

# シルバー さかい



冬季号  
2023年(令和5年)1月  
第142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  
TEL 072(260)0468  
FAX 072(274)8801  
<https://www.sakai-sjc.or.jp>



株式会社郷田商店提供

## 堺の昆布

昆布は食物繊維やカルシウムを豊富に含み、低カロリーで脂質の少ないヘルシーな食材で、昔から「よろこんぶ」として縁起物にもなっています。その昆布を加工する仕事が堺の伝統産業の一つになっています。

この産業が興ったのは北海道から昆布が堺港に大量に陸揚げされるようになった江戸時代の中頃で、堺では大正から昭和のはじめに昆布加工業者が約150軒を数え、また堺の刃物技術で作られた特殊な包丁を使った「手すき昆布」の一大産地でした。しかし需要の減少や後継者不足などで今日では5社に激減、このうち手すき加工は3社で職人も10人ほどになりました。

(10ページに関連記事)

## 目 次

新年のごあいさつ	2	自転車安全講習会、史跡・野山を歩く会	7
堺市からのお知らせ	3	お仕事紹介	8~9
堺税務署、事務局からのお知らせ	4	堺の昆布、私の健康法	10
事務局からのお知らせ、スマホ講座	5	私の作品	11
自転車マナーアップ強化月間	6	頭の体操	12

# 新年のごあいさつ



堺市長  
永藤 英機

新年おめでとうございます。  
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。  
新型コロナウィルス感染症の流行は長期に及び、現在も私たちの日常生活や社会全体に大きなことや、意欲ある人が社会で



理事長  
河村 寛之

新年あ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、ご家族共々健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

な影響を及ぼしています。  
そのような中、堺市シルバー人材センターの会員の皆さまには、感染対策を講じた上で、子どもを見守りや公園・道路の清掃、施設の管理など日々様々な場面で活躍されていることに敬意を表します。

堺市では、市政運営の大方向である「堺市基本計画2025」の重点戦略に「人生100年時代の健康・福祉」を掲げ、すべての人人がいくつになつても心身ともに健康で充実した生活を送ることや、意欲ある人が社会で

限されるとともに会員数の減少も余儀なくされ、厳しい局面になりました。  
そのような中、皆さまのご尽力と事務局職員の努力により、現在、会員数・業績とも回復基調にありますことを心より感謝

令和2年以降、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により請負先の休業などシルバー人材センターの事業活動が大幅に制限されるとともに会員数の減少も余儀なくされ、厳しい局面になりました。

皆さまにおかれましては、引き続き真摯な仕事ぶりを通して、地域社会からさらなる信頼を得られるとともに、個人情報の適正な取扱いを遵守していただき、円滑な事業運営に努めていただきますことをお願い申し上げます。

また、令和5年10月からイン

申し上げます。  
超高齢社会が急速に進展する中、元気な高齢者が地域社会の役割を果たすことが期待されるシルバー事業は、ますますその役割を果たすことが期待されています。

皆さまにおかれましては、引き続き真摯な仕事ぶりを通して、地域社会からさらなる信頼を得られるとともに、個人情報の適正な取扱いを遵守していただき、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。

ボイス制度が導入されることに伴い、事務費率の引上げによる受注件数への影響など新たな課題が発生しますが、堺市はじめ関係団体と連携を図りながらシルバー人材センターが持続的に発展できるように取り組んでいきます。

令和4年度予算では、「健康長寿の実現」を重点項目として、健康アプリ「アスマイル」を活用した生活習慣の改善や文化・スポーツ施設における社会参加の促進、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施などの施策を積極的に推進しています。  
会員の皆さまも、シルバー人材センターの業務と併せて健康増進活動に取り組まれ、いつも新年の挨拶と致します。



## 堺市からのお知らせ

＼6割の堺市民の皆様が、既にマイナンバーカードを申し込んでいます！／

マイナンバーカードを 申請してみませんか？

＼団体様向け／

マイナンバーカード  
訪問申請受付サービス  
で申請する



企業や町内会、サークルなど  
申請を希望される堺市民の方が  
10名程度集まれば、  
ご指定の場所に職員が訪問し  
マイナンバーカードの申請を  
お手伝いいたします。

詳細は  
こちら



＼個人様向け／

堺市マイナンバーカード  
普及促進センター  
で申請する



南海高野線「堺東」駅すぐ  
高島屋堺店9階に開設中  
月曜から土曜は9:00~17:30  
木曜のみ~19:30（日・祝はお休み）  
お買い物のついでに  
カードを申請しませんか？

詳細は  
こちら



メリットその1

写真撮影無料

メリットその2

カードはご自宅に郵送

※本人確認書類が十分でない場合、  
郵送ができないことがあります。

お問い合わせ先

堺市マイナンバーカード普及促進センター  
TEL:072-600-0181 FAX:072-275-5766  
営業時間は上記の通り お気軽にお問い合わせください

こんなに便利！  
マイナンバーカード

申込すれば、健康  
保険証として使える

本人の同意のもと、  
特定健診情報や、  
薬剤情報などを  
医師・薬剤師と  
共有することができます。

新型コロナワクチン  
接種証明書が  
アプリで発行できる

国内用と海外用の  
接種証明書を  
スマートフォンの  
アプリで取得する  
ことができます。

コンビニで各種証明書が取得できる！

お近くのコンビニで、住民票の写しなどの  
公的な証明書を土日・祝日、深夜・早朝でも  
窓口よりも安く取得できます。

## 堺 税務署からのお知らせ

確定申告会場は**大変混雑**します。感染防止のため、確定申告は**スマホを使ってご自宅から e-Tax で！！**

### スマホ申告

増加中！



全国で153万人が、  
自宅からスマホを  
使ってe-Taxで申告

### マイナンバーカード(おすすめ)

または **IDとパスワード** を使って  
**自宅で申告完了！！**

詳しくは、国税庁ホームページへアクセス！



[確定申告](#)



[確定申告書等作成コーナー](#)

### ○ 令和4年分確定申告会場のご案内 (※専用の駐車場はありません)

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(金)～2月15日(水)	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(木)～3月15日(水)	

※ 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。)。

### インボイス制度に関するご相談について

上記②の期間(2/16～3/15)は、特に会場が混雑するため、**インボイス制度に関する個別のご相談には対応できない場合があります**。ご相談については、上記①の期間(2/3～15)又は3/16以降に開設するインボイス登録申請窓口(堺地方合同庁舎9階)をご利用ください。

## 事務局からのお知らせ

### 個人情報の取り扱いについて

個人情報の取り扱いについては、センター職員には日々、取り扱いに十分留意することを指導しておりますが、会員の皆さんも業務上、個人情報を一時的に保有される場合は、取り扱いには十分留意してください。

ひとたび個人情報が流出すれば、当事者

に重大な損害を与えるとともに、当センターへの信頼も著しく損なうことになります。

つきましては、改めて個人情報の取り扱いの重要性を再認識していただき、適切な配慮、行動を実践していただきますよう、よろしくお願いいたします。

#### 個人情報とは…

氏名、生年月日、住所、電話番号などにより、特定の個人を識別することができるものをいいます。

- 氏名
- マイナンバー(個人番号)
- 生年月日(名前と組み合わせた場合)
- 性別(名前と組み合わせた場合)
- 住所(名前と組み合わせた場合)

**これらは全て個人情報です**

# 事務局からのお知らせ

## 配分金基準額の改定について

会員と発注者との間に雇用関係が発生しない「請負・委任」業務におけるシルバー人材センターの配分金基準額については、従前より大阪府の最低賃金を参考に、理事会にて決議のうえ改定してきました。

今般、令和4年10月1日に大阪府最低賃金時間額が改定されたことを参考に、また「地域での就業を通じて生きがいの充実と福祉の増進に資すること」を目的とする当

センター会員の位置づけを勘案し、令和4年度第4回理事会にて書面決議されたため、令和5年4月1日から配分金最低基準額を980円から1,023円に改定します。

それに伴い1,023円を上回る一部職種についても基準額を改定します。配分金の詳細については当センター事務局までお問い合わせください。

## 大学生とのコラボレーション ☆スマホ講座を開催☆

豊山教授のゼミ生5人がセンター事業に関わっています。  
去る令和4年9月13日(火)に豊山ゼミの学生が講師となり、女性いきいき推進会議のメンバーを対象としたスマホ講座を開催しました。



女性いきいき推進会議

今年度は大阪商業大学・豊山教授のゼミ生5人がセンター事業に関わっています。去る令和4年9月13日(火)に豊山ゼミの学生が講師となり、女性いきいき推進会議のメンバーを対象としたスマホ講座を開催しました。スマホ講座内容は「LINE(ライン)でグループを作ろう!」「健康アプリ・アスマイルの紹介」です。

女性いきいき推進会議  
ゼミ生は、事前に女性いきいき推進会議に出席し、「スマホ講座で何を知りたいか?」「スマホを使う上で何に困っているか?」

1月以降も引き続き地域班や職域班などのグループ単位で実施します。なお、今年度の講座内容は「LINEグループの作成」「アスマイルの紹介」となっています。

当日は、2人が説明、3人が会員サポートにつき、和気あいあいと楽しく講座を進めることができました。学生さんの丁寧な対応に、いきいき推進会議のメンバーにも笑顔が溢れました。その後、11月1日(火)午後から南ブロック地域委員12月1日(木)午前中に西ブロック地域委員、午後から北ブロック地域委員を対象に開催しました。



北ブロック地域委員



西ブロック地域委員



南ブロック地域委員

## 令和4年「自転車マナーアップ強化月間」

### スタートアップイベントに参加して

安全・適正就業副委員長  
時本 幸治

- ・企業認定書交付式
- ・自転車ヘルメット着用促進宣言(6社)
- ・交通安全教室(園児対象)

自転車運転時の“事故防止”の掛けは、常日頃から行われおり会員皆さま方も“安全運転”には十分注意を払いながら運転されておられることがござります。

令和4年6月の当センターの定時総会(第2部)においても警察当局のご協力をいただいて、「交通安全講習会」を開催しました。マナー講習を実施したところです。当局から令和4年「自転車マナーアップ強化月間」(11月1~30日)のスタートアップイベントへ参加のお誘いをいたしましたので、時本、杉本安全・適正就業委員、木谷会員が参加致しました。



### スタートアップイベントについて

#### ○開催日

令和4年10月26日

#### ○開催場所

Mina さかい(堺市役所前)

#### ○主催

大阪府交通対策協議会

#### ○主な議題

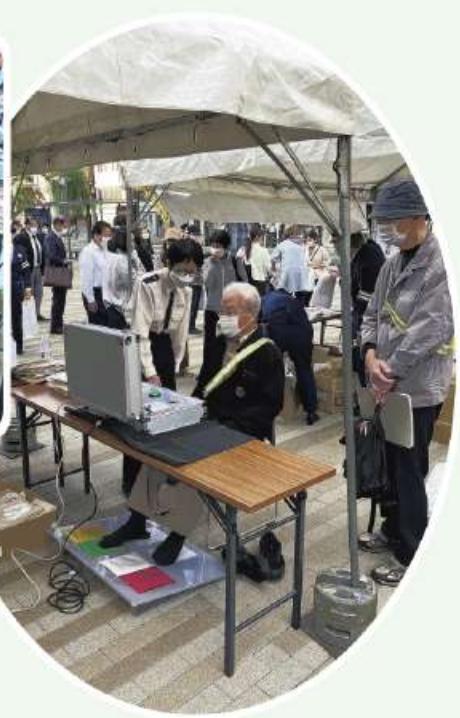
・自転車の交通安全コンテスト表彰式

#### ・自転車安全利用推進優良

今回参加して、各企業における自転車マナーについての意識の高さ、取組みの必要性について改めて深く感銘を受けました。

当センターにおいても、全員が就業中の事故防止はもとより、「交通安全講習会」に積極的に参加するなどあらゆる機会をとらえて自転車マナーアップを図り、“就業途上時の事故防止・撲滅”を目指します。

#### ○年齢なんて関係ない かぶろういのちを守る ヘルメット



より引用

○ながら運転はやめましょう  
※大阪府交通対策協議会資料

○自転車保険に加入しましよう  
○自転車の点検整備を行いましょう

○ながら運転はやめましょう  
※大阪府交通対策協議会資料

## 令和4年「自転車マナーアップ強化月間」

## 「自転車安全運転講習会」に行ってきました

美原ブロック 杉田 洋子

○自転車の整備をする  
・空気圧、ブレーキなど

「自転車マナーアップ強化

・乗つてからの注意

月間」にともない、上黒山自

・まずは、右、左、右後ろ確認

治会駐車場で令和4年11月24

・一時停止時は、右、左、右

日(木)「自転車安全運転講習会」が開催されました。

・歩道は、自転車が走れる道

東・美原ブロックの会員25

・障害物あれば、降りて歩く

人が参加しました。

・車道と歩道の間の乗り上げ

令和5年度より、ヘルメット着用が義務付けられます。ツ

・講習用に作られたコースを教えられた通りに皆さん自転車で走られて、ついついおろそかになっている確認などあります。

大阪府新型コロナ警戒信号が10月末までに緑色になりました。「ウォーミングアップを兼ねて近場の史跡を訪ねましょ」ということになりました。

11月8日になつて再び黄色になりましたが、行動規制は要請しない」ということです。11月12日(土)快晴、近鉄二上神社口駅から山里の道を歩みます。時間を利用して當麻寺を目指し、最終・

導みさん、森岡望美さんが指導してくださいました。

黒山警察署より、中山隆交通係長と女性警察官の岡崎めぐみさん、森岡望美さんが指導してくださいました。



- 自転車に乗る時の注意
- ・目立つ派手な色の服を着る
- ・蛍光色の服を着たり、反射板を付ける

同好会  
山と歩く会

## ウォーミングアップ 「当麻の里」コース

北ブロック 岡田 数一

ころに染野の金堂があります。

案内文によれば、左甚五郎

の作と伝えられている一本柱の建物で、こここの領主をお祭りしているそうです。民族的

建造物としても優れ、他に類例が少ない珍しい遺構だそうです。

にも価値が高いばかりでなく、建物として優れ、他に類例が少ない珍しい遺構だそうです。

孫の中将姫ゆかりのお寺です。藤原鎌足の



# お仕事紹介

## 堺公園墓地のぼり設置と撤去作業

シルバー人材センターにご依頼していただいている仕事の中では少々変わった仕事なので紹介致します。

簡単に言うと堺公園墓地（堺市霊園）の使用者募集期間にのぼりを設置し、終わると撤去する作業です。募集期間は、年二回です。



- 使用者が決まった区画ののぼりとスタンドを撤去

二回目の作業内容は、  
作業③



- 募集期間が始まる前の11月初めに募集する空き区画にのぼりを設置

この際、建物の構造上エレベーターを2台乗り継ぎます。これが結構面倒

- その後、トラックに積込み、募集区画を探して、そこにのぼりとスタンドを持って行く
- スタンドに水を入れて水の注入口をきつちり蓋をする
- 区画のネームプレートを貼り付け、そのスタンドにのぼりを挿しこみます
- これを約90区画行う

- 再度募集する区画（前回使用者が決まらなかつた区画）にのぼりを設置
- 今回の区画のスタンドは残っているのでのぼりを必要数靈堂5階から下す
- 区画を探し出し、残しているスタンドにのぼりを挿し込む（今回はスタンドがあるので見つけやすい）
- その際、スタンドの水の量を確認し、十分に入っていない場合は水を追加
- ネームプレートも確認し、取れかかっている場合はガムテープで補強する
- 無くなっている場合は霊園事務所へ報告



### 作業④

- 一回目の作業内容は、  
作業①
- 募集期間が始まる前の8月末から9月初めに、募集する空き区画約90区画（年による）にのぼりを設置

- 作業②
- 募集期間が終わると10月初めにのぼりを撤去

- のぼりとスタンドは水の入った状態で残しておき、のぼりのみトラックへ運ぶ
- 撤去したのぼりとスタンドは、エレベーターを2台乗り継ぎ靈堂の5階へ戻す

- 作業③
- 募集期間が終わると、12月初めに、すべてのスタンドとのぼりを撤去
- のぼりが設置されている区画でスタンドの水を捨てネームプレートをはずしのぼり

## お仕事紹介

と共にトラックで靈堂5階へ戻す

のぼりが長すぎると風で倒れ易くなるので適切な長さに調節するのですが、古いのぼりなのでネジが回らないあります。

またのぼりが長すぎると風で倒れ易くなるので適切な長さに調節するのですが、古いのぼりなのでネジが回らないあります。

ごとに丁寧に扱うよう指示されます。

合計6人で3人ずつ2班に別れて作業を行います。

このご依頼は令和2年に初めてお受けしました。毎年、初めに区内を巡回して、花の名前についている区域まで車で移動し、その中で区画を探すのですが、最初のところはなかなか見つからず途中で音を上げる人もいたく以上が一連の手順です。



こども多々あります。全てを下ろし終えると、トラックに積んで設置に向かいます。花の名前についている区域まで車で移動し、その中で区画を探すのですが、最初のところはなかなか見つからず途中で音を上げる人もいたくあります。慣れると、宝探しをしているような感じで、見つけたりして、楽しんでできるようになります。とは言つても、喜んでいるのも束の間で、見つけてからのぼりとスタンドを持って行き、大量の水を運んでスタンドに入れないといけません。靈園には水道がありこちらにあります。何十リットルもの水を運ぶには、少しだけ距離で重労働です。体力がないとできません。



水を入れる際のジョウゴは既製品もありますが、ペットボトルで手作りしたものを使つたりしています。ここまでが①の作業ですが、この①の作業が一番大変で、ほとんど全ての苦労が集結していると思います。

作業時間は、一日で終わることを目指すのですが、次の日に持ち越すこともあります。夏場ということもあり皆さん汗だくでくたくたになりながら頑張ってください。きっと作業終了後の一杯は、格別なものでしよう。もしかしたら飲む体力も残っていません。

水を入れる際のジョウゴは既製品もありますが、ペットボトルで手作りしたものを使つたりしています。これまでが①の作業ですが、この①の作業が一番大変で、ほとんどの苦労が集結していきます。作業時間は、一日で終わることを目指すのですが、次の日に持ち越すこともあります。夏場ということもあり皆さん汗だくでくたくたになりながら頑張ってください。きっと作業終了後の一杯は、格別なものでしよう。もしかしたら飲む体力も残っていません。

高齢者お見送り設置作業が貢献していると思ううれしい限りです。

あとこの②～④の作業は区画の数も減ってきて、気候も涼しくなってきてるのでそれほど大変ではありません。今年で三年目になりますが、一年目から続いている人は半分の3人で、新しい人たちも経験者からやり方を教わり、各自工夫して頑張ってくださっています。

『広報きかい』によると、使用料が $1\text{m}^2$ 42万円との事なので、一番小さい $2 \cdot 6\text{ m}^2$ でも $109 \cdot 2$ 万円その次の $4\text{ m}^2$ で



168万円、毎年、二回目の募集時に立てる旗が減つていてるのでそれなりに利用者が決まっているのでしょうか。結構な金額になつてていると思われます。

それにのぼり設置作業が貢献していると思ううれしい限りです。

靈園ということでイメージは暗いかもしれませんが、朝にみんなで集合すると、緑も多く空気も良く気分爽快です。就業依頼でお声掛けすることもあるかもしませんが、その時はよろしくお願ひします。

## 「とろろ昆布」と「おぼろ昆布」

堺の昆布は「とろろ」と「おぼろ」の加工が中心で、機械生産される「とろろ昆布」に対しても、「おぼろ昆布」は高品質を保つため熟練した職人の手づくりで加工されています。

の昆布の塊を縦にして、機械で薄く削ってできたものです。絹糸のように纖細で綺麗な目をして、ふんわりとした質感は、お吸い物におすすめです。



真昆布

まっすぐの刀で削り出される帯状のものが「おぼろ昆布」で、ぎざぎざの刃で糸状に削り出されるのが「とろろ昆布」です。この削り出す技は、堺の刀物技術があつてこそ為せるもので、特注の堺製刀物を使っています。

「おぼろ昆布」は、加工前日に創業以来、継ぎ足し使つてている酢に漬けて一晩寝かしてから、職人が丁寧に一枚一枚手すきで、丹念に昆布の表面を薄く削ったもので、うどんに入れて「昆布うどん」と呼びます。残った芯の部分は、「白板昆布」はパッテラ寿司の上にのせて使います。

「とろろ昆布」は現在、ほとんどが機械製のものに変わっています。機械製の「とろろ昆布」は、昆布を幾重にも重ねて数十トンの圧力をかけ、数日間しつかりプレスし、そ

※写真提供 株式会社郷田商店

## 私の健康法

毎日を明るく  
楽しく活動的に

東ブロック  
河野 豊茂

- ③適切な運動すること週に2回は近所でウォーキングまたは自転車で2キロ
- ②自分の好きなことをやること 居酒屋で一杯飲みながらラオケで下手な演歌を歌う
- ①何事にもよくよしないでポジティブでアクティティブであること

ほど走ること（かかりつけ医がウォーキングと自転車を交互にするのが良いと教えてくれました）私が当センタ―に入会したのは平成17年で、これまでの17年間に、学校園施設設安全管理委員、スポーツ施設管理、地元の経験しました。私はコロナ禍で、ここ3年ほどもいろいろな人たちとの交流があり、有意義で楽しくやらせていただいています。

私は健康について日々心掛けています。自分がウオーキングと自転車を交互にするのが良いと教えてくれました。私が当センタ―に入会したのは平成17年で、これまでの17年間に、学校園施設設安全管理委員、スポーツ施設管理、地元の経験しました。私はコロナ禍で、ここ3年ほどもいろいろな人たちとの交流があり、有意義で楽しくやらせていただいています。



昆布うどん



昆布を削る刃物を研ぐ

**郷田商店の作業現場見学**  
(有料1,000円で昆布のお土産付き)のご案内

担当者が作業場で手すき昆布の作り方を説明します。

ご希望の方は1週間前までにメールまたは電話、FAXでお申し込みください。  
メール info@godashoten.com  
電話 072-222-6688  
F A X 072-222-6699

(11)令和5年1月

シルバーさかい

## 私の作品

写真(富士山)と書



北プロック 森井忠



—山柳—

—短歌—

枝豆の 青きふさより なお青き  
つやある豆出で 宴はなやぐ

西プロック 上田 雅子

カロリー表 あなたのでなく ペットのよ  
美原プロック 杉田 洋子



第49回 埼まつり

3年ぶりに開催されました。令和4年10月15日の前夜祭に続き、10月16日に、従来のパレード式から、催場を分散する方式に変更されて開催されました。大小路~宿院間の大通筋左側道路で休憩するふとん太鼓6台です。  
左側の阪堺電車は、1101形、1001形です。

堺プロック 井村 勉

切り取り線

会員紹介カード

会員 No. \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_

会員になりたい方を紹介してください！

当センターでは、前年度より会員紹介に関する報奨制度を設けています。

お知り合いの方やご近所の方に、ぜひ当センターへの入会をお勧めしてください。左記の「会員紹介カード」にあなたの会員番号と氏名を記入し、入会したい方にお渡しください。

受け取った方が、入会説明会か入会研修会に持参の上、入会された場合、事務局より粗品をお送りしています。

頭  
の  
体  
操

次の第1～5問の答えを解答例からお答えください。問題はすべて今号(第142号)から出題しています。答えは第1問～Dのように解答例のアルファベットでお答えください。

**第1問** インボイス制度が導入される時期は?

解答例 A 令和5年4月 C 令和5年10月 B 令和5年7月

**第2問** 令和5年4月1日から配分金はいくらになるでしょうか?

解答例 A 980円 C 1500円 B 1023円

**第3問** 「大学生とのコラボレーション」で行われた講座は?

解答例 A ヨガ講座 C スマホ講座 B 美容講座

**第4問** 堺公園墓地のぼり設置と撤去作業の人数は?

解答例 A 5人 B 6人 C 7人

**第5問** 「おぼろ昆布」を削り出す刃はつぎのどれ?

解答例 A まっすぐの刃 B ぎざぎざの刃 C 弓なりの刃

締め切りは2月17日(金)必着。  
はがきに解答、会員番号、氏名、郵便番号、  
住所、電話番号を明記の上、「シルバーさかい」  
編集部会(本部内)まで。正解者多数の場合、  
抽選で20人に記念品をお送りします。

応募総数83通、正解者81通、抽選の結果、当選者20人  
に記念品をお送りしました。

**第1問** 第2問  
**第3問** 第4問  
**第5問**

II II II II  
B A B C C

前号の正解

編  
集  
後  
記

今号の最初の編集会議では表紙が10面に掲載した縦長の作業写真でした。説明文も縦書きで、これまでと異なる紙面レイアウトは賛同が得られず今回のみで、小誌が紙面をリニューアルしたことにお気付きだつたでしょうか?

この文字は文字の形が分かりやすく、読み間違えにくいたされ、教育現場や駅の表示、食品の成分表示にも使われています。さて、このように紙面を刷新しても、冒頭でご紹介したように紙面の見栄えはレイアウトが大きく影響します。そのキー



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。

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(本部内)までお寄せください。

原稿募集

