

シルバー  
さかい



SAKAI

春季号  
2024年(令和6年)4月  
第147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>



堺の環濠と観濠クルーズ

NPO法人観濠クルーズSakai提供

15～16世紀の堺は自由・自治都市として“黄金の日々”を謳歌していました。その繁栄を支えた一つが、環濠により形成された都市機能だったようです。その環濠は時代とともに様相を変え、わが国の高度成長期には、ひどく汚れていました。そうした環境を改善して「環濠」を堺の歴史的遺産として人々に紹介するボランティア活動があります。

(6～7ページに続く)



目次	
事務局からのお知らせ	2
安全・適正就業委員会	3
自転車安全運転講習会	4～5
観濠クルーズ	6～7
普及・啓発ポスター	8
「Q&Aコーナー」の紹介	8
史跡・野山を歩く会	9
私の健康法	10
私の作品	11
頭の体操	12



## 事務局からのお知らせ

## センター年度会費納入について

令和6年度も引き続き会員として活動されるか否かの確認を兼ねて、4月中旬までに「会費納入通知書」を送付いたします。年度会費1,200円を4月末までに納入してください。ただし、「会費納入通知書」の裏面に記載のコンビニエンスス

トアのみでの取り扱いとなります。郵便局では払い込むことができません。  
なお、退会される場合は、退会届の提出が必要となりますので、センター事務局までご連絡をお願いいたします。

## 定時総会のお知らせ

開催日 6月14日(金)  
開催場所 堺市産業振興センター  
イベントホール  
(南海高野線 中百舌鳥駅/大阪メトロ  
御堂筋線 なかもず駅から約300m)

※開催時間については、後日配布する議案書で確認してください。

## 各種研修のお知らせ

## 新入会員研修実施予定

職 域 名	実施予定月
植木剪定研修 (本部、各分室管轄)	随時
植木剪定手元作業研修	随時
除草研修 (本部、堺・北分室、中・南分室管轄)	随時
除草研修 (東・美原分室管轄)	5月・2月
福祉・家事援助研修	随時
筆耕研修	5月・10月

## 技能研修実施予定

職 域 名	実施予定月
植木剪定技能研修 (B・Cランク班員)	3月

## 接遇・安全就業研修実施予定

研 修 名	実施予定月
接遇研修 (各職域班)	随時
安全就業研修 (各職域班)	随時
自転車安全運転講習 (ブロック別・職域別)	随時

## 総合研修実施予定

研 修 名	実施予定月
家事援助総合研修	2月

## 地域委員研修実施予定

研 修 名	実施予定月
地域委員研修	未定



# 安全・適正就業委員会

## 自転車事故を皆さんの力でなくしたい

一人・ひとりがマナーを守って安全運転を

安全・適正就業委員会からのお願い

自転車ブームは、その手頃な移動手段としてますます広がりを見せています。それに伴い自転車事故は増加傾向で、事故を減らす対策が急務となっています。

当センターにおける就業途上時の事故発生状況は下表のとおりですが、事故を減らすには、「一人ひとりに事故回避の自覚」が求められます。



発生年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
事故件数	12	11	11	7	8

委員会では自転車事故を減らすため、令和4年から各警察署から講師をお招きし、会員参加の「自転車安全運転講習会」を開催し、安全意識の高揚を進めてまいりました。

新年度も引き続き「自転車安全運転講習会」を開催し、会員の皆さんに「安全意識・自転車マナー」を高めて頂きたく「事故のゼロ」をめざし活動することとしています。

会員の皆さま方もご賛同、ご協力いただきますようお願いいたします。

### 自転車安全運転講習会開催状況

実施日時		ブロック
令和4年	11月24日	東・美原
	12月9日	西
令和5年	2月9日	中・南
	3月29日	堺・北
令和6年	9月25日	西 (暮らし快適班、配布班)
	2月8日	堺・北 (家事援助班、暮らし快適班、配布班、手元班、地域委員)
	2月15日	東・美原 (家事援助班、暮らし快適班、配布班)
	2月15日	中・南 (家事援助班、暮らし快適班、配布班)
	2月15日	堺 (大仙公園除草班、トイレ清掃班)

## 5月は「自転車安全運転強化月間」です！

自転車はくるまの仲間です

交通ルールを守りましょう！

**傘さし運転**  
 道路交通法 第71条第6号  
 大阪府道路交通規則 第13条第2号  
 罰則 5万円以下の罰金

**飲酒運転**  
 道路交通法 第65条第1項  
 罰則 (酒酔い運転)5年以下の懲役又は100万円以下の罰金

**安全ルールを守る**

**二人乗り**  
 道路交通法 第57条第2項  
 大阪府道路交通規則 第11条  
 罰則 2万円以下の罰金又は料料

**並進**  
 道路交通法 第19条  
 罰則 2万円以下の罰金又は料料

**無灯火**  
 道路交通法 第52条第1項  
 大阪府道路交通規則 第10条第1号  
 罰則 5万円以下の罰金

**携帯電話**  
 道路交通法 第71条第6号  
 大阪府道路交通規則 第13条第3号  
 罰則 5万円以下の罰金

**歩行者の通行妨害**  
 道路交通法 第63条の4第2項  
 罰則 2万円以下の罰金又は料料

**遮断踏切立入り**  
 道路交通法 第33条第2項  
 罰則 3月以下の懲役又は5万円以下の罰金

**ヘッドホン(大音量)**  
 道路交通法 第71条第6号  
 大阪府道路交通規則 第13条第5号  
 罰則 5万円以下の罰金

\*音量に関わらず、安全運転の義務に違反する可能性があります



# 自転車安全運転講習会 安全・適正就業委員会

2月に「暮らし快適班」「家事援助サービス班」「配布班」などの会員を対象に「自転車安全運転講習会」が開催されました。8日(木)は堺・北分室、15日(木)は美原総合福祉会館と堺市立青少年の家(南区)で、編集部会委員が取材しました。

## 堺・北ブロック自転車安全運転講習会

2月8日(木)に堺・北分室での講習会に参加しました。北堺警察署交通課交通総務係長から、23人の参加者が震えあがったり笑ったりしながらお話を伺いました。

まず、最近の交通事故には自転車関連事故が多く含まれるというお話でした。その中には自転車に乗っている人自身で転んだなどの単独事故も結構あり、その場合に頭のケガが多いということです。年齢が高くなるにつれて筋肉量が減って激しく転んで頭を打ってしまうのと、血管がもろくなって脳内で出血することが多いので、大けがや時に死に至ることもあるとのことでした。その時有効なのがヘルメットです。

### “自転車とヘルメットはワンセット”

ヘルメットを正しく装着していれば頭に当たる衝撃が抑えられてケガが軽減されるということでした。わかっているが無視して持たずにいましたが、お話とDVDで分かりやすく具体的に説明を受けて考えを改めたのでした。

また自転車の正しい交通ルールも具体的にわかりやすく教えていただき、普段のいい加減な運転を改めなければと反省しました。(取材 南)



## 東・美原ブロックの自転車安全運転講習会

2月15日(木)13時30分～14時30分の間、美原総合福祉会館にて自転車安全運転講習会がありました。

講師は、黒山警察署交通総務課係長です。参加者は、東ブロック15人、美原ブロック12人の計27人でした。

大阪府は交通事故死亡者数が全国で1位という不名誉な順位です。

### 自転車運転時の注意点

- 車と同方向に走る(左の端を走る)
- 自転車は車の仲間、軽車両の部類に入ります
- 70才以上、13才未満は歩道を走ってもよい。ただし歩道内は“歩行者が優先”
- 一時停止は必ず守る
- 交差点の右折は斜め横断をしない
- 交通事故は必ず警察に連絡する
- ヘルメットを着用する

2023年4月1日より努力義務

- 自転車保険に加入しましょう

自転車利用者が加害者になった場合、高額な賠償をしなければならないし、実刑になる事もある

## 1 大阪の自転車事故の状況

### ◎自転車事故の経年推移







“自転車に乗るならヘルメット！”  
 “あなたのために、あなたの大切な人のために！”  
 をモットーに

自転車に乗って転んだ時、頭から落ちます。ヘルメットを着用していた時としていない時では、どれだけ違うかDVDを見てよくわかりました。必ずヘルメットを着用して運転してくださいね。とても解かりやすく充実した講議でした。皆さんも機会があれば是非受けてくださいね。  
 (取材 杉田)

**中・南ブロック自転車安全運転講習会**

15日午後2時から始まった講習会の参加者は40人で、会場の「堺市立青少年の家」3階の第2研修室はほぼ満員。講師は中堺警察署交通課総務係長と南堺警察署の総務係長のお二人で、それぞれ「飲酒運転の事故防止！」と「自転車の安全運転」について、熱弁を振るっておられました。

参加した会員の中には自動車免許証をすでに返上された方もおられましたが、“緊急情報”として2日前の2月13日に中区内の細街路で発生した「飲酒運転の普通乗用車が歩行者を跳ねて死亡させた事故」を取り上げ、“飲酒運転は犯罪”で絶対にしないよう、また歩行者も道路の右側歩行や夜間は目立つ反射材を身に着け、身の安全を確保するよう呼びかけました。

引き続き、令和5年度より着用が義務化されたヘルメットについて、ビデオ映像を利用しながら解説、実験映像では水で膨らませたゴム風船2つを自転車の高さ（約1メートル）から落下させた結果、ヘルメットに入った風船は破損せず、ヘルメットで守られる安全性をアピールしていました。

自転車の安全運転では“ヘルメット着用”を徹底するとともに、交通ルールを守りながら通行する道路での安全確認を慎重に行うこと。そして全国の自転車事故による死亡事故が大阪府は昨年148人で、前年に引き続き全国ワーストワンになっており、ぜひこの汚名を返上したいと、“自転車のマナー運転を厳守すること”を強調されていました。  
 (取材 高岡)



**絶対にやめましょう！**







## 堺の環濠と観濠クルーズ

“活動の原点は川のゴミ拾い”と話す理事長の高杉晋さんに編集部会委員が堺区内のNPO法人観濠クルーズSakaiの事務所で「観濠クルーズ」について伺いました。

### ボランティア活動のはじまり

#### ★環濠を船で回るのはいつごろから？きっかけは？

私は子どもの頃から土居川の近くに住んでいますが、川の名前も知らず「ドブ川」と呼んでおりました。趣味のカヌーで奈良の吉野川に出かけていましたが、「少しでもきれいな川で遊びたい」との思いで、ゴミを拾って帰るようになりました。すると近所の川をきれいにすることを思いつき週1回のペースで河川敷の掃除を始めました。30年ほど前のことです。

活動を始めて2年後に堺市から誘いがあって「川をきれいに」「水澄み川をみんなで作ろう」のテーマで「土居川まつり」を開催しました。回を重ねるたびに川の水がきれいになり、祭りイベントの一つ「船上ウォッチング」が大人気だったことがクルーズを立ち上げるきっかけでした。

### 「NPO法人観濠クルーズSakaiの誕生」

#### ★クルーズの具体的内容は？

2006(平成18)年にNPO法人を設立し10月から船の運行を始めました。

ところが初日の第1便に乗船されたお客様から不評の電話がありショックを受けました。しかし、その電話のおかげでメンバー全員が、どうしたらお客様に喜んでいただけるかを必死に考えました。その結果、歴史の舞台となった堺の町のスポットを紙芝居のように写真で紹介すると同時に、ガイド原稿を作成して勉強会を重ねました。

今では乗船された多くの人に喜んでいただけるようになりました。クルーズのコースは地図をご参照いただき、船の運航表を見てご予約いただくシステムです。最近では予約がすぐに埋まるのでお早めをお願いします。

### コース案内 ルートマップ

定員 18名 所要時間は50分です







★活動を通じて良かったことは？

この川で映画『セトウツミ』のロケがありました  
が、そのとき協力依頼を受けて、クルーズ船の舳先  
にカメラを設置し川を撮影しました。すると、その  
映像が映画のオープニングシーンに採用され、エン  
ドロールではクルーズ船の名前も出て全国でロード  
ショーされました。何年か前までは、“悪臭を放つ  
ドブ川と呼ばれていた川が”と思うと、本当にうれ  
しかったです。その時の感動が、今の原動力になっ  
ていると思います。

最後に、高杉さんは、「堺のまちがこれからもっともっ  
と観光都市として世界から観光客が来られるような町  
になることを願っています。また、こうした運動を次世  
代へ繋いでいきたい」と、活動への想いを語っておら  
れました。  
(取材 植尾、高岡)



2024年 運航カレンダー

2024年 春のクルーズ												
月	4			5			6					
日	14	21	28	5	12	18	19	26	1	9	16	23
曜日	(日)	(日)	(日)	(日)	(日)	(土)	(日)	(日)	(土)	(日)	(日)	(日)
11:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※運航当日の天候、潮  
位、海象によりコース  
の変更や欠航となる  
場合があります  
※ペットの乗船は不可  
※割引の併用はできま  
せん

2024年 秋のクルーズ											
月	9			10			11				
日	15	21	29	6	13	19	20	26	2	16	30
曜日	(日)	(土)	(日)	(日)	(日)	(土)	(日)	(土)	(土)	(土)	(土)
11:00	○	○	○	○	○	特別 堺祭 り クル ーズ	○	○	○	○	○
12:00	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○
13:00	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○
14:00	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○
15:00	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○



NPO法人観濠クルーズSakai  
理事長 高杉 晋さん

ご予約

電話:072-233-6601  
受付時間:10:00~17:30  
電話以外の受付はいたし  
ておりません

料金

○大人 1,500円  
○小人(小学生以下) 500円  
※幼児(小学生未満)は大人1人に  
つき1人分無料





堺市シルバー人材センターの新しいポスターができました！



### Q & Aコーナー

次回夏季号より「Q&Aコーナー」を開設します  
本誌『シルバーさかい』や当センターへの質問などハガキでお願いいたします  
この「Q&Aコーナー」で、できるかぎりお答えしたいと思います



同好会 史跡・野山を歩く会

J R 福知山線廃線敷きウォーク



昨年の11月23日(木・祝)、紅葉に包まれた景色の中、J R 武田尾駅から17人のメンバーが谷川に沿って走る廃線敷きを歩き始めました。晴天に恵まれ、すがすがしい秋の山に気持ちが癒されます。列車が走っていたころはこの美しい渓谷を見ながら、人々はこのんびり旅をしていたのでしょうか。

廃線敷き入り口から続いていく枕木と砂利の上を歩きながら、いつもの山道とはちょっと違った、歩きにくい道を踏みしめて行きました。道行く路の頭上には紅葉があり、「お弁当を食べる場所はどこにでもある」と言いながら歩きました。逆方向からくる人々とあいさつをしたり、また外国の人もいて、時間がたつに従って人が増えてきました。

3つのトンネルを通りました。真っ暗なので足元をライトで照らして歩くのも、楽しいながら疲れます。そして出口に近づくと明るい景色が見え始めてほっとします。

3つ目のトンネルを出ると大きな鉄橋がありました。「第2武庫川橋梁」というそうです。赤さびて、危なっかしいがどっしりした鉄橋です。

ここを折り返し点として元来た道を引き返しました。廃線敷き入り口まで来て、昼食を取ることにしました。各自、思い思いの場所でお弁当を食べ、ここで自由解散になり、電車で帰りました。

この日は勤労感謝の祝日でしたので、歩きに来られる方も多かったのですが、紅葉の時期として最高の日であったと思います。





# 私の健康法

私は、朝5時前後に起床します。その後、7時ころ犬の散歩のため近くの公園に出かけます。同じ時刻に犬の散歩をされている2人のご婦人に「おはようございます」とあいさつをして、公園の中の小さな広場の周囲や、気分次第で池の周りを半周して、大体1,000歩くらい歩きます。本当かどうか分かりませんが、聞いたところでは8,000歩ぐらいまでは寿命が延びることに大いに寄与するとのことですが、それ以上歩いても効果はないとのこと。どのみち8分の1程度しか歩かないので全く効果は無いでしょう。

帰宅して犬に餌をやって、特に用事がない限り、朝、昼、晩と食事をして耐ハイ350ミリリットル1本飲んで入浴して23時過ぎに寝るまで自由時間です。

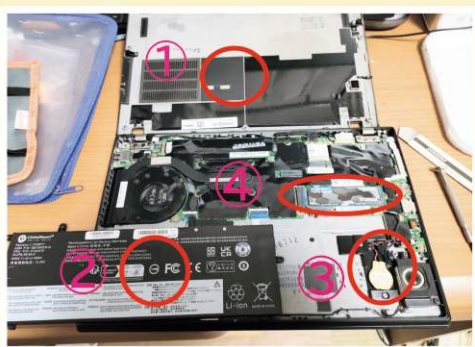
今のところ私の周囲では特に何の問題も起こっていないのでノーストレスで毎日過ごしています。家内には「あんたは、能天気だから」と言われていますが、「楽観的な性格」と言ってほしいですね。



散歩道



左側モニターは、Youtube、AmazonPrime専用  
右側は、PC用



### ノートPC修理

- ①ノートPCの裏フタを外す
  - ②不良バッテリーを交換する
  - ③ボタン電池を切り離し、PCの電源ボタンを長押ししてBiosProgramをリセット(初期化)する
  - ④SSDを大容量かつ高速なものに交換
  - ⑤元通りに組み直す
- 以上で修理完了、現在はバッテリーも充電できるようになり、快適に動作しています

おおむね月曜、水曜、金曜は、サラリーマンのころからの20年来の友人が車で近くまで来るので、8時から30分ほど近所の喫茶店でアメリカンコーヒーでお茶します。話題は、家族のことや、読書の話です。友人は時代小説が好きで、私も宮部みゆきさんの江戸物が好きなので、感想を話したりします。お互いに自分の本を貸し借りして楽しんでいます。

しかし、私のほうは最近、目が疲れやすくなって借りた本が進まなくてなかなか返せません。

そのほか、毎月2回、パソコン同好会に参加して講師役をやっています。午前中2時間、午後2時間ほぼ立ちっぱなしなので、以前に比べてどっと疲れるようになりましたが運動不足を補う意味で頑張っています。

他に趣味としては、ユーチューブの動画を見ること、アマゾンプライムで外国や日本の映画やテレビドラマを見ること、パソコンでフリー(無料)ソフトを調べたり、パソコンの改造をすることです。以前はパソコンの自作もしていましたが、今は主としてノートパソコンの改造や簡単な修理です。

結婚して独立した息子が残していったバッテリー充電不良の結構高性能なノートパソコンをバッテリー交換や、バイオスプログラムのリセットで修理することができました。息子に聞くと「そのパソコンはもう要らない」とのことなので「もらっちゃった」なのです。

というわけで、私の健康法は、「楽観的(能天気ではない!）」に日々を過ごすこと、「趣味＝自分の好きなこと」をすることです。

北ブロック 小川 順一



# 私の作品



和泉市リサイクル環境公園  
中ブロック 佐藤 俊治



阪堺線 浜寺公園付近  
堺ブロック 井村 勉

※短歌・俳句・川柳の投稿締切は5月17日です。

— 山柳 —

マスクとれ いつもとちがう アンタダレ

東ブロック 外山 龍雄

— 俳句 —

春うらら 色鮮やかに 花の宴

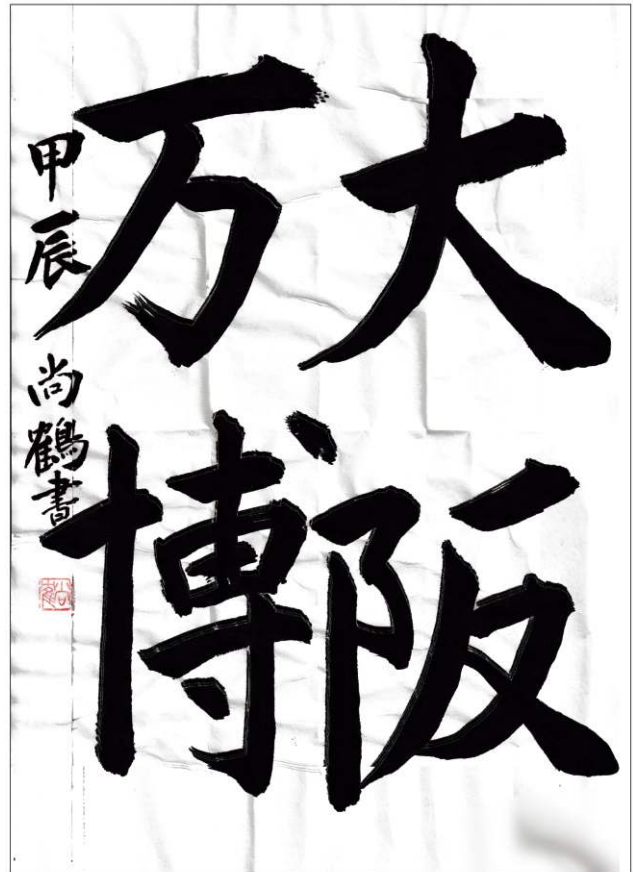
南ブロック 北本 順子

— 短歌 —

松風と 立山連峰

友の家の倉潰れしと 地震をなげく

西ブロック 上田 雅子



南ブロック 郡 登志子

## 会員になりたい方を紹介してください！

当センターでは、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。

切り取り線

### 会員紹介カード

会員 No. \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_



# 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147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** 観濠クルーズの川でロケをした映画名は？

解答例 A マッサン                      B セトウツミ                      C ブラックレイン

**第2問** 2月8日(木)の自転車安全運転講習会の会場は次のどれ？

解答例 A 堺・北分室                      B 美原総合福祉会館                      C 堺市立青少年の家

**第3問** 全国の自転車事故で死亡者がワーストワンの地区は？

解答例 A 北海道                      B 東京都                      C 大阪府

**第4問** 「JR福知山線廃線敷きウオーク」で通ったトンネルの数は？

解答例 A 1つ                      B 3つ                      C 5つ

**第5問** 小川さんが愛読する本の著者名は？

解答例 A 宮部みゆき                      B 与謝野晶子                      C 山崎豊子

### 締め切りは5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。

### 前号の正解

第1問 = A    第2問 = B  
第3問 = B    第4問 = A  
第5問 = C

応募総数125通、正解者121通、抽選の結果、当選者20人に記念品をお送りしました。

### 原稿募集

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。

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ください。

### 編集後記

この時期になると、あちら、こちらからいろいろな花の開花宣言を耳にします。1年で一番心華やぐ春の訪れです。

今年の元旦に大きな地震災害に遭った北陸地方にも花の便りが届き、被災された方々の心が少しでも癒されることを願っています。

さて皆さん、『シルバーさかい』は今号より全紙面が横書きで左開きになっていることに気付いていただけでしょうか？

最近よく目にするパンフレット、雑誌なども、ほぼ横書き、ほとんどの学校の教科書も、国語以外は横書きを使っているそうです。

小誌の紙面も、数字やアルファベット、表などが多く、横書きのほうが読みやすいのでは？との意見もあり、検討して今回全ページを横書きにしてみました。

「今までの縦書きがいい」とか「横書きのほうが読みやすい」などのご意見、併せて、「こんなことを記事にしてほしい」、「堺にこんな所があるので取材に行ってほしい」などのご要望がありましたら、編集部会に送って下さい。皆さんに楽しんで読んでいただける紙面にしていきたいと思っています。

(植尾 美小代)

