

令和7年1月

シルバー中野広域

No.64

第64号 主な記事

- | | ページ |
|------------------------|-----|
| ○新年のご挨拶 湯本理事長 | 2 |
| ○新年挨拶 中野市長 山ノ内町長 | 3 |
| ○年男年女の方へ一問一答 | 4 |
| ○健康講座・交通安全講習会 | 4 |
| ○シルバーまつり | 5 |
| ○ずくなし健康レシピ | 6 |

表紙：「初雪でさんしゅゆのお色直し」 撮影：飯沼修治

シルバー中野広域 第64号 令和7年1月発行

公益社団法人 中野広域シルバー人材センター

ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/nakanokoiki/>

本所 TEL (0269) 38-0323 FAX (0269) 38-0324
中野市大字豊津2508番地

山ノ内支所 TEL (0269) 33-8502 FAX (0269) 33-8550
山ノ内町大字平穏3252-5



新年のごあいさつ

中野市長 湯本 隆英

新春を迎え、皆様のご健勝を心からお慶び申し上げますとともに、日ごろから市政に対し、ご理解、ご協力を賜り御礼を申し上げます。

少子高齢化が進む中、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で元気に暮らし続けるためには、健康で社会に積極的に参加されることが重要であり、シルバー人材センター事業は、就業機会の提供をはじめ、社会参加の促進や生きがいづくりに大きく貢献されています。

中野市では、高齢者の外出支援や居場所づくりに取り組んでいます。貴センターにおかれましては、長年培ってこられた経験・知識を活かして社会の担い手として活躍できる

場を提供されることで、地域社会の福祉の向上や活性化となりますので、引き続き、ご協力をお願いいたします。

また、これまで行われていた信州なかのバラまつり、中野シヨンシヨンまつり、中野ひな市のほか、昨年初めて開催した痛車フェスや本市出身の漫画家 宮島礼吏先生とのタイアッププロモーション事業「なかの かのかり祭」など、漫画・アニメによる市の魅力発信により、年間を通して「訪れておもしろいまち」を目指しています。

今年、合併して新中野市となり20周年の節目の年で、市民の皆様とともに20周年を祝い、希望・幸福に満ちあふれる「薔薇色の故郷」となるよう、市民の皆様の声をお聞きしながら、一緒になって、魅力あるまちづくりに取り組み、「信州中野」を全国に発信して参りたいと考えています。

結びに、貴センターのご発展と会員の皆様にとりまして幸多い年でありますようご祈念申し上げます、年頭のご挨拶といたします。



未来を見据えた

町づくりを共に

山ノ内町長 平澤 岳

新年あけましておめでとうございます。日頃よりシルバー人材センターの皆様には、町のさまざまな場面でお力添えをいただき、心より感謝申し上げます。

昨年は、インバウンド需要が回復し、山ノ内町を訪れる外国人観光客が急増しました。特に「スノーモンキー」が世界的に注目を集め、志賀高原や湯田中渋温泉郷などの観光地には活気が戻りつつあります。一方で、観光産業や農業を含む多くの分野で人手不足が深刻化しており、町全体の課題解決が急務となっています。

そのような中、シルバー人材センターの皆さんの存在はこれまで以上に重要性を増しています。会員の皆様の経験や

知恵、温かいお人柄は、町の観光業や農業、さらには地域全体の支えとなっています。

山ノ内町は「山ノ内まちづくり観光局」を中心に、観光と農業の連携を強化し、持続可能な地域づくりに取り組んでまいります。また、多文化共生社会を視野に入れ、町民全員が誇りを持って暮らせる地域の実現を目指します。

さて、2025年は巳年です。蛇は古来より「脱皮を繰り返して成長する」ことから再生や進化の象徴とされ、縁起の良い干支といわれています。また、蛇は財運を司るともされ、発展や繁栄への期待が込められています。この巳年が皆様にとっても新たな挑戦や飛躍の年となることを心より願っております。

寒さ厳しい季節ではございますが、皆様の健康とご多幸を心よりお祈り申し上げますとともに、引き続き町の未来を共に創る仲間としてご協力をお願い申し上げます。

令和6年度「中野市長」・「山ノ内町長」との懇談会が開催されました

10月25日(金)平澤岳山ノ内町長と、28日(月)は湯本隆英中野市長と中野市豊田庁舎大会議室にて懇談会を開催し、理事及び監事が出席しました。両首長へは『地域社会に貢献するシルバー人材センターの決意と支援の要望』と題する要望書を湯本静雄理事長から手渡されました。



10/25 平澤岳山ノ内町長へ要望書提出



10/28 湯本隆英中野市長へ要望書提出



2025
年の

としおとこ

としおんな

年男年女 一問一答

- ① どんなお仕事されていますか。
- ② 趣味や取り組んでいることを教えてください。
- ③ 今年はどんな年にしたいですか。

いしい ひろし 石井 啓之さん



- ① コープデリ中野センターで配達を終えたトラックの集積業務をしています。
- ② 週3回スポーツジムに通い、筋トレやランニングマシンで汗を流しています。大きなお風呂で汗も流せ、気持ちがいいです。
- ③ 無事息災を願い、健康第一で、平穏に過ごしたいです。

よしいえ みよこ 吉家 美代子さん



- ① 中央子育て支援センターで清掃をしています。
- ② お役にたてればと、ボランティアでうん十年、中野市の広報誌を「点訳」をしています。
- ③ 健康に気を付け、シルバーでの就業時間がちょうど良いので頑張ってみようかと思えます。

普及活動 を行いました 10月下旬~11月上旬



10月下旬から11月上旬に中野市内のスーパー4店舗と山ノ内町のJAながの志賀高原支所にご協力いただき、店舗等の出入り口で広報委員と会員の方にお手伝いいただき、チラシとウエットティッシュを来店者に渡し、シルバー人材センターのPR活動を行いました。

その後新入会員さんの中には、当日配布時のチラシを見て、スキマ時間を活かせたらと思入会された方もいらっしゃいました。

健康講座・交通安全講習会 開催

11/23
土

健康講座・交通安全講習会が11月23日(土)午後1時半から中野市豊田文化センターホールで開催されました。

当日は123名の会員が参加し、健康講座では産業医の長谷川悟院長を講師に迎え「高齢になっても

健康を維持する極意」の講話を頂きました。

また、交通安全講習会では、中野警察署の交通課の辻課長を講師に迎え、最近の交通事故の発生状況の説明があり高齢者の交通事故防止として屋外にてサポートカーの体験を行いました。



長谷川クリニック
院長
長谷川 悟 様
(産業医)

健康講座

講座の中で認知予防！進行阻止！は、

1. 毎日よく歩く、よく動く
2. いろんな人と毎日お話し
3. 生きがいを持とう

まさに!!シルバー人材センターの会員の皆様の事のように素晴らしい事とお話がありました。

健康に関する相談ができる、かかりつけ医を持ち、病気の早期発見・早期治療で

健康で楽しい毎日を送りましょう。



中野警察署
交通課長
辻 裕一郎 様

管内で発生した自転車と自動車の交通事故で命を守ったヘルメットを被り事故の損傷状況を再現して下さり、ヘルメット着用の重要性を教えてくださいました。

また、今回は安全運転支援装置が付けられたサポートカーの試乗も行われ、参加者からは「義務づけられたことを初めて知った」「停止時は衝撃を強く受けるが、被害の軽減につながると思うと自分も家族も安心できるので考えたい」などの声がありました。



衝突被害軽減ブレーキ
体験中!

シルバー

大盛況!! まつり



初めての試み 昔遊び体験コーナー。シルバー世代から子育て世代へ。射的、スーパーボールすくい、けん玉、コマ、ダルマ落とし、お手玉 など好評でした。



野菜高騰の中、野菜果物販売は大にぎわい



復活! 包丁研ぎ

「第9回シルバーまつり」盛大に開催される

広報委員長 上田 實

シルバー人材センターの普及啓発を目的に、「第9回シルバーまつり」が、11月9日(土)に中野えびす講に併せて中野市防災広場に於いて開催されました。当日は天候にも恵まれ、昨年以上回る多くの来場者で賑わい、各ブースには長蛇の列ができていました。新企画「多世代交流」の昔懐かしい遊び体験コーナーや復活「包丁研ぎ」も大変好評で喜ばれ楽しんでいただきました。来場された方より「美味しい野菜をゲットする為、今年には家族で来場した」と嬉しい声を聞くこともできました。

売上金の一部は、中野市と山ノ内町の両社会福祉協議会へ寄付させていただきます。

前日からの会場準備、当日お手伝いをいただきました皆様には、心から深く感謝申し上げます。

初めての試み 女性会員33名参加



女性のつどい開催

令和6年12月4日(水)午後1時より豊田温泉公園もみじ荘にて、初めての試みで女性会員の拡大・活性化を図るため、女性会員の皆さんとセンター役員による意見交換会を行いました。

当日は、33名の女性会員の参加があり、希望するイベントやその他意見をお聞きする事ができました。

楽しく過ごしていただき、またこのような女性を中心とした集いを開催して欲しいとの多数の声がありました。



地区奉仕活動 各地区で行なわれました

令和6年度の地区奉仕活動が9月から10月にかけて全地区で行われました。各施設の草刈りや草取り剪定等の作業を行いました。当日、悪天候の中でも作業をした地区もありました。ご協力ありがとうございました。

配分金・賃金支払い日

配分金

賃金

1月分 2月17日(月) 2月28日(金)

2月分 3月17日(月) 3月31日(月)

※「Smile to Smile」を登録されている方は配分金明細が確認できます。

※「Smile to Smile」を登録希望の方、不明な点がある方、お気軽に事務局までお問い合わせください。

令和6年分配分金等の確定申告について

令和6年分(1/1から12/31)に就業され配分金を受け取った会員には、「配分金支払証明書」を1月下旬頃に郵送します。配分金収入については、所得税法上「雑所得」に該当します。

また、派遣就業の方は給与所得になり、「源泉徴収票」が長野県連合会より郵送されます。

個々の所得により異なるため、申告については**税務署又は市町税務課**にご相談下さい。



中野市高齢者支援課 管理栄養士さんよりレシピの紹介です

お正月で疲れた胃腸を労りつつ、フレイル(高齢期の虚弱)予防に重要なたんぱく質や、体の調子を整えるビタミン・ミネラルをしっかり補えるメニューです。

お肉編 とりささみのみぞれ煮



大根おろしで
食べやすく!

材料(2人分)

- ・とりささみ(筋をとる)..... 2本(100g)
- ・片栗粉..... 大さじ 1/2
- ・ごま油..... 大さじ 1/2
- ・A { 大根おろし..... 1/2カップ
おろししょうが..... 小さじ 1/2
めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ 1
水..... 大さじ 2
- ・葉ねぎ(きざみ)..... 大さじ 1(5g)

作り方

- ①ポリ袋に片栗粉を入れ、一口大に切ったとりささみを入れて粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油を入れ、①のささみを両面焼く。
- ③焼き色がついたらAを加えて弱火で3分程度煮る。器に盛り付け、きざみねぎを散らす。

ポイント

- とりささみは、肉類の中でもたんぱく質が豊富です。しかも、柔らかく、食べやすいのでおすすめです。
- むね肉なら、皮をとって薄切りにしましょう。

栄養成分値(1人分)

エネルギー:115kcal たんぱく質:13.0g 食塩相当量:1.0g

緑黄色野菜編 小松菜の卵とじ



ビタミン、ミネラル
たっぷり!

材料(2人分)

- ・小松菜..... 1/2袋(100g)
- ・きざみ油揚げ..... 小2枚分(30g)
- ・卵..... 2個
- ・油..... 小さじ 1
- ・A { めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ 1
酒..... 大さじ 1
水..... 1/4カップ

作り方

- ①小松菜は根を切り落とし2cm長さに切る。器に卵を割り入れて溶きほぐしておく。
- ②フライパンに油を入れ、小松菜と油揚げを炒め、全体がしんなりしたらAを加えて2分程度煮る。
- ③溶き卵を全体に回し入れてフタをし、卵が固まったら火を止める。

ポイント

- 一年中、出まわっている小松菜。あくも少なく、使いやすい野菜です。茎の部分は、短めに切って食べやすくしましょう。油揚げを加えると、エネルギーアップにもなります。



栄養成分値(1人分)

エネルギー:180kcal たんぱく質:10.7g 食塩相当量:1.1g

出典「長野県栄養士会 フレイル予防お手軽レシピ」

編集後記

令和7年1月号の発行にあたり、ご協力を頂いた全ての皆様に感謝を申し上げます。

広報委員会では会員数の増加を目標に、普及啓発活動を勤めてきました。その中でシルバーまつりは昨年中を上回る賑わいがあり、また、女性会員との交流会も前向きな意見を聞くことができました。コロナ前には奉仕活動の後に飲み会があり、多くの人が楽しいひと時を過ごしましたね。

今年には更に楽しいコミュニケーションが生まれるよう、巴年に因んで粘り強く活動できたらと思います。

広報委員長
田中 今朝幸

お悔やみ

吉池 清様 (湯河原)
新井 信介様 (西町2)
池田 旭様 (後)

ご逝去を悼み、心からご冥福をお祈りいたします。