2026年（令和8年）11月1日発行

事務局だより　No. 380

地域班会議が始まります！必ずご参加を願います！

今年度も地域班会議の時期になりました。

地域班会議の開催は、センターの現状を各人に把握していただくとともに、これからも永続的に組織を運営していくための重要な活動のひとつであり、班員と役員・理事及び事務局が一堂に会し懇談できるまたとない機会です。

感染拡大防止策の徹底を図り、今年度も地域班会議を実施していきたいと考えております。

会員の皆様におかれましては必ずご参加をいただきたく存じます。

また、所属地域班会議当日にどうしても出席できない場合は他地域の班会議か、合同班会議に出席してください。

なお他地域班会議や合同班会議に参加される場合は事務局にご連絡ください。

……合同地域班会議の開催について……

該当班会議や他地域班会議にどうしても出席できない方を対象に、下記のとおり合同班会議を計画いたします。どうしても該当班会議に出られないという方はこちらを申し込みください。

○日程：令和9年1月29日（金）　午後1時30分より30分程度予定
○場所：須坂市福祉会館　2階　作業・訓練室
○内容：地域班会議資料による説明など
○懇親会は予定しません。

より多くの方の出席を期待しております。



※原則はあくまでも、該当班会議への出席です。

できるだけ該当班会議にご出席いただくようお願いいたします。

普及啓発・ボランティア活動にご協力ありがとうございました

今年も10月の普及啓発月間にあわせて、様々な取り組みがなされました。

本年度も『**ふれあい広場**』や小布施『**六斎市**』の普及啓発・ボランティア活動は、来場者も多く、会員相互の連帯感向上やシルバー人材センターの普及が図れました。お疲れさまでした。

また、**須坂市内の児童福祉施設、福祉会館・小布施町桃源荘・高山チャオルの森ロータリー周辺**での美化作業等にも、皆様にご協力をいただき大変きれいになり、ありがとうございました。

なお、**会員ひとり一事業開拓及び新会員の加入促進事業**へのご協力を引き続きお願いします。

公益社団法人　須高広域シルバー人材センター
須坂市大字須坂1218番地（須坂市福祉会館内）　TEL：026-246-2003(代)
FAX：026-246-2579　メール：sukou@sjc.ne.jp　URL:https://webc.sjc.ne.jp/sukou/
小布施事務所(老人福祉センター桃源荘内)　高山事務所（保健福祉総合センター内）

【*受講者募集！！*】

毎年度、高齢者活躍人材確保事業を活用し、シルバー人材センターのPRを兼ねて、公開講座を開催しております。

参加費は無料です。

まだシルバー人材センターの**会員になってない方も対象**ですので、是非ご友人お誘いあわせのうえご参加いただければ幸いです。

シニア世代のライフデザイン講座

「自分流！これからの生き方・働き方探し」と題し、元気で充実したシニアライフを送るための秘訣をその道のプロであるキャリアコンサルタントとしてご活躍されている高沢貴子氏にご講演いただきます。皆さんがこれから人生のセカンドステージを進むにあたって、本講座が「自分らしい老後」を前向きに描くきっかけづくりになれば幸いです。

○日　時　　**11月17日（火）　午後1時30分～午後4時予定**
○場　所　　須坂市福祉会館（シルバー人材センター須坂本所）
○講　師　　キャリアコンサルタント
　　日本マナー・プロトコール協会認定講師　高沢　貴子　氏
○定　員　　20名
○持ち物　　筆記用具など

〈再掲〉 *締め切り迫っています！！*

2027年度版　会員手帳の予約を受付けます

見やすく、使いやすく、そしてお求めやすい価格です。
（市販の手帳に比べると約半額）

〈会員手帳の主な特徴〉

◇　文字が大きく、見やすい。
◇　「運転前健康チェックシート」を掲載。
◇　月別カレンダーにメモ欄と備忘欄を設け、見やすく・使いやすい。
◇　体験等記録欄（ヒヤリ・ハット体験等を記録することで、安全に対する反省と意識向上が期待できる。）
◇　便利なポケット付きで、会員証等がはさみ込めます。
◇　「体のチェック」に加え「心のチェック」も掲載。
◇　「配分金収入等に対する所得税の取扱いについて」の解説を掲載。

※画像は2026年版のものです。



価格　1冊　３３０円（税込み）です。**１１月１０日（火）まで**に事務（246-2003）へお申込みください。**予約販売**となりますので、購入を希望される方はこの機会にどうぞ！

（手帳が入荷しましたらご連絡差し上げますので、購入金額をご用意いただき本所までお越しくだい。）

シルバー農園だより

収穫祭を開催します　皆さんご参加ください！

高橋農園にて**子育て支援センターの子どもたち**と大根やねぎの収穫をします！！
大勢の皆様のご参加をお待ちしております。
畑で子どもたちと楽しい時間を過ごしませんか？初めての方も大歓迎です！！

～収穫祭～　11月12日(木)

● 高橋農園　**午前9時**～　大根・ネギの収穫・・・雨天は翌日

11月の畑作業について

高橋農園

日　時　11月12日(木)午前9時～　【雨天の際は翌日】
収穫祭です。子育て支援センターの子どもたちと一緒に農作物の収穫をします！
収穫予定の野菜たちも順調に成長中です。
※場所がわからない方は8時45分ころまでに事務所へお越しください。



10月の農園活動報告

高橋農園

日　時　10月26日(月)草取りほか　参加者　7名

村山農園

日　時　10月8日(木)ごぼうの収穫　参加者　18名
日　時　10月22日(木)ごぼうの収穫　参加者　17名

※村山農園は今年度の作業を終了しました。ありがとうございました。

野菜販売しています！！

シルバー人材センター本所がある須坂市福祉会館にて、会員さんの持ち寄り野菜やシルバー農園で栽培した作物などを比較的安価で販売しています。これからは村山早生ごぼう・里いも・ネギ・大根など、収穫した作物がたくさん並びますので、是非お立ち寄りください。



１１月・１２月行事予定

月　日	曜日	時　間	内　　容
11/　6	金	13:30	広報委員会
11/11	水	11:00	焼き芋交流会（中央児童センター）〈10 ポイント〉
11/12	木	9:00 13:30	収穫祭〈10 ポイント〉（予備日 12/13 金） 布さくらの会
11/17	火	13:30	ライフデザイン講座
11/18	水	13:30	入会説明会 配分金支払日
11/20	金	13:30	広報委員会
11/24	火	13:30	布さくらの会
11/25	水	9:30 13:30	就業委員会 互助会幹事会
11/26	木	9:30 13:30	安全委員会 シルバー寺子屋運営委員会
12/11	金		会員交流研修会
12/16	水	13:30	入会説明会
12/18	金		配分金支払日
12/25	金	13:30	理事会

入退会者（敬称略）

11月：入会者：よろしくお願いします

市町村	班　名	氏　名	町　名
須坂市	北原・小山	永井	小山町
	日野	中村	沼目町
		長島	高梨町
	井上	横山	井上町
		二谷	幸高町
	高甫	村石	下八町
小布施町	小布施 B	宮崎	福原
高山村	高井 A	土屋	荒井原
	高井 B	中俣	松南

10月：退会者：お疲れ様でした

市町村	班　名	氏　名	町　名
須坂市	須坂中央	野平	立町
	坂田・南原	中島	南原町
	旭ヶ丘 A	古橋	旭ケ丘町



会員の状況（10月末現在）

須坂市		小布施町		高山村		会員合計	
494名		69 名		90 名		653名	
男	女	男	女	男	女	男	女
313	181	40	29	61	29	414	239

2026年（令和8年）11月1日発行

会員互助会「みつば会」だより No.263

会員交流研修会のお知らせ

今年も下記のとおり宿泊での交流研修会を開催する予定です。**研修会は昨年好評であった「楽しく学んで、特殊詐欺対策」を引き続きのテーマとして、中野市落語研究会の方に創作落語での物語形式で特殊詐欺対策について演じていただきます。（昨年とはまた違った演目としていただく予定です。）**人は笑うことによって脳が刺激され、自律神経が整えられる効果があります。特に高齢者は病気に対する抵抗力が低下するので、「認知症防止や免疫力アップには笑って暮らすのが一番」とも言われています。ぜひ気のあう仲間でご参加いただき、昼は落語で笑い、夜は宴会で鋭気を養いませんか。



日　　程：令和8年12月11日（金）～12日（土）
場　　所：湯田中温泉　ホテル豊生（0269）33－3281
会　　費：10，000円　**募集人員**：60名
研 修 会：落語公演　13:30～15:30　予定
　　噺家　中野落語研究会　様

申 込 み：12月4日（金）までに別紙申込書に会費を添えてお申込みください。
中野市や山ノ内町などの有志の方で構成される中野落語研究会は今年で発足59年目を迎えており、中野市にある温泉施設「ぽんぽこの湯」などで寄席を開催するなど、精力的に活動しておられます。

第30回理事長杯みつば会マレットゴルフ大会の結果

9月29日（火）に総勢31名の参加のもと行われました。あいにくの小雨具合でコンディションが厳しい状況でしたが皆さん元気にプレーを楽しんでおられました。

大会の結果は次のとおりです。

男性　優勝　勝山　悟さん　2位　金箱　満さん　3位　藤本　芳秀さん
女性　優勝　青木　やよいさん　2位　永村　泰代さん　3位　竹前　恵子さん

「ふれあい広場」に参加しました

10月17日（土）、メセナホールにおいて社協主催のふれあい広場が開催されました。
シルバー農園で作られた野菜の他、おやき、会員が栽培した農作物などを出品しました。
天候快晴のなか40余りの団体が出店。
みつば会の幹事がさかんに呼び込みを行い大盛況のうちに終わりました。



サークル活動

サークル名	日　　程	場　　所
・みつば会マレットゴルフクラブ 申込み　藤田	11/12.26(木) (第2・4木曜日)	百々川緑地公園 つつじコース 集合：午前9：00　(時間が変更されています)
・みつば会童謡唱歌を歌う会 申込み　坂田	11/11.25(水) (第2・4水曜日)	本所　カッタカタ館 午前　10:00
・健康麻雀 申込み　山崎	11/2.9.16.30(月) (毎月曜日)	本所　相談室 午後　1:00
・いけばな　ひまわりの会 申込み　山口	11/19(木) (第3木曜日)	本所　図書室 午前　10:00 今月は別会場にて活動

マレットゴルフクラブからお知らせ

マレットゴルフクラブでは一緒にプレーを楽しむ会員の皆様を随時募集しています。紅葉の季節、周りの色づいた山々を眺めながら楽しくからだを動かしてみませんか。

いけばな　ひまわりの会からお知らせ

ひまわりの会では、基本(毎月第3木曜日　AM:10:00)から図書室で、その季節ごとのお花を皆でめでながら楽しく活動しています。これからは年末にお正月のお花をいける予定です。是非ご一緒に楽しみましょう。皆様のご参加をお待ちしています。
ご不明な点は、お問い合わせください。

あの猛暑がいつの間にか去り、
秋の寒暖の日々です。
お互い体調管理しましょう！

会 員 交 流 研 修 会

令和8年12月11日(金)～12日(土)
於:ホテル豊生(湯田中温泉)

日　程(12月11日)

○出発時間(予定)
本所10:00集合　11:00頃までにホテル着
※皆様の申込状況によってホテルまでのルートを検討します。
なるべく皆様にご不便のかからないようにいたしますのでお気軽にお申し込みください。

○合同昼食
12:00～13:00
※用意された昼食を皆さんでいただきましょう。

○研 修 会(中野市落語研究会による創作落語)
13:30～15:30
※巷で問題視されている特殊詐欺について、落語形式で学べる研修にする予定です。

○交 流 会
18:00～　※ 余興がある方は事前に申込みをお願いします。

日　程(12月12日)

○朝 食7:30～8:30　ホテル出発9:30
※定刻より早く帰られる方は、事前に幹事まで連絡をお願いします。

駐車場のお願い

- 送迎バス利用者(本所)の駐車はホテルサンシャインエイトをご利用ください。
- 駐車料金500円(当日徴収)の負担をお願いします。
- 福祉会館には駐車できません。

キリトリセン

会員交流研修会申込票

氏　　名		会員番号	
電　話　番　号			
会　　費	10，000円(申込み時に納入)		
交　通　手　段	・ 送迎バス ・ 直接自家用車で行く どちらかに○印をしてください		
送迎バス(本所)利用時の駐車場使用	有　・　無		

＊12月4日(金)までにお申込みお願いします。