

シルバーだより

南魚

迎春 2026



油絵：「冬晴れの八海山」 作：水澤 稔(六日町地区会員)

第75号

■発行
令和8年1月1日

■発行人
理事長 白井 健治

■発行所
公益社団法人
南魚沼シルバー人材センター
新潟県南魚沼市坂戸399番地1
TEL 025-772-4973
FAX 025-773-3838

ホームページは
こちら▶



新年の「あけましておめでとう」

新年あけましておめでとうございます。皆様には健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃から皆様には、ご支援・ご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、令和7年を振り返りますと、他の多くのセンターと同様に会員数の減少が続いています。様々な要因が考えられますが、結果として発注者の皆様のご期待に添えなかつたり、会員の皆様に急遽対応をお願いしたりと、センターの運営に大きな影響が生じています。本年も引き続き会員増に取り組み、この状況を少しでも改善したいと思っております。

更に本年は、大和事務所及び塩沢事務所を六日町事務局へ統合するとう、事務局体制の拠点化を実施する予定です。これにより人員の集約を図り事務の効率化を進めてまいりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

令和8年が皆様にとって幸多き一年となりますことを祈念し、新年のごあいさついたします。



理事長
白井 健治



南魚沼市長
林 茂男

年頭の「ごあいさつ」

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は、市政へのご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。また、シルバー人材センター会員の皆様には、豊富な経験と確かな技能を生かし、地域の支え手としてご尽力いただいておりますことに、心から感謝申し上げます。

昨年は、記録的な酷暑に加え、クマの出没が相次ぐなど、屋外での作業には例年以上のご苦労があったことと拝察いたします。日頃より、地域の多様な場面で熱心に活動いただいていることに、改めて敬意を表する次第です。

季節柄、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期となっております。どうか自愛のうえ、無理のない範囲で活動に取り組んでいただきたいと存じます。皆様が安心して活躍いただくことが、地域にとって大きな支えとなっております。

本年も貴センターがさらに飛躍されますとともに、皆様にとつて健やかで実り多い一年となりますことを心から祈念申し上げます。



年男年女



若井 文子
(六日町地区)

いつまでも元気で

明けましておめでとうございませう。今年6回目の年女を迎えました。

この4月でシルバーに入会して3年に入ります。今はディスポート南魚沼や二日町グラウンドの清掃作業を行っています。

年々暑さが増し、こまめに水分補給をしています。ディスポートはスポーツ施設で、1階がトレーニングルームとプール、2階がアリーナ、3階がラニングトラックになっていて、

対戦したり走っている姿を見て元気をもらっています。アリーナはスポーツだけでなく選挙の開票所、展覧会、イベント等に使われています。

仕事では職員さんに何かと配慮して頂き、ありがたいです。1年ごとに体力は落ちますが、頭と体を無理なく動かして仕事を続けたいと思っています。

シルバーでは色々な活動をしていてびっくりです。その中で趣味の会にお声掛けいただき参加させてもらっています。

今年も無理をせず健康に過ごしたいと思っています。



桑原 孝夫
(大和地区)

健康と時間と 家族を大切に

明けましておめでとうございませう。

平成31年春にシルバー会員に仲間入りをさせていただき8年目を迎えます。この間デイサービス

の送迎、草刈り、学生寮や公共施設の当直などの業務に携わらせていただいています。これらの業務を通じて多数の会員の皆さんと知り合うことができ感謝しています。

若い頃の仲間と違いそれぞれに経験と知識が豊富で、狭い社会で生きてきた私にとってはとても勉強させられることばかりです。

年々医者通いも多くなっている中、シルバーの業務の合間に道楽の絵を楽しんだり、家庭菜園で時間を潰しています。近年野菜類がうまく育たず異常気象のせいにしてきましたが、ある時、自分の野菜作りがへたくそだということによりやく気付くことができました。

これからも無理なくシルバーの業務に携わりながら健康と自分の時間、そして家族を大切に暮らしていきたいと思っています。

新年明けましておめでとうございませう。

いつの間にかまた7回目の年女が巡ってきました。入会してからは多様な仕事に携わらせていただき、そして多くの方々との出会いがあり、時には同じ仕事を受け持った仲間との会食を満喫したりと、その全てが糧となり張りのある人生を過ごしてきました。またシルバーだより60、64号の紙面には趣味などを取り上げていただき恥ずかしながら良き思い出になりました。



齋喜 秀子
(湯沢町地区)

活力をいただいで

新年明けましておめでとうございませう。

昨年公民館の「朗読を楽しむ講座」を受講し、腹から大きな声を出したり早口言葉で舌を促したりと身体の内を丸ごとすっきり壮快にする事が出来ました。今年の受講を楽しみにしています。

そしてまた新たな会員の方との出会いを期待しつつ、何が起るか解らないご時世ですが精一杯コマを進めて行きたいと思えます。

新年明けましておめでとうございませう。

定年後は太極拳・スロレックなどに入会し、また70歳でバトミントン・山の会に入会して、百名山も六十五座を制覇し、体力には自信があります。

同じ頃にシルバー人材センターを知り、入会して先輩の方々からの指導を受けながら、色々な仕事にチャレンジをしました。

最初の仕事は、今でも忘れないネギ畑の草取りでした。その後は草刈りや雪囲い作業など、多くの色々な仕事に声をかけて頂きました。

秋には楽しみの一泊旅行や日帰り旅行、師走には忘年会など多くの仲間たちと楽しく過ごす親睦会があり、私の好きなイベントです。



貝瀬 一夫
(塩沢地区)

七回目の年男になって

新年明けましておめでとうございませう。

定年後は太極拳・スロレックなどに入会し、また70歳でバトミントン・山の会に入会して、百名山も六十五座を制覇し、体力には自信があります。

同じ頃にシルバー人材センターを知り、入会して先輩の方々からの指導を受けながら、色々な仕事にチャレンジをしました。

最初の仕事は、今でも忘れないネギ畑の草取りでした。その後は草刈りや雪囲い作業など、多くの色々な仕事に声をかけて頂きました。

秋には楽しみの一泊旅行や日帰り旅行、師走には忘年会など多くの仲間たちと楽しく過ごす親睦会があり、私の好きなイベントです。

仕事の上では年齢的に年長の世代となっておりますが、足腰の衰えへの対策として、坂戸山チャレンジを続けたいと思っています。これまでに5月から10月の半年で最高108回登ったことがありましたが、これからは体力の維持のため量より質を重視して、今年も良い年になりますよう願っております。

新年明けましておめでとうございませう。

定年後は太極拳・スロレックなどに入会し、また70歳でバトミントン・山の会に入会して、百名山も六十五座を制覇し、体力には自信があります。

知識と技能を習得して地域に貢献

講習会



障子・襖張り講習



雪囲い講習



剪定講習



活動あれこれ



ゴルフ大会



安全パトロール



ボウリング大会



新しい仲間の紹介

私達も入会しました。よろしくお願ひします。

令和7年6月1日～令和7年11月30日

会員の皆さん 知人友人に声をかけ 仲間を増やしましょう

(計27人)	大和地区	本間	中島	関澤	原澤	六日町地区	一之谷	小出	阿部	平賀	塩沢地区	鈴木	江森	湯沢町地区
4人		ほかに	義信	佳月	新一		ほかに	武幸	昇	久雄		シツ工	誠	
		4人					6人					3人		

お知合い・お隣さんにお声をかけを / シルバー会員になりませんか?

南魚沼市または湯沢町在住で本年度中に満60歳になる方ならどなたでも入会できます。報酬を得ながら、無理せず、自分らしい働き方で社会貢献ができます。

まずは、入会説明会に参加しよう

- 入会説明会に参加してから入会するかどうか、ゆっくり検討してください。
- 入会説明会で入会の手続き等についても説明します。手続きは簡単です。

毎月第2月曜日(休日の場合は翌日)

▶ 1月13日(火) ▶ 2月9日(月) ▶ 3月9日(月) ▶ 4月13日(月)
▶ 5月11日(月) ▶ 6月8日(月) ▶ 7月13日(月)

● 午前9時30分から

● 南魚沼市ふれ愛支援センター
(六日町坂戸 銭淵公園)

～自宅で説明会～ WEB入会システムをご利用ください

スマホやパソコンから説明会の資料を視聴し

- 仮会員登録すると
- ご自宅に入会に必要な書類が届きます
- 書類が出来たら最寄りの事務所にいでください
- 書類の確認等、若干の打ち合わせ
- 会員登録が完了

※仮登録しても、書類を提出しなければ入会手続きは完了しません。お気軽にご視聴ください。視聴は無料です。

公益社団法人
南魚沼シルバー人材センターのホームページ

入会のお申込み からお入りください。→



～家族会員割引制度～ ご夫婦そろって会員登録

- ご夫婦やご兄弟など、同一世帯において生計を一にするご家族の方が複数人でシルバー会員に登録した場合、そのうち1人分の年会費を免除する制度です。

通常2人分4,000円のところ**1人分2,000円に減免**します。
親睦会費(1人500円、2人1,000円)は通常どおり納入してください。

まだまだ元気だけど、「プラチナ会員制度」ご検討ください

- 加齢等により就業が困難となったことで退会を希望する方がたくさんおられます。でも、親睦会事業などには参加することができる場合も少なくありません。
- このような場合「プラチナ会員」に認定し、就業はしないけれど、正会員としての身分を温存し、シルバー人材センターとのつながりを継続できるようにする制度です。
- 年会費2,000円は免除しますが、親睦会費500円は納入してください。
- プラチナ会員は、親睦会事業のほか、正会員として総会や講習会へも出席することができます。

賛助会員も募集中です

南魚沼市、湯沢町に住所又は事業所がある個人団体で、センターの目的に賛同し事業に協力していただける方が対象です。

年会費一口

3,000円

(口数に制限はありません)

お悔やみ申し上げます

勝又 正一さん(六日町地区)
木村 久雄さん(湯沢町地区)
高橋 昭司さん(六日町地区)



みんなで参加、地域に貢献

ボランティア活動

10月15日は「シルバーの日」。管内6か所で清掃作業を行いました。
90人が参加しました。

五日町駅周辺



塩沢交流広場周辺



越後湯沢駅周辺



六日町駅周辺



魚沼丘陵駅周辺



各会場で南魚沼警察署交通課の方から
交通安全講話をいただきました。

大和庁舎～浦佐駅～
天王町周辺





日帰り旅行
参加して



松井 ヨシ
(六日町地区)

昨年11月6日、初めての企画である日帰り旅行に参加しました。総勢30名でした。

当日は天気も良く大和地区より出発して長野に向かいました。

バスの中で恒例のジャンケンゲーム、今回は「負けるが勝ちゲーム」でした。私は早々に負けて(勝つ)しまいました。

最初の見学地は小布施の「若松院」です。葛飾北斎の描いた「八方睨みの鳳凰図」。迫力満点で色彩もきれいでした。

その後善光寺に向かい、宿坊で楽しみにしていた精進料理。とてもおいしく満腹になりました。

食後は善光寺境内の散策。買い物を楽しみました。

帰りは中野フルーツランドでリンゴ、ブドウを買ひ、おみやげをもらって帰路につきました。

天候に恵まれ車窓から見る紅葉もきれいで、満足の旅でした。

来年も大勢の人から参加していただき、楽しい旅行にしましょう。

来年も大勢の人から参加していただき、楽しい旅行にしましょう。



泊旅行
おもしろかったし、うんまかった



中澤 佳彦
(大和地区)

新年あけましておめでとございます。会員の皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えしたことお慶び申し上げます。

雨模様のなか出発した昨秋の会員研修旅行は参加者の日頃の行いの賜物か、天気も回復し車中(今回も恒例のじゃんけんゲームもありました、阿部さんありがとうございました、チョキ一本で勝ち上がった行方さん、出羽三神社での粋な計らいもありがとうございました)も見学先でも和気あいあいと楽しいバス旅ができました。

研修先が山形県という比較的行き慣れた場所ですが、どこでも楽しく見学させていただきました。また旅行の楽しみの大きな要素である食事についても美味しい昼食、そして有名旅館の萬国屋での宴会料理や朝食でのバイキングではなく銘々膳での鯛茶漬いただきました。

こんなゆつたりと楽しく美味しい研修旅行はシルバーならではの思いつつ、参加の皆様、事務局の皆さんそして安全にバスを運行し楽しくガイドしていただいたスタッフの皆さん諸々に感謝し、来年も参加したいと思いました。

ああ〜いい旅でした、良かった良かった。



初めての年末交歓会

湯沢町地区 飯田 桃代

一昨日来の雪が路肩に残る小春日の中、迎えるバスが年末交歓会会場の東映ホテルへと連れて行ってくれました。

入会してまだ数か月、初参加なのでどんな方々とどんな処で一緒にするのか不安でいっぱいでした。でも一切杞憂でした。

挨拶、乾杯と進み、盃を交わし、カラオケを楽しもうちにたくさんの方とお仲間になることができました。壁の花になるので心配していた私に対し興味を引く話を振っていただいたり、歌に誘ってくださりと皆さんからお気遣いいただき、和やかに楽しい時がながれ、とても心地良

い一日となりました。シルバーの会員に入つてよかったと思ひました。

次回もまた一緒にできるようと念じながら散会し、帰りのバスでは馴染みになった方々と次の逢瀬を約束してバスを降りました。

もっと時間があればと思いつつ去っていくバスを見送りました。会場内と違って外は寒かったです。



大和地区



湯沢町地区



塩浜地区



六日町地区

あなたもシルバーの仲間 女性部会の活動にご参加を

体操教室&ランチ会

貝瀬文子 (塩沢地区)

- 5月13日(火) 参加者 16人 (女性14・男性2)
 - 6月11日(水) 参加者 16人 (女性15・男性1)
- 会員講師による筋トレ、脳トレ、ウォーキング、ストレッチ。一人では体験できないランチ&おしゃべり! 楽しい一日でした。



音楽サロン

高波恵子 (湯沢町地区)

- 10月10日(金)
- 参加者 17人 (女性)
懐かしい歌や替え歌、お手玉などのゲーム、ハンドベルや鈴などの演奏など盛りだくさんの内容でした。大いに笑い、唄い音楽を楽しみました。



六角ペン立てづくり

廣田百合子 (大和地区)

- 11月11日(火)
- 参加者 17人 (女性)
牛乳パックを再利用して六角形ペン立てを作りました。和紙を張る細かい作業でしたが、楽しく作って素敵にでき上がり、みなさん喜んでいました。



いきいきセミナー

奥村さと子 (六日町地区)

「ストップ老化!第2弾!!認知症予防講座」

- 9月29日(月) 参加者: 13人 (女性12・男性1)
- 講師の山口保健師を囲んで、運動に脳を刺激する動作を取り入れた健脳エクササイズを体験しました。その後、旬の手作りおやつをいただき認知症予防のための食事についてみんなで楽しく話をしました。



ものづくりサークル

志田春美 (湯沢町地区)

- 4・5年前に発足して以来、少人数ながら楽しんで活動しています。会員の方で「こんなの作っているよ」ぜひ声をかけてください。待っています。



あんぜん就業

情報共有と先読み対策で事故発生ゼロを目指しましょう。

事故発生状況を報告します (シルバー保険適用事例のみ) / R7年6月~11月

傷害事故		
発生月	性別	事故の状況
7月	男	田んぼの畔草刈り作業中、首、左右手首を地蜂の群れに刺された。(通院1日)
9月	女	草取り作業において、休憩中に熱中症で倒れた。(入院1日)

損害賠償事故		
発生月	性別	事故の状況
6月	男	道路沿いの草刈りをしていたところ、草刈り機で跳ねた小石により通りかかった自動車の左側窓ガラス2枚破損させた。
10月	男	建物の窓に雪囲いの落とし板を嵌めていたところ、板が窓ガラスに接触し、破損させた。

ご注意!

草刈り機による事故&熱中症

- ★令和7年度も飛び石事故が発生しました。

道路に面した場所は通行車両にも注意し、防護板・防護ネットの使用を励行してください。

- ★慣れた作業でも熱中症は発生します。

こまめに休憩し、水分・塩分を補給しましょう。



防護ネット使用例

投稿の広場

三度の飯より歌が好き

塩沢地区 今井 日好

シルバー人材センターに入会して15年以上が過ぎます。シルバーの仕事をしていく中で、入会前は趣味では無かったカラオケと出会い、第二の人生で打ち込めるものが見つかりました。

そして友人2人と一昨年の5月にカラオケの会を立ち上げ、会員13名が集まり忘年会の時期より活動を始め、練習日は月3回で塩沢公民館やカラオケ店を借り開催しています。公民館では脳トレやゲームも行って、その後にはカラオケで和気あいあいと楽しくやっています。昨年の11月には一泊二日の親睦旅行で大湯温泉に行ってきました。

カラオケが好きな仲間と忘年会や春のお花見など、第二の人生をトライしています。

ご依頼があれば、直ぐに何処へでも出張カラオケします。もともとと練習して、うまくなり大きな舞台で歌い、大勢の会員や市民の皆さんを楽しませる事が出来るよう頑張ります。

今後ともカラオケ花梨の会を宜しくお願いします。



熱唱する今井さん

事務局からのお知らせ

令和8年度行事予定 日程の確保をお願いします

◆定時総会

5月28日(木)に予定しています。
事業報告・決算報告及び事業計画・予算の説明などを行う重要な会議です。会員そろって出席しましょう。

◆会員研修旅行

○日帰り旅行は、6月中 県内さくらんぼ狩り～弥彦神社
4月に詳細をお知らせします。ご期待ください。
○一泊旅行は、10月7日(水)・8日(木)
熱海温泉と鎌倉～迎賓館の旅
多数のご参加をお待ちしています。

◆「シルバーの日」奉仕作業

10月15日(木)に予定しています。
地域への感謝を込めて大勢の皆さんの参加をお願いします。

配分金・派遣給与の支払日

○配分金、派遣給与の支払いは、就業した翌月の25日です。
○25日が休日の場合、配分金は翌営業日、派遣給与は前営業日になります。
※令和8年4月1日以降の基準単価等を増額改定する予定です。

塩沢事務所と大和事務所を
六日町事務局に統合します

第5次事業拡大5ヵ年計画に掲げたとおり、現有職員の範囲で、より効率的・機動的に職務を遂行できる体制を構築するため、4カ所に分散している現在の体制を、南魚沼市の区域と湯沢町の区域に2分し、それぞれ1カ所ずつに拠点化(統合)した事務局・事務所体制を構築します。

○塩沢事務所…令和8年7月1日に統合します。

○大和事務所…令和8年9月1日に統合します。

※湯沢町事務所はこれまでどおり設置します。
会員各位のご理解とご協力をお願いいたします。

◆お問い合わせは最寄りの事務局(所)へ

(平日(年末年始を除く)午前8時30分から午後5時15分)

- 六日町事務局 / 南魚沼市坂戸399-1
南魚沼市ふれ愛支援センター内
TEL.772-4973 FAX.773-3838
- 湯沢町事務所 / 湯沢町大字湯沢1759-1 楽町会館内
TEL.784-2850 FAX.784-2850
- 塩沢事務所 / 南魚沼市塩沢1112-38
南魚沼市塩沢老人福祉センター内
TEL.782-4711 FAX.782-9870
- 大和事務所 / 南魚沼市浦佐5430-1 南魚沼市浦佐除雪基地内
TEL.777-5334 FAX.777-5334

あ
と
が
き

新年あけましておめでとうございます。昨年は気温の高い日が10月上旬まで続き、秋の気配を感じるのが遅く短い紅葉シーズンとなり、温暖化による気候の変化を肌で感じる年でした。

広報委員会では新メンバーが入り心機一転、会員の皆様に各種講習会・新しい仲間の紹介やボランティア活動・親睦会主催の研修旅行など、シルバー人材センターの活動や情報を提供できるよう心掛け、編集いたしました。

新しい年を迎えるにあたり、年男・年女の方に投稿を頂き誌面を飾ることができ、取材にご協力を頂いた方々に、心より感謝を申し上げます。本年も皆様のご活躍を願い、健康とご多幸をお祈り申し上げます。

広報副委員長 割田 勇