

# 生きがい

第81号

発行 令和8年1月1日  
(公社)上越市シルバー人材センター  
本所 上越市西城町1-12-4  
Tel. 025-522-2812  
東北支所 上越市柿崎区柿崎6405  
Tel. 025-536-6100  
編集 広報対策部会  
印刷 (有)不二印刷

## 筆耕練成会 練習風景

於 上越市シルバー人材センター会議室



# 2026 迎春

## 新年のご挨拶



理事長 重野耕作



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

会員の皆様並びに関係者の皆様方におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、人口減少が進む中、元気な高齢者がこれまでの知識や経験・技術を生かし活躍することは、地域の大きな期待に応える事になります。一方、社会や時代の変化により、地域のニーズや高齢者の就業意識も多様化しており、その現状に対応した事業展開を行うためにも、これまでのシルバー人材センターのイメージチェンジを図り、事業継続に加え会員増強や新たな就業機会の拡大に繋げていく必要があると考えています。

そこで、喫緊の課題であります女性会員の拡大を含めた「会員の増強」については、会員の「一人、一会員紹介」の取組を積極的に進めるとともに、会員の意識の変化、さらに地域のニーズを的確に把握し、新たな発想・視点を持ってシルバーのイメージアップを図り、就業機会の拡大に努め、地域および当センターの活性化に取り組んで参りたいと考えています。今後も地域の皆様に信頼されるシルバー人材センターとして、スムーズに事業運営が出来るよう皆様とともに努力してまいります。

最後に、本年も皆様にとって幸多き年となります事を祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。

新年のごあいさつ



上越市長  
小菅 淳一

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

令和八年の年頭にあたり、上越市シルバー人材センターの会員の皆様、職員の皆様にとりまして、この一年が希望に満ちた健やかな年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

貴センターにおかれましては、長年にわたり、会員の皆様の豊かな経験と確かな技能をいかし、地域社会の支え手として、高齢者福祉はもとより、地域経済の活性化や市民生活の安定など、幅広い分野でご尽力いただいておりますことに、深く敬意を表するとともに、心から感謝申し上げます。

近年、少子高齢化の進展に伴い、社会構造や就業環境は大きな転換期を迎えております。雇用形態やライフスタイルの多様化、就業年齢の上昇などにより、六十五歳以上における男性の三人に一人、女性の五人に一人が就業を継続する一方で、シルバー人材センターの会員数の減少や高齢化が全国的に課題と

なっており、当市も例外ではありません。

そのような中、貴センターでは、新規会員の確保に向けて積極的に取り組まれ、とりわけ女性会員の増員を重視した取組を進めておられます。女性の視点や多様な経験をいかすことは、新たな就業機会の創出に加え、地域コミュニティの活性化にもつながり、地域の持続可能性を高める重要な要素であると考えております。

また、市民ニーズに応じたサービスの提供を通じて、貴センターの活動が一層充実すること、市民生活や企業活動を支える大きな力になるとともに、会員の皆様にとつても心身の健康維持や生きがいづくりにつながるものと考えております。

市といたしましては、誰もが安心して心豊かに暮らせるまちづくりの推進と健康寿命の延伸に向けて、貴センターの安定した事業運営を支援してまいりますので、引き続き、会員の皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、シルバー人材センターのさらなるご発展と、会員の皆様のご健勝、ご多幸を心より祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。

2026年に年男・年女になられる会員さんに新年の抱負などをお聞きました！

- ①新年の抱負は何ですか？
- ②センターでの活動(仕事やサークル)は何ですか？
- ③趣味は何ですか？
- ④これからやってみたいことは？

年男・年女の皆さん



丸山 智恵子

- ①自分自身と夫の健康に注意し、1年を無事に過ごさず。
- ②特別養護老人ホームで清掃をしています。
- ③読書、特に推理小説とパズルのナンクロが好きです。両方共、時間を忘れる程夢中になるのでセーブ中です。
- ④介護度3の夫の介護中で、今は特に考えていませんが、夫婦でドライブやカラオケに行けると良いですね。



田原 憲市

- ①「6月」に、妻と上高地へ行く事。夏と秋は観て来ましたが、山岳の「新緑」を拝んでみたいと…。
- ②公共施設受付管理業務 講座と貸館業務に伴う諸帳簿の作成と報告・設備点検・電話対応・クレーム処理等。
- ③強いて言えば、音楽鑑賞。古典から昭和歌謡まで。なかでもフォークは、青春時代を回想し感傷に浸ってます。
- ④歩くこと。健康管理として1日8,000歩目標、今はとても。毎日歩くことを心がけ目標に向けて頑張ります。



和栗 昌子

- ①健康維持が一番。背中を伸ばして歩く。体重減少も(出来るかなー)。
- ②公園の管理業務。草取り、その他。
- ③特にないのですが、庭いじり・カラオケ・ナンプレ・ピンポン。野鳥の声を聞くこと、韓国・中国ドラマも好きです。
- ④せつかく公園で仕事させて頂いているので、草や木の名前、剪定・冬囲いの仕方を覚えたいです。



村松 茂

- ①今以上に仕事を頑張ること。
- ②剪定と冬囲い(少しでも1人前に近づけるよう努力したい)。機械除草。
- ③野球観戦。
- ④国内旅行。北海道や九州に行ってみよう。

## 2025後半 活動紹介

### 転倒防止講習会 (8月22日)

衛生委員会が転倒防止講習会を開催し、32名の会員が参加しました。日本ランニング協会認定の有資格者である当センター職員が正しい靴の履き方や転倒しにくい歩き方などをレクチャーし、その後全員で歩き方の実習を行いました。



### 消費者生活安全講座【新規】 (11月14日)

近年多く発生している振り込め詐欺など高齢者を狙った犯罪に会員が巻き込まれないように、上越市消費生活相談員の瀧川悦子氏を講師に迎え「消費者生活安全講座」を開催しました。

日常の消費生活における安全対策について、実際に起きた詐欺事例などを基に取るべき行動をご指導頂きました。



### シルバー事業の周知・PR活動

「全国シルバー人材センター事業普及啓発促進月間(10月)」に合わせて実施

女性部会や事業開拓部会の会員が中心となり、市内の商業施設において、買い物に来られた市民にシルバー人材センターのチラシを配布し、シルバー事業の周知・PRに努めるとともに、会員の増強と受注の獲得を目指す街頭活動を実施しました。

#### イオン上越SC催事場



10月15日(水)  
\*チラシ・啓発粗品225個配布  
\*相談コーナー相談者12名

#### ナルス北城店



10月15日(水)  
\*チラシ・啓発粗品388個配布

### 清掃ボランティア活動 (2会場/57名参加) (10月3日)

#### 高田地区会場参加の皆さん



\*公園内のポイ捨てごみ回収  
(37名参加)

#### 板倉区会場参加の皆さん



\*沿道沿いポイ捨てごみ回収  
(20名参加)

# 女性部会活動紹介

年々会員の減少が続く中、女性部会では女性会員の獲得や退会抑制のため様々な企画や女性限定説明会を開催しています。

今年度は講習会などの企画を3回行うなど積極的に活動しました。今後も色々な催しを計画していきます。

第1回目企画  
シニアリズム体操教室  
(6月19日開催)18名参加



第2回目企画  
お菓子づくり講習会  
(9月26日開催)19名参加



第3回目企画  
お正月飾り教室  
(12月16日開催)18名参加



女性限定入会説明会  
(10月24日開催)11名参加  
令和8年2月にも開催予定

## レシピ紹介「おからのチョコレートケーキ」

<材料>		<作り方> ①オーブンは170℃で予熱をする。 ②ボールにチョコレートを入れて湯煎にかけて溶かす。ここに卵を加えて混ぜ合わせる。 ③更に牛乳とサラダ油を加えて、なめらかになるよう混ぜ、最後にAを加えサクリと混ぜて型に流す。 ④170℃のオーブンで約30分～35分焼く。
A		
おから	70g	
ホットケーキミックス	25g	
ココアミックス	25g	
チョコレート	50g	
卵	2個	
牛乳	50cc	
サラダ油	30cc	



## シルバー会員互助会活動紹介

### 同好会紹介

現在、シルバーでは2つの同好会が活動しております。会員募集中ですので、お問合せ・入会希望の方は事務局までご連絡ください。

#### ハイキング同好会

～日常からのリセット、空と緑とハイキング～

活動状況：4～11月

毎月1回実施(但し8月は休止)

会費：年額1,000円

代表：重野 耕作

会員数：24名

〔男性13名〕

〔女性11名〕



#### 健康マージャンサークル同好会

～仲間と楽しく健康マージャンを～

活動状況：毎週第2・第3火曜日 13～17時の間

ワークパル上越2階にて

会費：月額500円

代表：滝川 美己夫

会員数：12名

〔男性9名〕

〔女性3名〕



### 親睦旅行 (10月15日 富山県)



### 忘年会 (12月3日 デュオセレッソ)



## Smile to Smile(スマイル トゥ スマイル)を活用しましょう

今後、シルバー人材センターでの働き方が大きく変わっていくため当センターでは業務のデジタル化を推進しています。会員専用デジタルツール「Smile to Smile」(以下:スマイル)は、センターからのお知らせや就業依頼、配分金明細などをご自身のパソコンやスマートフォン、タブレットから閲覧することが出来ます。当センターのスマイル登録利用率は52.6%(R7.11月現在)と半数以上の会員が利用していることから、現在会員と事務局間で郵送や手渡ししていた書類などをスマイルでのやり取りに順次切り替えております。お早めに登録してください。

利用の仕方がよく分からない方、スマートフォンの扱いに不安がある方は、3月まで毎月1回実施しているスマートフォン講習会にご予約の上ご参加ください!



事務局からのお知らせ

## 確定申告用書類の送付について

～届いたらしっかりと保管をお願いします！～

例年、この時期になると電話や窓口での問い合わせが殺到しますので、お知らせします。

■請負就業会員の「配分金支払証明書」は、令和8年1月26日(月)に発送します。

■派遣就業会員の「源泉徴収票」は、令和8年1月中の送付になります。  
\*「源泉徴収票」については新潟県シルバー人材センター連合会から直接送付されます。

## 請負業務の契約方法の見直しについて

新たな契約方法(包括的契約)は令和8年4月から実施する予定でしたが、令和9年4月から実施することになりました。

### 会員数

(11.30 現在)  
**1,021名**  
(内訳)  
男性 723名  
女性 298名  
  
本所 802名  
支所 219名

【退職】水上 正之 嘱託職員  
令和七年十二月三十一日付

### 職員異動のお知らせ



地域別会員懇談会は、事務局からの現状報告や、会員の皆さんからシルバー事業や会員互助会の運営等に対して直接声をお聞きするものです。今年度は二月に二会場で開催予定です。

### 地域別会員懇談会の開催について

### 今後の配分金支払い日

1月26日(月)	4月27日(月)
2月25日(水)	5月25日(月)
3月25日(水)	6月25日(木)



### \*あ тогоき\*

あげましておめでとうございます。  
人生一〇〇年時代、『生きがい』と共に健やかに生活していきましよう。

広報対策部会一年生、何れもわからず先輩諸氏及び事務局の指導のもと取り組んでまいりました。

今後皆様からの情報提供をお待ちしております。

(広報対策委員 遠藤悦朗)