

輝き

- 第43回定時総会のご案内
- 健康寿命を伸ばすカギ
- 河川敷で自然に親しもう
- 就業上の注意事項

会員数 令和6年3月31日現在
913人 (男498人・女415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/>



丸亀お城まつり (令和5年5月3日) 平成30年新調の太鼓台

(写真撮影: 川西町・石井誠一)

(令和6年3月末現在) **就業中における事故発生状況** (単位：件)

就業中の安全対策を

徹底しましょう。

| 種 別 | 負 傷 事 故 | | | | | | 賠 償 事 故 | | |
|---------|---------|-----|-----|-----|----|-----|---------|-----|----|
| | 4年度 | 内入院 | 5年度 | 内入院 | 増減 | 内入院 | 4年度 | 5年度 | 増減 |
| 交通 事 故 | 1 | 0 | 0 | 0 | △1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 剪定作業中 | 3 | 0 | 5 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 草刈作業中 | 3 | 0 | 2 | 0 | △1 | 0 | 2 | 5 | 3 |
| 軽 作 業 中 | 5 | 1 | 1 | 0 | △4 | △1 | 0 | 0 | 0 |
| 計 | 12 | 1 | 8 | 0 | △4 | △1 | 4 | 7 | 3 |

※△印は減少

入院するような事故はありませんでしたが、ちよつとした気の緩みや安全対策を怠ったことが事故の発生に繋がっています。今後引き続き、就業中の安全対策に努めましょう。



令和5年度の負傷事故は8件発生し、前年度より4件減少しました。内訳は、剪定作業中が5件、草刈作業中が2件、軽作業中が1件となっております。一方、賠償事故は7件発生し、これは前年度より3件増加しました。内訳は、剪定作業中が2件、草刈作業中が5件となっており、特に草刈りでは、石ころの跳ね飛ばしに注意が必要です。

令和6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 |
| ○大西 哲夫 | 土器町3(東8・9丁目・土器町北) | 塩津 靖子 | 塩屋町2(3~4丁目) | 西田 恵夫 | 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 |
| 長尾 英俊 | 垂水町1(北部) | 中島 隆 | 前塩屋町2(2丁目)・天満町・昭和町・蓬莱町 | 高橋 敬子 | 番丁・城南町・大手町 |
| 井上 昇 | 垂水町2(南部) | | | ○竹本 忠文 | 中府町(1~5丁目)・城西町 |
| 吉原 晃 | 川西町1(北) | ○三木 英明 | 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) | 細川 勉 | 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) | 黒木 敬三 | 綾歌町岡田下・岡田西 |
| 松原 忠 | 田村町1(南部)・原田団地 | 高島 睦子 | 新田町 | 宮武 保 | 綾歌町岡田東 |
| 逆瀬川岳士 | 田村町2(北部) | 直井 義博 | 金倉町 | 松岡 進 | 綾歌町栗熊 |
| 小野 寛 | 原田町 | 河口 友子 | 中津町 | 砂田 昌美 | 綾歌町富熊 |
| 鳥生 幹雄 | 柞原町 | ○福田由美子 | 土居町1(1~2丁目) | ○大林 文夫 | 飯山町東坂元1 |
| 大熊 勝彦 | 山北町 | 西田 邦子 | 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 | 杠 八十三 | 飯山町川原・真時・西坂元 |
| 山崎 一樹 | 郡家町2(中部) | 高井 賢造 | 風袋町・瓦町・通町・葎町・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) | | | 堀上 勝久 | 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 |

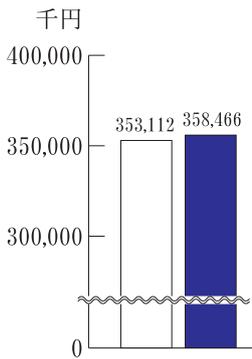
シルバー事業実績

前年度との比較

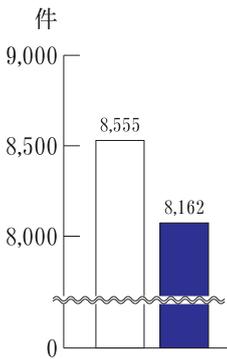
5年3月31日現在
6年3月31日現在

《請負事業》

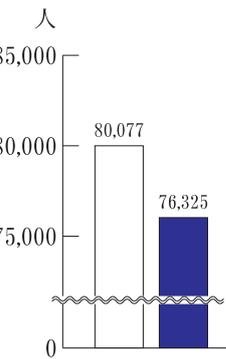
契約金額



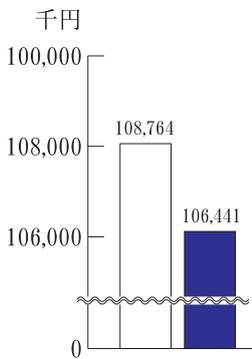
受託件数



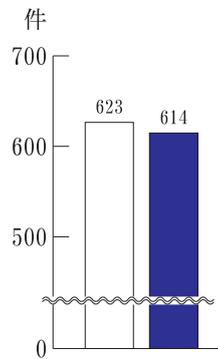
就業延人員



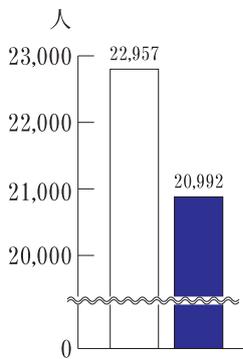
契約金額



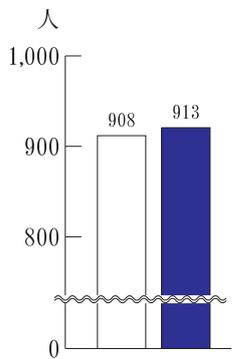
契約件数



就業延人員



会員数



《派遣事業》

新入会員紹介(令和5年12月～令和6年3月末まで)

| 氏名 | 住所 | 氏名 | 住所 | 氏名 | 住所 |
|-------|------|-------|------|-------|------|
| 小椋ひろ子 | 綾歌町 | 森安美紀子 | 津森町 | 渡邊 繁美 | 郡家町 |
| 竹内 敏子 | 飯山町 | 古竹 義弘 | 飯山町 | 馬場 雅代 | 綾歌町 |
| 田中 未広 | 飯野町 | 石塚 克己 | 山北町 | 松浦恵美子 | 垂水町 |
| 竹内 廣信 | 土器町 | 永安 優子 | 田村町 | 川西 光一 | 土器町 |
| 行成 正 | 前塩屋町 | 溝口恵美子 | 塩屋町 | 岡田 町子 | 垂水町 |
| 高宮 宙子 | 郡家町 | 立道 英子 | 金倉町 | 坂田 常敏 | 前塩屋町 |
| 大山 栄治 | 飯山町 | 宮武 正治 | 飯山町 | 森川眞里子 | 飯野町 |
| 松尾 節子 | 飯山町 | 古河美弥子 | 田村町 | 大林芙佐子 | 飯山町 |
| 森 秋男 | 川西町 | 氏家 勉 | 中府町 | 松下 孝広 | 飯野町 |
| 西岡 正一 | 郡家町 | 川江 武則 | 御供所町 | 宮崎 茂 | 綾歌町 |
| 河下 祐治 | 田村町 | 鴨居 博史 | 綾歌町 | 合田 正昭 | 今津町 |
| 庄野 光世 | 飯野町 | 大林 正 | 飯山町 | 山根 邦宏 | 城東町 |
| 高橋かよこ | 綾歌町 | 松濱 哲 | 綾歌町 | 馬場 康弘 | 飯野町 |
| 西出 正宏 | 綾歌町 | 枚山 義緑 | 今津町 | 角出英二郎 | 土器町 |
| 古川 朝代 | 土居町 | 時宗 正喜 | 飯山町 | 小川 映子 | 飯山町 |
| 入江 延 | 原田町 | 滝口 益美 | 垂水町 | 金森 保博 | 新田町 |
| 瀧口あつ子 | 垂水町 | 松本 弘代 | 綾歌町 | 仁澤 栄子 | 川西町 |
| 大山 久枝 | 垂水町 | 杉村 義雄 | 綾歌町 | 横田 裕子 | 風袋町 |
| 中谷 末吉 | 塩屋町 | 塩津 泉 | 土器町 | その他 | 1名 |
| 森国 敏子 | 綾歌町 | 塩津美代子 | 土器町 | | |
| 北濱 博 | 今津町 | 石井 欣也 | 西本町 | | |

2024年度
第43回定時総会
ご案内

- 日時
2024年5月28日(火)
午後1時30分から
- 場所
丸亀市生涯学習センター
3階ホール
- 議題
1. 2023年度事業報告・収支決算
2. 2024年度事業計画・収支予算等
3. 役員の選任
- 記念講和
テーマ:「災害時に備えて」
丸亀市危機管理課防災アドバイザー
松村 朝生氏

出席者には生活に必要な日用品グッズも用意しております。会員皆様方の多数のご出席を役職員一同お待ちしております。

※欠席の場合は必ず「委任状(押印必要)」を提出(郵送可)してください。

健康を守る

69

健康寿命を延ばすカギ

『健幸10か条』

日本の平均寿命は、男性81・05歳、女性は87・09歳（令和4年度）となり、今では人生90年に手が届こうとしています。

一方で元気に自立した生活を送ることのできる「健康寿命」が、平均寿命よりも男性では約9年、女性では約12年も短いことが分かっています。これは支援や介護を必要とするなど、健康上の問題で日常生活に制限のある期間が9〜12年もあるということ。長いことです。長い人生、元気に生き生きと生活するには健康寿命を延ばすことが大切です。



丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きつかけ」となるよう、**健幸10か条**を設定しています。今回は「食事」「歯みがき」を中心に健康寿命を延ばすために大切な習慣をご紹介します。

第3条 「3食3つの器で食べる」
バランスよく食べましょう

★朝食は大切

朝食をしっかり食べることで太りにくくなる、体内時計が朝方になる、脳が活性化し活動の効率がアップする等の効果が得られます。朝食を食べていない方は、バナナやヨーグルトなどの手軽に食べられるものやみそ汁やスープを飲むことから始めましょう。

★野菜がとれるポイント

外食をするときは、一品ものより定食を選んだり、付け合わせの野菜も残さずに食べましょう。野菜は加熱するとかさが減るため、みそ汁やスープには野菜をたくさん入れると良いです。また、野菜やきのこ類、海藻類の食物繊維を多く含むものを先に食べることで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

第8条 「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〜
★**歯みがきのポイント**

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、やさしい力で磨きます。



簡単な料理 (69)

玉ねぎのトロトロスープ



材料 (2人分)

| | |
|----------|-------|
| 玉ねぎ | 200g |
| ベーコン | 16g |
| 水 | 260ml |
| コンソメ顆粒 | 小1弱 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| <水溶き片栗粉> | |
| 片栗粉 | 小1 |
| 水 | 小1 |
| かいわれ菜 | 4g |

作り方

- ①玉ねぎは繊維を断つように薄切りにし、ふんわりラップをかけて電子レンジ500Wで4〜5分加熱する。（電子レンジでの加熱を省略して②で長めに炒めてもよい）
- ②鍋でベーコンを炒め、油が出てきたら加熱した玉ねぎを加え、玉ねぎがきつね色になるまで炒める。
- ③分量の水とコンソメ顆粒を加えて加熱する。沸騰してきたら火を弱め5分煮る。
- ④塩、こしょうで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ器に盛って、かいわれ菜をのせる。

★1人分栄養価：77kcal たんぱく質 2.1g
脂質 3.3g 食塩 0.8g 野菜 102g

(丸亀市健康福祉部健康課提供)

流水下で磨きます。

歯と歯茎の境目は歯ブラシの毛先を45度で小刻みに振動させます。前歯の裏側は歯と垂直方向に、歯の側面は水平にあてましょう。



★入れ歯のお手入れ

入れ歯は落とすと割れてしまうことがあるため、水を張った洗面器の上で歯ブラシを使って洗浄します。歯磨き剤は入れ歯の表面を傷つけてしまう可能性があるため、

その他の健幸10か条については市ホームページなどを確認してください。まずは一つ、できることから実践し、健康寿命を延ばしましょう。

丸亀市健康福祉部健康課提供

(☎ 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

フラワー アレンジメント教室

2月21日(水)、丸亀市シルバー人材センター事務所2階において、丸亀フラワーセンターの滝 謙一氏を講師に迎え、フラワーアレンジメント教室が開催されました。事前予約の16名の参加がありました。チューリップやスイートピー等の春の花をアレンジしました。その後、入会説明会、茶話会を通してシルバー人材センターについて知ってもらい、4名の方が新たに入会しました。



↑立派にできました。
右は講師の滝氏→

丸亀あちこち

43

土器川の広い河川敷で 自然に親しもう

県内で唯一の一級河川である土器川は昭和43年4月より建設省(現在は国土交通省)が管理する川となりました。流路延長は約33km、流域面積は140km²で、全国の一級河川109水系のうち、短いほうから4番目の川で、流域面積は2番目に狭い川です。このうち河口から約19kmの常包橋付近までを国土交通省が管理しています(他は県が管理)。

山間では川の侵食力が強くV字型の谷を刻んで流れる川も平野に出ると、流れが緩やかとなり、水流が運んできた土砂を堆積し、扇状地を形成します。丸亀平野も緩やかな扇状地で川の流路が安定せず東は大東川、西は弘田川に向かっていった痕跡も見られます。

まんのう町の「満濃大橋」付近で100mある河床が「中方橋」付近で30mとなり、川幅は土器川で最大の300mを越えています。広い河川敷で普段の流水は一部だけのため、中方橋より下流の高柳橋までの河川敷は県が事業主体となって

昭和51年に運動公園として整備され、ソフトボール場やサッカー場などができました。いっぽう洪水時の河水を人為的に本流から溢れさせて下流への急激な増水を和らげるため「霞堤」と呼ばれる途切れた堤防が随所に見られます。下流に向かって「ハ」が連続するようにつ造られています。

今では霞堤の切れ間も塞がれ、川西町側には平成5年度から国と丸亀市が共同で「土器川生物公園」が整備され、せせらぎ水路など、芝生の多い多目的広場などからなり、県内唯一のビオトープ(生物の生息・生育空間)ができ、もうすぐホタルの飛び交う光景も見られることでしょう。東の飯山町側にも、「水辺の楽校公園」として水と親しめる広場が平成17年2月に造成され、自然体験学習と土器川の歴史を学べる場が県内で初めて整備されました。(誠)



辰年の反響

「輝き」の新年号はこれ！パッと目に入る表紙のグラビア。まんのう町の国道438号にかかる炭所大橋に4体の龍の彫刻。これはすごく見事で立派。

道路際で駐車場が無いので見学の際には気を付けて。満濃池の龍の伝説から滋賀県比良山に住む鷹は天狗であり、鷹が飛んできて龍になり、龍が蛇に変身して日向ぼっこしながら池の堤防を守っていた。このくだりから4体の龍の伝説の始まりだそうです。

(十番丁 山下 正利)

表紙の写真を見て古代中国の殷漢時代より、辰別名竜は、常は水底深くに生活し、人間の干ばつ時の祈りの際には、天空にまで登り、雨を呼んでくれる水の神様です。足が計4本あり6本の蛇とは全く別の領域の生き物です。私も今年辰(竜)別名海は年女ですので、辰(竜)別名海のドラゴンに力を得たいと思っています。(郡家町 田村てる子)

新年126号の「丸亀あちこち」より、小学校名の由来について、大変興味深い知識を得ました。奇しくも今年辰年：早速、城辰小学校での『読み聞かせ教室』にて話し、有意義な時を過ごすことができました。

(川西町 中村 勝政)

会友 文芸



短歌

郡家町 田村てる子

春一番走り抜けたる心地よき
明日からしめやか雨水降りたる
紅くれないに咲き乱れしはざんかの群れ
相対あひまし愛しく可憐かわいなしだれ梅

山北町 渡辺由美子

ろう梅に紅梅白梅香りたち
ソメイヨシノもつぼみを見せる
延寿閣葉桜躑躅つじさつき群れ
お迎え準備着々と

川柳

津森町 亀野 忠郎

老夫婦シツプ貼つたり貼られたり
欲が出て始めてみるか新NISA

土器町 草薙 義一

裏金は知らぬ存ぜぬ闇の中
大物は何を言っても許される

川西町 石井 誠一

辰年に地図を広げて龍探す
運転手いない車が自動車だ

〈私の初仕事〉 ⑥8

子どもたちと一緒に



飯山町 山崎喜美代

友人からシルバーの仕事勧められ、とりあえず説明会に出向き、その場で入会申し込みをし、すぐ保育所の仕事が決まりました。保育所の仕事は外での仕事です。草抜きをしていると「おばちゃん、何しよるん」と寄ってきて、いろ

趣味ざんまい 73

私と空手道



飯山町 宮本 利行

私と空手道との出会いは、名古屋の大学入学式が終わった後、部活動誘いで空手道の演武を見た時でした。高校時代に、ブルースリー主演の映画に憧れていたこともあり、空手道部に入部し卒業まで4年間続けました。

いろな話をしてくれたり、「手伝ってあげる」と言い、一緒に草抜きをしてくれれます。毎朝「お掃除ありがとう」と優しい声をかけてくれる子もいます。寒さが厳しい朝などは心がほっこりし、寒さも吹きとびます。

保育所の仕事の合間に「青い鳥教室」も手伝っています。初めての「青い鳥教室」では、緊張し、ひきつった顔で「おかえり」と声をかけたのを覚えています。子どもたちから元気パワーをもらい、楽しく仕事を続けていきたいと思っています。

昭和62年頃、新聞で空手道大会の記事をみつけ、松涛館しょうとうくわん流空手道教室を調べ、仁尾まで月1回稽古けいこに通いました。そして、平成7年4月から、飯山町武道館にて空手道教室を開き、指導にあたっています。生徒には、気力(心)・知力(技)・体力(体)を身につけてもらい、空手道以外でも努力、継続することを忘れずに人生100年を過ごして欲しく日々指導しています。

日本松涛館空手協会飯山支部にて、空手道教室を開いています。興味のある方は、道場ののぞいてみて下さい。詳しくは、事務局の遠山まで。

「輝き」に寄せられた 代表的な感想文 (順不同)

前号の表紙に注目!!昔から水不足で困っていたこと、香川県の実状がわかる橋のモチーフでした。
(城東町 関子 正樹)

「小学校名に辰の意味!」を読みスツキリしました。以前から大体は理解していましたが、方位の図を見てよくわかりました。
(富士見町 小亀 修)

「辰千支の豆知識」知らない事が多々あり、参考になりました。
「輝く仲間」いろいろな場所で活躍されている人に勇気をいただき、私も負けずに健康に気をつけ働きたいです。(飯野町 前田香代子)

「健康を守る」インフルエンザにかからないよう十分注意して生活していきたいと思えます。大変参考になりました。
(前塩屋町 浜口勢津子)

「輝く仲間」「私の初仕事」とても共感を得られ、私も励まされます。「数独」も毎回ワクワクしながら解いています。
(今津町 松下 聰子)

懐かしのふるさと

37

川西町 石井 誠一

下津井航路と
下津井電鉄

瀬戸大橋が開通するまで高松と宇野を經由して岡山に行くには約3時間かかりました。今では1時間足らず(特急だと約40分)で随分便利になりました。

左の写真は昭和35年に中学を卒業して岡山県の児島に就職するため、級友の見送りをした時の写真です。担任の教師と級友がテープを持ち、船上の友を送る様子です。担任の先生は「中卒で就職する教え子を送って涙が出た」と申していました。当時の高校進学率は約8割で2割の人が就職していました。丸亀港での下津井航路の発着場は福島町東側で「みなと公園」南部付近でした。本島泊港を經由して下津井迄約1時間。下津井から



就職先(児島)に向かう中卒生たち



丸亀港で大勢が見送りに



丸亀を出港し、下津井港へ向かう



かわいい車両の下津井電鉄(1988年4月児島駅)

1914年(大正3年)に茶屋町まで2.0kmの「下津井電鉄」が開通し、1910年(明治43年)に開通していた国鉄宇野線の茶屋町駅で乗り換えると丸亀と岡山駅まで約二時間で、宇高連絡船利用より一時間短縮できました。下津井電鉄は鷺羽山付近の山岳地帯での難工事を避けてレール幅が国鉄(1067mm)と違って762mmのため、車両の国鉄線への乗り入れができず、茶屋町駅で乗り換えが必要でした。道路の整備と共に1972年3月末に児島と茶屋町が廃止され、1990年末に下津井と児島(6.5km)が廃止されました。廃線跡は「自転車・歩行者専用道路(風の道)」となっています。大正末より、小型旅客船で丸亀と下津井が連絡されていたのが昭和40年に関西急行フェリーが運航を始め、瀬戸大橋の開通で下津井までのフェリーは役目を終え、丸亀と本島・本島と児島は別の運航となりました。

懸賞問題

数独にチャレンジ 29

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 7 | | 4 | | 9 | | 2 | |
| | 4 | | | 2 | | | | 7 |
| 1 | | | 3 | 7 | | 9 | 4 | |
| | | | | | | 7 | | |
| | | | 9 | 4 | 5 | | | |
| | | 2 | | | | | | |
| | 5 | 9 | | 8 | 1 | | | 6 |
| 2 | | | | 6 | | | 5 | |
| | 6 | | 5 | | 4 | | 8 | 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(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、役立つ記事の感想をお寄せください。

輝く仲間②7

倉庫内で物品の管理



土器町 山本 健一さん

私は丸亀市内の企業の倉庫内で、物品の管理・整理に従事しています。

おめでとうございます!

「輝き」No.126

数独にチャレンジ

数独の答え

11(5+6)

でした。R6.2.19 抽選

厳正な抽選の結果、次の5名の方が当選しました。

- 都築 良一さん(前塩屋町)
- 中野内 修さん(土器町)
- 浜口勢津子さん(前塩屋町)
- 前田香代子さん(飯野町)
- 山本 健一さん(土器町)

