

# 仲善シルバーだより

第72号  
新春号  
令和7年1月15日

善通寺市

まんのう町

琴平町

発行:公益社団法人仲善広域シルバー人材センター

〒765-0053 香川県善通寺市生野町783番地1  
TEL 0877-63-1366 FAX 0877-63-3861



## 新年あけましておめでとろございます



(みなみ)

(かりん)

(こと)

(写真:まんのう町役場 提供)

<b>目次</b>	
新年のご挨拶	2
令和6年度上半期事業実績	3
マイナ保険証の活用を	3
年男・年女のご紹介	4
smile to smile の登録を	5
講習会だより・自転車の法律改正	6
「シルバーの日」活動報告	7
「仲善広場」スタッフ募集	8
入会金免除キャンペーン	8
事務局だより	8

## 国の特別天然記念物「コウノトリ」

「コウノトリ」は、幸せを運ぶ鳥として知られています。そのコウノトリが、2023年3月頃、まんのう町琴南地区に初めて繁殖しました。

まんのう町は、コウノトリの繁殖地としての定着を目指すため、巣が作られた電柱から電線を撤去し、巣を支える器具を設置する工事を行いました。

2024年、2年連続で同じペアが同じ場所に卵を産み、4月にヒナ3羽が生まれました。3羽とも女の子で「みなみ」「かりん」「こと」と名づけられました。

3羽のヒナはすくすくと育ち、7月には巣立ちをしました。川や田んぼ、ため池など自然環境が非常に豊かであり、また、圃場がしっかりしているまんのう町で、来年も可愛いヒナ鳥が生まれることを、遠くから見守りながら、期待したいと思います。



理事長  
辻村 修

# 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆さま、地域住民の皆さま、そして関係機関各位におかれましては、輝かしい新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、常日頃から事業運営に対しご理解とご協力を賜ります皆様に、感謝とお礼を申し上げます。

昨年は、政治経済が激しく揺れ動いた1年でした。

能登半島地震に始まり、円安に伴う物価の高騰、中国の経済の鈍化、解決の見通しの立たないウクライナ情勢など、世界経済に大きく影響する出来事が続きました。

シルバー事業に目を向けますと、全国的な会員数の減少、賃金水準の是正による最低賃金の大幅な増額、非課税事業者への労働待遇維持のためのいわゆる「フリーランス法」の施行など、シルバー事業運営でのかつてない制度改革がありました。

今、アフターコロナになり、一応の収束を経験した私たちが、新たな課題を克服し、センターがその役割をしっかりと果たせるよう、皆様方のご協力をお願いします。

そして会員の皆様には、「自主・自立、共働・共助」の基本理念の下、幅広い分野において、地域の活性化に大きく貢献されており、深く敬意を表します。

また、本格的な少子高齢化社会を迎える中、豊富な知識と経験、技能を有する地域社会の担い手として、様々な活動に積極的に取り組んでいただくことが期待されています。

当センターも社会の変化に柔軟に対応し、地域に貢献する社会の支え手として必要とされる組織になれるように努めてまいります。

最後に、皆さま方におかれましては、健康で夢と希望に満ちた一年となりますよう、心からお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

## 本年もよろしくお願ひ申し上げます

- |      |       |       |       |       |  |
|------|-------|-------|-------|-------|--|
| 理事長  | 辻村 修  |       |       |       |  |
| 副理事長 | 栗田 隆義 | 片岡 英樹 |       |       |  |
| 理事   | 内田 等  | 石崎 保彦 | 豊嶋 浩三 | 稲毛 俊正 |  |
|      | 神原 利夫 | 酒井恵美子 | 井上 春美 | 吉本 将武 |  |
|      | 湊 高春  | 和泉 光則 | 佐々木 仁 | 川添右之輔 |  |
| 常務理事 | 真鍋 靖彦 |       |       |       |  |
| 監事   | 西山 昌宏 | 須崎 吉崇 | 齊藤 明美 |       |  |

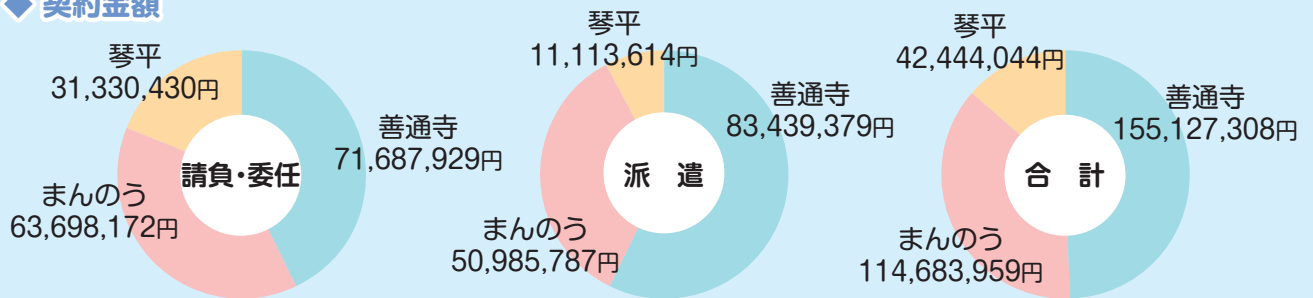
# 令和6年度 事業実績 (上半期 4月～9月)

区分 地区	会員数(人)	就業実人員(人)	就業率(%)
善通寺	452	397	87.8
まんのう	289	255	88.2
琴平	131	114	87.0
合計	872	766	87.8



区分 地区	請負・委任		派遣		合計	
	件数(件)	契約金額(円)	件数(件)	契約金額(円)	件数(件)	契約金額(円)
善通寺	1,799	71,687,929	293	83,439,379	2,092	155,127,308
まんのう	1,173	63,698,172	183	50,985,787	1,356	114,683,959
琴平	529	31,330,430	35	11,113,614	564	42,444,044
合計	3,501	166,716,531	511	145,538,780	4,012	312,255,311

## ◆ 契約金額



厚生労働省発行チラシ

## マイナ 保険証の 活用を

**データに基づく  
より良い医療が受けられる**

薬剤情報等の提供に同意をすると、おくすり手帳を見せなくても過去に処方されたお薬や特定健診などの情報を初診でも医師・薬剤師にスムーズに共有できます。

**手続きなしで高額療養費の  
限度額を超える支払いが  
免除される**

マイナンバーカードで資格確認をおこなうため、紙の認定証の持参なし＆手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除になります。

自治体やテレビなどでお知らせされていますが、保険証は、令和6年12月2日より、現行の健康保険証からマイナ保険証を基本とするしくみに移行されました。

医療機関へは、マイナンバーカードを持って行けば、「マイナ保険証」として使用できます。

ただし移行後もお手持の健康保険証は、有効期限までの間、最長1年間利用できます。

# 年男・年女のご紹介

①健康法 ②趣味 ③今年の抱負

## 善通寺地区センター



もり のりあき  
**森 紀繁さん**

- ①高齢者の食事を心がける。登山をする（体力にあった）。人とのつながりを大切にします。
- ②昭和の歌謡曲を聞く。
- ③体力にあった登山をする。



はしもと まさはる  
**橋本 正治さん**

- ①早起きして犬の散歩。アルコールは少なめに！
- ②妻との旅行。
- ③健康でシルバーの仕事に集中して行う。



かわの みねこ  
**河野 峯子さん**

- ①規則正しい生活と食事。野菜が多くとれるよう、家の庭で野菜作りをして手作り料理を心がけています。
- ②頭の体操と思って、月1回送られてくるクロスワードランドのクイズを全部解答して応募しています。月2~3回の友達との食べ歩き。野菜作り。
- ③去年、主人を亡くしたので気の合った友達と温泉旅行に行きたいと思っています。くよくよせず前向きにがんばりたいです。



まつもと すみこ  
**松本 季子さん**

- ①シルバーに入会させていただきとても良かったと思っております。いろんな方に会えて、おしゃべりできること。家では軽い運動と、少しの野菜作りと、週1度のフォークダンスと、時々散歩。
- ②孫とメールしたり、昔の友達とメールしたり。お風呂が好きですが今は行けていません。時々数独、時々携帯の無料ゲーム。
- ③とにかく死ぬまで自分の足で歩きたい。続くかどうか分かりませんが、読書も思ったり。これからも皆さま、どうかよろしくお願いたします。

## まんのう地区センター



くにしげ しげあき  
**國重 繁幸さん**

- ①早寝早起。朝は5時前には目が覚めて、夜は9時から10時には寝ています。
- ②スマホで将棋等のゲームをしています。今はレベル3で、レベル2だとほとんど勝利します。
- ③以前は、夫婦や知人の夫婦等と大勢で旅行やドライブに出かけていました。最近行けていないので、久しぶりに旅行へ行きたいです。



はしもと ただあき  
**橋本 忠明さん**

- ①早寝早起。毎日、5時半過ぎには起きています。それと、健康診断等を早期発見のため受診しています。
- ②陶芸クラブへ通い、お茶碗や花瓶等、今までに色々作って自分で使っています。
- ③元氣なうちに、夫婦で旅行へ行きたいです。



わたなべ ともこ  
**渡辺 登茂子さん**

- ①特に無いが、「毎日忙しくしていることが良い」と思っている。それと、主人の夕方の散歩のお供。
- ②若い頃から、何でもしてみたくなる方で多趣味。今のところ、ボランティア等で趣味を楽しむ時間は少ないが、絵手紙・大正琴・川柳・書道と数えれば多い。年老いての楽しみでもあると思う。
- ③身近に100歳超えの元氣な方が多くなった。元氣で楽しい年。地域の方と楽しい日々を過ごしたい。家族旅行もしたい。（無理かな…）



しんの けいこ  
**信野 敬子さん**

- ①「まんのうグラウンドゴルフ協会」に所属しています。まんのう町内には、4つのクラブがあり試合が毎月6回行われています。町内には100人の方が加盟しています。各クラブの練習に参加し、グラウンドゴルフ優先の毎日をおくっています。
- ②カラオケ教室に通い、所属しているのは「神野カラオケ同好会」「吉野カラオケ同好会」。発表会にも楽しく参加しています。それと、「仲南奇術（マジック）同好会」にも参加しており、月1回の練習日と老人ホーム・公民館・施設等へ慰問に行っています。
- ③グラウンドゴルフを頑張り、健康管理を頑張り心掛け楽しい日々を送りたいです。

## 琴平地区センター



ごとう としむる  
**五嶋 敏博さん**

- ①多くの方との出会い。話をし、日々を楽しむこと。十分睡眠をとり、毎晩の晩酌でストレス解消。
- ②歴史の勉強（特に郷土史等）。郷土の事も知らない事が多く、疑問を持ち調べてみる事。
- ③旅行。全県制覇に少しでも近づけるように。しかしマイペースで。



さいとう あけみ  
**齊藤 明美さん**

- ①リズムダンス教室に入って22年になります。1時間半の練習で、前後に行うストレッチ体操、音楽に合わせて体を動かす楽しさが自分の健康法になっています。
- ②パン教室で作る楽しさを味わっていたのですが、カバン作りや服を作る楽しさに目覚めて、「もみじ同好会」に入会しました。ミシンに出会えて感謝です!!
- ③1日の過ごし方で、つい苦手な事が後回しになったり、時間の配分が不得手なので特に午前中を有効的に使うなど、ゆとりのある行動ができるようにしたいです。



今年は  
**巳(みへび)年です。**

●巳年の方の性格・特徴は…

常に冷静沈着で分別ある判断ができます。頭の回転も速く、何ごとにも臨機応変に対応できます。一度決めたことは結果が出るまでやり抜く粘り強さがあります。感受性が強く、美的センスにも優れています。実は内心は心配性で、何かにつけて不安がつきまとい、すぐに他人に心を開くことができない一面もあります。

（辰年の有名人）  
徳光 和夫(84歳)  
松平 健(72歳)  
沢口 靖子(60歳)

# 「Smile to Smile」の登録をお願いします

「Smile to Smile」は、会員とシルバーセンターがお仕事に関連する情報をやり取りする会員制のサイトです。

同封の「ログインID・パスワード 通知書」をお手元におき、登録をお願いします。  
(既に登録済みの方は同封していません。)

スマートフォンのカメラで2次元コードを読み取りアクセスしてください。あとは手順書に従って進めてください。

ご質問等ある方は、各センターまでお問合せください。



## Smile to Smile 初回ログイン手順



**手順①**  
ログインIDとパスワードを入力して[ログイン]をタップ

**手順②**  
[利用規約を確認する]をタップ

**手順③**  
利用規約を一読して[利用規約を閉じる]をタップ

**手順④**  
[同意して次に進む]をタップ

**手順⑤**  
生年月日を入力して[次へ進む]をタップ

**手順⑥**  
メールアドレス、パスワードを入力して[次へ進む]をタップ

**手順⑦**  
内容を確認して[次へ進む]をタップ

**手順⑧**  
ログイン完了

# 講習会だより

## 高齢者向けの料理講習会

**実施日** 令和6年10月28日(月)  
**講師** 福本 道代氏



### 小松菜の胡麻汁

材料 (4人分)

小松菜 …………… 1束  
 うすあげ ……… 1枚  
 だし汁 ……… 4カップ  
 味噌 …………… 大4  
 練り白ごま …… 大3

- ①小松菜は茹でて冷水にとり水気を絞って3cmの長さに切る。
- ②うすあげを切っておく。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、うすあげを入れる。煮立ったら味噌と練りごまを溶き入れる。
- ④器に①を盛り付けて③を注ぎ入れる。

小松菜は、疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富です。



## 自動車運転技能講習会

**実施日** 令和6年11月25日(月)  
 令和6年11月27日(水)  
 令和6年11月29日(金)  
**講師** 琴平ドライビングスクール 指導員



## プロが教える 家庭でも役立つ清掃講習会

**実施日** 令和6年 9月27日(金)  
**講師** 令和6年10月30日(水)  
 令和6年11月12日(火)  
 Life impact 山路 泰生氏



## 自転車の法律改正

令和6年11月1日より、道路交通法が改正され、自転車の危険な運転に新しく罰則が整備されました。自転車は軽車両です。交通ルールを守って運転をしましょう。

### 新しい罰則

ながらスマホ



飲酒運転



危険行為

傘さし運転



努力義務

ヘルメット着用



# 「シルバーの日」活動報告

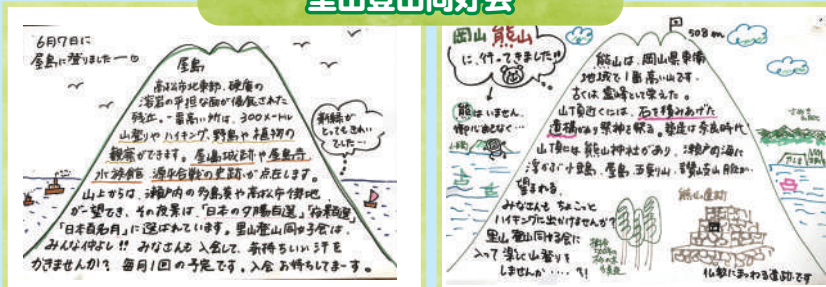
## 「シルバー会員作品展」開催

開催日 令和6年10月19日(土)・20日(日)  
場所 善通寺市民会館

### ソーイング・リフォーム同好会



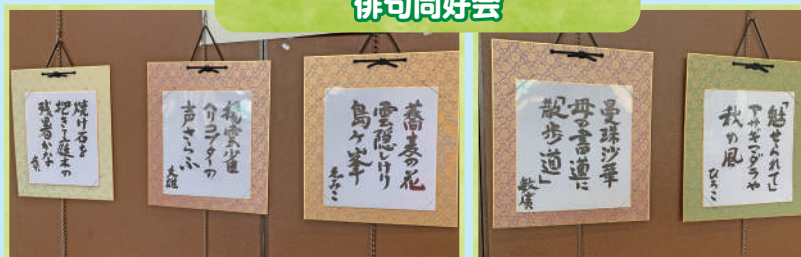
### 里山登山同好会



### 写真展示



### 俳句同好会



### 折り紙同好会



## ボランティア活動実施報告

各施設で草抜き・草刈り・剪定など、ボランティア活動を実施しました。

### 琴平地区センター

実施日 令和6年9月28日(土)  
場所 JR琴平駅前ロータリー



### まんのう地区センター

実施日 令和6年10月27日(日)  
場所 まんのうセンター事務所周辺



### 善通寺地区センター

実施日 令和6年10月27日(日)  
場所 市民集いの丘公園(花公園)



## 事務局だより

### 会員募集

めざせ!〈生涯現役〉  
めざせ!〈健康長寿〉

女性会員募集中!

家庭との両立・  
自分に合った  
時間を…



お友達やお知り合いの方・ご近所の方で、シルバーに興味のある方を、ご紹介ください!

♥健康で働く意欲のある ♥普通寺市・まんのう町・琴平町に住んでいる ♥概ね60歳以上の方 …ならどなたでもご入会いただけます。

#### 事務局・普通寺地区センター

〒765-0053 普通寺市生野町783番地1  
TEL: 0877-63-1366  
FAX: 0877-63-3861  
e-mail: chuzenkouiki@sjc.ne.jp



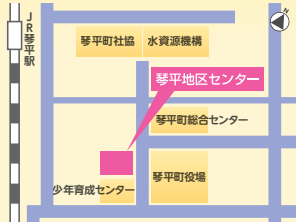
#### まんのう地区センター

〒766-0022 仲多度郡まんのう町吉野下1398番地2  
TEL: 0877-85-3811  
FAX: 0877-85-3812  
e-mail: chuzenman@sjc.ne.jp



#### 琴平地区センター

〒766-0004 仲多度郡琴平町榎井817番地7  
TEL: 0877-75-0277  
FAX: 0877-75-0216  
e-mail: chuzenkoto@sjc.ne.jp



## 配分金の確定申告について

会員の皆さんが就業して得た配分金は、所得税法上では『雑所得』として取り扱われ確定申告をする必要があります。

配分金収入に対しては、55万円を上限として最低保証必要経費が認められています。

また、基礎控除などの控除もありますので、詳しくは市町税務課もしくは所轄の税務署へお問い合わせください。

なお、確定申告に必要な『配分金支払証明書』を同封いたしますのでご活用ください。

また、派遣就業の方は、香川県シルバー連合会より『源泉徴収票』が郵送されます。

## 「仲善広場」スタッフ募集!

「仲善広場」とは…

高齢者の外出機会の提供、介護・認知予防等、生きがい活動の充実を目的とした、高齢者の交流サロンです。

わたしたちと一緒に「仲善広場」を盛り上げていくスタッフを募集しています!

広場  
スタッフ



絵手紙、手芸、  
小物づくりなど  
楽しく過ごす催しを  
企画します

調理  
スタッフ



サロン参加者に  
提供する昼食を  
調理します

## 配分金 支払日

「配分金支払い明細書」は毎月、地区センターへ取りに来てください。派遣就業の場合は、香川県シルバー連合会より毎月25日(休日の場合は前日)に振り込まれます。

令和7年

2月17日(月)  
3月17日(月)  
4月15日(火)  
5月19日(月)  
6月16日(月)  
7月15日(火)



## 入会金免除キャンペーン

今年度も「入会金免除キャンペーン」を実施します。令和7年1月・2月・3月の入会説明会に参加され、2月・3月に入会されると、今年度(令和6年度分)の入会金2,000円を免除いたします。

入会説明会	まんのうセンター	1月10日(金)	2月10日(月)	3月10日(月)
	普通寺センター	15日(水)	17日(月)	17日(月)
	琴平センター	20日(月)	20日(木)	21日(金)

## 編集後記

シルバー事業推進委員

稲毛 俊正 土井壽美子  
岩井 始 山下 喜義  
大森 恵子

新しい年を迎えました。  
今年もよろしくお祈りします。  
幸せに長生きする秘訣は、体が衰えている今も、  
楽しみ穏やかな気持ちで過ごしていくことです。  
健康寿命を育みましょう。  
「ワクワク感」や「ドキドキ感」を大切に、シルバー  
パワーでがんばりましょう。

