライフをいかに健康で有意義に過ごしていくかは、私たちにとって大きな課題ではありますが、受賞された皆様には、仲間や地域との繋がりを持ちながらまた、ご家族のご理解、ご支援を頂きながら、長きにわたりボランティア活動に精力的に取り組まれ、NTTグループへのシンパシーの向上にも大いに貢献して頂いたことに、心からの感謝と敬意を表するところであります。

皆様におかれましては、健康にご留意され、引き続きこれまでの活動を少しでも長く継続して頂き、また、地域社会への貢献と併せて、電友会の活動に対しましても今後ともご支援頂ければ、誠に有難く存じます。

この度受賞された皆様並びにご家族の皆様の、ますますのご健勝と更なるご活躍をお祈りしております。

## ボランティア活動賞

# ~~~~~ NTT 今治ビル慰靈碑の清掃・献花、並びに 今治空襲を児童に伝える授業の実施 ~~~~

NTT 今治 OB・OG ボランティアサークル  
代表者 水口 豊さん（愛媛電友会）

## 1. 活動内容

### （背景）

昭和20年4月26日、今治市内全域への空襲により、当時の今治郵便局電話分室を爆弾が直撃し、電話交換業務にあたっていた29名の執務者のうち、死者10名、重傷者6名、軽傷者7名の犠牲者がいました。



今治電報電話局では殉職した10名の女子電話交換取扱者の御靈を慰めるため、昭和36年12月局舎新築時に敷地の一角に慰靈碑を建立し、毎年4月26日の命日に、退職した有志の方や在局の代表者により慰靈祭が行われていましたが、NTT 今治ビルで働くNTT社員が皆無になって以降、近年ではNTT西日本四国支店長、愛媛電友会会長をはじめ、多数の方々が参加していただけますように感謝しています。

### （活動内容）

戦後から80年が経過し、現在ではNTT 今治ビルで働く常駐社員も皆無となり、また今治在住の退職者も高齢となり、これまでのように多くの方たちが携わる慰靈祭を催すことは困難な背景にある中、NTT 今治 OB・OG ボランティアサークルでは、4月26日の命日の慰靈祭はもちろん、春と秋の年2回10人～15人程度で慰靈碑の清掃を行い、献花は毎週金曜日に代表者である私（水口 豊）が慰靈碑に供えています。

併せて、サークルでは4月から10月の間に3～4回、NTT 今治ビル周辺の清掃・除草も行っています。

また、2012年当時の今治市立今治小学校（2015年から吹揚小学校）からの依頼で、「今治空襲の被災状況を児童に読み聞かせる授業」を開催（代表者 水口 豊）し、戦争の悲惨さと二度と戦争を起こしてはならないということを6年生の児童に対し、読み聞かせ授業を開催するとともに児童たちと一緒に慰靈碑に向かい黙祷を捧げ平和を祈りました。

現在はコロナ禍の影響もあり中断していますが、今後も依頼があればNTTや電友会と連携し継続していきたいと考えています。

## 2. 感想

戦後80年が経過し、戦争の悲惨な状況を伝えていく人々が年々少なくなってきた中、NTT 今治ビル慰靈碑の清掃・献花を「NTT 今治 OB・OG ボランティアサークル」として長年にわたり続けてこられたことは、サークルメンバー一人ひとりが「戦争は二度と繰り返してはならない」という強い思いと先輩方への感謝、NTTへの恩返しの気持ちが継続の力になっているのではと思っています。

小学校における「今治空襲の被災状況を児童に読み聞かせる授業」を含め、私たちのボランティアサークル活動を通じ、戦争の悲惨さ、平和の尊さを一人でも多くの方々に語り続けていければと思っています。

最後に、昭和36年に慰靈碑が建立されて以降、先輩の皆様から常々と続いている清掃剪定作業を途切れることなく続けていくことが我々の使命だと考えています。



《慰靈碑》



《ボランティア清掃活動》



《児童黙祷》



《授業模様》



《ボランティアメンバー》



《ボランティア表彰状》

## ボランティア活動賞

### 仲間と共に「自然が好き」を広げていく

兼松 憲一さん（高知電友会）

#### 1. 活動状況

##### (1) 現在の活動と資格

- 高知県生物多様性こうち戦略推進リーダー 第5号
- 自然体験活動指導者推進協議会（CONE）コーディネーター
- 全国体験活動指導者認定委員会 自然体験活動統括指導者 NEAL  
コーディネーター
- （一社）全国森林レクリエーション協会認定 森林活動ガイド
- 公益社団法人 日本シェアリングネイチャー協会認定
  - ・ネイチャーゲームリーダー
  - ・ネイチャーゲームコーディネーター
  - ・ネイチャーゲームインストラクター
  - ・ネイチャーゲーム講座講師
  - ・甫喜ヶ峰森林公园ネイチャーゲームの会運営委員長
- 高知県シェアリングネイチャー協会 顧問
- 日本グッド・トイ委員会認定 木育インストラクター
- 高知市体験活動指導者養成実行委員会、同会員
- 認定子ども園高須幼稚園 理事



##### (2) 地域活動履歴

高知県教育施設懇話会座長

高知県教育委員会生涯学習課主催 自然体験各種講習会講師受託

「NPO 環境の杜こうち」副理事長 2022.4.24

高知県シェアリングネイチャー協会理事長 2008.4～2022.4

高知県レクリエーション協会評議員

高知自然学校連絡会幹事代表（会長）

森林ボランティア大学 木工クラフト中級指導員 ID13064

森林ボランティア大学 森の案内人初級指導員 ID13019

##### (3) 活動状況 指導実績・・・ネイチャーゲームを主として、クラフトづくり、読み語り、認定こども園、公立保育園・幼稚園、小中学校「山の一日先生」活動等、高校（森林体験活動）、高知県教育委員会主催行事講師活動、障害者スポーツセンター、須崎市、地域雇用促進協議会、高知市文化推進協議会（高知市カルポート 高齢者セミナー）、高知市ファミリーサポートセンター、高知市子供会連合会、地域公民館活動（横浜、岡豊、吉良川公民館）、馬路村夏休み子ども教室、高知県スポーツレク大会参画、他、県内一円の訪問

(4) 活動状況 主催実績・・・自然学校（高知県内を訪れ地域の自然を肌で体験）  
地域の会行事（農体験等、門松づくり、豆腐味噌作り等）

(5) 令和7年度 当面の活動と予定

- ・「通りすがりにネイチャーゲーム」県立牧野植物園（6/15、7/13 9/7、11/14、12/7）
- ・「サンセットウォッチングと星空観察」本山町・モンベル・NG県協会コラボ行事（7/20）
- ・「ハピプラ自然体験 講師派遣」国立室戸青少年自然の家（8/23、8/24）
- ・「高知環境博2025 出展 体験指導」環境の杜こうち（8/30）
- ・「リーダー養成講座」高知県立青少年の家のいち（9/13、9/14）
- ・「シェアリングネイチャーゲーム」南国市国分寺（9/28）
- ・「自然学校イン工石山」高知市立工石山青少年の家（10/25、10/26）
- ・「高須秋祭り」高須第2幼稚園（11/1）
- ・「甫喜フェスティバル」県立甫喜ヶ峰森林公園（11/9）
- ・「キッズまつり」土佐山田町情報交流館（11/16）
- ・「潮江小冬まつり」潮江小学校（11/30）



《あぐりスクール》



《中央公民館セカンドライフ講座》



《保育幼児教育》



《幼稚園ネイチャーゲーム》

## 2. 感想

64才で退職し、今年で早や15年が経ちます。戦後のどさくさに生まれ、物心ついたときは、あら家で地面は、焼け土で黒かった。昭和の廃墟がそこかしこに残る街並みをくぐり、こんな戦争は嫌だと貧しさに耐えた時代でした。世の中は、新しい時代の空気が流れ、人々のつながりあう声が、大人にも子どもにもありました。現役時代、磁石式電話の開通工事に携わった頃、隣近所が集まり大祝いをしあったそんな空間があり、その幸せとやりがいを感じたものでした。

現代、地球上での紛争、地球温暖化、いのちの尊さを感じえない、自己第一主義の心にならざるを得ない代償に、相手を思いやるこころ、声を掛け合う心が少なくなった気配を感じます。

年のせいか、愚痴っぽくなりました。この時代に生きている私は、“本当の幸せとは何か”を考えるようになりました。宮沢賢治を読み、牧野富太郎を読み、ある時、R・カーソンの「センス・オブ・ワンダー」の本に触れ、その衝撃に触れてから、今日の私が成り立ちました。目の前に広がる小さな虫、小鳥、草、木‥その美しさ、いとしさ、自然を見るというよりも、感じる心に搖さぶられる52才でした。その後、現役を務めながら自然体験活動に楽しみを重ねていきました。

1991年高知県のネイチャーゲーム運動は、教育活動に携わる教職員たちの個人的集まりから始まりました。1998年発足の高知県ネイチャーゲーム協会は黎明期で、人と自然との体験の広がりは個人の楽しみの領域でした。2008年～2022年、高知県シェアリングネイチャー協会理事長に推され、様々な分野の方と交流をすることで、人が今何を求めているのか、何が必要なのかを学ばせていただきました。2013年公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会発足から、環境教育の大切さの中で、人間としてのしあわせの在り方や自然を考えるようになり、自然を暮らしの真ん中に置いた社会がどれほど大切か「自然が好きで世界が変わる」活動へギアアップしています。私の活動は、いまなお、続いている。

J・コーネル「Sharing nature with children」という本があります。その意味は“**子どもたちと一緒に自然をわかちあいましょう**” それも “大人が” と呼びかけています。現代社会は、生きることに精一杯で、身近な自然を忘れがちな暮らしをしていますが、自然との一体感により相手を想い慈しみ心穏やかな、心の平安を見いだす人を育み、人が自然を尊重し共生していく社会の創造を願って大人たちへのメッセージとして、書かれております。

私たちの活動は、静かな活動ですが、近年、様々な分野からお声がかかってきます。いかに暗い時代になろうとも、自然は自然として長い時間をかけて生きているのです。私たちの活動は自然とふれあう楽しさを感じ、自然から学ぶ喜びを教えてくれます。長い戦さで故郷が焼け野原の悲しみにならぬよう、「人と自然と人」とが仲良く暮らす社会をこれからも、仲間とともに築いていきたいと思っております。



## 坂村真民記念館のご案内

皆さんは坂村真民さんをご存知ですか？高校教師で詩人の坂村真民さんは「念ずれば花ひらく」や「二度とない人生だから」など、わかりやすく老若男女に寄り添い癒しと勇気を与えてくれる詩を数多く遺されています。

その坂村真民さんの記念館が砥部焼の里で知られる愛媛県の砥部町にあります。館長の西澤孝一さんご両親は電電公社に勤めておられました。お母様の玲子（れいこ）さんは昭和52年に宇和電報電話局をご退職、お父様の立至（たつし）さんは昭和53年に江川崎電報電話局長をご退職されました。もちろん電友会にもご入会されておられました。

その西澤館長から坂村真民記念館のご案内をお寄せいただきましたので紹介します。

### 坂村真民記念館からのご案内

坂村真民記念館 館長 西澤 孝一

電友会会員の皆様、初めまして。私は、愛媛県の砥部町にある「坂村真民記念館」の館長をしております西澤孝一と申します。

この記念館は、詩人坂村真民の生き方とその詩の魅力を知ってもらうため、本人の直筆の「詩墨作品」や著作物、愛用品等を展示している施設です。

「人間としてどう生きるか」を生涯問い合わせた詩人・坂村真民の生き方と、優しさと温かさと「生きる勇気と希望」を詠う「坂村真民の詩」は、多くの人の心に「明るい光」を灯し続けています。

しかし、コロナ禍以降来館者数が減少して、記念館は大きな経営危機に直面しており、一人でも多くの方々のご来館により、その危機を脱出したいと頑張っております。ぜひ一度記念館に来てみてください。お待ちしております。

(場所) 〒791-2132 愛媛県伊予郡砥部町大南705

(電話) 089-969-3643

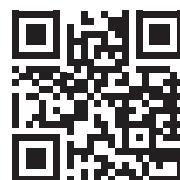
<https://www.shinmin-museum.jp/>

・休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）

・開館時間 9時～17時（入館は16時30分まで）

(お車の場合) 松山自動車道：松山ICから国道33号利用【所要時間15分】

(松山市駅からの場合) 伊予鉄バス：砥部線：「伝統産業会館前」下車【所要時間50分】



#### 坂村真民の略歴

坂村真民（さかむらしんみん）  
詩人。1909（明治42）年熊本  
県生まれ。戦後、愛媛県の高  
校の教師をしながら、詩を書  
き続ける。

「念ずれば花ひらく」、「二度と  
ない人生だから」など、人々  
に生きる勇気と希望を与える  
詩を多数残している。

2006（平成18）年97歳で永眠。



#### 西澤孝一の略歴

1948（昭和23）年愛媛  
県生まれ。両親ともに電  
電公社勤務。  
坂村真民の三女と結婚し、  
坂村真民の最後を看取る。  
愛媛県庁を退職し、坂村  
真民記念館の館長に就任  
(現在)

## 企画展「真民さんのまなざし～真民さんが見つめていたもの～」

(開催期間) 令和7年10月11日(土)～令和8年3月1日(日)

(開催趣旨) 地球という小さな星の中で、つまらない争いごとが各地で行われ、自分たちの命をも脅かす核兵器を所持する国が、その力を背景に世界をリードするという時代にあっても、人間としての尊厳を持って生きることの大切さを、日々心に留めて生きてゆくことが、今求められていると思います。

坂村真民の生き方を考察し、そこから分かることは、どんな時代にあっても、変わらない「人間としての生き方」というものを常に考えて、日々自分の生き方を反省し、自分を厳しく戒め、「今日よりは、一歩でも前に進む生き方」を心がけていたことが分かります。

「真民さんのまなざし」は、生きとし生けるものへのやさしさと愛情あふれるまなざしです。しかし、自分自身を見つめるまなざしは、いつも厳しいまなざしでした。

真民詩の中で、真民さんが使っている「まなざし」とは、その人の見る眼、その人の生き方、その人の志という意味で使っています。

今回の企画展では、「真民さんのまなざし」について多面的に取り上げ、「世界を見つめるまなざし」から「生きとし生けるものへのまなざし」、「家族へのまなざし」、「人間として生きるためのまなざし」という観点から詩を選び、そこで真民さんが何を書き、何を訴えているのかを解説・展示しています。

(展示構成)



# まなざし

次回企画展のお知らせ

真民さんと共に歩む～共に手を取り、共に悲しみ、歩いてゆこう～  
2026年3月7日(土)～2026年6月28日(日) [休館日] 月曜日(祝日の場合は翌日)

わをしの詩  
わをしの詩は  
まきかために苦しみ  
まきうをめに泣き  
生きをめさすおまん  
はうかしめらんこと  
生きよとま  
もういふたま  
ささげみ  
わをしの側の  
かたヨリであり  
湧き水ぐる  
真民さん

企画展

真民さんが見つめていたもの

坂村真民記念館西澤館長による  
ミニ講演会

日時 10月12日(日) 11時～12時  
場所 坂村真民記念館会議室  
●入場無料 ●先着40名

2025. 10/11 土

2026. 3/1 日

坂村真民記念館  
〒791-2132 愛媛県伊予郡砥部町大南705 TEL 089-969-3643  
<https://www.shinmin-museum.jp/>

休館日 / 月曜日(祝日の場合は翌日)、12月29日～1月1日  
開館時間 / 9時～17時(入館は16時30分まで)  
入館料 / 65歳以上:300円、一般:400円、  
高校生・大学生:300円、小・中学生:200円  
駐車場 / 普通車約100台、大型バス駐車可

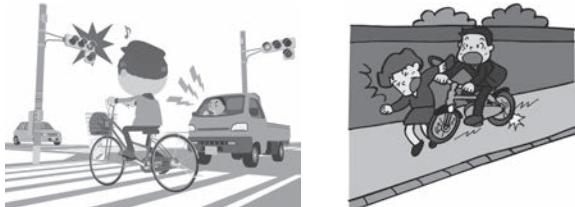
【お車の場合】  
松山自動車道 松山ICから  
国道33号利用  
【所要時間:10～15分】  
[松山市駅からの場合]  
伊予鉄バス  
(砥部線 大街道経由)  
「断層口」または「大岩橋」行き  
「砥部焼伝統産業会館前」下車  
【所要時間:約50分】

## 自転車を安全・安心に利用するため =いよいよ4月から自転車への青切符がスタート=

N T T 西日本四国支店 相談役 河野 数豊

令和8年4月1日より、自転車利用者に対する『青切符制度』が全国で導入されます。これは近年、自転車による交通事故が増加傾向にあり、特に歩行者との接触事故や信号無視などの違反が問題視されていることによるものです。

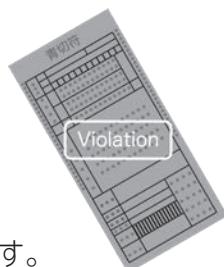
この制度は、交通ルールを守る意識を高め、事故の未然防止を図ることを目的としているものです。そこで今回、電友会員の皆様にも制度の内容をご理解いただき、日頃の運転にもご注意いただきたいと存じ、ご紹介することとしました。



### 【青切符制度の導入背景】

これまで自転車の交通違反は刑事手続（赤切符）によって処理されており、違反者には前科がつく可能性がありました。しかし、自転車事故の増加や違反者への実効性ある対応の必要性から、16歳以上の自転車利用者に対して青切符制度が導入されることとなりました。

青切符制度では、違反者は反則金を納付することで刑事手続に移行せず、前科がつかない簡易な処理が可能となります。



### 【違反の指導取締り方針】

警察による自転車の交通違反に対する基本的な方針は、「指導警告」が中心です。

ただし、悪質・危険な違反（信号無視、逆走、スマホ操作、酒気帯び運転など）については検挙の対象となります。青切符制度導入後もこの方針は変わらず、違反の態様に応じて適切な処理が行われます。



### 《違反態様が悪質なケース～青切符処理》

- 違反により歩行者が立ち止まったり、他の車両の急ブレーキや急な進路変更等の回避行動を引き起こしたとき
- 違反を同時に2つ以上おこなっており、事故の危険が高まっているとき
- 警察官による指導警告に従わず、違反を継続したとき



### 【主な自転車の交通違反と反則金一覧】

違反行為	反則金額（目安）
ながらスマホ（携帯電話使用等～保持）	12,000円《最高額》
信号無視	6,000円
一時停止違反・踏切不停车	6,000円
歩道での危険走行（スピード走行など）	5,000円
傘差し運転	5,000円
夜間無灯火	5,000円
並走（二人乗り含む）	3,000円



## 【特に注意すべき違反：歩道での危険走行】

歩道での危険走行は、歩行者にとって非常に危険な行為です。特に以下のような行動は、青切符の対象となるだけでなく、重大事故につながる可能性があるため特に注意が必要です。

- ・歩道を高速で走行する
- ・歩行者のすぐそばをすり抜けるように通行する
- ・ベルを鳴らして歩行者に道を譲らせる
- ・歩道の中央を走行する

これらの行為は、歩行者の安全を脅かすだけでなく、自転車利用者自身も転倒や衝突の危険にさらされ、違反が確認された場合、反則金の対象となります。更に悪質な場合は刑事手続きに移行する可能性もあります。



## 【歩道通行に関する注意点】

自転車は原則として車道の左側を通行することが法律で定められています。ただし、以下の条件に該当する場合は歩道通行が認められます。

- ・13歳未満または70歳以上の方
- ・身体に障害がある方
- ・車道の通行が危険と判断される場合（交通量が多い、工事中など）

歩道通行時には歩行者優先が原則であり、徐行しながら車道寄りを通行する必要があり、自転車の進行が歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。

※徐行～直ちに停止することができる速度で進行すること

## 【違反後の手続き】

青切符が交付された場合、違反者は反則金を納付することで刑事手続に移行することではなく、裁判や出頭の必要もありません。また運転免許保有者の場合であっても、免許の点数に影響はありません。ですが、もし納付が行われない場合は刑事手続に移行する可能性があります。

また、重大な違反（酒酔い運転、妨害運転など）は青切符の対象外であり、従来通り刑事手続が適用されます。

## 【その他の制度】

- ・自転車運転者講習制度：自転車の交通違反を繰り返す者に対して講習を義務付け
- ・免許停止処分：自動車免許保有者が重大な事故（ひき逃げや死亡事故等）や特に悪質な違反（飲酒運転等）をした場合に適用される可能性あり

## 【自転車安全利用五則】

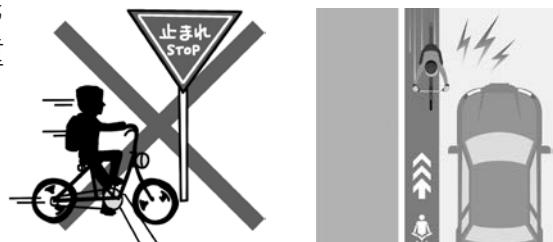
自転車利用者が守るべき基本ルールとして、以下の五則が定められています。これらの五則は、事故防止の観点から極めて重要であり、特に交差点での信号遵守や夜間のライト点灯は致死率の低減に直結します。

①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車と歩行者事故のうち、歩行者が死亡または重傷となった事故の衝突地点別では「歩道」が最多

②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車と自動車事故のうち、「出会い頭衝突」「右左折時衝突」が8割以上



③夜間はライトを点灯

夜間前照灯の消灯・設備無しの致死率は点灯時の約1.8倍

④飲酒運転は禁止

自転車の飲酒運転による死亡・重傷事故率は、飲酒なしの約1.9倍

⑤ヘルメットを着用【努力義務】

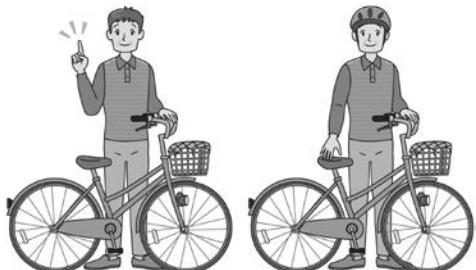
自転車乗車中の死者の約5割が頭部を負傷

ヘルメット非着用者の致死率は、着用者の約1.4倍



### 【最後に一言】

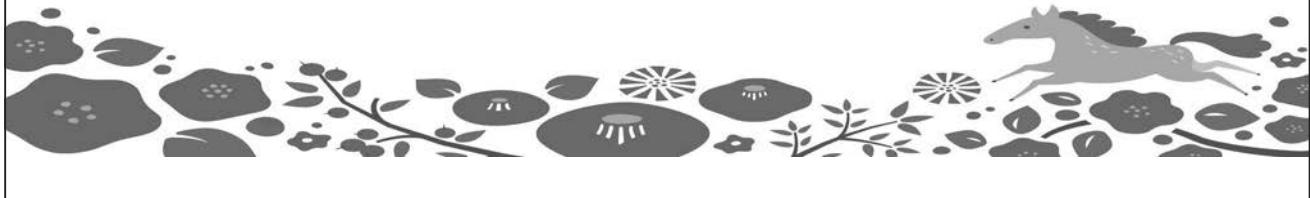
自転車は便利な移動手段ですが、交通ルールを守らなければ事故や罰則の対象となります。電友会の皆様には、体力や反応速度の変化を踏まえ、今後も安全運転を心がけていただきたいと思います。『知らなかつた』では済まされない時代です。今こそ交通ルールの再確認をお願いいたします。





## 本年もよろしくお願ひいたします

	電友会四国地方本部	本部長	吉岡 広志
	愛媛電友会	会長	吉岡 広志
	香川電友会	会長	坂口 道啓
	徳島電友会	会長	三馬 定芳
	高知電友会	会長	川上 次男



支部だより



☆令和7年度NTT西日本主催退職者交流会  
の開催及びNTT支店長表彰の受賞

令和7年11月7日(金)、ANAクラウンプラザホテル松山において、NTT西日本四国支店主催による「NTT西日本グループの事業動向説明会及び交流会」が開催され、約210名の退職者が集まりました。

冒頭、主催者挨拶として鈴木四国支店長から「退職者の皆さまと共に歩むNTT西日本グループ」の題材で事業動向等の説明をいたしました。



《鈴木四国支店長からの事業動向等の説明》

会長の挨拶と乾杯に始まり、参加されたOB・OGの久しぶりの仲間との話が各テーブルで盛り上がっていました。  
交流会の最後は、退職者の会池川会長の挨拶と締めの乾杯でお開きとなりました。

この後、退職者の皆様は来年度の開催を楽しみにして帰路につきました。



《四国支店長表彰（小田喜則さん、定岡秀和さん）》



《長寿者（米寿）の方  
(稻毛文夫さん、遠富正隆さん、廣瀬成男さん、増井純彌さん)》

## ☆愛媛電友会親睦レク旅行を開催

令和7年度愛媛電友会の親睦レク旅行として「安芸灘周遊への日帰り旅行」を行いました。今回のレク旅行、愛媛電友会では令和元年度以来の開催となりました。この間、コロナ禍による中断もありましたが、ここ数年は宿泊旅行計画で募集しましたが定員に至らず断念していました。今回、初めて日帰り旅行を計画し、予想を上回る25名が参加しました。

### ・開催日 令和7年10月16日(木)

### ・コース 「御手洗伝統的建造物群保存地区」

「たけはら町並み保存地区」

### ・ルート 松山市駅→JR今治駅→とびしま

海道(御手洗地区)→昼食→たけはら地区→しまなみ海道→松山市駅

### ・旅行社 龜さん旅行社

- 「御手洗伝統的建造物群保存地区」  
『潮まち風まち港町、そして江戸の竜宮城御手洗地区。瀬戸内海のほぼへソにある中継貿易港で人が集い、物が集まり文化が育ったその栄華の残像が令和の今、日本文化を伝えている。』



《御手洗伝統的建造物群保存地区にて集合写真》

御手洗は初めて知った、というのがほとんどが参加者の感想でした。2名のガイドさんに分かれて御手洗の町を散策。江戸時代の古い建物や寺院などを町全体で遺しているという息吹をひしひしと感じながら、北前船で多くの富を築いた旧家や坂本龍馬、伊能忠敬など歴史に名を刻んだ偉人たちの足跡にも触れることができました。

## 2. 「昼食」吳市蒲刈町「かつら亭蒲刈本店」



《昼食模様》



《昼食「かつら亭」》

### 3. 「たけはら町並み保存地区」

『遙か平安時代、京都下鴨神社の荘園として栄えた歴史から「安芸の小京都」と呼ばれる竹原、江戸時代に製塩業や酒造業で栄えたお屋敷や由緒あるお寺の町並みが今もそのままに保存されている。』

天気予報どおり、あいにくの雨模様も傘の出番は少しだけで済んだふたつ目の目的地、「いこも2名のガイドさんに分かれて「たけはら町並み保存地区」を散策しました。江戸時



《たけはら集合写真①》



《たけはら集合写真②》

代の古い建物や町並みを普段の日常生活の営みをしつつ、きちんと遺していくところ町全体の雰囲気を感じながら、「あて曲がり」と呼ばれる三叉路で形成された街路（四つ角がほとんど無い）、様々な竹原格子が使われた住宅群、NHK連続テレビ小説「マッサン」のモデルとなつた竹鶴酒造、京都清水寺の舞台を模して建てられた西方寺（時をかける少女口ヶ地）の普明閣（遠方からみました）などを見学しました。

令和7年10月30日（木）、昨年に引き続き総勢67名（男性64名、女性3名）による『第23回愛媛電友会親睦ゴルフ大会』をチサンカントリークラブ北条で開催しました。

当日は雨が確定という予報の中、朝は少し肌寒かったものの、終日快晴のゴルフ日和の大会となりました。

当日の一番スタートは午前8時00分で、30分前の受付を周知していましたが、今年も早い方は午前7時過ぎには来場するなど、仲間内でのゴルフ大会を待ち望んだ大勢の会員たちの参加となりました。

昨年と同様、今年も大谷選手が出場する

ワールドシリーズ第5戦が朝から放映され、ワールドシリーズの経過に日本中が関心を寄せる中での大会でしたが、途中棄権も無く全員が無事にプレーし本開催の目的である会員相互の親睦・交流を深めることができました。午後3時過ぎから行われた表彰式では、吉岡会長より入賞者個々人へ賞品（賞品は持ち帰って家族の方々に喜ばれる品物で合計51個を用意）を手渡し、来年の開催を楽しみとして親睦ゴルフ大会を終えました。

本開催にあたっては、きめり保険サービス

### ☆第23回愛媛電友会親睦ゴルフ大会を開催

## 【表彰者等】

順位	氏名	アウト	イン	計	HD	Net	記事
優勝	長尾 嘉之	43	35	78	8.4	69.6	
準優勝	岩本 昭男	44	43	87	15.6	71.4	
3位	高橋 龍夫	43	40	83	10.8	72.2	
25位	徳永 裕道	40	41	81	6.0	75.0	きらら保険賞
30位	西山 明	40	42	82	6.0	76.0	当日賞
35位	本間 睦	45	37	82	4.8	77.2	四国電友会賞
45位	大山 光子	51	53	104	24.0	80.0	愛媛電友会賞
B・B	村口 光	60	58	118	34.8	83.2	
ベスグロ賞	和田 恵充	39	35	74	0	74.0	
ドラコン賞	③篠浦時男、⑯川上峯生、③小松末幸、⑯渡部 宏						
ニアピン賞	②和田恵充、⑥渡部俊三、⑬七五三琢、⑰渡部俊三 ②武田茂人、⑥曾我部功、⑯川上峯生、⑰武田茂人						
順位賞	多数、ホタル賞						

(※) 順位賞の皆様、そして熟練技(ベスグロ賞)・パワー(ドラコン賞)・小技(ニアピン賞)に秀でた皆様、おめでとうございました！！

また、今回「賞」から漏れてしまった方、次回の親睦ゴルフ大会でのリベンジをお待ちしています。(事務局)



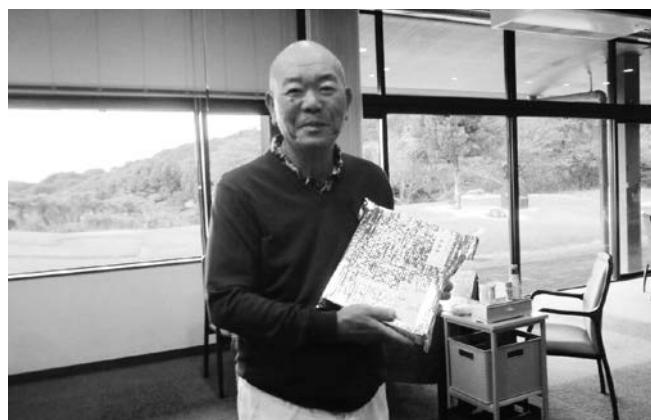
《優勝の長尾 嘉之さん》



《吉岡会長あいさつ》



《3位の高橋 龍夫さん》



《準優勝の岩本 昭男さん》

23回親睦ゴルフ大会の報告いたします。  
四国営業支店様のご協賛に御礼申し上げ、第



## ☆「第6回趣味の作品展」を開催

香川電友会では令和7年10月31日(金)から3日間にわたって、NTTグループ各社のご協力のもと、会員及びご家族の作品59点を展示し「第6回趣味の作品展」を盛大に開催しました。

どの作品も作者の長年の精進の賜物であるとともに、作品にかける思いや生き様が伝わって来る大作・力作ばかりでした。

期間中、NTT西日本香川支店の木田支店長にもお忙しい中鑑賞にお越しいただいた他、NTTグループや一般の方々を合わせて310名を超えるご来場を賜りました。来場者からは作品に対する賞賛の声を多々頂戴しました。折しも瀬戸内国際芸術祭の開催期間でしたので、外国の方も50名以上ご覧いただきましたことは、国際交流にも貢献できたと自負しております。

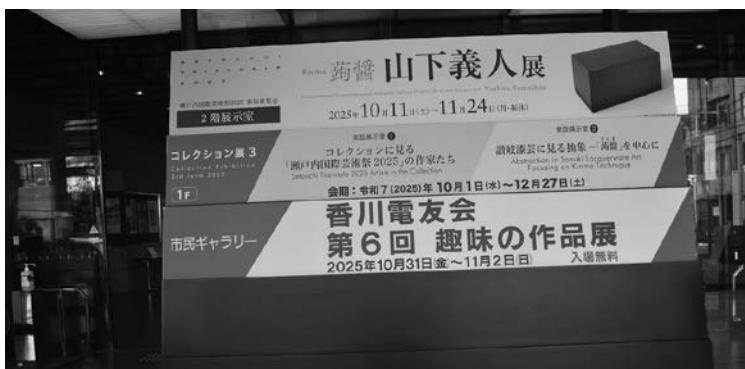
今回も会員皆様の趣味の作品を通して、更なる会員相互の親睦・交流の輪の広がりを感じできた作品展となりました。



《展示の様子》



《会場の様子》



《高松市美術館 揭示板》

- ・開催期間：令和7年10月31日(金)～11月2日(月)
- ・開催場所：高松市美術館 一階  
市民ギャラリー
- ・出展内容：出展総数59点(内訳は絵画15点、書道3点、手芸14点、写真13点、絵手紙7点、俳句7点)



《受付》

支店様並びに会員の皆様方に厚くお礼申し上げます。  
なお、開催の期間、内容等は次のとおりです。

★【NTT西日本環境クリーン作戦～峰山公園～】のボランティア活動に参加

11月15日㈯昨年に引き続き開催された「2022 NTT西日本環境クリーン作戦～峰山～」に香川電友会は坂口会長以下役員を中心にお志13名がボランティア活動の一環として参加しました。環境クリーン作戦としては栗林公園の西に位置し、市民憩いの場である峰山公園一帯の除草と清掃活動を行いました。

これは、NTT香川支店が社会貢献と地球環境保護を目的に【美しい環境を、未来へ残そう！守ろう！育てよう！】をスローガンとして毎年行っている恒例行事です。今年は、NTTグループ企業の社員（家族を含む）約200名が参加しました。

当日は晴天で暖かかったこともあり、久しぶりの清掃活動を楽しみながら作業も手早く終了するようにしました。

作業終了後にはお楽しみ抽選会で多くの子供さん達も盛り上がった後、クリーン作戦～峰山の活動を終了しました。

なお、来年「環境クリーン作戦」が開催されたら、清掃活動に参加したい希望のある会員の方は香川電友会・事務局（087-833-6130）までご連絡下さい。



★令和7年NTT西日本退職者交流会



《峰山公園清掃》

交流会の初めに、NTT支店長表彰が行われ高知電友会事務局長の田所秀二さんに青木支店長から表彰状が授与されました。

田所さんは電友会幹事として長きにわたり電友会活動に貢献されただけでなく、NTTの事業活動に大いに貢献された功績が称えられました。

誠におめでとうございます。



《田所秀二さん》

## &lt;イベント情報&gt;

## ■電友会イベント

	1月	2月	3月	第1四半期
愛媛	地域交流会（電友会） <ul style="list-style-type: none"> <li>1/18 宇和島 20 八幡浜 調整中 東温 (実施済み)</li> <li>11/27 今治</li> <li>12/ 2 新居浜 4 壬生川</li> <li>12 西条</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事務局長、編集委員会議(2月中旬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>無料会員への正会員入会勧奨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>愛媛電友会総会(5/25) 愛媛県県民文化会館</li> <li>四国総会(5/12) リジェール松山(予定)</li> </ul>
香川	<ul style="list-style-type: none"> <li>会報213号郵送(1/14以降)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>第5回三役会議</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>第6回三役会議</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>会報214号郵送</li> <li>第1回役員会(4/22予定)</li> <li>第64回香川電友会総会(5/28予定)</li> </ul>
徳島	<ul style="list-style-type: none"> <li>会報発送作業(1/15)</li> <li>とくしま・まちなか花ロード花植会(1月中旬)</li> <li>役員会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事務局長会議(2月中旬～下旬)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アドプロトプログラム吉野川一斎清掃(3月上旬)</li> <li>第6回趣味の作品展(3/5～7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>会報発送作業(4月上旬)</li> <li>R8年度第1回役員会(4月下旬)</li> <li>総会準備事前打ち合わせ(5月中旬)</li> <li>徳島電友会総会(5月下旬)</li> <li>第2回役員会(6月下旬)</li> </ul>
高知	<ul style="list-style-type: none"> <li>1月号会報発送</li> <li>第4回役員会(編集委員会)</li> <li>5役会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>古切手寄贈</li> <li>5役会</li> <li>現金自治検査</li> <li>R8事業計画策定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5役会</li> <li>R7年度末退職者会員入会勧奨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>R8第1回役員会(編集委員会)</li> <li>4月号会報発送</li> <li>高知電友会総会(5月中旬)</li> </ul>

## ■地域イベント

	1月	2月	3月	第1四半期
愛媛		<ul style="list-style-type: none"> <li>椿まつり(椿神社)(2/23～25)</li> <li>63回愛媛マラソン(2/1)</li> <li>七折梅祭(砥部町)2月下旬～3月上旬</li> <li>遍照院節分会厄除大祭(2/3)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>松山お城まつり(4月上旬)</li> </ul>
香川	<ul style="list-style-type: none"> <li>小豆島靈場開き(1/21)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>第78回丸亀国際ハーフマラソン(2/1)</li> <li>第36回坂出天狗まつり(2/7～2/8)</li> <li>第32回坂出天狗マラソン(2/8)</li> <li>二十四の瞳映画村ひなまつり(2/14～4/3予定)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>第23回宇多津の町家と雛祭(2/29～3/1)</li> <li>かがわマラソン(3/15)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高松春の祭りフラワーフェスティバル2026(玉藻公園)</li> <li>丸亀城桜まつり(未定)</li> <li>丸亀お城祭り(未定)</li> </ul>

	1月	2月	3月	第1四半期
徳島			・徳島マラソン (3/22)	・はな・はる・フェスタ (5月上旬) 場所:徳島市
高知	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イルミネーションフェスタ2025 (高知市中央公園) (2026/1/12まで)</li> <li>・津野町キラリ☆周遊ラリー Vol.2 (2026/1/31まで)</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>■JR四国観光列車「志国土佐 時代(トキ)の夜明けのものがたり」 土讃線 高知駅～窪川駅間</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1月 10日～25日毎土日祝</li> <li>・2月 運休</li> <li>・12月 6日～29日の金土日</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高知龍馬マラソン (2026/2/15開催)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・土佐のおきゃく2026 高知市中心商店街ほか (3/7～3/19開催)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高知城花回廊(4月)</li> <li>・龍馬に大接近 (4月～6月)</li> <li>・中土佐町 かつお祭り (5月～6月)</li> </ul>

### ☆私の健康法



#### 岡宮 多美子さん (徳島市)

私の健康法は畑かな。

主人の実家の海陽町に畑があり、草が生えないように月に3～4回位、往復約4時間かけて行っています。季節ごとに好きな野菜を植えたり、果物の木も色々植えて楽しんでいます。

たぐりんぼ、文旦、柿、金柑、ゆず、レモン、キウイ等、義父が育てていたものと、私が追加で植えたものと、実がなる度に楽しんでいます。

草抜きも好きで、作業後のやつた一感が、最高です。

結果、変形性膝関節症との診断でした。「10月からの私の健康法とかがりますが」治す為に色々な治療法を試してみました。Amazonで毎月900円の定期購入で試したロコモプロと書く商品が私には合ったのか、凄い回復です。試した2、3日目から普通に歩けるようになりました。

変形性膝関節症は50才以上の約半数がなるとの事。膝の痛い人は是非、是非試してみて下さい。

退職後の第一の人生、楽しく元気に過ごしたいですね。



定年を迎える約1年間のんびりと過ごしましたが、じつとしている私は、動物園近くの植物園に約2カ月ほぼ毎日頂上まで登つてました。徐々に膝に痛みを感じるようになったんですが、月1回のテニスと不定期のソフトバレーボールの練習が重なった翌日から階段の登り降りが超大変。歩くのも足を引きずる感じ。

## ドキュメント

### ☆「退職後の日々」

**南陽一さん（香南市）**

平成28年末に潮江ビルのフィールドテクノを退職して9年がたち73歳になりました。

今は農地を持っていることに負担を感じながらも米作りをしています。

3月の育苗から始まって、8月に収穫するまでが米作りの期間です。その後は、次の年に備えて耕運作業を行います。例年利益は出ませんでしたが、今年は米の値段がよかつたので助かりました。購入してくれた人が「お宅の米はうまい」と言ってくれるので、もう少し頑張ろうと思っています。

私の住んでいる地区は高齢者ばかりで、私が退職するのを待つてましたとばかりにいろんな役を持って来てくれました。土地改良区、農業共済組合（NOSA）、JA支所運営委員、農地環境保全会などの役員を経験することで農業関係者を知ることができ有難かったです。

また、令和2年に国勢調査の調査員を引き継いだことで、農林業センサス、就業構造基

本調査、住宅・土地統計調査などの調査員も依頼されました。

平成26年に引き受けた民生委員は今年で11年。令和4年から民生委員活動をPRするために始めた「民生委員だより」は第12号を5月に発行しました。

これらの役をもらつたお陰で地域の方々と関わりができ、ボケ封じにもなつて良かつたと思っています。

ただ、趣味のゴルフが一向に上手くならないのが残念です。



《育苗（順調に育っています）》

**吉川町民児協 民生委員・児童委員だより**

回覧 吉川町民児協 第12号

5月12日(月)は民生委員児童委員の日です。  
錦地区には2人の委員がいて○などの活動を行っています。

○子どもたちの身近な大人となる活動  
 -保育園や小学校での挨拶運動や、通学時の見守り活動  
 -赤岡中学校との意見交換会(年2回)や、吉川小学校の校長先生に参加してもらった定例会(月1回)での情報共有

○見守り活動  
 -70歳以上の高齢者のみの家庭や70歳以上でひとり暮らしの方が対象  
 -つないだ後の状況確認

○社会福祉に関する活動  
 専門職  
 各支援センター（注）  
 民生委員児童委員  
 (注) 地域包括支援センター、総合子育て支援センター等

**民生委員の役割は、「発見」「つなぎ」「見守り」**

私たちは給食・配食サービスやおせち料理の提供など福祉団体への協力は行いますが、買出しや送り迎えなどのような個人への支援は行わないことになっています。民生委員の役割は、問題を抱える家庭を早期に発見し、専門職へつなぐことなどで、ご協力をお願い致します。また、専門職につないだ後の見守りも行います。



《保全会の編集委員会（左が南さん）》



《保全会総会で監査報告》

## ☆「四国電電ビルのあゆみ」

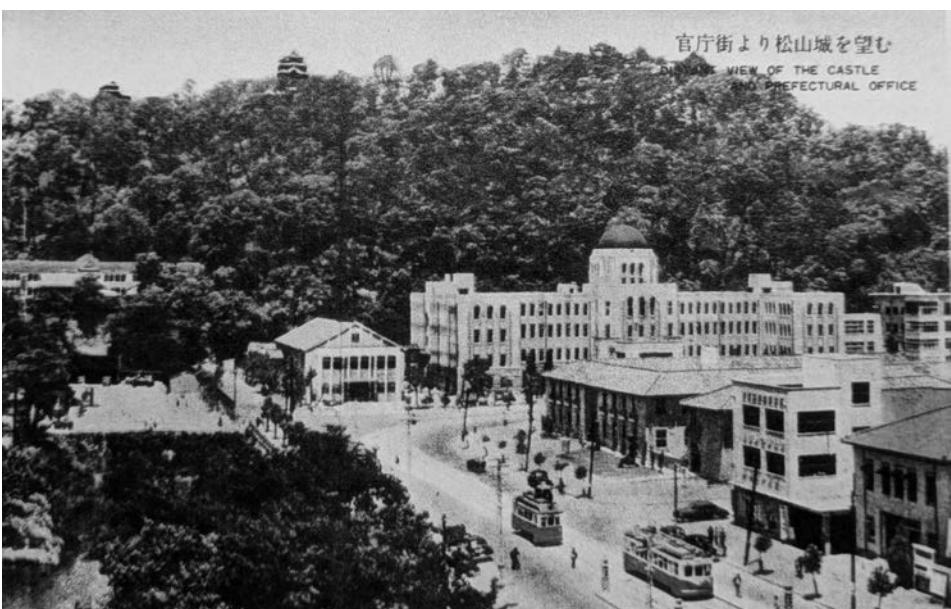
**隼田 正行さん（松山市 H15年退職）**

1962年（昭和37年）松山市一番町に誕生した四国電電ビルは、再開発のため2025年度末を以つて解体され、63年間の拠点ビルとしての役割を終えようとしています。この機会に長年建物と共に歩んできた建築部門として、四国電電ビルのあゆみを追つてみました。

### 1. はじめに

四国電電ビルの誕生については、昭和48年発行の「四国電信電話事業史—公社発足20年—」に詳しく紹介されています。

四国通信局は、昭和22年に倉庫として新築した木造の建物を使用していたが、県・市当局からも「市中でいちばん重要な位置を占める美観地区に、古ぼれた木造建物のあることは、市発展上好ましくない。ぜひ堂々たる建物を建てて欲しい」と再三要望されていたもので、昭和35年ようやく改築計画が具体化し、同敷地内で建て替えることになった。建築中の仮庁舎は持田町（南持田電電アパートがあつたところ）と松山電話局の旧庁舎に分散



### 2. 四国電電ビル

電電公社発足から10年、1962年（昭和37）四国の拠点ビル「四国電気通信局（電電ビル）」は竣工しました。日比谷電電ビル（本社ビル）とほぼ同時期に本社建築局で設計されました。（建築設備設計、工事監理は四国建築部）四国電電ビルはセンターコアシステムや間仕切りシステム、アルミサッシの採用等、当時としては新しい試みと見られていました。内容が随所に取り入れられています。水平ラインを生かした外観は、伝統ある郵政スタイルに加え、連続窓の形式や庇のデザイン等に進化した、電電建築の姿を見ることができます。電電ビルとしては中国電電ビル1958年（昭和33 設計大澤秀行）、日比谷電電ビル1961年（昭和36 設計國方秀男）に続く3番目となります。両ビルとも先進的で優れた建物に贈られる日本建築学会賞を受賞しています。通信建築の代表的建築家 吉田鉄

新庁舎は愛媛・搬送・無線の各通信部を含めた総合庁舎として、四国電電ビルと名づけられ、5階建て延べ9,330平方メートルの鉄筋コンクリート造りで、総工費4億円をかけ36年4月着工、37年の4月に完成した。当時は他に高層建物が少なく、明るい近代的な

郎氏は、その著書「建築家・吉田鉄郎の手紙」の中で【奇をてらわず、端正で、飽きのこない洗練された美しいデザインを追求する】と書かれています。四国電電ビルは、通信建築の伝統を引き継いでいる電電建築の一里塚として十分に価値ある存在だと言えます。

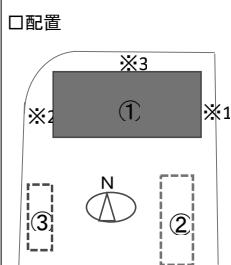
松山城の麓、電車通りの大きくカーブした



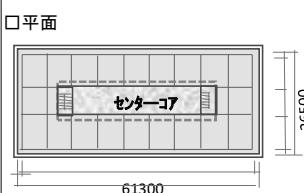
電電ビル(敷地内建物含む)の全体像

**四国電電ビル-2**

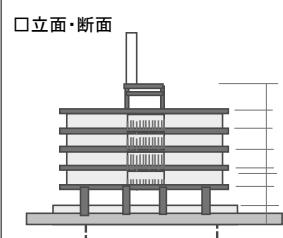
## 電電ビル新築工事 設計図から



申請地	松山市2番町54番地（一番町4丁目3番）
敷地面積	5.31.56 m <sup>2</sup> (1676.25坪)
道路幅員	東 6.0m、西 30.0m、北 30.0m
※ 建物位置（道路境界より）	
※1 東側3.5m	※2 西側=12.0m
① 四国電電ビル RC -1+5 1962年（昭和37年）	※3 北側9.0m
② 付属舎 RC 0+5 1974年（昭和49年）	
③ INS館 SK 0+2 1985年（昭和60年）	



柱スパン	長辺方向 6.5m × 9スパン 短辺方向 8.0m + 6.5m + 8.0m
外周壁	柱芯ヨリ東西1.4m、南北 2.0m
地 階	1400.54m <sup>2</sup> 食堂・売店・理髪室・喫茶室 暖房機械室・電力室・倉庫
1 階	1292.45m <sup>2</sup> 玄関ホール・監視員室・事務室 内郵便局・工事要員室
2~5階	1624.45m <sup>2</sup> (2~5階) 61.3m × 26.5m 屋 階 150.12m <sup>2</sup> 階段室・倉庫
コア	(258.05m <sup>2</sup> ) 階段室・エレベータホール・便所・ 湯沸室・書庫・調和機室など



※(高さ)	
最高高さ 24.02m/軒高 19.45m	
1階床高 1.20m / 基準階階高 3.60m	2~5階 床コンクリート打ち放し、アルミサッシ連窓
地階隣高 4.90m ドライエリア	1 階 柱梁型コンクリート打ち放し、アルミサッシ
事務室天井高さ 2.70m	東西外壁 白色プレキャストコンクリート板 アルミニウム製ルーバー
ピロティ天井高さ 2.70m	サッシ アルミ、腰ヨドウォール外壁用パネル

### 3. 電電ビルの特徴〈新築工事の設計図から〉

#### (1) フロアプラン（セントラーコアとフレキシブル化）

電電ビルは通信局、愛媛・搬送・無線の各通信部を収容する総合庁舎として計画されています。各階の事務スペースは、自由に使え

る最大の面積を確保しており、各部屋の間仕切り壁は将来の組織変更も含めて、柔軟かつ効率的に設置できる構造としています。そのため階段、エレベータ、便所、倉庫などの共用部分を中心まとめて配置する「センターコアシステム」を採用することで、その周りに纏まつた広い事務スペースが生まれています。間仕切り壁は予め決められた位置に設置する「間仕切りシステム」を採用し、床・天井・壁に取付け用金物を先付することで、施工が簡略化し経済的になります。

**(2) 立面・断面**

当時の建築基準法では高さ制限（31m）があり、事務所ビルはのこの趣建てが限界で、階高・天井高も低く抑えられていました。その中でも四国電電ビルは基準階の階高3.6m、天井高さ2.7m（当時は2.5m程度）と十分な高さがあります。天井までのアルミサッシの採用で、開放的で自然採光、自然通風（冷房なし）に恵まれた快適な執務スペースが確保されています。東西に長い外壁面は、5層の底に挟まれたアルミサッシ（当時は珍し



《アルミサッシ》



《庇》

射調整のため、縦型のアルミ製ルーバーを取り付けています。

**(3) 1階外壁後退〈セットバック〉**

1階部分の外壁面は、上階の庇先端から3.3m後退しており、上部の水平庇をコンクリート打ち放しの柱・梁で支える形式としています。奥行きのある庇裏は大梁の小口を工夫し、1.3m間隔で並んだ小梁を上手く配置した」といより、リズム感のある豊かな軒下空間となっています。



《セットバック》



《ピロティ①》



《ピロティ②》



《地下食堂・ドライエリア①》



《地下食堂・ドライエリア②》

(4) ピロティ  
電電ビルの玄関ホール（ピロティ）は特徴的で、玄関庇の下から階段（2段）上がり、上方吹き抜けの開放的なピロティに出ます。ピロティは地盤からの1.2mの高さがあり周囲を眺められ、玄関ホールへ向かう気分転換の場ともなっています。また、ピロティは南北間の通路でもあり、庁内郵便局や電報電話相談所に直接出入りできる扉を設けています。

(5) 地下食堂、ドライエリア  
ビルの地下には電力室・暖房機械室・倉庫の他、食堂・売店・喫茶室・理髪室などの厚生施設があり、地下階への採光、換気のため浅い空堀（エライホーフ）を設けております。食堂では高窓からの自然光が射し込む中で快適に食事を摂ることが出来ます。

◇これまでの電電ビルにおける組織・業務内容の変化や、情報技術・環境技術の飛躍的な発展に対するフレキシブルな対応状況

や、法規制・経年劣化対策、快適な執務環境の構築などについて、63年間の歴史の詳細を辿ることは容易ではありませんが、新築時の設計図に【建物の使われ方の変化】に対する、先見的な設計思想が盛り込まれていたことと、その後においても適格なタイミングで改修工事が行われた結果、四国電電ビルは拠点ビルとして、十分に役割を果たし終えたと言えます。

《職員の皆様でした》

## ボランティア紹介

### ☆ボランティア活動に想つこと

#### 香西 輝紀さん（高松市）

今回は、香川会員のボランティア活動を紹介します。「ボランティア」とは、自発的に社会活動に参加し、無償で活動する人たちのことを指しますが、大げさに捉えられている面もあると思います。

確かにボランティア活動にはケガや事故に対する保険、参加者としての心身の体調管理・スケジュール調整など準備も必要です。しかし、NTT西日本のスポーツイベントや文化イベントなどの要請が電友会に届きますので、これに参加することができれば簡単です。ボランティアイベントでの万一に備えての保険、水分補給の飲物・道具・服装・スケジュールまで用意やどうすればいいかを事前に教えてくれます。

（）参加希望の方は、香川電友会事務局までお尋ねください。



《さわやかロードお掃除模様》

○香川電友会での身近な事例紹介  
①毎月最終週の木曜日の支店周辺「さわやか

### ロード 清掃活動

高松市が企業に声掛けして実施している「道路清掃ボランティア」の一つです。

高松市が保険、作業用ビブス、看板、「ミ袋、会社から軍手や清掃道具を用意しています。

私は、会社が取り組み始めた15年以上前からほぼ毎回参加しています。

②エコキャップの収集と送付  
香川支店に持ち込まれるエコキャップの指定工場へ送付しています。  
こちらも、続けていて知らぬ間に11万個も送付しました。



《エコキャップ》

### ③環境クリーン作戦in峰山

香川支店恒例の公園清掃活動です。

この会報（支部だより）に詳細な記載がありますので、ご覧ください。

## 私は今

今田さんは、「年男・年女」を迎えた方々から近況報告をいただきました。

### ◇ 青木 敬三（高知市 H31年退）

6回目の年男を迎えて、身体の老化が徐々に進行しているのを実感しています。ぽろぽろと歯は欠けてゆき、骨も脆くなつてきます。数年前、脊柱管狭窄症と診断された際には、布団の中で痛みが和らぐ姿勢を探して寝返りを打つていて、夜明けを迎えたこともあります。投薬や整体通いでなんとか手術は回避しています。

昨年は、コロナ禍以降では初めて四国外に出で万博に行きました。少し難解な入場予約を経て、パリオノ抽選予約をしましたが、じつは抽選漏れとなりました。万博が閉幕する1週間前という時期でしたので、会場はびっただしていませんでした。気温30度の暑い中、大屋根リングを半周以上歩いたことのみ、記憶に残りそうです。次の万博の際には、開幕直後に見に行くぞと心に決めています。

### ◇ 秋本 陽司（石井町 H5年退）

7回目の年男となりました。

80才過ぎから老人病（腰痛・膝痛）下半身の衰えが進み、外出することが非常に少なくなり、下手なカラオケ（週1回、地域老人会等）に行く以外、一日のほとんどをテレビのお守りで過ごしております。



《万博会場にて》

### ◇ 阿部 伊津美（松山市 H13年退）

新年あけましておめでとうございます。健康で7回目の年女を迎える事が出来て嬉しい思っています。

退職した3月に予想外の地震が発生。現役の時に阪神淡路大震災が起り、ボランティアで復興に参加された方々の姿勢が強く心に残つたのを思い出しました。

NTT労組退職者の会役員をさせて頂いた時に学んだ、ボランティア的な社会との繋がりを保ち身心を整えつつ、友人達と交流しながら健康維持をと考えています。

### ◇ 天野 忠文（鳴門市 R22年退）

72才（午年）を迎えることになりました。数種の薬を服用していますが、昨日右膝の半月板を損傷し正座が出来なくなつたくらいで、健康に過ごしています。

コロナ禍で5年途絶えた海外旅行も

幸せなことに、長時間テレビと付き合っても苦痛でもなく毎日が短く感じています。

これからも体の変化と仲良く付き合ひながら「あたりまえの日」を積み重ね、8回目の年男を目指し（無理な話!!）で頑張りたいと思っています。

2024年に行つたボルトガルが最後になるでしょう。

最近の出来事は、今年度から地元中学校の部活、弓道外部講師を引き受け、それを中心に時計が回る日々を過ごしております。

また「ねんりんピック岐阜2025」弓道競技に県代表選手として初めて出場しました。弓道に出会い半世紀、高齢者と呼ばれる今まで続けてきたことが健康の一助になつているのかなと思い、これからも継続したいと考えています。



《ねんりんピック岐阜大会》



《シンガポール旅行》

#### ◇ 池田 昭夫（松山市 H9年退）

温泉へ行ったときのこと、脱衣所で下着を着ていたら、裾が背中に絡んでやっと着れたと思つたり、脇の所に白いタグが付いていました。「あついから！」と言って着直していくと、隣のおじさんがこちらを見て笑つてたので「年は取りたくないね」といつと「気付くだけましよ」と言われました。「俺も気付くだけましょになつたか」と嘆息した次第です。

気が付くだけましょな年代となり眷づり

#### ◇ 池田 悅子（今治市 H22年退）

生後3日の寿命だったはずが6度田の年女を迎えるとは、命を預いていたのだと思つ。松山に転勤した平成初め、差別や色々なハラスメントに悩んだが、「言われたら言い返すと学び、長年の友人から「性格変わった?」と言われた」とも。

4年近く前に完全退職し、暇つぶしの手始めに購読数日本一のシニア向け雑誌を契約したが、内容の無むに「積ん読」している次第。

インドア派ではあるが、人と関わることは大事なので、今は法人や団体等で、年に数回

イベントの司会（約30年余継続、最大は1000人程度）をしたり、旅行プラン企画等のボランティアもどきをしたり、自分の通院や知人の通院付添い等、まあまあ予定があるが、手帳もスマホも使わず殆ど記憶できている。

先日、東京の職場での同僚が「後期高齢を祝つて会いたい人に会いに行く旅」と題し、札幌から会いに来てくれた。30年以上会つていなかつたけど、しまなみ海道や松山城を案内し、3日目の朝、高松の友人に会いに行く彼女を松山駅で見送り、お互い涙で別れを惜しだ。

私は怪我や病氣で病院との縁が深いけれど

ど、彼女を見習い外に出よう、先ずは一つ残つてゐる新潟市に行き、全国47都道府県県庁所在地制覇する。勿論、彼女にも会いに行つたうと思つた次第です。

そして、最大の楽しみは親友との月一ランチで他愛のない話をして、別れる時には、必ず、「次はいついつね」と書いて別れる。「またね」では実現しないことが多いから。

末筆ですが、電友会の益々の繁栄を願い皆様方の「健康をお祈り申し上げます。

#### ◇ 石崎悟（松山市 H31年退）

病院のお世話にならることもなく、年相応の健康と体力で、大リーグシーズン中は日本選手の活躍に一喜一憂し、天気が良ければ庭弄りなど日々のんびりと過ごしております。

#### ◇ 石丸寿志（松山市 R1年退）

新年おめでとうございます。6回目の年男です。月日の経つのは早く、退職して6年になろうとしています。

健康維持のためと思い、親から引き継いだ

田畠で米を2反と柑橘（伊予柑・せとか・はれひぬ等々）を少しずつ栽培し、孫達の美味しいと喜ぶのを楽しみに長すぎる夏の日差しを避けながら農業をしています。

無理せず、楽しく穏やかに過ごせたらと思つています。

#### ◇ 一柳久寿猪（高知市 H6年退）

令和8年は7回目の年を迎える。

今は軽い病気で通院はしておりますが、意

外と元気であります。

趣味の書道、茶道、民謡サークル、J.A女性部の行事参加、ミニディのおもてなし、大正琴の練習と今でも続いているのは、周りの方々の支えがあるからと感謝の気持ちで過ごしております。

毎日を元気で暮らしていくのが一番です。

#### ◇ 伊藤敬司（松山市 H31年退）

今、趣味で星撮影をしていましたがOBの写真クラブ（写友会）に入会しまして先輩方々とお付き合いさせて顶いております。

アットホームなクラブで入会出来て良かったです。写真撮影技術（定例会）の講習会や撮影旅行（懇親会）など楽しい時間を過ごしております。私は星撮影や景色を主に定例会にてメンバーの方々でお互いに発表しています。

日尾クラブにも入会させて顶いております。久米地区の方々の集まりです。代表の方と以前お仕事を一緒にしました縁でお世話になる事になりました。定例会に出席しまし



《昨年、高校・大学の同級生が住職を務める「伊予十三佛靈場1番大蓮寺」に悪友が集まり花見（前列左端が私）》

て先輩方々にお世話になつております。懇親会も楽しみです。

家族の事ですが、私は結婚が遅かったので長男が大学を出て就職しまして1年半になりました。愛媛に帰つて来てくれましたので土日は妻と3人で過ごしております。

妻と話すのですが、長男が近くに居てくれるので助かる事が多いです。長男の嫁さんの事を家族で話す様な状況で過ごしています。

#### ◇ 逢坂 道子（松山市 H5年退）



《迎賓館にて》

電友会ではいつも大変お世話になり有り難うございます。

私も退職して早や30年が経ちました。7年前に大病を患い、早期発見で治療に専念し現在完治いたしました。健診の有り難さを身を以て感じております。皆様もどうぞ元気でお過ごしください。

令和8年は馬年ですね。周りの人に感謝しながら今年も良い年にしたいと思っております。

#### ◇ 大浦 義行（徳島市 H27年退）

仕事を辞めて7年が経ち、曜日感覚も薄れています。こういった意識が出てくれば、

先人が辿ったコースに入るかなと思つ日々を送っています。

今回依頼により今一番気にかかっていることをお話ししたいと思います。

NTTの業務に44年従事し、最後の15年間変更なくある特殊なお客様の折衝を行つていました。現役を離れた今、緊急時対応の緊張した（通常のお客様でもあると思いますが）場面が今、時々ですが睡眠中に反社会的勢力を含め夢の中で格闘しています。一時的に目が覚めると夢かと安心し、また睡眠に入りますが、タイミングが悪いとテレビの続編の（

と）、続きが始まります。毎日ではないので、（リラックス＝落ち着け）と感じると平成な睡眠になり、無事朝が迎えます。（顧客情報は今は特に守秘義務で申し上げません）

悩めることではありませんので、慌ただしく孫の世話をしている毎日です。（ノイローゼになる性格ではないので、心配はしていないですが）まだまだ？続く人生ですが孫の笑顔と姉弟ゲンカをみながら日々の生活を送っています。

原稿依頼があり、思い出すままに書いてみました。

#### ◇ 大近 正男（松山市 R2年退）

元気で6回目の年男となりました。

仕事は1年弱、医薬品関係の仕事をしましたが家庭の事情により退職し、NTTの派遣作業員として登録、しかし今までに半日しか作業はしていない状況です。

春から秋にかけてはウォーキングとサイクリングや家族旅行、冬は姉の山での柑橘収穫作業の手伝いで忙しく汗を流しております。また、現在は娘夫婦が里帰りしているので、孫を含めて9人で賑やかにやつております。

四國電友會

◇ 大野 幸信（松山市 H30年退）

今回で六度目の年賀です。退職して7年になります。

春から秋にかけて趣味のゴルフを定期的に  
行い、冬に入ると11月から翌年2月迄の間は  
みかん農家さんへ収穫のお手伝いを兼ねて体  
力増進と弱くなってきた体幹を少しでも回復  
できるように頑張っています。

主な作業内容は伊予柑の収穫ですが他にも高級柑橘の紅まどんな・甘平・せとか・デコポン等の袋掛け・収穫・選別等を行つております。急な斜面で重いみかん袋を担ぐ運搬移動作業はかなり過酷で大変ですが体力の向上

旬の新鮮な果実を食するのはなんともいえない喜びですが、なんといっても作業の途中に食べるお弁当がとても美味しいと思える今日この頃です。

決意する今日の頃です。

גַּם־בְּבָבָלִי

戦時中生まれで、希少ですが、昭和20年7

月の松山大空襲時に伯父に連れられ、防空壕

◇ 尾崎 公（松本市 S55年退）  
“心まで大きくなれる故郷の

は入った記憶そして近隣の製錬所の火災また道路での木炭車（三輪・軽四）火災を見まして、苦しい思いと平和を願う気持ちで今日まできました。

風・空・縁・人のやさしさ

今は地域での昔の美男、美女を相手にグラウンドゴルフを楽しんでおります。少しの畠

もうひとつの故郷、NTTグループの発展

皆様の健康を願っております。

今年もここ年にありますように！

◇ 小川 渡（高知市 R2年退）

◇形上哲也（松山市 H20年退）

た。97才だった。老介護のしんどさも体験した。気が付くと自分の終活を考える年齢になつてしむ。

年賀がある。と何やら感慨深いものがあるが  
と思ひきや私的には普通の通過点のような氣  
がします。

ノルマの年。ナリバシテの年。ナリバシテの年。

退職後、一念発起して資格を取り、無謀に

曰、一日を過ぐせるようにしたい。友人、知人を大事にしながら、いつまでも社会との関係を持ち、少しでも社会貢献していくことを決意する今日この頃です。

との思いです。

◆ 岡井 周一（松山市 H15年退）

元気で毎日を過ごしております。

戦時中生まれで、希少ですが、昭和20年7

再来年には起業10年になり、そろそろ事業承継を考える今日この頃ですが、と同時に次の10年は何を始めようかな?なんてワクワクです。

## ◇ 川上 理恵（四万十町 H15年退）

戦後80年目の平和な夏を町内のあるおじいちで開かれる盆踊りをはじしながら樂しく過ごしました。

私は父や母の世代が守り続けてくれた平和な時代を生きてきましたが、一緒に輪になり元気に踊る子供たちの未来も平和でありますようにと祈る夏でもありました。

そして今年は72才の年女の夏を迎えます。

## ◇ 北村 静子（徳島市 H27年退）

今年は何回目の年女となるのでしょうか。

年明けの1月2日は毎年眉山の中腹を歩くことにしております。

今年で何年続いているのかな。来年も元気に行きに行へーことが出来るのかと思いながら…。

日々毎日の水泳、太極拳等をやりながら過ぎております。健康には気を付け無理をせずマイペースで現状を保てますように。

## ◇ 日下俊子（阿南市 H26年退）

今年は、早くも6回目の年女にあたります。

昨年は、夫と私の母を見送りました。子供達

もそれぞれ家庭を築き、私達から独立して今は夫と一人の生活になり、程よい距離で心地良い生活をし、旅行等樂しみたいと思っています。

昨年は3人目の孫が誕生し、一緒に遊べる日を心待ちにしていました。

これからも、家族が一年間健康に過ごせる

趣味は、ロードとメダカ飼育を続けています。ロードは年々スキルアップしていると感じおり、達成感もひとしおです。

次の年男を迎えるまでの目標は、昨年から

始めた西国三十三所巡りを旅行を兼ねて成就させることと、大エジプト博物館を見学することです。どちらも実現できるよう、体調に気をつけて日々を過ごしたいと思っています。

## ◇ 倉橋 康信（高知市 H31年退）

平成31年3月に65才で退職して7年目になりました。「私は今 年男」の原稿依頼があり、あらためて72才の自分を考えました。

退職して直ぐにスポーツクラブに入会し、



《D I Yの(宅配BOX)》

平日週4日コースでエアロビクス・ボディーコンバット・ズンバ等で身体を動かしていますが、2年前からフルコース（週6日・木曜休み）に変更して、にぎり飯持参（ほとんどの毎日通っています。最近は水泳教室に入り、基礎から4泳法ができるように学んでいます。自己流で泳いでいましたが綺麗に泳ぎたくて教室で頑張っています。

健康状況は50才中頃から頸椎症性神経根症で右手のひらが痺れ痛んでいましたが最近は夜中過ぎから朝にかけて痛みが酷くて、痛い痛い、と叫んでいます。

また、若い頃から難聴で話が少し聞き取れないことがありました。最近は、ますます聞こえない事が多くなり、エツ・エツと聞き返すため会話が面倒くさくなりました。しかし認知症予防のため人との関わりは大事にし

「」などが抱負です。

抱負とは、とても言えない年女の抱負目標です。

たいと思います。

喜寿・傘寿の祝いまでは元気で酒が飲めて運動出来る身体でいたいと思います。

◇ 高下 雅志（松山市 R4年退）

新しい会社に入社してから3年が過ぎ日々、新たな知識や経験を積み重ねてあります。

通勤は朝早く、今治まで車で約1時間要しますが、道中の景色に季節の移り変わりを感じながら、気持ちを引き締めています。

6月に自社の八幡太陽光発電所を構築し、自社託送と売電を組み合わせた運用を開始いたしました。今後も安定的な運用に向けて尽力してまいります。

プライベートでは、次男が5月に晴れて結婚式を挙げ、新たなスタートを切りました。夫婦の門出を心から祝福し、見守っていました。

週末は妻と一緒に長女の孫（2人）の面倒を見ることが多く、家の中が賑やかで明るい笑い声に包まれています。

9月には妻と長男で大阪・関西万博へ足を運びました。会場のシンボルである大屋根リングのスケールの大きさとデザインの美しさには大変感動するとともに、未来への期待が

高まる素晴らしい体験となりました。

先日受けた健康診断の結果、残念ながら指導区分で精密検査が必要とするとの結果が出ました。幸い大事には至っていませんが、この機会に生活習慣を見直し、より一層体調には留意をしてまいりたいと考えております。

2026年1月には還暦を迎えることから健康管理を徹底し、引き続き仕事にもプライベートにも前向きに取り組みたいと思います。

◇ 上里 敏昭（まんのう町 R2年退）

「明日からチレワークとなるので自宅勤務となります。」退職日の20日前に突然上司から言わされた。退職日には、コロナ禍にもかかわらず職場の皆さんに、お別れ昼食会を開いていただいた。今でも忘れない日であり、本当に感謝しています。あれからもう五年半経ちました。

前々から退職したら、これだけはしたいと思っていたことがありました。入社から退職まで47年間の会社人生を振り返ってみるとです。これは、香川電友会の趣味の作品展（令和5年11月）に「私の職場の思い出」というテーマで作品を出品して実現しました。

入社から退職まで務めた、電電公社、NTT、移動通信網、ドコモの四つの会社のロゴマークを学生時代から集めてきた使用済み切手を貼り合わせて作成しました。そして、それぞれの会社時代の思い出を思い返して言葉にしました。

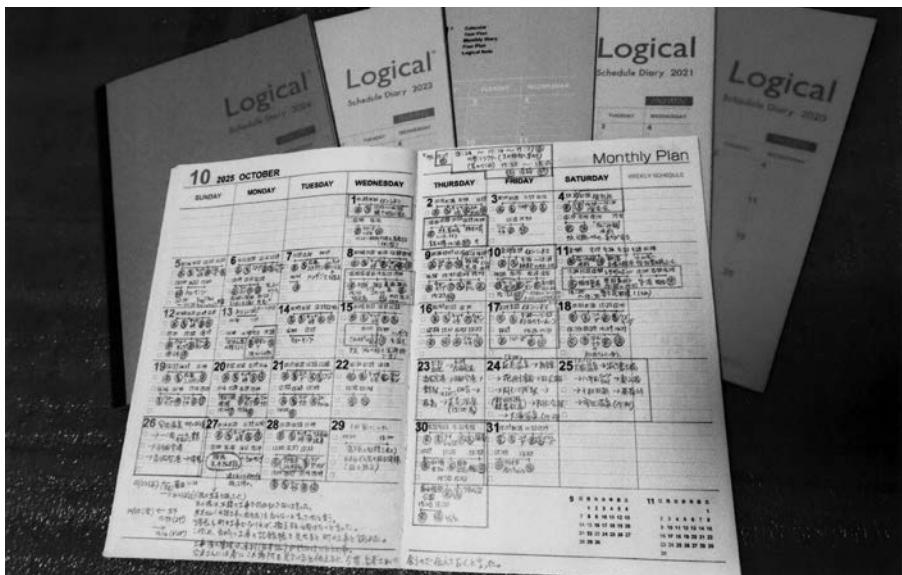


《香川電友会作品展出品 (R5.11)》

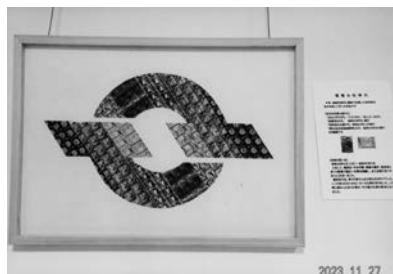
退職してから、今まで続いていることが二つあります。一つは、毎日一日の出来事を記録しています。たまにこのノートを読み返して、過去のいい思い出を思い返して懐かしんでいます。もう一つは、香川県民文化講演会を受講（年8回）しています。最初は、講師が著名人なので教養を高めようと始めました。今は、受講者のほとんどが私と同じ世代の人たちで、健康管理、生きがいや日常の心構え等の演題もあり、今の私に有意義なので継続して受講しています。

退職後、私の生活環境は大きく変わりました。また、世の中もコロナもあって社会の仕組みや考え方も大きく変化しています。今は、健康と家族を大切にし、好きな事をしていい思い出を作ることが一番ではないかと思っています。

また、入社時から収集したり職場の方から頂いたりして保管していた、会社に関するテレホンカードや図書カード等22枚を展示して、それぞれ当時の出来事とその時の懐かしい思い出をつづりました。この作品を作ったことで、長年の目的が達成できて満足しています。



《毎日の記録帳（R2～R7）》



《電電公社ロゴマーク》



《NTTロゴマーク》



《オーストラリア（R7.7）》



《ドコモ(初期)ロゴマーク》



《ドコモロゴマーク》

## ◇ 小森 啓示（松山市 H30年退）

退職して7年目になります。退職してからは、それまで関わってこなかつた町内活動を始め、町内会長を6年続けています。コロナの間は大変でした。

他に三味線を始め、楽器を触つてこなかつたので、楽しく練習を続けています。

最近「写友会」にも入れてもう少し写真の奥深さを学んでいます。年に1、2回は旅行へ行き、これからも元気で頑張っていきます。

## ◇ 嶋藤 哲一（松山市 H14年退）



《広島のゴルフ場にて》

無病・H.O.薬・恵災・健康第一・祝7度田の年男を迎えたました。

我人生節目の年に当たつての特記事項は次のとおり。

- ① 自家用自動車廃車（2年間使用）
- ② 週1のボウリング大会（7年間皆勤中）
- ③ がん検診異常無（継続中）
- ④ 四国遍路八十八カ所打ち止め（R7年完了済）
- ⑤ ゴルフホールインワン2回達成（川柳選）

## ◇ ぼっちゃんも 予規もすゞした 道後の湯

## ◇ 定住 七重（東かがわ市 H7年退）

楽しんでいる事は、ヨーガとカラオケです。ヨーガはまともな体位は出来ませんが「継続は力なり」大病もせず健康体を保つているのもヨーガのおかげと思っています。

カラオケは、カラオケ喫茶へ日参し、ママに色々な曲を教わり、上手には歌えませんが、新曲等を習って楽しんでいる日々を送っています。

## ◇ 佐藤 輿昌（北島町 H10年退）

7回目の年男を迎えるとしています。  
長男と同居している徳島を拠点に長女夫婦

が住む南国市と、二男家族が住む東京の3カ所を夫婦で往来しています。

そのことができる活力は「男の子（男子一人）が未だ見守り役が必要で、その仕事を与えられている」と、長女の子（三姉妹）が二人の近く（神奈川）で同居していく、いつでも会える環境であることだと思っています。課題は、私共夫婦の健康管理次第にかかると思います。いつまで続けられるのかって感じで!!

## ◇ 篠原 浩邦（松山市 H21年退）

[写真]にはまつてしまつた！

現役時代もそうであつたが、退職してからも友人に恵まれている。待望のぐうたら生活を満喫していたが、K先輩から「写友会に入れ」と、お言葉を賜った。

OB「写友会」は、現在会員は9名。隠れ撮り鉄マニアのYさん、城山大好きのBさん、行動力旺盛のW君さんとKKさん、素材を楽しむWTさん、長浜・肱川命のKさん、奥様同伴の撮影旅行が羨ましいHさん、膨大なカメラマニアの一さん、そしてダボハゼの篠原。年6回の例会、春と秋の撮影旅行、伊予鉄高島屋での写真展、「電友会趣味の作品展」



《秋の撮影旅行 岡山県津山市》

への出展、と結構忙しい。中でも、秋の撮影旅行は泊りがけで、修学旅行気分だ。お互いに切磋琢磨しながら、緩やかに写真の腕を上げている。

愛媛新聞『読者の写真』を観ても、投稿者

には「高齢の方が多い。年を取ってからでも始められる写真。印画紙を眺めるアナログ感に、とうとう小生も写真沼にはまってしまった。皆様も是非、写友会の扉を叩いてみませんか。

◇ 杉山 勤（若狭川市 H30年退）

忘れていたが六回目の年賀会。

年齢なりに健康を維持し、実家の農地管理を続けるとともに、退職後技術修得した造園のアルバイトやシルバー人材センターへの参加、また、シルバー大学・公民館活動等でこれまで希薄だった地域との交流を図っている。

年男の抱負と聞えるほどはないが、現在の政治と社会の風潮には危機感を感じており、80年以上守ってきた平和を守り抜くためでもあります。やつていただきたいと思う。

◇ 資延 宏（高松市 H10年退）

万博の思い出

万博は無事終わりましたが40年ほど前に科学万博があり、その時H.T.Tと朝日新聞社と共に実験を計画しました。海上の電波の伝わりを調査するために参加しました。

私は通信局の調査課に在籍中でした。文書広報課のA課長も一緒でした。

◇ 高木 英昭（阿南市 H28年退）

米と俳句を作りながら元気に暮りっています。

米は、コシヒカリを四反半作っています。

親戚や知り合いで直接販売しておらず、おこなうことの多いのがやりがいです。

俳句は毎月4回程度句会に参加して脳トレに努めています。これまでの俳句や短歌をまとめて1月に俳句短歌集を上梓する予定です。

また、初心者向けの田舎山登山や四国八十八ヶ所及び西国三十三ヶ所参りなどを妻と一緒に楽しんでいます。

「ほんとうにかっこいいので、今後は残り少なくなった人生をポジティブでもなく無理をせず自然体で生きていく」と思っています。  
ほんとうにかっこいいので、今後は残り少なくなった人生をポジティブでもなく無理をせず自然体で生きていく」と思っています。

〈参考〉日本人の平均寿命（2023年）

男性 81.09才 女性 87.14才

国別平均年齢 第1位

男性 スイス 82.3才 女性 日本 87.14才

◇ 高畠 修二（松山市 H22年退）

70歳以上では平均6種類以上の薬を服用しているところへ調査結果もあるのですが、例にもれず私も高血圧など持病とはやきもじ続けていました。幸い日常生活を送る上で大きな問題もなく退職後は自治会長、現在は管理組合理事として地域生活のサポートが主な日常となっています。

趣味ではバンド（ギター担当）が主なもので公民館行事への参加や介護施設への訪問などで毎月1～2回程度のペースで演奏活動して



《西国三十三ヶ所満願（R7.10）》

◇ 高島 光生（南国市 H15年退）

後期高齢者雑感

小生、今年数回田の年賀です。最近つづつ思ひのどりで、人生100年時代と言われる昨今、高齢になつても元気で充実した生活を送るために、健康維持はもとより生活設計や資金計画も大切、どんな人でも加齢による

います。

また、退職後に自転車（ロードバイク）を始めましたが、ひざ痛などもあって現在は中斷しています。この年齢になつて抱負を語るのは難しいかもせんが、いつも通りの日常を変わらず過ごせればと思います。

◇ 滝本 正照（徳島市 H28年退）

つい先日還暦を迎えたと思ったのに、あれから早やもう一周したのかと驚いています。あつという間に過ぎ去つた六周年でしたがこの間、叔父、叔母、知人友人等たくさんの人が旅立ちました。また、私自身も腸閉塞で2回入院したり、突然のフラッシュと嘔吐で深夜に病院に駆け込んだり、歯が無くなったり、ぎっくり腰に苦しんだり、いろいろなことがありました。

今年から七週目にに入ります。何が起るのか怖いですが、なんとかリタイヤせず完走したいものです。ちなみに七週目参加者の完走率は男性の割、女性の割のようです。

◇ 武田 金人（宿毛市 H24年退）

年齢の節目としての古希を健康で迎えることができ、まずは感謝です。

これを機に何かに挑戦とはならず、淡々と

日々を過ごしていきます。ただ時計の針は戻せないので、これからはもっと『時』を大切に心がけて、日々過ごしていきたいと思っています。

完全退職しており、庭の草取り、宿毛湾での釣り、近場の山歩きや通学路の安全指導をしています。3人の子供達は、東京と横浜在住で近くにいないので、老老介護にならないようウォーキングをして健康に留意しています。



《宿毛湾での釣果》

◇ 武田 洋一（高知市 H9年退）  
80才までは生きるかな、と思っていましたが早や84才。

同窓会の世話役をするために、高校の同級生には「90才まで元気で居て」と言わっています。

妻の認知症が進み自宅での生活が出来なくなり特別養護老人ホームでお世話になりますので、独居生活です。

相変わらず田舎での畠仕事には週1回程度通っています。

また、地域の自主防災会の役員として頑張っている他、統計調査員を市役所が辞めさせてくれないので、必ず年1回は何らかの調査に回っています。

昨年秋には国勢調査で2ブロック受け持ちましたが、初めての地区を担当したため、ウロウロしましたが、1ブロックは回答率100%でした。これにはびっくりです。

また、このブロックには同じ田舎出身者が2軒有り、調査のことより田舎の知り合いのことなどに話が弾み楽しいこともありました。

それやこれやで、その時が来るまで人生90年をを目指して頑張っていきたいと思っていきます。ほいたらね。

◇ 谷口 茂樹（東温市 R2年退）

シルバー人材センターに入会して5年経ちました。仕事は、主に剪定で草刈もします。ヘルメットをかぶり脚立の上や実際に木に上り作業しています。身体を動かす仕事なので健康状態はますますなのですが、今年は2回も入院しました。

鼠径ヘルニア手術とその後、顔面麻痺どちらも経過は順調ですが、同じ年の知人も入院したり大きな病院に通院したりするなど、厄年でもないはずなのに。一方地域では、神社の総代をやっています。



《剪定中》

◇ 中城 浩道（南国市 H13年退）

もテニス・散歩・サウナ・ビールと湿布で腰痛を抑えながら、もつともっと「続・余生」を楽しみ健やかに老いてゆくのだと思う。



《秋祭り神事》

◇ 中城 浩道（南国市 H13年退）

年明け前、一人留守番の土曜日、体の異変でお隣りさんに救急車を呼んでもらった畠田になりました。

幸い1週間余の入院手術で退院できました。静かな病室で時が流れる中、いつ何時お迎えが訪れても不思議ではないと改めて悟りました。突然自分が居なつても残された家族の負担となりないよう、いまだ未解決の空き部屋のこと墓の整理等、早急な整理が必要と思つた次第です。

一区切り付ければ「氣負う」となく余生を、日々穏やかに健やかに全うしたいと願う今頃です。

◇ 流 芳明（徳島市 R6年退）

昨年テレビ放送された『海に眠るダイヤモンド』にドハマリし、軍艦島を訪問したいと思つてましたが、観光ツアーガ大人気となり、実現できませんでした。やつと先日、長崎でのウルトラマラソンとセットで行くことがで

いつまで続くか知らないけれど、これから

◇ 中川 博善（松山市 H4年退）  
朝、集団登校の小学生が3組30人程、家の前を通り過ぎる。

大きい先輩に紛れて一年生らしきが見えた隠れつゆく姿が何ともほほえましい。この予達には2100年の未来があるのだろう。

退職後、平均寿命が82才まで「余生」を楽しもうと好きな事をやってきて、気が付けばもうすぐ84才。「余生」はまだあります。

きました。

当日は、展示館見学に加え、元島民のガイドさんから、当時の実話等もお聞きすることができ、やるに天候にも恵まれ、上陸・写真撮影もできました。

島 자체の荒廃は進んでおり、栄華と衰退を目にし、感慨深く、本当に忘れられない旅になりました。



《軍艦島にて》

◇ 西川 英俊（高松市 H15年退）  
80才を過ぎて健康と頭脳の維持方法をどうすればいいのか、何度も考えた結果、①スポーツ②食事③ボランティア活動④人間関係（友人）を日々確実に実施することとしました。  
①スポーツは日々ジョギング（陸上競技）、テニス、パークゴルフに挑戦しています。ジョギングでは6月にマスターズ陸上大会で



《庵治マラソン出場（R7.10）》



◇ 一宮 恒雄（阿南市 H14年退）  
平成24年に脊柱管狭窄症の手術をしてからは状態もだいぶ良くなっていますが、今年また狭窄症の痛みに弱っています。田の方も緑内障で3年前に2回も徳大病院で手術をしましたが、もうひとつ良くなっています。

趣味の阿波踊りも連結成78年を迎える80年に向けて頑張っております。県内でも80才以上

400mと800mで優勝しました。また、ロードレース（5K）で10月庵治マラソンに出場しました。後4大会に出場予定です。

②食事は野菜中心に日々鶏肉・魚を交互に食べています、酒・タバコ等は飲みません。

③ボランティア活動は今5年に一度の国勢調査員として200軒余りを調査中です。  
④人間関係は毎週水曜日に仲間数人で集ま

り、テニス、パークゴルフ等を楽しんでいます。

最後になりましたが、3カ月に一度病院で健康診断を受けています。以上が私の近況です。

の連貫さんも数少ないですが身体の続く限り頑張つていこうと思つております。

◇ 橋田 佐世子（須崎市 H7年退）

あけましておめでと/or/わいります。

『私は今』婦人会、老人クラブ、JA女性部更生保護女性部に属して、地域の行事、保育園、学校の行事に参加して子供達との交流等忙しく楽しく過ごしています。特に「あつたかふれあいセンター」ができて、毎日公民館が、そこになります。

身体を鍛えるため100才体操、グラウンドゴルフ、卓球、生命の貯蓄体操とがんばっています。

今年もバイクで颪爽と行動している人生の先輩さん（92才）を目指して、健康にボランティアに・・・がんばりたいと思います。

◇ 一柳 幸唯（大洲市 R2年退）

退職してから2年間は、何もせず、完全に遊びました。(^\_^)

次の2年間は、地元の建設会社で土木作業に従事しました。それからは、地元のコミュニティーセンターに、フルタイムで勤めていきます。もう2年になります。

皆さんの例に漏れず、地元の役員は一杯引

き受けています(^^)自治会の事務局、神社の総代、交通安全協会の支部長、老人会の副会長農業委員、どれも、次の後継者が見つからない役ばかりです(^^;)それなりに、やりがいを見つけて、がんばっています(^^)

次の7回目の年男は、無事迎えられるか怪しいものですが、できうるものならば、機会をいただいて、投稿できたらと思つています。もう、この年になつたら、元気が一番ですよ(^^)

◇ 福留 章（安芸市 H6年退）

毎日元気に暮らしています。

妻と家庭菜園をして安芸の地場産市場へ出品して楽しんでいます。

月に1回病院へ行つて血圧を測つています。今ままの生活が続けば良いかと思います。

◇ 前田 三興（香美市 H9年退）

家庭菜園と海辺等の散歩が日課となっています。

6年前にルアー釣りを始めた。最初の釣果がカンパチの幼魚（ショゴ）。元來の釣り好きがルアー釣りに墮まる」となつた。波打ち際を移動しながら2時間近く投げる。適

度な運動になるので夜の寝付きも良い。

昨年の5月、ルアーロッドのチョイ投げでキスを釣つての帰りに、投網漁をしていた人に声を掛けられ、ニロギを20匹程貰つた。南蛮漬けにしたことは無かつたが美味であつた。こんな出会いがある海辺の散歩が続いている。



《カンパチの幼魚（ショゴ）》

## ◇ 町 法太朗（香美市 H22年退）

もうじの年になつて年男もないけれど……2月末で84才、今日明日をひうやつて元気に居られるか・・身体のあつち、こつちに、まともな部分がない、散歩しただけで疲れるし……週1回（土曜日）注射を打ちに、2,3カ月に1回受診。

友人とのお付き合ひも途絶えて数年「メソネ……」ランチのお付き合ひは出来ますので、よひしへ。皆さんお元気で……。

## ◇ 松崎 一人（香南市 R22年退）

元気で樂しくを心掛けています。（毎日朝、妻と一緒に約2.5㌔のウォーキング）

令和2年退職後、年金生活してましたが、突然、四国通建（株）の知人からFAX・複合機の技術支援及び現場同行技術指導担当として依頼があり7月1日からフルタイム勤務、一昨年4月1日以降は臨時社員契約で週3日勤務契約、4月以降の契約は不明です。

趣味は、オートバイ（今は250CCのスクーター）と今は簡単なD-Y、パソコンでのオリジナルシール作成です。

どうか皆様もお元気でお過りしへださい。

## ◇ 松田 満幸（土佐市 H18年退）

一病患炎を目標に医師の指導で退職時から飲み始めた高血圧の薬も、もう10年になります。大きな病氣も無く正常血圧で過ごしています。

ところが、八十路に入った途端に動脈瘤、脾臓の囊胞、前立腺まで、ドクター曰く貴方の寿命が尽きるのが早いが、癌化が早いのかですね……。



《サイクリング》

## 健康管理はサイクリングと寺までのウォーキングです。山の中腹にある寺の境内からは仁淀川、その先には激動の人生を送った坂本龍馬、ジョン万次郎に繋がる土佐湾が

ウオーキングです。山の中腹にある寺の境内からは仁淀川、その先には激動の人生を送った坂本龍馬、ジョン万次郎に繋がる土佐湾が

## ◇ 水沼 淳二（松山市 H10年退）

明けましておめでとうございます。

私は昭和36年4月1日付で、当時の内子電報電話局業務課、電信係の電報配達員として採用され、平成10年3月末、松山支店営業部で退職するまで48年間勤務しました。

在職中は、先輩、同僚、後輩の皆様方に助けて戴きましたことを、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

現在、私達夫婦は10年前から、車約15分位で行けるところにある「建設省管理」の河川敷を「グラウンドゴルフ」用に整地して、木・土の週3回、運動不足解消と当日参加者の親睦を図っています。

やつとの思いでグリーンに辿り着く一般のゴルフと違つて、始めから「グリーン」「スタート」するグラウンドゴルフは、年齢以下で回



《グラウンドゴルフにて》



る「エージシユート」達成が珍しくありません。若者にとっては物足りないかもしませんが、我々高齢者には長続き出来そうな良いスポーツです。

帰りは当曰一人のうち達成できなかつた者のおじりで「丸亀うどん」に立ち寄つて軽い昼食です。どうも駆走になりました。

◇ 二好 教男（松山市 H28年退）  
退職して早くも10年が終わろうとしていますがその間、日本データ通信協会で広報の仕事をしていました。

しかし、2年前に頸椎症性神経根症が再発（前回は左側）しました。今回は、右側肩から肘にかけて時々激痛が走り仕事に支障がでるためやむなくリタイアしました。なお、現在はリハビリ等々で痛みはなくなりましたが毎日ストレッチを欠かさず続け痛みがでないよう努めています。

その他健康維持のためほぼ毎日のウォーキング（最低1万歩）を継続中で毎年佐田岬

ふるさとウォークへチャレンジしています。

また、趣味の船釣りは毎月1～2回釣友に誘われ旬の魚等狙つて動き回っていますが、10年先まで元気で頑張れるよう健康第一の生活を維持したいと思います。

◇ 森住 斎（徳島市 H10年退）

平成10年NTT退職後、令和3年5月に急性心筋梗塞の手術。同時に両膝が悪くなり、ほとんど歩けなくなつた。病院へ通うのにも女房の運転で行つています。

◇ 矢野 司（黒潮町 H29年退）

皆様お変わりございませんか。  
早いものでDPCの四国を退職して9年目に突入しました。

勤めていた頃は、病院といえど風邪をひいたくらいでしたが近頃は、股関節痛、頻尿、高コレステロール等頻繁に病院にかかる始末です。とは言え、退職前からの米作りは継続し、新たに3年前からシキビとサカキの栽培を始め、少しですがJA直売所へ出荷しています。挿し木した苗が成長するのを楽しみに世話をしている今日この頃です。



《藤棚と私（R7撮影）》



《ゴルフ場にて》

◇ 吉原 博（三木町 H29年退）  
平成29年に、ドコモCS四国を退職し、香川県農業大学校で1年間学び、国が田指す農家とは対極にある零細農家（米20a、野菜20a、休耕田10a）ですがナスやナバナ等の野菜を栽培し、JJAや産直へ出荷しています。サラリーマン時代も含めて、生命保険のお世話になることもなく、元気には過ごしてきましたが、昨年の2月に、急性の心筋梗塞を発病し、人生で初めて、救急車に乗り、2週間、入院することになりました。

カテーテル治療を2回受け、無事、体調は、

◇ 山口 黙（高松市 H14年退）  
令和8年は退職して24年になります。直後はサイクリング、ソフトボール、登山等楽しんでいましたが、今はウォーキングのみ続行中です。先祖からの農地で細々と稻作を続けていますが、農機具が高価で悩んでいます。

10年前に地区内に高松市の小規模な公園が完成し、芝刈り、藤棚その他の剪定、清掃を高齢者仲間で年に数回行っています。

ようしへお願いいたします。

◇ 山内 浩一（東温市 H30年退）  
退職して早や7年。  
農業の傍ら、孫守りなど、のんびりとした日々を送っております。

また、70歳で始めた週1回のテニスも身体が続く限り継続していくたいと思つてしています。

◇ 山本 賢次郎（川崎市 R2年退）  
NTT西日本グループ会社のNTT西日本ビジネスフロント大阪本社を2020年3月に退職した後、取引先の企業からお声掛けを頂き、2025年9月まで単身赴任で松山市に住み、四国4県の前職の会社の事業所にルート営業をしておりました。

昨年11月から自宅マンションのある神奈川県川崎市に戻り、室内と一人暮らしを始めています。ある日、先輩に、65歳を超えると「キヨウコウ」は大事だからなどと言われていましたが、まさにそれを感じている頃です！

さて、今日は何が用があったかなー！

◇ 横山 高佳（東京都 H10年退）  
70歳の時、妻がくも膜下出血を起こし九死に一生を得たことが発端となり、子供（長男、一男）の希望にも添い、生まれ故郷を離れ東京に移住し早や10年。いつの間にか健康寿命を超過しました。これまで元気印と言われ大過なく過ごしてきましたが、今や80歳半ばとなり体力・気力・知力が下降線を辿り始めたことから夫婦で人生の集大成、エンディングに向けて激変する世の中に取り残されまいと都会の雑踏の中でもがいています。アンテナだけは高く上げ気持ちだけは前向きに生きています。

発病に戻ったのですが8種類の薬を一生、飲み続けなければならず、少しばかり憂鬱になりました。その後、2回目の入院で3回目の治療を受けましたがうまくいかず、担当医からは、「回目を勧められましたが「成功しても、今後とも薬は、必要です」と言われ、現在の体調および検査データの正常性は、定期検診と薬で維持できると考え、治療は受けないことにしました。

農業は、病気を悪化させないために、夏は、ナスのJA出荷を止め、少しばかりの野菜（ナスが不動の4番）を産直出荷する形態に換え、後継者のいない農業を最低75才（後期高齢者）までは、継続したいと思案しながら楽しくやっております。

#### ◇ 和田 惠充（松山市 H26年退）

退職して11年が過ぎ、今年6回目の年男を迎えます。過去には旅行先で急性心筋梗塞を患つたこともありましたが、お陰様で現在は定期的な受診はあるものの元気で過ごしています。

一昨年、妻に先立たれました。突然のことでした。戸惑つことばかりでしたが、今は一人暮らしにも慣れ、洗濯、掃除、炊事、買い物など

多忙な日々を送っています。

そういう状況ですが、息抜きとして下手なゴルフ練習で体を動かしたり、知り合いと会話することで気分転換しています。

遠方の息子や孫から「起きてる?」「ご飯食べた?」などの安否確認メールが我が家毎朝夕の日課となっています。

これからも健康第一をモットーに、何か新しいことに挑戦できる年にしたいと思っています。

本年が皆様にとって良い年でありますように。

## 俳句

愛媛支部  
インターネット『若草句会』

注連石に米山の文字初御空

八木 重明

大絵馬の神馬嘶く初社

山岡 郁夫

初詣八十路の爺に婚は吉

倉本 逸夫

年明けて氏神様へ感謝する

和久利博泰

初春を迎えて今年も健やかに

大野 譲司

絵馬飾り風雨に耐えて年を越す

松本 英子

年明けて夢を抱えて寝る子かな

福井 寿恭

またひとつ悩みが増えぬ年の明け

小春日や瑠璃の向こうで招きをり

足萎えの終の住処や初日の出

エンディングノート一行加へ秋惜しむ

都會落ちズワイ戻るや終の里

輝紅葉翁ひとりなり過疎の村

新米や懷具合嘆く声

神の旅千年杉の谿明くる

行く秋を惜しむ指先風掴む

冬立つや土かき分けて種の出づ

年瀬に妻入院の手酌酒

小春日や瑠璃の向こうで招きをり

寒し風波紋でなびく影法師

エンディングノート一行加へ秋惜しむ

打ち寄せる足元の波秋深む

輝紅葉翁ひとりなり過疎の村

教え子の五十路となれり秋愁う

神の旅千年杉の谿明くる

冬立つや土かき分けて種の出づ

冬立つや土かき分けて種の出づ

小春日や瑠璃の向こうで招きをり

冬立つや土かき分けて種の出づ

冬立つや土かき分けて種の出づ



## 敬弔

次の方々が逝去されました。  
謹んでご冥福をお祈りいたします。



(故人のお名前) (逝去年月日) (享年) (生前居住地)  
(愛媛県)~~~~~

前川 聖子 様	高畠 敏一 様	新発 邦俊 様	(徳島県)~~~~~	豊田 賢三 様	宮脇 秀行 様	清水 喜久子 様	石田 昌子 様	井川 大吉 様	白形 勇夫 様	敷村 サガノ 様	濱田 健二 様	山西 勉 様	松山市	松山市	松山市	松山市	松前町
R7.10.15	R7.9.15	R7.9.15	90 86 94	R7.11.6	R7.10.25	R7.9.23	R7.4.23	R7.11.23	R7.11.23	R7.11.23	R7.10.30	R7.6.30	R7.11.30	R7.8.30	R7.9.30	R7.9.30	
徳島市	板野町	鳴門市	觀音寺市	高松市	高松市	高松市	さぬき市	松山市	松山市	松山市	松山市	東温市	松山市	松山市	松山市	松前町	

住江 逸勝 様	R7.9.11	香南市
岡林 容子 様	R7.9.22	高知市
山崎 房子 様	R7.11.29	95 90 99 土佐清水市

## 表紙の言葉

「関西へ旅行中、神戸ファッショソ美術館でフィンランジのライフスタイル展が開かれており、北欧らしい造形と色合いの硝子瓶に引かれ、係員に確認すると撮影可だつたのでシャッターを押した思い入れのある一枚です。」  
(後藤 勝)

## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願いいたします。

今年は「午(馬)」年です。十二支の7番目にあたる「午」はエネルギーに満ち、活発で華やかな時期と言われています。また「馬」の持つイメージからも行動的でスピード感のある年と言われます。

また、干支は十干(じっかん)と十二支の

組み合わせからなり、今年の十干の「丙」は陽火の象徴であり、植物が太陽の光を浴びて大きく開花する意味を持つそうです。  
この二つが組み合わされる今年は何ともエネルギーに満ちた活発な年になりそうですね。

またに今年は2月にミラノ・コルティナ冬季オリンピックパラリンピック、3月にWBC(ワールド・ベースボール・クラシック)、そして6~7月にサッカーワールドカップほか、いろいろな世界的スポーツが開催されます。日本勢の活躍を願つてやみません。

このように今年の干支を象徴するよう華やかな年になりそうですが、こんなに多彩なスポーツが開催されるとテレビの前に居座る時間が多くなりそうです(笑)

スポーツ観戦ばかりでなく、自分で身体を動かす時間も増やそうと思います。

印電 刷話	編集責任者	発行	四国電友会会報 第二二三号
株式会社ハラブレックス	(〇八九) 九三六二〇二三	令和八年一月	電友会四国地方本部 事務局長 川岸 広明 NTT西日本四国支店内

謹賀新年



# Nにしょ。

Nにしょ

検索



謹賀新年

つなごう。驚きを。幸せを。

**NTT docomo**

3G回線サービス終了に伴い  
**2026年3月31日をもって  
FOMA および iモードの  
サービスを終了いたします。**  
新しい料金プランと機種をご検討ください。

このようなお困りごとがあるかも!



電話の発着信が  
できない



メールの送受信が  
できない

＼ ドコモのおトクな料金プラン ／

**ドコモ MAX ドコモ・ポイ活 MAX**

うれしい  
特典  
いろいろ！



NBA docomoが  
**追加料金  
なしで  
視聴可能！<sup>\*1</sup>**

※視聴可能コンテンツはドコモのサービスサイトへ



DAZN(追加有料  
コンテンツの取扱いなし)が  
**追加料金  
なしで  
見放題！<sup>\*1</sup>**

amazon prime

ドコモから  
Amazonプライムご登録で、  
**最大6か月間  
追加料金  
なし!<sup>\*2</sup>**  
(6か月間で合計最大3,600円割引)



200以上の国と地域で  
海外データ通信が  
**最大30GB・  
15日まで  
無料!<sup>\*3</sup>**



ドコモを  
長くご利用の方は  
**おトク！**

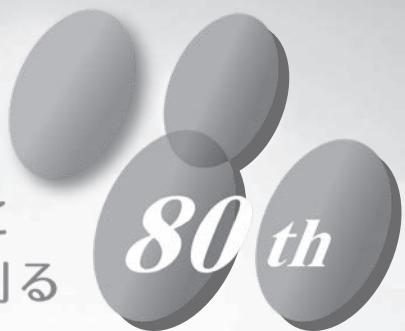
※対象契約は5Gです。※5Gの提供エリアは一部に限られます。※対応機種のご利用が必要です。\*1 ドコモ回線以外のお客さまが追加料金なしで「NBA docomo」もしくは「DAZN for docomo」をご利用いただくためには各サービスのお申込み時点において、「ドコモ MAX」「ドコモ・ポイ活 MAX」をご契約いただいている必要があります。対象料金プランお申込み前に各サービスをご契約された場合、対象料金プランお申込みの翌月以降でないと、各サービスを追加料金なしでご利用いただけませんのでご注意ください。\*2 当社提供の他Amazonプライム割引特典と重畠はできません。本特典が優先となります。Amazonプライムの月額会費は600円(税込)です。(2025年11月時点)。\*3 一部対象外の地域あり。詳細はドコモホームページの「世界そのままギガ」をご確認ください。  
掲載内容は2025年11月6日時点の情報です。

機種のお買替え、料金プランの見直しは、お近くのドコモショップにお気軽にご相談ください

謹賀新年

四国通建はおかげさまで80周年

地域と共に  
みらいを創る



**四国通建**

本社／愛媛県今治市南大門町1丁目1-15 支店／松山・高松・徳島・高知

営業所／新居浜・西条・宇和島

電話 代表(0898)32-5555 URL <https://www.stk.co.jp/>

謹賀新年

電友会の先輩方、  
お知り合い・ご親戚のお店がありましたら  
ぜひ、私どもにご紹介ください。

広告通信社は、お店のPRや求人募集等、広告全般をご提案いたします。

ぜひ、ひと声おかけください。



代表取締役社長 宇山 賢



取締役営業本部長 若菜茂雄



第2営業部 部長 青野 望



基町事業部 部長 恩田隆司



基町事業部 担当部長 有田 勇



岡山支店 営業部長 藤原祐輔



四国支店 支店長 武田茂人



四国支店 担当部長 鳥井大城



総務経理部 部長 堀下武伯



総務経理部 担当部長 亀谷正敏

これまでの経験を活かし、

広告通信社で頑張っています。

これからもご指導よろしくお願いします。

**業務紹介**

## アストラムライン本通駅サイネージ

このたび、自社媒体として、広島市中区「アストラムライン本通駅」改札近くにデジタルサイネージを設置して、広告販売中です。街のにぎわいづくりに貢献していきます。

●65インチモニター×15面 ●放映 6:00~24:00



懐かしい顔があれば、  
お気軽にお電話ください



問い合わせ先 [受付時間／平日9:00~17:30]

■四国支店 TEL(089)989-3663  
■本社(広島) TEL(082)245-5588  
■岡山支店 TEL(086)227-1166

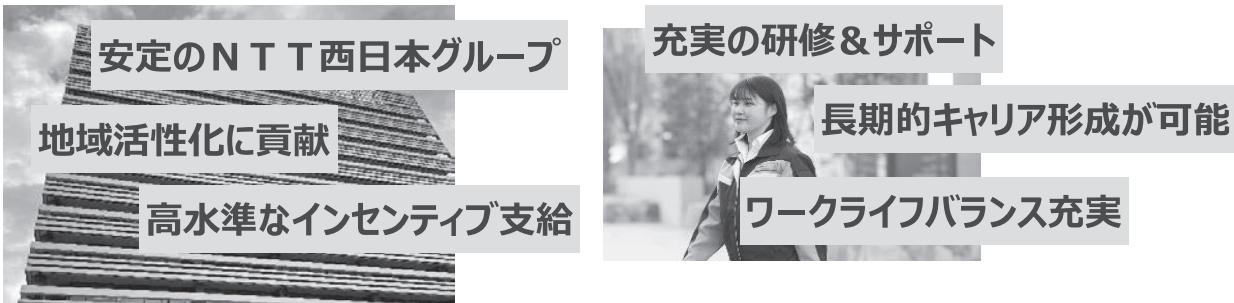
■基町事業部 TEL(082)502-3505  
■山口営業所 TEL(083)925-7622

謹賀新年



**<未経験の方歓迎> 営業職（CA） 技術営業職（SE）採用中**

当社の「顔」として、お客様の課題解決を支援し、伴走していただく仲間を募集します！  
成果が正に評価に反映される環境に身を置き、長期的なキャリア形成にチャレンジしませんか？



**募集エリア**

営業職（カスタマーアテンダント）  
技術営業職（セールスエンジニア）  
※定員に達した時点で、募集を締め切らせていただきます

**雇用形態**

契約社員 ※正社員登用実績多数あり

**必須要件**

第一種運転免許普通自動車

**選考フロー**

- ① 右のQRコードから応募
- ② 書類選考・適正検査
- ③ 0.5次面接（電話）
- ④ 1次面接（WEB）
- ⑤ 内定・入社

**お問い合わせ**

応募に関する詳細はQRコードから  
<https://www.nttwest-bf.co.jp/form/entry/>  
【お問い合わせ先】NTT西日本ビジネスフロント採用事務局  
E-mail : [bf-saiyou@west.ntt.co.jp](mailto:bf-saiyou@west.ntt.co.jp)

**会社案内**



**応募フォーム**



情報通信のプロフェッショナルとして  
お客様の事業価値向上のために経営課題を解決し、  
さらには地域社会の発展へ貢献します。

お客さまの課題解決のため、共に考え、支え、伴走するパートナーとして、充実したサービスを展開していきます。  
**NTTビジネスソリューションズ株式会社** <https://www.nttbizsol.jp/>

謹賀新年



株式会社NTTフィールドテクノ  
愛媛設備部 〒791-0061 愛媛県松山市南江戸町1283-1 NTT松山研修センタビル  
香川設備部 〒761-8058 香川県高松市勅使町下所720-1 NTT勅使ビル  
徳島設備部 〒770-0052 徳島県徳島市中島田町2-26 NTT徳島西ビル  
高知設備部 〒781-8007 高知県高知市仲田町13-41 NTT潮江ビル  
URL : <https://www.ntt-ft.jp/>

私たちが日々の業務で大切にすべきこと  
そしてともに働く目的 <バーバス>

# and Wow!

安心と信頼を紡ぎ  
喜びと感動を生み続ける。



株式会社NTTデータ四国

## 四国から、みんなのセカイを変えていく

変えていく、みんなの暮らし  
変えていく、みんなの仕事  
変えていく、みんなの未来  
情報技術とアイデアで、より豊かな社会の実現へ

株式会社NTTデータ四国

790-0811 愛媛県松山市本町1-3-4 d-II MATSUYAMA  
TEL: 050-5556-3000 [www.nttdatas-hikoku.co.jp](http://www.nttdatas-hikoku.co.jp)

謹賀新年

つなごう。驚きを。幸せを。



NTTドコモソリューションズ株式会社

地域事業本部西日本支店 NS部門四国サービス担当

〒790-0808 松山市若草町3番6号 NTTドコモソリューションズ松山ビル4F  
TEL (089-934-1115)

皆様の課題をまるごと解決する「快適・安心・信頼」∞「スマートビルメンテナンスのパイオニア」

## NTT西日本グループ テルウェル西日本

One Telwel to Future

皆さまの仕事・暮らしと共に 未来へ

### ビル・オフィス丸ごとサービス

NTT西日本グループの一員として  
長年培ってきた実績と経験を活かし、  
多彩な商材・サービスでお客様の  
課題をワンストップで解決します



- ◎ ビルメンテナンス×ロボティクス
- ◎ 清掃・セキュリティ・設備管理
- ◎ オフィス環境整備・改善
- ◎ 業務効率化・コスト削減

テルウェル西日本株式会社 四国支店

〒791-8013 愛媛県松山市山越3-15-15 NTT山越ビル3F TEL.089-922-8897 FAX.089-922-8908  
URL:<https://www.telwel-west.co.jp/>

## 未来を探求し、最先端を提供する。

NTT西日本グループ  
**TELTEC**  
株式会社テルテック四国

技術系社員募集中!!

### IT事業

LAN・Wi-Fi設計・構築  
ビジネスホン設計・保守  
防犯カメラ設計・施工  
その他一般電気工事など

### 非常通報機

非常通報装置の新設  
取替・保守・点検  
装置の夜間・土休日の  
24時間監視

### 公衆電話

公衆電話ボックスの清掃  
点検・修理

本 社	愛媛県松山市山越3-15-15 山越北ビル TEL.089-989-5866 FAX.089-989-5868
香川営業所	香川県高松市番町2-1-1 NTT番町ビル TEL.087-811-0740 FAX.087-811-0741
徳島営業所	徳島県徳島市中洲町2-25 NTT中洲ビル TEL.088-626-7555 FAX.088-626-7530
高知営業所	高知県高知市札場2-24 NTT札場ビル TEL.088-885-5358 FAX.088-878-1240

# 謹賀新年

## ① NTTファシリティーズ

ファシリティを輝かせ、  
安心とときめきに満ちた  
サステナブルな未来を共創する



株式会社 NTT ファシリティーズ

西日本事業本部 四国事業部 ☎ 089-934-1950 愛媛県松山市若草町3番6号

## ② NTTアノードエナジー

技術力と探求心でエネルギーに新常識を  
美しい社会と地球を持続可能なものとするために

NTT アノードエナジー株式会社 四国支店

〒790-0808

松山市若草町3番6号 NTT ドコモソリューションズ松山ビル2階

TEL 089-903-8538 FAX 089-941-4959

<https://www.ntt-ae.co.jp/>



新しい社会のインフラをつくり、次の時代につなぐ

## ③ NTT インフラネット

情報通信をはじめとする社会インフラ事業で培った  
技術と使命を継承し、社会のインフラを構築・創造し、守り、  
未来へつなげることで、人々の暮らしを支える。

NTT インフラネット株式会社 四国事業部

〒790-0808 松山市若草町3番6号  
NTT ドコモソリューションズ松山ビル5F  
TEL 089-921-2565  
URL <http://www.nttinf.co.jp>

## Link via Trust

信頼と誠実でひとつひとつをつなぐ

私たちは社会的課題の解決をめざす  
ソリューション・パートナーとして  
NTTグループとともに新しい領域に挑み続け  
多彩なサービスを提供してまいります。

## ④ NTT・TCリース

NTT・TCリース株式会社四国支店

〒790-0002 松山市二番町3-6 明治安田生命松山二番町ビル  
TEL.(089)943-0330

## NTTロジスコは、3.5PL®

NTTロジスコは、荷主企業の「物流戦略の策定」(4PL事業)から  
「実際の物流運営」(3PL事業)までのサプライチェーンに関わる様々な課題を  
解決する3.5PL事業者としてお客様のサプライチェーン最適化に貢献します。



\*「3.5PL®」「SCTC®」はNTTロジスコの登録商標です

## ⑤ NTTロジスコ 四国支店

〒791-8036 愛媛県松山市高岡町422-1  
TEL 089-965-2441

<https://www.nttlogisco.com>

NTTロジスコ



NTT グループ OB/OG の皆さまへ



NCS 日本カーソリューションズ株式会社

(NCS 株主様専用) NCSはNTTが運営しているNTTの関連会社です。

NTT → NCS 関連会社

# 謹賀新年

## 建物とともに生きる 日本メックス株式会社

**業務内容**

- ・建物総合管理業務（常駐・巡回維持管理）
- ・建築工事の設計、施工
- ・設備工事の設計、施工（電気、衛生、空調）

本 社 03-5541-5511（代表）  
 四国支店 089-946-4411  
 香川営業所 087-813-7303  
 徳島営業所 088-657-6611  
 高知営業所 088-884-1380



<https://www.meccs.co.jp>

街をつくる 人をつなぐ 技術をいかす

## 共立建設株式会社

### 中四国支店

中四国支店 〒730-0004 広島市中区東白島町14-15  
 TEL(082)211-3321 FAX(082)211-0880  
 四国営業支店 〒790-0878 愛媛県松山市勝山町2-6-3  
 TEL(089)968-1506 FAX(089)968-1507



日比谷総合設備は、設備業で培った先端技術で  
 一次エネルギー消費量ゼロを目指し、地球環境の  
 好循環を実現する既存建築のZEB化を強力に  
 サポートします。



日比谷総合設備株式会社 〒790-0878  
 松山市勝山町2-14-4 朝日生命松山ビル  
 TEL 089-931-5503 FAX 089-931-6424

『ゼロ』の先に明るい  
 未来が広がります。

## opzt（オプト）株式会社

- 人材の募集・登録
- 派遣先企業の開拓・営業
- 求職者と企業のマッチング

人材派遣、人材紹介、アウトソーシング、  
 障害者雇用、研修など様々な人的課題を解決する  
 事業を展開しています

〒790-0001 松山市一番町1-15-2 松山一番町ビル1F  
 opzt（オプト）株式会社 四国支社  
 089-909-9715 黒部・三好  
 〒760-0008 高松市中野町29-5 高松プラザビル3F  
 050-6883-6506 飯野

本社 大阪市中央区本町4-2-12 野村不動産御堂筋本町ビル5F



## 公益財団法人日本電信電話ユーザ協会

ユーザ協会は、電話受付業務の本格化やインターネットの普及に伴い、新しい情報通信サービスに関する最新の動向をお届けするとともに、情報リテラシー（利用能力）の向上とCS（顧客満足）経営の推進を図り、各企業や地域社会の発展に貢献するため、人材育成のお手伝いをしています。

～会員募集中です！お気軽にご相談下さい～

- ◆四国事業推進部長 河端 俊哉 TEL089-936-2377
- ◆愛媛支部事務局長 松本 成司 TEL089-936-2377
- ◆香川支部事務局長 古川 勝三 TEL087-831-5600
- ◆徳島支部事務局長 中尾 利博 TEL088-677-8031
- ◆高知支部事務局長 清水 政明 TEL088-821-3663



公益財団法人 日本公衆電話会  
 Public Telephone Communication

日本公衆電話会は、地域社会の  
 安全・安心の向上と健全な地域  
 社会の充実に寄与するための  
 情報提供と啓発活動に取り組んで  
 います。



〒790-0808

松山市若草町3番6号 NTT西日本 若草ビル別棟2階  
 事務局：電話089-936-2378 白石 健一 榎宮 昭彦

## 感動の初日の出

いよいよ!! 船旅が始まった!

作/ちえり



まんねんくん  
ゆっくりのんびり  
おいしいものと  
旅行が大好き



せんねんくん  
まんねんくんの  
親友  
がんばり屋さん

ゆっくり~ のんびり~  
株式会社 み・の・り  
**亀さん旅行社**



亀バス

旅のご相談は 株式会社 み・の・り 亀さん旅行社  
☎ (089) 909-3939 ✉ minori@minori-turtle.co.jp <http://www.minori-turtle.co.jp/>

**謹賀新年**  
本年もよろしくお願ひいたします

皆さまに選ばれてさらにおトクに

NTTグループ団体扱 自動車保険  
**あんしん太助**

NTTグループの団体扱割引で一般の自動車保険より **35% 割引**

●2025年11月1日～2026年10月31日の始期契約に適用。割引率は団体の損害率等により毎年見直されます。  
 ●すでに「あんしん太助」をご契約の場合、保険始期月による団体扱割引率を適用。団体扱の対象範囲(契約者・記名被保険者・車両所有者)や団体扱特約失効時の取扱い、その他ご不明な点等がある場合については、さらにお問い合わせください。  
 ●この保険契約は、東京海上日動火災保険を幹事とする共同保険契約です。  
 ●「あんしん太助」は、東京海上日動「トータルアシスト自動車保険(総合自動車保険)」「TAP(一般自動車保険)」のNTTグループ用販売タイプのペットネームです。  
 ●このご案内は団体扱契約の概要についてご紹介したものです。ご契約にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。

引受保険会社 東京海上日動火災保険株式会社 25TX-003679(2025年11月)

水災や雪災への備えは十分ですか?

NTTグループ団体扱火災保険  
**あんしん火保ちゃん**

NTTグループの団体扱割引で **10% 割引**

●大口団体割引は、2025年10月1日～2026年9月30日に保険始期日あるご契約に適用されます(ただし、地震保険には適用されません)。  
 ●大口団体割引は団体のお取引実績に応じて毎年10月1日に見直されます。  
 ※商品およびサービスの詳細は「パンフレット」「契約概要」などをご確認ください。

引受保険会社 三井住友海上火災保険株式会社 AGD61/D(2025年10月)

保険のお悩み疑問がある方は、さらにお相談ください。最適なプラン選びのお手伝いをさせていただきます。

＼健康診断を受診するように、保険の定期健診も忘れずに! /

きららの  
**あんしん保険相談**  
お客様の状況・環境にあった「保険の備え方」をご支援をいたします。

スマホ・PCで簡単アクセス プライベートな場所からお気軽に!

お申込みはこちから  
相談申込時、キャンペーンコード欄に「0800」を入力してください

電話のみでのご相談もOK!  
コンサルティング営業部 いいな コンサル  
**0120-117-536**  
[受付時間] 平日 午前9:00～午後4:00(土・日・祝日はお休みさせていただきます)

QRコード

## 【問い合わせ先】

取扱代理店

NTTグループ総合保険代理店  
**きらら保険サービス株式会社**〒105-6791  
東京都港区芝浦一丁目2番1号  
シーバンスN館

カスタマーサポートセンタ

**0120-590-251**

[受付時間] 平日 午前9:00～午後4:00(土・日・祝日はお休みさせていただきます)

引受保険会社  
(幹事)

あんしん太助

TOKIO MARINE  
NICHIDO

東京海上日動

あんしん火保ちゃん

三井住友海上火災保険株式会社  
MS&AD INSURANCE GROUP

2025-081