

シルバー
だより

金本犀

2026
秋号
No.172

題字

金沢市名誉市民 江川 昇書



大額

広報部 宮次 撮影

公益社団法人 金沢市シルバー人材センター

金沢市S.C ぎんちゃん



平成 12 年 10 月制定

シルバーフェスタ金沢 2026

開催

日時 令和8年10月3日(土) 10:00～14:00 (小雨決行)

会場 金沢市公設花き市場駐車場 (金沢市シルバー人材センター向かい)

販売コーナー

能登地区センター出店販売

- ・七尾市シルバー人材センター
- ・能登町シルバー人材センター

実行委員会出店販売

- ・のみの市 (古書・食器類・日用品などの販売)
- ・農産物販売

会員フリーマーケット

- ・手芸品、陶器、本 ほか



フードコーナー

女性委員会

- ・手作りカレーライス
- ・白玉 (小豆ぜんざい・黒蜜きな粉)
- ・コーヒー、ソフトドリンク



キッチンカー

- ・昭和レトロな喫茶店
「昭和 Diner-MODS」



ステージ公演

- ・楽器演奏
(尺八、しの笛、ウクレレ)



体験・ゲーム・実演コーナー

- ・折り紙教室
- ・グラウンドゴルフ
- ・射的、輪投げ
- ・バルーンアート
- ・襖の張替え実演 ほか



展示コーナー

会員作品展

- ・当センター手芸クラブ「ふわふわ会」
作品展



会員のみなさまに募集です

募集① 「のみの市」で販売する「古書・食器類・日用品 (洗剤等)」などを募集しています。
ご家庭に眠っている品物をご提供ください。※食器・日用品は未使用品に限ります。

募集② 「ステージ公演」の出演者を募集しています。
趣味や特技を披露しませんか? ご友人と一緒に歓迎です!

ご興味のある方は事務局までご連絡ください。締切は9月25日(金)です。

※内容や状況によって、お受けできない場合がありますのでご了承ください。

※上記の内容は変更となる場合があります。 ※写真は昨年のものです。

安全
だより

こまめに体を動かし転倒予防！

安全部 浅香久美子（産業医）

シルバー人材センターでの傷害事故として多いのは転倒です。日常生活においても、転倒は高齢者のけがの原因として最も多く、骨折や入院、寝たきりにつながる可能性もあります。私事で恐縮ですが、高校時代と50代に転倒し松葉杖で通学・通勤した痛い経験があり、シルバー世代の今、他人事ではありません。

しかしちょっとした運動を継続して行うことで、高齢者の転倒リスクを減らすことができます。

ウォーキングは健康に効果的ですが、転倒予防には不十分です。簡単な足腰の運動を組み合わせましょう。例えば、「かかととの上げ下ろし（かかとをゆっくり上げ下げする）」は、ふくらはぎを鍛え、歩行の安定に役立ちます。「片足立ち」は、下半身の筋力維持やバランスの維持に効果的です。安全を確保して自分に合った運動を組み合わせ、コツコツ続けることが大切です。

おすすめは、毎朝6時25分からのNHKの「テレビ体操」です。おなじみのラジオ体操第一、第二やみんなの体操、簡単なオリジナル体操が日替わりプログラムで放送されます。10分間ですが、つま先立ちやスクワットに似た動きで下半身の筋力が鍛えられ、体重移動や片足立ちなどで、バランス能力が向上します。また全身を大きく動かすことで、柔軟性が維持され、つまずきにくくなります。天候にかかわらず自宅でできて、自分の体力に合わせてできることも利点です。無理せず、お休みする日があってもOK、続けることが大切です。

また、運動にあわせて、バランスの良い食事、特に肉、魚、豆類、卵、乳製品など蛋白質をとることも大切です。

転倒は一瞬ですが、その後の生活への影響は大きく、是非、足腰の運動を楽しく続けてみましょう。

「Smile to Smile(スマイルトゥ スマイル)」を登録しましょう！

「Smile to Smile」は、ご自身のスマートフォンやパソコンで、センターからのお知らせや就業情報、会員業務委託料明細の確認ができるとっても便利な会員個別専用サイトです。登録会員は1,100名を超え、たくさんの方にご利用いただいております。今後はデジタル化を進めていくため、段階的に「会員業務委託料明細書」の郵送を省略し、「Smile to Smile」上でのみご確認いただくことを予定しています。

登録には「ログインID・パスワード通知書」が必要です。まだ登録が完了していない方は送付しますので、事務局までご連絡ください。会員みなさまのご協力をよろしくお願いします。



私の仕事 ～草むしりと梨の選果作業～

てんむら ひろこ
大村 浩子

大好きな事。

それは、草むしりです。体を動かす事も好きですが、草と向き合って、黙々と時間が過ぎ、時折、振り向いた時の達成感がたまりません。

「根こそぎ」さておき、根っから草むしりが好きなんだと自覚しております(笑)

毎日、好きな事だけやって、多幸感に浸っている自分は、なんとめでたいやつか(笑)家の事は、全くせず、毎朝の早朝テニスから始まり夕方まで暴れまわっています。時にはゆったり、草むしりでリフレッシュ。静と動が入り混じり充実した日々を送っています。

梨選果は冷風の効いた室内での作業。

最盛期には目が回る程忙しいですが楽しいです。外は30℃超えの日など室内作業に限りま



す。梨の合間には草むしりも入っていますが、8月・9月は梨がメイン。10月からは草むしりもどんどんこなし、充実した日々をこれからも過ごし健康で長続きしていけるよう頑張ります。

安全パトロール

7月10日(金)
今年度第3回の安全パトロールが安全部2名、事務局1名で行われました。これは事前に連絡せずに作業現場を視察し、会員の作業を労うと共に安全就労への指導を目的として毎年行われています。



最初に城北運動公園の機械除草です。市民野球場の入り口付近を刈払機で除草する作業です。飛び石の注意喚起・作業時のヘルメットを含む防護服装の必要性・熱中症対策等のお話がありました。次の現場は個人宅の庭の除草です。鎌などを使った手むしりでの作業です。蜂やマダニへの対策・脚立等使用時の注意喚起・熱中症対策等のお話がありました。

今回のパトロールは高温になる時期を迎えるに当たり、個人の熱中症対策はもちろん、一緒に作業をしている会員同士お互いの体調に留意しながら、無理のない作業をお願いし、終了しました。

安全部では作業従事者のアンケートなどで意見を集約し、より一層安全な作業を目指しています。

(広報部 上田 記)

ベビーシッターライセンス講習会

7月15日(水)
13時30分から、当センターで、ベビーシッターライセンス講習会が行われ、女性会員18名が参加しました。



金沢市幼児教育センター所長補佐 宝島静香氏を講師に迎え、『こどもの心と身体の発達』についての講義がありました。自己紹介の後、4つの柱『①たかめる②そだてる③つながる④よりそう』について説明があり、こどもと何回も応答するうちに、愛情が豊かになっていくと話されました。

1歳児については、健やかに伸び伸びと育ち、身近な人と気持ちが通じ合うので、「いないいないばあ」、「むすんでひらいて」を喜び、積み木や箱からものを取り出すことで身近なものに関わり、感情が育ちます。また、掴んだものを口に運ぶので、衛生面や事故防止に気をつけて下さいと話されました。その後、「あそんでみましょう!」と皆さんで折り紙にも挑戦しました。

最後に、今年の12月25日に施行予定の『こども性暴力防止法』についての説明があり、講習会は終了しました。この講習会は2日間あり、次回の22日を楽しみにみなさん帰られました。(広報部 伊藤 記)

運営調整会議

金沢市シルバー人材センターでは、会員の自主・自発的、創意的な活動を促進し、センター運営への参画を図るために、



5つの専門事業部と2つの委員会を設置しています。その専門事業部と委員会が効率的で円滑な運営ができますよう、運営調整会議を開催しています。

7月13日(月)、当センター3階会議室で令和8年度第1回運営調整会議が各部会の代表2名と事務局6名が参加して開催されました。

理事長の挨拶後、7つの各部会から令和8年度の事業計画及び活動状況の報告がありました。その後各部会に対する質疑・応答です。

「技能開発部の講習には初級者用、中級者用が事前にはっきり分かっていたらよい」「安全部では、防護ネットを工夫したら飛び石事故が少なくなった」「シルバーフェスタの参加者を増やすには、会員同士のさらなる呼びかけが大切ではないか」など、建設的な意見がたくさん出ていました。

この運営調整会議を通して、当センターの一層の創意的な活動が期待されます。

今後も、順次専門事業部・委員会の活動内容を紹介していきたいと思っています。

(広報部 北本 記)

会員投稿コーナー



津幡町舟橋 大賀ハス 上田 実

原始口マン?! 約2,000年前の地層から見つかった種子から育った大賀ハス

手芸、絵、川柳・俳句、写真、旅行記など貴方の作品を「金木屋」に掲載しませんか。投稿をお待ちしています。10月末日までに郵送やメール等で事務局にお送りください。

技能
開発部
より

清掃スタッフ 講習会のお知らせ

プロに学ぶお掃除！

家庭・事業所・アパートでも生かせる裏
ワザを**実技中心**に楽しく学びます。

今後の清掃業務に役立ててみませんか？
未経験者や初心者の方も大歓迎ですので、
会員のみなさんの参加申込みをお待ちして
おります。

■日 時：令和8年10月26日(月)
13：30～16：30

■開催場所：金沢市シルバー人材センター
3階 会議室

■講習内容：

- ①清掃の歴史について
- ②清掃道具の知識について
- ③作業効率を良くする清掃について
- ④実 技
(窓ガラス・外周り・キッチン・
トイレ 等) について

■講 師：常沢ビルサービス株式会社
清水 太作 氏

■定 員：20名 (先着順)

申込先：センター事務局
076-222-2411



～交通マナーアップいしかわ～

令和8年

秋の全国 交通安全運動

令和8年9月21日(月)～9月30日(水)

9月30日(水)は
「交通事故死 **ゼロ** を目指す日」

運動の重点

歩行者

歩行者の安全確保と
反射材用品の着用促進

自動車

夕暮れ時の早めの
ライト点灯と飲酒運転や
「ながらスマホ」の根絶

自転車

自転車・特定小型原動機付
自転車の交通ルールの
理解・遵守の徹底

石川県警察



会員業務委託料の支払予定日

10月分 11月20日(金)

11月分 12月18日(金)

12月分 1月20日(水)

(公社)金沢市シルバー人材センター賛助会員紹介 (五十音順)

有限会社 石川事務機
医療法人社団 博倉会 伊藤病院
イワイ株式会社
ウイング北陸総合衣料商業協同組合
内橋亭
近江町市場商店街振興組合
医療法人社団 岡部診療所
笠井食品株式会社
金沢商工会議所
金沢総合花き株式会社
株式会社 金沢ニューグランドホテル
株式会社 金沢丸越百貨店
株式会社 刊広社
株式会社 金銀箔工芸さくだ
KCS北陸合同会社

株式会社 見城亭
株式会社 金剛
三善製紙株式会社
株式会社 柴舟 小出
株式会社 大徳自動車学校教習所
タケムラプランニング
株式会社 谷印刷
津田駒工業株式会社
株式会社 トヨタレンタリース石川
東急ホテルズ&リゾーツ株式会社
株式会社 日本海コンサルタント
株式会社 橋本清文堂
株式会社 ハチパン
羽二重豆腐株式会社
HAYASHI株式会社

福島印刷株式会社
学校法人 北陸学院
株式会社 北陸スタッフ
北陸総合ビル管理株式会社
丸果石川中央青果株式会社
三谷産業株式会社
社会福祉法人 みなと保育園 みなとこども園
社会福祉法人 みなと保育園 キッズみなと園
安江八幡宮
医療法人社団 安田内科病院
優和産業株式会社
社会福祉法人 洋和会 金沢事業部
株式会社 ワーク

互 助 会

健康イベントの集い

第12回グラウンドゴルフ大会

- 日 時：令和8年10月23日(金)／受付時間：8時30分から
- 場 所：金沢市民芸術村 芝生広場A・B（金沢市大和町1-1）
- イベント開始時間：9時開始 午後1時終了予定
- 募集人員：60名程度
- 参 加 費：500円（傷害保険・お弁当付き）※現地徴収
- 用具の貸し出し：申込受付の時に申請してください
- 申込受付：10月14日(水)～15日(木)

午前10時～午後3時まで
電話 **222-3131**へ

（センター事務局の電話番号とは異なります）



**初心者の方もぜひ参加してください
大歓迎です**



日帰り親睦旅行のお知らせ

旅して応援 能登 ～曹洞宗大本山總持寺祖院参拝～

- 実施日：令和8年11月5日(木)
- 場 所：門前町總持寺祖院参拝・黒島漁港
- 出発時間：集合8時10分時間厳守 出発8時30分
- 集合場所：J R金沢駅港口（西口）
- 参 加 費：**8,000円**

**※4,000円分の
買い物電子クーポン付き**

振込銀行：北國銀行 鳴和支店(134) 口座番号：(普)2462 口座名：K S C会員互助会
※参加費は10月30日(金)までに上記にお振込みされるか、事務室まで納めてください。振込手数料はご負担ください。

- 申込受付：10月28日(水)～29日(木) 午前10時～午後3時まで
電話 **222-3131**へ（センター事務局の電話番号とは異なります）
- 定 員：80名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

クイズコーナー No. 172

5つの四文字熟語

漢字リストの中に20個の漢字があります。
その中に「か・が」から始まる四文字熟語
が5つあります。5つの四文字熟語全てを
漢字で答えてください。
※漢字リスト内の漢字でお答えください。

漢字リスト

引	花	下	各	各
臥	我	学	月	嘗
上	薪	人	水	達
胆	鳥	田	風	様

答えがわかりましたら、葉書またはFAX、メールで
事務局までお送りください。（10月末日まで）
※解答される際は誤字にご注意ください。
会員番号、お名前を必ず書いてください。
正解者は新春号にお名前を掲載します。
FAX: 076-224-0774

No.171の解答

- ① 開眼供養 ② 外交辞令 ③ 懐古趣味
④ 下意上達 ⑤ 快刀乱麻

前回のクイズの正解者は15人でした。

泉屋 公子、上田 稔、上田 義明、大村 勇次、
川端 柳一、川淵 功、河村 良介、向田 真弓、
高田 忠信、玉村 正夫、田村 京子、林 直美、
古沢 容子、堀 和夫、山崎 裕司（五十音順）