



ひらかた シルバー便り

会員数 1,781 人



男性 1,293 人

女性 488 人

令和8年5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、ノンストレス
健康寿命の三原則 』

■ 今月のお知らせ ■

○令和8年度 定時総会のお知らせ〔重要！〕

事務局より

■ 令和8年度定時総会は議決権行使による定時総会を開催することといたします。

公益社団法人枚方市シルバー人材センター

令和8年度 定時総会について

令和8年度定時総会にあたり、
下記のとおり、書面による議決権の行使を行います。

※ 議決権の行使書に記入し、返送してください。

議決権の行使書

議案第1号 令和7年度事業報告及び
決算の承認について
議案第2号 令和8年度役員
の選任について

※ 賛・否 に○をしてください。

令和8年 月 日

住 所 枚方市

氏 名

※ 6月16日(火)までに返送してください。

同封しましたハガキ「議決権行使書」の返送を
お願いいたします！

※令和8年6月16日(火) 必着！！

なお、ハガキ「議決権行使書」は
配分金明細と一緒に封筒に入っています※ ご不明な点等は
ご遠慮なく お問い合わせ下さい
☎ 072-844-2901
(平日 9時～17時)

議決権行使書[ハガキ]の返送方法

- ① 『賛』『否』のいずれかに○を記入
- ② 日付・住所・氏名の記入
その上に 情報保護シールを貼る
- ③ そのままポストへ
※ 令和8年6月16日(火)までに
返送して下さい
※ 切手は不要です！

○道路交通法一部改正のポイント

安全健康部会より

自転車等に対する交通反則通告制度
青切符による取り締まりを行う反則金制度について
下記QRコードで
確認を遵守を！

主な反則行為と反則金額	反則金
携帯電話の使用等(保持)	12,000 円
遮断踏切立ち入り	7,000 円
信号無視	6,000 円
車道の右側通行	6,000 円
一時不停止	5,000 円
無点灯	5,000 円
ブレーキ不備等	5,000 円
イヤホンの使用	5,000 円
並進	3,000 円
2人乗り	3,000 円

自転車の
基本的なルール
「自転車安全利用五則」
を確認してみましょう▶自転車を含む軽車両の
反則行為と反則金額を
確認してみましょう▶

反則金一覧▶

携帯電話の使用等(保持)
12,000円イヤホンの使用
5,000円一時不停止
5,000円警察官の指導や警告を受けた場合は
すみやかに従わなければなりません。
警告に従わずに違反行為を続けた場合や通行車両や
歩行者に危険を生じさせる行為、交通事故につながる
ような悪質・危険な違反行為は、
取り締まりの対象となります。取り締まりは、自転車事故が
多い駅前や場所等
重点的に実施されます。
※平成27年6月1日より、一定の違反行為
を3年以内に2回以上行ったら、
自転車運転者講習の受講が義務付け
られています(14歳以上が対象)。

○感染症健康関連

安全健康部会より

国外航行中のクルーズ船における『ハンタウイルス感染症』のニュースが盛んに報道されている。
ハンタウイルス肺症候群は、オルソハンタウイルス属のウイルスが病原体の感染症で 南北アメリカ大陸に分布。
潜伏期間は1週間から5週間程度(通常約2週間)、主な症状としては発熱や咳、筋肉痛、嘔吐や下痢を伴い
急速に症状が進行し、呼吸不全を呈し死亡することがある。(致死率は約40%～50%)
国立健康危機管理研究機構(JIHS)はハンタウイルス感染症の日本での流行の可能性は極めて低いとしているが
今後も様々な感染症のリスクはなくなるからこそ、基本的な感染症対策を確認し継続しよう！
自分の身は自分で守る それが大切な人を守る第一歩

基本的な感染症対策の継続！

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』手洗い・
手指消毒日頃より
免疫力を高める生活で
ウイルスや感染症に
負けない体作り！

バランスの良い食事

ストレスを溜めない・良い睡眠

適度な運動(簡単なストレッチでOK！)

まめな 換気と 水分補給

湿度管理(湿度:50～60%)

○クチコミによる会員募集にご協力を！

総務啓発部会より

人生100歳時代！共に生涯現役を！

『遊び』で『学び』で『働き』で…ひらかたシルバーを楽しみましょう♪

会員増加とセンターの活性化のため、是非皆さまの「口コミ」によるご協力を！

同好会だけ・講習会だけなど どんな形でもご参加OK！

お気軽にお問い合わせください。

会員の皆様のお知り合いへ シルバー人材センターを、ご紹介・お口添えを！



■ 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！)
お仕事をされている方は、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

5月分

[5月1日 ～ 5月31日 就業分]

令和 8 年 6 月 3 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下さい



○配分金 振込日

4月分

令和 8 年 5 月 21 日 (木)

○会員事故発生件数

4 月 : 0 件 累計 : 0 件

いよいよ2026年4月1日より 自転車に『青切符』導入されました
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！

- ① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点での安全確認
信号と一時停止の厳守
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ 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 8 年度会費 : 1,200 円

→ 《 令和8年4月1日～令和9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

未納の方はお早めに！

○就業情報

《お詫び》

先月より当センターのホームページに不具合が生じており
リニューアルを兼ねた復旧作業を行っております

会員の皆様にはご不便をおかけしますが

何卒ご理解の程お願いいたします

※ 完了次第『シルバー便り』にてお伝えいたします
お楽しみに♪

○就業実績

令和 7 年 4 月 ～ 令和 8 年 3 月 度

受注件数	4,064 件
期間就業実人数	1,323 人
月間就業率	76.3 %

契約金額合計(税込) 683,025,122 円

配分金 561,142,513 円

(内訳) 事務費(税込) 119,266,444 円

材料費 2,616,165 円

■ 全国シルバー人材センター 令和8～令和10年度 ■

全国統一 スローガン

安全が 今日一番の 大仕事

★ふくろう教室コーナー♪注目! 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』

■セルフ整体講座『ゼロ・リセット』

～本来の健康な状態にリセットし心身ともに整える整体～

◎開催日時 6月10日（水）・22（月） 両日とも10：50-12：00

◎参加費 初回無料

◎定員 先着10名

姿勢改善

代謝向上

体質改善

脱力することで体が楽になった

★英語にふれよう♪
★英語を知ろう♪
★英語を楽しもう♪
ここがポイント!!

■ふくろう英語講座（初回参加者向け!!）

～英語を楽しむためのシルバーのための1回完結型講座～

◎開催日時 6月8日（月）10：45-12：00

◎参加費 500円

◎定員 先着10名

英会話教室とは、全く違う、初心者のための講座です。小中学生の教科書や映画や漫画のワンシーン。新聞記事や雑誌などを教材として学習♪

★お申込みは、事務局まで
受付開始は 令和8年5月25日（月）より
☎ 072-844-2901（平日9-17時）

★ふくろう教室パソコン講習注目! 受付開始は 令和8年5月25日（月）定員になり次第締切。申込先☎844-2901迄。

★「Word初級」受講生募集! 【パソコン編】

講習内容 文書を作成して、画像の挿入や表の挿入を使いながらワードの操作を習得します。

講習日時 令和 8年 6月 4日（木） } 2日間コース
令和 8年 6月 18日（木） } 各2時間 計4時間
※両日とも、10：00～12：00

受講料 2日間＝1,000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 5名 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）

★「Excel初級」受講生募集! 【パソコン編】

講習内容 ・Excelの初心者向けの講座です！
・Excelの基本操作について解説します。

講習日時 令和 8年 6月 3日（水） } 2日間コース
令和 8年 6月 17日（水） } 各2時間 計4時間
※両日とも、10：00～12：00

受講料 2日間＝1,000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 5名 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）

★「パソコンでカラオケ」受講生募集! 【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7月2日（木）10:00～12:00

受講料 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 5名 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）

★「なんでも相談アプリの使い方」受講生募集! 【パソコン編】

講習内容 無料のAIアプリの一般的な利用方法をご紹介します。AIアプリ：Google（グーグル）検索Copilot（コパイロット）、ChatGPT（チャットGPT）等

講習日時 令和 8年7月1日（水）10:00～12:00

受講料 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 5名 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）

パソコン・スマホ お困りごと相談（受付中）! 【パソコン・スマホ編】

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 ☎ 844-2901

＊お電話相談500円／お持ち込み・派遣は別途見積り

～長居植物園のアジサイ・菖蒲園・庭園散策～ 【歩好会】

開催日 令和 8年6月10日（水）小雨決行 歩行5km 【延回267】

行先 長居植物園ー駒川商店街

行程 御堂筋線淀屋橋ー長居ー長居植物園ー駒川商店街ー谷町線駒川中野

集合場所 御堂筋線淀屋橋駅北改札 ドトールコーヒー前

集合時間 午前10時30分集合（時間厳守）

参加費 600円（入園料300円含む）

持ち物 弁当、水筒、敷物、健康保険証、雨具

申込期間 令和8年6月3日（水） 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迄（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 大塚 進 080-1481-0589

稲田 義夫 090-8129-4110 山崎 登 080-3036-7772

第148回 ゴルフコンペご案内! 【ゴルフ】(SHG会)

日時 2026年6月3日（水）午前9時03分 スタート

場所 牧野 パークゴルフ 定員 7組 28名

プレー費 7,400円（税込、昼食付、4人乗りカート代含む）

※ 満70歳以上の方は利用税が免除されますのでゴルフ場受付時に申告して下さい。

会費 2,000円(当日SHG会受付でお支払いください)

申し込み 令和8年5月19日（火）締切 事務局まで ☎844-2901

問合せや締切後の変更は、幹事・溝口まで・090-3712-6603

★同好会会員も募集中!見学も大歓迎♪

皆俳句さんで難かしい?基本から学べることが出来ます!

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

七色の洗車のしぶき春めきぬ

豌豆のつるを延ばして花を呼ぶ

薫風や歳重ね知る友の良き

梅林の名残りの花の二三輪

診察を待つ花冷えの長廊下

暖かやベンチで転び寝老夫婦

子供らの団んでをりぬ初蛙

榮和弘 加千美 多

子憲志 津恵子 左美子

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!

1. 定例会 毎月第三土曜日午前10時から正午まで実施

2. 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）

3. 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 ☎844-2901

リフォーム同好会 作品展お知らせ♪ 【和服リフォーム】

さあ! 待ちに待った作品展の開催を行います(^_^)

和服リフォーム同好会活動の集大成!

きて・みて・さわって♪♪

多くの作品を作っています。

お問合せは事務局まで・・・☎844-2901

開催日時: 令和8年6月25日（木） 午前10時から

会場: 枚方市シルバー人材センター 3階和室

ご興味のある方、奮ってお越しください♪

感染症予防の為、下記同好会はしばらく活動を休止します…m(____)m

将棋同好会・囲碁同好会

活動休止

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♪

クイズ! お店の人をお願いしたら、安くなる野菜はなに? 答えは次月号にて…