

# 輝 き

- 第40回定時総会のご案内
- 地域班長・新入会員紹介
- 5年継続会員の紹介
- 新築の市役所は何代目？
- 新型コロナワクチンの接種について

会員数 3年3月31日現在  
952人 (男533人・女419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  
<https://webc.sjc.ne.jp/marugame/>



令和3年3月22日 丸亀市新庁舎 オープン

(写真撮影：川西町・石井誠一)



(令和3年3月末現在) **就業中における事故発生状況** (単位：件)

**就業中の負傷事故**

**賠償事故には十分な注意を！**

種別	負傷事故						賠償事故		
	元年度	内入院	2年度	内入院	増減	内入院	元年度	2年度	増減
交通事故	4	3	2	0	△2	△3	0	1	1
剪定作業中	1	0	3	1	2	1	0	3	3
草刈作業中	3	2	2	1	△1	△1	2	1	△1
軽作業中	4	1	1	0	△3	△1	1	1	0
計	12	6	8	2	△4	△4	3	6	3

※△印は減少

負傷事故は8件発生し、前年度から減少しました。就業途上等の交通事故が2件、剪定作業中が3件、草刈り中が2件、軽作業中が1件となっております。



一方、賠償事故は6件発生し、前年度の2倍に増加しています。交通事故が1件、剪定作業中が3件、草刈り中が1件、軽作業中が1件となっております。入院するような大げなものは減っているものの、ちょっとした気の緩みが事故の発生に繋がっています。今年度も引き続き就業中・就業途上の事故防止に努めるとともに、日常生活においても普段から交通事故の防止にも努めましょう。

**令和3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)	玉川 晴彦	三条町2(北部)	川西 淳夫	富士見町
高橋 秀吉	土器町2(東4~5丁目)	田尾マツ子	塩屋町1(1~2丁目)	金子スミ子	御供所町
○西岡 信子	土器町3(東8・9丁目・土器町北)	加藤 俊	塩屋町2(3~4丁目)	本田 眸	西平山町・福島町・新町・港町
大坪 幸司	土器町4(東6~7丁目)	中野 榮子	塩屋町3(5丁目)・新浜町	福田 朱実	北平山町
中川 邦宏	土器町5(西1~8丁目)	浜口勢津子	前塩屋町1(1丁目)	高木 和美	南条町・幸町・西本町
山岸 豊	垂水町1(北部)	中島 隆	前塩屋町2(2丁目)・天満町・昭和町・蓬莱	小松 巨治	番丁・城南町・大手町
井上 昇	垂水町2(南部)			時岡 護	中府町(1~5丁目)・城西町
吉原 晃	川西町1(北)	藤川 勲	津森町1(北部)	○今川 等	本島町
田中 富榮	川西町2(南)	宮蘭 卓平	津森町2(南部)	立花 守道	広島町
尾池 博治	飯野町1(東二・西分)	○山内 賢司	今津町1(西部)	田中 香	綾歌町岡田上
坂井 恒允	飯野町2(東分)	森 博	今津町2(東部・南部)	古市 義徳	綾歌町岡田下・岡田西
松原 忠	田村町1(南部)・原田団地	小林 千代	新田町	土岐 啓	綾歌町岡田東
桃園 幸廣	田村町2(北部)	直井 修矣	金倉町	松岡 進	綾歌町栗熊
小野 寛	原田町	河口 友子	中津町	佐藤 富幸	綾歌町富熊
鳥生 幹雄	柞原町	雁木 克司	土居町1(1~2丁目)	大林 貞夫	飯山町東坂元1
大熊 勝彦	山北町	尾形美千子	土居町2(3丁目)	薄井 正二	飯山町東坂元2
北野 隆二	郡家町1(南部)	○山崎 輝久	城東町	佐藤 一則	飯山町川原・真時・西坂元
世俵 智	郡家町2(中部)	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	株屋根 明	飯山町下法軍寺
田村てる子	郡家町3(北部)			○竹内藤太郎	飯山町上法軍寺
○殿川 修司	三条町1(南部)			平賀 滋美	飯山町東小川

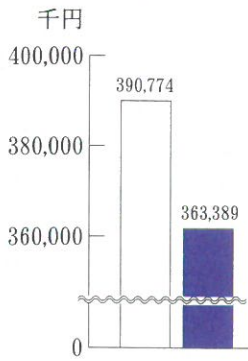
シルバー事業実績

前年度との比較

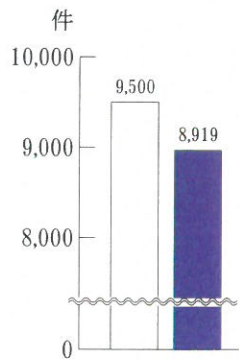
2年3月31日現在  
3年3月31日現在

《請負事業》

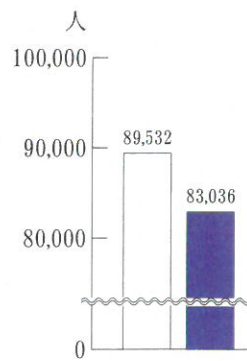
契約金額



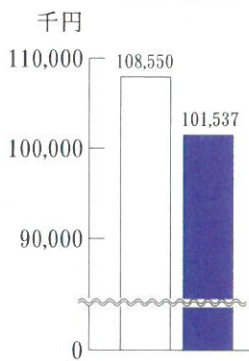
受託件数



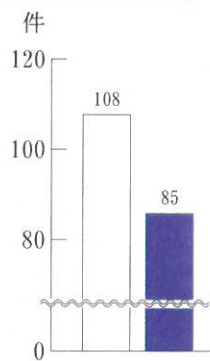
就業延人員



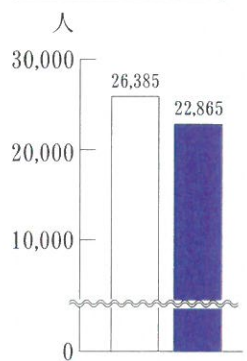
契約金額



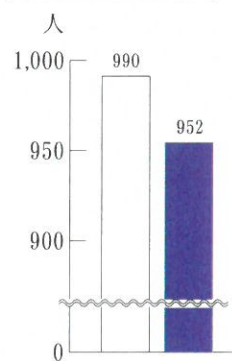
受託件数



就業延人員



会員数



《派遣事業》

新入会員紹介(令和2年12月～令和3年3月末まで)

氏名	住所	氏名	住所	氏名	住所
吉田 充	綾歌町	高島 睦子	新田町	谷本 泰民	飯山町
横田 仁孝	飯野町	七野 幸枝	富士見町	東山美智子	飯山町
柳生 修治	富士見町	近藤 将延	垂水町	浅野なを子	飯山町
塩田由利子	垂水町	田中 尚子	今津町	林 信子	土器町
五百森正文	郡家町	大山 修	中府町	山地 敏子	綾歌町
森本 恭子	垂水町	石川 春雄	中津町	香川 一男	綾歌町
有家 敦子	飯野町	大嶋 利和	塩屋町		

5年継続会員の紹介

今回シルバーの仕事も板につき、中堅としてがんばっている方々を紹介いたします。さらに10年、20年をめざしましょう。(入会順・52名)

吉原富子・小林幸則・中山 涉・山上文子  
小川美津子・榎本 孝・香川新一朗・山下英夫  
中島 隆・小國賢一・重成末一・直井義博  
山本忠之・金子留伊・音泉美智子・逆瀬川上子  
逆瀬川岳士・岡本芳好子・大西洋子・大東忠雄  
尾崎 晃・大林ヒサ子・阿河壱子・島田明美  
中川幸江・児寺サチ子・亀井修二・松浦洋子  
森田浩嗣・中川 寛・高木 薫・松田裕美  
千葉久美・壬生幸枝・監崎千鶴・大黒英男  
谷渕加代子・宮園卓平・日本明子・近石勝子  
徳井正文・葛原恵美子・松永久美子・山本義文  
多田美代子・三好明信・西岡英子・竹田道章  
藤本 勲・山路 明・楠原 勲・山崎 輝久

2021年度  
第40回定時総会  
ご案内

- 日時  
2021年5月28日(金)  
午後1時30分から
- 場所  
丸亀市シルバー人材センター  
2階会議室
- 議題  
1. 2020年度事業報告・収支決算  
2. 2021年度事業計画・収支予算等  
3. 役員の変更  
4. 定款の一部改正

★新型コロナウイルス感染防止の観点から最少人数での開催になります。  
5月14日頃に資料をお送りしますので、委任状の返信をお願いいたします。



健康を守る

60

フレイルを予防して健康寿命を伸ばしましょう！

「フレイル」という言葉を知っていますか？フレイルとは日本老年医学会が提唱した概念で健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

フレイルはそのまま放置すると要介護状態になる可能性がありますが、早めに気づいて適切な治療や予防を行うことで健康な状態に戻ることができます。

長引くコロナ禍において、次のようなことはありませんか？  
◆体重が減った ◆外出の頻度や他の人との交流が減った ◆運動の機会が減った ◆歩く速さが遅くなった ◆筋力が低下した ◆物忘れが気になるようになった

自粛期間の間に筋力の低下や認知機能の低下がみられた人が多くいたという報告もあります。そのままフレイルに陥り、要介護の状態へと進行しかねません。元気に日常生活を送り、健康寿命を延ばすためには、フレイルの進行を予防することが大切です。

そのためには、運動・栄養・社会交流などが大切とされています。

●運動

運動不足は免疫力も下げていますので、しっかりと身体を動かしていきましょう。

まずは今より少し（10分）でも動く時間を増やし、座っている時間を減らしましょう。感染予防対策をとり、実施している運動教室に参加するのもいいでしょう。

自分で行う場合はウォーキングのような有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせて行うと効果的です。

ウォーキングは5〜10分ぐらいから始め、長くするより頻度を多くするほうがいいでしょう。

お勧めの筋力トレーニングはスクワット・膝のばし・ももあげ・つま先立ちなどを各10回ずつ行います。

呼吸を止めずに行い、関節に痛

スクワット

脚を肩幅に広げて座り、ゆっくり立ちたりする。つま先より膝が前に出ないように注意する。



膝のばし

良い姿勢で座り、ゆっくり膝を伸ばして下ろす。



ももあげ

良い姿勢で座り、膝を胸に近づけるようにゆっくり上げ、下ろす。



つま先立ち

机やイスなどに手を添えて、踵をゆっくり上げ、下ろす。



●栄養  
みなどがある人や治療中の人は主治医と相談の上、行ってください。  
バランスのとれた食事を3食しつ

●社会交流（参加）  
買い物や散歩など外出する機会を持ちましょう。また趣味やボランティア活動、就労など他者との交流の機会を持ちましょう。  
新型コロナウイルス感染症を「正しく」恐れて、感染予防対策をしっかり行った上で、フレイル予防にも努めていきましょう！  
（丸亀市健康課提供）

☎ 24-8806

簡単な料理 (60)

焼きアスパラのポン酢がけ

材 料 (2人分)

- アスパラガス 40g
- 生椎茸 4個
- ポン酢しょうゆ 大さじ1
- かつお節 4g



作り方

- ①アスパラガスは根元を切り、下の方4cmの皮を薄くむく。生椎茸は石づきを切る。
- ②グリルを中火で熱し、①をのせて少ししんなりするまで焼く。
- ③アスパラガスは4cm長さに、生椎茸は食べやすい大きさに切り、ポン酢しょうゆで和える。
- ④③を器に盛り、お好みでかつお節をかける。

★ 1人分のエネルギー 19kcal たんぱく質 2.9g 脂質 0.2g 食塩 0.4g

丸亀市食生活改善推進協議会「私達の手で！ 健幸レシピ集」より



### 特殊詐欺防止と

### 交通安全の講話

12月22日(火)、班長会で丸亀警察署より特殊詐欺防止についての注意喚起と交通事故の増加についての講話がありました。高齢になると運転中の反応も遅れることが多く、事故につながりかねないので、特に慎重な運転をお願いたしました。

### 講習会等開催

### 刈払い機安全講習会



2月26日(金)、株矢野産業安全顧問事務所の矢野健三氏を講師に迎え、刈払い機作業に従事する会員を対象に「刈払い機の点検及び整備に関する知識」について安全衛生講習会を実施しました。会員は安全作業の再認識ができました。

### 自動車安全運転

### 業務研修会

丸亀自動車学校にて自動車安全運転業務研修会を数回実施し、自動車の運転業務に関わる会員がシミュレーターによる反応速度検査や実技研修を受講しました。



### 専門部会が広報活動

コロナ禍で活動が不自由な折、輝き食堂と野菜等販売の売り上げ向上のため、2月15日(月)、3月16日(火)の2回ポストイングを行いました。

近隣でありながら、シルバーの活動を知らない方もいて、情報発信がいかに大切かと痛感しました。



### 事故と対策

### 《就業事故体験より》

① シャッターで頭部を打ち出血、7針縫合。(全治7日)  
▽集中豪雨のため、いつもとは違うルートを通り移動中、シャッターの下をくぐる時、頭上に気をつけずにくぐった。作業中は頭上に注意し、できるだけ障害物の少ないルートで移動するように心がける。

② 牛舎で牛の寝床替え作業中、右足でスコップを押し込んだ際、スコップごと滑り右足が伸びた状態となりバランスを崩し右肩を捻った。(通院11日)  
▽汚物で寝床が濡れていることが多い。寝床替えは無理な体勢でせず、全体の汚れ具合を確認し、作業する。

③ 仕事から帰る途中に、アスファルト道路で舗装の継ぎ目の「くぼみ」につまづき転倒。左手首の甲にヒビが入った。(全治4週間)  
▽道路を歩く時は、歩幅を広く「かかと」からつけて歩くとつまづきにくいと教わり、気をつけるようになりました。

(香川県シルバー人材センター連合会より)

### 丸亀あちこち

### 丸亀城桜の開花は どの木を見て？

今年各地で桜(ソメイヨシノ)の開花が記録的に早いことがテレビなどで報道されました。丸亀城の桜(ソメイヨシノ)の開花はどの木を基準にしているのでしょうか？ 私は3月17日の正午過ぎ、カメラを片手に大手門から城内に入り、「観光案内所」から東へ数10分の右側で「丸亀城ソメイヨシノ開花基準木」の立札を見つけて、基準木の開花している花を5輪見つけました。立札には過去の開花日が6年間記されています。今年はいずれの年より10日程早く、私の記憶で最も早かったと思います。



城内を散歩する時に探してみてもいかがでしょうか。(誠)



# 会友 文芸



## 短歌

郡家町 田村てる子

小春日に十月桜の残花愛しく  
そびえる亀城の移ろいを知る

古の田村寺院の盛りとて古代  
讃岐の幻を見る

土器町 山本 智子

血管に有難とうネと言いながら  
マッサージする私の日課

人生は思い通りになるものと  
潜在意識に導かれて

山北町 渡辺由美子

風の香は紅白梅に沈丁花  
定期便にて花粉症も

陽の光堀の水色渡る風  
お城まつりのにぎわいよぎる

## 川柳

川西町 石井 誠一

イベントでいただく粗品マスクなり  
煙草やめ増える小遣い体脂肪

## 〈私の初仕事〉⑤9

### 剪定・草刈り後の処分



土器町 吉原 治郎

去年の10月よりシルバー人材センターへ入会させていた。半年余りたちます。剪定・草刈り

の処分班として、先輩方の指導を受けながら軽トラクに積み込む作業をしています。以前の仕事と違って時間が経つのが遅く感じられつつ、また、天候に左右される事もあります。剪定が終わった後に、お家の方が喜んで下さるのがとても嬉しいです。安全に心がけて作業に取り組みたいと思います。

## 趣味さんまい⑥6

### カラオケは楽しい



土器町 杉本 孝夫

六十歳の定年を前にして何もしないで家にこもって居るのも苦痛だし、未だに元気だし「何か趣味を持つて生き甲斐になったらいいのだが」と思っていた。そんな時、カラオケに誘われたのが運の尽き、その場で社交ダンスも教えられ、交友も増え関連の情報も次々と入りだし、人のよき、調子のよさも手伝って趣味が高じて介護施

設へのボランティアで交流したりしている内に、こちらが楽しみながら喜びの笑顔にも出会うことから元気を貰う事もあります。「若いねえ、元気ねえ」と声を掛けられ、今は生活のリズムになつていきます。先日は行き付けの大衆浴場で、いきなり、「おーい、中村君」と笑顔で声をかけられ、びっくり仰天でした。今年は84歳の年男。軽く頭と身体を使う適度な仕事をシルバーから紹介され、気軽な一歩が何時の間にか、年寄りの生き甲斐になつている次第です。趣味の世界は自分の世界、まだまだ元気で楽しめそう。「有難う」の言葉を忘れずに。

## 「輝き」に寄せられた 代表的な感想文

(順不同)

「ナンプレ」は大好きですが今回は難しかったです。昨年からの、コロナウイルスのひろがり日々恐怖を感じています。コロナに対する注意喚起や理事長の話など、あらためて予防をしっかりと心掛けようと思います。

(原田町 丸田 映子)

「輝き」は情報がいっぱい毎回楽しみです。特に「数独にチャレンジ」は問題が解けるか「挑戦を忘れず」を今年も念頭におきます。 (飯山町 大上 昇)

今年の元旦は初日の出も拝まず、初詣も近くの氏神様の参拝です。三枚の写真で暖かい満足感を得ました。市街地のやさしい夜景と元旦の太陽の光は、とても神々しく感じました。いい写真を載せて下さり、ありがとうございます。

(郡家町 田村てる子)

今回の数独は、少し難関でした。しかし頭脳のトレーニングになりました。(城東町 関子 正樹)



懐かしのふるさと

29

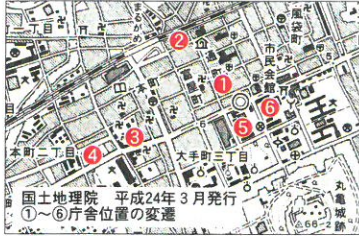
川西町 石井 誠一

新築の丸亀市役所は 何代目？

今年3月、新しい市庁舎が完成しました。丸亀市が誕生して今までの庁舎の変遷を見てみましょう。

香川県内では明治23年（1890）2月15日より「市町村制」が実施され、丸亀城下22町と土居・地方・中府の3か村・津森村の一部をもって「丸亀町」が誕生しました。そして産業経済の発達、交通の要衝などから明治32年4月1日、全国で53番目に「丸亀市」が誕生しました。その時の人口は2万3634人。戸数は6916戸。面積は47平方kmでした。

市制施行時の初代市役所は通町の旧丸亀町役場①が使われ、同年11月に浜町の亀湾小学校跡地②に移転します。その後、大正4年（1914）8月、南条町の壽覚



④昭和39年2月撮影



⑤昭和39年2月撮影



⑤昭和39年7月撮影

院③が仮庁舎として使われ、同年6月に六郷村を編入したことから、同7月末に北欧風の庁舎④が現在の幸町に完成して昭和39年（1964）まで使われました。

第二次世界大戦後の昭和26年（1951）に南村、29年に川西村・本島村・土器村・郡家村、30年に善通寺市原田町の一部・飯野村、33年に垂水村・広島村が合併しました。行政区域が広がり、人口も6万人を超えました。

前回の東京五輪開催直前の7月に鉄筋コンクリート造り5階建ての庁舎⑤が県内初のエレベーター付きとして完成しました。その後、臨海工業地の造成などによって平成12年に人口は8万人を超え、面積は約64平方kmでした。

平成になって17年3月、綾歌町（昭和26年に富熊村と栗熊村が合併した久万玉村と同34年に岡田村が合併）と飯山町（昭和31年に法敷寺村と坂本村が合併）との合併により人口11万人、面積約112平方kmになりました。奇しくもまた東

京五輪の年である今春、新庁舎⑥が5代目庁舎の正面に完成しました。

輝く仲間⑱

草抜き作業



安川 淳子さん 窪瀬あけみさん

コンピを組んで2年になりました。毎回、明るく楽しく作業させてもらっています。毎日の笑顔が若さの秘訣です。

※この欄に掲載を希望される方は、事務局 遠山まで申し出て下さい。

数独にチャレンジ 20

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

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

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（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。  
（締切日）5月31日（月）  
（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、役立つ記事をお聞かせください。

おめでとうございます！

「輝き」No.117

数独にチャレンジ

数独の答え

④ (1 + 3)

でした。R3.2.4 抽選

今回は、難しかったという声をいただきましたが多数の方が応募してくれました。

厳正な抽選の結果、次の5名の方が当選しました。

- 朝江 朋子さん（田村町）
- 上原百合子さん（大手町）
- 大上 昇さん（飯山町）
- 図子 正樹さん（城東町）
- 山本 健一さん（土器町）



就業会員を募集します

勤務地 (募集人員) 業務内容 就業時間 就業条件 [事務局担当職員] ※詳しくは事務局へ。 ☎23-6215

坂出市の園芸センター集荷場 (3~5名) 枝豆の脱莢・洗浄作業 6月~8月 8時30分~17時 (亀井)

宇多津町の自動車販売会社(2名) 展示車の洗車作業 毎月金 9時~15時 (亀井)

新型コロナワクチンの接種について

接種までの流れ

- (1) 自宅に接種券が届く。(2) 広報やチラシ、ホームページに掲載している接種日程一覧をご覧ください。 (3) 電話またはwebサイトで接種予約をする。(4) 接種日に予約会場へ行き、ワクチンの接種を受ける。

ワクチン接種に関するご相談

丸亀市新型コロナワクチン接種 相談専用ダイヤル ☎0877-21-2091 (8:30~17:00、日曜・祝日除く)

現在、請負業務の配分金は、本体価格及び消費税等の合計額をお支払いしております。しかし、ほとんどの会員さんが免税業者(年間売上1千万円未満)であるため、会員さんは消費税等を納付する概念がありません。 これまでは、免税業者(ほとんどの会員さん)であっても、配分金に対して消費税等を含んだ金額を支払うこととなっていました。2023年10月1日よりインボイス制度が実施されるにあたり、消費税等を会員さんへ支払う必要はなくなり、就業のみの配分金(本体価格のみ)の振り込みとなります。ご理解をお願いします。

「適格請求書等保存方式」インボイス制度の実施について

香川県シルバー人材センター連合会主催 高齢者活躍人材確保育成事業 (令和3年4月~令和4年1月) 技能講習 (講習時間9:00~13:00) (近隣の市町を抜粋)

Table with 7 columns: 開催地, 講習名, 講習会場, 講習期間, 日数, 定員, 募集締切日. Rows include 丸亀市 (学童保育, 造園, 刈払機取扱, 介護) and 善通寺市 (学童保育, 清掃スタッフ, 調理補助).

就業体験/職場見学

Table with 7 columns: 開催地, 体験/見学項目, センター名(注1), 体験/見学予定期間(注2), 日数, 定員, 募集締切日. Rows include 丸亀市 (学童保育) and 多度津町 (果樹農園作業).

(注1) 就業体験実施先のシルバー人材センター名であり、実際の体験/見学先については別途通知します。(注2) 就業体験/職場見学は上記の体験/見学予定期間のうち1日のみで、2~4時間程度を予定しています。但し、「検・障子張工房」体験については2日間の体験を予定しています。 ※受講の可否については、講習開始日の10日前後に郵送で通知します。 ※技能講習及び就業体験/職場見学の日程、開催地、開催場所については変更する場合があります。

57年ぶりに丸亀市役所が新築されました。懐かしのふるさとでは明治32年に全国53番目の「市」として丸亀市が誕生して120余年。市役所の所在地の変遷と周辺の村との合併を振り返りました。丸亀市が誕生した当時の鉄道は高松~多度津~琴平のみで自動車もなく、多くの人の移動手段は徒歩が主体で市町村の行政単位も徒歩圏内(ほぼ現在の小学校の校区)でした。昭和の大合併(昭和28年「町村合併促進法」の制定)の頃は自転車が普及しており、平成の大合併(平成12年「地方分権一括法」の制定)では自動車普及していません。(誠)

編集後記

令和3年の配分金振込日表. Columns: 請負事業, 派遣事業. Rows: 5月17日(月) to 12月15日(水).

=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。

謹んでご冥福をお祈りいたします 飯山町 新居 文夫 様 綾歌町 西川 邦彦 様 津森町 小川 咲子 様