

令和7年1月

シルバー中野広域

No.64

第64号 主な記事

- | | |
|------------------|---|
| ・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 |
| ・すぐなし健康レシピ | 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



新年のご挨拶 理事長 湯本 静雄

明けましておめでとうございます。
健康で新年を迎えたことと推察
申し上げます。

近年、シルバー人材センターを取り
巻く環境も大きく変化してきました。
インボイス対応やフリーランス新法
対応に関係した「Smile to Smile」の
アプリケーション導入等「契約方法変
更」に対する事務処理の変更に加え
て、今年の四月一日から「公益認定法」
が改正され、理事・監事に少なくとも
一人外部選任が必要となり、役員が任
期終了する年度（令和七年五月）は定
款や事務処理要領等への影響を考慮し
なければなりません。

日本の平均寿命は世界に冠たる長寿

なり、「人生百年時代」で長寿は目出度
い事ですが、手放しで喜んでいたりな
い問題もあり、一つはこれに伴う会員
の減少抑止対策です。退会抑止策とし
て「ゴールド会員制度」導入や女性会員
対策を検討し、第一歩として昨年末、
地区委員長との連携会議の際、女性会
員に参加を求め、女性会員のセンター

への要望等話し合いを行いました。ア
ンケート調査結果として、女性会員独
自の組織導入には時期尚早と判断せざ
るを得ない状況でしたが、互助会の同
好会や事業計画で企画する女性独自の
事業計画として参考となる意見は、今
後女性会員の増加計画として企画の必
要性は感じられました。

高齢者の生き甲斐就労の場を提供す
る事が目的の一つであるシルバー人材
センター事業では、会員の確保が必須
条件ですが、人手不足分野の拡大や政
策による企業の高齢者雇用対策などに
より会員の増加対応は至難の業となり
ました。当センターも地域の実情等を
深堀して、事業計画を策定し就業確保
をしつつ会員の増強を図る必要があります。

新年に際して願うのは、世界平和は
勿論ですが、去年の能登半島地震の様
な自然災害を含む災害の少ない平穏年
であることを祈るばかりです。
皆様も安全に気を付けて健やかにお
過ごしになる事を祈念いたします、
何かとまとまりませんがご挨拶に代え
させて頂きます。

謹賀新年

本年もよろしくお願ひ致します



理事長 湯本 静雄 (中野・南)	副理事長 高木 武彦 (中野・北)
専務理事 花岡 隆志 (特別会員)	理事 竹内 晋一 (中野・中)
理事 上田 實 (日野)	理事 高田 泰典 (延徳)
理事 田中 今朝幸 (平野南・北)	理事 山田 悅祐 (高丘)
理事 勝野 芳久 (平岡)	理事 出川 清司 (長丘・科野・倭)
理事 春日 卓男 (豊田)	理事 渡邊 稔 (東部上・下)
理事 湯本 清人 (南部)	理事 岩本 大喜夫 (西部・北部)
理事 高山 康代 (特別会員)	理事 小林 佳代子 (特別会員)
理事 小林 武 (中野・南)	理事 小渕 利男 (西部)
他 職員一同	

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、高齢者の皆さんのが住み慣れた地域
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
んでいますが、貴センターにおかれましては、長年培つて
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

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

バーカ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觀
光地には活気が戻りつつあります。一方で、觀光産業や農
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
で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
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

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、ご協力を願っています。

また、これまで行われている信州なかのバラまつり、中
野ショーンショーンまつり、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
アッププロジェクト事業「なかのかのかかり祭」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。

今年は、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
くありますようご祈念申し上げ、年頭のご挨拶いたします。

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

山ノ内町は「山ノ内まちづくり觀光局」を中心に、觀光
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
全員が誇りを持つ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、发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。

寒き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るとともに、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
年

としあとこ

としあんな

年男年女一問一答

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ー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います。



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い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)

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で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くださり、ヘルメット着用の重要性を教えて下さいました。

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！

- 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。

シルバーバー 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・ポールすくい、けん玉、コマ、ダルマ落とし、お手玉など好評でした。



「第9回シルバーバーまつり」 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回シルバーバーまつり」が、11月9日(土)に中野えびす講に併せ中野市防災公園に於いて開催されました。当日は天候にも恵まれ、昨年を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、今年は家族で来場した」と嬉しい声を聞くこともできました。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。



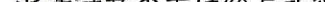
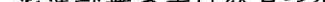
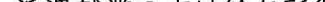
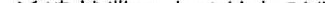
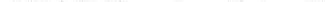
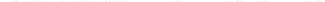
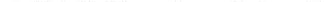
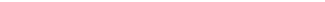
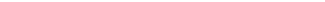
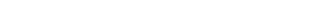
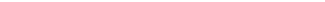
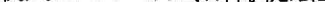
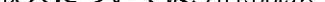
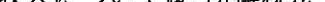
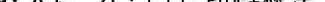
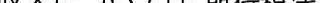
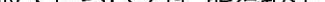
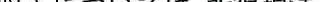
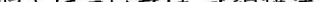
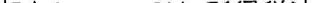
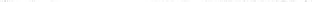
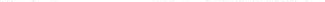
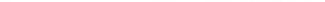
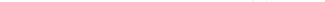
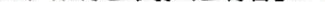
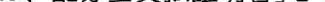
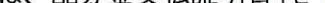
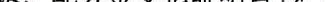
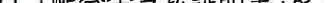
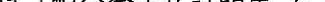
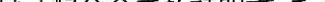
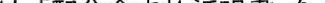
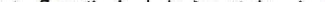
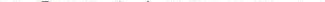
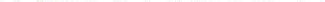
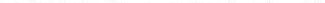
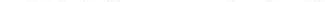
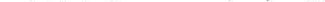
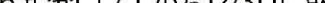
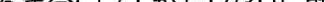
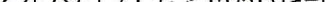
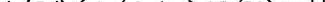
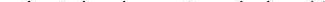
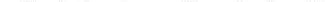
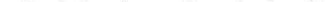
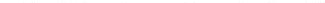
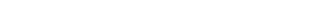
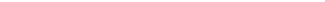
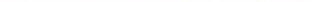
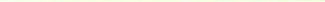
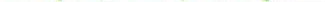
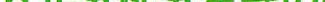
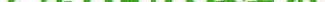
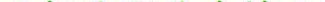
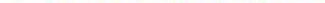
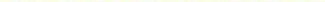
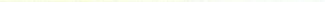
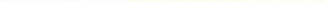
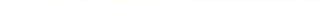
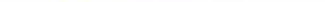
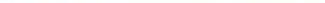
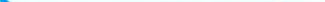
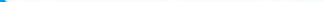
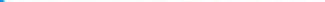
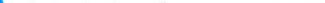
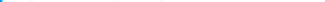
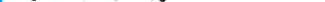
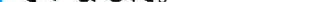
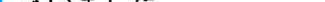
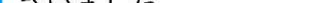
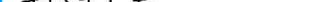
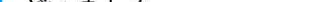
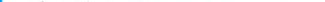
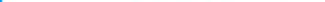
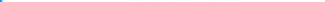
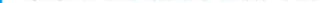
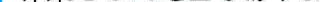
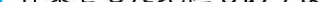
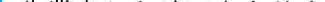
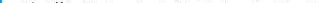
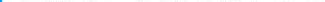
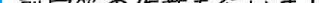
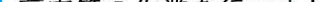
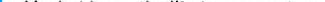
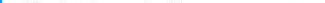
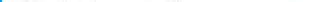
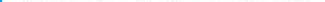
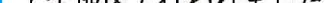
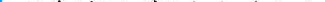
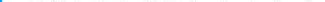
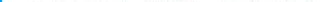
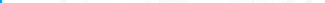
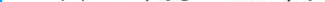
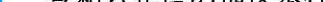
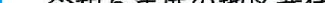
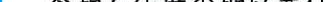
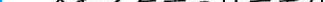
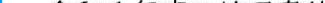
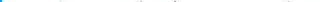
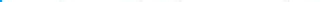
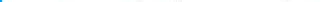
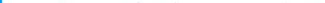
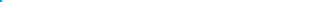
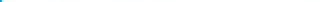
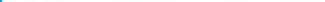
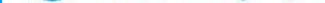
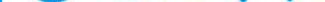
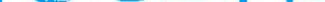
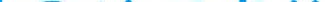
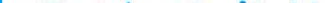
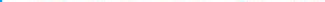
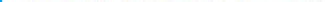
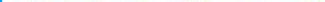
初めての試み 女性会員33名参加

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。





フライパンひとつで 楽々♪ ぞくなし 健康レシピ

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



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
大根おろし 1/2カップ
- ・A [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(5 g)

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



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
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- ・A [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なっています。
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

広報委員会では会員数の増加を目指し、普及啓発活動を勧めてきました。そのためシルバーまつりは昨年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。コロナ前には多くの人が楽しいひと時を過ごしましたね。来年は更に楽しいコミュニティが生まれるよう、今年は更に楽しいコミュニティが生まれるよう、已に困っています。どちらとも思います。

田中 今朝幸
広報副委員長

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。

編集後記

	お悔やみ
吉池 清様 (湯河原)	
新井 信介様 (西町2)	
池田 旭様 (倭)	
ご逝去を悼み、心からご冥福をお祈りいたします。	