



ひらかた シルバー便り

会員数 1,900 人



男性 1,374 人

女性 526 人

令和7年11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 会員手帳 入荷しています！

事務局より

『 会員手帳 』 令和8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！

お申込みいただいた方は、事務局までお越しください。
まだお申込みでない方も、残数がありますので
この機会に是非！

- ◇ 価格 : 300円
- ◇ 申込期間 : 令和7年12月12日(金)まで
- ◇ 申込方法 : 事務局へ電話 (平日9時～17時)

☎ 072-844-2901



- ★ 飽きの来ないシンプルデザイン
- ★ 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
- ★ 人生100歳時代 生涯現役！

○2026年カレンダー 無料配布のお知らせ

事務局より

毎年、枚方市が公民連携で作成しているカレンダー(年間)ですが
2026年カレンダーを枚方市シルバー人材センターが担当・作成します
ご希望の方は事務局窓口にて無料で進呈します♪ (1人様1枚)
入会希望や検討中のお知り合いの方々にオススメして下さい♪
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

お楽しみに！



○皆様のクチコミによる会員募集にご協力を！

総務部会より



会員増加とセンター活性化のため皆様の「クチコミ」にご協力をお願いします。
元気な高齢者・健康寿命を全員で目指しましょう♪
一人でも多くの仲間が増えますようお声がけ下さい。
同好会の参加だけでもOKです！お気軽にお問合せ下さい。

同好会だけ
講習会だけ
何でもOK！

○アシストスーツ 無料体験会開催！

安全健康部会より

重量物の持ち運び・立ち座り動作・介護現場での介助など、腕や足腰などに負担の
かかる場面で 身体特に腰への負担が軽減される等の効果が見込めるため、足腰の
弱った方などの運動や体幹を補助・自立を促せるとリハビリにも使用されています。

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



減多に体験することができないこのスーツを
実際にふれて効果を実感していただけるよう
会員の皆様へ無料体験会を開催します。
是非！安心してご参加ください。



開催日

令和7年 11月28日(金)

① 10:00～11:00

② 13:30～14:30

◎申込は事務局へ◎

☎ 072-844-2901

○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

ABC

- ☆ 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!!

小中学生の教科書や
映画・漫画のシーン
新聞記事等を教材に
英語を楽しむための
2回完結型講座！

どちらの講座も
申込は事務局へ電話
☎ 072-844-2901

- ◎ 開催日時 12月15日(月) 10:45～12:00
- ◎ 参加費 500円【当日支払】
- ◎ 定員 10名(初めて枠)

やってみよう！



■ 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

姿勢改善
代謝向上
体質改善

- ・まずは 歪みをリセットして
姿勢が整う
- ・次に 全身が運動して
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

- ◎ 開催日時 12月17日(水) 10:50～12:00
- ◎ 参加費 初めの方は 無料♪
- ◎ 定員 10名



○感染症健康関連

安全健康部会より

日に日に寒さを感じる季節 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ある
感染症は家族内での感染を抑えることが難しく かならない努力が重要であり基本的な感染症対策と同時に
ワクチン接種も有効！市役所等に『新型コロナ』『インフルエンザ』など高齢者向け予防接種の申込書が設置されて
おり 他に『肺炎球菌』などもあり 健康に関するサービスや情報も
広報などで しっかり確認し利用しよう

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

※ 65歳以上の方 他

★ひらかた健康ホットライン24★

☎ 0120-513-080

看護師や医師などに健康や医療に関する相談ができる
枚方市民を対象とした24時間年中無休のフリーダイヤル
(通話料・相談料無料。携帯電話からの利用可)

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』■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

■ 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

11月分

[11月1日 ～ 11月30日 就業分]

令和 7 年 12 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

10月分

令和 7 年 11 月 21 日 (金)

○会員事故発生件数

10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！

未納の方は早めに！

■ 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

★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 9 月度

受注件数	2,428 件
期間就業実人数	1,179 人
月間就業率	62.7 %

契約金額合計(税込) 348,903,398 円

配分金 286,430,978 円

(内訳) 事務費(税込) 61,013,272 円

材料費 1,459,148 円

「スマホのショートメッセージ講座」受講生 募集！

【パソコン】スマホ編

講習内容

銀行等の二段階認証の操作説明や、各種通知の受け取り等、使うことが多いメッセージアプリの基礎講座です。

講習日

令和7年12月 4日(木)

講習時間

10:00~12:00

会 費

1日間=500円

申込資格

スマホ(タブレット)利用者 (iPhone、アンドロイド)

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11月 20日(木) 10時から開始

申 込 先

シルバー人材センター事務局 Tel844-2901

「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!!

【パソコン】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

令和7年12月 3日(水) } 2日間コース
12月24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

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

10名程度 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)

申込開始

令和7年11月 20日(木) 10時から開始

申 込 先

シルバー人材センター事務局 Tel844-2901

「メールアプリのご紹介」受講生募集！

【パソコン】PC編

講習内容

無料版などの様々なメールアプリをご紹介します！

講習日

令和7年12月 18日(木)

講習時間

10:00~12:00

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11月 20日(木) 10時から開始

申 込 先

シルバー人材センター事務局 Tel844-2901

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

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

毎月第三土曜日午後3時より実施

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 Tel844-2901

歩好会からのお知らせ！

【歩好会】

予定未定 募集の際は、次月号以降(未定)でお知らせいたします！

これまでの行先...

養老乃滝、青谷梅林、鞍馬神社、
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)、服部緑地等

※歩行距離は、行先にもよりますが、概ね4~5kmほどです。

★募集の際は奮ってご参加ください！！

固いアタマをやわらかく！なぞなぞコーナー

「トップの点を取ると辞めさせられる学校って何だ？」答えは...

大学(だいがく→たいがく→退学。)

※トップ(最初の文字)の「だ」の「」を取ると「た」→「たいがく」

俳句同好会作品紹介

「万年青」

十月旬会報

「俳句」

おほよその夢をかなへて生身魂

写真撮る秋桜の前化粧して

湯あがりの小窓に虫の声のあり

望の夜や遠きあの日の片思ひ

かわせみ橋団栗拾ふ子らのみて

山粧ふ牛を麓に戻すころ

榮 子

加津恵

千恵子

多美子

美左子

弘 志

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) 八四四-二九〇一

★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よ！

第146回 ゴルフコンペご案内！

【ゴルフ】(SHG会)

日 時

2025年12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7年11月18日(火) 締切 事務局まで Tel844-2901

問合せや締切後の変更は、幹事・溝口まで・090-3712-6603

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♪

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・帯から作業衣・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・・・Tel844-2901

ご興味のある方、お待ちしております♪♪

採れたて野菜！
事務所「百菜市」・「いっぽく処」で販売中♪

食欲の秋！
事務局のマスコットいーもんが、
今回はイモを使ったレシピをご紹介しますよ♪♪

食欲の秋！！

薩摩芋、銀杏と舞茸の炊込みご飯♪

材料(4人分※一例です。お好みに合わせて)

■日本米1合 ■サツマイモ 中1本
■舞茸 100g(1袋) ■銀杏の水煮 60粒程度
■醤油 大さじ1、酒 大さじ1、塩 少々
■水 調味料と合わせ、炊飯器一合目の目盛り迄

①お米は30分程度浸水させ、ざるに上げて10分以上水気を切る。

②サツマイモは1cm各のサイコロ状に、舞茸は手で適当な大きさに割く。

③お米を炊飯器に入れたら、米を覆う水位まで、水を足す。醤油、酒、塩を加え、1合のメモリに合うまで、さらに水を足よく混ぜる。

⑤その後でサツマイモ、舞茸、銀杏の水煮を白米の上に乗せる。

⑥通常の白米モードで炊きあがったら均一に混ぜる。完成♪

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・吹矢同好会

【吹 矢】【囲 碁】