

シルバーふじ  
人のつながりが  
人生の彩り

2026  
春  
令和8年4月8日  
150号



写真提供:島村眞治 (富士駅北)

▼ シルバー人材センターの情報を閲覧できます ▼

<https://webc.sjc.ne.jp/fuji/>



Smile to Smile



# 令和8年度 事業計画決まる

3月18日に開催された第307回理事会において、令和8年度の事業計画と収支予算が承認されました。

引き続き包括契約的契約への円滑な移行を進める一方、女性会員の入会促進、SNSによる情報発信、及びセンター全体をあげてのイベント参加等を通じた普及啓発活動により、会員数の維持・増加を図ります。

また、就業機会の拡大のため会員の能力等が生かせる就業機会の創出、ハラスメント防止基本方針の周知徹底による良好な職場環境の確保に努めます。

## 事業目標

1	会員数	1,370人
2	就業延人員	140,000人日
3	契約金額	6億9,000万円
	① 請負・委任事業	1億3,000万円
	② 包括契約による事業	4億5,000万円
	③ 労働者派遣事業	1億1,000万円

## 事業実施計画の要点・新たな取組

- **会員拡大の推進**  
会員間の交流を活発化させるため高齢者就業センターの利用を促進し、会員拡大に取り組みます。
- **就業機会の拡大**  
会員のニーズに応じた就業機会拡大に取り組むため、シルバー農園事業等の自主事業の検討を進めます。
- **労働者派遣事業と職業紹介事業の取組**  
県連合会と連携し、適正就業及び「働き方改革」の徹底・確立を図ります。
- **自主的組織運営の推進**  
支部・地域班活動の合理化と役員の負担軽減に向けた支援、職群班の拡充・強化を図ります。
- **安全・適正就業の推進**  
草刈り作業における飛び石事故撲滅対策、植木剪定等における動力機器使用時の安全教育を徹底します。また、ハラスメント防止基本方針の周知徹底による職場環境の確保を図ります。
- **財政基盤の強化と運営体制の充実**  
関係機関と連携・協力を強化し、補助金の確保、事務の効率化による経費削減を図ります。また、事務局の労働環境整備による組織の活性化と生産性向上の推進を行います。

貯めよう！  
使おう！

## シルバーポイント

新会員紹介、就業先開拓に加え、総会出席やボランティア活動、地域支部総会出席でもポイントが貯まる！

ポイントは翌年度会費に充てたりクオカードに交換も可能。会員紹介・就業開拓の場合は申請書の提出が必要ですが、それ以外はポイント自動付与！ご自分のポイントはSmile to Smileで確認できます。貯め方、使い方はセンターホームページをご覧ください。

こんな場合  
ポイント  
つきます！

- 正会員紹介 → 10ポイント
- 総会・ボランティア参加 → 3ポイント
- ペーパーレス登録 → 3ポイント

こんなことに  
ポイント  
使えます！

- 正会員会費1年分 → 20ポイント
- クオカード 1,000円分 → 12ポイント
- クオカード 500円分 → 6ポイント



## 令和8年度 文化教養講座

シルバー会員が、講師として開催。市民どなたでも受講できます。お気軽にご参加ください。随時、見学も受付けています。

なお、パソコン講座につきましてはパソコン倶楽部による短期間コースも開催しています。

講座名	日時	講師	月謝	定員(名)	会場
和紙絵画	第1・2・3(火) 10:00~15:00	井上 照子 (公社)日本和紙絵画芸術会理事	3,600円	20	中研修室
パソコン	第1・2・3(火) ① 10:00~12:00 ② 13:00~15:00	内田 和幸	3,600円	各5	小研修室
	第1・2・3(金) ③ 10:00~12:00 ④ 13:00~15:00				
ピアノ (個人レッスン)	随時(要予約) 1時間/回	在原 恵子	3回目まで 1,650円/回 以後 2,200円/回	各1	ホワイエ

お申込み・お問合せ…(公社)富士市シルバー人材センター ☎ 0545-53-1150

## 令和8年度 安全標語について

3月18日(水)に開催された理事会を経て、令和8年度の安全標語が決定しました。選出された標語については、定時総会にて表彰させていただきます。

また、令和9年度の安全標語を会員の皆様へ募集します。ご応募いただける方は、事務局までご連絡ください。

	標語作品	会員名	支部名
最優秀賞	安全は 基本動作の 積み重ね	望月 重房	天間
優秀賞	いま一度 慣れた仕事を 再確認	青木 幹治	広見・石坂
優秀賞	危険個所 声かけ合って 事故防止	藤井 修	広見・石坂
佳作	安全は ゆっくり 慌てず 手を抜かず	江藤 照信	富士駅北
佳作	気を抜かず、油断大敵、事故の元	末次 信幸	神戸・富士見台
佳作	帰宅まで 事故を起こさぬ 心掛け	五十嵐正伸	神戸・富士見台



## 12/23 本格キムチ作りを体験♪

新鮮な国産野菜とキムチの本場、韓国産の調味料を使って「オモニ（韓国語で“お母さん”の意）」の味を再現しました。たっぷり作ったキムチはお土産として持ち帰っていただきました♪



## 2/23 日本最大の“ダルマ市” ~25「毘沙門天大祭」が今年も開催

全国からダルマ屋が店を出すことでも有名な「毘沙門天大祭」に、今年も当センターから8名の会員の方がお祓いの受付係として就業しました。例年通り多くの方が足を運び、賑わいました。



## 2/28 みどり友の会 植木剪定ボランティアで大活躍

田子浦幼稚園にて植木の剪定ボランティアを行いました。みどり友の会から60名が参加、天気にも恵まれ作業も捗り、スッキリとした園庭が完成しました。



## 1/23 今年も登場、笑い始めは寄席から！ 「ふられ亭扇痴独演会」

毎年恒例、アマチュア落語家のふられ亭扇痴こと藤田嗣さんをお招きして、新春落語を開催しました。テンポの良い喋りとセンスに溢れた話の運びに、会場は終始笑いに包まれました。



## 2/27 歌って！踊って！ 生演奏で楽しむ「和楽器演奏会」を開催

日本の民謡唄う会と富士市民舞会の方々をお招きして、和楽器の演奏と共に民謡を楽しみました。総勢27名の方にご参加いただき、「東京音頭」など全10曲を演奏、活気あふれる演奏会となりました。



## 3/6 調理道具はフライパン！ 自宅でも簡単にできるパン作りを体験

富士南まちづくりセンターをお借りして「塩バターキャラメリゼブレッド作り」を行いました。完成後は、温かいコーヒーと出来立てのふわふわパンをいただきながら参加者同士で交流を深めました。

# 互助会

## レクリエーション助成金制度の活用を!

会員皆さんが自ら企画実施する余暇活動に対して、互助会から助成金を交付します。  
上手に活用してシルバー仲間の絆を深めましょう。

### 助成の対象

会員相互の親睦を図る余暇活動（旅行・会食・イベントなど）で、1人当たり1,000円以上の経費を要し、かつ会員5名以上が参加し、互助会会長が認めたもの。

### 助成額

1人当たり1,000円（ただし互助会同好会の助成と合わせて年1回まで）

### 申請方法

実施前に事務局に計画書を提出し、互助会会長の承諾を得てください。（センターホームページから様式類をダウンロードできます。右のQRコードを読み込んでください。）



## 互助会同好会一覧

あなたも仲間になりませんか？センター会員ならいつからでも参加できます。

申込み・問合せ (公社) 富士市シルバー人材センター ☎ 0545-53-1150

### 映画同好会

上映作品は、様々なジャンルを鑑賞し、会員間の交流、親睦を図っています。  
お仲間になりたい方は、いつでも大歓迎です！



日時：第1・3木曜日 13:00～16:00  
会場：大研修室  
代表：後藤 恵吾

### クラブ おえかき

屋内での水彩画、静物画や野外での写生（風景画）などを行っています。  
ご参加いただける方、お待ちしております。



日時：第2・4水曜日 13:00～15:00  
会場：大研修室  
代表：藤田 寿美子

### グラウンドゴルフ

「健康と親睦」をモットーとし、月例会を月に1回、大会を年2回開催しています。



日時：第2水曜日 9:00～12:00  
※日程表配布あり  
会場：富士川河川敷 右岸（富士川緑地）  
旧富士川町 新幹線と工業用水の間  
代表：伊東 信邦

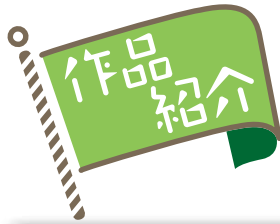
### パソコン倶楽部

パソコン勉強会を行い、新年会等の親睦活動も行っています。  
また、富士市民を対象としたパソコン・スマホ講座の開催も開催しています。



日時：第2金曜日 13:00～16:00  
会場：大研修室  
代表：仁藤 政孝

# みんなの広場



「みんなの広場」では、会員の皆様からの投稿を掲載しています。投稿していただける方は、事務局へご連絡ください。趣味の絵画や、旅行写真、最近ハマっていること等々、たくさんのご応募をお待ちしております。



銅板レリーフ  
「えびす大黒様」  
青山 孝章  
(神戸・富士見台支部)

知り合いの家にお邪魔したら素敵な銅板レリーフが飾ってありました。自分でも上手く出来るかどうか分からなかったのですが、途中難しい所もあったけど教えて貰いながら、自分としては何とか上手く出来たかなあと満足しました。



写真  
「富士山と六地藏」  
岡本 朋子  
(元吉原支部)

家の前にそびえ立つ富士山に毎日励まされています。六地藏様に守られ生活をしている自分は幸せ者だと感謝です。今後もグランドゴルフ、パークゴルフで体を鍛えながら仕事に、そして東部プラザの友人に支えられ明るく、楽しく元気に生きていきます。

## 予告

### シルバー農園プロジェクト準備中!

センターでは、新しい取り組みとしてみんなで育て、みんなで楽しむ「シルバー農園」事業の計画がスタートします。

土いじりが好きな方も、これから始めてみたい方も大歓迎です。

収穫した野菜は、みんなで料理して楽しむ予定です。収穫の喜びを一緒に分かち合いませんか？

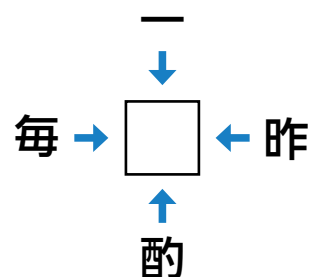
詳しい内容は順次お知らせいたします。どうぞご期待ください!

## ちよこ脳トレタイム



### 穴埋め漢字問題

中央の□に入る漢字は何でしょう？  
□に同じ漢字を入れて矢印の方向に4つの二字熟語が完成するように考えてみましょう!



※答えは8ページにあります

## 健康コラム

今回のテーマ

# ≡ 脱水症 ≡

## 「熱中症」と「脱水症」 梅雨から夏に要注意!



昨今、温暖化の影響で四季を感じにくくなりました。4月以降に梅雨の時期を経て、暑さは夏に留まらず、秋口まで続きます。そんな中、皆さんが真っ先に思い浮かべることは熱中症ではないでしょうか。しかし、夏場に向けて注意しなければならないのは熱中症だけではなく、『脱水症、かくれ脱水症』にも要注意です。今回は、そんな脱水症・かくれ脱水についてお話しします。

### 『脱水症、かくれ脱水症』とは？

高齢者の正常時の体内水分量は、体重の50%程度です。特に何もしていなくても、食事・飲水・代謝水（栄養素の代謝によって生成される水）で、約2.5Lの体内水分が補われます。一方出ていく水分は、尿や便、更に皮膚や粘膜、呼吸などから無意識に失われる水分などで約2.5Lです。

脱水は、水分の出し入れのバランスが崩れ、体から出ていく水分が多くなった状態のことです。体から1~2%の体液（生体内の液体）が失われた状態を、かくれ脱水といいます。

かくれ脱水の範囲を超えてしまうと脱水状態となり、危険です。

### 高齢者のかくれ脱水の原因は…？

#### ① 加齢による腎臓機能の低下

尿を濃縮する能力が低下してしまいます。

#### ② 筋肉量の減少

体内で最も水分を蓄えているのは筋肉！  
筋肉量の減少によって水分保持能力が低下してしまいます。

#### ③ 感覚の鈍り

口の渴きを自覚しにくく、適切な量の水分補給ができにくくなります。



### 💡 脱水にならないためには 💡

- ✓ 食事をしっかり摂る
- ✓ 適度な水分補給、水やスポーツドリンクでの水分、とミネラルの補給が大事！

### 水分が多い食材などの例

お味噌汁やスープを飲んだり、おやつやデザートで水分を補ったりするのがおすすめです。

#### 果物

スイカ、イチゴ、  
ミカン、リンゴ、  
桃、キウイフルーツ  
など



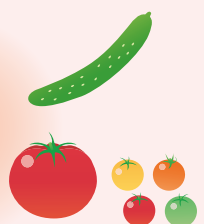
#### おやつ・デザート

ゼリー、プリン、  
ヨーグルト、ムース、  
水ようかん、乳酸飲料、  
牛乳など



#### 野菜

トマト、  
きゅうり  
など



# 事務局だより

重要

## 令和8年度 会員年会費引落しについて

引落日 **4月15日(水)**

金額 正会員 2,500円 ゴールド会員 1,500円

口座 富士信用金庫またはゆうちょ銀行

(配分金引落し口座から引き落としさせていただきます)

**お願い** 引落しができるよう、当日までに口座にお金の準備をお願いします。残高不足等で引き落としできなかった場合は、**5月15日(金)**に再度引き落とさせていただきます。

## 第77回定時総会 第38回互助会総会

とき 6月18日(木)  
午後1時30分から

ところ 富士市農協会館  
ホワイトパレス

## 互助会 会員旅行 参加者募集

### 甲斐の国満喫の旅

とき 6月26日(金)

会費 10,000円

定員 40人

(最少催行人数 35人)

募集期間 5月25日～6月19日

みどころ

リニア見学センター・  
シャトー勝沼(試飲)・  
桔梗屋(信玄餅詰め放題)・  
大石公園(河口湖ハーブ  
フェスティバル)

昼食 ほうとう(長寿村権六)

重要

## 賠償責任保険の 免責額変更について

皆さんが就業中に他人にけがを負わせたり財物に損害を与えたときに適用される「総合賠償責任保険」の免責額がこの4月から変わります。保険適用事故の場合、今までは会員皆さんの自己負担額(免責額)は最大1万円でしたが、令和8年4月1日から最大**5万円**になります。またセンター車(リース車含む)使用時に発生した賠償責任についても同様です。くれぐれも事故を起こさないよう安全第一で就業をお願いします。

### 会員なんでも相談

就業に関する悩み、新規事業のアイデア、ハラスメントに関する相談など、センター役職員がお話を伺います。事前に事務局長・次長あてに電話か電子メールでご連絡を。

### 会員人数

会員数 1,280名  
男性 895名  
女性 385名  
令和8年3月20日現在

### 配分金振替日

4月15日(水)  
5月15日(金)  
6月15日(月)  
7月15日(水)

### 編集後記

この春、『シルバーふじ』が新しい装いでスタートしました。

創刊から続いた縦書きから横書きへ、表紙も明るく生まれ変わり、誌面全体が軽やかな雰囲気になりました。「もっと読みやすく、もっと楽しく」を目指して編集委員のみなんで工夫を重ねました。これからは読者の皆さまと一緒に広報誌をつくっていきたくて考えておりますので、ご意見やアイデアをお気軽にお寄せください。

新しくなった『シルバーふじ』は、いかがでしょうか…。(田口 記)

### 編集委員会

島村 眞治  
長津 勝恵  
田口八千代  
出海 修二  
金子 隆子  
柘植 慶子

穴埋め漢字問題  
答え「晩」