

わくわくプラザ町田 de 夏まつり

日時 2026年 7月30日(木) 10:00~15:00

場所 わくわくプラザ町田(町田市森野1-1-15)

お問い合わせ 042-723-2147 / 042-723-2180

参加費無料

お申込フォーム
(7/21(火)まで)



SDGsについて考えてみよう!

元大学教授直伝イベント

楽しく学ぼう!お肉の豆知識

NHK「チコちゃんに叱られる」に出演した麻布大学名誉教授の会員が講師となり、毎日食べるお肉の種類やハム・ソーセージについてみんなで楽しく学ぼう!

①11:00~11:45 ②14:00~14:45

対象 どなたでも参加できます

※参加申し込みが必要です。
※各回定員20名(申し込みが多い場合、抽選となります)

煮干しの解剖

元東洋大学教授の会員が講師になり、煮干しを解剖して簡単な標本まで作ります。

①10:30~11:30 対象 小学生~中学生まで

②13:15~14:45 対象 どなたでも参加できます

※参加申込が必要です。
※各回定員20名(申し込みが多い場合、抽選となります)
※小学2年生以下の方は保護者の付き添いが必要です。



当日はフードドライブを実施します。
詳しくは、こちらをご覧ください



NHK「紅白歌合戦」ギネス記録メンバーが教えます! けん玉検定にチャレンジ

一般社団法人グローバルけん玉ネットワーク(GLOKEN)のけん玉検定です。当日はけん玉先生によるパフォーマンス!詳細はけん玉検定公式HPをチェック!マイけん玉をお持ちの方は持ってきててもOK!

練習時間(出入り自由)

①10:00~11:00 ②13:00~14:00

検定時間

①11:00~12:00 ②14:00~15:00

※練習時間は誰でも参加可能です。
※検定を受ける場合は事前申込が必要です(各回定員20名)。
※公益社団法人日本けん玉協会の検定とは違うものになります。



牛乳パックで万華鏡を作ろう

持ち物は牛乳パックだけ!
自分だけの万華鏡を作ってみよう!

①10:00 ②11:00 ③13:30

所要時間 40分

※参加申込が必要です。 ※各回定員10名
(申し込みが多い場合、抽選となります)



利き出汁クイズ

煮干し、こんぶ、かつお、、、
味の違いを体験してみよう!

先着 50人

※食品アレルギーをお持ちの方は
ご注意ください。

町田市在住の 60歳以上の方へ 入会説明会

8/4 火 13:30 - 15:30

8/19 水 9:30 - 11:30

9/1 火 13:30 - 15:30

9/16 水 9:30 - 11:30

※入会説明会にご参加される方は、必ずシルバー人材センターまでご連絡をお願いします。
※わくわくプラザ町田には駐車場がございません。ご来場は公共交通機関をご利用ください。
※当センターのホームページでオンラインでの入会説明も行っています。
※オンラインでの入会説明を希望の方は、右記QRコードを読み込んでください。
※10月以降の入会説明会についても、お気軽にお問い合わせください。



公益社団法人 町田市シルバー人材センター
(わくわくプラザ町田内)

●土曜・日曜・祝日はお休みです。 ●駐車場はありません。

エアコン清掃 換気扇清掃 就業体験会

当センターで活躍する「エアコン・換気扇清掃」グループの作業を体験してみませんか。(定員10名、応募多数の場合は抽選)

日程 8/5 水 9:30 - 11:30

申込 電話またはQRコードにて 締切7/27(月)

内容 レンジフード清掃体験、エアコン清掃方法の座学講習

エアコン・換気扇清掃グループの働き方

町田市市内のお客さま宅のエアコンと換気扇の清掃を行います。
班員は常に2人1組、それぞれ自家用車を運転して作業道具を運びます。



お気軽にお問い合わせください!

公益社団法人 町田市シルバー人材センター

〒194-0022 東京都町田市森野1-1-15 わくわくプラザ町田内

受付 平日 8:30-17:00

町田市シルバー

ホームページはこちら

042-723-2147



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

支えられるのではなく、 支える高齢者へ。

銀齢だより
特別号
2026年7月号

おかげ様で
設立45周年を
迎えました!



元気な高齢者の秘密

センターでの就業が
フレイルの抑制に効果あり!

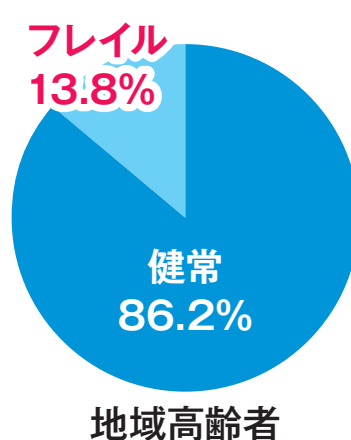
全国から75~84歳の地域高齢者とシルバー会員を選んで
2年間追跡し、**シルバー人材センターで働く人は
健康を保てる可能性が高い**ことが分かりました!

さらに、センターでの就業の効果を明確にするため、健康状態や生活習慣などが近い地域高齢者とシルバー会員のペアを作成して比較分析しました。*1

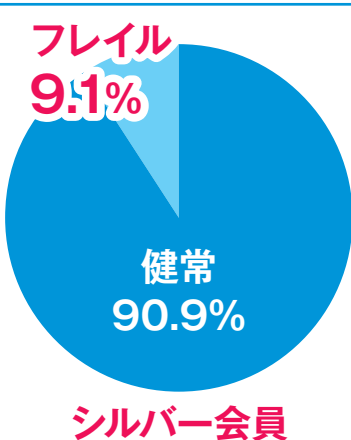
この内容は「日本健康医学会雑誌2025年34巻4号(令和8年1月発行)」に掲載されました。



2年後のフレイル*2 発生率の比較



地域高齢者



シルバー会員

フレイルの発生リスク比

地域高齢者 1.00
シルバー会員 0.66

34%も
軽減!!

最終分析の結果、**地域高齢者に比べてシルバー会員はフレイルの発生リスクが34%軽減**することが明らかになりました。

本結果は学術誌にも掲載され、後期高齢期のセンターでの就業は、フレイルの抑制に一定の効果があることが示されました。*3

*1: 初回調査時の「健康状態」「基本属性」「生活習慣」「社会参加」など20項目を用いて傾向スコアを算出して、最も値の近いペアを組み合わせてマッチングした。

*2: 筋力や心身の活力が低下して、介護が必要となる前段階の状態。

*3: 石橋智昭、森下久美、土屋瑠見子、上原桃美、渡辺修一郎

シルバー人材センター就労会員と地域高齢者における2年間のフレイル発生割合; 全国50地点の75~84歳を対象としたコホート研究. 日本健康医学会雑誌: 2025年34巻4号

現役世代をサポート! 学校とシルバー



町田市市内の小中学校やその周辺で、シルバー人材センターの会員が多く働いています。

朝の子どもの居場所づくり事業



市内全小中学校で、シルバー会員が「見守り員」として就業しています。通常の登校時間よりも早く学校に着く子どもたちを見守っています。

「朝の居場所 見守り」の
インタビュー特集は中面へ!

学童保育クラブでのお手伝い



学童保育クラブでの清掃、食器洗い、おやつ準備をしています。
夏休みには、給食をお皿に盛り付けたり、食べた後の片付けをしています。

卒業証書の筆耕



市内小中学校の卒業証書の筆耕をしています。子どもたちの人生の節目となる大切な卒業証書に文字入れをするので、責任をもって就業しています。

調理室の包丁研ぎ



市内高校からの依頼を受け、調理室で使用する包丁の研磨を行っています。機械ではなく手作業で一本一本丁寧に研ぎ、会員の熟練の技で仕上げます。

バス停や横断歩道の見守り



統廃合対象校の周辺にあるバス停や横断歩道で、子どもたちの登下校を見守っています。

子どもたちを見守りながら 朝の1時間で元気の充電100%



吉田さん



対間さん



Q1. 朝の居場所の見守り業務では、どのような活動をされていますか？

私たちは7:20に学校へ来て、早く登校する子どもたちを迎え、登校時間までの間、体育館で見守っています。なかなか「静かに待つ」というわけにはいきませんが(笑)、登校時間になると、子どもたちはこちらが何も言わなくても、さっと教室へ向かいます。

子どもたちはきちっと時間を守りますし、挨拶も積極的にしてくれます。今のお子さんたちは、とてもしっかりしているなと感じています。

Q2. この「居場所づくり事業」について、どのような意義を感じますか？

今は共働きの家庭が多く、親御さんの中には様々な勤務形態で働いている方もいらっしゃるでしょう。だから、安心して子どもを家から送り出せる体制があるというのは、とても大切なことだと思います。

私たちも、保護者の方々が安心できるよう、子どもたちに怪我がないように見守りながら、体調の変化にも注意を払っています。

Q3. 子どもたちと接する際に大切にしていることはありますか？

笑顔ですね。子どもたちに「この人たちが好きだな」と思ってもらえるように心がけています。

普段は怖い顔をしていますけどね(笑)。

Q4. この活動をしていて「やってよかった」と感じるのはどんな時ですか？

毎朝子どもたちに会うと、自分の気持ちも楽しくなります。いろいろなお子さんがいますが、本当にみんな可愛いです。

子どもたちから若さをもらえるというか、活力をもらっています。1日の良いスタートになっています。

Q5. シルバー人材センターに入会していなかったら、今の自分はどうなっていたと思いますか？

人生の「プラスアルファ」がなかったでしょうね。入会して、人生にプラスアルファが生まれました。

人と会う場面がたくさんあり、繋がっていると思います。

シルバーでの活動は、有意義で楽しいですし、入会して良かったなと感じています。

Q6. これからこの活動やシルバー人材センターへの入会を考えている方へ、メッセージをお願いします。

せっかくの機会ですから、ぜひ挑戦してみてください。

もし最初の仕事が合わないと感じても、他にもいろいろなお仕事があるので、楽しいと思います。

何事も、一歩を踏み出すことが大切だと言いますが、それは60歳を過ぎても変わりません。

人生100年時代ですから、やったことのないことでも、一歩を踏み出して入会してみれば、必ず良いことがあると思います。



教える喜び、学ぶ楽しさ 人生がさらに楽しく豊かに



石井さん



横田さん



Q1. 健康麻雀講座では、どのような活動をされていますか？

この講座は、町田市が主催する「わくわく仲間づくりカレッジ」の一つで、シルバー人材センターの会員が、講師として運営を担っています。

全く麻雀を知らない方を対象とした「初めての健康麻雀」という講座で、私たちは2人で協力して講師の仕事をしています。使用するテキストの作成や、講座の進め方なども自分たちで考えて決めています。

Q2. 講師になった経緯はなんですか？

シルバー人材センターに入会するときに、入会書類の趣味の欄に「麻雀」を書いたんです。

自分で書いたことも忘れていましたが、ある日センターの職員さんから「麻雀講座を企画したいから、講師をやってくれないか」と連絡が来ました。

話をいただいたときは、自分にやれるのかと少しためらいましたが、今では挑戦してよかったと思います。

Q3. 講座を進めるうえで工夫していることはありますか？

一番大切にしているのは「分かりやすさ」です。参加者のほとんどが初心者のため、使用するテキストは自作し、図や数字を中心に見やすく工夫しています。

また、人によって理解するスピードが違うので、分からない方に合わせてゆっくり進めることを意識しています。「何度も同じことを繰り返します」と最初にお伝えし、焦らず楽しく学べる講座づくりを心掛けています。

Q4. 参加者の方と接する際に大切にしていることはありますか？

「丁寧に、優しく接すること」です。初めての方はできなくて当たり前ですので、少しでもできた時には積極的に声を掛けています。牌を積めただけでも「すごいですね」と声を掛けると、とても喜んでくださいます。

できたことを一緒に喜びながら、参加者の皆さんが楽しく通い続けられるような雰囲気づくりを大切にしています。

Q5. この活動をしていて「やって良かった」と感じるのはどんな時ですか？

参加者の方から「楽しかった」「また来るのが楽しみ」と言っていただけの時です。実際に、講座が終わると「もう終わりですか」と言われることもありますし、「6回では足りないので続けてほしい」という声もいただいています。

また、参加者同士の交流も生まれており、講座前から前回の内容について話している様子を見ると、この講座が人と人をつなぐ場にもなっていることを実感します。

Q6. これからシルバー人材センターへの入会を考えている方へメッセージをお願いします。

まずは一歩踏み出して登録してみてくださいね。シルバー人材センターにはさまざまな仕事や活動があり、自分に合ったものが見つかると思います。

私たちも入会したことで仲間との出会いがあり、長年続けてきた趣味を生かす機会に恵まれ、今回の健康麻雀講座の講師という新しい挑戦につながりました。新しいことに挑戦することで、人生はさらに楽しく豊かになると思います。



パイ

昨年度の活動記録

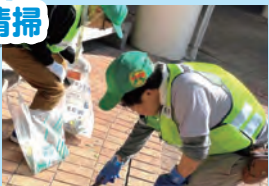
夏まつり

7/31、小学生向け体験イベントを実施しました。割りばし鉄砲や、樹脂粘土でネコの置き物を作りました。



市内一斉ボランティア清掃

10/18、町田市内の各地でシルバー会員がゴミ拾いを行い、街を綺麗にする活動を行いました。



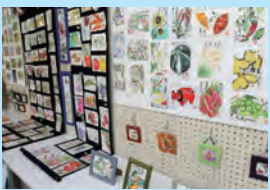
男性のための フラワアレンジメント

11/21、【いい夫婦の日】にあわせて企画。作った作品を奥様へのプレゼントにされる方もいました。



作品展

11/14～18、趣味で作った作品を披露する場を提供。俳句、絵手紙、パステル画、墨絵など。



シルバー展

1/7～8、町田市庁舎にて、無料スマホ相談やお囃子を行いました。保育園の子どもたちも見にきてくれました。



交流まつり

2/27、美容専門学校の学生によるネイル体験、ファイナンシャルプランナーによるお金の講演や100歳まで歩ける体操の講演。



昨年度の実績報告

事業区分	令和6年度	令和7年度
請負・委任	907,557,147円	968,767,101円
労働者派遣	83,723,162円	96,618,376円
合計	991,280,309円	1,065,385,477円

会員数

	令和7年度
男性	1,734人
女性	984人
合計	2,718人

女性会員の推移

	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
人数	826人	888人	920人	924人	984人

やってみたい仕事に挑戦する女性会員さんが増えてきました!

令和8年度 事業計画



令和8年度 予算



“先生”は シルバー会員さん! わくわく仲間づくりカレッジ

初めてのヨガ

初めての方でも心配なくヨガを楽しんでもらえるよう、優しく導きます。



初心者向け楽しい書道

堅苦しい教室ではなく、誰でも気軽に書道を楽しめる講座にしています。



元気が出る基礎英会話

日常や旅行で使えるやさしいフレーズを、声に出して楽しんでいます。



簡単リメイク

便利でかわいい小物を作っています。次は何を作たら面白いが、毎回イメージを考えて工夫しています。



男性料理教室

男性会員による、料理初心者の男性を対象とした料理教室です。皆で協力しながら楽しんでいます。



里山ウォーキング講座

季節に応じて変わる景色を、参加者の皆さんが楽しく見て回れるコースを考えています。

