



シルバー向け情報誌 第3号(2024年春)

銀のかわら版



発行

公益財団法人 熊本市シルバー人材センター
〒860-0833 熊本県熊本市南区平成1丁目10-8 TEL 096-322-3300

新着ニュース

2023
12/6

ゴールド会員 日帰りバス旅行



令和5年、最後のバス旅行は天草へ！
バスにゆられて松島展望台に到着～。
ここは「日本の夕陽百選」にも選ばれている、天草
松島のきれいな夕日と天草五橋の絶景を楽しむ
ことができる名所です。そして、目的地の大矢野
に到着！温泉で旅の疲れを癒やしたあとは天草
の新鮮なお魚と豪華な料理に舌鼓。
カラオケで自慢の歌も披露されていましたよ。
帰るときには「来年はどこに行こうか！」と、
もう来年のバス旅行の話まで・・・
みなさん、お疲れ様でした～



「松島展望台」にて



旅亭「藍の岬」にて

～プレ会員の愛称募集!のおしらせ～

銀のかわら版第1号で、55歳からの女性のプレ会員の名称(呼び名)を募集しましたところ、「ブロンズ」「ラベルヴィ」「ビーナス」と素敵な愛称が寄せられました。プレ会員とは「年齢や性別を限定せず幅広く熊本市シルバー人材センターを応援してくださる方」なので、わかりやすい愛称(呼び名)を引き続き募集いたします!

玉泉院の事前相談

熊本県内22会館

ご相談はお近くの玉泉院へ

玉名会館
植木会館
飛田会館
黒髪会館
上熊本会館

武蔵ヶ丘会館
大津会館
御領会館
月出会館
新外会館

帯山中央会館
健軍会館
水前寺会館
南熊本本館
野中会館

近見会館
松橋会館
宇土会館
鏡会館
通町会館

築添会館
人吉会館

セルモ イメージキャラクター 村上美香さん

セルモ
玉泉院

お葬儀のご依頼は
24時間受付中



0120-115-969

「空き家」になっているお家心配ですよね!

熊本市シルバー人材センターの 空き家見回りサービス!

1回 2,600円(税込)

そのお困り事は熊本市シルバー人材センターが
お手伝いいたします。もちろん定期見回りもOK!

対象範囲は熊本市内となります。

- ① 空き家の見回り(外壁・窓その他建築物、外構など)
- ② 庭、植栽の見回り
- ③ ポストの確認、回収

オプション (会員1人・1時間当たり)

- ① 剪定 1,389円(税込)
- ② 庭の除草(手作業) 971円(税込)
- ③ 屋内外清掃・片付け 949円(税込)
- ④ 家屋の通風・換気 ①回 1,130円(税込)

※①～③で発生する処分費及び機械等の経費は別途必要になります



土台や柱が破損して
倒壊の危険がある



ゴミや可燃物が放置
放火の危険がある



雑草や立木が放置
害虫や通行の邪魔に



外壁や窓ガラスが破損。
不審者の侵入の危険

お問い合わせは

☎096-322-3300



鍋島葉子さん
＜令和4年入会＞

まだまだ元気!だって人生100年時代。

新聞から熊本に関するいろんな記事を整理して、地域みなさんが
必要とされる情報を配信する仕事をされている鍋島さん。

人生100年時代!まだまだ充実した毎日を送りたいから「シルバー
人材センター」はオススメよ!と言ってくださっています。

仕事のあとのウォーキングや、大好きな美術館めぐり。

それから、時々お友達と行く温泉旅行が楽しみなんだとか。

シルバー人材センターで仲間との交流も楽しみだけど、2時間で
帰るのでちょっとさびしい鍋島さん。

100歳と言わず120歳まで元気でいてくださいね!

次の世代へ「安心」のバトンを

相続・生前対策(遺言・家族信託・生前贈与)

毎週土曜日 無料相談会開催中!



〒862-0950 熊本市中央区水前寺1-4-31

司法書士法人 小屋松事務所

(株)くまもと相続遺言相談センター

無料相談会のお申込みは

☎096-372-8500

保田窪法律事務所

熊本県弁護士会所属 弁護士 田上裕輝

1人で悩まずにご相談ください

- 遺言・遺産相続 ■ 離婚問題
- 借金問題 ■ 契約トラブル
- 交通事故 ■ 成年後見など

予約制 相談時間 30分程度
相談料 5,500円(税込)



☎096-234-7740

※民事法律扶助利用の場合は無料

※ご利用には一定要件が必要です

月～金曜 9:00～17:30(土・日・祝休み)

熊本市中央区保田窪1丁目1-35 大田ビル301

大盛り上がりの ボウリング大会

うん十年振りにボウリングをする人々、大会常連のベテランさん、それに87歳の最高齢の方まで参加された楽しいイベントでした。笑顔のハイタッチは最高～！
いくつになってもスポーツって楽しいですね！理事長がボウリングもうまいとは意外でした…。また、やりましょうね～！



第3回目のテーマは『おしりもおなかにも健やかにする運動』
腸に刺激を与えるのは、おなかの部分からねじる運動。激しい運動よりも有酸素運動の方が腸管を刺激し、自律神経のバランスまで整えてくれます。テレビを見ながらラジオを聞きながら簡単にできるのでやってみましょう。おしりもキュッとスリムになりますよ～



YouTube

ユーチューブ動画は



大腸肛門病センター高野病院

院長 高野正太先生



蜂谷壽廣さん(83歳)
＜平成21年入会＞

「お疲れ様です」が運転手さんとの合言葉

熊本市交通局で社内広告物にかかわる仕事をされている蜂谷さん。釣りやゴルフが趣味の蜂谷さんですが、なんと銃剣道3段の腕前!! さらに、大型免許、大型特殊免許、けん引免許、危険物取扱主任、防火管理者など多くの資格や免許を持つ達人!
今の仕事は楽しく、電車の運転手さんとかかわる「お疲れ様です」がコミュニケーションの合い言葉だそうです。乗ってこられる皆さんの服装で季節を感じるんだとか。また、からだの不自由な方の手助けすることもあるそうで、体力気力ともに充実していきがいを感じているそうですよ!
そして、「シルバーで働けて良かった」と言われてました。

まごころを尽くして
不動産の困りごとを
解決いたします

土地・建物・マンションなど
熊本の不動産のことなら
安心の買取

秘密厳守 査定無料 相談無料 スピード対応

お気軽にご相談ください

売買物件 空家・空地 中古住宅 リフォーム・維持管理

査定・相続・リフォームの無料相談受付中!

理想を現実に変える不動産売買の専門家

株式会社 **グリット**
GRIT REAL ESTATE

096-362-3380
info@grit-re.com
www.grit-re.com

〒862-0976 熊本県熊本市中央区九品寺5丁目11-1 豊永ビル201

ココロをドライブ
TaKuRoo
タクシー

タクシー乗務員募集!
シルバー人材活躍中!

★未経験の方も教育・研修で不安なく始められます。
★2種免許をお持ちでない方は、自動車学校の免許取得費用を会社が負担します。
★1日4時間の短時間でも大丈夫です。
★2種免許が不要な病院送迎乗務員も募集中!

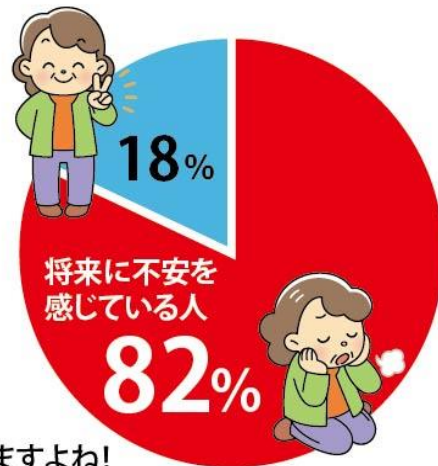
＜お問い合わせ先＞
株式会社TaKuRoo ☎096-324-3111 採用担当 堅山(たてやま)
『銀のかわら版』を見ました!で、お気軽にお問い合わせください。

将来の不安ベスト3

1位.お金 2位.認知症 3位.健康

4位.両親の介護 5位.自らの介護 6位.配偶者の介護

※シニアガイドのホームページ掲載データを参照



お金の不安を解消するために...

人生100年時代と言われていますが、長生きすればお金も必要になりますよね!

60才以上の方へのアンケートによると、一番不安なのが「お金」でした。※

今まで貯めてきた貯金を切り崩してたら、お金は減る一方です。

かといって、今さら若い時みたいに働けないし、雇ってくれる会社も少ない。

お金を増やす方法があればいいんだけど...



投資助言担当者(ソラーレアカデミー社長)

井手太星 IDE TAISEI

略歴) 熊本高校・横浜国立大学・大学院卒

投資助言サービスという選択肢!

投資というのを聞いたことはあるけど「難しそうだし、素人が自分でやったら損するだけ」と思っている方も多いんですが、助けて貰えば、実はそんなに難しいことではないんですよ! 実際、80代の方が投資助言サービスで財産を増やされている例もあります。※1

もっと早く知れば良かった!という方や、わかりやすいから自分で直ぐに始められたという方も本当に多いです。

初心者の方でも優しくやり方をお教えします。気になる不安は投資助言の知恵で軽減します。お任せください!

いろんな投資がある中、少資金で始められる日経先物取引が出来るよう、無料の入門講座を開講します。ぜひ、ご参加ください!

※1 将来の利益を保证するものではありません。

初心者の方でもよく分かる無料入門講座にご参加ください

日経先物・無料入門講座の主な内容

- ① そもそも日経先物とは?(超入門編)
- ② 日経先物の魅力「少額資金」「夜間取引」「レバレッジ」
- ③ リスク対処法と運用モデル(資金30万円、100万円)
- ④ 「日経先物アシストメール」のサービスご紹介

無料入門講座日程 各回 60分程度 (要予約)

① 4月10日(水) 10:00	⑥ 4月14日(日) 12:40	⑪ 4月19日(金) 11:20
② 4月10日(水) 12:40	⑦ 4月15日(月) 11:20	⑫ 4月21日(日) 10:00
③ 4月11日(木) 11:20	⑧ 4月15日(月) 18:40	⑬ 4月21日(日) 14:00
④ 4月11日(木) 18:40	⑨ 4月16日(火) 10:00	⑭ 4月22日(月) 10:00
⑤ 4月12日(金) 12:40	⑩ 4月18日(木) 10:00	⑮ 4月22日(月) 12:40

<法定登録表示>・金融商品取引業の種類/投資助言業・登録番号/九州財務局長(金商)第12号・商号/Prince-King株式会社・加入団体/一般社団法人日本投資顧問業協会・手数料等(税込)一般会員A(投資助言のみ)入会金33,000円、月会費33,000円 ※日経先物取引は価格変動リスク、証拠金毀損リスク並びにレバレッジリスクがあります。



〒860-0844 熊本市中央区水道町1-23加地ビル2F

お申込み・ご相談 / 10:00 ~ 18:00 (年中無休)

☎ 0120-997-510

✉ info@solare.jp



詳細情報
お申込み
はこちら



材料 (2 人前)

鶏ささみ (計 150g)	3 本
ナス	1 本
赤パプリカ	1/4 個
黄パプリカ	1/4 個
玉ねぎ	1/4 個
(A) 酒	大さじ 1/2
(A) 塩こしょう	少々
(A) 片栗粉	大さじ 1/2

甘酢あん

水	100ml
しょうゆ	大さじ 1.5
砂糖	大さじ 1.5
酢	大さじ 1
酒	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1/2
サラダ油	小さじ 2
小ネギ (小口切り)	適量

Kurashiru で見つけたヘルシーレシピ

鶏ささみと彩り野菜の甘酢あん

鶏ささみ肉とパプリカ、ナス、玉ねぎを一緒に炒め、甘酢あんで和えました。甘酸っぱいたれがからんだ鶏肉と野菜は、さっぱりとしているのにごはんやお酒がすすむおいしさです。ぜひいろいろな野菜を組み合わせで作ってみてくださいね。

調理時間: 20分

費用目安: 400円前後

作り方

1. 赤パプリカ、黄パプリカはヘタと種を除き、乱切りにします。
2. 玉ねぎは2cm角に切ります。ナスはヘタを取り、2cm幅の半月切りにします。
3. 鶏ささみはスジを取り、一口大にそぎ切りにします。ボウルに入れ(A)を順に加えて和えます
4. ボウルに甘酢あんを混ぜ合わせます。
5. フライパンにサラダ油を入れて中火に熱し、3を炒めます。
6. 鶏ささみの表面の色が変わったら1、2を加えて中火で炒めます。
7. 鶏ささみに火が通ったら、4を加えて中火で炒め合わせ、全体にとろみがついたら火から下ろします。お皿に盛り付け、小ねぎをのせて完成です。

みなさんの特技を
地元の人たちが待っています!



シルバー会員募集中

※会員登録のための入会説明会に参加して頂いた後、書類提出・年会費となります。

★詳しくはホームページをご覧ください

<https://www.kumamoto-sjc.jp>

入会の条件

- ◆熊本市内在住の方
- ◆60歳以上の健康で働く意欲のある方
- ◆シルバー人材センターの趣旨に賛同した方
- ◆入会説明会を受け、入会申込書を提出した方

入会手続きの流れ

会員のお申込み

説明会へ参加
オリエンテーション

会員の登録

スーパーの商品販売

送迎車の運転

家事援助

調理補助

その他



まごころの味でおもてなし

鰻や正一

☎096-346-2224

熊本市中央区坪井 4-20-39



安全でおいしい食事を提供します!

医療・介護保健施設等の利用者給食受託事業
企業・学校寮等の食堂運営受託事業

九州トータルプランニング(有)

熊本市中央区水前寺2丁目6-20 水前寺KTビル2F

☎096-381-1112



趣味の広場

囲碁

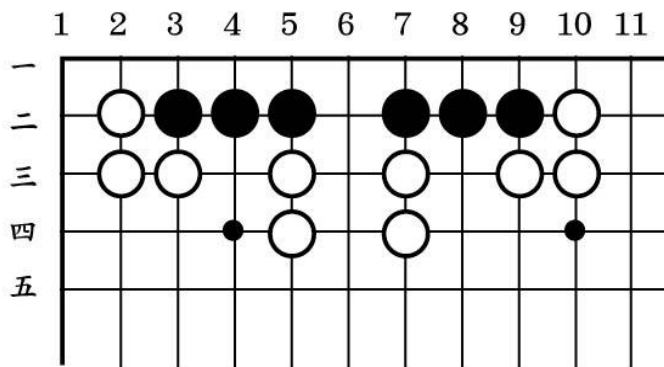
松尾逸郎さん(81歳)
 <入会年度 平成28年>



詰碁

手番は黒です。
 小粋に生きてください。

ヒント: ヘコミが石の連絡と眼形の急所を兼ねた巧手



⚭⚭⚭⚭⚭ 9=⚭ 9≡ 目 9- ⚭ :⚭⚭

ハワイアンクラフト

リボンレイ

金森尚子さん(62歳)



金森さんの趣味はリボンレイ。
 自分が好きなことをずっと続けていると不思議に早く
 上達するものです。金森さんも好きな趣味を続けてい
 たら、なんとリボンレイの先生になってしまいました。
 リボンレイのサティフィケート(先生になる証明書)を
 取得し、「リボンレイ教室 Pua Mahalo」を開くことに!
 金森さんのハワイアンネームはPua Mahalo。
 pua(プア)は花、mahalo(マハロ)は感謝の意味が



あるそうですよ。
 好きなことをやると自分の
 持てる力の100%以上を
 発揮できるかも…。
 趣味が仕事になるって
 素敵ですね。
 みなさんも挑戦してください!

会員の皆さまやシルバー人材センターを応援して下さる皆さまからの趣味やレシピを募集しております。

メールまたはファックスでお送りください!
 熊本市シルバー人材センター 担当者:中野(事務局)

TEL.096-322-3300
 FAX.096-322-3324

e-mail
 kumamoto@sjc.ne.jp

かんたん若返り講座

パーソナルカラールームT.I 代表
 佐々木 智子



自分の似合う色を知っていますか?
 自分に似合う色=あなたがいきいき見える色
 お化粧やお洋服、身につけるアクセサリーにも、
 自分に似合う色があるんですよ!
 その色を身に付けるだけで顔の表情が明るく見え、
 若返り効果が期待できるんです!

書道の先生として活躍されている佐々木美智子さんは
 なんと80代!カラー診断で若々しく変身されました!
 色って大事ですね~



熊本県行政書士会 登録番号 第09430217号

山内行政書士事務所

~人生100年 幸齢者準備60歳から~

初回
 相談無料
 <事前予約制>

- ・メッセージノート
- ・遺言書・財産管理
- ・任意後見・死後事務委任契約
- ・相続・生前贈与の相談など

TEL/FAX.096-335-7251

【事務所】〒861-8045 熊本市東区小山2丁目20番27号

http://www.igi-shinkoku.com 山内悟司税理士・行政書士事務所 検索



サンタ
 カミング
 ホテル

天草で極上のワーケーション。

アマクサ サンタカミングホテル Merry - メリー -



アマクサ サンタカミングホテル
 〒863-0043 熊本県天草市亀場町亀川 74-3

宿泊のご予約は

☎0969-22-0100



ひまつぶし

THAT's学

「へそくり」なんてない？

「へそくり」と聞いて、ドキッとする奥さまも多いのではないのでしょうか。保険会社の調査では4割の人が「へそくり」を持っているそうですよ！その平均額は、なんと400万円…。

一般的には夫(妻)に内緒の資産が、へそくりとされている人が多く、1000万円以上もの大金をへそくりしている人が19%もいるというから驚きです！これも「へそくり」と呼んでいいのでしょうか…。

へそくりの目的としては、「老後の備え」51%、「自分の趣味や買い物のため」37%、「子供の将来のため」26%、その他、病気やいざという時のため、旅行資金、離婚のための備え、家のリフォーム資金などがあるようです。

どうやって、へそくりするのか？
みなさん苦労しているようです。

- 買い物でおつりが出るようにお札で払い、小銭を貯金。
- ご主人の財布やポケットに貯まった小銭を貯める。
- 給料日前に必ず預金残高を確認し、余ったお金はたとえ1,000円でも引き出してへそくり用の通帳へ。

後は、お小遣いサイト、ポイントサイトなどを利用したりしているようです。やはりコツコツ年月をかけて行うことが「へそくり」の秘訣のようです。

ご主人が稼いだお金をへそくりするのは気が引けるといの方も多いみたいですが、主婦のみなさんも家族のためにやりくりはたいへん。それに、やはりあくまでも家族のための資金と考えている方が多いようですよ。

奥さまは
エライですね～。



お見事
サザエさん

バスが来た
走って転んで
老いを知る

銀の川柳 今日の一句



「銀の川柳」大募集

みなさん自慢のおもしろ川柳をお待ちしてます

応募先

〒860-0833 熊本市南区平成1丁目10-8
熊本市シルバー人材センター 銀の川柳 係

くらしのドクター

電気トラブル

リフォーム

エコキュート

エアコン



電球1個から 電気のプロ がかけつけます！

フリーダイヤル

0120-425-332



地元のための
工務店です



MINAMI

総合建築業
株式会社

南工務店

☎ 096-384-4429

熊本市東区京塚本町65-16

✉ info@minami-const.jp

DOLPHIN Airplane!



AMAKUSA



【時刻表】 ※2024年2月現在（最新の時刻はHPにてご確認ください）

天草(AMAKUSA) ⇄ 福岡(FUKUOKA)			天草(AMAKUSA) ⇄ 熊本(KUMAMOTO)		
便名	出発	到着	便名	出発	到着
AMX101	07:40	08:20	AMX102	08:50	09:25
AMX105	15:45	16:25	AMX106	16:55	17:30
AMX107	18:00	18:40	AMX108	19:10	19:45

天草⇄大阪は熊本空港経由での運航となります。

天草(AMAKUSA) ⇄ 熊本(KUMAMOTO)			天草(AMAKUSA) ⇄ 大阪(OSAKA)		
便名	出発	到着	便名	出発	到着
AMX201	09:55	10:15	AMX202	14:50	15:15

熊本(KUMAMOTO) ⇄ 大阪(OSAKA)			熊本(KUMAMOTO) ⇄ 天草(AMAKUSA)		
便名	出発	到着	便名	出発	到着
AMX801	10:45	12:00	AMX802	12:40	14:20



AMX 天草エアライン予約センター TEL:0969-34-1515
天草エアライン

天草に行ってイルカウォッチングしよう!

魅力
その1

出航10分で野生のイルカと
98%の確率で会えるんですよ～

魅力
その2

天草の夕日を見ながらの
イルカウォッチングも楽しめます!



当日予約もOK!

※お電話でのご予約・お問合せはこちら /

☎0969-52-7707

(受付時間9:30～17:00 不定休)

24時間予約受付中! Web予約はこちら

Web予約限定特典 /

10%OFF &

オリジナル
イルカグッズ
プレゼント



熊本と言えば 車海老 車海老と言えば 天草



イルカウォッチング
ご予約受付中

天草ゴロゴロ
島ごっこ

海鮮
バーベキュー

日本一の車海老がドーンと乗った
自慢の海鮮丼を食べに来てください!



AMAKUSA KAISEN-KURA

天草海鮮蔵

☎0969-52-7707

〒863-2331 熊本県天草市五和町4733-1

