



# ひらかた シルバー便り

会員数 **1,921** 人



男性 **1,386** 人

女性 **535** 人

令和7年12月1日 現在

発行：公益社団法人 枚方市シルバー人材センター

[住所] 〒573-0027 枚方市大垣内町3丁目14-1  
[TEL] 844-2901 [FAX] 841-1088  
[URL] <http://e14ea58r.ec-net.jp/>  
[E-m] silver-c@jasmine.ocn.ne.jp

令和7・8年度 安全衛生標語優秀作品

廣瀬 千鶴 会員

第1位

『食事、睡眠、ノストレス  
健康寿命の三原則』

## ■ 今月のお知らせ ■

### ○ 年末年始のお知らせ

事務局より

令和7年も円滑な運営にご協力をいただき、ありがとうございます！  
事務局の年末年始のお休みは下記のとおりです。良いお年をお迎え下さい♪



【年末 令和7年 12月26日(金) 午後5時30分まで】  
【年始 令和8年 1月5日(月) 午前9時より】



提出日  
注意!!

### ○ 2026年カレンダー 無料配布のお知らせ

事務局より

毎年、枚方市公民連携で作成しているカレンダー(年間)ですが  
来年分を枚方市シルバー人材センターが担当・作成しました  
カレンダーをご希望の方は窓口にて無料配布しています♪  
入会希望や検討中のお知り合いの方々にも おすすめして下さい♪  
シルバー事務局窓口以外にも例年通り市役所窓口等にも設置されています

見やすいと評判の  
カレンダー♪  
1年の計画を  
立ててみましょう!



### ○ 単発モニター募集 『関西医大：認知症検査』

事務局より

大好評！関西医科大学 牧野キャンパス リハビリテーション学部が  
実施する 単発モニター1月度分募集です〔住所：宇山東町18-89〕  
まずは説明会へご参加ください

※ ご不明な点等は  
ご遠慮なくお問合せ下さい  
☎ 072-844-2901  
(平日 9時～17時)

#### 説明会

令和7年 12月23日(火)  
1) 10:00 2) 13:30

※1時間程度

◎申込は事務局へ電話◎  
☎ 072-844-2901

- ◎ 就業内容 アプリを使用した認知症の検査と簡単な質問
- ◎ 募集人員 先着20名(男女どちらでも)
- ◎ 作業日時 説明会参加時に1月実施カレンダーより選択
- ◎ 所要時間 1時間程度 ※機械不具合等による超過の可能性あり  
※超過1時間未満は配分金変わらず
- ◎ 配分金 1回 2,500円(交通費含む)
- ◎ 交通手段 自転車・徒歩・自動車(事前申請すれば可能)
- ◎ 応募条件 ① スマホを所有  
② 65歳以上  
③ 大学が用意する同意書への署名(個人情報の提供等)

### ○ 受講生募集♪ 『ゼロ・リセットセルフ整体(初回無料)』& 『ふくろう英語講座』

#### ■ ふくろう英語講座

- ◎ 開催日時 1月26日(月) 10:45～12:00
- ◎ 参加費 500円〔当日支払〕
- ◎ 定員 10名(初めて枠)

#### ■ セルフ整体講座『ゼロ・リセット』

- ◎ 開催日時 1月14日(水) 10:50～12:00
- ◎ 参加費 初めの方は無料♪
- ◎ 定員 10名

どちらの講座も  
申込は事務局へ電話  
☎ 072-844-2901



本来の健康な状態にリセットし心身ともに整える整体

楽しむための1回完結型講座  
★★この2講座は新年より裏面の『同好会・講座便り』に掲載します★★

### ○ あなたも『ベジチェック』しませんか？

安全健康部会より

#### 開催日

令和7年12月26日(金)  
10:30～12:30

カゴメと日本生命のコラボによる『ベジチェック：野菜足りていますか？測定会』  
毎回多数のご参加ありがとうございます  
今月も事務局1階入口正面にて開催！無料です♪  
センサーに手のひらを当て約30秒であなたの《野菜摂取レベル  
推定野菜摂取量》がわかります！お気軽にお立ち寄り下さい！



### ○ 枚方市生活支援員 養成研修 受講生募集

今回は、ひらかたシルバーが担当。枚方市生活支援員資格が取得できる研修です♪  
シルバーの生活支援サービス・家事サービスなどの就業にも役立ちます。

- 【開催日時】 令和8年1月22日(木)10時～18時・23日(金) 10時～17時(2日間13時間)
- 【開催場所】 枚方市総合文化芸術センター別館 4階 第5会議室
- 【参加費用】 無料 テキスト代 300円のみ必要
- 【募集人員】 30名 ※『広報ひらかた 12月号15頁』にも掲載中！
- 【受付期間】 令和7年12月24日(水)～令和8年1月14日(水) 事務局へ電話申込(平日9時～17時)

### ○ 感染症健康関連

安全健康部会より

枚方市インフルエンザ・新型コロナ  
ワクチンコールセンター  
☎ 050-5497-9853

令和7年10月1日から令和8年1月31日まで  
インフルエンザワクチン 1,500円  
新型コロナワクチン 7,800円

ひらかたシルバー 感染症対策合言葉

『かからない』  
『うつさない』

いよいよインフルエンザが本格的に大流行！他にも継続的に流行している感染症も！  
基本的な感染症対策の継続とワクチン接種も有効『新型コロナ』『インフルエンザ』の  
予防接種は来年1月末まで！条件有で補助もあります 日頃より免疫力を高める生活でウイルスに負けない体作りを！

## ■ 会員の皆様へお願い ■

事務局へ問合せや申込み等のお電話をいただく際は、ご本人様  
確認として、必ずご自身の『会員番号』と『氏名フルネーム』を  
お伝え下さい。(例えば…田中・山本姓の方は40名近く！同姓同名も！)  
お仕事をしている方は、発注者名も！ご協力をお願いします。

## ■ 今月の報告 ■

### ○ 日報提出締切日 12月分

[12月1日～12月31日 就業分]

令和 8 年 1 月 7 日 (水)

- ※ 日報の提出は 1日でも早くお願いします
- ※ FAXでも可 ☎ 072-841-1088
- ◎ ファックス番号の間違いにご注意ください



### ○ 配分金 振込日 11月分

令和 7 年 12 月 19 日 (金)

### ○ 会員事故発生件数

11月：0件 累計：3件

いよいよ来年2026年4月1日より自転車に『青切符』導入  
信号無視・車道逆走・一時不停止・携帯等のながら運転など113種類  
酒酔い運転など極めて悪質な違反は 刑事処分の対象『赤切符』

まず、自転車安全利用五則の遵守を！

- ・自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ・車道は左側を通行
- ・歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ・安全ルールを守る
- ・子どもはヘルメットを着用

ひらかたシルバー 安全合言葉

事故はゼロで当たり前

### ○ 年会費(今年度)納入のご案内

令和 7 年度会費 : 1,200 円

《令和7年4月1日～令和8年3月31日》

- ・事務局窓口へ納入
- ・郵便振替もOK！

#### ■ 会費専用納入口座 ■

大阪 00970-9-103604  
(公社) 枚方市シルバー人材センター

### ○ 就業情報

★ホームページ

URL : <http://e14ea58r.ec-net.jp/>



- ⇒ センター紹介
- ⇒ 就業情報

ホームページからお仕事チェックできます！



### ○ 就業実績

令和 7 年 4 月 ～ 令和 7 年 10 月度	
受注件数	2,876 件
期間就業実人数	1,211 人
月間就業率	63.7 %
契約金額合計(税込)	412,586,357 円
配分金	338,722,747 円
(内訳) 事務費(税込)	72,077,800 円
材料費	1,785,810 円

■ 全国シルバー人材センター 令和5～令和7年度 ■  
全国統一 スローガン

安全は 無理せず 焦らず 油断せず

**「ファイル整理とスマホ連携」受講生 募集！** 【パソコン】スマホ編

**講習内容** パソコンで作成した資料の管理方法とパソコンで作成した資料をスマホに送ったり、スマホで撮影した写真などをパソコンに送る方法を学習します。

**講習日時** 令和8年1月 7日（水） 10:00～

**会費** 1日間＝500円

**申込資格** スマホ（タブレット）、パソコン利用者

**定員** 10名程度 定員になり次第締切ります。

**持ち物** ご利用中のスマホ（タブレット）（貸出品なし）

**申込開始** 令和7年12月 18日（木）10時から開始

**申込先** シルバ-人材センター事務局 Tel.844-2901

**「パソコンでカラオケ」受講生 募集！** 【パソコン】パソコン編

**講習内容** パソコンで、「一人カラオケ」を無料で楽しむ方法をご紹介します♪

**講習日時** 令和8年1月 8日（木） 10:00～

**会費** 1日間＝500円

**申込資格** パソコン文字入力、変換方法が少し出来る方

**定員** 10名程度 定員になり次第締切ります。

**持ち物** ご自分のパソコン（無ければシルバーのPC使用）

**申込開始** 令和7年12月 18日（木）10時から開始

**申込先** シルバ-人材センター事務局 Tel.844-2901

**★『スマホを有効活用するためのカレンダーアプリ使用方法講座』受講生募集！** 【パソコン】スマホ編

**講習内容** 電話・メール・写真以外の機能でスマホの有効活用 自分の予定をカレンダーアプリで管理しよう！！

**講習日時** 令和 8年1月21日（水） 10:00～

**会費** 1日間＝500円

**申込資格** スマホ（タブレット）、パソコン利用者

**定員** 10名程度 定員になり次第締切ります。

**持ち物** ご利用中のスマホ（タブレット）（貸出品なし）

**申込開始** 令和7年12月 18日（木）10時から開始

**申込先** シルバ-人材センター事務局 Tel.844-2901

**パソコン・スマホ お助け相談（受付中）！！** 【パソコン】

パソコン同好会では、お困りごとのご相談を承っています。

**開催日時** 平日のご希望日

**申込資格** シルバー会員・パソコン・スマホをお持ちであること。

**申込み先** シルバー事務局 Tel. 844-2901

\*個人レッスンにつき別途お見積り

**天王寺公園（てんしば）散策&四天王寺参拝♪** 【歩好会】

**開催日** 令和 8年2月6日（金） 小雨決行 【延回263】

**行先** 天王寺公園（てんしば）、四天王寺

**行程** JR京橋駅→JR天王寺駅→天王寺公園（てんしば）→四天王寺

**集合場所** JR大阪環状線京橋駅外回り天王寺方面行ホーム中央

**集合時間** 午前10時30分集合（時間厳守）

**参加費** 300円

**持ち物** 弁当、水筒、敷物、雨具、健康保険証その他

**申込期間** 令和8年1月30日（金） 午後3時迄

★参加ご希望の方は、シルバー人材センター事務局まで ☎844-2901

※問合せや締切後の変更は下記担当幹事まで（こちらは申込先では有りません）

澤田隆之 080-2514-9544 玉岡 久美子 080-5710-3416 亀井 敏信 090-7753-8043

大塚 進 080-1481-0589 稲田 義夫 090-8129-4110

なお、当日の連絡は、山崎 登 まで 080-3036-7772

**★ 今後の活動も奮ってご参加ください ★**

【これまでの行先】平安神宮、養老乃滝、青谷梅林、鞍馬神社、服部緑地、南禅寺毘沙門堂、城北公園（花菖蒲）、桜の宮公園（大川の桜並木）etc

※歩行距離は、場所にもよりますが概ね4～5kmです。

**★歩くことのメリット！！** ①心血管の健康向上 ②筋力と持久力の向上 ③代謝促進 ④膝や腰の負担軽減 ⑤免疫力の向上 レッツウォーキング！

**思い出のアルバムを作ろう！ 会員募集！** 【写友会】

**景色、季節の花畑、建築物等求めて楽しく撮影に行こう！**

- 定例会 毎月第三土曜日午後3時より実施
- 撮影会 毎月1回以上 撮影場所は毎月の定例会で決定  
※ 年1回作品展実施（枚方市総合文化芸術センター）
- 年会費 12,000円（前期1～6月/後期7～12月 各6,000円）  
会員の申込、お問合せは事務局まで Tel.844-2901

**俳句同好会作品紹介** 【俳句】

「万年青」十一月句会報

鶴や老人ホームに笑ひ声  
樹脂バケツ自家用沢庵漬けにけり  
遠き日の記憶辿りて落葉ふむ  
木枯しや母の命日経の鐘  
静さや本を開きぬ秋灯下  
コスモスが風にゆられてダンスする  
間引き菜を無駄なく使ひ夕支度

加津恵  
弘志  
多美子  
美左子  
千恵子  
親子  
親子

月例会・毎月第一月曜日（十三時～十六時）無料  
会場・シルバー人材センター（二階会議室椅子席）  
連絡先（電話）八四四二九〇一

★同好会会員も募集中！見学も大歓迎♪  
俳句って難しい？基本から学ぶことができますよ！  
皆さんわきあいあいと楽しく活動していますよ！

**同好会入会のお知らせ！** 【ゴルフ】(SHG会)

親睦と健康の維持・増進を図るため、年5回（4月・6月・10月・11月・12月）第一週間水曜日に牧野パークゴルフ場にてゴルフコンペを開催しています。

詳細は、毎月のシルバー便りに掲載しています。

ゴルフ好きの方は是非ご参加ください。

※問い合わせは、幹事 溝口 ☎090-3712-6603 迄

**詩吟に興味のある方募集！** 【詩吟】

**練習日** 月2回 第一・三月曜 午後2時～4時迄（2時間）

**場所** 蹊跼生涯学習市民センター

**申込先** 藤原 忠尚 090-8821-6202  
中西 光男 090-5097-7840

**見学も随時大歓迎♪**

**リフォーム同好会** 【和服リフォーム】

私たち和服リフォーム同好会は、古着・着物・コート・帯から作務衣・半纏・綿入れちゃんちゃんこ・ベスト・バック・袋物等多くの作品を作っています。

お問合せは事務局まで・・・Tel.844-2901

ご興味のある方、お待ちしております♪

**★作品展の開催について(御礼)★**

先日、リフォーム同好会作品展にお越しいただいた方、ありがとうございました！

今後も年に数回、作品展の開催等がありましたら、奮ってご参加ください♪

**採れたて野菜！**  
**事務所「百菜市」・「いっぷく処」で販売中♪**

**★収穫した唐辛子でお手軽クッキングの紹介♪**

とうがらしを使用したペペロンチーノ★

◎材料【2人分】・スパゲティ160g ・にんにく2かけ  
・唐辛子2本 ・ゆで汁大さじ2 ・塩 小さじ1/3  
・こしょう少々 ・オリーブオイル 大さじ4  
・パセリ(刻み) 適量

- ①にんにくはみじん切りにする。
- ②唐辛子はへたを切り落とし、種を取り除く。
- ③鍋に湯をわかし、スパゲティを入れて袋の表記時間より1分短くゆで、ゆで汁を大さじ2杯分取り分けて水気を切る。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにくと唐辛子を入れて弱火で熱し、にんにくがきつね色に変わったら、上記手順②のゆで汁を加えてよく混ぜる。
- ⑤塩、こしょうを加えてさっと混ぜる。器に盛り、お好みでパセリを添えて完成！