



ひらかた シルバー便り

会員数 **1,934** 人

男性 **1,402** 人

女性 **532** 人

令和 6 年 10 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5・6年度 安全衛生標語優秀作品

兵江 奎吾 会員

『よく働き 楽しく暮らす 大切な毎日は
おはよう こんにちはの挨拶が 第1歩!』

■ 今月のお知らせ ■

○令和7年度 会員手帳 申込受付開始!

事務局より

『会員手帳』令和7年度版のご案内
シルバー人材センターでしか購入できない逸品!

会員手帳にはシルバー会員としての情報や、日頃の安全就業の心掛けなど便利情報満載です♪
毎年お申込みいただいている方も、そうでない方も興味のある方は、この機会に是非お申込みを!

なかなか覚えられない
シルバー会員としての情報

いつも健康♪ 事故はゼロ!

- ・体と心の健康チェック
- ・運転前の健康チェックシート

- ・団体傷害保険のあらまし
- ・配分金収入等による所得税

うっかり思い出せない時に...

- ・二十四節気
- ・年齢早見表
- ・時候の挨拶

- ・毎日の予定は勿論
- ・住所録(別冊)や
備忘録も完備!
- ・予定だけじゃない
《体験等記録欄》も!

ご家族もお得になる♪
シルバー会員優待価格

- ・優待割引制度
- 指定宿泊施設一覧
- ・パック旅行提携先一覧

- ★ 飽きの来ないシンプルなデザイン
- ★ どんなシーンにも合う色合い
- ★ 胸ポケットにも入る
邪魔にならないコンパクトサイズ
- ★ 会員証も挟める内ポケットも
- ★ 手書きは脳の活性化にも!
読めるが書けないを
減らしていこう♪

◎ 価格：300円(税込)
◎ 申込：事務局へ電話
令和6年11月15日まで

【連絡先】事務局
☎ 072-844-2901
平日 9時~17時

○お試し教室 «スゴレッチ・カオレッチ教室» 開催♪

前回、大好評のお試し無料教室のお知らせです
簡単な動きで身体のセルフチェックやセルフ整体ができるストレッチ教室
スゴレッチ・カオレッチ認定トレーナーの女性講師が教室を担当します。

ん? スゴレッチって...カオレッチって...なに?!
姿勢改善・代謝向上・体調改善のために自分で行えるストレッチが“スゴレッチ”
・まずはゆがみをリセットして、姿勢が整う
・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

そして、顔メタボ対策(下半顔)
顔全体をほぐす
→ あごを整え、鍛える
顔用の整体ストレッチが“カオレッチ”

※ご不明点等は
ご遠慮なく
お問合せ下さい

	スゴレッチ教室	カオレッチ教室
内容	身体を整える ストレッチ	顔を整える ストレッチ
開催日時	令和6年11月20日(水)	
	13:00~14:10	14:30~15:40
参加費	『お試し教室』は無料 2回目以降の参加は有料	
定員数	各回 先着 10名まで ※スゴレッチとカオレッチの両方の申込OK!	
申込	令和6年10月21日(月) 9:30から 事務局へ電話	

○ふくろうファーム・いっぷく処への送迎やっています♪ «実証実験»

ふくろうファームを見学してみたい、いっぷく処へ行ってみたい、でも...
「バス停からは少し遠い」「足腰が弱くて...」など「自力ではしんどい」と思われている会員様のために送迎サービスを始めます
①枚方市駅から ②ひらかたシルバー事務局から ふくろうファームまで送迎します
ふくろうファームの高床式 砂地栽培や土農業の畑などを見学して いっぷく処でお冷サービス♪ふくろうファーム健康野菜やリフォーム同好会商品などの見学も♪
※今年度限定の実証実験ですが 結果により来年度以降の実施を検討します

ご希望の方はご遠慮なく
まず事務局へ
お電話下さい
担当：植田・守本
☎ 072-844-2901
平日 9時~17時

○感染症健康関連

安全健康部会より

◎ 新型コロナのワクチン接種

令和6年10月1日~令和7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 3,000円
- 満65歳以上の人

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
(令和6年12月27日まで)
072-300-2458

手洗い・
手指消毒

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』

日頃より免疫力を高める生活で ウィルスや熱中症に 負けない体作りを!

バランスの 良い食事	★まめに換気 温度・湿度管理	ストレスを 溜めない	良い睡眠	適度な運動	★こまめに 水分補給
---------------	-------------------	---------------	------	-------	---------------

○クチコミによる会員募集にご協力を!

総務啓発部会より

■ 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 10月分

[10月1日 ~ 10月31日 就業分]

令和 6 年 11 月 6 日 (水)

※ 日報の提出は、1日でも早くお願いします。

※ FAXでも可 ☎ 841-1088

◎ 電話番号・ファックス番号の間違い注意



○配分金 振込日 9月分

令和 6 年 10 月 21 日 (月)

○会員事故発生件数

9 月 : 0 件 累計 : 4 件

今月は久々のゼロ! 当たり前が戻ってきました
こここのところの事故は同じような注意不足の事案でした
ここで一句 ”安全は楽しんでばかりじゃ得られない”
作業中の事故原因の第1位は、『手元・足元から周囲』への
注意不足です!

ひらかたシルバー安全合言葉

手元に集中する作業なら、足元や周囲に
足元に集中する作業なら、手元や周囲に

事故はゼロで当たり前

○年会費(今年度)納入のご案内

令和 6 年度会費 : 1,200 円

↳ 《令和6年4月1日~令和7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

★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 6 年 4 月 ~ 令和 6 年 8 月 度

受注件数	2,184 件
期間就業実人数	1,191 人
月間就業率	62.4 %

契約金額合計 296,760,422 円

配分金	244,284,362 円
(内訳) 事務費	51,275,979 円
材料費	1,200,081 円

■全国シルバー人材センター 令和5~令和6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

同好会便り

2024年(令和6年)10月21日発行



「Win10高速化設定講座」受講生募集！ 【パソコン】

講習内容 ① 遅くなったパソコンを新品のように快適にします！
② 設定変更しますのでご自身のパソコンをお持ちください。

講習日 令和6年11月7日(木) } 2日間コース
11月21日(木) } 各2時間 計4時間

講習時間 各日共 10:00~12:00

会費 2日間=1,000円
前納一括払(欠席返納不可)とします。

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 定員になり次第締め切ります。

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6年10月25日(金) 10時から開始

申込先 シルバ-人材センター事務局 TEL844-2901

※ 複数講座受講可能!! お待ちしております♪

俳句同好会作品紹介 【俳句】

芳年青 九月句会報

境内に錆しベンチや赤蜻蛉
いちぢくの香り何処から散歩道
哀愁の満つる坂町風の盆
節度無き季節の神や野分後
野分来る河内大和の国境
すこしづつ色ましかをる夜の桃
新涼をただ待ちわびて空仰ぐ
父在らば父の手製のとろろ汁

月例会・毎月第一月曜日(十三時~十六時) 無料
句会場・シルバ-人材センター(二階会議室椅子席)
連絡先・内山 (電話) 八四一六一二六

加津恵 美左子 勝彦 時久 弘志 多美子 千恵子 榮子

「Windows11入門講座」募集！ 【パソコン】

講習内容 Windows10からの変ったところと、Windows11の操作方法を習得します。

講習日 令和6年12月4日(水) } 2日間コース
12月18日(水) } 各2時間 計4時間

講習時間 各日共 10:00~12:00

会費 2日間=1,000円 前納一括払(欠席返納不可)とします。

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 定員になり次第締め切ります。

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6年10月25日(金) 10時から開始

申込先 シルバ-人材センター事務局 TEL844-2901

第141回 ゴルフコンペご案内！ 【ゴルフ】(SHG会)

日時 令和6年11月6日(水) 9時03分 スタート

場所 牧野 パークゴルフ 定員 28名

プレー費 7,400円(税込、昼食費、カート代含む)

※満70歳以上の方は利用税が免除されます。受付に申告して下さい。

会費 2,000円

申し込み 令和6年10月21日(月) 締切 事務局迄 844-2901

★ 問合せや締切後の変更は、幹事・藤本まで ☎080-8533-3360

パソコンお助け相談会(開催中!) 【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 平日のご希望日

申込資格 シルバ-会員・パソコンをお持ちの方。

申込み先 シルバ-事務局 TEL 844-2901

*初回相談500円個人レッスンご希望の方は別途お見積り

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 蹠跣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♪

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 TEL844-2901

【追記】
9月11日~9月16日の作品展ご来場いただき、ありがとうございました!
またのお越しをお待ちしております!

リフォーム同好会 【和服リフォーム】

作品展開催のお知らせ♪
ご興味のある方、奮ってご参加ください♪

日時: 令和6年11月14日(木)
午前10時30分~午後2時

場所: シルバ-人材センター3階 和室

お問合せは事務局まで!! TEL:072-844-2901

京の紅葉を巡ろう! 【歩こう会】

開催日 令和6年11月29日(金) 雨天中止 **【延回254】**

行先 南禅寺・毘沙門堂(歩行距離5km)

行程 京阪三条駅・京津線山科駅→毘沙門堂
→蹴上駅・南禅寺

集合場所 京阪樟葉駅京都方面行ホーム待合室

集合時間 午前10時集合(時間厳守)

参加費 300円

持ち物 弁当、水筒、敷物、健康保険証、雨具その他

申込締切 11月22日(金) 午後3時まで

参加ご希望の方は、シルバ-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)

稲田義男 090-8129-4110 藤澤博憲 090-7497-4535 玉岡久美子 080-5710-3416

なお、当日の連絡は、山崎 登 まで 080-3036-7772

《お知らせ》
今年7月開所の『いっぽく処』でも展示しています!!
興味がある方は是非お越し頂き、ご覧ください!

事務所「百菜市」
「いっぽく処」にて販売中♪
今が旬のさつまいも!!
中には、びっくりするくらい、
でか~イモん!!

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

シルバー将棋同好会 【将棋】

シルバー囲碁同好会 【囲碁】
お問い合わせは「櫻井」まで TEL090-4565-5165

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

吹矢同好会 【吹矢】