

輝 き

賀正

- 理事長年頭の挨拶
- 卯年語る
- 記念カード(丸亀城跡国指定史跡)発売
- 年度会費無料キャンペーン
(1～3月入会者)

会員数 令和4年11月30日現在
864人 (男485人・女379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/>



青い目のウサギ (おかやまフォレストパーク ドイツの森)

(写真撮影: 川西町・石井誠一)

年頭の挨拶

「設立四十二年目を
飛躍の年に」



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

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様方には、健やかに令和5年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

当センターが「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、四十二年目を迎えました。

これまで、市内事業所など就業先の皆様のご理解と、数多くの会員の皆様のご活躍により、また、丸亀市をはじめとする関係者のご支援をいただき、大きく発展してまいりました。

一方、令和2年から、新型コロナウイルス感染症拡大のなか、マスクの着用やソーシャルディスタンスなど、感染防止のための新しい生活様式やワクチン接種に積極

的に取り組んでまいりましたが、現在も会員数や受注契約額の減少が続いています。

コロナ禍がやって来る前、会員数・受注契約額ともに2年続けて増加していましたが、その時の取り組みは、特別なことを行っていたのではなく、会員の増強と就業機会の提供に集中し、その結果として、「人と人がつながり」、「心と体を元気にし」、「社会に貢献すること」に繋がっていたのではないかと思います。

令和4年上半期までは、コロナ禍の影響からこれまでの取り組みを控えておりましたが、ワクチン接種も進んでいることから、感染状況に配慮しつつ、会員・役員・職員が一丸となって、地域の行事等で勧誘活動を積極的に展開いた

だきたいと思っております。

会員の増強は、会員の皆様の口コミが最も大切であり、ホームページの活用、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たこれまでの取り組みを継続するとともに、1月より3月まで年度会費無料キャンペーンを実施し、入会促進に努めてまいります。

就業機会の開拓としましては、地域内の仕事の発掘に努めますとともに、労働者派遣事業、女性会員の就業機会の拡大、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。

当センターの活動は、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十分認識し、役員・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、ご健勝とご活躍を祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



松井 實 画



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	
奥村登士美	牧野 稔
杠 八十三	杠 公加
渡辺由美子	中山 幸
工藤香代子	山本 修
岡田 敏明	大山 修

監事	横山 孝信
亀野 忠郎	

事務局長	吉本 博之
事務局次長	橋本 淳子
業務係長	亀井 誠至
職員	
遠山 知子	北 ひろみ
横山 重美	馬場 勝文
内海 美和	山神 和美
山岡 一樹	

「輝き」編集委員

石井 誠一	亀野 忠郎
桐山 廣子	渡辺由美子

卯年 語る

昭和		
38年	26年	14年
癸卯(みずのとう)	辛卯(かのとう)	乙卯(きのとう)

卯年生まれのシルバー会員6人(全部では79人)から、次の項目について語っていただきます。

- 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。



綾歌町 長尾 勲

- ①健康に留意して明るく楽しい一年にしたい。
- ②何事にもよくよくせず、笑顔で過ごす。
- ③野良仕事。手打ちうどん作り。
- ④先輩の紹介。今は草刈りや伐採に日々頑張っている。



中津町 遠山 久子

- ①ひ孫たちと喧嘩をしながらも楽しく過ごしたい。
- ②毎日畑仕事や庭の掃除などをし

て、できるだけ体を動かす。

- ③民謡の曲に合わせた踊りを練習すること。
- ④知人からの紹介。今は児童公園の清掃をしています。



本島町 今川 等

- ①能登半島で、農業をしている娘の畑を見に行ってみよう。
- ②早寝・早起きを心がけ、毎日お参りをしている。
- ③野菜作り。皆に食べてもらい、美味しいと言ってもらいたい。
- ④短時間でも体を動かして、孫に何かを。今は除草作業に従事。



土器町 藤井 房枝

- ①平凡な生活に感謝して、いちいち日を大切に過ごしたい。
- ②アメリカ発祥のジャザサイズ、有酸素運動+筋トレ15年継続。
- ③読書。ジャンルを問わず乱読。カラオケ。
- ④微力ながらお手伝いできたらと思ひ、今は救護業務に従事。



川西町 秋山健一郎

- ①ヨットで九州方面に行きたい。
- ②健康のことをあまり考えないこと。
- ③ヨットです。ただし人のヨットに乗ること。
- ④樹木が好きだから。今は剪定に従事しています。



飯山町 三宅 康子

- ①ウォーキングを頑張り、体重マインス10kgを目指す。
- ②嫌なことがあっても、何とかなると前向きに考える。
- ③読書。宮部みゆきが大好き。
- ④社会に関わりたいと思ひ、小遣いにもなるので入会。今はリサイクルの仕事に従事。

卯(うさぎ)千支の豆知識

【卯年生まれの特徴】

卯年生まれの人は、うさぎの特徴と同じく表情豊かで活発的。愛嬌の良さや気配りの上手さで誰か

らも愛され、「人気者」が多い。

【卯年のできごと】

昭和14年：近衛内閣が総辞職・ガソリン節約で木炭自動車が出現・米穀が配給制に・讃岐の大干魃・節電のため、広告灯などの点灯禁止

昭和26年：サンフランシスコ講和条約会議開催・第一回アジア競技大会・五百円札が発行・県内の主要小学校で完全給食スタート・丸亀市公民館が開館

昭和38年：春からの長雨で農作物の被害甚大・新千円札発行・日米衛生通信の成功・寒霞渓ロープウェイが開通・琴参電車の廃止・国道32号線の猪ノ鼻トンネルが貫通

【卯年生まれの有名人】

昭和14年：千葉真一・かまやつひろし・佐久間良子・中村玉緒・五月みどり・ちばてつや

昭和26年：五輪真弓・中村雅俊・竹中平蔵・山本リンダ・笑福亭鶴瓶

昭和38年：浜田雅功・唐沢寿明・香西かおり・松本人志・香坂みゆき

【卯に関することわざ】

- ・兎の登り坂：地の利を得て力を存分に発揮すること。
- ・兎の子生まれつばなし：自分のしたことの後始末を全くしない無責任なこと例え。
- ・兎の耳：人の知らない事件や噂などをよく聞き出してくること。

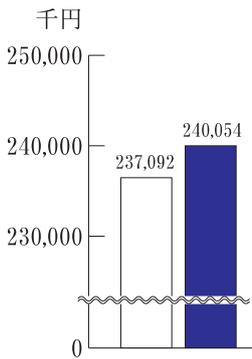
シルバー事業実績

前年度との比較

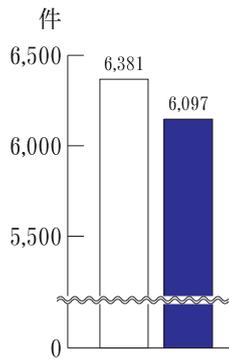
3年11月30日現在
4年11月30日現在

《請負事業》

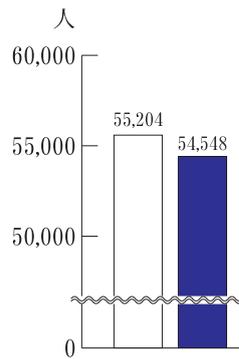
契約金額



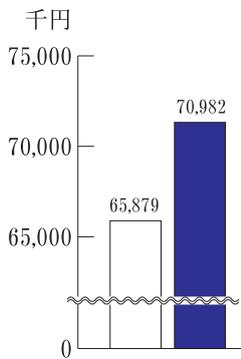
受託件数



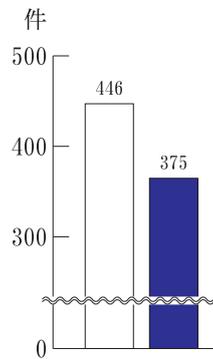
就業延人員



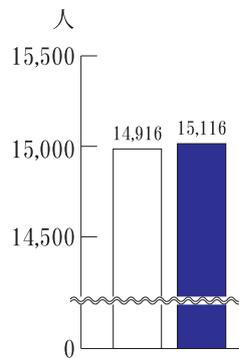
契約金額



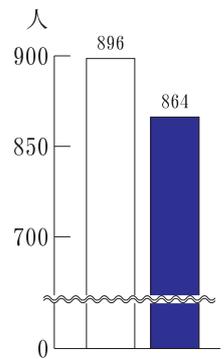
契約件数



就業延人員



会員数



《派遣事業》

新入会員紹介

(令和4年8月～11月まで) 30名

氏名	住所	氏名	住所
西川 泰司	津森町	大林 典明	三条町
堀上 勝久	飯山町	貴田 久司	飯野町
磯野 恵子	飯山町	村上 節子	富士見町
大久保剛彰	郡家町	田中 和子	土器町
田岡 達夫	垂水町	豊嶋ひとみ	郡家町
増田 美恵	綾歌町	大林 孝子	土器町
内田 清美	中府町	津田 守	垂水町
米田 玲子	綾歌町	西岡 一雄	川西町
大岩 友子	土器町	塚田 芳久	津森町
小西瑠璃枝	飯野町	西本ケイ子	飯山町
亀野 利子	津森町		
田中 義晴	西平山町		
眞鍋 佳文	飯野町		
炭井知佳子	土器町		
織部 弘造	塩屋町		
長岡 彰	飯野町		
神原 正和	西平山町		
高島 達之	郡家町		
三谷 正二	飯山町		
寺井 秀美	飯山町		

①令和4年10月23日(日)9時から「ふれあい城坤秋まつり」に会員3名で入会案内・作業依頼のパンフレットの配布をしました。地域が当センターに近いこともあって手ごたえを感じました。

②令和4年10月30日(日)9時から「はんざん桃源郷まつり」に会員4名が入会案内・作業依頼のパンフレットを配布しました。飯山地区は剪定・草刈の会員さん達が良くやってくれる。綺麗に仕上げてくれる等のお声を頂き、気持ちが温かくなりました。

シルバー「入会案内・作業依頼」パンフレット配布

③令和4年11月22日(火)13時30分からマルチタス多目的ホールで「ねんりんクラブ丸亀」の第2回作品展が開催されました。女性部会全員参加で、入会案内・作業依頼のパンフレットの配布を行いました。



「ねんりんクラブ丸亀」第2回作品展



健康を守る

65

一年の始まりに、「健やかな睡眠」を意識してみまじょう！

心身の疲労回復のために、十分な睡眠をとり、休養を適当に取り入れることが大切です。

【加齢による睡眠の変化】

年齢とともに睡眠は変化し、健康な高齢者の方でも睡眠が浅くなり、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになることよって、早寝早起きになります。また、眠気がないのに寢床に入ると、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ、寝つきを悪くしたり、途中で何度も目が覚めたりします。睡眠の満足度を高めるためには、「眠気が出たら就寝すること」を心がけましょう。

【不眠症とは】

①長期間に亘り夜間の不眠が続く
②日中に心や体の不調がある
このふたつがあるのが不眠症です。ストレスや病氣、薬による副作用など不眠を引き起こす原因はひとつではありません。大切なことは、不眠をひとりで抱え込まず、かかりつけ医に相談することです。

【健やかな睡眠のポイント】

- 必要な睡眠時間は人それぞれ、日中に眠くなければよい。
- 起床後は日光を浴びる。
- 規則正しい1日3回の食事と、適度な運動を。
- 寝る前の飲酒や喫煙はしない。
- 質の良い睡眠で免疫力をアップさせ、感染症予防にもつなげましょう。



【知っていますか？】

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、健幸の日と健幸10か条を設定しています。

- 1 (い) つもよりのんびりする
〜体を休めてリフレッシュしましょう〜
- 2 (に) コチンストップ
〜今日はたばこを忘れてみましょう〜
- 3 食3つの器で食べる
〜バランスよく食べましょう〜
- 4 (事) 故(感染症)から身を守る
〜交通ルールを守りましょう〜
- 5 (こ) はんを楽しむ
〜だれかと一緒に会話をしながら食事をしましょう〜

6 (無) 理なくからだを動かす

〜自分のできる範囲で体を動かしましょう〜

7 (仲) 良くつながる

〜地域や人とのつながりを大切にしましょう〜

8 (歯) みがきを忘れない

〜いつもより念入りに、忘れず歯みがきを〜

9 (休) 肝日をとる

〜楽しいお酒も休肝日を忘れずに〜

10 (受) 診する

〜健康診断で自分の体をチェックしましょう〜

『健幸10か条』を続けて健康寿(10)命をのびましょう！

みなさんのご家族やお知り合いの方にもお声かけください。

丸亀市健康福祉部健康課提供

(☎) 24-8806



簡単な料理 (65)

れんこんサラダ



材 料 (2人分)

れんこん	60g
ぶなしめじ	30g
きゅうり	30g
人参	40g
マヨネーズ	10g
ヨーグルト	10g
練りからし	4g
塩	0.4g
こしょう	0.2g

作り方

- ①れんこんは皮をむき、小さければ薄切り、大きければ半月カイチョウ型の薄切りにし、熱湯で歯ざわりが残る程度にさっと茹でる。
- ②ぶなしめじは石づきを取ってばらばらにし、人参は細切りにし、茹でておく。
- ③きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ④調味料を混ぜ合わせ、①、②、③と和える。

★1人分栄養価：77kcal たんぱく質 1.7g 脂質 4.4g 食塩 0.5g 野菜 80g

(丸亀市健康福祉部健康課提供)

会友 文芸



短歌

郡家町 田村てる子

瀬戸内の小島にうつすら秋の霧
波の静寂で心安堵す

つづら折りの道の石垣見返れば
高見の歴史ここに語る

山北町 渡辺由美子

瀬戸内は高見・広島・本島も
にぎわい増してトリエンナーレ

円安に年金カット値上げの波
寒空の下したたかに生きん

川柳

川西町 石井 誠一

皆既食カメラ構えてテレビ前
年一度生きてる証の年賀状

津森町 亀野 忠郎

子のデートママがランチを予約する
久々に会った孫との背くらべ

〈私の初仕事〉 ⑥4

選挙投票所の案内



土居町 福田 泰夫

今の自分にできる仕事があるのかと
いった不安がありました。以前、ある先輩から「チェンジなくして、チャンスなし」と教えられたことが頭に浮かび、令和4年

趣味ざんまい ⑦0

自分への活力は手芸



前塩屋町 右田奈緒美

友達の勧めで行った入会説明会。その時持っていた手作りバックを見て「ここで作品を販売してみませんか」と声をかけて頂きました。永年勤めた会社を退職し、時間に余裕ができ、何かしてみたいと思っていたところでした。そう大好きな洋裁をやってみようと思ひ「あんな小物入れどうかな、こん

記念カード発売



な色合いはいいかな」と試行錯誤しながら時間も忘れミシンにむかいました。「今日も買ってくれましたよ」の一言で日頃の疲れもとれ、また自分への活力となっていました。シルバールの仕事にも恵まれました。シルバールの仕事にも恵まれ、趣味の洋裁にとこれからも元気で楽しく続けていきたいいなあと思っております。

「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」毎回楽しみにしています。良く調べられており、古い写真との対比も素晴らしいと思います。

(飯山町 徳井 正文)

「丸亀あちこち」④0「渡し場」懐かしい響きで小学生の頃を思い出します。蓬萊橋西北側の常夜灯二基の由来、良い勉強になりました。「懐かしのふるさと」③2JR予讃線の電化等瀬戸大橋開通における利便性の歴史。鉄道好きの私には興味深く感じました。

(十番丁 山下 正利)

「健康を守る」は60回(還暦)を越え、小生の健康維持に大変役立っています。編集委員様にはネタ集めに苦慮され、感謝感謝!!

(川西町 中村 勝政)

「輝く仲間」②2より、以前駐車場で親切に誘導していただいた方が、労災病院で自動車整理をがんばっておられることを知り、うれしく思いました。「輝く仲間」は会員の活躍状況を知ることができ大切なコーナーだと思ひます。(綾歌町の会員より聞き取り)

おこわり

「丸亀あちこち」はお休みします。

懐かしのふるさと

33

川西町 石井 誠一

市内初の四車線道路

上段の古い写真は、「東汐入川」に架かる琴参電車の橋梁と当時の国道11号線の「堀川橋」から西を撮影したものです。左のかまぼこ型の建物は東中学校北西部の市立体育館で、山形県から購入して移築した元飛行機格納庫でした。昭和28年、四国開催の第8回国民体育大会のバレーボール会場として、城内に出来たバレーコートと共に使われました。

琴参電車は、昭和3年に丸亀〜坂出が開通し、飯野山の東を通って岡田〜高篠〜琴平に至る構想や、五色台をトンネルで抜けて高松への計画もあったようです。戦後しばらくは電車の利用者も多かったものの国鉄線と並行し、道路の整備による自動車交通の進展によつ



昭和38年4月撮影（堀川橋より西方）



昭和40年3月撮影（風袋町南より東方）



令和4年3月撮影（歩道橋より西方）

て全線が昭和38年9月に花電車が2両走り、廃止されました。戦前の国道は、西平山〜北平山〜御供所〜土器川橋〜宇夫階〜宇多津に通じる狭く屈曲した道でした（「輝き12号を参照」）。外堀を埋め立てた国道は、昭和24年に土器川に架かる蓬萊橋の完成により、丸亀市街地から宇多津方面に真つすぐな道となりました。「琴参電車」が廃止され、風袋町地先から丸亀高校の西までは幅員22m〜20mで歩道付きの市内初の4車線道路となり、「京極通り」の愛称がつけられました。高松〜松山の国道11号線改良により、40年3月から北四国急行バスが運行され、54年7月まで営業していました。昭和59年3月、国道11号線パイパスが原田町〜飯野町〜坂出市へと開通し、沿線に大型商業施設が立地しています。高松以西の旧国道11号は県道33号となりました。その後も道路の整備が進められ、高速道路や幹線道路の整備が進んでいます。

懸賞問題

数独にチャレンジ 25

2つある二重枠に入る数字の合計はいくつになりますか。

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

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）1月31日（火）
 （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、役立った記事の感想をお寄せください。

輝く仲間②3

飯山の剪定グループ

剪定は秋から“繁忙期”です。毎日元気に働いています。



- 宮井 茂博さん
- 前田 雪男さん
- 杉本 榮さん
- 中山 昭實さん
- 笠井好太郎さん
- 平田 正男さん
- 山口 一夫さん
- 島本 裕さん
- 平田 正樹さん

おめでとうございます！

「輝き」No.122 数独にチャレンジ

数独の答え
 ⑧(6+2)

でした。R4.10.25 抽選

厳正な抽選の結果、次の5名の方が当選しました。

- ・上原百合子さん（大手町）
- ・大東 忠雄さん（金倉町）
- ・徳井 正文さん（飯山町）
- ・山下 正利さん（十番町）
- ・吉田 達夫さん（新田町）

確定申告を しましょう

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ます。原則として、令和4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17日頃に発送します。**

※派遣就業の会員さんへ
源泉徴収票が連合会より1月末までに郵送されますので確定申告の際にご活用ください。

「会員対象の納税相談」

- ・日時：1月26日(木)9時～16時
- ・場所：シルバー人材センター
2階会議室

一 就業相談会開催のお知らせ 一

丸亀市シルバー人材センターでは毎月第1・第3水曜日(1月は第3水曜日)の午後に就業相談会を開催しております。

会員さんのお仕事に対する詳細な希望、状況等を事務局職員が相談員となってお伺いします。せっかくのご縁を大切にしていきたいと考えていますので、近況報告などもお伺いし、就業や今後のスキルアップ講習会などに繋げてまいりたいと思います。

ご希望の方は、前日までに予約の上、当日事務所までお越しください。先着順、一日6名までとなりますので、早めの予約をお願いします。

また、就業情報の提供は随時行っておりますので、お気軽にお電話・ご来所ください。

おおむね20分程度を予定しております。

開催場所：シルバー人材センター事務所
相談時間：13:00～16:00
事前連絡先：担当・亀井まで

☎23-6215

令和5年 就業相談開催日
1月18日(水)
2月1日(水)
2月15日(水)
3月1日(水)
3月15日(水)
4月5日(水)
4月19日(水)

令和5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19日(木)	7月18日(火)	1月25日(水)	7月25日(火)
2月15日(水)	8月16日(水)	2月24日(金)	8月25日(金)
3月15日(水)	9月15日(金)	3月24日(金)	9月25日(月)
4月17日(月)	10月17日(火)	4月25日(火)	10月25日(水)
5月18日(木)	11月15日(水)	5月25日(木)	11月24日(金)
6月15日(木)	12月15日(金)	6月23日(金)	12月25日(月)

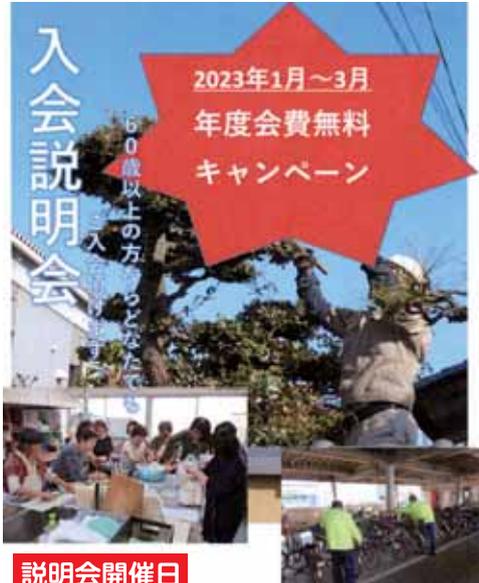
配分金の通帳記帳の際、百十四銀行との振込電送の契約の関係で「給与」と記帳されますが、請負業務の配分金です。

＝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。

中府町
山内
典子
様
謹んでご冥福を
お祈りいたします

明けましておめでとうござい
す▽今年卯年。♪うさぎ追
いの山：♪の歌を思い出し、
「ふるさと」の変貌に注目したい。(誠)
兎は跳躍する姿から、飛躍・向
上を象徴するものとして、従来よ
り親しまれて来ましたが▽老体に鞭
打って一歩前進を目指したい。(忠)
健康寿命を延ばすため、十分な
睡眠と休養を取り、おいしい食事
に感謝して、体に気をつけて今年
も良い年でありませう。(廣)
昨年は新型コロナとインフルエ
ンザがW流行するという暗いニュー
スが流れました▽卯年は禍いを
「ピョン」と越えませう。(由)

編集後記



説明会開催日
2023年1月13日(金)、27日(金)
2月10日(金)、24日(金)
3月10日(金)、24日(金)

ご用意いただくもの

- ・振込先となる通帳のコピー
(ゆうちょ銀行以外をお願いします。)
- ・顔写真2枚「4cm×3cm」
- ・年会費：令和5年3月末までの会費
無料

◎この機会にぜひ、お知り合いをご紹介ください。