

シルバー さかい



冬季号
2021年(令和3年)1月
第134号

(公社)堺市シルバー人材センター
〒593-8325 堺市西区鳳南町4丁444-1
(鳳保健文化センター3階)
TEL 072(260)0468
FAX 072(274)8801
<http://sakai-sjc.or.jp>



阪堺電車「ものの始まりなんでも堺」

阪堺電車は1900年に大阪馬車鉄道として開業し、昨年9月に開業120周年を迎え、堺市内を走る阪堺線は、1911年に恵美須町～市之町（現：大小路）間が開業し、今年12月に110周年を迎える2路線を運行する大阪唯一の路面電車です。

昭和3～6年に16両が製造されたモ161形は、国内の電車では現役最古の車両として、現在も4両（いずれも昭和3年製）が運行しております。

写真の車両は、昨年9月に北九州の筑豊電車とのコラボ企画により赤電カラーで運行しているモ162号車です。（8ページに関連記事）

写真・文 阪堺電気軌道株式会社提供

目 次

新年のごあいさつ 理事長・堺市長	2	阪堺電車アラカルト	8
事務局からのお知らせ	3	史跡・野山を歩く会	9
安全・適正就業委員会からのお願い	4	コンペイトウ体験記、虹和会	10
自転車のルール・マナークイズ	5	ひとりができるフレイル予防、私の作品	11
分室だより	6～7	頭の体操	12

新年のごあいさつ



堺市長
永藤 英機



理事長
河村 寛之

新年明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、清々しい新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。また、旧年中は、堺市の福祉行政をはじめ市政各般にわたり、格別のご理解とご協力をいただき、厚くお礼申しあげます。

2020年は、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、私たちの生活にも大きな影響や変化をもたらしました。

皆さまにおかれましては、ご家族共ども健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

新年明けましておめでとうございます。会員の皆さまにおかれましては、ご家族共ども健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。日頃は、堺市シルバー人材センターの事業推進に特別のご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。また、昨年から新型コロナウイルス感

染拡大が続く中、その予防に努めながら多様な就業の場において、地域社会の活性化に貢献される多くの会員の皆さまに心から感謝の意を表するところです。令和2年度は、第4次シルバーファイナルドプラン（中期計画）に基づき各事業を推進する予定でしたが、残念ながらコロナ禍の中、実施の進捗が遅れ、会員数や仕事量において厳しい状況となりました。

このような状況ではありますが、会員減少に歯止めをする施策の展開として、より分かりやすく入会していただくための新入会説明会のDVDを作成し、12月の新入会説明会から活用しております。さらに今後、市役所などや郵便局で当センターの紹介映像の放映や、ポスター

堺市では、市民の皆さまの生命を守り暮らしを支えるため、感染拡大の防止と地域経済回復の両立に取り組んでいます。そのような中、会員の皆さまには感染対策を講じた上で、学校園で子どもたちの安全を見守つていただいているほか、公園や道路の清掃、施設での受付など、日頃からさまざまな場面でご活躍いただけておりますことに対し感謝申し上げます。また、旧年中は、堺市の福祉行政をはじめ市政各般にわたり、格別のご理解とご協力をいただき、厚くお礼申しあげます。

社会から必要とされ社会に役立ち、生活に助けが必要となつたときは適切な支援が得られる社会の実現を目指しています。皆さまは、ここに描かれた地域社会の担い手として、とても重要な役割を果していただいております。

堺市シルバー人材センターにおかれましては、今後とも、高齢者の方々に経験や知識、能力を活かして活躍できる場を提供いただき、会員の皆さまに生きがいのある生活と堺のまちにさらなる活力をもたらしていただきますことを期待申しあげます。

の作製など、市民の皆さまにシルバー人材センターをより身近に感じていただけるようPRしていく、会員増強へつなげていきたいと考えております。引き続き、新年も堺市のご協力をいただきながら、「つながり」をキーワードに会員の皆さま、事務局、役員が一体となって経営状況の改善・向上に全力で努めてまいる所存であります。

皆さまにおかれましては、顧客満足度の高い仕事を通して発注者からの信頼を高められるように、安全・適正な就業に努められるようお願い申し上げます。

結びに、令和3年が皆さまにとりまして幸多き年でありますよう祈念致しまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

事務局からのお知らせ

入会促進ビデオを作成しました

ご覧になるにはこちらから（7分）

URL https://youtu.be/t_Z2-XjGplg

QRコード



会員の皆さまがお友達などに入会を
薦めていただくときにご活用ください。
YouTubeでご覧いただけます。

新型コロナウィルス感染症が急拡大しています！

皆さんにおかれでは、日頃より健康にご留意されながらお過ごしのことと存じますが、ご承知のとおり新型コロナウィルス感染症が未だ拡大傾向にあります。

自分も大切な人も守るために、3密を避けることはもちろん、家庭内の感染予防、就業先での感染予防の徹底をお願いします。

確定申告について

ご注意！昨年開設の

堺税務署からのお知らせ

堺市産業振興センター・泉ヶ丘センタービル会場

は開設しておりません。

○ 申告書作成会場のご案内

開設場所	開設期間（土・日・祝日を除く）	備考
堺地方合同庁舎9階	① 2月3日(水)～2月15日(月)	相談受付の締切時間は16時です。混雑状況により早めに相談受付を終了する場合があります。
	② 2月16日(火)～3月15日(月)	

※ ①の期間は、税理士による申告相談を行っております（土地・建物・株式等の譲渡所得、贈与税、相続税の相談は行っておりません。）。

※ 専用の駐車場はありません。

相談会場は**大変混雑**します。感染防止のため、申告は**スマホ**を使ってご自宅から！

スマホを利用すれば、
らくらく申告書が作成できます。

- ① 待ち時間なく、**自宅でゆっくり作成！**
- ② 画面の案内に従って、

金額を入力すれば**自動で計算！**

マイナンバーカードまたは**IDとパスワード**を使って申告完了！

詳しくは国税庁ホームページへアクセス！

確定申告



わからないことは、
国税庁ホームページで検索できます。

国税庁ホームページ
「よくある質問」コーナーをみれば解決！



※ 電話でのお問合せはこちら

税務相談等(堺税務署)	072-238-5551 (音声案内に従い「0」を選択)
e-Tax・作成コーナー ヘルプデスク	0570-01-5901

自転車事故にあわないで!! 交通事故防止 + 自転車走行注意

安全・適正就業委員会からのお願い

過去5年間の就業途上での傷害事故件数のうち、自転車利用時の事故件数とそのうちの骨折件数を表に示します。

骨折事故の中には、顔面骨折や将来の生活に大きく影響する大腿骨骨折、また脳挫傷にあわれた会員もいます。

年度（平成）	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度
自転車事故	7件/9件	6件/6件	9件/13件	10件/11件	9件/13件
うち骨折	5件	3件	6件	6件	5件

そこで今号では、皆さんに自転車を利用する時に改めてヘルメットの着用、交通ルールの順守はもちろん、事故防止の意識を持っていただきますようお願いします。

自転車事故の状況から見えること

- ◆ 段差や雨が降っているとき、前輪がスリップして転倒した。

⇒ 前輪がスリップ（制御できなくなる）**かちしれない、と注意意識をはたらかせよう！**



- ◆ 前からくる歩行者、自転車を避けようとして転倒した。

⇒ 相手も動いている!! 思ってる以上に早く近づいてくる**かちしれない、と注意意識を持とう！**



- ◆ 右左折してきた自動車（自転車）と接触して大けがになった。

⇒ ひょっとしたら右（左）からくる自動車（自転車）は止まらない**かちしれない、と注意意識を持とう！**

- ★ 前方だけでなく、**みぎ・ひだり、うしろ**にも注意して自転車に乗ろう!!

周り（相手は）気づいている、見えている、と過信してはダメ!!

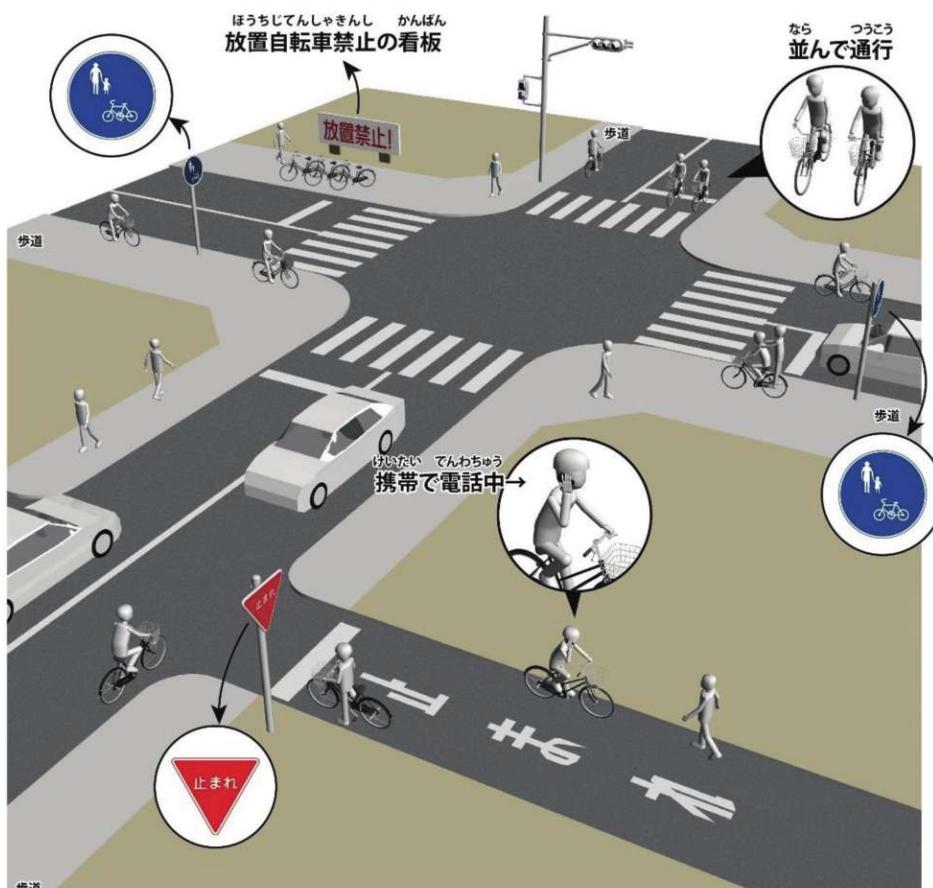
- ★ 「自転車通行可」標識がある、または70歳以上の場合は、歩道を走りますが、歩道の車道寄り（歩道の中央より右側）を、**いつでも止まれる速度で走行しよう!!**特に、**電動自転車は思った以上にスピードが出ています。** 注意しましょう!!



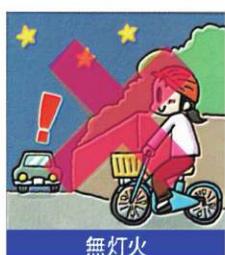
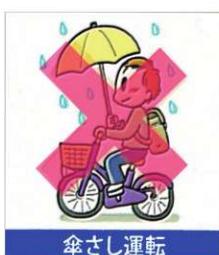
自転車のルール・マナー クイズ

《間違い探し》

自転車のルール違反数はいくつでしょうか？

出典協力：堺自転車のまちづくり
市民の会答は
12ページ

その他の「自転車ルール」違反



分だよい

堺・北分室

長かった酷暑がようやく終わり、天気の神様もお疲れと見え「いきなり秋にしちゃうけど、まついいか！」モード。通常であればもつとも過ごしやすいこの時期ですが、今年はコロナのためにまだまだ窮屈な生活を強いられそうです。

堺・北分室でもコロナ対策として、受付カウンター部に飛沫感染予防用のアクリル板、および透明ビニールで間仕切りをし、アルコールで拭き取りを行っています。また入室時には手指の消毒を実施してもらっています。



- 堀・北分室のスタッフ紹介
- 西尾（ホンワカモードぶつちぎり全開）、阿部（おつとりした自称「いらち」）、藤原（朝からテンション3倍アッパー）、松本（真面目路線まつしぐら）、澤井（チエック厳しい）、中森（ハスキーボイス）、中田（正統派）が本部へ橋口（トラブル引き寄せ本舗）職員の異動がありました。

中・南分室は昨年4月より休場の3人と会員さん5人が

新入会員の説明会・研修会で使用する会議室は、入り口に

手指消毒液・非接触式検温計を設置し窓を2カ所開放することにより空氣循環促進をも図っています。また説明会・研修会終了後はテーブル・椅子のアルコール消毒も実施しています。

中・南分室

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、地球規模で人類が大変な試練を受けることになりました。しかし、当センターはコロナ禍の中、会員さんをして元気に過ごすことができて喜び合いたいと思います。



最強のローテーションで業務

しています。また、

- ・男子用トイレ大改修
- ・建物全塗装改修

など職場環境も、様変わりしています。皆さんお気付きでしたか（微笑）。

これに伴い、今まで以上に発注者さん、会員さんに対してよりきめ細やかな対応ができるよう中・南分室一丸となって、日常業務のスクラップ・アンド・ビルトを推し進めています。

皆が笑顔に・・・満足度向上』に向け、全員でがんばります。次号は、中・南分室の笑えるあるある話をご紹介する予定です。



分室だよい

東・美原分室

「笑顔」と「信頼」を目指して!

『シルバーさかい』の編集委員さんから、「400字ぐらいで何の題材でも良いから簡単に分室の近況を書いてね」と頼まれました。

「エエー！ そんなの急に言われても、また何を書くのよ」と電話の問い合わせや来所されるお客様が一段落した午後4時過ぎ、分室内は大騒ぎとなりました。

シルバー人材センターでは、本理念とし、組織の充実を図るため、この4月から各分室の職員は3人体制となりました。

東・美原分室は、職員3人と会員5人の8人体制となりました。

三姉妹のような女性職員から簡単に紹介します。

- いつも朗らかで笑いが絶えない長女の山口さん（血液型は典型的なB型）
- 長女に負けず劣らず豪快な型は典型的なB型
- 次女の大島さん（血液型は典型的なO型）

- 気配りと美原の道はお任せの安形さん（B型に近いA

・物静かで穏やかな三女の西川さん（血液型はA型に近いO型）女性3人が寄ると大阪では俗に「かしまし娘」と言われます。

次に分室の会員です。



B型)

・爽やかニューフェイスの西村さん（A型に近いO型）

の5人です。

血液型から見るとA型が1人、B型が2人、AB型が2人、O型が3人とバランスがとれた状況で、狭い事務所の中で席の配置もバランスが良い状況です。

コロナ禍の折、飛沫感染を防ぐため、事務所の入り口ドアと窓は、開けっ放しにし、

またカウンターと事務机にはアクリル板を設置しています。

さて、月初には、職員（三姉妹）と会員5人が一堂に会し、朝のミーティングから仕事が始まります。

分室は、以前の『シルバ

さかい』で紹介しましたが、「美原総合福祉会館」内にあ

り、同会館を利用されるお客

さんが多くおられます。

お客様から「シルバーさ

きの石川さん（典型的なA型）なぜか独り言を言う競馬好

い声が外までまる聞こえや！明るい職場ね」とよく言われます。

「いや！ ありがとうござい

ます。しかし、一日中こんな状況で、にぎやかどころかやかましいんです。なんとかしてもらえませんか？」と、訴える分室の会員の声に、一同どつと笑い声が巻き上がります。

笑顔で接客し、そして信頼を得ることが「センター」と「お客様」と「会員」のつながり、それが「組織の充実」につながるのではないでしょうか。

分室では、これからも職員が一体となり、「笑顔」と「信頼」を目指してガンバります。



阪堺電車アラカナルト

大和川にかかる鉄橋は明治44（1911）年の製造で、府内の鉄道用鉄橋では最古クラスです。その大和川橋梁に近い電停の「大和川」から終点の「浜寺駅前」までの15駅が堺市内区間です。

駅の開業は「大和川」が明治44（1911）年12月1日、「浜寺駅前」は翌年の4月1日で、駅間距離が長かった「東湊」と「石津」の間に新設された「石津北」は平成27（2015）年2月1日です。

沿線には美しい庭園がある臨済宗大徳寺派の寺院「南宗寺」（御陵前駅徒歩約10分）をはじめ、刃物や昆布、和菓子など堺市の銘品や逸品を紹介する「堺伝統産業会館」（妙国寺前駅徒歩約2分）、東京駅や日本銀行本店などを手掛けた名建築家・辰野金吾の設計した登録有形文化財「浜寺公園駅舎」（浜寺駅前駅東へ100m）などがあり、堺の歴史や文化に触ることができます。

沿線散策には阪堺電車内でも発売する「全線1日フリー乗車券てくてくきっぷ」（大人600円、小児300円）が1日乗り放題でお得かもしれません。



阪堺電車HPより

石津川鉄橋を走る
モ161形162号車



同好会

山と歩く会

北ブロック 岡田 数一

下見紀行の思い出

この同好会では行き先が決まれば、参加者が精いっぱい楽しめるために役員2～3人で下見に行きます。まず現地の観光協会に行って最も適したコースとボランティアガイドの有無を調べて、そのコースを実際に歩いてみます。実施日より約1ヶ月ほど前のことです。



平成28年5月「真田幸村ゆかりの地 九度山」に行つた時の下見は4月の中頃でした。



慈尊院

九度山駅に変えました。九度山町の役場に行き、観光課の方と相談して歩くコースを決め、「まちなか語り部」（ボランティアガイド）2人を頼んで5月に実施することになりました。

この下見の時は桜やたくさんの花が咲き、また畠いつばいのつくしを見て歩きましたが、歩く会当日には新緑の風景に変わっていました。当日九度山駅で初めて2人の女性語り部にお世話になりました。

次は平成28年9月「童謡・赤とんぼの里 龍野」にバスツアーで行った時のことです。

私の車で美原保健センターから出発して現地に着くまでのコースと休憩場所を調べながら鮫島さん、白杵さんと3人で下見に行きました。たつの市役所観光課を訪ね、歩くコース、バスの駐車場、昼食の場所、トイレの所在、ボランティアガイド申込などを聞いて実際のコースを歩きました。

行き先は市街地から外れた山あいの城下町であり、古い歴史の町でした。

このコースは無理だと思い、当初の予定を変更し、集合駅を感じました。

三木露風の赤とんぼの歌碑の前に着くとこの曲が流れています。



ああー疲れた！赤とんぼ歌碑前

ここで参加者みんなでコーラスをすればいいのではないかとうことになり、数人の先唱者を募り練習をしました。

当日は38人がそろって歌碑の前で赤とんぼの歌を4番まで歌い、どこか懐かしい故郷を見たかもしれません。

龍野城、古い町並みとお屋敷、赤レンガの「うすくち龍野醤油資料館」などを見ていい一日になりました。



コンペイトウミュージアムへ行ってみませんか

美原ブロック 杉田 洋子

体験をしてマイコンペイトウが
でき上りります。

昔懐かしいコンペイトウ作り
を実際に体験できるという、日本で唯一の「コンペイトウミュージアム」に行つてきました。

お孫さんと一緒にペイトウを作つてみるのも楽しいかもしませんね。



コンペイトウミュージアム

住所

堺区南島町4-148-22

電話

072-282-2790

コンペイトウ作り体験
要予約



車で行くと何度も通り過ぎてしまふほど小さなお店ですが、中に入るとかわいいコンペイトウでいっぱいでした。ポルトガルからやってきたコンペイトウの歴史を紙芝居などで分かりやすく説明してくれますよ。

秋の日帰り旅行検討中11月にGOTOトラベル支援対象計画が発表され11月16日に淡路島明石海峡大橋グルメ旅を計画致しました。

コロナ禍の中ですが30数人の参加をいただき、バス2台で密にならないようにして、出発前に検温しました。

バスの中で旅行会社からマスクと消毒液が配られコロナウィルス感染に注意して出発致しました。

参加された会員の皆さんには、混雑を避けるため見学する所やお土産物を買う所で不便をお掛け致しました。

洲本温泉海月館の昼食では鯛の姿造りや牛肉のシャブシャブなどの自慢料理をゆっくりいただきました。

コロナ禍の旅 一人酒
紅葉見て

次回は多数の参加をいただき、楽しい旅ができるよう待ちしております。

今回は不行き届きもありましたかと思いますがスタッフ一同次回の参加をお待ちしています。

淡路島グルメ旅に参加して

ホテル内でクーポン券を使ってお土産物を買い、バスの中では楽しそうな声も聞こえてきました。

月末までに旅行者から感染者が出たとの声もなく安心しました。



おのころ島神社



東ブロック 岡本金一

十五周年記念

ひとりでできる フレイル予防

運動

◆足腰の衰えの予防に!

おすすめトレーニングをご紹介します。

週2~3回行いましょう。

ストレッチや筋肉トレーニングの他に、人混みを避けて1日1回散歩に出かけましょう。また、掃除などの家事をこまめに行い、家中でも活動する時間を増やしましょう。

転倒などに気を付け、自分の体力に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

ロコトレ

①、⑦、⑧は1分間行いましょう
②~⑥は10回繰り返しましょう

- ① 片足立ち(バランス) ② 立ち座り(筋トレ) ③ 踵上げ(筋トレ) ④ 膝伸ばし(筋トレ)

1分間



- ⑤ よこ上げ(筋トレ) ⑥ もも上げ(筋トレ) ⑦ 足踏み(持久力) ⑧ 段差昇降(持久力)

1分間

1分間



出典 堺市地域包括ケア推進課発行リーフレット

「健康とはただ疾病や傷害がないだけでなく、肉体的、精神的ならびに社会的に完全に快適な状態であること」と定義されています。会員の皆さまの健康維持法の取り組みを次号で紹介したいと思います。

「あなたの健康維持法」を400字程度で募集します。なお応募は、氏名、会員番号を明記の上、2月15日（月）までに『シルバーさかい』編集部会までお寄せください。

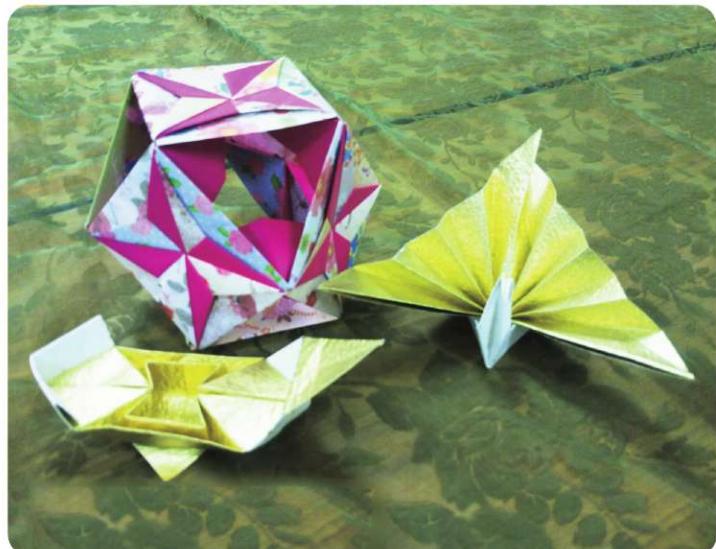
私の作品

—俳句—

カレンダー一枚残し過ぎし日を
反省にかえ気持ち新たに
(詠み人知らず)

水仙の咲き継ぐいのち香りけり
中ブロック山田修

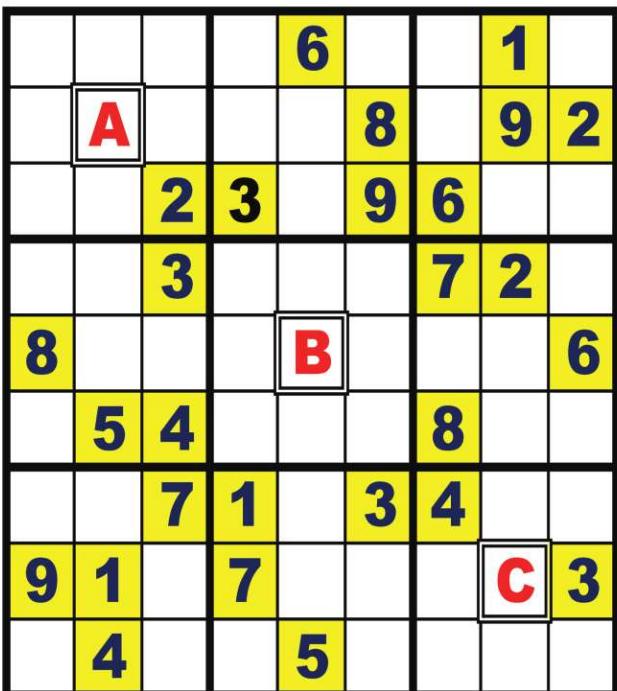
あれこれと練つた川柳朝忘れ
堺ブロック西田紀美代



折り紙教室の作品

頭
の
体
操

数独(ナンプレ)



問題 A、B、Cに入る数字をお答えください。

ルール① 太線で囲われた(9個の)枠のそれぞれの9個のマスには、1から9までの数字を入れます。1つの枠の中では同じ数字を使うことはできません。

ルール② 全体の横列および縦列の9個のマスにはそれぞれ1から9までの数字を入れます。同じ数字を使うことはできません。

前号の正解

第1問	強	第6問	急
第2問	粉	第7問	居
第3問	鈴	第8問	役
第4問	宝	第9問	気
第5問	座		

応募総数162通、正解者152通、抽選の結果、当選者20人に記念品をお送りしました。

編集後記

新しい年を迎えるました。
『シルバーさかい』編集部
会員を引き受けて早や1年
半が経ちました。

新しい年を迎えるました。
『シルバーさかい』編集部
会員を引き受けて早や1年
半が経ちました。
編集の経験もなくうろたえ
ることばかりです。
皆さまから届いた投稿記事を
読み合わせ、誤字がないか、
漢字が使えるか、ひらがな変
換が必要な言葉などを共同
通信社『記者ハンドブック』
を片手に確認、校正作業をし
ながら作成に取り組んでおり
ます。

(杉田洋子)

書 写真、絵画、短歌、俳句、
川柳、私の健康法、就業先での出来事、体験談、感想文など
(400字程度)を『シルバーさかい』編集部会までお寄せください。
採用された投稿者には記念品をお送りします。なお原稿の返却は致しませんのでご了承願います。

原稿募集

- 5ページ
自転車のルール・マナークイズの答 … 5つ
図左上から右回りに
1. 自転車の放置
 2. 並行走行
 3. 2人乗り
 4. 走行中の携帯電話
 5. 右車線の走行