

シルバーだより

第48号 令和8年7月発行

会報



公益法人 小野市シルバー人材センター



いよいよ



理事長
井上 光雄

価値をいただいております。皆様
「自主・自立、共働・共助」の理
念のもと、長年培ってきた知識と
経験を基にした誠実な働きぶりが、
センターの信頼を支えていること
を実感しているところであります。

さて、高齢化は年々着実に進み、
本年3月末時点で、小野市におけ
る全人口に占める65歳以上の人口
の比率いわゆる高齢化率は30・02%
、シルバー人材センターに加入す
ることができる60歳以上が人口に
占める割合は、36・05%となりま
した。

盛夏の候、会員の皆様におかれ
ましては日頃よりシルバー人材セ
ンターの活動にご理解とご協力を
賜り、心より御礼申し上げます。
さて、令和8年度の総会が5月
27日に開催され、多くの会員の
方々、そして藤原副市長をはじめ
、村本市議会副議長、小林県議会
議員のご出席を賜り、盛大に開催
することができました。誠にあり
がとうございました。

今年も早いもので、すでに半年
が経過しました。多くの会員の皆
様にさまざまな就業でご活躍いた
だき、地域の皆様からも温かい評

るリスクが34%軽減されるという
調査結果も出ております。高齢者
になっても就業して収入を得なが
ら、自分が社会の役に立っている
ことを再認識し、自尊心の向上
につながることで健康に良い影響
をもたらしているのではないかと
いうことです。

このように就業して収入を得、
また様々な活動や人との交流によ
り心と体を活性化し、健康を維持
していくことができるシルバー人
材センターの活動は今後も益々重
要になっていくものと考えており
ます。

これから夏本番を迎え、暑さが
厳しくなる時期となります。就業
の際には、こまめな水分補給や休
憩を心がけていただき、健康第一
で活動いただきますようお願いし
ます。

最後になりましたが、会員の皆
様のご健勝とご多幸を心よりお祈
り申し上げますとともに、本年度
も変わらぬご支援を賜りますよう
お願い申し上げます。



令和8年度

定時総会開催

令和8年度定時総会が去る5月27日（水）小野市伝統産業会館に於いて126名の出席を得て盛大に開催されました。



総会は井上理事長の挨拶に始まり、20年表彰者2名、10年表彰者15名に表彰状と記念品が、50ポイント達成者13名に記念品が授与されました。続いて藤原副市長をはじめ、村本市議会副議長、小林県

議会議員から当センターへの激励を兼ねた暖かいご祝辞をいただき前段が終了しました。引き続き議長に石井喜晴理事を選出し、令和7年度事業報告及び補正予算、令和8年度事業計画及び予算について報告。休憩を挟んで議案審議に入り、令和7年度決算及び理事長に対する権限委任についても提案通り承認可決されました。

報告事項の後、休憩時間を利用して賀内会員から簡単な運動、ストレッチの実技指導を受け、座りっぱなしの体がほぐれました。また毎年好評の手芸サークル「布あそび」の素敵な作品が並べられた展示即売コーナーが花を添え、会員さんがワイワイ買い物をしていました。

ポイント達成者の方々



会員表彰



柴垣さん 小林さん 大谷さん

50ポイント達成者

（敬称略）

長谷川	エイ子
西尾	逸子
稲継	容子
加来	年郎
中元	正次
富田	章茂
笹尾	純子
坂田	まつみ
梶原	よし進
森本	良子
小山	直樹
浅田	

会員表彰者（敬称略）

20年表彰

瀬川 久美子
奥田 文孝

10年表彰

市橋	清一	小山	林島	博務
市橋	和東	山上	島月	道一
久語	美子	佐々	木川	將強
長谷	一治	長谷	坂谷	満子
柴垣	子雄	脇大		正
市橋	幸八			
谷藤				
黒住				

「布あそび」の販売



みんなでストレッチ



小野市シルバー人材センター 表彰者座談会

6月10日（水）シルバーワークプラザ会議室に於いて10年20年表彰者の座談会が催されました。今年は4名の方が参加され、始まる前からにぎやかな座談会となりました。井上理事長はいにく兵庫県シルバー人材センター協会の総会と重ったため、富田広報委員長からのあいさつの後、陰山広報委員の司会で始まりました。



参加の4名の会員さん

20年表彰

奥田 文孝 会員

20年表彰を賜りありがとうございます。アクトでトレーニングをしている時、職員さんから事務所で働きませんかとシルバーを紹介していただきました。アクトでは使用料徴収や予約業務で息つく間もないくらい忙しいけれどコミュニケーションがとても良く、楽し

い就業先でした。

正しいトレーニング法を学び、職員さんやシルバー会員さんとゴルフを楽しんだり良い思い出です。今は商工会議所の施設管理を10年表彰の柴垣さんとコンビで楽しく就業しています。人との接触が少なく物足りなく思っています。仕事をすることで大切にしていることは、「現役時代の自慢はしないこと・人との関わりを大切にすること・約束や時間は守ること」また現役時代の会社の理念ですが「すべての差別は許しません」ということを大事にしています。ゴルフが趣味でハートフルコンペに参加したり友人とコースを回ったりしています。大リーグで日本人選手を応援したり、友人とコーヒータイムを楽しんでいます。80歳を過ぎると（現在83歳）色々病気がやってくる。妻と卓球や、鍛錬呼吸等の気功や、朝夕のウォーキング、食事の順番（野菜↓おかず↓炭水化物）などで健康に注意しています。



奥田 文孝 会員

10年表彰

久語 東美子 会員

振り返ってみれば、10年は長いようであっという間でした。近所の町工場を退職して時間は有るが趣味もない中、センターが募集しているということで入会しました。以来10年特養老人ホームでずっと就業しています。初めはとまどいもありましたが自分に合っていたのか今も元気に続けています。冷暖房のきいた室内の仕事でいいのですがコロナウイルスなどの感染症が流行ると大変です。冬は暗い中、夏はさすがに早く早朝の出勤です。自分でもよく頑張ったと思います。公園の管理を兼ねてグラウンドゴルフを週2回、公民館で生命（いのち）の貯蓄体操を週1回、家庭菜園で茄子、ピーマン、キュウリ、オクラ、ジャガイモなど四季を通じて主人と育てています。健康のために新聞掲載の数独、間違い探し、などの脳トレや東洋医学の鍛錬呼吸などを行っています。



久語 東美子 会員

柴垣 精治 会員



柴垣 精治 会員

大勢の前での表彰式、心地よい緊張感で冷静に対応することができました。近所の方がシルバーに登録されていて楽しそうにしてもらえるのを見て、健康と新たな出会いを求めて入会しました。アルゴの受付をいつの間にか7年もして、これからゆくりできると思っていたら商工会議所の紹介があり、20年表彰の奥田さんと交代で楽しく就業しています。アルゴではシルバーの会員さん同士仲がよく、色んな人との出会いが楽しかったです。キャッシュレス決済になり、トラブルになった時など困ってしまいました。また受付窓口で利用者が順番に並んでくれなくてとても困りました。普段は老人会で月1回の茶話会を企画し楽しんでいますが、その会に施設に入居されている96歳の方が「話すのが楽しい」とタクシーで参加されていますので、これからも自身の活性化のためにもこの企画を続けていきたいと思っています。

ほかに週1回のグラウンドゴルフや「目、指、頭」を使う麻雀を楽しみ、歩くことを心掛け、不整脈の病気があるので定期的な検診を受けて健康管理しています。



小林博務 会員

小林博務 会員

10年も就業しているとは思っていませんが、表彰を受けてよく頑張ったと再認識しました。退職して1年半は遊んでいましたが、体に良くないと思い入会しました。今は㈱アマダマシナリーでゴミ収集の仕事をしています。従業員の方たちが親切で仕事がいやいやすいです。昼までの仕事で、一人就業なので自由がきます。会社の都合を考え朝7時から行っています。ゴミといっても工場から出るのですが、量が多く重いのできついですが、ポジティブな性格なもので、辛いとは思ったことがないです。働く所があることは幸せなことで、目標は「80歳まで現役」です。仕事は1日おきなので、アルゴとアクトなどで25年以上続けている筋トレを合間にしていますが仕事も体

を使うのではほぼ毎日筋トレです。また庭で野菜を作っています。特にトマトが大好きで、たくさん食べたいし、買ってもらえない自分で作ることに。毎年二十数本作っていっぱい食べています。他にもピーマン、キュウリ、オクラなども育てています。



座談会に参加されませんでした。アンケートをお寄せいただいた10年表彰者の方々の内容と共に紹介します。

市橋清一 会員

表彰を受けて大変うれしく思います。友達に勧められて登録しました。就業して楽しかったことはたくさんありますが、季節的に今から暑い日が来るのが心配です。稲作や他いろいろして、よく食べることで健康に気を付けています。

市橋和代 会員

表彰は大変うれしいです。友達に勧められて入会し、楽しく毎日を過ごしています。辛いときも楽しい時もあります。仕事なのでと頑張っています。犬の世話や散歩をしますが足が悪いので辛い時もあります。気が付けています。

市橋恵子 会員

10年も続けて働いてこれたことにちょっとびっくりしています。が、素直に嬉しいです。今までいろんな所で働いている人々と出会えたことは良かったです。親の介護と孫の世話などで忙しい毎日ですが、時々家の周りを歩くのが楽しいです。食べ過ぎず、足を動かし、もう少し頑張ります。

佐々木将暮 会員

10年は長いようで意外と早く感じました。10年以上の会員さん達が多くおられるので私も頑張りたいと思います。会社を退職して半年後また働いてみようと思うようになり登録しました。多くの方達と出会えたことは良かったです。余暇は伝統産業会館で囲碁を楽しんでいます。腰が少し悪いので気を付けながら健康を維持しています。

谷藤幸雄 会員

この歳になつての表彰は別に感情はないです。68歳で退職してから暇がありすぎるので登録しました。会話が苦手なので、今の就業先は誰とも話さず仕事に没頭できるので良いです。昼からビールを飲んでテレビを見るのが好きですが、妻から飲みすぎないようにといつも言われています。

黒住八重 会員

センターからの紹介で今まで続いています。毎年の親睦旅行に友達と行って楽しかったですが、コロナウイルスが流行つてからは友達と共に不参加です。いつとき病気で仕事を休みましたが、それ以外1日たりとも休んだことはありません。自分の体に感謝ですが、歳も取りました。いつまで続くかな？

長谷川 強 会員

この10年非常に早く過ぎたが楽しかった。家の庭木剪定がたくて講習会に申し込み入会。浄化センターの仕事をいただき、おかげさまで今日が有り、ありがたいことです。同年代の仲間と共通する話ができることが一番楽しいです。何でも吸収してやろうという気持ちをもって、野菜作りと生活のリズムを崩さないよう心掛けています。



福利厚生委員会

当委員会は親睦や健康について
会員の皆様に元気を与えられるよ
うな企画を考えています。現時点
で決まっている企画を掲載してい
ます。

理事長杯争奪

「第16回グラウンドゴルフ大会」

9月11日(金)〔予備日18日(金)〕
に開催予定です。

回を重ね今年は16回目となりま
す。昨年は女性グループ「OSC
グランマ」からたくさんの方の女性会
員が参加され華やかでした。今年
も男女問わず大勢の参加をお待ち
しております。



昨年の大会の様子



こだまの森
グラウンドゴルフ場

会員親睦旅行

11月3日(火・祝)に決定です。

行き先は「舞鶴港めぐり、引揚記
念館見学等」に決まりました。ラ
ンチは「舞鶴・ホテルベルマール」
でメニューはお楽しみに。

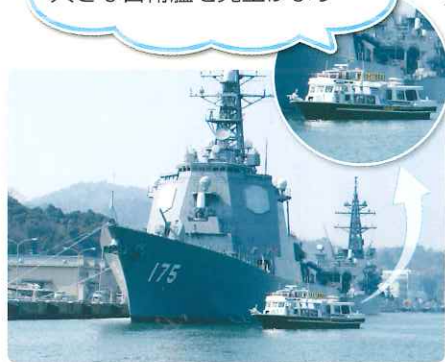
毎年楽しみにしておられる会員
さんもとくさんいらつしゃいます。

また一度も参加したことがない会
員さんもおられることでしょう。

この機会に参加されてはどうでしょ
うか？福利厚生委員会が練りに練つ
たこの場所はきつとみなさんに満
足していただけたらと思っています。
当日の晴天を願ってお待ちしてい
ます。



乗るのはこちらの小さい船で
大きな自衛艦を見上げます



サポート隊の活躍

サポート隊の五百歳会員は、一
人で出来る小さい家具の移動や電
灯の取り換えなど、業者に頼むほ
どではないが、やらなくては困っ
てしまうようなこまごましたこと
を請け負っています。

また、移動が困難な高齢者の方
がシルバーへの支払いで銀行へ行
けない方のお宅へ伺って集金もし
ています。

まるで頼れる息子のようです。
「ちよつと棚の上のものをこちら
に移動させてほしい」「農協まで
行けないから集金頼みたい」「扇
風機を押し入れから出してセット
してほしい」など、なんでもお申
し付けください。



集金にきてもらって
助かります。

網戸の張替えや戸が開きにくい
とか少し手間のかかる仕事は出来
ません。そんな仕事でも出来る会
員さんがいますので、困っている
方がおられましたらぜひシルバー
の事務所までご一報ください。



世間話も楽しいわ



安全・適正就業委員会



令和8年度安全講習会が令和8

年4月24日（金）にコミュニティセ

ンターおので開かれました。講師

に（株）ベストインシユアランス

の平山明日香様を招いて、当セン

ターから31名、加古川市シルバ

人材センターから3名が参加しま

した。

久保委員長、横山局長の挨拶の

後、「あんぜん就業のために」の

講習が行われました。以下講習内

容を記しましたので、会員の皆様

も熟知していただき、日々安全な

就業を心掛けていただきたいと思います。

ています。



★データから見る事故の傾向

「どんな事故が多いのか」

*職群別構成比

除 草 31%

剪 定 17%

就業途上 21%

（小野市シルバー人材センターの

令和7年度の傷害事故発生件数

12件、賠償事故発生件数7件）

★事故に繋がりやすい心理作用

「あ」 焦り

「い」 怒り

「う」 憂い（心配）

「え」 エゴ（利己的）

「お」 驕り（思い上がり）

★事故を防ぐ心得3か条

一、能力と体力の衰えを自覚する

二、自身の作業を定期チェック

三、時間・手間より安全優先

事故は、起こしても起こ
されても、幸せになる人は
一人もいません。

女性活躍推進委員会



昨年度は、2回の委員会開催の

中で、女性会員の現状と今後の方

向性について検討を行いました。

今後のシルバー人材センターの活

性化において、女性会員の取り込

みと活躍の推進が大変重要である

と考えられます。

全国シルバー人材センター事業

協会の昨年の資料から65歳以上人

口の男女比は女性が56%、男性が

44%で、その内シルバー会員数は

女性が36%、男性が64%で男性が

約7割を占めています。これは小

野市もほぼ同じ傾向です。しかし

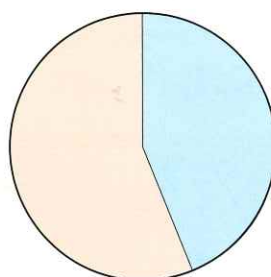
近年の入会数は男性が横ばいか減

少傾向にあるが女性は増加傾向で

あるとのことを理解しました。

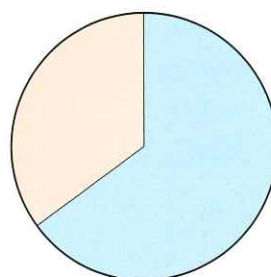
（左記グラフ参照）

小野市の65歳以上
人口の男女比



■ 男性 6,146 人
■ 女性 7,783 人

小野市のシルバー会員の
男女比



■ 男性 407 人
■ 女性 217 人



男女共同参画担当者から話を聞く委員たち

また、市の女性活躍の取組や方
針を聞くために、市の男女共同参画
の担当者から、男女共同参画の考
え方・現状等について学びました。
今までも開催していた「女性限
定入会説明会」をこれからも継続
していき、女性会員の交流会など
も開催してシルバー人材センター
においても女性が活躍できる環境
を整えていきたいと考えています。

グラウンドゴルフサークル 「OSC グランマ」

2023年に発足して4年目のサークルです。会員も16名に増えセンターの理事長杯争奪大会にもたくさんのメンバーが参加しました。月1回の練習ですが、体と口？を動かすのを楽しんでいます。

昨年度は12月にメンバー全員揃ってランチ会を催し、年度末の3月には1年間の集大成として「OSC グランマ杯」と称する大会を催し、充実した活動を展開しています。

今年度もセンターの大会や3月の大会に向けて頑張っていますが、なにより日頃会うことのない会員がおしゃべりを楽しむのが一番のサークルです。興味がおありでしたらぜひ入会を！お待ちしております。



▲ ランチ会の様子



▲「OSC グランマ杯」



▲ 練習風景

手芸サークル「布あそび」

昨年11月30日の兵庫県シルバー人材センター協会フェスティバルに出店しました。県内のシルバー人材センターと共に賑やかに行われ当サークルもたくさんの作品を出品し好評でした。



今年は7月4日（土）から31日（金）まで小野商店街の“おの夢館”（日・祝・水曜日は休館）で「**シルバー布あそび展**」を開催中です。多種多様な作品で販売もしていますので、是非お越しいただきお気に入りの逸品を見つけてください。

皆さん来てね！
待ってるよ～



月に2回、好きなものを好きなように作りながらおしゃべりも楽しんでいます。興味のある方はぜひ入会してみてください。

展示に大忙しのサークル会員

会員の広場

加来会員

横山会員

陰山会員



リーダーを囲んで会員さんたち



ー 広報委員 五百蔵二郎 ー

会員さんが活動している「エクラひまわり楽団」を訪ねました。「エクラひまわり楽団」は、2012年にエクラ主催の音楽活動として始まり、2016年に現在の楽団名となりました。

現在は9名で活動しており、そのうち3名が会員さんです。



加来年郎さん（会員歴9年）は、若い頃にギターやドラムを経験。元警察学校の音楽班の経歴もあり、「身体が覚えていて楽しい」と笑顔で語られました。

横山弘識さん（会員歴2年）は、学生時代以来約50年ぶりに演奏を再開。「今は生きがいとして楽しく活動しています」と話されていました。

陰山敏昭さん（会員歴6年）は、学生時代を思い出しながらトロンボーンを担当。広報委員としても活動されており、「年金バンドとして楽しく続けたい」と話されていました。

リーダー（堺国洋さん）は、「人との出会いが楽しい」と話され、現在は“詐欺撲滅ソング”制作にも取り組まれています。また、演奏ボランティア活動も積極的に続けていきたいとのことでした。



年齢を重ねても、人はもう一度
仲間と輝けるっていいね！



学生時代を思い出しながら
音楽を楽しむ皆さん

白百合こども園を 訪問しました



毎日暑い日が続きますが、皆さんお元気ですか。
今回は、敷地町の白百合こども園を訪れました。

園長先生は笑顔で、「会員さんには2年前から来てもらっています。最初は清掃を中心をお願いしていました。丁寧に仕事をしてくれて本当に助かっています」と話してくださいました。

今では園児の人数も増え、朝は園児たちを優しく迎え、午後はお迎えまでの見守りなども手伝われています。暑くなる時期には、花壇の水やりや草引きなどもお願いすることがあるそうです。

取材していて感じたのは、会員の方は本当に子どもたちに優しいこと、保育士さんとはまた違う目線で、自然に子どもたちを見守っておられる姿が印象的でした。

小さな子どもたちの無邪気で元気な声を聞いていると、こちらまで元気になります。やっぱり子どもの笑顔ってええですね。

取材には園長先生をはじめ、会員の方が温かく迎えてくださりありがとうございました。



健診は市から助成がでており、**お得**に受けることができます！

医療機関健診 **個別**
町ぐるみ健診 **集団** **予約受付中**

自分のため、家族のために年に一度は健診を受けて、健康づくりや病気の予防、早期発見・治療に役立てましょう。

※すでに今年度の町ぐるみ健診をお申し込みの方は、改めてのお申し込み不要です。

医療機関健診（個別健診） 〈40歳～74歳の国保、後期高齢者医療保険の加入者〉

申込方法 受診を希望される医療機関に直接予約してください。

健診実施日・時間等は、受診を希望される医療機関に問い合わせください。

実施期間 令和9年2月末まで

医療機関一覧はこちら▶



小野市オリジナル!!

気軽にできる「体側ストレッチ」と「自重トレーニング」を動画で紹介

おすすめですよ!!



いずれかをお選びください。

町ぐるみ健診（集団健診）

申込方法 LINE 予約、または「町ぐるみ総合健診申込書」（郵送）で申し込みください。



スマホでかんたん！
LINE予約

時間予約可能!

健診会場 小野市伝統産業会館

健診日程

9月	16日(水)・17日(木)・18日(金)
11月	10日(火)・11日(水)・12日(木)・13日(金)・14日(土)

全日 8:30～12:00 ※先着順、定員あり

広報おの4月号と一緒に全戸配布しました。内容の詳細はこちらをご覧ください。



健診の問い合わせ・申し込み先 小野市健康増進課 【TEL】 63-3977

3分
おうちで簡単 2選
Let's家トレ!

イス編



☆肩こり解消
☆腰痛予防
☆くびれ復活

おすすめ!

漬けマグロのスタミナ丼

【材料】 2人分

- ・ごはん 丼 2 杯分
- ・マグロ刺身 200g
- ・アボカド 1 個
- ・青ねぎ 適量
- ・きざみのり 適量
- A
 - めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ 2
 - しょうゆ 小さじ 2
 - ごま油 小さじ 1/2

切って混ぜて盛るだけの簡単メニュー!

濃厚なアボカドで、ヘルシーなのに食べ応えも満足! しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう!

作り方

- ① マグロとアボカドは 1.5 cm 角に切る。
- ② ボウルにAの調味料を合わせ、マグロを漬け込み 15 分程度おく。
- ③ ②にアボカドを加えて混ぜ、ごはんの上に盛る。
- ④ 小口切りにした青ねぎを散らし、きざみのりを天盛りにする。



栄養豆知識

マグロの赤身は、ヘルシーで良質なたんぱく質を豊富に含みます。また、アボカドはオレイン酸という不飽和脂肪酸が豊富で、ビタミンEや食物繊維も多く栄養価が高い果実です。2つの食材を組み合わせることで栄養素を効率よく摂取できます。悪玉コレステロールを下げ、血管をしなやかに保つ効果が期待できます。

配分金振込予定日

R8年7月分	R8年8月17日(月)	R8年10月分	R8年11月16日(月)	R9年1月分	R9年2月15日(月)
R8年8月分	R8年9月15日(火)	R8年11月分	R8年12月15日(火)	R9年2月分	R9年3月15日(月)
R8年9月分	R8年10月15日(木)	R8年12月分	R9年1月21日(木)	R9年3月分	R9年4月15日(木)

シルボンヌ全国大会 2026 in ひょうご ～新しいチャレンジ、輝け！私～

日 時：令和8年11月13日(金) 13:00～15:30(開場 12:00)

場 所：神戸新聞松方ホール
(神戸市中央区東川崎町1-5-7 神戸情報文化ビル4階)内 容：「小田井涼平」氏のトークショー他、シルバー人材センターの展示即売会等
詳細は兵庫県シルバー人材センター協会ホームページへ <http://www.hyogo-silver.jp/>会員の皆さん
ぜひご参加ください。

表彰者座談会(P5)で紹介の小林会員のトマト畑と久語会員の就業風景

桃太郎トマトは青いものを収穫して
日に当てておくと、赤く色づきます。プチポヨトマトは
青くても食べられ
るそうで、その場
で1個いただきました。皮が薄くて
甘酸っぱいたわわに実る
桃太郎トマトかわいい
プチポヨトマト青山荘で就業中の久語会員。
床はピカピカです。
会員になって以来10年ずつ
と青山荘で就業しています。

編集後記

若葉の頃の5月から暑い日が続き、春は無くなってしまったような気がします。それでも梅雨はやってきて、庭のアジサイやクチナシの花が視覚・嗅覚に季節を感じさせてくれます。入会されて永年就業を続けてこられた会員さんのお話は参考にすることがたくさんあります。今号の座談会のページで感じていただければと思います。また就業以外でも色々なことにチャレンジして楽しんでおられる会員さんも取材しました。暑さも厳しくなってきました。就業場所によっては厳しいところもあるかと思いますが、工夫をして水分補給、適度な休憩を心掛けて日々安全に就業してください。

※小林会員からトマトを頂き広報委員メンバーで食しました。甘くてみずみずしく、会議後の喉が心地よく潤いました。

