

シルバー みおつくし



—ひまわり（長居公園）— 〔写真提供：西区会員 安田 浩二〕

目次

定時総会の開催報告	1	研修会・講習会のお知らせ	7
安全委員会だより	3	未就業相談のお知らせ	9
安全パトロール	5	おとなの健康づくりのススメ	10
事務所担当区変更		同好会だより	11
事業紹介・会員作品展	6	就業体験記	13
出張入会説明会		シルバーみおつくし投稿募集	
ボランティア清掃のおしらせ		会員のひろば	14



公益社団法人

大阪市シルバー人材センター

〔ホームページ〕 <http://www.osakasc.or.jp/>

ホームページのQRコードです。
スマートフォン等で読み込んでください！



2026年度 定時総会の開催報告



2026年6月18日（木）
クレオ大阪中央において、
「公益社団法人大阪市シル
バー人材センター2026年
度定時総会」を開催いたし
ました。

総会員数8,244名のうち、
総会当日は、4,872名（出
席者236名、委任状提出者549名、3議案の賛成議決
権行使者4,087名）の出席となりました。総会は正会
員の天井亜矢子さんの司会によって進行され、開会に
あたって、諫山保次郎理事長の挨拶に続き、向井順子

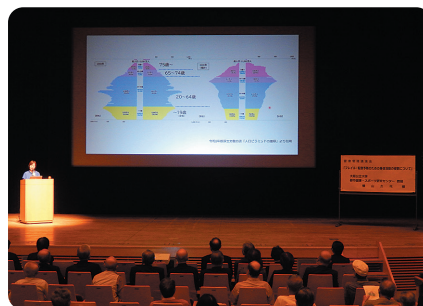


大阪市福祉局長からご祝辞をいただき、ご臨席の向井福祉局長、森浩一福祉局高齢
者施策部長及び近藤博基高齢福祉課長の紹介のあと、正会員の眞壁健理事が議長に
選出され議案審議に入りました。提出された議案は「2025年度事業報告」「2025
年度決算報告及び監査報告」「役員の選任」の3議案で、いずれも原案どおり可決
承認され、理事会の承認事項の「2026年度事業計画」「2026年度収支予算」の
2点について報告されました。

第1部の定時総会では、活発な質疑が行われるなど盛会のうちに閉会しました。

引き続き、第2部の健康管理講演会を開催し、「フレイル・転倒予防のための
身体活動の役割について」と題して、大阪公立大学都
市健康・スポーツ研究センター教授の横山久代様から
ご講演いただきました。

「年齢とともに心身の機能が衰え始める状態である
フレイル」と、「転倒予防のための身体活動」などに
ついて、わかりやすくご説明をいただき、大変有意義
な講演となりました。



新役員の紹介

新たに就任された役員の方々をご紹介します。

理 事 長	諫 山 保次郎			
副 理 事 長	野 口 一 郎	前 田 葉 子		
常務理事兼 事務局 長	平 野 博 士			
理 事	白 澤 政 和	多 田 龍 弘	松 山 繁 樹	
	眞 壁 健	森 山 具 樹	藤 脇 一 夫	
	佐 伯 重 三	木 村 道 子	小 林 秀 子	
	増 井 和 章	金 子 政 信		
監 事	三 原 秀 章	魚 住 誠 一		

（順不同）

退 任 役 員 紹 介

長年にわたってセンターの運営にご尽力
賜りました次の役員の方が退任されました。

理 事	虫 明 豊 美 様
理 事	片 岡 孝 夫 様
理 事	井 上 貞 彦 様

（順不同）

大変、お世話になり誠に
ありがとうございました。

理事長あいさつ要旨

皆さん、こんにちは。ご紹介をいただきました諫山でございます。

会員の皆様には、2026年度定時総会にご参加をいただき、誠にありがとうございます。

また、本総会の準備・運営に携わっている会員の皆様、職員の皆様方に感謝を申し上げます。

本日はご来賓として、公務ご多忙の中、大阪市福祉局長の向井様をはじめ、幹部の皆様にご臨席をいただいております。福祉局の皆様には、当センターに多大なご支援、ご指導をいただいておりますことに、この場をお借りいたしまして厚くお礼を申し上げます。

さらに、発注者様はじめ関係者の皆様のご支援、お力添えに深く感謝申し上げますとともに、会員の皆様におかれましては、親切・丁寧をモットーに就業に励まれ、地域社会に貢献をされていることに、心から敬意を表する次第でございます。

当センターのこの間の取組みでございますが、会員の拡大につきましては、出張入会説明会やハローワークのシニアセミナーでの普及啓発、また、入会説明会にWEB上から申し込めるようにするなどの取り組みを行い、会員数は前年度に比べ2.3%増の8,152人となりました。

会員の皆様にも、ご親族や知人の方にお声がけいただくなど、ご協力いただければ幸いです。

就業の場の確保につきましては、様々な分野の企業への訪問による就業先の開拓に加え、発注者様等へ就業人員の増加のお願いをするなどの取り組みを行い、契約金額は、労働者派遣事業を含め前年度比6.1%増の28億4,369万円となり、過去最高額となりました。

今年度も、ICT技術のさらなる活用も図りながら、引き続き、会員拡大と就業機会の確保の取組みを積極的に進めてまいります。

何より大切なことは、「安全就業の確保」でございます。皆様充分ご注意をいただいていることと存じますが、自宅を出てから帰宅するまで安全第一で就業い



理事長 諫山 保次郎

たいただきますようあらためてお願い申し上げます。

また、今日も気温が30度になるということで暑くなっておりませんが、これから、こまめな水分補給など熱中症予防にも十分ご留意をいただきますようお願いを申し上げます。安全就業対策については、引き続き強力に取り組んでまいります。

さて、想定を上回る速度で高齢化が進展し、高齢化率が29.3%となる中、介護費用の増大などへの対応が喫緊の社会課題となっております。一方で、このほど発表された調査研究では、シルバー人材センターで就業をされている会員は、就業されていない地域の高齢者の方々と比べまして、要介護の前段階の状態であるフレイルの発生リスクが30ポイント以上も低いことが明らかとなりました。

このようにシルバー人材センターは、高齢者の生きがい就業という、わが国独自の画期的な仕組みとしてだけでなく、直面する社会的課題の解決に貢献しうる存在として、その重要性はますます大きくなってまいります。

こうした状況を踏まえ、会員の皆様方と役職員が一心となり、事業の一層の推進に努め、活力ある地域社会の構築に寄与していくことが大切であると考えておりますので、ご参会の皆様をはじめ関係各位の皆様のなお一層のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

2025年度事業実績報告

●会員数（2026年3月末）

8,152人（対前年+180人、+2.3%）
（男：4,944人、女：3,208人）

●就業実人員（派遣含む）

5,590人（対前年+73人、+1.3%）

●就業率

68.6%（対前年-0.6ポイント）

●契約件数（派遣含む）

44,650件（対前年+1,218件）

内訳 { 公共 1,578件（ -16件）
民間 43,072件（+1,234件）

●契約金額（派遣含む）

2,843,687千円（対前年+163,902千円）

内訳 { 公共 538,354千円（ +40,447千円）
民間 2,305,333千円（+123,455千円）



事故が急増しています!

2025年度傷害事故の発生状況と 転倒防止のお願い



元気に出かけて**笑顔**で帰ろう、いつも心に**安全意識**

(公益社団法人大阪市シルバー人材センター安全標語)

1 2025年度 傷害事故の発生状況

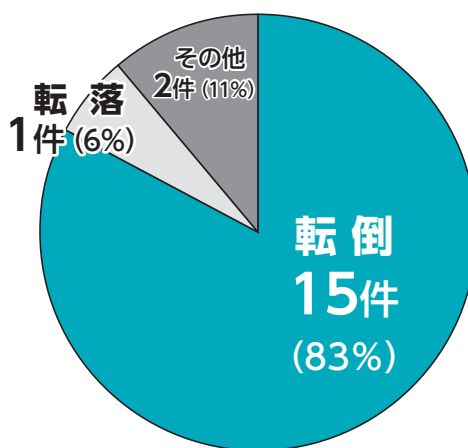
(期間：2025年4月1日～2026年3月31日)

■事故原因別の発生状況

事故原因	件数	割合
転 倒	15件 (9件)	83% (69%)
転 落	1件 (0件)	6% (0%)
そ の 他	2件 (4件)	11% (31%)
合 計	18件 (13件)	100% (100%)

※ () 内は2024年度の件数・割合

■事故原因別の割合 (円グラフ)



ポイント

事故の8割以上が転倒事故です。

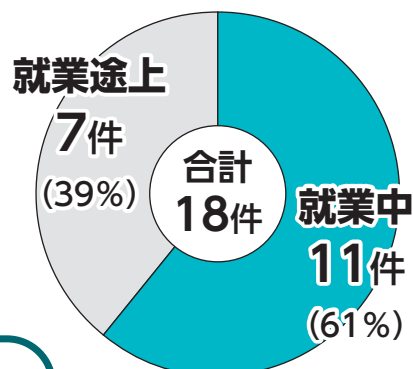
清掃作業中、就業先への移動、
自転車走行中に多く発生しています。



■就業中・就業途上の発生状況

区 分	件 数	割 合
就 業 中	11件	61%
就業途上	7件	39%
合 計	18件	100%

就業中・就業途上の割合



就業中の事故が就業途上の事故より多くなっています。



「自分は大丈夫!」 その考えが事故につながります。

転倒による傷害事故が年々増加しています!
熱中症とともに、十分気を付けてください。



2 転倒・熱中症を防ぎ、安全に就業しましょう！

転倒事故防止のポイント

✓ 作業環境の確認

段差や濡れた床、
通路の障害物を
事前に確認しましょう。



✓ 適切な靴の着用

滑りにくく、足に合った
靴を履きましょう。
靴底の摩耗にも注意！



✓ 正しい姿勢と動作

急な動きや無理な動作は
避け、腰を落として
ゆっくり動きましょう。



✓ 自転車は安全運転で

ヘルメットを着用し、
一時停止や交差点の
右左折時は十分注意！



熱中症防止のポイント

✓ こまめな水分補給

のどが乾く前に水分を
取りましょう。
塩分も適度に補給！



✓ 休憩をしっかりとる

定期的に休憩をとり、
木陰や涼しい場所で
体を休めましょう。



✓ 体調を管理する

睡眠不足や体調不良は
熱中症のリスクを高め
ます。無理は禁物！



✓ 初期症状に気づいたら

頭痛・めまい・吐き気・筋肉の
つりなどの症状が出たら、
すぐに作業を中止し、
涼しい場所で休憩を！



賠償事故にも注意！【2025年度は7件発生（前年度10件）】

- 指示された作業方法・仕様書を必ず守りましょう。
- 分からないことや判断に迷うことは、必ずセンター担当者に確認しましょう。
- センターの保険で補償できない場合や、保険が適用されても免責額（30,000円）は会員負担です。自転車での就業途上の賠償事故は、センター保険の適用外です。

〈主な事例〉

- 仕様書と異なる洗剤を使用し、床のコーティングを傷めてしまった。
- 掃除機のコードをエレベーターに引っ掛けて外れてしまった。



就業する際の注意事項【必ずお守りください】



体調を整え、
異変があれば
無理をしない



ヘルメット着用
自転車保険に
加入



仕様書・就業条件
を確認し、指示に
従って作業する



事故や体調不良
のときは、すぐに
センターへ連絡



こまめに水分補給
休憩を取り、
無理をしない



靴底の確認・
足元を意識して
安全に行動する



安全は、すべてに優先します。一人ひとりの意識が、事故を防ぎます。



安全パトロールを実施しています

安全委員を担当して4年目になります。安全パトロールとして会員の就業先を巡回し安全チェックと啓蒙活動をさせて頂いておりますが、皆さん、安全に注意しながら元気にお仕事をされています。

私も会員の一人として、皆さんから元気を頂いております。

シルバー人材センターで働いていらっしゃる方々は、皆さんやる気のある方ばかりですのでアグレッシブですが、年齢と共に手足の動きが少しずつ遅くなって、そのことに気づかないまま仕事をしていて、それがつまずきや手足を引っ掛けたり、という事故に繋がりがねません。今までの事故の多くは「転倒・転落」ですので、ここを意識し注意すれば、事故の多くは防ぐことができると思います。

『安全は 無理せず 焦らず 油断せず』の通り、基本動作に忠実に行動すれば、事故の多くは防げると確信しています。

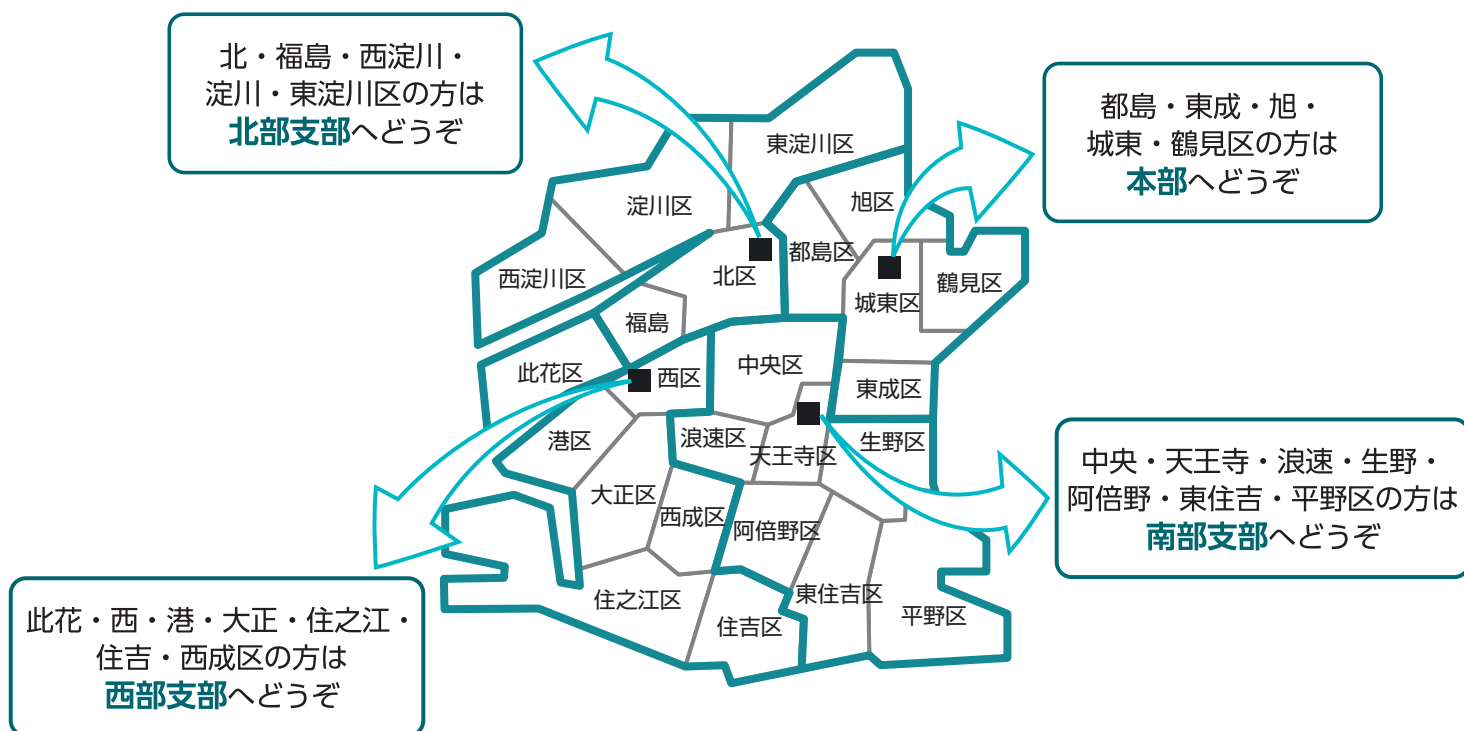
私自身は、「人は 目標（夢）があると 老いない」という言葉をモットーに、安全パトロールを通じて、ささやかながらシルバー人材センターの就業支援活動に貢献して行きたいと考え活動しております。

西部支部安全委員 河部 誠



事務所担当区を一部変更しました。

すでにお知らせしておりますとおり、2026年（令和8年）7月1日から担当区の一部見直しに伴い、東成区及び福島区の担当事務所が変更となりました。会員の皆さまには、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。



事業紹介

会員作品展

お知らせ

本年度も、センターの普及啓発の一環として、センターの事業紹介・会員作品展を、昨年度同様、大阪市役所 1 階正面玄関ロビーをお借りして、次のとおり開催しますのでぜひご参加ください。



※なお、応募の方は **9月15日（火）** まで受け付けています。

『展示作品募集のご案内』チラシをご覧ください、センター本部事務所まで申込書を提出してください。

開催期間：2026年11月16日（月）～11月27日（金）（平日のみ開催）
9：00～17：30（初日は午後から、最終日は11：00まで開催）
会 場：大阪市役所 1 階正面玄関ロビー 大阪市北区中之島 1－3－20

『出張入会説明会』のご案内

会員拡大を図るため、下記のとおり「出張入会説明会」を開催します。

出張入会説明会は、市内全域から新たな会員を募集することを目的として実施しています。

会員の皆さまのまわりに入会に関心のある方がおられましたら、ぜひお声かけをお願いします。

なお、今後の新たな開催日程等が決まり次第、ホームページにてお知らせいたします。

開催日	開催場所	開催日	開催場所
2026年 9 月24日（木）	淀川区民センター	2026年11月26日（木）	旭区民センター
9 月29日（火）	此花区民ホール	12月11日（金）	東淀川区民会館
10月14日（水）	浪速区民センター	12月15日（火）	東住吉会館
10月21日（水）	東成区民センター	2027年 1 月15日（金）	福島区民センター
10月29日（木）	住吉区民センター	1 月予定	阿倍野区民センター
11月25日（水）	中央区民センター	2 月予定	西成区民センター

参加者募集『シルバーの日』ボランティア清掃を実施します。

シルバー人材センターでは、毎年10月を「シルバー人材センター普及啓発月間」と定め、10月第3土曜日を「シルバーの日」として、全国一斉に普及啓発事業を展開しています。

当センターでは、その取り組みの一環として、事務所から最寄駅周辺においてボランティア清掃を実施します。

会員の皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加くださいますようお願いいたします。



実施日時	事務所	清掃エリア	募集人員
2026年10月17日（土） 11：00～ 1時間程度	本部	本部事務所～地下鉄関目高殿駅周辺	各25人
	南部支部	大阪市立社会福祉センター～地下鉄鶴橋駅周辺	
	西部支部	阿波座センタービル～地下鉄西長堀駅周辺	
	北部支部	北部支部事務所～地下鉄天神橋筋六丁目駅周辺	

●ご参加いただける方は、各担当事務所までお申し込みください。参加者の皆さまには、後日、詳細をお知らせします。

研修会・講習会のご案内

センターでは、会員の皆様の知識や技能の向上、就業機会の拡大を図るとともに、発注者の皆様の期待に応えられるよう、研修会・講習会を開催いたします。
皆様のご参加をお待ちしております！



【ご協力のお願い】

- ・お申込み後、やむを得ず欠席される場合は、必ず事務所までご連絡ください。
- ・すべての研修会・講習会において、マスク着用のご協力をお願いします。
(発熱や咳などの症状のある方は、受講をご遠慮いただく場合があります。)

就業・安全研修会

●センターでは、会員の皆さまに就業に際しての心構えや注意事項をご理解いただくために、接遇・個人情報保護・人権・コンプライアンスをテーマにした**就業会員研修**と会員の方々の就業途上での交通事故防止や健康管理についての**安全研修**を包括した『**就業・安全研修会**』を次のとおり開催いたします。
是非ご参加ください。

●過去3年間未受講の方、公共的な発注先に就業されている方は、必ず受講してください。

回数	開催日時	開催場所
第1回	2026年 5月15日(金) 14:00～16:30	城東区民センター(終了しました)
第2回	2026年 6月25日(木) 14:00～16:30	中央区民センター(終了しました)
第3回	2026年 10月21日(水) 14:00～16:30	中央区民センター
第4回	2026年 11月16日(月) 14:00～16:30	中央区民センター
第5回	2027年2月頃開催予定 ※日時・場所等については、「みおつくし80号」にてお知らせします。	

※申込みは、定員(各500人)になり次第または開催日の10日前に締切りますので、各担当事務所まで電話で早めにお申し込みください。

オフィスクリーニング講習会

日時 2026年10月22日(木)・23日(金)の2日間 9:30～16:30

場所 装栄株式会社 大阪市西区安治川2-1-4

内容 清掃の基本的な知識、床材・ワックス・洗剤等の知識の習得・
職場のマナーと接遇について

対象者 ・大阪市内にお住まいの60歳以上の方
・受講後、大阪市シルバー人材センターの会員として清掃作業の就業を希望される方

定員 20人(応募者多数の場合は抽選)抽選日時等は、各担当事務所までお問い合わせください。

申込方法 各担当事務所まで電話でお申し込みください。

申込期限 9月25日(金) 抽選結果及び詳細は郵送によりお知らせします。



毛筆筆耕講習会

日 時 2026年10月26日（月）・27日（火）の2日間 10：30～15：30

場 所 大阪市立社会福祉センター会議室 大阪市天王寺区東高津町12-10

内 容 封筒等の宛名書き及び賞状の書き方など

対 象 者 毛筆筆耕の就業を希望される会員で2日間確実に受講できる方

定 員 25人（応募者多数の場合は抽選）抽選日時等は、各担当事務所までお問い合わせください。

申込方法 各担当事務所まで電話でお申し込みください。

申込期限 10月2日（金）抽選結果及び詳細は郵送によりお知らせします。



福祉車両取扱い講習・高齢者運転講習会

日 時 2026年11月18日（水）・19日（木）・20日（金）の3日間
11月18日・19日は10:00～17:00、20日は①9:20～12:10 ②13:10～16:10のいずれか

場 所 ・福祉車両取扱い講習会（18日・19日）YANMAR HANASAKA STADIUM 大阪市東住吉区长居公園1-1
・高齢者運転講習会（20日） 大阪都島自動車学校 大阪市都島区都島中通1-14-15

内 容 福祉施設などの送迎業務に従事する高齢者のための安全運転講習（実技指導）や福祉車両の取扱い ＊高齢者運転講習会の受講時間の指定はできません。

対 象 者 普通免許（中・大型を含む）保持者で、福祉施設などの送迎業務の就業を希望し、自動車学校での適性診断結果情報をセンターが取得することに同意いただける73歳未満の会員
※3日間すべて受講できる方に限ります。

定 員 20人（応募者多数の場合は抽選）抽選日時等は、各担当事務所までお問い合わせください。

申込方法 各担当事務所まで電話でお申し込みください。

申込期限 10月15日（木）抽選結果及び詳細は郵送によりお知らせします。

草刈機講習会

日 時 2026年11月19日（木） 10:00～16:00

場 所 大阪市長居障がい者スポーツセンター 大阪市東住吉区长居公園1-32

内 容 保守安全草刈機（カルマー）を使用した操作と実技講習

対 象 者 ・大阪市内にお住まいの60歳以上の方
・受講後、大阪市シルバー人材センターの会員として除草作業の就業を希望される方

定 員 30人（応募者多数の場合は抽選）抽選日時等は、各担当事務所までお問い合わせください。

申込方法 各担当事務所まで電話でお申し込みください。

申込期限 10月21日（水）抽選結果及び詳細は郵送によりお知らせします。

初心者のためのスマホ（アンドロイド）講習会

- 日 時** 【第1回】 2026年10月23日（金） 10：00～12：00
 【第2回】 2026年10月23日（金） 14：00～16：00
 【第3回】 2026年11月26日（木） 10：00～12：00
 【第4回】 2026年11月26日（木） 14：00～16：00
- 場 所** 【第1・2回】 大阪市シルバー人材センター本部 大阪市城東区関目3-1-14
 【第3・4回】 大阪市立社会福祉センター 大阪市天王寺区東高津町12-10
- 内 容** 基本操作、QRコード読込、各種設定、会員クラウドサービス・ショートメッセージサービスの使い方、アプリについて、詐欺対策など ※内容は変更となる場合があります。
- 対 象 者** Android（アンドロイド）スマートフォンをご利用の方
 ※機種例：Xperia、AQUOS、Galaxy、Google Pixel、らくらくホンなど
 iPhone（アイフォン）をご利用の方は対象外となりますのでご注意ください。
- 定 員** 各回15人（応募者多数の場合は抽選）抽選日時等は、各担当事務所までお問い合わせください。
- 申込方法** 各担当事務所まで電話でお申し込みください。
- 持 ち 物** ・ご自身のAndroid（アンドロイド）スマートフォン ※会場ではWi-Fiを利用します。
 ・スマートフォンの充電器 ・筆記用具
- 申込期限** 【第1回・第2回】 9月30日（水）抽選結果及び詳細は郵送によりお知らせします。
 【第3回・第4回】 10月30日（金）



未就業会員相談会のご案内

本年度、まだ就業されていない会員の皆さまを対象に、就業相談会を下記のとおり開催します。
 「就業について相談したい」「登録内容（希望職種等）を変更したい」など、ご相談やご希望がございましたら、ぜひお気軽にお越しください。

開 催 日	受 付 時 間	会 場
2026年9月15日（火）・16日（水）	両日とも 9：30～12：00 13：00～16：30	各担当事務所

※事前予約は不要です。

植木剪定班員募集！

各事務所の植木剪定班では後継者の育成に努めています。植木剪定作業に意欲のある会員を募集しています。経験のない方でもお気軽に各事務所までご連絡ください。また、除草作業を希望される方も募集しています。



～「す」こやかに「か」いご予防で「い」い人生～
おとなの健康づくりのススメ



大阪市内在住・65歳以上の方へ
みんなで参加して学んで楽しい
無料イベント実施中！



City of Osaka
大阪市

**大阪市では、多彩な“介護予防や健康づくりに関するイベント”をご用意し
あなたのご参加をお待ちしています！**

ウォーキングや筋トレ講座、歴史探訪、プール、健康マージャン、メイク講習会 など
本市介護予防アンバサダーの内場勝則さん・未知やすえさんが
登場するイベントも開催！ご家族やご友人にもぜひお声がけください！

イベントの例



内場さん・未知さん
トークショー



ウォーキング
講習会



歴史探訪
学芸員解説



健康測定会

**開催スケジュールやイベント詳細、お申し込みは
右の二次元コードから。または「介護予防 イベント」で検索。**



介護予防 イベント 🔍

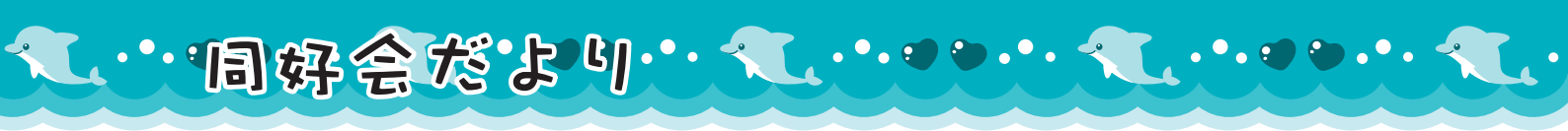
※ 情報は随時更新しています。

「だからいま 介護予防！」
イベントページ



お問い合わせ先

大阪市福祉局 高齢者施策部 地域包括ケア推進課 電話：06-6208-8087



ハートフル・シネマ・クラブ

『映画とおしゃべりで楽しいひとときを』 代表 都島区会員 戸田 久美子

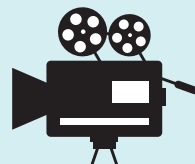
当クラブは月に一度映画上映会と楽しいおしゃべりの会を開催しています。作品はジャンルを問わず（持ち寄り DVD 投写）会員達の要望をきいたりさまざまです。

映画の情報交換や共有など映画ファンにはたまらないクラブです。見学がてらに一度気楽にのぞいてみませんか？毎月第3木曜日午後1時30分に上映します。

場所は大阪市立大淀コミュニティセンター。大阪メトロ天神橋筋6丁目11号出口から北へ10分。大阪シティバス34番天神橋筋8丁目下車5分。

興味のある方はご連絡下さい。

連絡先：戸田 090-3656-7006



シルバーハイキング同好会

『「歩き」は健康維持の戦術のひとつ！』 会長 鶴見区会員 川本 正彦

今年度は会員73名からのスタート！弁当持参の歩きです。

ウォークとハイクを月1回づつ実施しています。

今後の予定は、ウォークは竹ノ内街道、夙川公園、堺市の名所、明石城跡、ハイクは高野山、吉野山、明神山、高尾山等々。

連絡先：川本 090-4665-8817

※写真は4月ウォークの彦根城「ひこにゃんと一緒に！」でした ▶



英会話同好会

『一緒に、英会話を学びませんか？』 会計 住之江区会員 今井 信男

テーマを決めたWritingとSpeaking

また簡単なReadingとHearingに加え、American Englishなどの実際に役に立つ英語を皆で楽しく学んでいます。

- ・I'm not familiar with this area.
- ・It's about 30minutes from Osaka to Kyoto by train.
- ・Do you have a Japanese menu?

こんな英語がすぐに口から出てきたら楽しいですね！ Let's begin!!

毎月、第2・第4火曜日 午後に行います。

教室が狭く、お待ちいただく時があります。

連絡先：吉田 090-4908-4279



ゴルフ同好会

『活動報告』 会長 西区会員 市原 博

ゴルフ同好会は年に2回のコンペを開催して交流を図っています。

年齢とともに落ちる飛距離を悲観するも、高齢集団のこの会では安心感があります。

普段はあまり親交のない会員の貴重な交流機会となっています。

今年の春季大会は4月7日、有馬富士C Cで開催されました。

秋の大会は10月に予定しています。参加を希望される方は連絡をください。

連絡先：市原 博 090-9043-3825

※写真是有馬富士C C ▶



シルバー 囲碁同好会

『年齢不問で楽しめる囲碁は如何ですか？』 世話役 住吉区会員 河部 誠

(シルバー) 囲碁同好会では、3月から6月まで『第5回リーグ戦囲碁大会』を開催しています。8月には表彰式を予定しています。

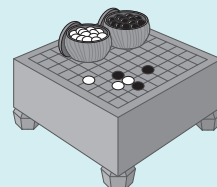
現在、8級から5段までの方が、点数制のハンディ戦で楽しく碁を打っています。

囲碁大会以外にも、難波囲碁学園のインストラクターによる指導碁会を実施し、棋力向上のお手伝いをしています。

囲碁は、年齢を重ねると共に衰えて行く脳細胞の刺激に大変効果があります。身体と共に脳も一緒に鍛えて、元気にシルバー生活を送りましょう！

ご関心のある方、ご連絡を心よりお待ちしております。(*^_^*)

連絡先：河部 誠 090-8277-4846



音楽芸能 倶楽部

『歌で健康増進 カラオケ部会からの報告』 会長 住之江区会員 江口 敏則

暑中御見舞申し上げます。

カラオケ部会は15名の会員です。

毎月後半の日曜日の午後、所定の場所(野田阪神等)に集合し、皆でランチの後、カラオケスタジオで好きな曲を楽しんでいます。

カラオケはストレス解消に最適、積極的な参加をお勧めします。

なお、案内は毎月メール等で行なっております。

連絡先：真鍋 080-4230-2478



中国語 勉強会

『中国語勉強会からのご案内』

総務担当 旭区会員 森 榮昭

中国語が初めての方、いままでに勉強されたことのある方、男女、年齢は問いません。私達と一緒に中国語の勉強を始めませんか。

現在の会員と中国からの留学生4名が参加されています。自由時間(会員と留学生でネイティブな会話)も設けています。

例 会：毎月、2回で土曜日の午後1時から3時までです。

場 所：大阪市西区民センター会議室

地下鉄：千日前線、長堀鶴見緑地線「西長堀駅」下車すぐ
一度、私達の教室をのぞいてみてください。熱烈歓迎

連絡先：森 榮昭 090-3262-4318



洋裁同好会 糸

『断捨離！』

副会長 中央区会員 片原 和子

お家に眠っている布やきもの、手直したい洋服はありませんか。もちろんお好きな生地でも、あなただけの手作りの服を作ってみませんか。まったくの初心者さまOKです。

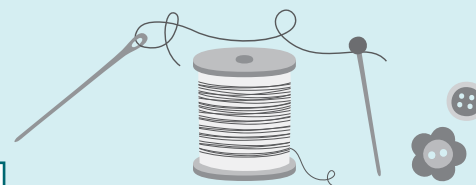
まずは、お電話で見学を。お待ちしております。

住之江区〔山下教室〕06-4703-2188 毎週金曜日

午前10:30～12:30 午後2:00～4:00

北 区〔北部支部教室〕月1回午後 お電話でお問合せ下さい。

連絡先：石川 080-6439-8290／片原 080-1410-5612



「仕事にも、趣味にも充実した日々」

西区会員 馬場 美保



私は、60 歳になったらシルバー人材センターに登録しようと決めていました。理由は、安心・安全な職場で働きたい、と思っていたからです。

実際に会員になってから、いくつかの仕事に就きましたが、どの仕事も働きやすく、会員になって良かったと思いました。現在の職場は、施設の受付です。

たくさんの方との交流があり、刺激を受ける日々です。また、長く生きてきた故の経験値が役立つこともあり、やりがいを感じながら勤めています。

就業日数は週3日ですが、就業日以外の時間にも趣味にエネルギーを注ぐことができ、充実した日々を送ることができています。

私にとってシルバー人材センターとの出会いは、人生のターニングポイントになりました。

多彩な就業先、働きやすい仕事量と就業時間は、私に社会とのつながりと生活に彩りを与えてくれました。

これからも感謝の思いを込めて、「今日もがんばるぞ!」と、気合を入れながら働き続けていきたいと思っています。

「シルバーみおつくし」への投稿を募集しています。

募集締切は
11月中旬!!

【表紙写真の募集】

みおつくし第80号（2027年冬号）の「表紙写真」を募集します。

新年にふさわしい大阪をテーマにした写真を募集します。プリント、スライド、画像データのいずれであってもかまいませんので応募ください。

【作品の募集】

シルバーみおつくしの紙面を充実させるために、会員の方々の「俳句」「短歌」「川柳」などを募集しています。

また、「就業体験記」「旅行記」「写真」や「作品発表（画像）」も募集しますので、どしどしご応募ください。

応募先

〒536-0008 大阪市城東区関目3-1-14
公益社団法人大阪市シルバー人材センター
「シルバーみおつくし」編集委員会 担当：丸谷まで
Eメールアドレス：osakasch@peace.ocn.ne.jp

*会員番号・氏名・住所・タイトルを明記してご送付ください。

*なお、ご応募いただきました作品は、編集会議で掲載の選考や紙面の都合等により校正や加工をさせていただきますのであらかじめご了承ください。

編集後記

季節のうつろいに思いを寄せて ～

気象庁から最高気温40℃以上の日を指す用語として「酷暑日」という名称の発表が今年の4月にありましたが、年々気温が高くなっていることを実感する日々です。

諸説ありますが、夏（なつ）の語源も、暑（あつ）からきているようです。

「暑い あつい」と言って身体を動かすことが少ない中、“夏だから”できることに思いを巡らし・・・

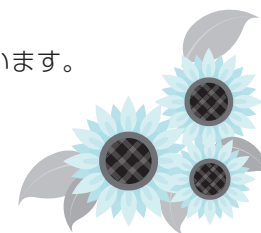
友と肩を並べてみた花火 祭りばやし 夜店の灯 揃いの浴衣で盆踊り～
思い出にふけりながら、この季節をいろいろ工夫して元気に乗り切りたいと思います。

秋には事業紹介・会員作品展が開催されます。

11月16日～11月27日（土曜・日曜・祝祭日は休館です）

たくさんの方にご覧いただき、作品を囲み交流の輪を広げていただければ幸いです。

～ 向日葵にあこがれ吾も背すじのぶ 道華 ～



編集委員 木村 道子

会員のひろば 投稿コーナー

刺繡



「イギリスの街並」

中央区会員 木元 豊子

書道

少事易老學難成一
寸光陰不可輕

「朱熹の漢詩」「五所平之助の俳句」

阿倍野区会員 竹内 友里子

少事易老學難成一
寸光陰不可輕

川柳

脳トレと指を鍛えるセルフレジ

北区会員 木村 道子

写真



「杭全神社夏祭」

東淀川区会員 細川 和則

頭の体操 【ナンプレ】

正解すれば景品がもらえるかも!?

ア		4		3				8
	3		8	9		6		ク
1	5		4		カ			
	2	6		工	4			
		ウ					キ	
			7			9	2	
				オ	3		1	5
イ		3		7	8		6	ケ
5				1		3		

【解き方ルール】

- ① まだ数字の入っていないマスに1～9の数字のどれかが一つずつ入ります。
- ② タテ列（9列）、ヨコ列（9列）、太線で囲まれた3×3のブロック（9ブロック）のどれにも、1から9までの数字が一つずつ入ります。
- ③ ①～②のルールのとおり全てのマスに数字を入れ、パズルを完成させた後、ア～ケのそれぞれのマスに入る9個の数字を教えてください。

【応募方法等】

- 答えのわかった方は、官製はがきに回答（ア～ケそれぞれのマスに入る数字一つずつ）、会員番号、氏名を記入のうえ下記宛てに応募ください。
※応募資格は大阪市シルバー人材センター会員の方とします。
- 正解者の中から抽選で5名の方に景品（QUOカード1,000円券）を差しあげます。
（※ア～ケに入るそれぞれの9個の数字全てが揃っている場合のみ正解とします。）
当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

【応募先】 〒536-0008 大阪市城東区関目3-1-14

公益社団法人大阪市シルバー人材センター「みおつくしNo79 クイズ応募係」宛て

【応募締切】 2026年8月31日 消印有効

《78号の回答》 ア.2 イ.9 ウ.6 エ.5 オ.7 カ.4 キ.3 ク.8 ケ.1

応募者総数 36名 正解者 35名 ご応募ありがとうございました。

『履行確認書』及び『勤務実績表』の提出はお早めに！

「履行確認書（請負用）」及び「勤務実績表（派遣用）」は会員の方々の配分金や賃金（派遣）を発注者や派遣先に請求する基礎となる重要な書類です。就業の締切日以降に発注者の確認を得てセンターまで（郵送・持参・FAXのいずれか）速やかに提出してください。

月末まで就業される場合は、翌月3日までに必ず提出してください。（配分金や賃金の支払が遅れる場合があります。また、必ず控えを保管してください。）

「会費のゆうちょ銀行口座からの自動払込について」

2027年度以降の継続会費について、便利な自動払込が利用可能です。

当センターにご登録いただいている配分金入金用のゆうちょ銀行口座からの自動払込（自動引き落とし）が可能ですので、是非ご利用ください。

※ご利用には、センター事務所からお渡しします「自動払込利用申込書」に必要事項を記入のうえ、センター宛てに提出いただく必要があります。お申込みされる方は、所属のセンター事務所までご連絡をお願いいたします。

ご 確 認 く だ さ い ！

配分金の支払日

- 配分金支払日は、原則、翌月15日ですが1月と5月の支払日は17日です。
- ただし、支払日が金融機関の休日にあたる場合はその翌日です。

7月分	2026年8月17日(月)	10月分	2026年11月16日(月)
8月分	9月15日(火)	11月分	12月15日(火)
9月分	10月15日(木)	12月分	2027年1月18日(月)

派遣賃金の支払日

- 派遣賃金の支払日は、原則、翌月25日ですが、支払日が金融機関の休日にあたる場合はその前後の日となります。

7月分	2026年8月25日(火)	10月分	2026年11月25日(水)
8月分	9月25日(金)	11月分	12月25日(金)
9月分	10月26日(月)	12月分	2027年1月25日(月)

「配分金支払証明書」について

会員の皆さまの年間配分金支払額の証明書・「配分金支払証明書」について、毎年1月に郵送させていただいておりましたが、2026年分より廃止させていただきます。 今後は毎月の「配分金明細書」と同様に、インターネットを通じた「会員クラウドサービス」において、ダウンロードのうえご利用いただくようお願いいたします。

【発行】公益社団法人大阪市シルバー人材センター

■本 部：〒536-0008 城東区関目3-1-14
■南 部 支 部：〒543-0021 天王寺区東高津町12-10-315
■西 部 支 部：〒550-0012 西区立売堀4-10-18
■北 部 支 部：〒530-0033 北区池田町1-50
■自転車対策室：〒530-0033 北区池田町1-50（北部支部併設）
■訪問介護事業所：〒536-0008 城東区関目3-1-14（本部併設）

【編集】シルバーみおつくし編集委員会

Eメール：osakasch@peace.ocn.ne.jp
☎ 06-6931-0221 FAX 06-6934-7345
☎ 06-6765-6116 FAX 06-6765-6115
☎ 06-6543-7011 FAX 06-6543-8474
☎ 06-6882-3830 FAX 06-6882-3850
☎ 06-6351-3700 FAX 06-6351-3391
☎ 06-6180-1010 FAX 06-6934-7860

※自然環境・コスト面などから「みおつくしNo.73」以降、中綴じなしで製本しています。