

輝き

賀正

- 理事長年頭の挨拶
- 子年語る・豆知識
- インフルエンザの予防
- 「輝き」の感想文

会員数 元年11月30日現在
970人 (男539人・女431人)

公益社団法人
編集・発行/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
<http://www.sjc-marugame.jp/>



年頭の挨拶

第三次中期基本計画の

達成に向かって



公益社団法人
丸亀市シルバー人材センター

理事長 中川 智司

新年明けましておめでとうござ
います。会員の皆様方には、お健
やかに令和2年の新春をお迎えの
こととお慶び申し上げます。

さて、当センターは「自主・自
立、共働・共助」の理念に基づき、
地域の高齢者が主体となって運営
する組織として設立以来、39年目
を迎えます。

そして、公益社団法人の新たな
目標として、昨年、「第三次中期
基本計画」を策定し、今後5年間
のビジョンとして、契約金額等の
目標数値を設定しました。

目標達成に向けた方策として最
も重要となります会員の増強につ
きましては、平成29年までは8年
連続で減少しておりましたが平成
30年度では増加に転じ、今年度も
増加しております。これは会員・
役員・職員が一丸となって、勧誘

活動を展開していただきました成
果でございます。今後も、口コミ
や丸亀市の広報誌への掲載など地
道ではありますが、確実に成果が
出ているこれまでの取り組みを継
続してまいります。

また、就業機会の開拓として、
地域内の仕事の発掘に努めますと
共に、労働者派遣事業、女性会員
の就業機会の拡大、高齢法の改定
に伴う業務拡大の適用、更には、
自主事業の見直し・拡充などにも
積極的に取り組んでまいります。
具体的な取り組みの一例を申し
上げますと、新年度では、普及啓
発活動の強化として、ホームペー
ジを刷新したいと考えております。
会員・就業・広報・イベント参加、
更には会員が作った野菜やお弁当
の販売について、会員はもとより
広く市民や企業の皆様方にも、可

能な限りタイムリーな情報を発信
してまいります。

以上、「第三次中期基本計画」
の目標達成は、今後の当センター
及び会員、さらには地域の活性化
と福祉の向上に繋がっていること
を再度認識し、役・職員とともに
全力で推進してまいります。

会員の皆様方には、本年も引き
続き、ご支援、ご協力を賜ります
ようお願い申し上げますとともに、
皆様のご健勝とご活躍をご祈念申
し上げ、新年のご挨拶とさせてい
たできます。

謹賀新年

- | | |
|------|-------|
| 理事長 | 中川 智司 |
| 副理事長 | 奥田 道大 |
| 常務理事 | 佐岡 人志 |
| 理事 | 宮本 克行 |
| | 牧野 稔 |
| | 中村 勝政 |
| | 砂田 昌美 |
| | 田尾マツ子 |
| | 中川 邦宏 |
| | 栢 公加 |
| | 横山 孝信 |
| | 杠 八十三 |
| | 渡辺由美子 |
| 監事 | 亀野 忠郎 |
| | 綾野 敏晴 |



- | | |
|-------|-------|
| 事務局長 | 佐岡 人志 |
| 事務局次長 | 橋本 淳子 |
| 業務主任 | 馬場 勝文 |
| 職員 | 大西 晴子 |
| | 横山 重美 |
| | 山口 好則 |
| | 北 ひろみ |
| | 遠山 知子 |
| | 亀井 誠至 |
| | 内海 美和 |



松井 實 画

「輝き」編集委員

- | |
|-------|
| 石井 誠一 |
| 中川 邦宏 |
| 桐山 廣子 |
| 渡辺由美子 |

子年 語る

昭和		
35年	23年	11年
庚子	戊子	丙子

子年生まれのシルバー会員6人(全部では99人)から、次の項目について語っていただきました。

- ① 今年、こんなことをしたい。
- ② 私の健康法は。
- ③ 私の趣味。
- ④ 入会の動機と今の仕事。



津森町 小川 咲子

- ① 今年も元気で健康に気をつけたい。
- ② 好き嫌がなく、何でも食べること。
- ③ 仏像彫刻・手芸。
- ④ 時間の余裕ができ、シルバーで筆耕の仕事があると聞き入会しました。現在は書道の講師、筆耕の仕事をしている。



飯野町 横井 眞治

- ① 孫の送り迎えなどで成長を見守っていききたい。
- ② 人との付き合いで元気をもらっ



郡家町 綾野 敏晴

ている。

- ③ 月2回、古くからの友人と会食。
- ④ 平成29年に高齢者スポーツ大会で入会案内を頂き、生きがい作りと思い入会。飯山市民総合センターで宿直をしている。



津森町 三木 英明

- ① 休みに温泉めぐりをして、少しのんびりしたい。
- ② マラソン・ジム通い。
- ③ 家庭菜園・里山登り。
- ④ じっとしているより身体を動かしている方が体調がよく庭いじりが好きで、剪定作業に従事。

- ① 携帯電話をスマホに換えたい。
- ② シルバーでの日々の作業中、仲間とワイワイ言いながら体力・頭脳・神経を使うこと。
- ③ スポーツ観戦(特に高校野球)。
- ④ 先ずは健康のため。不用品の回収・処分作業をメインに「なんでも屋」。



垂水町 藤本 久子

- ① 「ありがとう」の感謝の気持ちで常に勉強を心掛けている。
- ② 素直な気持ちを持ち続けること。
- ③ 年を忘れてお洒落すること。
- ④ 入会案内を見て入会しようと思った。現在は学童保育に行っている。



川西町 中村 勝政

- ① 四国八十八ヶ所逆打ち廻り…家族の健康に感謝して。
- ② 心：プラス思考の行動。体：日々の運動(市の筋トレ教室)。
- ③ ボランティア活動を通して多くの人と出逢うこと。
- ④ 会員の勧めで八年前に入会。丸亀城天守の施設管理。シルバー会員入会及び就業開拓。



松井 實画

子(ね)千支の豆知識

【子年生まれの特徴】

明朗で楽天的。勘とヒラメキが鋭い。何でもやりこなすが長続きしないこともある。タフで活動的。

【子年のできごと】

昭和11年…消防用の電話119番に決定。2・26事件起きる。ベルリンオリンピックで前畑秀子が女子初金メダル。国会議事堂が落成。
昭和23年…NHKのど自慢始まる。美空ひばりデビュー。警察専用電話110番設置。新制高等学校発足。
昭和35年…チリ地震で大津波襲来。初のロングサイズ「ハイライト」発売。「ダッコちゃん人形」大流行。丸亀出身の若三杉前頭で初優勝。

【子年生まれの有名人】

昭和11年…野際陽子・長嶋茂雄・福田康夫・北島三郎・里見浩太郎
昭和23年…森山良子・五木ひろし・柄本明・由紀さおり・桂文珍。
昭和35年…天皇陛下・山田邦子・コロッケ・船越英一郎・黒木瞳。

【子年のことわざ】

窮鼠猫を噛む…追い詰められると弱者も強者を破ることがある。
ネズミの嫁入り…あれこれ婿えらびをするが、最後はネズミの所に。ネズミにひかれる…一人で留守番をする心細いこと。

(邦)

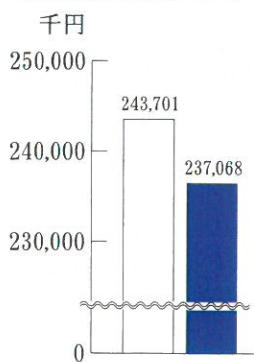
シルバー事業実績

前年度との比較

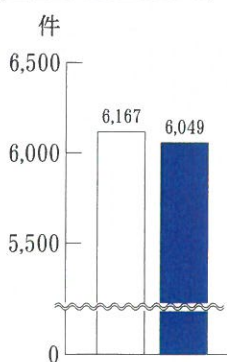
30年10月31日現在
元年10月31日現在

《請負事業》

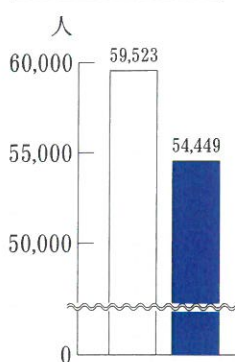
契約金額



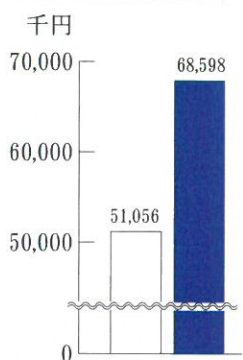
受託件数



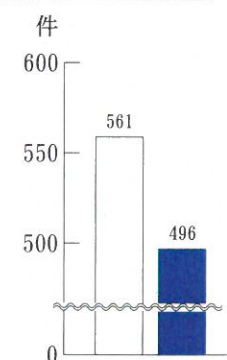
就業延人員



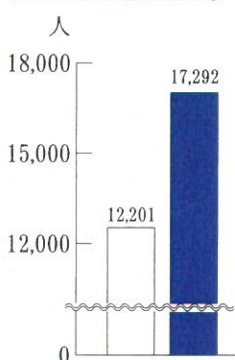
契約金額



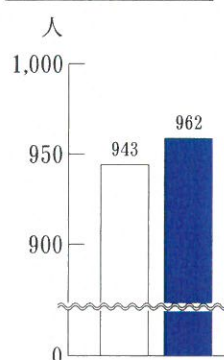
受託件数



就業延人員



会員数



《派遣事業》

うん知育教育
(2019.9.25. 丸亀市シルバー人材センター)
参加者は会員25名、一般1名でおなかの健康について勉強しました。

城坤コミュニテイまつり
(2019.10.27. 城坤小学校)
うちわバッジは好評で、地域イベントの参加、シルバーのPRができました。

飯山 桃源郷まつり
(2019.11.2. 飯山北コミュニテイセンター)
野菜の販売等をし、シルバー会員募集をしました。

新入会員紹介 (令和元年8月～11月まで) 52名

氏名	住所	氏名	住所	氏名	住所
佐々木茂樹	郡家町	上田 治文	土器町	平井 純二	富士見町
矢野 俊幸	綾歌町	田中 末広	飯野町	横田 博己	綾歌町
平岡 克彦	広島町	小林 賢二	飯山町	中岡 聡	飯山町
大野 妙子	綾歌町	吉川千代人	三条町	松田ミチ代	郡家町
前田 和恵	郡家町	山田みさ子	土器町	平尾 佳史	津森町
山平 典子	今津町	竹田 克博	前塩屋町	佐光 正義	三条町
鎌田 栄子	飯山町	佐藤 豊美	土器町	長居 幸子	中府町
塩津 靖子	塩屋町	都築 満夫	川西町	大西 久夫	土器町
片岡 友子	中津町	竹林 照夫	土器町	前田香代子	飯野町
中田 宗近	綾歌町	亀井美枝子	垂水町	内田 健司	川西町
吉田 恵子	川西町	三谷 良弘	飯山町	三宅 宏和	中府町
岸上 洋子	郡家町	瀬戸 悦子	山北町	新居 洋子	綾歌町
岸上 直裕	郡家町	松本 國子	郡家町	永森 英男	飯山町
松川 貢	飯山町	篠畑 近夫	飯山町	西村 昭嘉	三条町
原田 吉章	綾歌町	西河 伸幸	郡家町	岡本ミエ子	飯山町
谷井 邦男	郡家町	保永信一郎	津森町	渡辺 鈴子	浜 町
三谷 久子	飯山町	横山 康仁	川西町		
武田 良之	飯山町	鈴木 幸二	飯山町		

健康を守る

56

インフルエンザを 予防しよう

●インフルエンザとは…

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。三十八度以上の急な発熱が特徴で、頭痛や関節痛等の全身症状を伴い、強い感染力を持っています。体力や免疫力の弱い高齢者等が感染すると、肺炎等の合併症を起こすこともあり、最悪の場合は命に関わることもある怖い感染症です。

●インフルエンザの感染経路

- ① 飛沫（ひまつ）感染
- ② 接触感染
- ③ インフルエンザを予防するには

① マスク・手洗い・うがい

インフルエンザウイルスの入り口になる鼻と口をマスクで覆うことで、飛沫感染を防ぐことができます。



気を付けていても口や喉にインフルエンザウイルスが侵入する可能性は十分にあります。帰宅時には必ず手洗いやうがいをすることも大切です。

② 免疫力を高めよう

腸の環境を整えることで免疫力を高めることができます。ヨーグルトや納豆、味噌等の発酵食品に含まれる乳酸菌は免疫細胞の働きを高める善玉菌を増やし、腸内環境を整える働きがあります。発酵食品を取り入れながら、三食バランスよく食事を摂ることが大切です。また、疲れをためないようしっかりと睡眠をとり、免疫力を高めましょう。

③ インフルエンザ予防接種を受けよう

インフルエンザの予防接種で100%予防できるわけではありませんが、



せんが、接種した方が感染しにくく、感染してしまった場合も、症状が重症化しにくいことが分かっています。接種後に効果が出るまでに約二週間程度かかるので、また接種を受けていない人は、体調

が良い時に早めに接種をしましょう。



マスコットキャラクター 元亀(げんき)くん

(丸亀市健康課提供) ☎24-8806

簡単な料理 (56)

みそ風味の クリームシチュー



材 料 (2人分)

胸むね肉	125g
塩	0.8g
小麦粉	適量
かぶ(葉つき)	100g
長ネギ	50g
にんじん	20g
しいたけ	3枚
サラダ油	3g
バター	15g
小麦粉	15g
牛乳	200ml
水	100ml
酒	7.5g
味噌	9g
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①かぶは皮つきのままいちょう切りにする。葉は茹でて水にとり、水けをしぼり3cm長さに切る。にんじんは2~3mm厚さの半月切り、長ねぎは3~4cm長さに切り、2~3カ所浅く切り込みを入れる。しいたけは石づきを切り、半分に切る。
 - ②鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
 - ③フライパンにサラダ油を熱し、かぶの葉以外の野菜を入れ、表面が少し透明になるまで炒めて、取り出す。
 - ④③のフライパンで②を薄く焼き色がつくまで焼く。③をもどし、バターを加えて溶かし、小麦粉をふり炒め、分量の水と酒を加え、とろりとしてきたら牛乳を加える。5~6分煮て、かぶの葉を加え、味噌、塩、こしょうで味をととのえる。
- ★1人分のエネルギー289kcal たんぱく質21.1g 脂質13.3g カルシウム206mg 鉄0.7mg 食塩1.4g (丸亀市健康課提供)



市長・市議会議長支援要請懇談会

8月9日に中川理事長、奥田副理事長と6名の理事で丸亀市役所を訪ね、市長応接室にて梶丸亀市長、内田丸亀市議会議長に面会し、シルバー人材センターへの支援要請と活動状況の報告を行いました。シルバー人材センター会員の活動状況を報告し、引き続きご支援のご理解を頂きました。

おこわり 「丸亀あちこち」はお休みします。

会友 文芸

短歌



郡家町 田村てる子
 数独の答え探しに魅了され
 一步踏み出せば時は留め処なく
 久々に検診終えて息抜けば
 現世利益の現実を見る

土器町 山本 智子
 光射す山の陰から昇り来る
 太陽のごと人の心に
 花咲けるわが人生でありたきと
 日々の生活うるおい持たせ

山北町 渡辺由美子
 瀬戸芸の喧噪そよに平常心
 手島、小手島、広島もまた
 石垣はくずれてもなお紅葉する
 自然のいとなみ肅々と

川柳

川西町 石井 誠一
 給油時セルフスタンド係り呼ぶ
 少子化が進む時代に宅地増す

〈私の初仕事〉 55

学童保育



原田町 丸田 映子

孫が中学生になり、自由な時間
 ができたので、前々から気になっ
 ていたシルバー人材センターに7
 月に入会しました。
 夏休み中との事で、学童保育の
 仕事をすぐに紹介され行き始めま

した。今まで何十人もの児童と接
 することなどなかったのが正直、
 しんどかったのですが慣れてくる
 と「丸田先生」と呼んで慕ってく
 れるようになり、楽しく感じられ
 るようになりました。
 子どもの気持ちの理解できるよ
 うに、学童保育技能講習にも参加
 させていただきました。
 また最近はお老人福祉施設にも行
 き始めました。子どもと高齢者と
 は違いますが、安全に気をつけ相
 手に寄り添い、少しでも手助けで
 きればと思いつながら仕事をがんばっ
 ていきたいです。

趣味さんまい 63

人生と手芸

風袋町 吉田 和代



小さい頃
 からある物
 で何かの形
 にするのが
 とても好き
 でした。
 母が病弱
 のため祖母
 や姉がリボ
 ンや小布・
 ボタン等の
 残りものをいつも取っておいてく
 れました。そんなきつかけで手芸

の道に入る様になったのだと思
 います。主婦になっても「それほど
 好きなら」と、県外までも勉強に
 行かせてくれた主人には感謝して
 います。主人が若くして他界し、
 途方にくれ不安の日々に体調を
 崩していました。ある日、シル
 バーに入会出来、暖かい励ましや
 優しい方々に恵まれ、悲しみも徐々
 に薄れてゆき、色々な仕事があり
 ました。「いっぷく庵」・「スペー
 ス山」の手芸講座、シルバーでの
 「お楽しみ手芸講座」に携わり、
 助けてくださる仲間も増えて入会
 すでに20年を迎えようとしていま
 す。シルバーにご縁があった事に
 感謝し、これからも元気なかり
 手芸に励みたいと思います。

「輝き」に寄せられた 代表的な感想文

(順不同)

市内には満濃池に及ばない大き
 な池が存在し、矢延平六の業績も
 知りました。昔から讃岐の国の水
 事情による人々の苦勞がいかに多
 かったことか。ご先祖様たちに頭
 が下がります。

(郡家町 田村てる子)
 簡単な料理 55 さつそく作って
 みました。簡単でおいしく、主婦
 にはうれしい限りの料理でした。
 このコーナーに期待しています。

(飯野町 田中満智子)
 「輝き」113号より、交通事故に
 遭わない・起こさないこと。丸亀
 あちこち 20 市内最大の「仁池」。
 懐かしのふるさと 20 番の州埋め
 立てと工場誘致等、多彩な情報あ
 りがとうございました。次号が楽
 しみです。(十番丁 山下 正利)
 表紙を見て飯山町の建物が2棟
 も写っていてとてもうれしかった
 です。遠くに見える羽床富士も美
 しく「讃岐七富士」の一山とか、
 他の六富士も知りたいと思います。
 「輝き」がとても身近に感じられ
 るようになりました。

おこわり

「私の健康法」は終了します。

懐かしのふるさと

川西町 石井 誠一

26

海岸地帯の塩田

香川県の中央部海岸では古くから「塩づくり」が盛んで、塩飽の名の起源も「塩焼く」とも「潮湧く」からともいわれています。古代の製塩は海水を器に入れて煮詰めて塩が作られていました。

1600年頃から遠浅の海岸に入浜式の塩田が県内各地に作られました。なかでも東の高松周辺から坂出・宇多津・丸亀・詫間・仁尾の海岸には広大な塩田がありました。

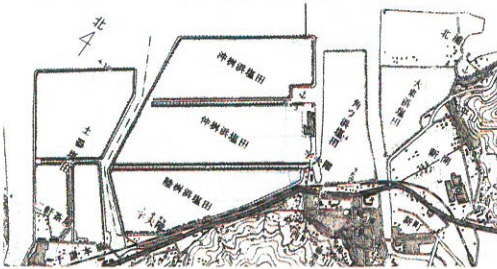
これらの塩田は昭和30年頃に入浜式から枝条架流下式となり、生



国鉄宇多津駅北に広がる塩田 (昭和38年7月撮影)



残して欲しかった国鉄宇多津駅 (昭和38年7月撮影)



国土地理院発行 2万5千分の1地形図を約50%に縮小 (昭和47年発行)

産効率は上がりましたが、低価格の輸入塩には対抗できず、昭和46年に塩田が廃止され、海水の電気分解による「イオン交換樹脂膜法」での製塩会社に集約されました。国鉄宇多津駅ホームからはすぐ北の広大な塩田を車窓から見ることが出来ました。塩田が廃止され、宇多津の塩田跡地には新しい町と鉄道線路の付け替えにより、瀬戸大橋と結びつく街づくりが行われています。塩田跡地の一角に「入浜式塩田」が復元され、塩業資料館も併設されています。宇多津駅は、明治30年2月に讃岐鉄道が丸亀から高松に延長した時に設置された駅舎で、改築されずに当時の姿を残していました。貴重な旧駅舎を公園と一体化して文化財として残して欲しかったと思うのは私だけでしょうか？

懸賞問題

数独にチャレンジ 16

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

Sudoku grid with numbers and empty cells.

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)のどれにも1~9までの数字が1つずつ入ります。

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。
(締切日) 1月31日(金)
(当選発表) 事務所内に掲示。
(賞品) パズル正解者の中から抽選で5名に粗品進呈。

※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、役立った記事をお聞かせください。

輝く仲間 15

市役所での文書発送業務



渡辺由美子 西本しのぶ 三谷喜代江 塩田のり子 (左より)

市役所の各課から集まってくる郵便物を重量と数量をチェックしながら、郵便局からの集荷時刻に遅れないよう、忙しい時ほど気をつけて仕事に励んでいます。

おめでとうございます!

「輝き」No.113

数独にチャレンジ

数独の答え

9 (3+6)

でした。元10.25 抽選

厳正な抽選の結果、次の5名の方が当選しました。

- 薄井 正二さん (飯山町)
川西 妙子さん (土器町)
田中満智子さん (飯野町)
田村てる子さん (郡家町)
山下 正利さん (十番丁)

応募者が限られつつあります。多数の応募をお待ちしています。

就業会員を募集します

▼勤務地 (募集人員) 業 業務
 内容 就 就業時間 案 就業条
 件 (事務局担当職員)
 ※詳しくは事務局へ。☎23-6215

- ▼土器町 福祉施設(1名)
 業 調理補助 就 シフトによる
 案 なし (大西)
- ▼津森町 クリニック(1名)
 業 清掃 就 水曜日 13時~15時
 案 なし (大西)
- ▼綾歌町 ニューレオマワールド
 内(1名) 業 宝石探しの受付
 就 土・日・祝・小学校の長期
 休み 案 なし (大西)
- ▼坂出園芸センター集荷場(高屋
 町、10名程度) 業 レタスの出荷
 調整作業 就 12月~3月、8時

確定申告を しましう

所得税の確定申告時期が近づいてきました。

配分金収入は雑所得となり、「事業所得等の所得計算の特例」に該当し、65万円を上限に配分金収入から控除できます。上限が65万円です。

原則として、平成31年~令和元年の各種所得金額の合計から基礎控除その他所得控除を差し引き、残高のある人は確定申告をする必要があります。

配分金支払証明書は、1月15日以降に発行します。

「会員対象の納税相談」

・日時：1月27日(月)9時~16時
 ・場所：センター本部
 2階講習室



ひいな (見本)

材料費は650円、750円です。裁縫道具は持参してください。今後の予定は次のとおりです。

毎月1回シルバー人材センターの2階で左記の日程で開催予定です。時間は10時~12時です。

お楽しみ手芸講座

- ▼半~17時 案 交通費なし (亀井)
- ▼田村町 スーパー(4名)
 業 レジ・デリカ・精肉・品出し
 就 シフトによる(応相談) (大西)
- ▼蓬萊町 鉄工所(1名)
 業 車両での配送・商品梱包作
 業 就 9時~15時 (亀井)

配分金の金額について

1月16日(木)ひいな 箱付
 2月13日(木)コサーージュ
 3月12日(木)和菓子(布)
 (変更することもあります。)

10月より消費税が8%から10%に増税されました。会員の皆様に支払われている配分金には消費税が含まれていることから、消費税が8%であった9月末までと10月以降からは配分金の単価金額が基本異なります。(※発注者との契約内容により異なります。)
 尚、派遣の賃金に関しては単価に消費税は含まれていないので消費税増税による変更はありません。

令和2年の配分金支払日			
配分金支払日(請負)		給与支払日(派遣)	
1月17日(金)	7月15日(水)	1月24日(金)	7月27日(月)
2月14日(金)	8月17日(月)	2月25日(火)	8月25日(火)
3月16日(月)	9月15日(火)	3月25日(水)	9月25日(金)
4月15日(水)	10月15日(木)	4月24日(金)	10月23日(金)
5月19日(火)	11月16日(月)	5月25日(月)	11月25日(水)
6月15日(月)	12月15日(火)	6月25日(木)	12月25日(金)

※カレンダーに振込日をメモしておきましょう。

謹んでご冥福を
お祈りいたします

金倉町 大崎 渡 様
 広島町 南 學 様

編集後記

明けましておめでとうございませう。今年も「キョウヨウ」と「キョウイク」を大切にしましょう。勉強のことでなく「今日用」がある、「今日行く」所がある...です。何もしないでポーとしていると誰かさんに叱られますよ。(誠)

異常気象の影響で昨年は猛暑・たび重なる大型台風に見舞われ各地は被害甚大となりました。今年にはオリンピックイヤー。会員のみなさんの安全で充実したますますの活動を願っています。(邦)

子年のことわざに「ネズミが塩をひく」...とるに足らないささいなことであっても、放っておくといずれ重大な事態を招くことになるかもしれないとの事なので皆様注意しましょう。(廣)

飯山町の会員の方から「輝き」113号についてうれしい感想をいただきました。「輝き」に携わる者皆、感謝しています。今年も良い年でありますように。(由)