

シルバーだより

# みずうみ

第 139 号

令和5年1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](mailto:osksc@po24.lcv.ne.jp)



●下諏訪町4613番地8 TEL : 0266-28-0890

会 員 数

(令和4年11月30日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	225	172	53
下諏訪地区	269	164	105
計	494	336	158

新年 あけましておめでとうございます



真冬の塩嶺御野立公園

写真提供：原 光生 会員



## 新年のごあいさつ

理事長  
今井 克也

明けましておめでとうございます。  
皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は多くの会員さんからコロナウイルスに感染したとの報告もあり、前年に引き続き計画したほとんどの行事が中止や縮小になりました。  
また、会員数や事業実績もコロナ前(2019年)に戻りつつありますが、早くコロナウイルス感染症の収束を願うところです。

会員の高齢化が進んでいますので、安全第一の就業と健康管理をお願いします。

皆様には「自主・自立、共働・共助」の理念のもとシルバーの行事への参加協力と、地域社会への貢献に一層のご活躍を期待しています。  
皆様方の益々のご健勝とご多幸を祈念申し上げ、新年のご挨拶と致します。

## 第33回 シルバーフェア (10月29日、30日)

下諏訪総合文化センターにて開催 技術を生かした力作、労作など一堂に展示

シルバーフェアは、秋も深まる10月29日、30日の両日、下諏訪総合文化センターでの開催となりました。

会場には、会員の技術を生かした力作、労作などを一堂に展示、一部を販売したほか、健康体験や刃物研ぎコーナーなどの開設、復活したは

ずれなしの抽選会など多彩な内容となりました。

このフェアは、シルバー人材センターの活動内容を広く知っていただくため、年に一度の文化イベントです。

初日の開会式では、長年にわたり同好会や事業部会の発展に尽力された嶋田十三男さん(伏見屋邸友の会・あるこうかい)と長田正康さん(刃物研ぎ)のお二人に、今井理事長から感謝状と記念品を贈呈しました。

広い会場には、同好会・事業部会からの御柱人形やポーチ、帽子などの手芸品、諏訪大社の御柱祭、蝶々、紅葉、航空機などにスポットを当てた写真のほか、表装、盆栽、展示パネルなどの作品がずらりと並びました。

また、新年用の年賀状やしめ飾りの注文受

け付け、大ホールホワイエ前では、野菜の販売や刃物研ぎもあり、大勢の方々が訪れました。

最終日の終わりの会では、フェアの無事終了に感謝。後日開いた反省会では、出された意見、要望を検討、できることは次回以降に活かすことにしました。

(文化部部長・濱 謙二)



▲感謝状の贈呈 前列中央左が長田さん、右が嶋田さん



▶中央通路でのパネル展示



▶盆栽とパネル展示



▲会場の下諏訪総合文化センター



▲表装同好会・事業部会の作品



▲手芸同好会・事業部会岡谷の作品



▲手芸同好会・事業部会下諏訪の作品



▲健康チェック体験の様子



▲パソコン同好会・事業部会下諏訪の作品



▲パソコン同好会・事業部会岡谷の作品▲



▲刃物研ぎの様子



▲野菜販売の様子



▲わら細工・しめ飾り製作の様子



▲抽選会の様子

## ◎理事会だより

(9～12月)

### ○開催状況

- ・第5回 (9月28日)
- ・第6回 (10月26日)
- ・第7回 (11月24日)

### ○主な内容

- ・正会員入会者の承認について
- ・最低賃金改定に伴う請負等金額改定について
- ・第33回シルバーバードフェアの開催可否について
- ・理事長、副理事長、専務理事の職務執行状況について
- ・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
- ・令和4年度上半期(4月から

## ◎主なシルバーの動き

(9～12月)

- ・9月の事業実績について
- ・年末の企業訪問について
- ・岡谷市及び下諏訪町への要望書の提出について

## ◎新入会員紹介

よろしく願います

(9月～11月、入会順6人)

岡谷地区……………2人

川岸3 宮澤 国寿

今井1 八幡 修司

下諏訪地区……………4人

3区4 佐々木裕子

5区 小松 静夫

3区5 萩原 正代

4区 堀内 昌明



## 班長の紹介



(上浜1)  
小口孝三郎

私は、平成28年に入会して今年で6年目になります。入会した理由は、体を動かしたりして健康を維持するためです。

現在は、岡谷市の内山霊園の管理業務を仲間4人で行っており、主な業務は、霊園内の埋葬のお手伝いや清掃、植栽の剪定、土手の草刈り、落葉の片付け、除雪などです。

これからも、仲間作りや健康維持のために続けていきたいと思っています。



(第5区)  
大和 秀夫

私は入会してすぐに八島ヶ原高層湿原保護指導員として3年目に入ります。諸先輩方の御指導を受けながら2人一組で園地を回ります。

何百種という花植物等が生息していると聞き、本を見ながら勉強中です。回る距離は4km位で、涼の中でのウォーキングは最適です。今年も県外から多くの方が園地を散策しながらの光景が楽しみです。

## ▶同好会・事業部会の紹介 <会員募集中>

### ◎ パソコン同好会・事業部会 岡谷

パソコン同好会・事業部会岡谷では毎月第2、第4土曜日に例会を行い、写真の知識習得と、ウィンドウズ11へのバージョンアップ習得と指導をいただきながら会員同士の技術向上を図っています。

コロナ禍で行われたシルバーフェアに会員全員で写真24作品を出展しました。皆さんコロナ禍でこそできることをしてみませんか。

- 活動日：毎月第2・第4土曜日  
午前10時～12時
- 会 場：諏訪湖ハイツ (IT研修室)
- 代表者：北嶋 巖
- 連絡先：22-7700



パソコン同好会・事業部会の皆さん



## こんなところで働いています

### ■ 植木荘 (岡谷)



永田 武詞朗

私は昨年5月に入会し、岡谷の植木剪定班を希望し、常時3人～5人のグループで作業を行っています。初めての剪定作業は要領を得ず先輩方にご迷惑をお掛けしましたが、ご指導を賜り何とか作業を続けております。一日も早く一人前に仕事ができるように努力しています。

毎回作業現場に行くと、初めて見る木々や草花に出会い、その都度先輩に剪定方法を御教示頂きながら作業をしています。岡谷市内の多種多様な草木に驚きつつ、自然に触れる事の喜びを噛みしめ、剪定作業を継続していきたいと思えます。



### ■ おんばしら館よいさ管理班 (下諏訪)

私は平成26年に入会して、おんばしら館よいさで働くようになって7年目になり、週2日位の勤務で受付や案内をしています。

館内には昨年の御柱祭の伐採から建御柱までの写真、引綱、道具類、騎馬行列の衣装などを展示してあります。案内をしながら映像を見ていただいたり、質問にも答えたり、木落し体験の時は一緒に「よいさ」「よいさ」をします。県外からの来館者が多いので、「説明してもらって良かった。体験も出来て楽しかった。」と言って帰られると、ここで働けて良かったと思います。



西山 みちゑ

## 下諏訪町長に要望

11月22日に今井理事長と森田副理事長、三村事務局長により宮坂下諏訪町長（代理高木副町長）に表敬を兼ねて訪問し、「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」と題する要望書を提出しました。

今井理事長からは、町からの補助金を国の補助金の同額の確保と発注の拡大、最低賃金の確保、インボイス制度への理解などをお願いしました。高木副町長からは、センターとしてできることの提案をしてほしいと要望をいただき、意見交換をいたしました。



▲高木副町長に要望書を提出する  
今井理事長と森田副理事長

要望書の表紙▶



## 第2回 安全パトロールの実施

10月14日に安全委員会による今年度2回目の安全就業に係るパトロールを実施しました。午前9時から職群班の班長を含む安全委員や事務局職員15名で岡谷地区、下諏訪地区に分かれ、植木剪定、草刈り、草取り作業のパトロールを実施しました。各作業現場とも安全パトロールチェック表を基に適正に作業が行われているか、現場の声を聞きながら確認しました。また、安全パトロール終了後、安全委員会を開催し、両班において安全作業の取組みについて意見交換をしました。今回の安全パトロールでは各現場とも特段指摘事項はありませんでした。



植木剪定の状況をチェックしている安全委員



刈払い機の刃の説明を受けている  
状況



現場の責任者と意見交換する  
安全委員



## 事故報告

今年度は11月末現在で4件の事故が発生しています。

事故の内容は、企業において製品の梱包作業中の手の指の損傷が1件、住宅敷地内の草刈り中の腕の損傷が1件、処分する生垣の運搬作業中のアキレス腱断裂が1件、刈払い機の使用中の飛石による車輛破損事故が1件の計4件となっています。

事故を無くすために会員一人ひとりが、事故を回避する、危険な行為はしない、させない、見逃さないことが重要です。就業が終わり、笑顔で「お疲れ様でした」と言えることを目指しましょう。

## 令和4年度

県シ連安全・適正就業標語  
入選作品が決定

最優秀賞：飯山地域シルバー

「声かけて

すべて摘み取れ 事故のもと」

優秀賞：駒ヶ根伊南シルバー

「気を抜くな

慣れた場所こそ 危険個所」

※来年も、応募にご協力をお願いします。





▲社中の生徒による  
ゲームコーナー

また、当センターののぼり旗を立てティッシュを配りピアーールをしました。

春の開催が中止になり、今年初めての三角八丁は好天に恵まれ下諏訪町内で開催されました。  
伏見屋邸では下諏訪中学校の生徒さんによる輪投げ、ボウリングのゲームコーナー、刃物研ぎ事業部会による包丁研ぎなどに多くの来訪者がありました。  
宮坂町長も来訪され役員と懇談するなど、邸内外は75人余りが来訪し大賑わいでした。

## ☆ ぶらりしもすわ 秋の三角八丁 (11/3)



▲邸内を案内する役員



▲刃物研ぎコーナー



▲宮坂町長 (右から3人目) と懇談するセンター役員



▲来訪者に写真の説明をする矢崎さん (右側)

岡谷市の矢崎一路さんが柔らかな印象に写した花々や、地元の名所などを撮影した11点を展示し、来場者の目を楽しませていました。

## ☆ 矢崎一路 写真展 (10/8 ~ 10/23)

☆ ジャンボカボチャ重さ当てクイズ (9/21 ~ 10/28)  
毎年恒例のジャンボカボチャの重さ当てクイズを実施しました。その結果、投票総数が昨年の倍近くの190枚あり、県外からの投票者も多く役員の皆さんが開票し「ピッタリ賞」「おしいで賞」を決定しました。景品には下諏訪特産品として黒曜石の装飾品を当選者に送りました。(計量結果は30・8kgでした。)



☆ 軒下に柿すだれ (10/16 ~ 11/10)  
2階の軒下につるされた柿すだれが深まる秋を演出していました。



▲右側がクイズ用のジャンボカボチャ 中央はカボチャを栽培した原辰男さん

1月以降の予定：1月は久保和枝さんの草木染め手作り作品展を予定。

伏見屋邸：☎ 27-3441、営業時間 9:00 ~ 16:30、定休日：毎週月曜日と祝祭日の翌日

## シルバー ボランティアだより

### ★「あるこうかい」

11月12日(土)にシルバー事業及び子ども見守り活動のピーアールを兼ねて下諏訪町内を巡回しました。

シルバーの活動紹介ボードを首に下げて歩き、会員募集のチラシやポケットティッシュを配布し、加入を呼び掛けました。

「あるこうかい」では、同好会員を募集しています。お気軽にお問い合わせ下さい。



「あるこうかい」の皆さん

手作りのPR看板



新型コロナウイルス感染症に  
気を付けましょう！

### 班長選出にご協力を

令和5年度の地域班、職群班の班長を選出する時期になりました。皆さんご協力をお願いします。

### 中止のお知らせ

本年2月開催予定の就業安全推進大会は、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため中止とします。

### 令和4年度 上半期実績 (9月末)

年 度	件数(件)	契約金額(千円)	会員数(人)
3年度	2,226	127,283	477
4年度	2,189	130,434	494
差	△ 37	3,151	17
増減率(%)	△ 1.7	2.4	3.6

#### 〈対前年度比較〉

- 事業実績は、件数(受託)が37件、1.7%の減、契約金額が3,151千円、2.4%の増、会員数は17人、3.6%の増となっています。

### 入会3年目・4年目の 会員研修会のご案内

日 時…令和5年1月15日(日)・

16日(月)の両日

いずれも午後1時30分から

※どちらか都合のよい日に参加してください。

場 所…諏訪湖ハイツ(大会議室)

対象者…平成30年度入会者

令和元年度入会者

※該当者には通知を発送済です。

### 配分金等の確定申告のご案内

令和4年中(1/1～12/31)に配分金等を受け取った会員には「配分金証明書」を、派遣の会員には「源泉徴収票」をそれぞれ1月中旬頃郵送します。所得税や住民税の申告が必要な場合には、期間中に申告手続きを済ませてください。※詳しくは岡谷市、下諏訪町の税務課や諏訪税務署又は税理士までお問合せください。

### ご意見をお寄せ下さい

今年度も、9月～11月に開催を予定していました地域班会議や職群班会議を中止としました。

このため、会員の皆様のご意見など直接お聞きする機会がありませんでしたので、今後の活動に生かしていくため、忌憚のないご意見をメール、FAX、手紙、ハガキなどで事務局へお寄せ下さい。



Vol.11

# 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

## あけましておめでとうございます

新年を迎えられて、新たな気持ちでお過ごしのことと思います。

今年も、皆様の健康に役立つレシピをご紹介しますので、よろしくお願いいたします。

今回のテーマは、「しっかり食べよう」です。ご飯がすすむおかずを 2 品ご紹介します。



### ■ 野菜たっぷり豚プルコギ ■



#### ◆ 材料 ◆ (2 人分)

豚こま切れ肉 …… 150g	しょうゆ …… 大さじ 2
たまねぎ …… 1/2 個	酒 …… 大さじ 2
にんじん …… 1/3 本	ごま油 …… 少々
ニラ …… 30g	★ 白いりごま …… 大さじ 1
	砂糖 …… 大さじ 1
	ニンニクすりおろし …… 少々
	生姜すりおろし …… 少々



#### 作り方

- ① 豚肉に下味をつける。ボウルに漬けダレの材料★を入れ混ぜ合わせ、豚肉を加えてもみ込む。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにし、①のボウルに加える。
- ③ ニラは 5cm くらいの長さに切る。
- ④ フライパンで②を炒める。
- ⑤ 火が通ったら、ニラを入れ、醤油（分量外）で味を調える。

#### ポイント

プルコギというと牛肉ですが、リーズナブルな豚肉を使います。野菜の甘味が肉に移り、肉の旨味が野菜に移って、肉も野菜も美味しく食べられます。玉ねぎ、にんじん以外に好きな野菜を入れてもいいです。

#### 【1 人分の栄養価】

エネルギー：295kcal /  
たんぱく質：17.8g / 脂質：14.9g / 食塩：2.7g

### ■ 高野豆腐のカラフル卵炒め ■

#### ◆ 材料 ◆ (2 人分)

高野豆腐 …… 2 枚
卵 …… 1 個
小松菜 …… 40g
ミニトマト …… 6 個
麵つゆ (3 倍濃縮) …………… 大さじ 1
オリーブオイル …………… 大さじ 1



卵は細かくしすぎないほうが、食べ応えがあり、見た目もきれいに仕上がります。

#### 作り方

- ① 高野豆腐を熱湯で戻し、小さくちぎる。
- ② 小松菜は 1cm 位に切る。ミニトマトを半分に切る。卵を溶き、麵つゆを入れて合わせる
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、卵液を流し入れ、高野豆腐、小松菜、ミニトマトを入れ、軽く炒める。
- ④ 卵に火が通ったら皿に盛り付ける。

#### ポイント

栄養豊富な高野豆腐を使ったボリューム満点のおかずです。

高野豆腐は熱湯で戻すと、ふんわり柔らかくなり、味もしみやすくなります。赤・黄・緑と彩りもきれいなので、華やかな 1 品になりますね。

#### 【1 人分の栄養価】

エネルギー：224kcal /  
たんぱく質：14.1g / 脂質：16.0g / 食塩：0.7g

## 編集後記

コロナ禍の中、特別な忘れる事のできない御柱年が終わろうとしています。

そうした中、御柱年に合わせ行われた諏訪神仏プロジェクトも興味深い催しでした。その催しに少し関わらせて頂いた時に、お寺さんから「今は神社でもお願い事をするが、元々神社は挨拶をする所でお願ひ事はお寺でしていた」との話を聞きました。「神様の統合が神武天皇。その天皇にお願い事はしませんよね」との事です。時代と共に色々変わります。今の神様は心が広くなったと思って「無事健康で一年過ごせました。新しい年も無病息災で過ごせますように」と諏訪大社にお参りに行くと思います。

(理事 林 義光 記)

