2026（令和 8）年 8 月 21 日 No 451

ひらかた シルバー便り

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

会員数 1,820 人
男性 1,327 人
女性 493 人
令和8年8月1日 現在

令和7･8年度 安全衛生標語優秀作品
第3位 同票
『 無理はダメ 声かけあって
水･塩･日陰で リセットタイム 』
林本山 守 会員

■ 今月のお知らせ ■

○夏の暑さ対策グッズ 全会員へ配布します♪　事務局より

会員の皆さん、全員に！ 【夏の暑さ対策グッズ】＋【うちわ】を 無料配布します！
30℃（真夏日）⇒ 35℃（猛暑日）⇒ 40℃（酷暑日）と、時代と共に上昇している夏の最高気温…。
40℃ 超えが珍しくなくなった今年、現在 登録されている会員さんだけでなく、令和8年10月23日までに
登録された会員の皆さんへ『夏の暑さ対策グッズ』を配布します！
事務局職員が実際に使用し厳選した下記３点からご希望のものを**【会員1人につき1点のみ】**を選んで
締切日までに事務局へ申込みください。
締切後に集計し、下記お渡し日以降に事務局にてお渡しします！

※ 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）

■ グッズ紹介

A.『冷タオル（ビオレ）』
配布 ：5枚組×3セット（1枚づつの個包装･46㎝×20㎝／1枚）
使い捨てながらも 無香性で 首にかけることができる大判サイズ。
パッケージには ひと拭きマイナス3度の感覚で1時間持続とありますが 実際の使用感は30～45分程度です。
家でも外でも ひと時のひんやり感を体験してみませんか？

B.『服の上から極寒スプレー（小林製薬）』
配布 ：330ml × 1本 ＋ 93ml × 1本
服の上から直接吹きかけるタイプ！
メンソール系のひんやり感が 10～20分程度(環境によります) 持続するようです。
いつでもどこでもひんやりできます！持ち運びしやすい 93ml の少量タイプもついています♪

C.『暑さ対策グッズ購入補助』
補助 ：現金1,000円（事務局での現金渡しのみ）
「A･B以外に使ってみたいものがある」「より効果が高いものを買う」など、A･B 以外の対策グッズを
購入希望の方で【事務局で直接受取ることができる方のみ】という条件で【振込･配達等は不可】となります。
また受取時には、必ず【受領書へのサインと捺印が必要】となり、忘れた場合はお渡しできません。

■ 申込
◎ 8月対象 ：令和8年8月1日時点で 枚方市シルバー人材センター に会員登録している全員
※会員番号：16875番(最新) まで
◎ 申込期間 ：令和8年8月25日(火)午前10時 ～ 8月28日(金)午後5時まで
◎ 申込方法 ：事務局へ電話もしくは来局のみ ☎ 072-844-2901（平日 9時～17時）
「会員番号」「氏名」「希望グッズ記号(A/B/C) と名称」を抜けの無いよう伝えて下さい
◎ お渡し期間 ：令和8年9月14日(月) ～ 10月30日(金) 平日 10時～17時までの間に
事務局受付にてお渡しします。当日は、【会員証】をお忘れなく！
※ お渡し期間は混雑が予想されますので、お車の方は近隣のコインパーキングをご利用下さい

○障子･襖･網戸の張替え 会員募集

襖･障子･網戸の張替えを自宅でされたことがある方！お仕事としてやってみませんか！！
迷っている方！ 気は張らなくても 障子･襖･網戸を張りましょう！ 初心者 大歓迎！
冷暖房の効いた場所で、材料･作業道具も完備しています。
1人作業ではなく2～3人で作業しており、長年の経験者もいますので、やる気があれば腕を磨くことも♪
これまでの経験を活かしたい方、張替えのお仕事に興味のある方の登録を行います。
下記の応募資格を一読の上、希望される方は 事務局まで電話にて申込ください。
※ 必ずしも就業の確約をするものではありませんので、予めご了承下さい。

■ 応募資格 ■
① 自動車(トラック １ｔ程度) の運転ができる方
※ トラックはセンター所有車で オートマチック車です
※ 狭い道の運転もあり、運転に慣れている方、日頃から自動車運転をする方
② 繁忙期があるため、柔軟に対応できる方
※ 繁忙期･閑散期があるため、必ずしも一定の収入を保障･約束するものではない
③ 集団での作業となるため、協調性と協力体制を大切にできる方

【連絡先】 事務局
☎ 072-844-2901
平日 9時～17時

○感染症健康関連　安全健康部会より

様々な感染症が収まらないまま連日の真夏日！猛暑日！
熱中症対策も忘れずに！不調を感じてからでは遅い！
加齢による機能低下に要注意！

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』

※熱中症予防行動のポイント※

★エアコンを適宜使いましょう
「電気代が高い」「エアコンの風が嫌い」など理由は様々
しかし日本の夏は扇風機だけでは乗り切れません！
扇風機の風で汗が乾いてしまうために体温調節が
難しくなり熱中症に気づくのが遅れるケースが多い

★のどが渇く前に水分補給

★大量に汗をかいた時は塩分補給も

日頃より
免疫力を高める生活で
ウィルスや感染症に
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%）

■ 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　8月分

［ 8月1日 ～ 8月31日 就業分］
令和 8 年 9 月 3 日（木）

※ 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　7月分

令和 8 年 8 月 21 日（金）

○会員事故発生件数

7 月 ： 1 件　累計 ： 1 件

① 職種 ： 植木剪定　男性・71歳　右人差指先端切断
状況 ： 植木剪定の片付け作業中、自分で持っていた
電動剪定バサミのスイッチに意図せず指がふれ
ハサミが作動して指先を切断した

ひらかたシルバー安全合言葉
事故はゼロで当たり前

※ 使い慣れた自分所有の道具でも、作業が終わってホっと一息のときは、事故の可能性がぐんと上がります！機械式は勿論のこと、「手動道具」を使用し就業している皆さんも、作業が終わってから、改めて気を入れ直しましょう！

○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！ ➡

未納の方はお早めに！

■ 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

《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 8 年 4 月 ～ 令和 8 年 6 月度

受注件数	1,435	件
期間就業実人数	1,127	人
月間就業率	62.6	%
契約金額合計(税込)	174,428,625	円
配分金	142,905,582	円
（内訳） 事務費(税込)	30,597,302	円
材料費	925,741	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

講習会便り

ゼロ・リセット　英会話 Fantastic!　パソコン　COMING SOON

★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　9月9日（水）・28（月）　両日とも10：50-12：00
◎ 参加費　初回無料
◎ 定員　先着10名

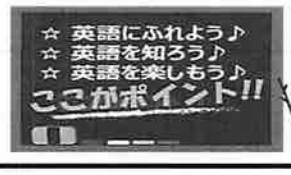
・歪みをリセットして姿勢を整える
・次に、全身が連動して体調不良を改善
・最後に、血流が循環して自律神経を整える

■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　9月8日（火）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♪

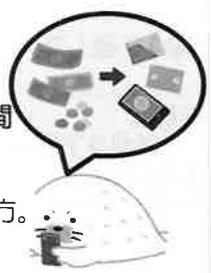


★お申込みは、事務局まで
受付開始は　令和8年8月24日（月）より
☎ 072-844-2901（平日9-17時）

★ふくろう教室パソコン講習注目！　受付開始は　令和8年8月24日（月）　定員になり次第締切。申込先☎844-2901迄。

★「はじめてのキャッシュレス（電子決済）利用講座」受講生募集!!　【スマホ編】

講習内容　ＰａｙＰａｙ、楽天ペイなどの使い方を学ぼう！キャッシュレス時代について行こう♪
講習日時　令和　8年 10月　1日（木）┐　2日間コース
　　令和　8年 10月　15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　スマートフォン または タブレットを利用している方。
定員　5名　定員になり次第締切ります。
持ち物　ご自分のスマートフォン（タブレットも可能）



インターネット使用時、こんなメッセージを見かけたことありませんか？

自宅等でパソコンを使用していると、画面に突然
「ウイルスに感染しました！！」
「Microsoftに電話してください！！」といった
メッセージを見たことはありませんか？？
実は、その警告画面は本物のウイルス感染通知ではなく、利用者を不安にさせて金銭や個人情報をだまし取ろうとする「サポート詐欺」の可能性があります。
このようなメッセージが表示されても、ウイルスの感染とは限りません。
決して、うかつにクリック等しないようにしてください！！

◎パソコンのウイルス感染・ランサムウェアの被害には注意を！！

★「ｽﾏﾎでお知らせ作成(Canva)」受講生募集！　【スマホ編】

講習内容　スマホの無料アプリ(Canva)を使って「歩こう会」や「紅葉狩り」のお知らせ(チラシ)を作成します。
講習日時　令和　8年10月21日（水）10:00～12:00
受講料　1日間＝500円
申込資格　スマホ、パソコン利用者（iPhone、アンドロイド）
定員　5名　定員になり次第締切ります。
持ち物　ご利用中のスマホ又はタブレット

★「歩いてポイントゲット 講座」受講生 募集！　【スマホ編】

講習内容　健康維持のための散歩の歩数をポイントに変え、キャッシュレスポイントなどをゲットしよう！！
講習日時　令和　8年10月28日（水）10:00～12:00
受講料　1日間＝500円
申込資格　スマートフォンまたはタブレットを利用している方
定員　5名　定員になり次第締切ります。
持ち物　ご自分のスマートフォン（タブレットでも可能）

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・派遣は別途お見積り

同好会便り

歩好会　写友会　ゴルフ　COMING SOON
俳句　将棋　囲碁　吹矢　詩吟　リフォーム　COMING SOON

歩好会からのお知らせ！　【歩好会】

今後の活動についてのお知らせです。例年以上に厳しい暑さであり、熱中症対策の観点から、８月・９月の同好会活動については、中止とさせていただきます。
10月以降の開催については、次月以降のシルバー便りにてお知らせします。
また、突然のお知らせとなりますが、来年以降の歩好会の活動につきましては、幹事の高齢化、弱体化、体力減退等により継続が困難な状況になったため、活動を休止します。何卒ご理解の程、よろしくお願いいたします。

第149回　ゴルフコンペご案内！　【ゴルフ】(SHG会)

日　時　令和8年10月7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
ﾌﾟﾚｰ費　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9月15日（火）締切　事務局まで　℡844-2901
問合せや締切後の変更は、幹事　森山まで（☎090-5679-5847）

第28回写真展開催のご案内　【写友会】

1．開催日　令和８年９月30日（水）～10月5日（月）
　　午前10時～午後6時まで
　　（※最終日10月5日は午後4時まで）
2．場　所　枚方市芸術文化芸術センター
　　ひらしん美術ギャラリー展示室
　　（※京阪枚方市駅徒歩５分）

シルバー人材センター同好会の写友会です。第２の人生を写真に託して今年も元気に自慢の写真を撮って披露させて頂きます。
会員一同お越しをお待ちしております！入場料無料です！
シルバー人材センター写友会一同

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・・・℡844-2901
ご興味のある方、お待ちしております♪♪

制作している作品の一例です♪

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**

俳句同好会作品紹介　【俳句】

「万年青」　七月句会報

梅雨明けや重機の音の遅しく　加津恵
花菖蒲よしの中に見えかくれ　杜　風
風鈴を最後にはづし引越しす　多美子
田を植ゑて水面に映る鷺の影　美左子
秋晴の何処かに傘を忘れをり　千恵子
子供らと覗く魚梯や夏休み　榮　子

月例会・毎月第一月曜日（十三時～十六時）無料
句会場・シルバー人材センター（二階会議室椅子席）
連絡先（電話）八四四ー二九〇一

★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！皆さんわきあいあいと楽しく活動しています♪

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　蹉跎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♪

7月号「待ちに待った海外旅行！いつもいる虫がいないけど、なぜ？？」→答えは「かいがい（海外）(蚊以外）旅行」だからです！！酷暑でしょうか、蚊が少ない？