



シルバー



第42号

2026年8月

# こま

地域で、笑顔で、活き活きと  
私たちのシルバーライフ!



発行 公益社団法人 甲賀市シルバー人材センター広報部会

〒528-0035 滋賀県甲賀市水口町名坂 830-1

TEL.0748-63-0872 FAX.0748-62-9794

E-mail koka@sjc.ne.jp HP <https://webc.sjc.ne.jp/koka>

ホームページ



Facebook



甲賀市まちづくり活動センター  
まるーむでの就業風景

# 令和8年度定時総会開催

令和8年度の定時総会が5月29日（金）午後1時30分から碧水ホールで開催され、慎重な審議が行われました。

総会は倉田清長理事の進行のもと平田正男理事長の挨拶で開幕。続いて永年にわたりご活躍いただいた21名の会員表彰が行われ、代表として山中佳代子氏、宿谷正子氏に表彰状が授与されました。

次いで、来賓の岩永裕貴 甲賀市長、戎協浩 甲賀市議会議長、今村嘉浩 甲賀公共職業安定所長よりご祝辞をいただきました。続いて、議長に竹口拓志氏、議事録署名人に山本勝氏と廣瀬史朗氏が選出され、慎重な審議へと進みました。

当日、提案された議題は次のとおりです。

- ◆ 報告第1号 令和7年度収支補正予算について
- ◆ 報告第2号 令和8年度事業計画について
- ◆ 報告第3号 令和8年度収支予算について
- ◆ 議案第1号 令和7年度事業報告（案）について
- ◆ 議案第2号 令和7年度決算報告（案）について
- ◆ 議案第3号 役員の選任について

以上の議案が上程され、事務局からの説明および、吉田勇 監事による監査報告を経て、すべて原案どおり承認・可決されました。

今期の役員改選では、11年間にわたり当会を支えてくださった平田正男理事長のご退任となり、退任理事を代表して温かいご挨拶をいただきました。

これに伴い、後任の理事長には、常務理事の平林秀樹氏が就任しました。結びに若菜美代子 副理事長が閉会の挨拶を述べ、定時総会は無事終了いたしました。

なお、平田正男氏は6月18日に東京で開催された全国シルバー人材センター事業協会定時総会にて長年の功績により「長期就任理事長」として表彰を受けられました。



|       |       |       |        |       |       |        |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 谷口 孝男 | 谷口 治蔵 | 田村 幸美 | 中尾 長男  | 藪 幸宏  | 山中 宏  | 山中 佳代子 | 橋本 敏雄 | 池村 勇  | 井上 信幸 | 柏木 幸子 |
| 木下 弘子 | 斉藤 弘子 | 宿谷 正子 | 杉本 満洲男 | 辻 利一郎 | 藤井 戦男 | 藤田 敏子  | 船渡 芳和 | 増田 悦子 | 渡辺 敏章 |       |

令和8年度の受賞者は  
以下の方々です。  
(敬称略)



## 新理事長就任ご挨拶

理事長 平林 秀樹



この度、先の5月定時総会、その後の理事会におきまして、理事長の役割をお引き受けることになりました平林秀樹でございます。皆様どうぞよろしくお願い致します。

先ずもって、当甲賀市シルバー人材センターの発展に、11年間にわたり多大なご尽力をされました平田前理事長に心から敬意と深い感謝を申し上げる次第です。

さて、ご存じのとおり、現在の人口減少・少子高齢化の進展する中、シルバー人材センターの果たす役割はますます重要性を増しています。「人生100年時代」を見据え、高齢者が就業を通じて地域社会に貢献し、健康の保持増進、生きがいの充実や居場所づくりとしての重要な役割を担っており、地域の特色や実情を踏まえた積極的な取り組みが期待されているところです。

こうした中、会員の方々が自分の体力・能力・希望に応じ、明るく元気に生きがいをもって健康で活躍される環境づくりを目指してまいります。そして、当センターが地域に貢献し、地域の皆様に喜ばれ信頼される存在であり続けるよう、微力ながら誠心誠意尽力していく所存であります。

結びに、会員の皆様をはじめ市民の皆様、関係機関の皆様方のご支援とご協力を何卒よろしくお願い致します。

## 役員紹介

(敬称略)

|      |        |
|------|--------|
| 理事長  | 平林 秀樹  |
| 副理事長 | 若菜 美代子 |
| 常務理事 | 宮崎 弘志  |
| 理事   | 井原 米子  |
| 理事   | 倉田 清長  |
| 理事   | 神山 吉夫  |
| 理事   | 杉本 茂夫  |
| 理事   | 杉本 尚美  |
| 理事   | 鈴木 勲   |
| 理事   | 谷口 孝子  |
| 理事   | 辻 孝弘   |
| 理事   | 長坂 眞由美 |
| 理事   | 西浦 はるみ |
| 理事   | 山口 満喜子 |
| 理事   | 山中 美津子 |
| 監事   | 湯次 耕大  |
| 監事   | 吉田 勇   |



## 安全・適正就業推進大会開催

令和8年度定時総会の第2部として安全・適正就業推進大会が開催されました。

甲南病院 作業療法士 玉木義規氏、理学療法士 高橋直宏氏から「つまずかない、転ばない、家でできる運動」と題し、講演をいただきました。

講演では、最初に自身の転倒リスクがどの程度なのか確認し、防止するためにはどうすればいいのかを解説していただきました。最後にゴムバンドを使った家でもできる体操を会場一体となって取り組みました。

その後、廣瀬史朗 安全適正就業推進副委員長より「令和7年度事故報告」や「令和8年度安全・適正就業の推進について」報告がありました。最後に「安全就業10箇条宣言」を廣岡輝治 安全適正就業推進員とともに出席者全員で唱和し安全意識の向上を図りました。

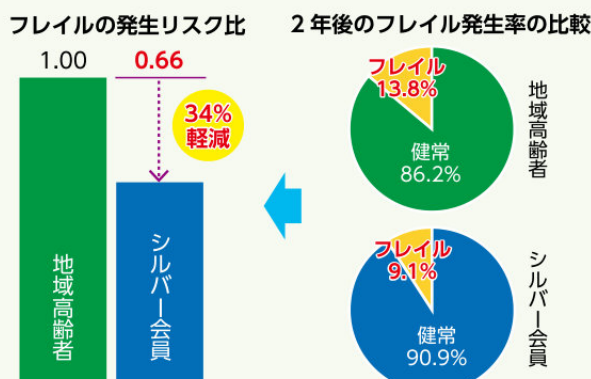


## ハムランと動くそのツツは

「シルバーで働くこと」がもたらす驚きの健康効果とは。

シルバーで働いている人は、働いていない地域高齢者に比べて「フレイル」の発生率が34%軽減されました。

※フレイルとは要介護の前段階の状態のこと



詳しくはこちら！  
生きがい就業と介護予防についての調査研究まとめ



# 働く



## 昼食準備業務

株式会社ルピシア 滋賀水口工場での昼食準備業務。彩りや盛り付けに心を配り、丁寧な仕事を心がけています。



## ホームサポートサービス配達業務

株式会社平和堂フレンジーマート甲南店でのホームサポートサービス（買い物代行）での配達業務。心を込めてお客様まで商品をお届けしています。



# ワー発見！

## 参画する



## 地域の福祉活動を応援！

シルバーマルシェのチャリティーバザーによる募金10万円を甲賀市社会福祉協議会へお届けいたしました。バザーにご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

## 清掃ボランティアウォーキング



第6回目の清掃ボランティアウォーキングを開催しました。今回はNHK番組「ブラタモリ」でも紹介された宿場町水口の旧東海道を歩きながら歴史に触れ、芽吹き始めた桜も楽しみながら地域環境の美化に取り組みました。



## 学ぶ・楽しむ



### ヨガ講座

ヨガで楽しく健康習慣！  
会員インストラクターの  
ガイドに合わせて、心地  
よく身体をほぐしながら  
リフレッシュしています。



### ギター講座

「ギターに初挑戦！」そんな方に  
ぴったりの新講座。経験豊富な講師  
に基礎から丁寧に教えて頂けます。



# シルバーパ

## 立命館守山高校の 探求活動をお手伝い！

立命館守山高校の『共創探求』  
の授業の一環として、生徒さん  
からシルバー人材センターの会  
員に向けてアンケート調査の依  
頼があり、喜んで協力させてい  
ただきました。若い世代が地域  
のシニアの社会参加活動に目  
を向け、熱心に学ぼうとする姿  
に、大変嬉しくなりました。



### デコレイ講座 取材

デコレイクラフト講座が全国的なシルバー  
の情報誌である「月刊シルバー」の取材を  
受けました。  
会員である講師の手ほどきを受け、熱心に  
作品づくりに取り組む様子が紹介されます。



# シルバーカルチャー講座無料体験会

シルバー人材センターで開催されている様々な講座を無料で体験していただけます。「今さら…」と迷わず「今だから!」と一歩踏み出してみてください。

## 健康体操講座

**開催日** 9月3日または17日(木) **場 所** みなくるプラザ 研修室2, 3  
10:00～ 1時間半 **持ち物** タオル、飲み物

和気あいあいな雰囲気の中で、心も朗らかにほぐしながら始めてみましょう。通常は土山会場(火曜日)と水口会場(木曜日)で開催しています。

## クレイクラフト講座

**開催日** 9月11日(金)13:30～ 2時間  
**場 所** シルバー人材センター  
**材料費** 500円

焼かなくても陶器のような仕上がりになる粘土を使って愛らしい花々を作って楽しんでいきます。今回はバラを作ってみましょう。



## 詩吟講座

**開催日** 9月18日(金) **場 所** シルバー人材センター  
10:00～ 1時間半 **持ち物** 特になし

おなかの底から声を出す清々しさ、日本文化に触れる豊かさ。詩吟にはたくさんの魅力が詰まっています。ぜひ声を出しにいらしてみてください。

## アクティブブレイン講座

**開催日** 9月24日(木) **場 所** シルバー人材センター  
10:00～ 1時間半 **持ち物** 筆記用具、電卓

脳神経活性化トレーニングの講座です。トランプ等の様々な道具や算数ドリルを使って「脳のこころを鍛える!」という意識を持ちながら刺激を与えましょう。

## ギター講座

**開催日** 9月30日(水) **場 所** シルバー人材センター  
10:00～ 1時間 **持ち物** ギター(お持ちの方)

今回はギターの説明と講師の演奏をお聞きいただき、簡単な体験をしてもらいます。通常は毎月第1.3月曜日の9:30～の開催です。

## 社交ダンス講座

**開催日** 10月7日(水) **場 所** まる一む  
13:30～ 2時間 **持ち物** タオル、飲み物

社交ダンスは有酸素運動になるため、ジョギングやウォーキングと同様の効果があるとされています。運動ができる服装、下靴でおいでください。

## 絵手紙講座

**開催日** 10月20日(火) **場 所** シルバー人材センター  
13:30～ 2時間 **持ち物** 特になし

季節を感じるものをあなたらしく気負わず、のびやかに葉書いっぱい描いてみましょう。

## ヨガ講座

**開催日** 9月2.9.16.30日(水) **場 所** シルバー人材センター  
14:00～ 1時間 **持ち物** タオル、飲み物、ヨガマット(無ければバスタオル)

その日の体調に合わせてポーズの出来不出来にこだわりすぎず、ゆったりと心と体の統一状態をくつろいだ気分で味わいましょう。動きやすい服装でおいでください。

## きらっと水彩画講座

**開催日** 9月8日(火)  
9:30～ 1時間半  
**場 所** シルバー人材センター  
**持ち物** 特になし

透明水彩絵の具を使って様々な技法を用いて楽しく体験いただきます。



## 大正琴講座

**開催日** 9月15日(火) **場 所** 希望ヶ丘コミュニティセンター  
14:00～ 1時間 **持ち物** 筆記用具  
琴(お持ちでない方にはお貸しします)

今回は火曜日に希望ヶ丘コミュニティセンターで開催している講座に参加できる方を対象に募集します。経験の有無、琴の有無関係なしにお申し込みください。

## つまみ細工講座

**開催日** 9月18日(金)13:30～ 1時間  
**場 所** シルバー人材センター  
**材料費** 500円

美しい布(主に和布)を使って素敵な和風小物を作る講座です。針や糸は使いません。今回はお花のストラップを作ってみましょう。



## 英語講座

**開催日** 9月24日(木) **場 所** シルバー人材センター  
13:30～ 2時間 **持ち物** 筆記用具

英語のストーリーをみんなで読んでいます。中学生レベルの英語で楽しんでいます。これを機会にふだんの講座に参加してみてください。

## リズム体操講座

**開催日** 10月1日(木) **場 所** 甲南青少年研修センター  
13:30～ 1時間半 **持ち物** タオル、飲み物、上履き

はじめにストレッチでからだを十分にほぐした後、音楽にのって楽しく動きます。いい汗をかきましょう。運動ができる服装でお越しください。

## パッチワーク講座

**材料費** 500円  
**開催日** 10月13日(火) **場 所** シルバー人材センター  
10:00～ 2時間 **持ち物** 糸(白か黒)、針(短めのもの)、はさみ、目打ち(あれば)

手作りする楽しさを、味わってみませんか? 今回は「ネコ型ポーチ」を作ります。



## ジップロックで簡単 パン作り講座

3時間程で美味しいパンが焼き上がります！  
毎月開催しておりますので、詳細はホーム  
ページをご覧ください。

ホームページ



## ハロウィンケーキ 講座



お菓子を作る楽しみを味わってみませんか！ロール  
ケーキの生地を焼き、ハロウィン風のデコレーションを  
楽しむ講座です。5号サイズ(直径約15cm)のケーキが  
完成します。おうちでも作れるレシピなので、講座後も  
気軽にトライできます。

**日 時：**10月29日(木)  
①9時30分～ ②13時30分～  
10月30日(金)  
①9時30分～ ②13時30分～

**場 所：**みなくるプラザ(水口町本丸1-20)

**費 用：**3,000円

**講 師：**てづくりパン教室よしの 吉野 明美氏

**持 ち 物：**エプロン・三角巾・ハンドタオル・  
保冷剤(必要な方)  
(持ち帰り用のケーキの箱は準備します)

**募集人員：**各回11名

**申込締切：**開催日の2週間前

※キャンセルの場合は、  
必ず前日までに連絡を  
お願いします。



## 手づくり味噌 講座



食卓に欠かせないお味噌！味噌づくりのプロに  
教わってみませんか。仕込んだお味噌(約3.4kg)を  
お持ち帰り頂けます。

**日 時：**12月4日(金)  
①10時～ ②13時30分～

**場 所：**甲賀市シルバー人材センター

**費 用：**4,500円

**講 師：**糀屋吉右衛門 山崎 豊彦氏

**持 ち 物：**エプロン・三角巾・4ℓ入る容器  
ゴム手袋(食品加工用)

**募集人員：**各回15名

**申込締切：**11月20日(金)

※容器がない方は800円でお買い求め頂けます。  
(金額変更が発生する場合あり)



## 高齢運転者認知機能検査 体験講習

免許更新時の認知機能検査、不安じゃないですか？実際の検査と  
まったく同じ検査をシルバーで体験できます！

**日 時** 毎月第2・4金曜日 ※金曜日が祝日の場合は木曜日 ①10:00～ ②11:00～

**場 所** 甲賀市シルバー人材センター

**受講料** 1回500円 **持ち物** スマホ・携帯電話



## 申込方法

6・7ページの講座参加ご希望の方はお電話にてお申込みくだ  
さい。複数の申し込みも受け付けます。

開催日程、場所、費用は講座によって異なりますのでよくご確認  
の上お申し込みください。

お申し込みは先着順となり、申込多数の場合はお断りすること  
がございます。不明な点はお気軽にお問合せください。

**申込開始日：**8月17日(月)  
9:00～受付開始

**申込先：**公益社団法人  
甲賀市シルバー人材センター  
☎0748-63-0872

人手不足にお悩みの企業・団体様

# 知識と経験豊富な シルバー派遣を 活用しませんか？

## 短時間でも

午前や午後だけなど  
短時間の業務が得意です。  
もちろんフルタイムの  
ご要望にも対応します。

## 経験豊富

社会経験が豊富な方が多く、  
責任をもって丁寧に仕事に  
取り組みます。

## イメージアップ

高齢化社会の中、  
シニアの方たちと  
共働することで  
企業のイメージアップに  
繋がります。

## 定年を超えて

定年を迎えた従業員に  
そのままシルバー派遣会員として  
活躍してもらえます。

ポイント

1

### 生き活きと

健康のため、自己実現の  
ため地域社会への貢献など  
目的はそれぞれですが  
仕事に取り組む姿は現役  
世代さながらです。

ポイント

2

### 3年の期間制限を 受けません

60歳以上は派遣法で定める  
期間制限の対象外ですので  
3年を超えての就業も可能  
です。

ポイント

3

### リーズナブル

社会保険料や福利厚生費、  
賞与、退職金などの付帯費  
用はかからないため、コスト  
の削減につながります。

ポイント

4

### 手間いらず

求人募集から、採用、労務  
管理などの、煩雑な手続き  
や管理の負担を省くことが  
できます。

【派遣業務例】 様々なところでシルバー世代の豊かな経験が生かされています。

#### 事務関係

- ・受付案内
- ・データ入力
- ・電話対応
- ・書類作成

#### 店舗補助関係

- ・商品の品出し、商品補充
- ・惣菜品のパック詰め
- ・調理補助
- ・カート整理

#### 製造補助関係

- ・部品加工補助
- ・倉庫の整理・管理
- ・商品の梱卸の補助
- ・商品の梱包補助

#### 福祉・保育関係

- ・保育補助（見守り等）
- ・学童支援補助
- ・調理補助
- ・食事の配膳・下膳

お問い合わせは  
こちらまで

公益社団法人 甲賀市シルバー人材センター

甲賀市水口町名坂830-1  
TEL 0748-63-0872

Email koka@sjc.ne.jp  
FAX 0748-62-9794

1,293 名の方が  
登録されています。

登録者数1,000人以上センター  
入会率全国No.1