

みづうみ

第 154 号

令和 8 年 1 0 月 1 日 発行

公益社団法人 岡谷下諏訪広域シルバー人材センター

- 岡谷市長地権現町四丁目 11-50

TEL : 0266-23-0760

URL : <https://webc.sjc.ne.jp/okaya/>

E-mail : osksc@po24.lcv.ne.jp

- 下諏訪町 4613 番地 8 TEL : 0266-28-0890

E-mail : okaya-branch@sjc.ne.jp



会 員 数

(令和 8 年 8 月 3 1 日現在)

区分	計	男	女
岡谷地区	207	150	57
下諏訪地区	244	148	96
計	451	298	153



令和 7 年度 フォトコンテスト 最優秀賞「出早の紅葉」 北島 巖 会員

10 月はシルバー人材センター事業普及啓発促進月間です！
豊富な知識と経験を地域社会に貢献しよう！

理事会だより

○開催状況

- ・第3回(6月16日)
- ・第4回(7月21日)

○主な内容

- ・理事及び監事候補者選考委員会委員について
- ・専門部会等の報告
- ・入会を専決処分した正会員について
- ・退会した正会員について
- ・第1四半期の事業実績について
- ・事故報告について
- ・社会奉仕活動について

主なシルバーの動き

(6月～8月)

- ・総務部会(6/5、7/7)
- ・就業部会(6/5)
- ・文化部会(6/5)
- ・安全委員会
- ・(6/10、7/1、7/28)
- ・女性部幹事会(6/16)
- ・入会説明会(岡谷7/7)(下諏訪6/9、8/4)
- ・新任理事・監事研修会(6/16)
- ・内部監査(7/14)
- ・第1回シルバーフェア実行委員会(8/7)

理事・班長合同会議を開催

6月26日に、理事・班長合同会議を開催しました。

理事の自己紹介の後、社会奉仕活動や会報他の配付物、地域班会議の開催方法などについて説明をしました。

説明後は、地域班長と担当理事が懇談を行い、地域班会議の開催方法などについて話し合いを行いました。

なお、地域班会議の開催が予定されていない班については、開催に向けて調整をお願いします。



理事・班長合同会議の様子

夏の社会奉仕活動

夏の社会奉仕活動が7月26日に行われました。

岡谷地区は、諏訪湖ハイッ周辺の除草・剪定等、下諏訪地区は、役場周辺の除草等と老人福祉センターの庭木剪定を行っていただきました。

岡谷地区の様子



下諏訪地区の様子



お知らせ

10月9日(金)は、会員親睦旅行のため、下諏訪支所は休業となります。お問い合わせは、岡谷事務所までお願いします。



事故件数 前年度を上回る 安全意識の再確認を

作業内容	障害・損害	概要	原因
ごみの検査	中指切傷	ごみの検査中に鎌で指を切傷	他に気を取られ手元の注意不足
車両運転	物損	車両をバックし、器物に衝突、ドア破損	後方不注意
草刈り	物損	飛び石により、隣家駐車中の車両リアガラスを破損	飛び石の少ない道具への過信等
水道検針	頭部切傷	上部の建築物に頭部を衝突	注意不足及び帽子の未着用
草刈り	物損	飛び石により、車両サイドガラスを破損	車両の安全対策不足
草刈り	物損	飛び石により、施設のガラス窓を破損	施設への安全対策不足
草刈り	手首裂傷	足を踏み外し転倒、U字溝にぶつかり、打撲と裂傷	足元の安全確認不足

事故件数 前年度を上回る

安全意識の再確認を

今年度の4月から8月の間に、7件の事故が発生しました。内訳は、傷害事故3件、賠償事故4件となっています。

昨年度は1年間で6件の事故が発生しましたが、今年度は8月末までの5ヶ月間で、昨年度を上回っています。

事故の発生を見ると、「いつもやっている仕事だから」という慣れ、「ついうっかり」や「ちよつとした油断」が事故につながっているようです。

ちよつとした注意が、事故を未然に防ぐ大きな力になります。一人ひとりが、安全意識を再確認し、互いに声を掛け合いながら事故を防ぎましょう。

安全パトロールの実施

安全委員会では、安全・適正就業強化月間にあわせて7月1日に安全パトロールを実施しました。岡谷地区では植木剪定（個人宅）と激励を兼ねて中道町線除草作業の視察、下諏訪地区では草刈り（赤砂崎公園）の現場を見回り、終了後にパトロールの結果について協議し、気付いた点などを報告しました。

7月28日には、無予告安全パトロールを岡谷地区の内山霊園において実施しました。

7月10日には、県シ連との安全・適正就業パトロールが実施され、みずべ公園の草刈りの状況を確認しました。



岡谷地区
植木剪定

下諏訪地区
赤砂崎公園
草刈り



県シ連パトロール
みずべ公園



中道町線
除草作業

班長の紹介



東堀 2
内藤 正明

私は、令和2年10月にシルバー人材センターに入会しました。入会のきっかけは、まだ65歳前で働こうと思っていたところ、ハローワークで勧められたり、前職でシルバーの派遣があり、話を聞いたりしていたことでした。

最初の就業は、製造業の現場でしたが、事務局からの勧めもあり「太鼓道場」の管理を行うようになり現在に至っています。

太鼓道場では、施設の管理ということで、金銭管理など気を遣うことも多く苦労する部分もありますが、利用していただく皆さんが気持ちよく使っていただけるよう、清掃にはより気を配って日々頑張っています。

これからも体力の続く限りシルバー人材センターで頑張りたいと思っています。



第3区5
小林 秀行

私は、平成28年7月にシルバー人材センターに入会し11年目になります。

最初は、草木の処分や家から出た不要物の片づけ仕事をし、その後温泉のニップル交換の仕事などをしました。

現在は、平成28年12月から就労しているアルミ化研で出荷担当の仕事に就いており、もうすぐ11年目になります。私は忘れっぽいので、どんなことでも社長に相談し間違いの無いように心掛けて仕事をさせていただいています。

新入会員紹介

よろこぶを願っています

(6/1/8/31 入会順 13人)

◆ 新規入会会員の紹介者(会員)に対する褒賞制度

会員の皆さんが友人や知人に入会を勧め、この方が入会した場合、入会を勧めた会員に褒賞金を進呈しています。

この制度を活用して、一人一会員入会運動を進め、多くの方が入会されるようご協力をお願いします。

お知らせを誘って
みませんか?
仲間を増やしましょう



● 9区	● 3区	● 川岸	● 東堀	● 東堀	● 岡谷	● 小井川	● 東堀	● 東堀	● 岡谷	● 川岸	● 東堀	● 東堀	● 岡谷地区
区	区	5	3	1	1	1	2	2	1	4	2	3	地区
2	4				1	1			1				・
村	西	黒	早	伊	鳥	永	小	林	小	林	小	森	● 11人
上	條	田	出	藤	屋	田	口	俊	幡	幡	幡	田	
美	直	公	康	牧	則	修	さ	郎	孝	正	朝	ち	
津	紀	治	文	吉	子	一	と		知	朝	彦	づ	
子							み					子	

伐木等(チェーンソー)業務特別教育のお知らせ

期 日：令和9年1月13日(水)～15日(金) (3日間)
場 所：長野県林業総合センター(塩尻市大字片丘)
受講料：25,000円
申込み：〈問合せ先〉

林業・木材製造労働災害防止協会長野県支部

諏訪分会 52-2468 (火、水、金の8:30～15:00)

補助金：受講修了者には当センターから8,000円補助します

※チェーンソー作業は、法律によりこの講習受講が必須です



補助金の申請をされる方は、
修了証と領収書の控えを
事務局までお持ちください

諏訪湖畔ウォーキング 諏訪湖ハイツ～赤砂崎公園～健康フィールド 6/13

文化部会主催、恒例の会員親睦ウォーキングが6月13日に開催されました。

諏訪湖ハイツを出発し、赤砂崎公園まで湖畔をウォーキング。赤砂崎公園の“丘の輪”に登り、荒汐部屋の稽古を覗いて、下諏訪町の運動施設“健康フィールド”でインストラクターの指導のもとトレーニング機器を使って身体を動かしました。



ラダーを使ったトレーニング



湖畔をウォーキング

赤砂崎公園
丘の輪で記念撮影

荒汐部屋の若手力士と

女性部の活動 “いきいき健康体操”

7/3

和気あいあい楽しく健康!!

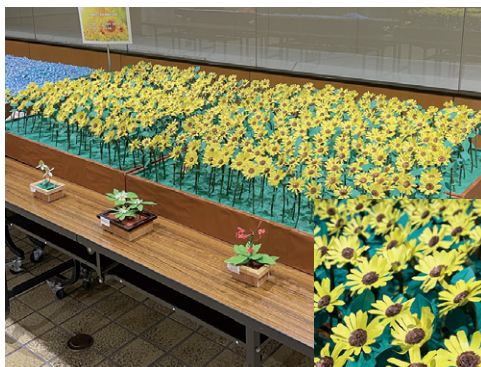
女性部主催の「いきいき健康体操」が開催されました。今年は、下諏訪町考案の“チャンスボール”にチャレンジ。皆さん初めての挑戦でしたが、勝負をかけた一打に大いに盛り上がりました。



みんなが注目

勝負のラストショット
結果は？

当センター会員の永田 鈞郎さんが制作したフラワークラフトの箱庭作品「ひまわり」が、下諏訪総合文化センターに展示されました。今回の「ひまわり」は、「芝桜」「ネモフィラ」に続く第三弾で、480本のひまわりが咲き誇りました。第四弾は、どんな作品で驚かせてくれるのでしょうか。



フラワークラフト
第三弾「ひまわり」



◇伏見屋邸 入館者15万人達成

伏見屋邸（平成23年4月開館）の入館者が7月28日、15万人に達しました。同日15万人目の入館者をお迎えするのに合わせて記念のセレモニーが開催され、当センター役員や伏見屋邸友の会の会員が同席する中で、下諏訪町宮坂徹町長から15万人目の入館者に記念品が贈呈されました。

15万人目の入館者は、作家で写真家の相原恭子さん（横浜市）。茅野市をスタートし中山道などを巡る10日間の旅の途中で伏見屋邸に立ち寄ったとのこと。伏見屋邸は「経済力を感じさせる立派な建物」と感想を述べられました。

伏見屋邸友の会の皆さんは、次回20万人達成記念式典を楽しみにしていました。



下諏訪町長と相原恭子さん

●伏見屋邸
伏見屋邸は諏訪大社下社秋宮と春宮とを結ぶ旧中山道に面して建つ木造二階建てで、幕末の1864年（元治元年）の建築と推定される町家形式の旧商家。町が2010年に歴史的風致形成建物として整備し開館。2013年に主屋と土蔵2棟が国の登録有形文化財に登録された。現在、当センターの「伏見屋邸友の会」が管理、運営を担っている。

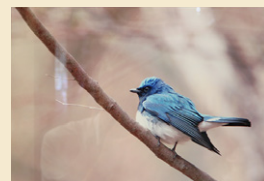
吉村 健二さん 野鳥写真展



← キビタキ



↑ コマドリ



← オオルリ

夏の風物詩 リボン金魚



貴重なりぼんを寄贈
いただき 200 個を新調

色紙絵と水彩画の二人展



作者の百瀬アキ子さんと小澤清光さん



◇伏見屋邸からのお知らせ ぶらりしもすわ三角八丁開催

下諏訪を楽しむ恒例のまち歩きイベント「ぶらりしもすわ三角八丁」が、11月3日（火・祝）に開催されます。三角八丁エリアを中心に様々な団体がそれぞれの趣向を凝らした催し物などを出店・展示するイベントです。

伏見屋邸も参加します。楽しい企画と刃物研ぎを予定。皆さん是非お立ち寄りください。

第37回 シルバーフェア開催迫る

～ご家族・ご友人を誘ってご来場ください～

期日
11月14日(土) 午前9時30分～午後3時30分
※14日(土)の1日間のみの開催です。

場所
下諏訪総合文化センター

出展の予定

- ・手芸品、写真、わら細工などの作品展示、販売
- ・しめ飾り、神棚飾り、ミニ門松の作品展示、注文受付
- ・年賀状の作品展示、注文受付
- ・刃物研ぎ
- ・野菜の販売(ネギ、白菜、サツマイモ、かぼちゃなど)
- ・同好会、事業部会の活動紹介…パネル展示

出展手続き
個人、同好会とも展示品、販売品の区別を明確にし、
10月26日(月)までに、岡谷事務所または下諏訪支所で受付をして下さい。

作品募集

見て、参加して、楽しんで!

- ★ふれあい交流会
- ★女性のためのお仕事相談
- ★スポーツ体験&体組成測定
チャンスボール、ボッチャ
- ★健康チェック
脳の健康度、ベジチェック、血管年齢
- ★来場者交流広場

今年もくじ引きあります!

**好評企画
フォトコンテスト開催**

お正月の用意はシルバー人材センターにおまかせください!

2027

しめ飾り<150本限定販売>

大	3,500円
中A	2,200円
中B	2,000円
床飾り	1,700円
輪締め	170円
ミニ門松	3,000円(高さ40cm)



《しめ飾り事業部会》

わらぼっち 500円
神棚飾り 1尺～3尺
500円～2,500円

年賀状

事務局(岡谷事務所、下諏訪支所)に見本を展示しますので、ご覧いただき、注文をお願いします。
《岡谷・下諏訪パソコン事業部会》

ご注文を承ります 11月14日から受付開始
お早めをお願いします。お申し込みは事務局まで。

フォトコンテスト 応募受付中

- 1 題材は自由です(得意なジャンルで挑戦)
シルバー行事の写真も大募集(何年前でも可)
- 2 応募期限 令和8年10月20日(火)
- 3 応募方法 1会員2点まで
 - ・メール(e-mail:osksc@po24.lcv.ne.jp)
 - ・USB(事務所までデータをお持ち込みください)
 - ・プリントアウトした物(A4サイズで持ち込み、又は郵送)
- 4 表彰 特選・優秀賞・佳作+シルバー賞
・シルバーフェアで結果発表を行います



まだ間に合います



昨年度のシルバー賞

Vol.23 作ってみよう！ 健康いきいきレシピ

今よりもっと元気な身体に

ここ数年は暑い日が長期化しているため、秋の気配を感じる期間が少なく感じます。周りの木々が色づいてくる様子で秋を楽しみましょう。また、夏の疲れも出やすくなります。休息と秋ならではの食材で栄養を補給しましょう。

岡谷市健康推進課栄養士が簡単に作れるレシピをご紹介します。

かぶのソテー明太子ソース和え



▼ 材料 ▼ (4人分)

かぶ	4個	A	オリーブオイル	大さじ 2
辛子明太子	60g		レモン汁	大さじ 1
オリーブオイル	小さじ 2		しょうゆ	少々

作り方

- 1 かぶは、根をくし切りにし、葉は小口切りにする。
- 2 辛子明太子は、皮を取り除き A と合わせておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて、中火にかけ、かぶの根を入れて、2～3分炒める。
- 4 かぶの葉を加えて、さらに1分ほど炒める。
- 5 明太子を加えた A をかけ、混ぜ合わせる。

【かぶの旬は2回ある】

春と秋と年2回の旬があるかぶ。栄養豊富な葉のついたものを選んで、丸ごと食べましょう。

【秋のかぶは煮物に最適】

春に出回る「春のかぶ」は、小ぶりで見ずみずしく、やわらかな食感が特徴。アクが少ないため、サラダや浅漬けでやさしい甘みとシャキッとした歯ざわりを楽しめます。一方「秋のかぶ」は、実がしっかりしていて甘みが増すのが特徴。煮物などの加熱料理にすれば、とろけるような食感が味わえます。

1人分の栄養価

エネルギー	99kcal	たんぱく質	3.4g
脂質	8.5g	食塩相当量	0.9g

きのこことチーズの混ぜご飯

▼ 材料 ▼ (4人分)

米	2合
生しいたけ	4枚
しめじ	1/2パック
エリンギ	2本
三つ葉	1/2束
わけぎ	6本
切れてるチーズ	4枚
レモン	1/2個
しょうゆ	小さじ 2



作り方

- 1 米は洗って分量の水で炊く。
- 2 三つ葉とわけぎは適当な大きさに刻んでおく。切れてるチーズは角切りに切っておく。レモンは絞っておく。
- 3 きのこと石づきを取り、網またはフライパンで焼く。焼き色がつき、水分がにじんできたら、細かく裂いて食べやすい大きさに切り、しょうゆとレモンの搾り汁をからめておく。
- 4 米が炊き上がったら、③のきのこ、三つ葉、わけぎ、チーズを加えて混ぜ合わせる。

【フレイル予防にも効果的なきのこ】

ビタミンDや食物繊維が豊富なきのこは、カルシウムの吸収を促して、骨や筋肉の健康を支えます。運動機能の維持に役立つため、フレイル予防にも効果的な食材です。

【うま味の相乗効果】

きのこのうまみ成分はグアニル酸とグルタミン酸です。加熱や冷凍で細胞が壊れるとうま味がまし、肉や魚のイノシン酸や昆布のグルタミン酸が合わさると、相乗効果でさらに美味しくなります。

1人分の栄養価

エネルギー	316kcal	たんぱく質	9.1g
脂質	3.2g	食塩相当量	0.6g

編集後記

シルバー人材センターに入会して、今年で3年2ヶ月になります。現在は、温泉施設でお風呂の管理をしています。

子供から老人まで様々なお客様が来られるので、お客様に合わせてその時々合った対応を行っています。

入浴した後、「いいお風呂でした、気持ち良かったです」などのお言葉を頂くと嬉しくなります。

私は以前、車に関する仕事を長い間していました。温泉施設の管理は、あまり体験した事がない仕事でしたが、シルバーで紹介いただき新鮮な気持ちで現在頑張っています。

これからもシルバーの仕事を、人との出会いを大切に、健康で、楽しく働けたら良いと思います。

(理事 瀬戸 国弘記)