

輝 き

- 第45回定時総会開催
- 健康寿命を延ばすカギ『健幸10か条』
- 土器川の水害対策
- 昭和30年代の電車とケーブルカー
- 重要なお知らせ！
- 当センターの愛称決定

公益社団法人
編集・発行／丸亀市シルバー人材センター
(愛称：かがやきセンター)

〒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/>



会員数 令和8年7月31日現在
920人(男491人・女429人)



令和8年9月6日のオープンを目指して周辺整備が進む
新・丸亀市民会館(シアターマド)

(7月28日撮影:川西町・石井 誠一)

令和8年度

第45回定時総会開催される 設立45周年に際して

令和8年5月29日(金)第45回定時総会が丸亀市保健福祉センターで開催されました。

今年の総会は、4月末日現在の会員894名のうち、委任状による代理出席者を含めて、566名が参加しました。

理事長の挨拶のあと、20年・15年・10年の長期継続会員56名に対し、表彰状等が贈られました。

理事長挨拶の概要

今年度の総会も、昨年と同様に全会員にご案内し、開催しました。ご来賓として大西市議会副議長、



理事長挨拶

丸亀公共職業安定所中井所長、香川県シルバー人材センター連合会岡本会長のご祝辞をい

ただき、議事終了後、第二部として丸亀市地域包括支援センターの入江準子様より、「フレイル予防」についての、ご講演をいただきます。

我が国は、少子化の影響から労働人口の減少が続いており、超高齢化社会において高齢者の就業促進は極めて重要な課題となり、「高齢者等の雇用の安定に関する法律」の改正を受け、七十歳までの就業機会確保が企業の努力義務とされたことから、当センターにおいても入会年齢が上昇するなどの影響が、これまで以上に出ています。

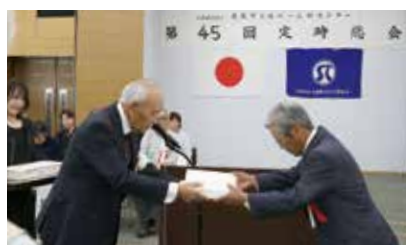
インフルエンザ等の感染症は多く発生していることから、各種感染症に的確に対応していくことが重要で、職員と会員が安心して就労できる感染防止対策を徹底することを最優先としています。人と人の距離が十分取れずに会話をしなければいけない場合は、引き続きマスクの着用を推奨しますので、

会員の皆様のご協力をお願いします。

さて、昨年度の活動の実績は、議事の中で説明しますが、年度末の会員総数は、前年度から8人多い970人です。

請負・委託・派遣合計の事業実績は、約4億9375万円で、前年度比4.6%の増額です。

これは、会員の皆様をはじめ、役員、職員全員が、発注者の活動状況をしっかりと把握し、ニーズにすばやく、的確に応えていただけた結果です。



長期継続会員の表彰（20年の代表）

また、令和7年4月から、発注者の皆様のご理解をいただき、センター設立以来採用してきた契約方法をフ

リーランス法の趣旨に適合する包括的契約方法に、県下で最初に完全移行することができ、コスト削減に繋げることができました。

シルバー事業を維持・発展させるためには、言うまでもなく会員の増強が重要でありますので、本



フレイル予防の講演と体操

年度は、各コミュニティなどでの催し物に積極的に参加し、「チラシ配布による会員勧誘」等の活動を行った。毎月一回、ハローワーク丸亀で臨時入会説明会を行うなどにより、令和8年度末の会員数1010人を目標に組織を挙げて会員の確保に取り組みます。

本日の議事は、「令和8年度事業計画及び収支予算等の報告」など報告事項3件と、「令和7年度事業報告及び収支決算」と、「役員員の選任」の決議事項3件となっています。

スムーズな議事進行に努めますので、よろしくご審議ください。



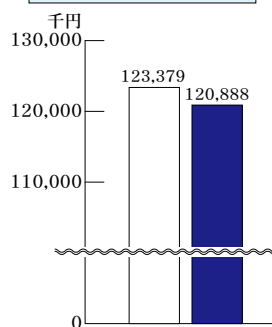
シルバー事業実績

前年度との比較

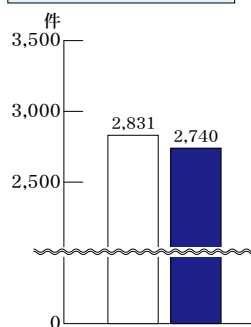
《請負事業》

7年7月31日現在
8年7月31日現在

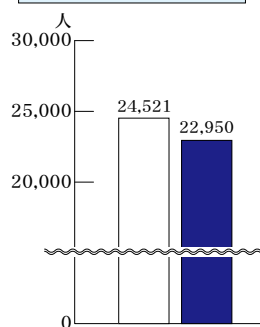
契約金額



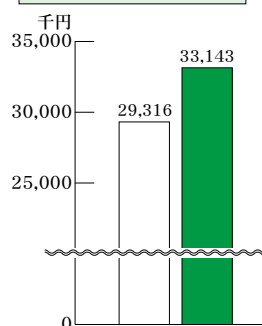
受託件数



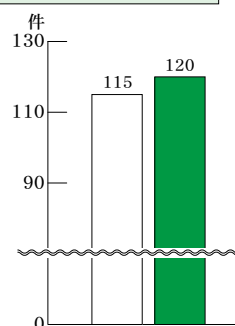
就業延人員



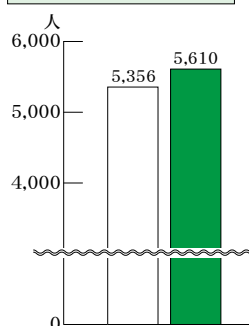
契約金額



契約件数



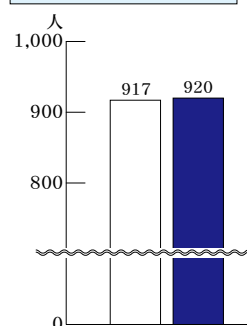
就業延人員



《派遣事業》

7年6月30日現在
8年6月30日現在

会員数

中川理事長
全国表彰される

令和8年6月18日(木) 東京都の日本教育会館にて公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会の「長期就任会長表彰」が行われ、当センタ―の中川理事長が表彰されました。10年以上在職し、3年連続で会員増となった成果が認められました。

表彰を受けた方々(敬称略・順不同)

20年表彰

東 寛治・長尾明美
原田瑞子・岡野和子・時岡 護
福田信一・福岡一義・藤本光明
弘田初子・本川敏春・溝田和昭
植松勝征・石井誠一(以上13名)

15年表彰

桂 潔・奥田 武
千葉秋男・浜口勢津子・今城健次
田尾マツ子・横山恵二・小野 寛
奥井俊文・玉川晴彦・稲田勝英
山本博之・知恵 勲・山岡洋子
田中富榮 (以上15名)

10年表彰

吉原富子・小林幸則
小川美津子・香川新一朗・中島 隆
直井義博・山本忠之・金子留伊
大西洋子・中川智司・大東忠雄
大林ヒサ子・阿河壱子・島田明美
中川幸江・松浦洋子・森田浩嗣
高木 薫・松田裕美・谷渕加代子
宮蘭卓平・日本明子・松永久美子
山本義文・多田美代子・藤本 勲
楠原 勲・山崎輝久(以上28名)

令和8年度役員(○印は新任)

理事長 中川 智司
副理事長 奥田 道大
常務理事 吉本 博之
理事 窪田美由紀

監事
〇藤田 朝子
横山 孝信
三好 紀男
宮本由美子
永安 君代
野口 芳則
三原 繁子
白川 由子
三木 英明
大山 修
河野 忠生

健康を守る

⑦⑥

健康寿命を延ばすカギ
『健康10か条』

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組み「きつかけ」となるよう、**健康10か条**を設定しています。その中で今回は第6条に着目し、膝・腰の痛みがあっても無理なく体を動かすことができる方法をご紹介します。

第6条

「6(無)理なく体を動かす日」

自分のできる範囲で体を

動かしましょう

○膝・腰の痛み

膝・腰の痛みは、現代人の宿命ともいわれ、多くの人が抱える症状です。それだけに「歳のせい」「病気ではない」「どうせ治らない」などと考えて放置してしまう人が多いです。「動く」と痛いから「動かすのが怖いから」といって体を動かさないとすると、転倒や骨折をしやすくなります。また、認知症を招いたり、寝たきりになったりする危険もあります。

○無理なく体を動かす方法

「運動しないと・・・」と思っても何から始めればいいのか迷いますよね。普段何気なく行っている動作にひと工夫すれば立派な運動になります。ここでは、ながら運動についてご紹介します。



☆ながら背伸び

歯みがきや料理の合間に背伸びをすることでふくらはぎの筋力アップにつながります。またかかと同士をびったりつけたまま背伸びをすることで、O脚の改善にもなります。O脚は、膝の痛みの原因にもなるので、その予防にも繋がります。



☆ながらもも上げ

椅子に浅く腰掛け、背もたれに寄りかからないようにして、片方の膝を胸に引き寄せます。テレビのすき間時間等に、座りながらもも上げをすることで、腰や膝に負担をかけずに腹筋や太ももの筋力を鍛えることができます。



簡単な料理 (76)

きのこの洋風煮浸し



材 料 (2人分)

小松菜	40g
しめじ	40g
④ エリンギ	20g
えのきだけ	50g
赤パプリカ	20g
水	大さじ2
⑤ 顆粒コンソメ	小さじ1/2
⑥ しょうゆ	小さじ1/3

作り方

- ① 鍋に食べやすい大きさに切った④と水を入れ、フタをして弱火で3分間煮し煮する。
- ② ⑥を①に入れ野菜が煮えていることを確かめてから火を止める。

★1人分栄養価：25kcal

たんぱく質1.4g 脂質0.2g 食塩0.6g 野菜85g

(丸亀市健康福祉部健康課提供)

「お問い合わせ先」

丸亀市健康福祉部健康課
(0877-24-8806)健やかまるがめ21
マスコットキャラクター
元亀(げんき)くん

※初めから無理をせず、
自分のペースで安全に
行いましょう。

土器川の水害対策

土器町 草薨 義一

平成28年度に国土交通省が『土器川大規模氾濫に関する減災対策協議会』を設立した。関係機関と連携して『土器川の減災に係る取組方針』を進めている。さらに、令和2年7月に『気候変動を踏まえた水災害施設能力を超過する洪水が発生することを前提に、社会全体で洪水に備える水防災意識社会の再構築を進めるとした。』

戦後以降の主な洪水

戦後は計画高水流量規模を越えるような大きな洪水は発生していないが、比較的大きな被害をもたらした洪水は台風であり、祓川橋地点で1,000m³/秒を超える流量を記録した主な洪水は、以下の3洪水である。

①昭和50年8月洪水

旧乙井橋の流失、護岸崩壊、河岸侵食等が多発し、常包橋下流付近で氾濫、住民が自主避難した。

②平成2年9月洪水

野津床止の洗掘被災、護岸崩壊等が発生し、常包橋（河口より18.6km）下流付近で氾濫、住民が自主避難した。

③平成16年10月洪水

丸亀市では、清水川の氾濫による家屋浸水（床上79戸、床下160戸）が発生した。



図2 野津床止護床工の洗掘被災（15.4km付近）（平成2年9月洪水）



図1 旧乙井橋流失（河口より11.6km付近）（昭和50年8月洪水）

洪水到達時間

土器川の河床勾配は急で、洪水は短時間に一気に河口まで到達する急流河川であるゆえに、おのおのが想定するよりも洪水到達時間は速い。

洪水氾濫対策

堤防整備、治水ダムの建設

・中小河川の内水氾濫対策（古子川・赤山川等）

・高潮、津波対策

・気候変動等を踏まえた海岸保全対策

・水田の貯留機能の向上

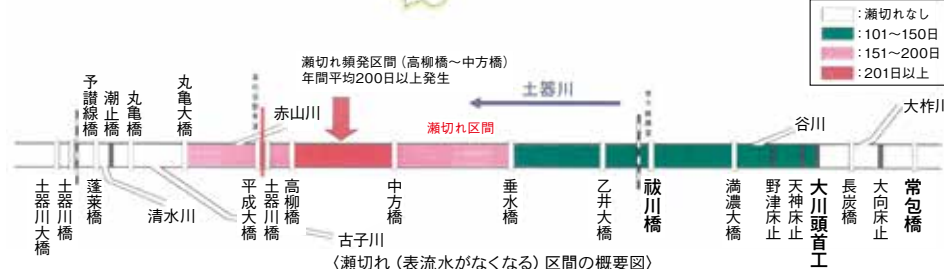
・植林等の森林整備、治山対策

現在、水害対策として護岸工事を進めると共に、蓬萊橋付近で河道掘削工事を行っている。

※国土交通省四国地方整備局の資料による



〈土器川流域図〉



〈瀬切れ（表流水がなくなる）区間の概要図〉



図3 護岸被災状況（左岸9.4km付近）（平成16年10月洪水）

講習会のお知らせ

音楽療法：音楽を聴きながら歌ったり
楽しくおしゃべりに興じます。
講師：三崎 めぐみ 先生（音楽療法士）
日時：11月11日（水）10:00～11:00
※講習会后、茶話会を開催します。
場所：丸亀市シルバー人材センター
2階 研修室
丸亀市塩屋町5丁目 6-1
先着 20名（無料）

申込問合せ

公益社団法人 丸亀市シルバー人材センター
TEL：0877-23-6215
E-mail：marugame@sjc.ne.jp

担当：遠山まで電話もしくはメールにてお申し込み下さい。

丸亀あちこち

48

明治天皇行在所址碑が7月9日
国登録有形文化財に指定

明治5年7月4日明治天皇は、白峯御陵に立ち寄りられるために丸亀へ上陸されました。当時の行在所は丸亀城内にありましたがその後、三船会館として移築されました。

また明治天皇丸亀行在所址碑は、丸亀税務署北隣に大小2基があります。（義）



明治天皇丸亀行在所址碑

会友 文芸

川柳



今津町 石 風

夏の空走れ跳べ歌え八十歳
夏の空？降れ泥む雨紫陽花に

田村町 織姫（ベガ）

馬からの電話がかかる菊花賞
台風が金刀比羅様をそれてゆく

土器町 おへんろこ

子ども等のはしやぎ声なき令和の夏
AIはヒトより温か涙ぐみ

川西町 石井 誠一

犬猫の食事かわらず文句出す
（懐かしの）写真で青春よみがえる

短歌・川柳・俳句等の投稿に
題があれば、詠み易いとのご意
見により、135号（令和9年1月
号）のお題を『お正月』として
募集します。もちろん自由題で
の投稿も大歓迎です。

〈私の初仕事〉 ㊦

農作業を通じて



垂水町 横山 伸一

40年余り鉄塔関連の仕事に従事
していましたが、退職後しばらく
は何もしておらず、近年の物価高
もあり、ハローワークで仕事を探し
たもののうまくいかない日が続い
ていました。シルバーなら何か仕事

があるのではと思い入会しました。
初めての仕事は、個人農家の籾
まきと苗の緑化でした。自宅で米
を作っているものの、規模の大き
な作業で腰痛になりながらも何と
か無事に終えることができました。
先輩会員が親切に作業の手順を
教えて下さったり、発注者の方が
色々と言葉で下さったおかげだ
と思っております。また就業を通じ
て他の会員とも知り合い、色々な
事を教えてもらえたことも非常に
嬉しく感じました。

簡単な料理㊦より、我家では長
芋をあまり食べませんが、記事を見
てオクラと一緒にネバネバ材料に
ポン酢をかけ、とても簡単にでき
さっぱりとしておいしかったです。
なんでもない事です、簡単な料
理はとても助かっています。

（今津町 松下 聡子）

「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、舗装
されていない道路の写真を見て、
遠い昔の高校時代を思い出しまし
た。バスが発車するや否や後方の
景色は土埃で何も見えなかったこ
とを。当時は、その景色が当たり前
でしたが、今じゃ健康問題、公害等
考えられないことばかりです。

（土器町 松田 稔）

懐かしのふるさと㊦より、今の
11号と古き時代の11号の違いがよ
くわかる写真の掲載を感謝しま
す。

（城東町 関子 正樹）

丸亀あちこち㊦より、新堀港の
中には石材店を営む親戚があり、
印象深い港です。海の水深基準は
「干潮時の水面から測定したもの」
を知り勉強になりました。

（十番丁 山下 正利）

現在どのような同好会が活動し
ているのか知りたいです。フラ
ワーアレンジメントに興味があり
ます。出会いと楽しい時間がある
と嬉しいですね。

（津森町 秋山 芳子）



皆さんが撮影した「懐かしの写真」
を「輝き」に掲載してみませんか。
撮影年月と場所が分かるようにお
願いします。

（編集部）

フラワーアレンジメント、いい
なあと思いました。私も花が大好
きなので、企画があれば参加した
いです。

（津森町 竹本 奈緒美）

フラワーアレンジメント教室に
興味をいだき、参加しました。入会
説明会、茶話会でシルバリー人材セ
ンターを知り、とても楽しい時間
でした。

（飯山町 大矢 眞由未）

懐かしのふるさと

44

川西町 石井 誠一

昭和30年代の
電車とケーブルカー

皆さんは昔、県内の電車と言え
ば何を思い出しますか？丸亀近
辺では「琴参電車」、綾歌方面と高
松近辺では「琴電」と答えること
でしょう。旧国鉄は「汽車」と呼んで

いた人が多かったのではないで
しょうか。また、特殊な鉄道として
「屋島ケーブル」がありました。
「琴参電車」は昭和38年9月に廃
止され、「屋島ケーブル」も平成16
年10月休止。翌17年8月に廃止さ
れました。「琴電」はターミナル駅
「瓦町」を中心とする高松市街地で
「高架化」が実現しなかったものの
平成8年に「瓦町駅」はビル内に改
造され、賑わっています。

琴電瓦町駅
(昭和39年1月)屋島ケーブル
(昭和39年1月)琴参多度津棧橋通駅
(昭和38年9月)琴参坂出駅
(昭和38年10月)琴参善通寺赤門前駅
(昭和38年8月)琴参宇多津駅前駅
(昭和38年8月)琴参琴平駅
(昭和38年8月)琴参丸亀通町駅
(昭和38年6月)

懸賞問題 A

数独にチャレンジ 36

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3
×3のブロック(9マス
のブロックが9つ)のど
れにも1～9までの数字
が1ずつ入ります。

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

おめでとうございます！

「輝き」No.133 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

⑧ (5+3)

- ・秋山 芳子さん(津森町)
- ・松田 稔さん(土器町)
- ・横田 淳子さん(飯野町)

B シルバークイズ

答え

- ① 970 人
- ② 令和8年5月29日
- ③ 丸亀市保健福祉センター

- ・大矢真由未さん(飯山町)
- ・藤本 久子さん(垂水町)
- ・光藤智恵子さん(垂水町)

R8.6.30 抽選 ★住所は〒郵便番号だけでなく、町名も記入して下さい。

懸賞問題 B

シルバークイズ 4

- ① 丸亀市シルバー人材センターは
何周年を迎えたのでしょうか？
- ② 丸亀市シルバー人材センターの
愛称は何でしょうか？
- ③ 令和8年7月31日現在の会員数は？

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9月30日(水)
(当選発表) 135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
を事務所で進呈します。

※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。

感想を書いてい
たくと
当選率アップ！

令和8年7月31日 愛称決定

令和8年6月1日から1ヶ月間
丸亀市シルバー人材センター設立45周年記念事業として
愛称を募集しました。

最優秀賞	● かがやきセンター	会員	野口 芳則さん
優秀賞	● リスタ丸亀	西中学校	亀井 理子さん
	● シルバー・ハンズ	会員	吉馴 義文さん
特別賞	● まるむすび	蓬萊中学校	徳田 玲央さん
	● まるシル	丸亀高校	竹中 咲歩さん

令和8年度 高齢者活躍人材確保育成事業 技能講習会

● 技能講習

技能講習	会場	センター	定員	開催日時
刈払機取扱 [刈払機取扱作業従事者安全衛生教育修了証]を交付	【座学】 坂出市市民ふれあい会館	坂出市	5名	10月14日(水) 9:00～16:40
	【実技】 西大浜第四公園	丸亀市	5名	
空家管理 (古民家再生)	丸亀市市民交流活動センター(マルタス)	丸亀市	10名	10月20日(火) 9:30～16:30

お申し込み・お問い合わせは事務局まで

令和8年の支払日	
配分金支払日(請負)	給与支払日(派遣)
9月15日(火)	9月25日(金)
10月15日(木)	10月23日(金)
11月16日(月)	11月25日(水)
12月15日(火)	12月25日(金)

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。

重要なお知らせ！

令和9年3月就業分から
配分金明細書の郵送廃止

郵便料金の値上げなどにより、これまで以上に経費の負担が大きくなっているため、令和9年3月就業分から配分金明細書の郵送を廃止します。

今後は、会員専用WEBサイト「スマイルトゥスマイル」にてご確認いただく形に変更します。サイト登録のお手伝いを事務局がします。

皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

配分金明細書の提供方法

・令和9年3月就業分から郵送しません
(WEBでの提供のみ)

※紙の明細書が必要な方は、事務局で発行します。

楽しいスマホ教室

参加費 無料

スマホのお悩み解決のお手伝いをします。お気軽にご参加ください。

開催日時・場所 会場：丸亀市シルバー人材センター

日程	9月15日(火)	9月29日(火)	10月14日(水)
時間	① 10:00～11:00 ③ 14:30～15:30	② 13:00～14:00	
内容	①②③共通 アプリとは何か？から追加・削除の方法、注意点について学びます。 スマイルtoスマイルのアプリのインストール方法		

・各回定員10名

注意事項 ・講座に必要な通信料は受講者の負担となります。

お申込み・お問い合わせ先 ・丸亀市シルバー人材センター
☎ 0877-23-6215 (担当 小野)
平日 8時30分～17時15分

楽しみながらスマホを活用しましょう!!

これを機に Smile to Smile の登録をお願いします。

四国地方は6月2日に梅雨入りし、7月12日に梅雨明けが発表されました。この梅雨期間中の降水量は多度津で467.0mm、高松では452.0mmで例年に比べて多かったようで梅雨期間中に早明浦ダムは満水状態となりました。

昨年より15日遅い梅雨明けでした▽梅雨明けと共に各地で「猛暑日」「酷暑日」が多く観測され、夜は気温が25℃を下回らない「熱帯夜」が続くようになり、クーラーが良く働きました。猛暑日が続くと水田の水はすぐに減り、庭木や野菜畑の水やりも大変です▽ところで「気象用語」で「平年に比べて…」という言葉に耳をしますが、「平年」とは過去30年(1991～2020年)の平均で、10年ごとに改訂されます▽当シルバー人材センターでは「愛称」の公募が行われ「かがやきセンター」に決定し、多くの市民から愛される組織となることでしょう。

(誠)

編集後記

謹んでご冥福をお祈りいたします

新浜町 眞鍋 誠二 様
飯山町 平田 正樹 様