

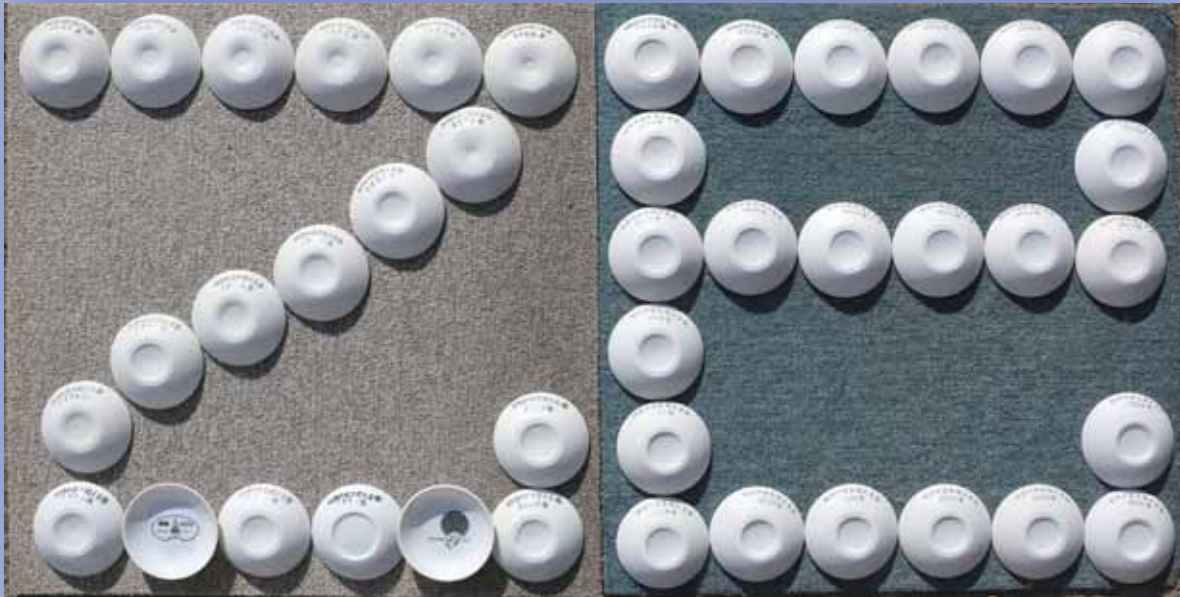
# 輝 き

## 賀正

- 理事長 年頭の挨拶
- 巳年語る
- 年度会費無料キャンペーン  
(1～3月)
- フリーランス法が施行

会員数 令和6年11月30日現在  
936人 (男511人・女425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/>



年頭の挨拶

「第四次中期基本計画  
達成に向けて」



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

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様方には、健康やかに令和7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、会員が主体となって運営する組織として設立以来、四十四年目を迎えました。

そして、公益社団法人の新たな目標として、昨年、「第四次中期基本計画」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、令和4年度までは3年連続で減少しておりましたが、令和5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・役員が一丸となって、勧誘活動を展開した成果でございます。今後、

紙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とともに、1月より期間限定で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、

営業活動に努めますとともに、労働者派遣事業、女性会員の就業先



松井 實 画

の拡大、更には新たな事業の開拓などにも積極的に取り組んでまいります。

その具体的な一例を申し上げますと、今後は、全国的に大きな課題となっております空家対策分野への就業拡大を図ります。

「第四次中期基本計画」の目標達成は、今後の当センター及び会員の向上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、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。

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 事 務 谷本 智子 河野 忠生  
中山 幸 工藤香代子  
山本 司 岡田 敏明  
大山 修 三木 英明  
白川 由子 三原 繁子  
監 事 龜野 忠郎 横山 孝信



事務局長 吉本 博之  
事務局次長 龜井 誠至  
職 員 遠山 知子 内海 美和  
山神 和美 小野 健人  
横山 重美 馬場 勝文  
北 ひろみ 田渕 宏幸

「輝き」編集委員

石井 誠一 龜野 忠郎  
草薙 義一 渡辺由美子

巳年 語る

昭和		
40年	28年	16年
乙巳(きのとみ)	癸巳(みずのとみ)	辛巳(かのとみ)

巳年生まれのシルバー会員6人(全部では71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。

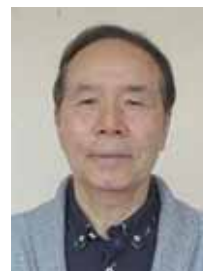


川西町 溝田 和昭



幸町 中野 和子

- ①今年からは妻と一緒にいる時を多くして、長年の苦勞に報いるようにしたい。
  - ②三度の食事をきちんと摂ること。夜は7時以降飲食しない。
  - ③ずばり仕事と言いたい。
  - ④天の声だ。今の剪定の仕事は天職だと思っている。
- ①健康に留意して、今の仕事を引き続き頑張っていきたい。



綾歌町 砂田 昌美



土器町 安川 淳子

- ①栄養バランスのとれた食事をとり元気でいること。
  - ②タブレットでゲームをすることが楽しみ。
  - ③新しい仕事がたくさん入会した。今はクリントピアでミシンの操作方法や、手芸品の作成のアドバイス等をしている。
  - ④高野山へお札参りに行きたい。
  - ②毎日のウォーキング、週1のヨガエアロビクス、月1のゴルフ。
  - ③読書、ゴルフ、ユーチューブ。
  - ④知人の紹介。今の仕事は青い鳥教室、営業活動、集金業務。
- ①健康に気をつけながら、仕事を楽しくしていきたい。
- ②しっかりと仕事をして、人とおしゃべりすること。
- ③人好きなので人間観察をする。
- ④草抜きならできると思った。今年で6年。笑顔で楽しく心を込



川西町 永安 慈之



飯山町 尾上 梅男

- め草抜きしている。
- ①妻と日光東照宮に行きたい。
  - ②毎日の散歩。1日4キロくらいを目標に、早足で歩いている。
  - ③ドライブだ。妻と神社仏閣を訪れ、御朱印帳集めをしている。
  - ④シルバー会員に誘われ入会。丸亀城天守閣で管理業務に従事。
- ①健康に気をつけながら元気で楽しく過ごすこと。
- ②シルバーの仕事をする。毎日テレビ体操をすること。
- ③マイホームの維持管理と家庭菜園の野菜収穫です。
- ④健康維持と認知症予防のため、現在は公共施設で夜間業務。

巳(へび)千支の豆知識

巳年生まれの特徴

巳年生まれの方は、蛇のように辛抱強く粘り強い性格を持つとさ

- 【巳年のできごと】
- 昭和16年：太平洋戦争勃発・丸亀駅前都市計画事業が完成・尋常小学校が一斉に国民学校と改称される・農繁期の援助として、丸亀市に託児所が開かれる
  - 昭和28年：朝鮮戦争が休戦・丸亀城跡が国の史跡に指定される・組合立飯山中学校が開校する・丸亀市史が刊行される・浜町銀座街のシルバーアーケードが完成する
  - 昭和40年：ビートルズが初めてコンサートを開催・丸亀市に広域簡易水道が完成し、垂水、郡家、三条、川西へ給水する・丸亀市基本計画が策定される・丸亀青年会議所ができる
- 【巳年生まれの有名人】
- 昭和16年：萩本欽一・徳光和夫
  - 石坂浩二・岩下志麻・三田佳子
  - 昭和28年：関根勤・三田村邦彦
  - 研ナオコ・小林幸子・竹下景子
  - 昭和40年：ヒロミ・中村橋之助
  - 中森明菜・松本伊代・草刈民代
- 【蛇に関することわざ】
- ・蛇一寸にしてその気あり：蛇は小さいながらも気迫があるということ。
  - ・蛇が蚊を呑んだよう：あまりにも小さいことで問題にならないこと。
  - ・長蛇を逸する：惜しい獲物や大事な機会を取り逃がすこと(忠)



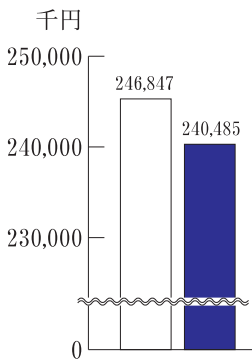
シルバー事業実績

前年度との比較

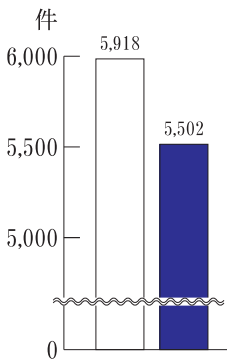
5年11月30日現在  
6年11月30日現在

《請負事業》

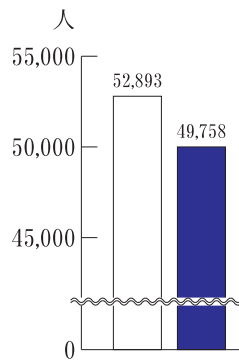
契約金額



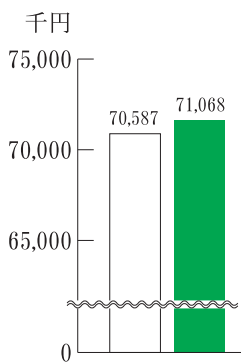
受託件数



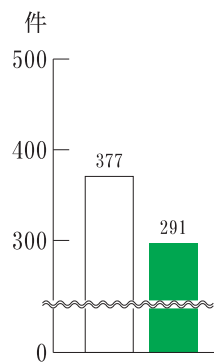
就業延人員



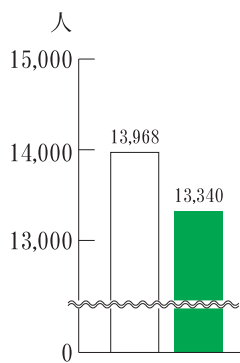
契約金額



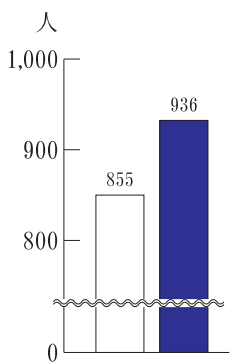
契約件数



就業延人員



会員数



《派遣事業》

5年10月31日現在  
6年10月31日現在

飯山中学校の変遷

丸亀あちこち

45

終戦後の教育改革により、昭和22年4月より綾歌郡坂本村、法勲寺村に新制中学校が創立されました。当時は独立校舎もなく、小学校校舎の一部を借用して、中学教育をしていました。有識者の努力により近接村と組合立中学校建設の話が進み、昭和26年末より、坂本、法勲寺、飯野、川西の各村で、組合立飯山中学校を土器川沿いの坂本村に建設することに決定し、昭和28年4月に開校しました。当時、川西の生徒の一部は概ね土器川の河川敷を横切り、川が増



組合立飯山中学校校舎  
(現在は印刷会社が使用)



水した時は高柳橋か中方橋を利用して通学していました。その後、丸亀の川西、飯野、垂水在住生徒の増加により組合立が解消になりました。昭和47年4月に飯山町立飯山中学校と改称し、校舎を綾歌郡飯山町の現在地に移転しました。平成17年3月22日に飯山町、綾歌町、丸亀市との合併に伴い、丸亀市立飯山中学校と改称されました。(飯山町誌を参考)

(義)

2025年1月～3月  
年度会費無料  
キャンペーン

丸亀市在住で60歳以上の方なら  
ご入会頂けます。

入会説明会開催日

2025年1月10日(金)、24日(金)  
2月14日(金)、28日(金)  
3月11日(火)、21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、できれば114銀行でお願いします)
- ・顔写真2枚「4cm×3cm」
- ・年会費：令和7年3月末までの会費は**無料**です。

◎この機会にぜひ、お知り合いをご紹介ください。

健康を守る

⑦①

睡眠で得られる  
うれしい効果！

睡眠は脳や体を休めて、次の日の活力を蓄えます。よく眠ったはずなのに、何となく体がだるいという人は睡眠の質に問題があるのかもしれない。

睡眠の種類

●レム睡眠：体は眠っていても脳は覚醒状態で浅い眠りです。夢を見たり目覚めの準備段階なので、この時に目覚めると脳がスッキリしています。

●ノンレム睡眠：脳も体も熟睡している深い眠りの状態です。この状態に起きると目覚めが悪くなります。

この二つの睡眠をバランス良くとることでぐっすり眠ることができ、質の良い睡眠だといえます。

睡眠がもたらす効果

○疲労回復

睡眠時分泌される成長ホルモンが細胞の新陳代謝を促し、日中の活動で疲れた皮膚や筋肉を修復します。

○脂肪燃焼

睡眠時間が短い、眠りが浅いと脂肪が燃焼されず蓄積されていきます。

ます。

○免疫力アップ

睡眠を促すホルモンのメラトニンには免疫力を向上させる効果があります。

○ストレス緩和

不安感や不快感のイライラは脳が過度に興奮して起こると考えられます。睡眠により脳を休めることでストレス緩和に効果があります。

○集中力アップ

行動の指令を出す脳を休めることで、集中力が高まり、脳機能の向上にもつながります。

○美肌効果

成長ホルモンには肌のターンオーバーを促す働きがあります。特に午後10時～午前2時までは成長ホルモンが最も多く分泌される時間帯です。

眠りにつくくと、初めにノンレム睡眠が訪れます。この時に多く分泌されるのが成長ホルモンです。

眠りについて三時間の内にぐっすり眠る習慣をつけることが、熟睡感が実感できる質の良い睡眠へとつながります。



睡眠の質を向上させるために

◆寝る直前のスマートフォンやパソコンの閲覧を控えましょう。  
◆食事は寝る二時間前までに済ませましょう。

◆寝る前の激しい運動は興奮状態になるため避けましょう。  
◆寝る前のカフェインやアルコールは控えましょう。

必要な睡眠時間は6～9時間が目安と言われています。体質や年齢などによって変わるので、明確な基準はありません。朝スッキリ

と目が覚めて日中活発に活動ができていれば、睡眠時間に関係なく適切な睡眠がとれていると言えます。

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。



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

丸亀市健康福祉部健康課提供  
(☎ 24-8806)

簡単な料理 (71)

いも煮汁



材料 (2人分)

じゃがいも	100g
人参	40g
ごぼう	40g
レンコン	60g
大根	60g
青ネギ	1/3本
だし汁	400ml
白みそ	20g
七味唐辛子	少々

作り方

- ①じゃがいも、レンコン、ごぼうは一口大に切り5分くらい水に浸す。
- ②人参、大根はいちよう切りにする。
- ③青ネギは大きめの小口切りにする。
- ④鍋にだし汁を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④に白みそを溶き入れ、青ネギを入れる。
- ⑥器に盛って、お好みで七味唐辛子をかける。

★ 1人分栄養価：115kcal たんぱく質 3.8g  
脂質 0.5g 食塩 0.9g 野菜 155g

(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

駅前にて仕事帰りの人の群れ  
初冬時雨で誰もが足早に

秋深し落ちゆく桜葉集めて染めれば  
ステキなエプロン絶対縫えそう…

山北町 渡辺由美子

サクサクサク初霜軽く駆けまわる  
シバとコーギー今朝も元気

酷暑耐え秋は素通り厳冬に  
ならぬことを祈りつつ生く

## 川柳

津森町 亀野 忠郎

物価高年金暮らしにボティブロー  
ユーチューブ覗いて今日も暇つぶす

土器町 草薙 義一

マスクミの嘘偏向は目に余る  
脱炭素グレタ信者進次郎

川西町 石井 誠一

古手紙読んで青春甦る  
若き日の親の手紙に涙出る

## 〈私の初仕事〉 ㊦

### 初めての草刈り



郡家町 片岡 勇正

令和6年8月からシルバーの仕事を始めました。入会説明会では多少の経験を頼りに草刈りを希望しました。最初は先輩のM氏について見習いです。新調した草刈り機を車に積み込んで、意気揚々と現場に着きました。

用意してきた草刈り機を出したところ、何と「刃が反対に付いている」との指摘。経験があると言ったのが恥ずかしい！

気を取り直して刈り始めましたが、刈った草が行く手を阻み、ほとんど力任せの格闘です。先輩と比べて、刈る様子、刈った後の景色がまるで違います。

草刈り機の扱い方、刈る順序、周囲への気配り等、先輩のアドバイスに「いやはやこれは奥深いぞ」と強く感じた初日でした。

これからも先輩に教わりながら仕事に励んでいきます。

## 趣味ざんまい ㊦

### 野球と健康



川西町 古市 秀雄

私が野球の世界に入ったのは、小学6年の時でした。中学では近所に野球部の投手がいたので1人で入部しました。私が1年と3年の時三塁手で県大会に2度出場しました。高校は志度商業で野球部。卒業してすぐ証券会社で投手で4



番バッター。その後のトヨタでも投手で4番バッター。定年退職後、75歳を過ぎてから、綾歌シニアファイターズ（ASF）に入り、試合に練習にと健康のために楽しんでいきます。コーチや監督の方の指導でプロ級の準備体操をしてからキャッチボール、打撃練習や守備練習を2時間半程行います。私は81歳ですが、平均年令53歳くらいの方々に混じって楽しくやっています。目標は90歳まで野球を続けることです。

## 「輝き」に寄せられた 代表的な感想文 (順不同)

「輝き」No.128の注目記事「丸亀あちこち」[44]より、NHK朝ドラ『虎に翼』毎日楽しく視聴しています。女性初の法曹界での活躍。主人公及びご両親の墓石が葭町の「本行寺」境内にあるとのこと。是非とも機会をみてお参りしたいです。

合掌！  
(十番丁 山下 正利)

「丸亀あちこち」[44]より、『虎に翼』の主人公のお墓が丸亀にあるとの事。「本行寺さん」に行ってみようと思います。  
(塩屋町 都築 秋子)

## お詫びと訂正

「輝き」No.128「会友文芸」短歌田村てる子さんの句に誤植がありました。正しくは、

光る君へ私の命の初恋を

捨てきた今も脳裏を霞める

訂正しておわび申し上げます。

今後このようなことのないよう編集部一同精進してまいります。



懐かしのふるさと

39

川西町 石井 誠一

上水道の敷設で

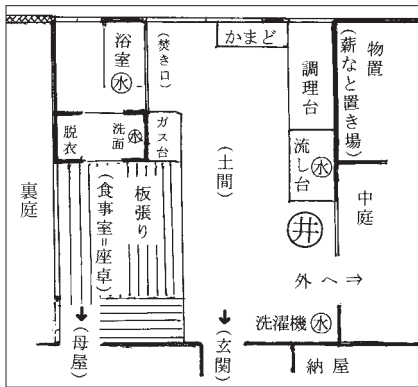
大きく変わった台所

丸亀市の上水道は大正15年10月に市街地で完成していましたが郊外には昭和30年代の初めに私の実家(柞原町)に水道が引かれました。水道が引かれて井戸の近くにあった台所やふる場の改修が進み、燃料は薪や麦わら、うちわ作りで青竹の切れ端も手軽な燃料として使っていました。青竹は竹トンボ作りに最適でした。

私は昭和31年秋、小学校の修学



土器川上流の美合地区での炭焼き (昭和38年8月) 昭和37年末の餅つき(筆者)



台所の配置図は当時の記憶より

昔の生活体験(電気・ガス・水道などを使わない生活)は、災害時の生活に役立つことでしょう。解決されました。

旅行時の旅館で初めての水洗トイレに戸惑ったことを覚えています。翌年、西中学校の入学時に担任の先生から校内案内で水洗トイレの使い方を教わりました。

30年代の後半にはテレビ・洗濯機・冷蔵庫などの電気製品も普及しました。台所では竈(かまど)や七輪に代わってプロパンガスが手軽な燃料として使われ、薪や木炭の需要が大幅に減り、山間部の人口減少につながりました。50年代にはエアコンが普及し、快適な生活が送れるようになりました。塩飽諸島には昭和40年ケーブル敷設により送電事業が完成し、60年から海底送水管の敷設で水問題も解決されました。

懸賞問題

数独にチャレンジ 31

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

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

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(金)  
(当選発表) 事務所内に掲示。  
(賞品) 正解者の中から抽選で5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。

輝く仲間 29

青い鳥教室



土器町 宇野 昭子 さん(82歳)

青い鳥教室で、常勤シルバーとして就業しています。子どもたちが怪我をしないよう見守っています。

※この欄に掲載を希望(推薦も可)される方は、事務局遠山まで申し出て下さい。

おめでとうございます!

「輝き」No.128

数独にチャレンジ

数独の答え

⑤(1+4)

でした。R6.10.28 抽選

厳正な抽選の結果、次の5名の方が当選しました。

- ・凶子 正樹さん(城東町)
- ・都築 秋子さん(塩屋町)
- ・松下 聡子さん(今津町)
- ・山下 正利さん(十番町)
- ・山本 健一さん(土器町)

## ●「フリーランス法」が施行されました

令和6年9月から新法に対応した運営の準備を始めていますが、会員の皆さんには今までどおり、お仕事を続けていただけます。



### 何が変わるの？

形式的には発注者と会員（フリーランス）との間で契約関係が生じることとなりますが、実務面では現在と基本的に変わるところはありません。ご安心ください。



### 会員の皆さんには是非していただきたいこと！

「会員業務仕様書」が新たに作成されます。これはフリーランス法の明示義務に対応するためです。会員の皆さんは、スマートフォンやパソコンからその内容を確認できるようになります。スマホで情報を見られるようにしましょう！

## 配分金明細書のデジタル化への移行についてのお知らせ

「Smile to Smile」に登録された会員さんには配分金明細書をサイト内でいち早く確認できることから、2月作業分から紙で発行している配分金明細書の郵送を廃止します。

※紙での発行をご希望の方は、センター窓口にてお渡します。（なお、確定申告等で必要な年間の配分金支払証明書につきましては、今までと同様に郵送いたします。）



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。9月全会員に、登録用のIDと仮パスワードを郵送してあります。

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。



## 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6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  
源泉徴収票が联合会より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28日(火)9時～16時
- ・場所：シルバー人材センター 2階会議室

## 令和7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)	1月24日(金)
2月17日(月)	2月25日(火)
3月17日(月)	3月25日(火)
4月15日(火)	4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。

明けましておめでとうございませう。今年も巳年として蛇の写真に代わり、今までに集めた丸亀城天守閣前広場で毎年実施されている「初日の出を迎える会」でのカワラケ(丕)を「乙巳」の文字に並べてみました。(誠)

▽巳年は「成長」や「変革」の年とされています。ねばり強く、今までの経験則にとらわれることなく、様々な情報を取り入れ、さらに成長できたという一年でありたいものです。(忠)

▽昨年はオールドメディアがSNSに敗北した年である。オールドメディアの意図的な偏向報道が世に知れ渡り、それに依存する年齢層の減少が原因と思われる。(義)

▽昨年元日に地震が起き、異常気象も50年ぶりの記録が続きました。野球界は下克上で大さわぎ、政界もまた然り、今年こそはスッキリとした年になりますように。(由)

## 編集後記

謹んでご冥福を  
お祈りいたします  
飯山町 郡家 英喜様