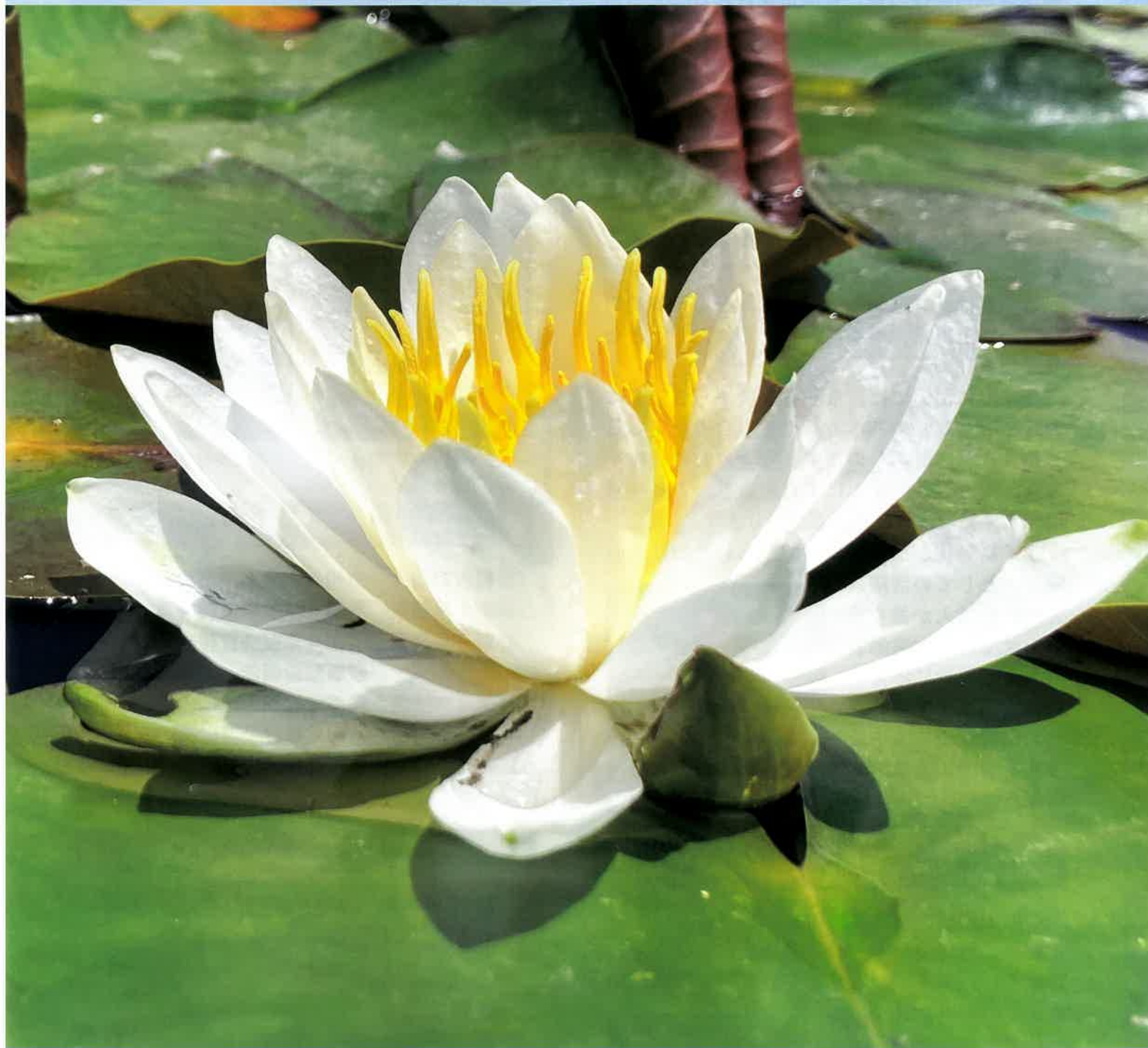


シルバー  
だより

# 金木犀

2023  
夏号  
No.159

題字  
金沢市名誉市民 江川 昇書



金沢駅港口(西口)

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

# 第43回定時総会 4年ぶりに金沢市文化ホールで開催

令和5年5月31日(水)、第43回定時総会が行われました。今回は4年ぶりに、金沢市文化ホールを会場として開催する運びとなりました。林理事長の挨拶の後、金沢市長代理としてご臨席の鳥倉俊雄経済局長様から、ご祝辞を頂戴しました。その後、大久保伸昭会員が議長に選出され議事に入り、3件の議案すべてが原案通り承認されました。

## 林理事長 挨拶要旨

4年ぶりに会員が一堂に会すリアル開催となったことを大変喜ばしく思います。

昨年度は、コロナ禍以前の水準を超える契約金額を計上出来、事業回復が見られた一年となりました。

今年度においては、令和6年度から5年間における事業運営の基本方針や重点目標を定める「第5次中期計画」の策定、安全就業の確保や会員・就業機会の拡大に重点を置き、より一層の充実・発展に努める所存であります。

少子高齢化が進展する中で、高齢者の社会の担い手としての活躍、労働力の拡大が強く求められており、高齢者の意欲と期待に応えられるよう努力を重ね、社会に貢献する大切な事業を着実に進めてまいります。



## 会員表彰

この表彰は、センターの表彰規程に基づき、正会員としてセンターの事業発展および運営に貢献された方々に贈られます。表彰者67名を代表して、坂川会員が林理事長より表彰状を授与されました。表彰されたみなさま、本当におめでとうございます。



鳥倉経済局長 祝辞



大久保議長 挨拶

## 議 事

- 報告事項1 令和4年度補正予算報告
- 第1号議案 令和4年度事業報告承認の件
- 第2号議案 令和4年度決算報告承認の件  
監事監査報告
- 第3号議案 理事・監事の選任の件
- 報告事項2 令和5年度事業計画
- 報告事項3 令和5年度収支予算

## 令和4年度 事業実績

1. 登録会員数 (令和5年3月末日時点)
  - 会員数：1,886人  
前年度比0.2%減 (5人減)
2. 就業実績
  - 契約金額：8億3,705万円  
前年度比4.9%増 (3,920万円増)
  - 契約件数：11,481件  
前年度比1.0%増 (119件増)
  - 就業延人員：151,288人日  
前年度比2.0%増 (2,956人日増)

## 新役員の紹介

理事長 林 充男  
 副理事長 鳥倉 俊雄  
 常務理事 堂岸 豊 (新任)  
 理事 上田美陽子 木村 諭 (新任)  
 菅蒲 廣久 進藤 克子  
 高橋 智子 竹内 良司  
 坪川とも子 早川 保  
 山下 修  
 監事 大石 正身 (新任) 土井 敏哉



## 「お楽しみ抽選会」も4年ぶりに開催

定時総会終了後、豪華景品が当たる「お楽しみ抽選会」を開催しました。林理事長がくじを引く瞬間、参加者の祈る仕草がとても印象的でした。当選された方、おめでとうございます。次回も素敵な景品を用意しますので、会員みなさまのご参加をお待ちしております。



## 自転車のヘルメット着用が努力義務となりました

自転車は車の仲間です。歩行者の安全確保を図るとともに、車道の左側を走りましょう。

- ①車道が原則で左側を通行  
歩道は例外で歩行者優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用



金沢市では条例により、自転車損害賠償保険の加入が義務化されています。損害保険会社及び共済組合にお問い合わせください。



[金沢市自転車条例](#)

[検索](#)

## 会員紹介キャンペーン実施中

**新規会員をご紹介ください**

紹介者、新規会員ともにステキな粗品をプレゼント！

期間：令和5年7月1日～12月末日  
 受付：センター事務局、入会相談室

## 配分金支払予定日

7月分 8月18日(金)

8月分 9月20日(水)

9月分 10月20日(金)

## 料理教室

5月15日(月)午前10時から、青木クッキングスクールにおいて谷敬子主任教諭(石川県じわもん食の案内人)を講師に女性委員会主催の料理教室が開催されました。



14人の参加者は谷教諭の指導の下、日頃冷蔵庫などにのこる身近な食材を生かした簡単調理(?)にチャレンジ。この日のメニューは「梅ごはん」「魚の味噌生姜焼き」「五目とろろ」「スペイン風オムレツ」の4品。参加者は食材を切る、焼く、煮る、炒めるとレシピを片手に、役割を分担しながら4年ぶりの料理教室に楽しげに取り組んでいました。

2回目も計画されております。7月20日(木)青木クッキングスクールで行われます。

(広報部 及川 記)

## 会員向けスマートフォン教室

5月22日(月)金沢市シルバー人材センター3階会議室で、シルバー会員向けのスマートフォン教室Aコース(全4回)が開催



されました。シニアICT部所属の浜野会員、稲荷会員、小寺会員の3名が講師を務めました。

まず、参加者9名の自己紹介(所有するスマホの種類、スマホ歴、スマホの困りごと等)から、教室が始まりました。次に『スマホがつながる仕組み』、『アカウント』、『画面操作のいろいろ』、『電話のかけ方』、『文字入力』、『音声入力』などについて学んでいきました。

2時間のスマホ教室の終わりには、ふだん疑問に思っていることについて、講師のみなさんがていねいに対応して、参加者のモヤモヤをすっきり解決していました。

次回から、週1回のペースで教室を開催し、『画像検索』や『LINE』、『QRコードの読み取り』等について学習していくそうです。

(広報部 佐内 記)



## スペイン風オムレツ



### 材料(4人分)

- ①卵 …………… 4個  
生クリーム又は牛乳… 大さじ3  
塩 …………… 小さじ1/4  
コショウ…………… 少々
- ②玉葱…………… 1/4個  
じゃがいも…………… 1個  
トマト…………… 1/2個  
炒め油  
ケチャップ、トマトソースなど



### 作り方

- ①卵はよく溶いて生クリーム、塩、コショウで調味します。
- ②玉葱はくし形切り、じゃがいもも薄めのくし形又はへぎ切りにします。トマトはざく切りにします。
- ③フライパンに油を温め、玉葱、じゃがいもを入れて、じゃがいもに火が通るまで焼き、トマト、パセリと共に卵に混ぜます。
- ④フライパンに油をなじませ③を入れ、かきまぜながら中火で半熟になるまで焼き、皿を蓋にしてひっくり返し、フライパンに戻してさらに焼きます。
- ⑤人数分に切り分けてケチャップやトマトソースをかけていただきます。

## 体操教室 (脳を若返らせる体操とゲーム)

6月14日(水)金沢市シルバー人材センター3階会議室にて女性委員会主催の体操教室が開催されました。



シナプソロジー

インストラクターの村井理恵氏を講師に迎え、会員15名が体操とゲームで脳の活性化を目指しました。シナプソロジーとは、なれない動きで脳に刺激を与え活性化を図り認知機能や運動機能の向上を目指します。

はじめにストレッチで体をほぐし、音楽に合わせてステップを。この時点で足はもつれ汗びっしょりに。先生の『足は2本ですよ〜』に励まされ約30分間何とか終了しました。

後半のお話では生活の中で気をつけることをお聞きし、後出しじゃんけんや左右で違う動きをする等ゲーム感覚で楽しく脳トレをしました。

毎日ちょっと運動・チョット脳トレで認知症予防もして健やかに暮らしたいですね。

(広報部 上田 記)

わが家の  
**ペット自慢**

シーズー オス 5歳  
**きんたジュニアくん**  
会員 長谷川 和子さん



我が家の  
お坊っちゃん。  
電車が大好きで  
毎日、朝晩  
追っかけてます。

000

《《熱中症》》対策!!

- **こまめに水分補給**  
作業前・作業中・作業終了後にノドが  
渇かなくても水分と塩分を補給しましょう。  
塩飴・梅干でも塩分補給ができます
- **暑さを避ける**  
屋外作業：日陰など涼しい所で、十分休憩をとる。  
屋内作業：エアコンや扇風機で室温と湿度の管理。  
服 装：通気性や吸湿性の良い服装。  
屋外では、つばの広い帽子。
- 屋外での単独作業の場合は、定期的に連絡をとる。
- 体調に異変を感じたら、無理せずに周りの人に訴える。

クイズコーナー No. 159

問1 四字熟語で一文字？

四字熟語のうち一文字の漢字が違います。正しい漢字に直してください。

- ① 満身蒼痕 (まんしんそうい)  
非難を集中的に浴びたりして手ひどくやっつけられていること。
- ② 未来永却 (みらいえいごう)  
将来にわたっていつまでもということ。
- ③ 無偽徒食 (むいとしょく)  
仕事もしないで、ただぶらぶらと暮らすこと。
- ④ 無盾撞着 (むじゅんどうちやく)  
同じ人間の言葉がつじつまが合わなくて、前後で違っていること。
- ⑤ 無念夢想 (むねんむそう)  
まったく何も考えないこと。

答えが分かりましたら、葉書で事務局までお送りください。

自分の会員番号、お名前を必ず書いてください。正解者は秋号にお名前を掲載します。

No.158の解答

- 問1 ① 平穩無事 ② 变幻自在 ③ 片言隻語  
④ 傍若無人 ⑤ 本末転倒

前回のクイズの正解者は13人でした。

- 因藤 光子 上田 壽一 奥村外志男 加藤 重勝  
岸 吉清 五東 功 高城 康光 玉村 正夫  
出口 努 野本 俊克 原 憲一 松永 守  
宮本美津江

皆さんからの投稿

《川柳》

● 通院日

二割負担で

足重く

《昨年秋より一割から二割へ》

● 節電に

テレビ視聴

毛布掛け

《エアコン切る》

加藤 重勝 会員



投稿ありがとうございます。  
次号は我が家のガーデニング・  
家庭菜園の自慢の写真をお送  
りください。下記のメールアドレスでも送れます。  
お待ちしております。8月中旬までに事務局へ！  
kanazawa@sjc.ne.jp

会員向け

スマートフォン教室開催!

会員向けスマートフォン教室を開催します。  
参加費は無料です。  
8月1日(火)より受付を始めます。  
ご希望の方は事務局までご連絡ください。

- 9月・10月開催  
※毎週月曜日、4日間で1コースとなります。



料理教室

- 7月20日(木) 10:00~
- 夏野菜とアジを使って和風に  
ご希望の方は事務局までご連絡ください。



# 互 助 会

## 令和5年5月25日(木) 第4回グラウンドゴルフ大会

### 第4回グラウンドゴルフ大会表彰

男 性		ホールインワン賞		
優 勝	中村 祐一	山岸 一明	3 回	
準 優 勝	平野 吉春	武藤 廣行		
3 位	山岸 一明	平野 吉春		
5 位	菖蒲 廣久	叶田 功		
ラッキーセブン	中村 弘	菖蒲 廣久		
10 位	武藤 廣行	中村 祐一		
15 位	下 俊平	田中 武男		
20 位	福島 七郎	中村 良子		
25 位	中村 忠義	浦島 俊一郎		
30 位	堂岸 豊			
ブービー賞	林 充男			
女 性				
優 勝	瀬川 愛子			
準 優 勝	中村 良子			
3 位	林 昭子			
5 位	松 優貴子			
ブービー賞	上田美陽子			



薄日の差す、絶好のGG大会日和。9時、菖蒲会長、林理事長の挨拶、始球式で大会が開始されました。

老(94歳)若(事務局員)男女、初心者・経験者総計48名が参加しました。回を重ねるごとに参加者は多くなっています。

起伏のある芝生で、参加者は8グループに分かれ、16ホール2ラウンドで楽しみました。

15mホールや50mホールでホールインワンが出るなど、大活躍でした。全員に賞とお弁当が配られて、楽しい半日を過ごしました。

次回は初心者の方、是非参加してみませんか。



## 互助会日帰り親睦旅行のお知らせ 「高岡の国宝勝興寺・瑞龍寺を巡る旅」

- 実施日：令和5年9月6日(水)      ■ 出発時間：集合8時30分(時間厳守) 出発8時45分
- 集合場所：JR金沢駅港口(西口)
- 場 所：富山県高岡方面(瑞龍寺・高岡大仏・氷見番屋街(昼食)・雨晴海岸・勝興寺)
- 参加費：5,000円(参加される方は、3回以上の接種証明書と身分証明書をご持参ください。  
※参加費は8月31日(木)までに下記口座に振込みされるか相談室まで持参してください。  
(振込手数料はご負担ください。)
- 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
- 申込受付：8月28日(月)～29日(火) 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違います)
- 定 員：80名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

## 健康イベントの集い 第5回グラウンドゴルフ大会

- 日 時：令和5年10月26日(木)／受付時間：8時30分から
- 場 所：ものづくりグラウンドゴルフ広場(栗崎町4丁目80-1)
- 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・弁当付き)  
初心者の方もぜひ参加してください
- 用具の貸し出し：申込受付のときに申告してください
- 申込受付：10月16日(月)～17日(火)  
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違います)



※コロナウイルスの感染拡大により中止となることもあります。