

輝き

- 就業中の安全対策
- 第45回定時総会ご案内
- がん検診受けていますか？
- 整備の進む道路
- 各種募集案内



天守より高く泳げ鯉のぼり(写真撮影:川西町 石井誠一)

会員数 令和8年3月31日現在
970人(男524人・女446人)

編集・発行

公益社団法人
丸亀市シルバー人材センター
〒763-0065 丸亀市塩屋町五丁目6-1
TEL (0877) 23-6215(代)
E-mail:marugame@sjc.ne.jp
<https://webc.sjc.ne.jp/marugame/>



(令和8年3月末現在) **就業中における事故発生状況** (単位：件)

種 別	負 傷 事 故						賠 償 事 故		
	6年度	内入院	7年度	内入院	増減	内入院	6年度	7年度	増減
交通 事 故	0	0	0	0	0	0	1	3	2
剪定作業中	5	3	4	0	△1	△3	2	2	0
草刈作業中	3	2	1	1	△2	△1	6	7	1
軽 作 業 中	0	0	1	0	1	0	0	1	1
計	8	5	6	1	△2	△4	9	13	4

就業中の安全対策を
徹底しましょう

※△印は減少

令和7年度の負傷事故は6件発生し、前年度より2件減少しました。剪定作業中が4件、草刈作業中が1件、軽作業中が1件となっており、特に草刈りでは、石ころの跳ね飛ばしが多く発生しており、安全対策を怠ったことが事故の発生に繋がっています。今後は、事務所に備え付けの飛散防止ネット等を最大限に活用し、事故防止に努めましょう。

一方、賠償事故は13件発生し、これは前年度より4件増加しました。自動車事故3件、剪定作業中が2件、草刈作業中が7件、軽作業中が1件となっており、特に草刈りでは、石ころの跳ね飛ばしが多く発生しており、安全対策を怠ったことが事故の発生に繋がっています。今後は、事務所に備え付けの飛散防止ネット等を最大限に活用し、事故防止に努めましょう。

入院する事故は、1件発生し、これは前年度より4件減少しました。

今後も引き続き、就業中の安全対策に努めましょう。



令和8年度 地域班長一覧表

○印は交代しました

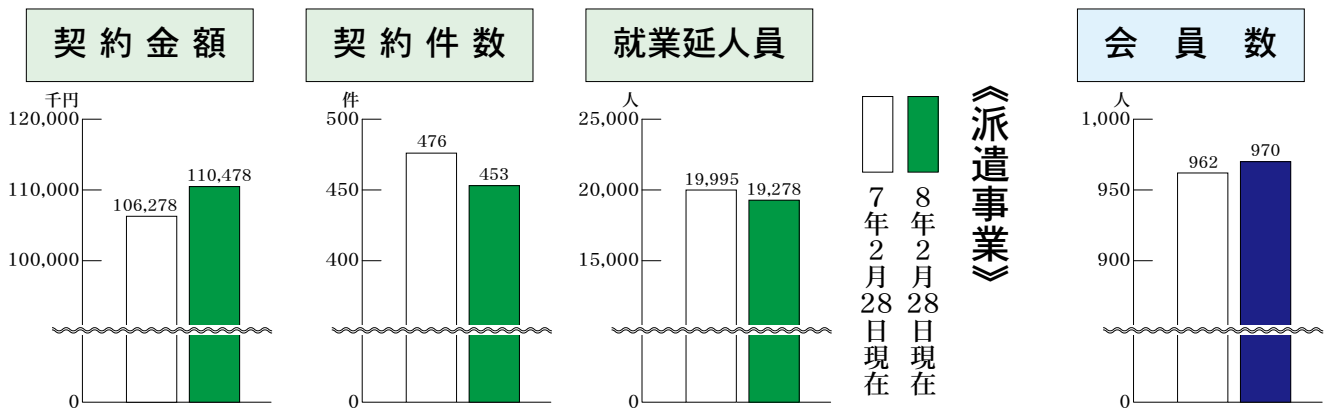
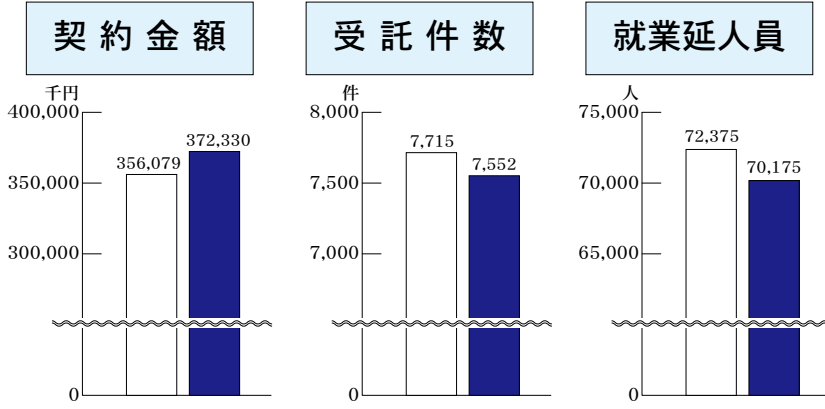
班長氏名	担当地域班名	班長氏名	担当地域班名	班長氏名	担当地域班名
矢本 賢	土器町1.(東1~3丁目)	三島貴美子	三条町1.(南部)	川西 淳夫	富士見町
高橋 秀吉	土器町2.(東4~5丁目)	玉川 晴彦	三条町2.(北部)	段上 善子	御供所町
大西 哲夫	土器町3.(東8・9丁目・土器町北)	田尾マツ子	塩屋町1.(1~2丁目)	西田 恵夫	西平山町・福島・新町・港町
大坪 幸司	土器町4.(東6~7丁目)	塩津 靖子	塩屋町2.(3~4丁目)	福田 朱実	北平山町
中川 邦宏	土器町5.(西1~8丁目)	中野 榮子	塩屋町3.(5丁目)・新浜町	○佐藤えり子	南条町・幸町・西本町
若見 昌代	垂水町1.(北部)	浜口勢津子	前塩屋町1.(1丁目)	高橋 敬子	番丁・城南町・大手町
井上 昇	垂水町2.(南部)	中島 隆	前塩屋町2.(2丁目)・天満・昭和・蓬萊	竹本 忠文	中府町(1~5丁目)・城西町
吉原 晃	川西町1.(北)	三木 英明	津森町1.(北部)	田中 香	綾歌町岡田上
田中 富榮	川西町2.(南)	宮籬 卓平	津森町2.(南部)	○鴨居 博史	綾歌町岡田下・岡田西
畑山 正盛	飯野町1.(東二・西分)	○北濱 博	今津町1.(西部)	宮武 保	綾歌町岡田東
馬場 康弘	飯野町2.(東分)	森 博	今津町2.(東部・南部)	松岡 進	綾歌町栗熊
松本 好史	田村町1.(南部)・原田団地	高島 睦子	新田町	砂田 昌美	綾歌町富熊
河下 祐治	田村町2.(北部)	直井 渡	金倉町	大林 文夫	飯山町東坂元(1)
小野 寛	原田町	河口 友子	中津町	薄井 正二	飯山町東坂元(2)
桑野 隆	柞原町	福田由美子	土居町1.(1~2丁目)	杠 八十三	飯山町川原・真時・西坂元
大熊 勝彦	山北町	山崎 輝久	城東町	株屋根 明	飯山町下法軍寺
北野 隆二	郡家町1.(南部)	高井 賢造	風袋町・瓦町・通町・葭町・富屋町・米屋町・浜町・松屋町・魚屋町・塩飽町・本町・宗古町	時宗 正喜	飯山町上法軍寺
山崎 一樹	郡家町2.(中部)			平賀 滋美	飯山町東小川
田村てる子	郡家町3.(北部)				

シルバー事業実績

前年度との比較

《請負事業》

7年3月31日現在
8年3月31日現在



《派遣事業》

7年2月28日現在
8年2月28日現在

就業上の注意事項について

無届就業をしない!!

発注者から直接会員に仕事の申込みがありましたら、必ずシルバー人材センター事務局へ届出のうえ、センター職員の指示に従ってください。無届就業を事務局が発見した場合には安全・適性就業対策委員会において厳正に対処いたします。

なお、無届就業によるトラブルや事故等が発生した場合、シルバー人材センターは一切無関係となり、会員の自己責任となります。もちろんシルバー保険は適用されませんので、ご注意ください。

就業報告書について!!

就業報告書は配分金や発注者への請求額の計算基礎となる重要な書類です。就業が終わりましたら、すみやかに事務局へ提出してください。

また、月末まで終業された場合は、翌月3日までに必ず提出してください。提出が遅れると、配分金等の支払いができませんのでお気を付けてください。

令和8年度
第45回定時総会
のお知らせ

■日時

令和8年5月29日(金)
午後1時30分から

■場所

丸亀市保健福祉センター(ひまわりセンター)
4F 研修会議室1,2

■議題

1. 令和7年度事業・収支決算報告
2. 令和8年度事業計画・収支予算等
3. 役員の選任

■記念講話

テーマ:「フレイル予防について」
丸亀市地域包括支援センター所長

入江 準子氏

出席者には生活に必要な日用品グッズも用意しております。会員皆様方の多数のご出席を役職員一同お待ちしております。

※欠席の場合は必ず「委任状(押印必要)」を提出(郵送可)してください。

健康を守る

75

がん検診、忘れずに受けていますか？

日本人の2人に1人が、がん
と診断され、4人に1人が、が
んで亡くなっています。生活習
慣に気をつけることで、がんの
リスクを減らすことができま
す。がんを防ぐことは、すべ
てのがんを防ぐことができま
せん。そのため、がん検
診を定期的に受けて、がんを
早期に発見し、適切な治療
を受けることが重要になります。

○がんは治せるの？

医療技術の進歩によって、一
部のがんでは早期発見・早期
治療が可能になってきました。
自覚症状が出る前にがんを見
つけることができるがん検診は、
死亡率を減少させる確実な方
法です。

がんの進行の程度を数字で表
したものをステージ(病期)と
いいます。0、Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ
の5段階に分類され、数字が
大きいほど進行したがんにな
ります。乳がんや大腸がんは、
初期のステージⅠで発見され
た時の5年生存率が100%に
近いです。早期発見によって
十分に治療が可能な病気で
あるといえます。

○がん検診の対象者

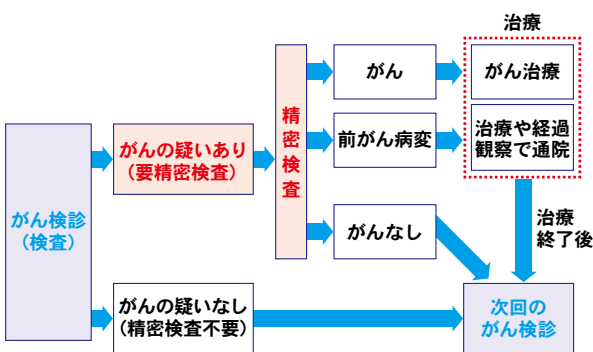
検診は症状のない人が対象で
す。すでに症状がある場合には、
すぐに医療機関を受診しまし
ょう。

Table with 2 columns: 検診の種類 (Cancer Type) and 対象者 (Target Audience). Rows include 胃がん, 肺がん, 大腸がん, 前立腺がん, 乳がん, 子宮頸がん.

*乳がん検診、子宮頸がん検診は2年に1回が対象です。

○がん検診の流れ

*対象の方には各種受診券が、5
月下旬に届きます。詳細は同封資
料をご確認ください。



簡単な料理 (75)

長芋とオクラのポン酢和え



材 料 (2人分)

- オクラ 10g
長芋 180g
ミニトマト 40g
ポン酢しょうゆ 大1
レモン果汁 小1
かつお節 2g

作り方

- ① オクラは茹でて3mm幅に切る。ミニトマトは4等分に切る。長芋は皮をむき、いちょう切りにする。
② ポン酢しょうゆとレモン汁を合わせ①を加え軽く混ぜる。
③ 器に②を盛り、かつお節をかける。

★1人分栄養価：73kcal たんぱく質2.5g
脂質0.1g 食塩0.5g 野菜115g

(丸亀市健康福祉部健康課提供)

まず、がん検診で「がん疑い」
の選別をし、精密検査が必要な方
をふるいにかけてみます。精密検査が
必要と判定された方は、医療機関
でより詳しい検査を受け、最終的
にがんであるかどうかを診断しま
す。精密検査でがんと診断(確定
診断)された場合は、必要に応じ
て治療へ進むこととなります。
精密検査が必要と判定されたか
らといって、実際にがんを診断さ
れるのはごくわずかです。しか
し、「症状がない」「健康だか
ら」といった理由で精密検査を受

けないと、もしがんがあった場
合、診断が遅れ、がんが進行して
しまう恐れがあります。がんの疑
いなしであった場合や、がん治療
が終了した場合でも、定期的にな
がん検診を受けましょう。
「お問い合わせ先」
丸亀市健康福祉部健康課
☎0877-24-8806



健やかまがるめ21
マスコットキャラクター
元亀(げんき)くん

フラワー アレンジメント教室

2月18日(水)、丸亀市シルバー人材センター事務所2階において「丸亀フラワーセンター」の滝謙一氏を講師に迎え、フラワーアレンジメント教室が開催されました。

事前予約の22名の参加がありました。香川県だけで作られているランタンキュラス(恋てまり)や二色のスイートピー、チューリップなどを使用し、春の花の産地や特徴について教えを受けた後、滝講師や助手の桜井さんのアドバイスを受けながら、それぞれにアレンジを仕上げました。同じ花材を使用しても、全く違う仕上がりになっており、アレンジメントの



奥深さや面白さを感じた方も多かったようでした。

その後、入会説明会、茶話会を通してシルバー人材センターについて知ってもらい、1名の方が新たに入会されました。



丸亀あちこち

47

桁下8・5Mの意味

皆さんは「さぬき浜街道」の福島町と港町に架かる「京極大橋」に「桁下8・5M」と青地に白文字で大きく書かれていることにお気づきでしょうか。橋の下を船が通り新堀港に入る時、船の高さによつては入港・出港に支障があるための注意書きです。立体駐車場では車高制限が表示されています

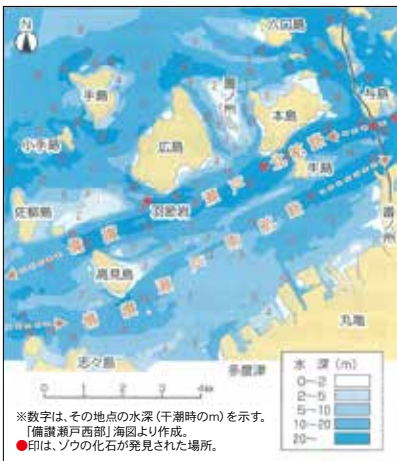


京極大橋 (桁下8.5m)

が、海に架かる橋では、満潮・干潮があり、水面の高さが常に異なります。一体どのような水位を基準として定められているのでしょうか。答えは満潮時です。

小さな船はあまり活用しないようですが、大きな船が航海するのに必要な「海図」は「海上保安庁」が作成し、海底の状況が細かく記されています。大型船は水深がないと航海できません。ところで海の水深は何を基準に表示するのでしょうか。①満潮時 ②平均水位 ③干潮時のどの水面から測定したものでしょうか。答えは③です。 ① ② ③

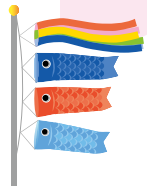
(誠)



備讃瀬戸の海図(部分・縮小)

会友文芸

短歌



郡家町 田村てる子

初春の夢見ごちの三社詣出
にぎわいの中で親しみを覚える
凍てついた夜の谷間の三カ月の
鋭利な弧の字が身に突き刺さりて

山北町 渡辺由美子

約束の桜まつりも見ぬままに
たった一人で友は旅立つ

この色はお気に入りなのランドセル
黄色のカバーはくやしいなあ

川柳

今津町 石 風

秋の風紅き口紅八十路なり
古屋の枯草を刈る老二人

田村町 朝江 朋子

AIは川柳も上手に作ります
お帰りと優しく言うのは猫にだけ

川西町 石井 誠一

銅メダル金と同じで色違い
森の枝一本切って木材に

〈私の初仕事〉 ⑦④

投票所案内をやってみた



土器町 井上 征弘

令和8年1月「シルバー人材センター会員募集」のチラシを見て入会をしました。

最初の仕事は投票場案内です。高市総理が衆議院を解散して総選挙をする事になった今年一月末か

趣味ざんまい ⑦⑧

健康ボウル



田村町 多賀 有紀代

ボウリングは、9年ほど前から友人に誘われて普通寺のマックスボウルでやっています。

「毎週月曜日の13時からやっているから来ないか」と声を掛けてもらいました。50年前くらいに少しボウリングをして遊んでいたこともあり、懐かしくて参加してみました。見様見真似の我流で投げ

ら二月始めにかけて、期日前投票所となったマルタス内で投票に来た人の案内をする仕事でした。私が担当したのは朝8時15分から12時30分まで。延べ四回行いました。最初の日は慣れない事もあり少し緊張しましたが、同じグループの人達によるアドバイスを受けて、二日目からは少し余裕をもって案内する事が出来て良かったと思います。

自分が元気で動ける事のありがたさに感謝して、これからも自分に適した仕事があれば頑張っていこうと思います。

ているので、スコアの良い時と悪い時の差が大きく、仲間からは、「別人のようだ」と言われながらも楽しんでいきます。

年に数回行われる仲間の大会もあり、ブービー賞が取れたらいいなと思いついて参加しています。

誰にも迷惑を掛けないし、行ける時に行って気楽に楽しめるスポーツだなあと思い、「健康ボウル」として気長にこの先も続けて投げたいと思っています。

作品募集

お気に入りの写真・短歌・川柳等いろいろと、ペンネームでの投稿も可です。

(事務局・遠山まで)

「輝き」に寄せられた 代表的な感想文 (順不同)

「懐かしのふるさと」より、国鉄全盛時代の写真を見て懐かしく、若かりし頃がよみ返り幸せな気持ちになりました。

(川西町 大林 信樹)

「懸賞問題」の③はネット情報に基づき解答しました。また数独は難問でしたが何とか解きました。理事長の年頭挨拶も良かったです。

(城東町 内海 義雄)

「懐かしのふるさと」より、丸亀駅改札内写真は当時13歳でした。複線化工事等々非常に懐かしい軌跡の写真です。「健康を守る」⑦④は骨粗しょう症は人ごとではなく、対策に全力を傾けるつもりです。

(十番丁 山下 正利)

「健康を守る」より、食事・運動を今以上に気をつけて日々過ごしていきたいと思っています。

(前塩屋町 浜口勢津子)

表紙の「午の字50体」は、とても興味深く、一字一字見比べてしまいました。

(田村町 朝江 朋子)

懐かしのふるさと

43

川西町 石井 誠一

整備の進む道路

現在では舗装されていない砂利道を探すのは難しい事です。自動車の通れる道は舗装されていて当たり前となりました。自動車の少なかつた昭和30年代



鳥坂峠のまんじゅう店
前の国道11号
(昭和39年2月)



中津万家園前での
県道(さぬき浜街道)
の新設工事
(昭和62年3月)



金蔵寺駅北の跨線橋より
鳥坂に続く国道新設工事
(昭和39年2月)



京極大橋開通直後
(昭和63年3月)



道路左側は「原田」
琴参電車停留所
(昭和38年3月)



山北八幡神社南方の
柞原町での国道バイパス
工事着工(左は青ノ山)
(昭和51年)



山北八幡神社西方より
北への県道
(昭和38年2月)



裁判所前より東の道路
舗装工事(左は電々局)
(昭和38年8月)

までは、トンネルもほとんどなく舗装された道路は、市街地の中心商店街と平野部で交通量の多い国道や県道の一部でした。自動車の増加と共に道路の整備が進み、快適な移動ができるようになりました。丸亀近郊の昔の道路を紹介しましょう。現在と比べてみましょう。

懸賞問題 A

数独にチャレンジ 35

2つある二重枠に入る数字の合計はいくつになるでしょう

【ルール】

- あいているマスに1~9までのどれかを入れます
- タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3x3のブロック(9マスのブロックが9つ)のどれも1~9までの数字が1つずつ入ります。

5			2		6	1		4
	1	6					7	
8		4	3		7	2		5
			5	3	8			2
4	6	5						
	8		4			9	5	7
	2	9		8		4	3	
				4				
6	4		1		2			8

懸賞問題 B

シルバークイズ 3

- 令和8年3月31日現在の会員数は?
- 令和8年度定時総会は○月○日?
- 令和8年度定時総会の開催場所は?

①、②、③の全ての解答を書いて応募してください。

応募方法

- ①ハガキに答えを書いて、丸亀市シルバー人材センター事務所(以下、事務所)へ送る。
- ②または、事務所に備え付けの応募用紙に記入する。

※懸賞問題A、Bは、それぞれに応募できます。

(締切日) 令和8年5月29日(金)
(当選発表) 134号に掲載及び事務所内に掲示。
(商品) 正解者の中から抽選で各3名に粗品を事務所へ進呈します。

※答えの応募時に、会報誌「輝き」の特に良かった記事、印象に残った記事、役立った記事の感想をお寄せください。

おめでとうございます!

「輝き」No.132 厳正な抽選の結果、次の6名の方が当選しました。

A 数独にチャレンジ

答え **10** (4+6) でした

- ・内海 義雄さん(城東町)
- ・川人 米子さん(土居町)
- ・浜口勢津子さん(前塩屋町)

B シルバークイズ

答え ① 午・うま・馬 (いずれも可)
② 骨粗しょう症
③ 東

- ・大林 信樹さん(川西町)
- ・竹本奈緒美さん(津森町)
- ・山下 正利さん(十番丁)

R8.2.24 抽選 ★住所は〒郵便番号だけでなく、町名も記入して下さい。

感想を書いてい
たたくと
当選率アップ!

自転車の交通違反に「青切符」の適用が始まります。

ながらスマホ、信号無視、一時不停止、右側通行等の悪質危険な違反に対して、交通反則通告制度（青切符）が適用されます。

※違反者が反則金を納めれば刑事罰が科されない制度

- 開始日：令和8年4月1日
- 対象者：自転車乗車中に交通違反をした**16歳**以上の者

既に自動車等の反則行為とされている違反行為

ながらスマホ 反則金：12,000円 	信号無視 反則金：6,000円 	指定場所一時不停止 反則金：5,000円 
---	--	---

軽車両に固有の違反行為

二人乗り等 反則金：3,000円 	並進 反則金：3,000円 	〈その他一例〉 ・無灯火 ・飲酒運転 ・傘さし運転 ・右側通行 ・横断歩行者等の妨害など
--	---	---

交通法規を守り、交通安全につとめましょう！

Smile to Smile 会員向け専用サイト

会員業務仕様書やセンターからのお知らせをインターネットを利用して「Smile to Smile」から確認できます。全ての会員宛に、登録用のIDと仮パスワードを郵送しています。

スマホやパソコンから登録できます。是非挑戦してください。

ご不明な点等がございましたら、事務局までお越してください。

スマホを持参いただければ、職員が登録のお手伝いをします。



令和8年の支払日

配分金支払日(請負)	給与支払日(派遣)
5月18日(月)	5月25日(月)
6月15日(月)	6月25日(木)
7月15日(水)	7月24日(金)
8月17日(月)	8月25日(火)

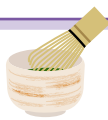
配分金の通帳記帳の際、百十四銀行との振込電送の契約の関係で「給料」と記帳されますが、請負業務の配分金です。

=配分金には消費税が含まれています=

※カレンダーに振込日をメモしておきましょう。



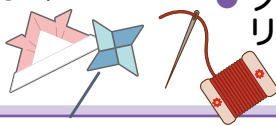
- ボウリング同好会
- お茶とお花同好会
- シルバー音楽隊
- 足もみ健康同好会
- 書道同好会
- 折り紙同好会



- 俳句同好会
- 里山登山同好会
- 写真同好会



- カラオケ同好会
- 旅行友の会
- ソーイング・リフォーム同好会 など



シルバー人材センターで同好会活動を始めませんか？
同じ趣味を持つ仲間が3名以上集まれば事務局がお手伝いします。
興味のある方は事務局までご相談ください。

同好会を募集します

編集後記

今年午年。年の初めから何事も「ウマ」くいつていますか？「ミラノ・コルティナ冬季オリンピック」での日本選手は良く活躍しました。多くの競技をテレビ観戦して「普段はどこで練習するのか」疑問を抱くような競技が多くありました。▽近年は温暖化の影響で県内の平野部での積雪は平成以降見かけることがなくなりました▽気象庁では夏に40℃以上の日がよくあらわれる様になり、「夏日」・「真夏日」・「猛暑日」の上に新しい名称が検討された結果、4月17日に「酷暑日」が誕生しました▽今年の夏も暑くなりそうです。「酷暑日」のような言葉ができましたが歓迎したくありません▽暑ければ水不足も心配で、貯水池が「龍」のような形をした「早明浦ダム」上流での降水に期待して水不足に備えたいものです▽早めの暑さ対策をして、猛暑に備えたいですね。(誠)

「輝き」の編集委員を募集

今までの「輝き」の良いところを受け継ぎ、会員に役立つ情報の「会報」を一緒に作りませんか、まずは、見に来て下さい。

(詳しくは、事務局・遠山まで)