

会員証（カード）を提示で受けられるお得なサービス

※割引を受けたいときは必ず会員証（カード）を提示してください。

店 舗 名 等	会員証提示で受けられるサービス	所 在 地
オリーブ美容室	ヘア技術の10%割引 (着付け・フェイシャルエステセット対象外)	野口町野口144-7
素心株式会社	仏壇・仏具・墓石10%割引 (特価商品除く)	野口町野口81-1
扶桑宝飾 (本店) 扶桑宝飾 イオン加古川店 (支店)	20%割引	野口町野口148-22 (本店) 平岡町新在家615-1 イオン加古川店2F (支店)
株式会社ありがとうサービス (自動車会社)	サービス作業料金5%割引 (部品代は対象外)	野口町二屋115-1
美容室 Hearts (ハーツ)	技術料に対し10%割引	野口町二屋98-6 コーポ松本101
花浄院 水足店 花浄院 河原店 花浄院 別府店	基本葬儀費用10%割引 (但し、一般価格からの割引とし他サービスとの併用不可)	野口町水足1-8 (水足店) 加古川町河原367-2 (河原店) 別府町別府1058-9 (別府店)
フラワーショップ 花ポケット	5%割引 (一部除外品有)	尾上町口里40-42
株式会社おちあい 尾上店 (化粧品店)	オリジナルシャンプー30%割引	尾上町池田327
加古川整体院	施術料初回 7,200円を5,000円に減額	加古川町北在家762-7
Portal (ポータル) (美容室)	技術料に対し5%割引 (事前連絡必要)	加古川町北在家549番地の1
アジアンダイニング ダラット	ランチドリンク100円引	加古川町備後60-1 メゾンソレイユIII103
株式会社SIC	墓石・墓装飾・文字彫り10%割引	加古川町備後335
ごくらくや佛壇店	10%割引	加古川町備後299
カギのドクター 加古川店	出張工事費10%割引	加古川町友沢16-12
マックススポーツ加古川	入会登録費免除	加古川町友沢435-1
サワトモ薬品	医療品店頭価格より10%割引 資生堂・カネボウ化粧品定価より25%割引 体脂肪・血流・骨健康測定・肌診断が無料 (要予約)	加古川町木村500-7
ロゼッテン (洋菓子店)	5%割引 (他のサービスとの併用不可)	加古川町栗津620-1
ニック乗馬クラブ クレイン加古川	乗馬体験1回コース、5級ライセンスコース (10回) 50%割引 ※要電話予約	米田町船頭5-4
ノアインドアステージ加古川 (スポーツクラブ)	おためし体験レッスン料1,100円を無料 入会金6,600円、年会費3,300円、初月受講料を合わせて 1カ月目11,550円さらに2カ月目受講料半額	米田町船頭113-1
加古川プラザホテル	10%割引	加古川町溝之口800番地
きもの 西松屋	5%割引 (奉仕品は除く)	加古川町篠原町21-8 カビル21専門店街
ミヤコ	時計・貴金属が店頭価格より5%割引	加古川町篠原町13番地の4
有限会社陣屋 (玩具店)	店頭上代価格より30%割引 (一部除外品有)	加古川町寺家町315
丸万本店	かつめし (ミニうどんorそば付) 1,130円⇒1,040円	加古川町寺家町350
はきやすい靴の店 ルッチ	10%割引	加古川町寺家町370-1
紋度 (飲食店)	10%割引	平岡町新在家615-1 イオン加古川店内
創作味工房 小てんぐ 東加古川店	飲食代に対し5%割引	平岡町新在家2丁目273-4 山根ビル
ピッツェリア アネッロ (飲食店)	5%割引	平岡町新在家3丁目281 アドニス21 1F-1号
有限会社森田製畳店	5%割引	平岡町新在家505-1
昆布・佃煮 にしひで 東加古川店	5%割引	平岡町山之上676-1
お食事処 とりよし	食事された方にドリンク1杯サービス	八幡町宗佐1102-8

加古川市シルバー人材センターでは、会員へのサービスの向上のため、当センター会員への割引等を提供いただける事業所等を随時募集しています。
詳細につきましては、センター事務局までお問い合わせください。

2026年6月30日現在

公益社団法人 加古川市シルバー人材センター

☎675-0067 加古川市加古川町河原 453-15 TEL 079-421-1207 FAX 079-421-4141



広 報

シルバーかこがわ



88号
2026年7月

ホームセンターで水やりをする会員

定時総会開催

5月29日(金)に、第61回定時総会をSHOWAグループ市民会館小ホールで開催しました。約160名の会員の出席があり、皆様のご協力で議事はすべて承認されました。総会終了後は、加古川警察署より、自転車の安全利用や特殊詐欺対策について、ご講演いただきました。



◆新役員紹介

理事 植田 耕平 京谷 歳平 松浦 由佳子
監事 簀下 茂樹

◆表彰を受けられた方 (会員番号順・敬称略)

永年表彰

【25年会員】

西村 明 吉留 洋隆

【15年会員】

鈴木 正義 藤田 英俊
吉田 學 真鍋 広文
弓岡 武司 堀井 進
中里 育正 中正 三郎
平田 宗光 井上 隆弘
竹内 鐵士 中下 正志
藤井 俊美 木下 勝
坂本 博紀 櫻井 恒一
中西 俊三 永見 洋
都倉 一三 鷗飼 弘光
宮下 忠博 佐々木 芳久
田淵 みさき 橋本 公治
荒井 千秋 十都 安子
橋本 重代 早崎 功
原 鈴子 藤原 富子
江夏 義信

米寿お祝い

坂口 羨亮

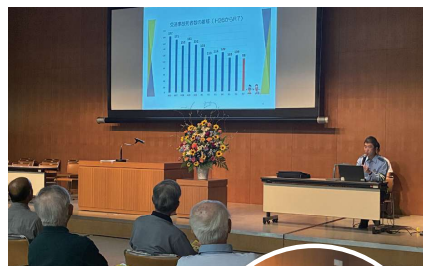
喜寿お祝い

中山 英俊
仁木 昌三
米澤 耕一
中下 正志
山本 廣介
粕谷 浩
小野 清美
山田 割
福岡 勝子
川本 宗一
村尾 隆利
三枝 富子
興津 悦男
高尾 俊雄
山際 光律
佐藤 俊男
中野 美江子

向井 一一
渡辺 守親
松本 啓志
十都 末広
九鬼 稔雄
小山 豊
牛場 信夫
坂本 敬子
田村 一
下倉 文雄
花房 久一
田原 直
徳留 廣行
藤本 久美子
富田 和男
大土井 格一

駒井 京子
山崎 厚
山下 文市
酒井 利昭
土肥 潤
廣岡 澄子
齊藤 幸一
大原 繁
中野 春次
喜多山 正利
平林 義康
名越 忠範
稗田 隆久
山本 信夫
前田 逸二
後尾 勝

名ヶ迫 雅子
宮西 範夫
藤田 英俊
塩井 啓三
若林 泰
榎田 アサエ
杉本 三喜男
藤原 照男
渡邊 一郎
田口 章
木村 健一
郷原 悦郎
大原 英作
田中 悦夫
三木 洋子
足立 真一



>NEW<

新職員紹介

どうぞよろしくお願いいたします!



うえだ こうへい
植田 耕平

この4月より事務局長を拝命し、この度の定時総会及び理事会にて常務理事に就任いたしました。少子高齢化の進行や働き方の多様化など、シルバー人材センターを取り巻く環境は大きく変化しています。こうした中で、会員の皆さまが安心して活躍できる場を広げ、地域により一層貢献できるセンター運営に努めてまいります。



ふくなが あかね
福永 茜

皆さん、こんにちは!今年1月よりセンター職員となりました、福永茜と申します。

私は昔から体を動かすことが好きで、休日は散歩やジョギングをしたり、少しですがバドミントン、テニスをしたりと楽しんでいます。当センターにもたくさん同好会がありますので、いつか会員の皆様とご一緒できたらいいなと思っています。

職員としての経歴は浅いですが、これから丁寧に仕事に取り組み、皆様のお役に立てよう頑張ります。



あだち けんた
足立 健太

はじめまして。今年1月より勤務しております、足立健太と申します。

体を動かすことが好きで、趣味はバドミントンです。当センターにはバドミントンの同好会がありますので、将来はシルバー会員となり、同好会に入会することを目標にしております。それまで体力を維持できるよう、元気に頑張って働きたいと思います。

早く仕事を覚え、会員の皆様が元気で明るく活躍できる環境づくりに努めてまいります。

いきいき

会員お仕事紹介

障子・ふすま・網戸の張替え

現在3名の会員で作業をしており、見積もり、張替え、納品までを行っています。



1枚からでも承ります。ぜひご依頼ください!

事務所の清掃

いつも事務所を
きれいに
いただけてます!

シルバー本部事務所の清掃を週2日しています。主に、掃除機掛け、モップ掛け、トイレ掃除、ゴミ集め、拭き掃除、草引きなどを行っています。



暑い夏を

牛乳で

のりきろう!!

水分+栄養で、夏を元気に!



夏にこんなことありませんか?



食欲がない



なんとなくだるい



水ばかり飲んでいる



足腰が弱っている

牛乳には、元気を支える栄養がたっぷり!

たんぱく質
筋肉をつくり
維持するのに
役立ちます

ミネラル
汗で失われる
ミネラルを
補給できます

カルシウム
骨を丈夫に
保つのに
役立ちます

水分
水分がゆっくり
とからだに
吸収されます



牛乳を飲むおすすめのタイミング

牛乳は **運動後** がおすすめ!

熱中症予防には、適度な運動の後30分以内に、たんぱく質と糖質を含む牛乳などを摂ることが効果的とされています。最近の研究では、こうした栄養補給により血液量が増え、汗をかきやすくなったり、体にもった熱を逃がしやすくなったりすることで、体温が上がりにくい体づくりにつながることが、わかってきました。「運動+牛乳」で暑さに強い体を作りましょう。



高い気温+湿度
体温上昇

発汗による体温調節が
追いつかず危険

運動後の牛乳で体温調節の
カギとなる血液量アップ

体温調節が
促される

※運動は、散歩や体操など無理のない範囲で行いましょう。
※運動の前には、水やお茶などでこまめに水分補給をしましょう。
※気温や湿度が高い日は、無理に屋外で運動せず、涼しい時間帯や室内を活用しましょう。

夏こそ、「水分+栄養」を含む牛乳がおすすめ!

牛乳を上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう!

この記事の提供は

明治の宅配

宝殿宅配センター

☎ 0794-32-6896

ゴルフ好きのステキな
楽しい仲間の集まりですよ!

シルバーゴルフ同好会

シルバーゴルフ同好会は現在22名の会員で活動しています。

同好会設立記念大会として昨年12月15日に播磨カントリークラブで開催しました。この大会は全員がシルバートーナメントからスタートし、ダブルベリア方式で安全なプレーを第一目標にしました。18ホールを全員で無事競技を終えたことは喜ばしいことでした。その後、播州東洋ゴルフ倶楽部での活動は和気あいあい、楽しいゴルフができ、親睦が少し深まった感じでした。また、姫路シーサイドゴルフで活動した日は、絶好のゴルフ日和で大いに盛り上がりしました。

『楽しみや生きがいを持ち、健康でいきいきと活躍する』ことで人と人とのつながり、仲間づくり、シルバー世代を活性化することを目指していきます。

またシルバーゴルフ同好会では、一緒に活動する新規会員を募集しています。申し込み希望の方は、ぜひシルバー本部事務所へご連絡ください。

代表 伊藤 正美



シリーズ ハマっています 英会話

私は、1年前の3月頃から人権文化センターの英会話サークルに通うようになりました。なんとなく英語が話せたらという単純なきっかけでした。英語を長年習いながら、外国人がそばに来るとドキドキしてその場を逃げる日本人の印象を壊し、身の回りの言葉から英語に触れることを楽しもうと思っていました。ちなみに、温泉は「Hot Spring」です。ペリー、ペリー、サンキュー!

久米 信一





毎年恒例の味噌づくり。わいわいがやがや、今年も無事にできあがりました。
熟成させて秋ごろにおいしくいただけるのが楽しみです。

天然味噌づくり

2月27日(金)



糀と塩をまぜて



大豆をミンサーでつぶして



糀と大豆を混ぜたらできあがり!!



4月22日(水)

親睦グラウンドゴルフ大会

今年は36名の会員が参加し、12ホールを2ラウンド
元気にプレーしました。

天候にも恵まれ、なんと16名もの会員がホールイン
ワンを達成!大盛況の大会となりました。



見事ホールインワン!



入会説明会のご案内

加古川市シルバー人材センターの設置目的やお仕事などについて説明します。
事前に本部事務所へ電話(079-421-1207)で申し込んでください。

日 時: 毎月第2水曜日 10:00~12:00
場 所: 加古川市シルバー人材センター 神野事業所 神野町神野106-1
定 員: 16名
入会資格: 加古川市内在住の健康で働く意欲のある60歳以上の人

※入会時には年会費が必要です。



入会説明会予定表

令和8年	8月12日(水)
	9月 9日(水)
	10月14日(水)
	11月11日(水)
	12月 9日(水)
令和9年	1月13日(水)

オンライン入会説明

自宅からでも入会説明を受けられます。ぜひ活用ください。

<https://www.s22s.jp/ef/2805/flow/>



配分金支払日

作業した月	振込の日
令和8年 7月分	令和8年 8月25日
8月分	9月25日
9月分	10月23日
10月分	11月25日
11月分	12月25日
12月分	令和9年 1月25日
令和9年 1月分	2月25日

※配分金支払の基礎は、会員による就業報告です。

就業報告書は、会員各自が責任をもって記入し、作業完了直後または、月初め3営業日までに本部事務所か神野事業所へ提出してください。(FAX可、郵送の場合は毎月3日消印有効)

「還流」第87号 頭の体操の答え

8	1	2	5	9	3	4	6	7
5	9	3	7	4	6	2	8	1
4	6	7	2	8	1	5	9	3
3	5	9	6	7	4	1	2	8
7	4	6	1	2	8	3	5	9
2	8	1	3	5	9	7	4	6
6	7	4	8	1	2	9	3	5
1	2	8	9	3	5	6	7	4
9	3	5	4	6	7	8	1	2

正解した井内さま外6名の人に図書カードを送りました。



他人事 いつの間にやら 自分事 西川 美千子

文芸欄と頭の体操は今回で掲載終了となります。たくさん投稿いただきありがとうございました。

編集後記

今回の広報紙6ページに掲載しているグラウンドゴルフ大会を取材しました。参加者の皆様は、活気があり楽しく競技をされているのを見て、世界ではイランやウクライナの戦争が終結しない中、日本はまだ平和だなと嬉しくなりました。

さて、広報紙のタイトルが「還流」から「シルバーかがわ」に変わったのを気付かれたでしょうか。実は昨年末頃から広報委員会では紙面の改定を検討していたのです。今後も楽しい紙面づくりや催しを考え加古川市シルバー人材センターを盛り上げていきますので、皆様のご協力をお願いします。