

あなたの元気と豊かな経験・知識を活かして—



東村山市シルバー人材センター
キャラクター「シルバー忍ニヤ」
イラスト：milkpillow

輝け! この街で

2023年(令和5年)

9月1日
第9号

題字：大森 静代



(絵/東村山市立回田小学校2年 ふじおか こはるさん)

あなたのこれから…
「生きがい」をもって

輝かせませんか?



- 「東村山市シルバー人材センター」就業で…
- 夢や目標をもちましよう!
- 積極的に外に出ましよう!
- 新しいチャレンジをしましよう!
- 脳に心地よい刺激を与えましよう!

2ページ ■「こんなことも…」/シルバーへの入会案内

3ページ ■「60歳からのカルチャースクールご紹介」

「パソコン・スマホ教室のご案内」

4ページ ■トピックス「ゆでまんじゅう作り/名画鑑賞」

■市民のみなさんのコーナー「作品募集/応募作品」

東村山市シルバー人材センターでは こんなこともしています！



今日のゴミ、空き缶だらけ！
持って帰ってニャン…！

市内史跡・文化財清掃(浅間塚)



山本さん
他7名

江戸時代末期に築かれた石祠の立つ「浅間塚」。生い茂った草を刈るのが仕事。8人で分担しながら作業をしています。楽しみは、雑談しながら弁当を食べること…仲間だから。



狭山・境緑道 東村山地区園地清掃 (多摩湖自転車歩行者道)

この仕事を始めて1年が経ちました。狭山・境緑道を、片道10kmほど自転車でゴミ拾いをします。最近は缶のゴミが増えているように感じます。



高橋さん



ゴミいっぱい

正福寺境内落ち葉掃き・除草清掃



正福寺正門



国宝(地蔵堂)



市川さん

佐藤さん

お花を眺めているのも好きだし、近くの学校から児童の声が聞こえてくるのも楽しく、やる気が出ます。

落ち葉を掃き、きれいになることで、達成感が感じられ、誇りをもって仕事ができます。

9月1日は防災の日

皆さん！

日頃から避難場所の確認を



警戒レベル表

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
5 緊急安全確保	既に災害が発生・切迫している状況です。	緊急安全確保 (市町村が発令)
4 避難指示	速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。	避難指示 (市町村が発令)
3 高齢者等避難	避難に時間を要する高齢者、障がい者等危険な場所から避難しよう。	高齢者避難 (市町村が発令) その他の人は準備

「警戒レベル3」が発令されたら、高齢者等は即避難

入会のためには…

説明会へ出席(原則 第2水曜日)

登録会へ出席(原則 第3水曜日)

入会希望登録

理事会で承認

入会

※詳細は「説明会」でお話しします。

●説明会日程 ●予約方法

9月13日(水) 10月11日(水) 11月8日(水)

開始時間13:30より

①ホームページ「入会のお申込み」から

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

②窓口にて 平日8:30～17:00

③電話にて 042-395-1851 (平日8:30～17:00)

●入会要件

①市内に住んでいる方

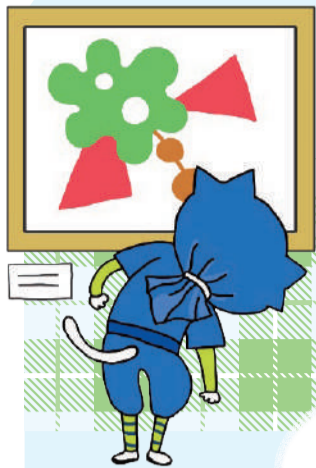
②おおむね60歳以上の方

③健康で、働く意欲のある方

④シルバーの趣旨に賛同いただける方

⑤年度会費2,000円をお支払いいただける方





さあ！ 楽しい時間 見つけましょう！！

60歳からのカルチャースクール (10講座)

4月4日～4月9日まで中央公民館で行われた教室作品展。今回は、出展された作品をご紹介します。

講師は指導経験豊かな東村山市シルバー人材センターの会員が担当しています。

作品展会場風景と展示作品

水彩画

①第2・4土曜日 ②第1・3土曜日

優しい写真教室

第2・4土曜日

はじめての色鉛筆画

第2・4日曜日

生活の中で楽しめる硬筆

第2・4日曜日

太極拳で免疫力UP

①第1・2・3土曜日 ②第2・3・4日曜日

毛筆①

第1・3土曜日

毛筆②(書道入門)

第2・4土曜日

はじめての短歌

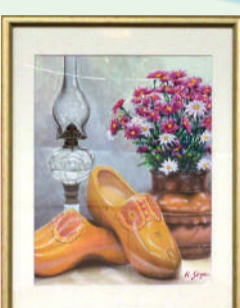
第2・4日曜日

俳句

第1・3土曜日

フラワーアレンジメント

第4土曜日



写真教室

水彩画

色鉛筆画

毛筆

太極拳

フラワーアレンジメント

会場風景

対象者 60歳以上の市内在住・在勤の方優先
期間 春・夏コース(4月～9月)
秋・冬コース(10月～3月)
時間 午前10時～12時
場所 東村山市シルバー人材センター
受講料 月額3,000円(税込)

★講座により、別途教材費がかかります。
★講座により、お待ちいただくこともあります。

東村山市シルバー人材センター主催 パソコン・スマホ教室

●ワード・エクセルなどのコース	月4回(1回2時間) ※月8回のコースも可
●スマホ・タブレットコース	月4回(1回2時間) 使い方がわからない方。もっと使いこなしたい方。
●内容指定講座(知りたいことだけ学ぶ) (例)パソコン(Windows)・スマホ タブレットを扱います。 写真の編集加工、年賀状、名刺やラベル の作成、家計簿、組織図の作成	1回2時間 (さらに時間単位で追加できます)

※受講料については事務局へお問い合わせください。



中央公民館主催/市民講座 「ゼロからはじめるシニアスマホ教室」

シニア向けの講座なので、講師として東村山市シルバー人材センターのスマホ教室のお二人にお願いしました。



東村山市教育委員会
教育部 公民館
川嶋さん



東村山市シルバー人材センター

トピックス

トピックス

1

作ってみませんか？食べてみませんか？ 多摩地域の郷土料理 「ゆでまんじゅう」

家事援助サービス班に携わる会員が東村山市の郷土料理「ゆでまんじゅう作り」に挑戦しました。

多摩地域は米があまり取れないので、麦を栽培し、それを粉にし、食する文化があります。小麦文化の「ゆでまんじゅう」「武蔵野うどん」などが、彼岸、祭日、お盆などの日に各家庭で食され、郷土料理として受け継がれています。

- ① あんこをこね、丸くする
- ② 小麦粉を熱湯でこね丸く平たい形にする
- ③ ②に①を包む
- ④ ③を熱湯でゆがく
- ⑤ できあがり



作り方詳細は



トピックス

2

「空の間ハウス」にて 名画鑑賞



シルバー人材センターは市内空き家の利用・活用に取り組んでいます。今回、新企画として「NPO 空の間プロジェクト」と協力し、地域コミュニティの場づくりの「名画鑑賞会」が6月30日に開催されました。今後も各種イベントを考えております。

シルバー人材センターの会員は、優しい心と素敵な笑顔で、日々、市民の方々と接しています

市民のみなさんのコーナー

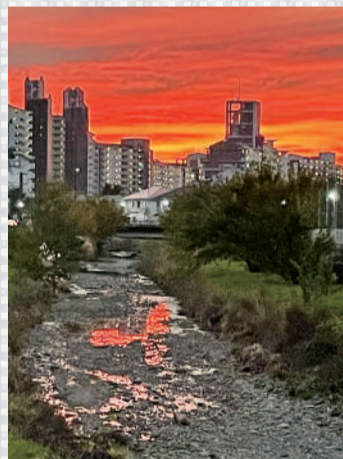
川柳・写真などを
受け付けています

応募はいつでもOK！今回もたくさんの
応募ありがとうございました。

私が撮ったスマホ写真



「ハートのあじろ」
(いじまこお)
散歩途中で見つけて
思わず胸キュン！



「空堀川にかかる
石橋よりの夕日」(とみちゃん)



「夕暮れ時」(まさ)
私の散歩コース“多摩湖の景色”
に、いつも癒やされています

川柳

賃上げも逃げる値上げに追いつけず
(Mr. K)

翔タイムきょうの機嫌の源となり
(トシくん)

浮き輪肉・プールに入っても浮かぬよ
(まつじー)

【寸評】
一句 この徒競走、応援席も音(ね)を上げています。
二句 大谷クワンのお陰で、きょうもがんばれます。
三句 浮きそうには見えても
…やっぱりダメか。



作品募集

応募のしかた

下記を記入し、郵送またはメールをしてください。
郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号
※お送りいただいたプリントなどは返却いたしません。

締切日

10月20日(12月1日号掲載分)

送付先

〒189-0003
東村山市久米川町4丁目9番地19
東村山市シルバー人材センター
『輝け！この街で』編集委員会あて

メールアドレス

higashimurayama@sjc.ne.jp



●表紙の絵
「シルバーの人が働いている絵」を描いてください。
※応募は市内在住の小学生、学校名・学年・氏名とコメントを同封してください。

●私の自慢
(孫・ひ孫・お弁当・趣味の道具・料理・ペットなど。コメントもお願いします)

●川柳
(自作 未発表作品)

●私の撮ったスマホ写真
(題材自由・タイトル・コメントもお願いします)

