

広島市シルバー人材センター (公益社団法人広島市シルバー・協同労働センター)

令和7年度



# 事務局だより

## 3月号

### ワークショップ（体験型講座）& 交流会を実施しました

当センターでは、令和8年度の女性活躍推進部会の設置に向けて昨年9月に同部会の準備委員会を立ち上げ、様々な活動を開始しています。

その一環として、女性会員の交流機会が増えることを期待して、2月19日（木）に準備委員会の主催による「ワークショップ&交流会」を開催しました。



ワークショップでは、準備委員会のメンバー3人が講師となって、参加者29人が「組子細工のコースター」「フェルトで作るチエブクロー」「ワイヤーアートに挑戦」の3グループに分かれ、作品づくりを通じて交流を深めました。

ワイヤーアート



各グループ、素敵な作品が完成しました

また、後半の交流会（お茶会）では、和やかな雰囲気の中で会話も弾み、有意義な時間を過ごしました。

参加者からは「はじめは不安があったけど、講師も他の参加者も話しやすく楽しい時間が過ごせました」「また参加したいです」といった声が聞かれました。

今後もこのような交流の場を企画し、楽しい時間をお届けしていきます。どうぞお楽しみに。



## 小物の試行販売を行いました

女性活躍推進部会準備委員会では、会員がやりがいを感じながら参画できる独自事業として小物販売を検討しています。

その試行として、2月28日（土）に中央公民館で開催された「シルバー人材センター会員・文化教室作品展」の会場で、準備委員会のメンバーが製作したアクセサリーやフェルトのチャームなどを販売しました。多くの方にお立寄りいただき大盛況となり、準備した小物は早い時間帯に完売しました。

今回の結果を参考に、来年度は小物販売をさらに拡大していきたいと考えています。小物を製作して販売してみたい、また購入を楽しみにされている皆様、どうぞご期待ください。



フェルトのチャーム



アクセサリー

## 第3回女性活躍推進部会準備委員会を開催しました

2月19日（木）、「ワークショップ（体験型講座）&交流会」の終了後、「第3回女性活躍推進部会準備委員会」を開催しました。

まず、当日の「ワークショップ（体験型講座）・交流会」を振り返りました。

「参加者同士が良い雰囲気の中で交流でき、開催して良かった」、「このような交流の機会が求められていると感じた。次回も開催したい」などの前向きな意見が多くありました。また、参加者のアンケートでは、全員から「とても満足」、「満足」との回答が得られました。

その後、アンケート結果をもとに、今後のワークショップのメニューや参加者に負担していただく材料費の金額等について検討するとともに、来年度に向けた課題や今後の取組について意見交換を行いました。

令和8年度に設置予定の女性活躍推進部会の取組がスムーズに進むよう、引き続き活動してまいります。



ワークショップ(体験型講座)・交流会アンケート

本日はご参加いただき、ありがとうございました。  
今後の参考にするため、アンケートへのご協力をお願いいたします。

お住まいの区	
年齢	<input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代 <input type="checkbox"/> 90代
参加された講座	<input type="checkbox"/> 帽子作り <input type="checkbox"/> フェルト <input type="checkbox"/> ワイヤーアート

Q1. 本日のワークショップ・交流会をどうお感じになりましたか。  
 シンプル・だより  ホームページ  Smile to Smile  SNS  ナシシ  
 知人の紹介  その他

Q2. 本日のワークショップ・交流会の満足度を教えてください。  
 とても満足  満足  不満  あまり満足していない  満足していない  
 理由

Q3. ワークショップの材料費について、適当だと思う金額を教えてください。  
 (今回は試行のため無料でしたが、次回から材料費を徴収させていただきます。)

円 税 案

Q4. 今後、同様のワークショップがあれば参加したいですか？

# 『仕事と暮らしの知恵ブック講座』を開催しました

2月中旬から3月上旬にかけて、「仕事と暮らしの知恵ブック講座」として、「だまされんためのデジタル教室」及び「知って備える認知症教室」を開催しました。

「だまされんためのデジタル教室」は、スマホやパソコンにまつわる様々なリスクについて取り上げ、より安心して快適に使うためのコツを教えてくださいました。

また、「知って備える認知症教室」は、市内4か所で開催し、認知症に関する基本的な知識を学ぶとともに、認知症の人への対応方法や、参加者自身の認知症予防についても考える機会となりました。

どちらの教室も、参加者にとって大変満足度が高く、好評でした。

## だまされんためのデジタル教室



2/16 本部  
48人参加

親しみのある語り口で、楽しく、わかりやすくお話いただいた内海先生。講演後は質問の嵐でした。

## 知って備える認知症教室

2/17 安芸区 (6人参加) 2/24 本部 (37人参加)



3/3 佐伯区 (21人参加) 3/4 安佐北区 (11人参加)

認知症への理解を深めることができ、なおかつ地域の相談機関などの社会資源を知る機会にもなりました。

## 受講者の声

- いただいた資料など「家宝」にしたい。
- 現状の危うい状況をしっかり学び、嫌がらず、大らかに楽しもうと思う。
- 素晴らしい先生とお会いできてラッキーだった。
- だまされないための具体例を確認できた。

- 具体例を出してくださり、理解しやすかった。
- 認知症について、内容、対応方法、予防まで、体系的に教えてもらうことができた。
- 加齢による物忘れと認知症の違いがわかってよかった。
- 自分もいずれ認知症になる時がくるので、大変役に立った。

# シルバー人材センター会員・文化教室作品展

2月28日（土）、3月1日（日）の2日間にわたり、中央公民館フェスティバルの開催に合わせ、当センターの会員や文化教室講師・受講生による作品展示及び、ソーイング班の展示販売を行いました。

2日間とも、多くの方に来場していただき、どのコーナーも大変好評でした。ご協力いただいた会員の皆様、ありがとうございました。

## センター会員作品展

「会員部会」が主体となり、会員から募集した水彩画や小物等の作品を展示しました。今年度も多くの会員から力作を出展していただき、作品展に大きな彩りを添えていただきました。

来年度も絵画、小物、切り絵作品、刺繍等、様々なジャンルの作品を募集する予定です。趣味として作品づくりをされている方は、ぜひご応募ください！



## 文化教室講師・受講生作品

専門的な知識や技能を持つ会員が講師となって、自らが講座を開講する「文化教室」の講師（会員）・受講生が、日頃制作した個性豊かな作品を展示しました。

今回、参加した講座は、「水彩画を楽しむ」「ハーダンガー刺繍」「書道」「実用書道」「まったくはじめての川柳」「フラワーアレンジメント」「水彩色鉛筆で小さな絵を描こう」「リフォーム洋裁」「布ぞうりを編む」の9講座で、日頃の成果を発表する貴重な機会となり、今後の創作活動への大きな励みになりました。

文化教室の各種講座については、15頁～17頁にてご紹介しています。



## ソーイング班展示販売

会員が手づくりで制作した実用的な洋服、帽子、袋物などの展示販売を行っている祇園の「ソーイング班」が、部屋いっぱい作品を展示、販売しました。

この機会を心待ちにされていた来場者も多く見受けられ、会員はいきいきと接客していました。



# 会員拡大の取組

全国の多くのシルバー人材センターにおいて、会員数の減少が課題となっている中、当センターの会員数は、様々な事業を展開することにより3年連続で増加しています。こうした状況を受け、他のセンターからの講演依頼や月刊シルバー人材センターからの取材依頼などが続き、当センターの取組が注目されています。会員拡大にご協力いただいた会員の皆様や関係者の皆様に感謝申し上げます。

## 愛知県シルバー人材センター連合会 第3回女性委員会への招聘

愛知県シルバー人材センター連合会から、2月12日（木）の同連合会第3回女性委員会の開催にあたり、当センターに講演依頼がありました。

これを受け、当センター事務局長が「広島市シルバー・協同労働センターにおける事業展開について」をテーマに、会員拡大・就業拡大のための取組等に関する講演を行いました。



## 月刊シルバー人材センターからの取材（令和8年6月発行予定）

2月19日（木）、会員拡大、特に女性会員の拡大に向けた具体的な取組について、月刊シルバー人材センターの取材を受けました。当センターの会員数は、令和6年度に対前年度123人（男性：41人、女性：82人）増加するなど着実な伸びを示していることから、特集記事として掲載されるものです。

取材には、会員4人と職員のほか、広島市地域女性団体連絡協議会の小泉理事にも対応していただきました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



## 【令和元年度以降の会員数の推移】

(人)

年度	会員数	男性	女性	女性の比率	新規加入者	対前年度		
						対前年度	男性	女性
令和元年度	3,902	2,504	1,398	35.8%	772	—	—	—
令和2年度	3,807	2,466	1,341	35.2%	629	▲95	▲38	▲57
令和3年度	3,519	2,258	1,261	35.8%	568	▲288	▲208	▲80
令和4年度	3,547	2,231	1,316	37.1%	585	28	▲27	55
令和5年度	3,586	2,189	1,397	39.0%	658	29	▲42	81
令和6年度	3,709	2,230	1,479	39.9%	806	123	41	82

## ハローワークでの PR

2月17日（火）、ハローワーク広島東が初めて開催した「シニア就職応援フェア」に、当センターは協力団体として参加し、センターへの入会・登録の呼び掛けを行いました。当日の出席（求人）企業は16社、参加者（求職者）は125人で、参加者から当センターへの入会方法に関する質問も多く寄せられました。



また、2月24日（火）に、ハローワーク広島が毎月開催する「シニア就職サポートセミナー」に参加し、3月4日（水）には、ハローワーク可部の開催による同セミナーに初参加しました。2日間で59人の参加があり、参加者に対して、シルバー人材センターでの働き方や入会のメリットについて直接伝えることができ、入会を検討していただく良い機会となりました。

## 広島市地域女性団体連絡協議会

広島市地域女性団体連絡協議会において、2月24日（火）に開催された安佐医師会の講演会への参加者85人に対し、当センターの会員募集パンフレットを配付していただきました。



## 協同労働学習会での説明

2月28日（土）、合人社ウェンディひと・まちプラザで開催された「協同労働学習会」に参加し、職員からシルバー人材センターと協同労働団体の活動との違いや連携について説明しました。

今後も、各区で開催される学習会に参加し、シルバー人材センターのPRに力を入れています。

# 就業拡大の取組

## ハローワークが開催するイベントでのPR

2月17日（火）、ハローワーク広島東が初めて開催した「シニア就職応援フェア」に出展した16社の内、8社に対して当センターの活用依頼を行いました。

今後も、ハローワークをはじめとした各種イベントや説明会の機会を積極的に活用し、求職者への情報提供と企業への働きかけを継続しながら、就業開拓を進めてまいります。

## 一般社団法人マンション管理業協会

2月下旬に、一般社団法人マンション管理業協会の会員社に対し、広島市長と当センター理事長の連名でセンターの活用を依頼しました。

# 会議開催報告

## 理事会専門部会 会員部会

2月25日（水）、第3回会員部会を開催し、令和7年度会員作品展の実施と令和8年度実施事業（案）について協議しました。

会員作品展については、事前準備や当日の運営、来年度以降の開催方法など、積極的に意見交換していただきました。

令和8年度も、会員の皆様にとって有意義な行事を企画してまいります。



## シルバー活性化検討会議

2月26日（木）、シルバー活性化検討会議を開催しました。

広島市立大学の金谷教授を座長とし、委員としてシルバー会員6人のほか、市老人クラブ連合会、市地域女性団体連絡協議会、市社会福祉協議会の方々に出席していただきました。

会議では、今年度主要事業の実施状況のほか、次年度の事業計画や第六次基本計画の策定などについて説明を行いました。

委員の皆様からは、これからのシルバー人材センターのあり方や、関係機関等との幅広い連携について前向きなご意見をいただきました。



 Smile to Smile

愛称  
「スマスマ」

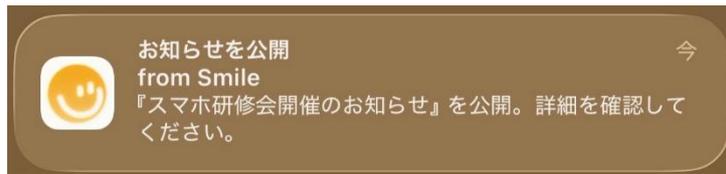


プッシュ通知 が可能になりました。是非、ご活用ください！

### プッシュ通知とは

就業依頼やお知らせなど、センターからの大切な情報をスマートフォンの画面に通知する機能です。

Smile to Smile を開いていない時でも、新しい情報にすぐに気づくことができます。



設定方法につきましては、[こちら](#)をご覧ください ⇒

## 植木スクール事前説明会を開催しました

2月19日(木)・20日(金)の両日、シルバー人材センター本部研修室において、会員及び市民を対象に令和8年度「植木スクール」の事前説明会を開催しました。

参加者は、事務局の説明を真剣な面持ちで聞かれ、その後の質疑応答では、「せん定業務の一連の流れ」や、「せん定に必要な道具について」「車はどのような車種を用意すべきか」などの質問が多く寄せられました。

2日間で19人が参加され、そのうち12人が植木スクール受講申込書を提出されました。この説明会をきっかけに入会された方も2人います。

今後は、申込書を提出いただいた方を対象に書類審査と面談を行い、4月から始まる植木スクールの受講生を決定していきます。



植木スクールは、平成12年度から毎年開講し、50日間に及ぶ実技研修を通じて、剪定技能者の養成に取り組んでいます。

高まる植木剪定業務のニーズに応えるため、技能者を養成し、安定した受注の確保と会員の就業機会の拡大を図ることを目的としています。

## 交流カフェ

高齢者いきいき活動ポイント対象事業(1ポイント)

いき  
いき

女子会やニュースポーツ、切り絵同好会などのイベントも実施しておりますので、皆様ぜひお気軽にご参加ください。

(佐伯支部は第3金曜日にカフェのみ開催)



### 次回開催日

本部4階研修室

日時: 4月1日(水) 9:30~11:30

佐伯支部

日時: 4月17日(金) 9:30~11:30



## 会員専用サイト「Smile to Smile」 未登録会員の皆様へ



### スマートフォン・パソコンへの登録をお願いします!!

おかげさまで、会員専用サイト「Smile to Smile」の登録者数が2,700人を突破いたしました。（令和8年2月末時点）

当センターでは、引き続き、フリーランス法に対応するため、会員の皆様の仕事内容などの就業条件は、原則として「Smile to Smile」でお知らせすることになります。

未登録の場合は、書面での郵送や手渡しとなり、時間や来所の手間がかかりますので、**できるだけ早く「Smile to Smile」の登録をお願いします。**

- 「Smile to Smile」を利用するには、あらかじめ会員の皆様ご自身での登録が必要です。登録をすると、センターから依頼した仕事の内容をいつでもスマホ等で確認ができるうえ、配分金の明細や、センターからのお知らせなどをご覧いただけます。
- 未登録であったとしても、就業などの会員活動ができなくなるわけではありませんが、登録すればセンターからのお知らせや就業情報、配分金明細書等を確認することができますので、是非この機会にご登録をご検討ください。

#### 登録について

令和6年8月末時点で未登録の会員には、【ひろしまシルバーだより第129号】（同年9月送付）に登録のための関係資料（登録に必要なログイン情報を含みます。）を同封していますので、ご確認ください。

また、令和6年9月以降に入会された方には、**会員証に同封する**形で、同様の資料をお送りしています。

#### 【登録方法が分からない場合は】

#### 「Smile to Smile」相談会にご参加ください!!

- 「Smile to Smile」の登録や使用方法を支援する会員サポーターが懇切丁寧に対応します。  
（実施日については、以下のとおり）
- また、最寄りのシルバー事務所にて、職員が登録のお手伝いをいたします。来所される場合は、事前にご連絡いただくとスムーズです。



開催場所	開催日	時間
本部	4月 9日	14:00 ~ 16:00
北支部	4月 8日	14:00 ~ 16:00
佐伯支部	4月15日	9:00 ~ 12:00
安芸出張所	4月 8日	14:00 ~ 16:00

重要

# 発注者・センター・会員間の 契約関係の見直しについて

～ 令和8年4月から、民間企業も対象になります ～

当センターでは、令和6年11月のフリーランス法施行に伴い、厚生労働省から示された「シルバー人材センターにおける契約方法の見直しに関する基本方針」に基づき、**会員の皆様が請負・委任の形態で就業する場合の契約方法**について、見直しを行っております。

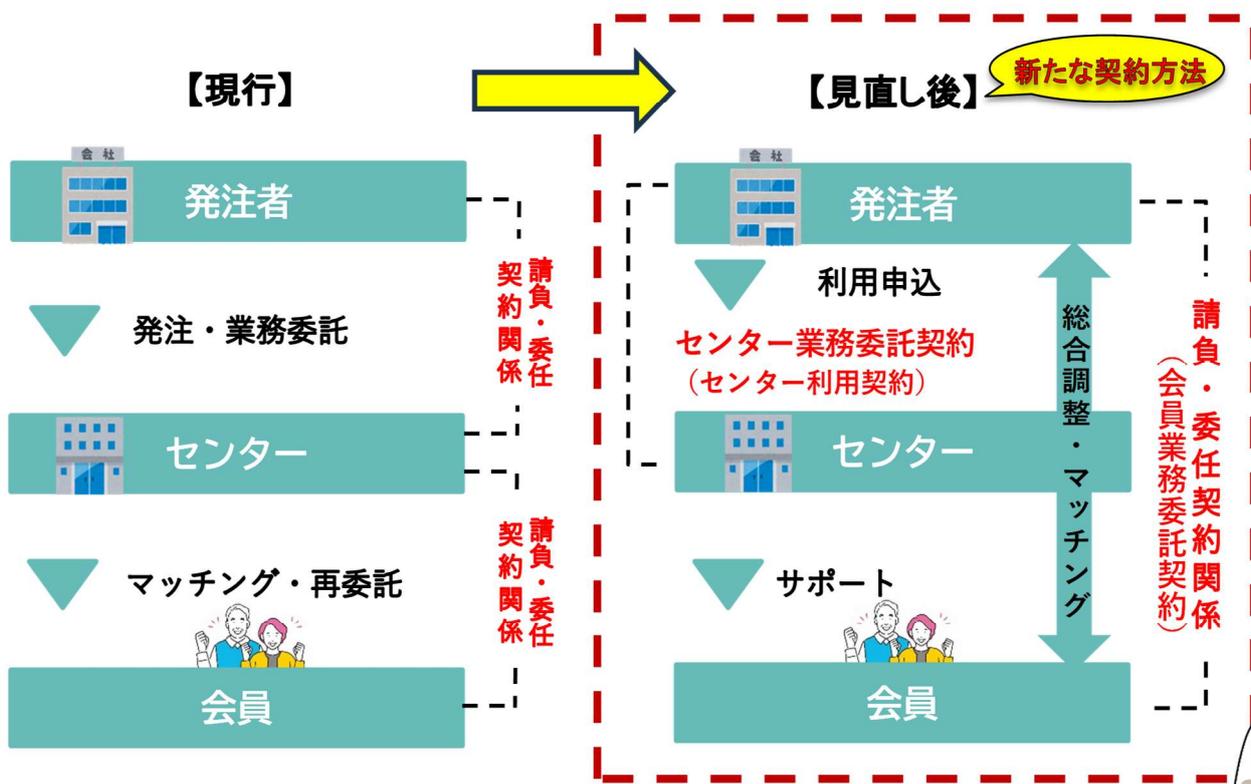
具体的には、会員の皆様がフリーランス法の下で、安心・安全に就業できるよう、発注者・センター・会員間の契約関係を見直し（下図参照）、発注者から会員に対して直接業務委託が行われる形式とします。

この見直しにより、形式的には発注者と会員との間で契約関係が生じることになりますが、**実務面では現在と基本的に変わるところはありません。**

なお、この新たな契約方法は、令和7年度から一部の契約で適用しており、令和8年度から民間企業も対象になります。

発注者	見直し時期	会員への送付物
公共	令和7年4月	会員業務仕様書
個人・家庭		
民間	令和8年4月	

## 見直しのイメージ



会員の皆様におかれましては、ご理解いただきますようお願いいたします。



# 事故発生状況

(各年度2月末現在)

区分	令和7年度	令和6年度	差
傷害事故	31件	27件	4件
賠償事故	19件	21件	▲2件
計	50件	48件	2件

安全はすべてにおいて  
優先する



令和8年2月末現在、傷害事故の発生件数が昨年度を上回っています。とりわけ就業途上で転倒、交通事故により負傷した事案が10件近く発生しており、傷害事故の約3割を占めています。

会員の皆様におかれましては、これからも長く、元気で就業を続けることができるよう、安全を最優先にお仕事に取り組んでいただければと思います。

★3月の安全スローガン



**焦らず急がず 無理をせず 今日も「ご安全に！」**



## せん定作業用の SKY シートを作成しました

当センターにおけるせん定業務では、毎年、傷害事故や賠償事故が頻発しており、安全対策の徹底が重要な課題となっています。そこで、事故を未然に防ぐための取り組みとして、「せん定業務シルバー危険予知 (SKY)」を令和8年度から運用することとしました。

SKYシートとは、作業前に危険を予測し、対策をとるためのチェックシートです。せん定作業をする場合は、このシートを活用し、事故やトラブルをなくし、安全な作業を目指しましょう。

1

### せん定作業に従事する皆様へ

作業前に必ず確認しましょう！

**現場に到着したら** ～せん定業務「シルバー危険予知 (SKY)」～

**1. 依頼者とのコミュニケーションを丁寧にいきましょう**

- あいさつをしましょう
  - 作業を始める前に依頼者に全員であいさつし、名前を伝えてから現場に入るようにしましょう。
  - 明るく、相手を見て声をかけましょう。
- 依頼者に「作業内容」を再確認しましょう
  - 依頼者に作業内容を再度確認し、正しい形で作業しないようにしましょう。
  - 依頼者から「少しだけ」「あとこまで」等の要望を受けたときは、仕上がりイメージや具体的な範囲を確認した後に作業を始めましょう。

2

**2. シルバー危険予知 (SKY) を実施しましょう**

■ 周囲の状況をよく確認しましょう

- ▲ せん定箇所周囲にケーブル (電話線等) が怪しいか確認しましょう
  - 作業の支障となるケーブルに、リボン等の目印をつけましょう。
- ▲ 周囲の状況をよく確認して、作業が全員で共有しましょう
  - 狭い場所では、三角やはしご等の大きな道具を移動させる通路を確保しましょう。
  - 薪の量が少ないを確認しましょう。
  - 作業の支障となる物は安全な場所へ移動させましょう。
- ▲ 樹下の安全確認をしましょう
  - 根元の切り落とすの際は、周囲に人がいないか、虫や草等の物体に接触しないか確認しましょう。
- ▲ 作業する足元が安全か確認をしましょう
  - 三角、はしご等を安定した場所に正しく設置し、ロープ等で固定しましょう。
- ▲ 脚立を使用する場合は、次のことにも注意をしましょう
  - ① 天板には乗らない。② 脚立から飛び出さない
  - ③ トリマー等の道具は脚立の上で使わない

3

■ 使用する道具や保護具を点検しましょう

- ▲ せん定ばさみ、生理バリカン等の道具類 (電動を含む) が正常に動作するか確認をしましょう
  - 作業前に必ず確認する習慣をつけましょう。
- ▲ ヘルメット、ハーネス等の保護具を正しく装着しているか確認をしましょう
  - 作業着が後脱の場合は、お互いに保護具が装着されているか確認をしましょう。

**作業を終えたら**

**3. 作業後の報告を忘れずにしましょう**

- 作業を終えたら依頼者に報告をしましょう
  - 依頼者に仕上がりを確認してもらいましょう。
  - 作業後に無断で退場することのないように、全員であいさつをしましょう。
- 事務局にせん定ごみの報告をしましょう
  - 作業で出たごみの袋、または袋の数、ごみの置き場所を報告をしましょう。
  - 作業後は忘れのないように清掃をしましょう。

4

せん定業務は事故 (傷害、賠償) が発生しやすいお仕事です。作業する前に危険箇所を確認し、事故を未然に防ぎましょう。また、熱中症にも十分気を付けて、水分補給等の対策をとりましょう。

※ 見届内容以外の作業を依頼された場合は、ひとりで判断せずに事務局に相談をしましょう。

今日も無事故で安全に！！

# 「会員接遇マニュアル」リニューアル！

～会員の皆様お一人お一人がシルバー人材センターの代表です～

この度、新人研修時の配付資料「会員接遇マニュアル」をリニューアルしました。それに伴い、1月号から5回にわたり内容を掲載しますので、是非、ご一読ください。今一度、“感じよく関わるために大切なこと”を確認してみましょう。

ホームページにも、全データをアップしています。

<https://silver.hiroshima.jp/topics/20260106/2148>

シリーズ内容	
第1回	1. はじめに 2. 接遇・マナーの実践は仕事の一部です
第2回	3. 感じのよい接し方のポイント ～ あいさつ ～
Here! 第3回	3. 感じのよい接し方のポイント ～ 伝え方と聞き方 ～
第4回	4. 報告とクレームへの対応
第5回	6. ハラスメント



このテキストを、「知っている」という観点ではなく  
「私は実践できているかな?」「相手が感じがよいと  
思ってくれているかな?」という観点で繰り返し読み、  
自他ともに認める「接遇マナーの実践家」を目指しましょう!



ホームページはこちらから



### （3）感じのよい伝え方と聞き方

#### ① 伝わるように話そう

人と関わるうえで、「言葉」や「話し方」は、とても大切な要素です。特に言葉には、その人の物の考え方・感じ方・性格・人生観などが表れます。

利用者さんとのやり取り、シルバー人材センターへの報告・連絡・相談、一緒に働いている人との会話など、すべて言葉を用いてやり取りを行います。

#### 伝え方のポイント

1. 明るく話しましょう
2. ゆっくり 丁寧に話しましょう
3. 伝わったかどうか 確認を大切にしましょう



#### ② 言葉を選んで伝えよう

説明の内容が同じでも、表現のしかたで印象が大きく変わります。お願いやお断りをするときには、特に言葉を選んで伝えましょう。

#### ✓ 否定形 ⇒ 肯定形

×（否定形）「名前を書かないと中に入れません」

○（肯定形）「入られる前に、お名前を書いてもらえますか？」

#### ✓ 命令形 ⇒ 依頼形

×（命令形）「もっと大きな声で話してください」

○（依頼形）「もう一度、お願いできますか？」

#### ✓ 可能な限り具体的に伝える

△「ちょっと待ってください」… “いつまで待ってればいいの？”

○「確認してきます。こちらで少し待ってもらえますか？」

○「この作業が終わったら行きます。少し待ってもらえますか？」

### ③ 話し上手は聞き上手

相手が自分に親身になって対応し、共感を持って接してくれていると感じるとき、満足感を覚えたり喜びを感じたりして、お互いのコミュニケーションが円滑になり、安心して会話を進めることができます。

また、正確な仕事を行うためにも、「話すこと」だけでなく「聞くこと」を活用しましょう。

#### 聞き方のポイント

1. あいづちを打ちながら聞きましょう
2. 大切な箇所は必ず復唱や確認をしましょう
3. 気持ちや状況を理解しながら聞きましょう



#### 【聞き上手の自己診断】

(○…やっている △…人や状況による ×…やっていない)

	項目	○/△/×
1	相手の話を途中で遮（さえぎ）ることがある	
2	先回りして、説明やアドバイスをすることがある	
3	相手の言っていることを批判したり反論することがある	
4	わかっていないのに「わかりました」ということがある	
5	わからないことは自分から質問して、相手の言っていることを理解するように努めている	
6	相手がどのように答えようかと考えている間は、口を挟まず、待つようにしている	
7	聞いているときに、無表情にならないようにしたり、適度にあいづちを打つようにしている	

1～4が×で、5～7が○だと、あなたは聞き上手です。

相手や状況によって、必ずしもこのようにはいかない場合があります。しかし、相手は「説明される前に、まず、私の話をしっかり聞いてほしい」と思っています。

# 受講生募集

会員が講師となって開催している文化教室では、4月～6月の受講生を募集しています。

春号

## シルバー人材センター 文化教室受講生募集

4～6月 令和8年

新設講座

### ジュリーさんの ネイティブ英会話入門

第1・3土曜  
13:00～14:30  
8,940円/6回



### 夢誘う灯 スタンドグラス ～小物・アクセサリ～

第2・4木曜  
10:00～12:00  
8,940円/6回



### 英語で平和公園ガイドにトライ!

第2・4水曜  
13:30～15:00  
8,940円/6回



### クラフトテープ ～バッグ・小物づくり～

第1・3木曜  
10:00～12:00  
8,940円/6回



### ハーブ・アロマ

～生活の中で活用しよう～

第1・3水曜 13:30～15:00  
8,940円/6回



### 写真～一眼レフ・デジカメ・スマホ～

第3土曜  
15:30～17:00  
4,470円/3回



### 自然観察～樹木・草花・生き物の関わり合いを知る～

第3水曜  
10:00～12:00  
4,470円/3回



【現地講座】

### 元ラジオパーソナリティが伝授 人前での話し方・声に自信がない方対象レッスン

第1・3土曜  
10:30～12:00  
8,940円/6回



### 楽譜の読み方・書き方 入門

～短いメロディー作りにもトライ!～

第2・4水曜  
10:00～11:30  
8,940円/6回



【講師】経験豊富なシルバー人材センターの会員 【対象】16歳以上  
【見学・体験】無料（一部講座を除く）【材料費】別途必要な講座あり

場所 中区西白島町24-36 広島市中央老人福祉センター（中央公民館）2階  
申込み・お問合せ シルバー人材センター TEL 082(223)1156 FAX 082(223)8528  
E-mail hirosima@sjc.ne.jp



継 続 講 座



講座名	曜日/時間	受講料/回数		講座名	曜日/時間	受講料/回数	
まったく初めての川柳	2・4金	8,940円		日常英語を楽しむ	1・3水	7,450円	
	13:30~15:30	全6回			10:00~11:30	全5回	
英字新聞に親しもう	2・4金	8,940円 全6回		学び直し英語	2・4水	8,940円	
	1・3土	8,940円 全6回			10:00~11:30	全6回	
英語で被爆樹木・広島 の歴史ガイドにトライ!	2・4水	8,940円		韓国語入門	2・4月	8,940円	
	10:30~12:00	全6回			13:00~15:00	全6回	
いすで茶の湯 裏千家	2・4月	8,940円		韓国語中級	2・4月	8,940円	
	10:00~12:00	全6回			10:00~12:00	全6回	
いすで茶の湯 入門	2・4月	8,940円		水彩色鉛筆で 小さな絵を描こう	1・3木	8,940円	
	13:30~15:00	全6回			14:30~16:00	全6回	
パーソナルカラー	2.4水	8,940円		書道	1・3木	8,940円 全6回	
	13:00~15:00	全6回			2・4木	8,940円 全6回	
はじめての顔ヨガ	1・3金	8,940円		実用書道	2・4土	8,940円	
	10:30~11:30	全6回			10:00~12:00	全6回	
楽しい水彩画	1・3金	8,940円 全6回		布ぞうりを編む	1・3金	8,940円	
	13:30~15:30	8,940円 全6回			10:00~12:00	全6回	
植物画	2.4木	8,940円		着物着付け	1・3木	8,940円 全6回	
	10:00~12:00	全6回			1.3木	8,940円 全6回	
ハーダンガー刺繍	2.4金	8,940円		フラワーアレンジ	2・4土	8,940円	
	13:00~15:00	全6回			13:00~14:30	全6回	
歌声広場	1・3水	8,940円		楽しいウクレレ教室	2・4木	8,940円	
	13:30~15:00	全6回			10:00~12:00	全6回	
リフォーム洋裁	1・3水	8,940円 全6回		大人のピアノ	1・3水	8,940円 全6回	
	2・4水	8,940円 全6回			10:00~12:00	8,940円 全6回	
	1・3土	8,940円 全6回			10:00~12:00	8,940円 全6回	
シニアのための 健康フラ	2・4月	8,940円		筋力アップ& 腰痛改善トレーニング	1・3金	8,940円	
	13:30~15:30	全6回			13:00~14:30	全6回	
フラダンス	1・3土	8,940円					
	10:00~12:00	全6回					



# 春の一日講座

## ハーブ・アロマ～入浴剤づくり～

3/18 (水) 13:30～15:00

清涼感のあるティートリーのバスボブを作ります。  
※材料費/200円



## 短いメロディー作りにトライ!

3/25 (水) 10:00～11:30



短い言葉にメロディーを付けて楽しみましょう。楽譜が読めなくても大丈夫です。

## クラフトテープ～ミニかご～

3/26 (木) 10:00～12:00



手のひらサイズのミニかご作り。テープを切ったり割いたりして、編み上げていきます。  
※材料費/500円



## 植物画～春の花を描く～

3/26 (木)

10:00～12:00

透明水彩絵の具を使って、チューリップを精密に描きます。  
※材料費/500円



## シニア世代の発声・ボイストレーニング

3/28 (土) 10:30～11:30



口や舌のストレッチを通じて年齢による声の出にくさや話すことの苦手意識を減らし、話すことを楽しみましょう。

## くせ字を直して自分の名前を美しく書こう

3/28 (土) 13:00～15:30



筆、ボールペン、鉛筆なんでもOK! 日常で書く機会が多い”自分の名前”をとことん美しく! 名前の見本をプレゼント!

## 生米から作るグルテンフリー丸パン

4/11 (土) 10:00～12:00



米粉ではなく、米粒から作ります。生米パンの味わいをお楽しみに!  
※材料費/2,500円

## 麴を使って調味料を作ろう!

5/13 (水) 10:00～12:00



塩こうじ、醤油こうじ、酢こうじを作ります。毎日の暮らしに取り入れてみませんか。  
※材料費/1,000円

■参加費：各1,490円（教材費別途必要な講座あり）

■講師：シルバー会員 ■受講場所：中央公民館2F

【お申込み・お問い合わせ】 広島市シルバー人材センター

☎082-223-1156 FAX: 082-223-8528 ✉ hirosima@sjc.ne.jp

# 健康 ぷらざ

## 副鼻腔炎

—ネバネバの鼻みずが出たら要注意—

国際医療福祉大学医学部耳鼻咽喉科学 教授(代表) 岡野 光博

企画：  
日本医師会

No. 598

### 副鼻腔炎とは

副鼻腔炎とは、鼻腔の周りにある副鼻腔という空洞に炎症が起こり、粘膜が腫れたり、粘液がたまる病気です(図)。多くの場合は風邪を引いた後に起こります。炎症が慢性化すると、鼻茸というゼリー状のポリープができることがあります。慢性化した副鼻腔炎として、従来型の蓄膿症タイプに加えて、好酸球性副鼻腔炎というタイプが増加しています(表)。

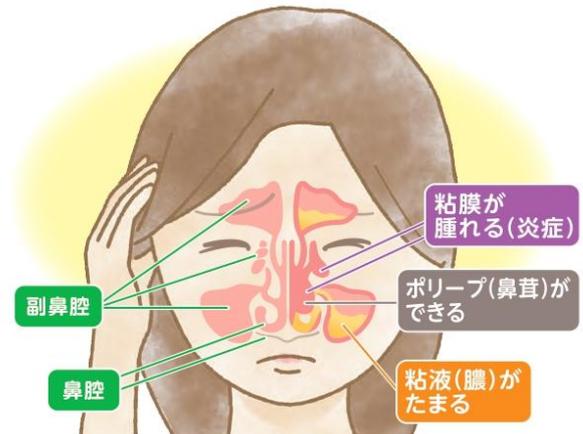


図 鼻の構造と副鼻腔炎

表 慢性副鼻腔炎の2つのタイプ

	従来型の副鼻腔炎(蓄膿症)	好酸球性副鼻腔炎
なりやすい年齢	すべての年代	20歳以降
主な症状	鼻づまり、鼻みず、後鼻漏	鼻づまり、匂いの低下
炎症が起きやすい場所	ほおの奥	鼻の根元や目元の奥
鼻みずの性状	膿っぽい	黄色くネバネバ
鼻茸	片側または両側単発	両側多発 匂いを感知する場所(嗅裂)にできやすい
合併しやすい病気	気管支炎	気管支喘息 解熱鎮痛薬のアレルギー

(Fujieda S, et al. Allergology International 2019; 68, 403-412 を参考に作表)

### 主な症状

主な症状として、頭痛や顔の痛み、鼻づまり、鼻みず、後鼻漏(鼻みずがのどに落ちてくる症状)、匂いの低下などがあります。急性の場合は発熱を伴うこともあります。疲れ、だるさ、睡眠障害、集中力の低下なども見られ、勉強や仕事にも影響が出ます。アレルギー性鼻炎・花粉症と症状が似ていますが、副鼻腔炎では、くしゃみが出ることは少ないです。

### 治療

治療は、副鼻腔炎のタイプによりますが、いずれも生理食塩水などによる鼻の洗浄が大切です。急性期であれば抗菌薬やステロイドなどを服用します。慢性期で、従来型の蓄膿症タイプであればマクロライド系の抗菌薬を、好酸球性副鼻腔炎であれば抗炎症薬などを、それぞれ服用します。鼻みずを吸引して鼻の通りを良くする処置や、薬液を霧状にして鼻から吸入する治療も有効です。これらの治療で良くならない場合は、手術で副鼻腔を大きく開放して空気の通りを良くします。それでも良くならなければ、生物学的製剤という新しい薬の使用を検討します。

鼻の症状が長引いて気になる時は、耳鼻咽喉科を受診して、適切な診断と治療を受けましょう。

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



健康ぷらざ  
バーコード読み取り機能付き  
携帯電話もしくはスマートフォン  
でご利用になれます。

### 協同労働団体向け剪定講習会を開催しました

2月3日（火）、協同労働団体向けの剪定講習会を実施しました。

今年度は、シルバー人材センターの市民講習と合同の実施となり、多くの皆様にご参加いただきました。

講師を務めていただいた堀口先生の分かりやすい講義は大変好評で、前年度に引き続き受講される方もいらっしゃいました。

参加者の方からは、「団体に剪定の依頼が多くあるので大変参考になった」「今日学んだ内容を団体内で共有し、スキルアップを図りたい」などの感想をいただきました。

来年度は、協同労働団体の皆様の要望を踏まえ、実技を取り入れた剪定講習会の開催を計画しています。



### 協同労働学習会（中区）を開催しました

2月28日（土）、合人社ウェンディひと・まちプラザで、約30人の参加者の中、協同労働学習会を開催しました。

学習会では、南区で放課後の子どもの居場所づくりに取り組んでいる協同労働団体「キッズスポーツレクリエーションクラブ」の今村代表と中島事務局長から、設立時の思いや日々の活動内容についてご紹介いただきました。参加者からの質問にも、今村代表が活動への熱い思いを込めて丁寧に答えていただきました。

学習会の最後には、シルバー人材センターの事業紹介も行い、活動内容について理解を深めていただきました。



協同労働学習会は、来年度も市内全8区で開催予定です。

スケジュールが決まり次第、事務局だよりやホームページ、SNS などでお知らせします。皆様のご来場をお待ちしています。

## 協同労働団体紹介コーナー

### うしたあらくさクラブ

地域： 東区牛田南  
設立年度：平成30年度

「うしたあらくさクラブ」では、学習に対して苦手意識を持っている小中学生を中心に、学習支援を行っています。その他にもスポーツ活動、平和学習、季節行事など、みんなで楽しめる活動も行い、子どもたちが自ら進んで勉強ができる学習習慣を身につけていけるよう、サポートしています。



### サンセットビュー にのしま

地域： 南区似島  
設立年度：平成28年度

「サンセットビューにのしま」は、似島港の近くにある「似島檸檬の家」で、地域住民向けのサロンや、島外からの参加者もいる認知症カフェ、島を訪れる人々に向けた憩いの場づくりなどを実施しています。

毎週水・土・日の営業日には、似島に伝わる郷土料理「切り出しうどん」も食べることができます。



#### 第13回広島みなとフェスタのご案内

毎年広島みなと公園周辺で実施されている「広島みなとフェスタ」は、似島でも開催され、「サンセットビューにのしま」による出店が行われます。ぜひお越しください。

日時：3月15日（日） 10:00～15:30

場所：ユーハイム似島歓迎交流センター

※ 当日は広島港から似島学園前港までのチャーター船、似島港から会場までのシャトルバスもありますのでご利用ください。

#### 広島市協同労働支援センター

〒730-0005 広島市中区西白島町23-9

電話番号 082 (554) 4400

(土日祝を除く 8:30~17:15)

FAX 082 (554) 4401

E-mail kyodo-shien@sjc.ne.jp



ホームページ



Facebook



Instagram