

諏訪市シルバーだより



浮城

第98号

発行 令和8年1月1日
 公益社団 諏訪市シルバー
 法人 人材センター
 郵便番号 392-0021
 所在地 諏訪市上川一丁目
 1516番5号

Tel: 0266-57-1388
 Fax: 0266-57-1386

<https://webc.sjc.ne.jp/suwa/index>

スマホからのホームページ
 閲覧はこちらのQRコードから



新春を迎えて

理事長
 平林 正孝

新年明けましておめでとうございます。皆様には、ご家族お揃いでお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素は、センター事業に温かいご理解ご協力を賜り心から御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、七月から八月にかけて観測史上最も暑い夏となり、各地で四〇度を超える事態となりました。また、円安による物価高騰が続き、米などの食料品の値上げは庶民の家計を直撃しました。秋には、憲政史上初めて高市女性首相が誕生しました。

こうした中であつて、センターの事業実績は、十一月末現在、契約金額一億六千四百万円(前年度比三百万円増)、会員数三二三名(四名減)となっております。ただ、補助金に係わる課税仕入れ等の消費税額が調整されることとなり、結果的にセンターの負担が増すことは新たな懸念材料となっております。

働く意欲のある高齢者に就業機会を提供し、活力ある高齢社会の創造と地域社会の発展を目指すセンターの役割は益々大きなものとなっております。どんな仕事でも、受けたからには、お客様からシルバー人材センターに頼んで良かったと言われるよう頑張っていくではありませんか。

本年も、事業計画の重点事業になっている会員の増強、就業機会の拡大等に積極的に取り組み、センターの二つのビジョン「地域から信頼されるシルバー人材センター」「魅力あるシルバー人材センター」の実現に向けて、会員の皆様と共に前進してまいりる所存です。一層のお力添えをよろしくお願い申し上げます。

結びに、会員の皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

新年「あいさつ」
輝く「健康長寿社会」
 を実現するために



諏訪市長
金子ゆかり



令和8年の新春を寿ぎ、謹んでご祝詞を申し上げます。

皆様には、新たな希望と期待を胸に、すがすがしい新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

私たちが目指す健康長寿社会は年々その成果をあげて参りましたが、様々な取り組みがある中で、年齢に依らず働くことを通じて高齢者の健康を維持しながら生きがいを創出し、社会への貢献にも結び付けてゆくことを実現する法人として、諏訪市シルバー人材センター様には大きな使命と多大なご貢献を永年に亘り果たしてきて頂いております。その成果は歴代の役員はじめ、会員の皆様のため、まぬ努力の賜物であり、日ごろからの熱意とご努力に心から敬意と感謝を申し上げます。

さて、わが国は、世界でも類を見ないスピードで高齢化が進展し、いまや「人生100年時代」といわれる時代を迎えています。一方で、少子化の進行も早く、本市におきましても、多くの業界、分野において人手不足は

しい状況にあり、定年の延長をはじめ、多様な働き方を推奨し、仕事と家庭の両立を図りつつ、健康な生活を維持していただくことが、これまで以上に重要となっております。

そのような課題に直面する昨今、シルバー人材センターの役割はますます大きくなっています。働く意欲を持つ高齢者の皆さまが、無理なく安心して社会参加できる場を提供し、地域の担い手として活躍していただくことは、地域の活力維持にも大きく寄与するものであります。

本市といたしましても、センターの活動をより一層支援し、就業機会の拡大や、多様な活躍の場づくりに努めてまいります。また、高齢者の皆さまが、学びや交流を通じて人生をさらに豊かなものにできるよう、関係機関と連携しながら取り組みを進めてまいります。

今年も午年、しかも情熱もエネルギーも大きい丙午。皆様のエネルギーもご活躍と、ご家族、ご一同様共々のご多幸をお祈り致しますと共に、諏訪市シルバー人材センターの益々のご発展をお祈り申し上げます、年頭のご挨拶といたします。



今年の年男年女に聞いてみました

- ① 今年の抱負 ② あなたの趣味・特技
 ③ あなたの夢は ④ 健康の秘訣は

「平穩無事に」



11班
浦野 昌博さん

- ① この年になってみれば将来の夢や決意といった事は特にありませんが、一日一日が平穩無事に終わってくれるのが一番の願いです。
 ② 50年近くやっている盆栽です。でも枯らす方が多いです。

市の図書館から借りて読む読書ですが、近年眼が疲れて回数も減っています。また読む端から内容は頭から消えてしまいます。



- ③ 夢は特にありません
 ④ 借りている100坪弱の畑で春から秋に約15種類の野菜を作っています。畑で体を動かしていることで多少健康に役立っていると考えてます。



「ウォーキングで健康に」



9班
百瀬 國弘さん

- ① 健康で好きなことができる1年でありたい
 ② 韓流ドラマ鑑賞
 ③ 妻と大型船で世界旅行
 ④ 毎日のウォーキング



「老後を穏やかに」



3班
五味 善夫さん

- ① シルバー人材センターに早く溶け込み仲間を増やす事と松の剪定が上手になる事
- ② 趣味はスキー・音楽バンド(エレキギターを始めて2年目)・旅行。特技はラジオ体操・ツリークライミング・ドリル研ぎ
- ③ 老後を穏やかに過ごして「恩を仇で返す人」「脳ない鷹は爪を出す人」にはならない事
- ④ 何事に対してもよくよくよい事と、「飯はお茶碗半分以下とお酒は週2日を基本とする。やけ酒は飲まない事

「無理せず前向きに」



10班
小林 敬好さん

- ② 自身の健康維持と家族の支えがあり、感謝しつつ元気で暮らす事
- ③ 若かりし頃はバレエが好きでしたが、今現在はガーデニング、書道、陶芸(今は休み中)です。
- ③ 長年逢ってなかった友達と旅行に行くこと。
- ④ 好きな事をやり、無理をせず前向きで暮らす事。食生活に気を付ける。

「元気で働き 孫と遊ぶ」



3班
藤森 正彦さん

- ① 今年は何年かで1年間ケガ病気をしないよう元気で働くこと
- ② 旅行・ドライブ・スポーツ
- ③ 苦労をかけている嫁さんと旅行に行くこと
- ④ 段々に足が衰えてきたため、1万歩を目標に歩いて健康で孫と一緒に遊ぶこと

「大好きな犬と散歩」



11班
遠藤 房子さん



- ① よく休日には犬と散歩しますが、いつも田んぼの土手せき川などに最近平気でゴミが捨てられています。ゴミ拾いをしながら散歩を続けていこうと思います。
- ② ギターのサークルに10年程入って頑張っていました。が、なかなか上手になりませんでした。今はサークルには入っていませんが、休日に弾いて楽しんでいます。ギターの音色が好きです。犬を飼っています。犬も大好きです。私の宝です。夢はありませんが、毎日平凡で暮らせたなら幸せと思っています。
- ③ 朝のテレビ体操を何年も続けています。足・腰にほとんど痛いところはありません。身体を動かすことが好きです。健康に生んでくれた両親に感謝です。

諏訪市シルバー人材センター新年交流会
2026 参加者受付中！！

新しい年の始まりを
仲間と共に楽しく過ごしませんか

会場 すわっチャオ (3階)
 期日 1月21日 (水)
 時間 12時30分から3時
 会費 2千円



今年は「小料理こうた」(浜町)の豪華弁当です
 内容は、カラオケ・ビンゴ・ゲームなど盛りだくさん
 豪華景品?をゲットできるかもしれません
 お誘い合わせてふるってご参加ください

お申し込みは1/13までに
 57-1388 (事務局)へ

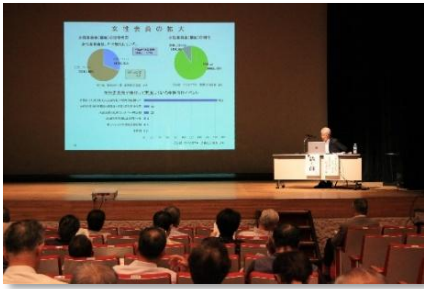
事業報告

南信ブロック役員研修会



9 班 小松眞知男

秋晴れの9月29日(月)飯田市で開催された役員研修会に参加し、「シルバー人材センターの現状と課題」について説明を受けました。平成21年をピークとしてそれ以降、県・国とも会員数が減少傾向にあり、会員の拡大が課題となつていま



す。事業契約金額は、県全体では平成19年をピークとし、それ以降横ばいか若干の減少にあります。一方諏訪市に目を向けますと今年4月から9月は昨年と比べ、会員数は数名減でしたが、事業契約金額は増となっております。事業拡大に

向けての事務局の皆様のご苦勞とご努力に敬意を表します。

研修を終えての帰り道、果物直売所に寄り土産を買いました。勉強と好天と果物と秋を満喫させて頂いた研修会でした。ありがとうございました。

正副班長研修視察



8 班 城倉 信也

「正副班長研修視察に参加して」

10月23日飯山地域(飯山市・木島平村)シルバー人材センターに研修視察に行ってきました。

現地事務局は飯山市屋内運動場の施設内にあり、環境の良い会議室で理事長始め事務局の役職員の方々が対応してくださいました。まず、事前連絡で依頼した2つの質問事項に基づき詳細な資料での説明をいただきました。

1. 「地域班の活動について」

班編成は飯山市9、木島平村1の計10班で、班長は主に理事1人副班長1人で当たり班内の連携に努める。運営方法は「地域班会議」を開催し事務局から事業内容の説明を行い、各班からは課題や要望を出してまと

め共有し事業運営に反映しているようです。地域性として当方比で人口は約2.2万人と約半数。会員数は350人でほぼ同数ではありませんが、面積は約3倍と広範囲に分散し班員への連絡や確認に苦慮しており、対策として地区毎に連絡員(全51人)を置き資料の配布と一昨年会費の集金や出欠の集計を担っていただき、円滑化を図っているとの事です。



2. 「独自事業について」

アンテナショップ「シルバーしろかね」を平成26年6月に開店。北陸新幹線飯山駅の設置によって人流の拡大に伴う観光客増や経済振興を目的とする事業として設立されました。徒歩でショッピングの見学に行きましたが、周辺の町並みには新駅や文化交流会館、伝統産業会館、美術館等がありました。「寺めぐり遊歩道」等とはやや離れた立地ですが、善光寺山門にあった立派な漆製の阿吽像や七福の鐘等移設された芸術品が歴史を偲ばせていました。漆加工の木製手工芸品、

和紙民芸品、野菜などが店内外に陳列されていました。また、ここを拠点に会員観光ガイド班8人が観光ガイドにあたりつつあるそうです。その他にしめ縄や門松などの販売の独自事業も行っているとのことでした。意見交換では、予定時間が超過するほど当地との相違点等について話し合いました。

研修後の昼食は、地元山菜や穀物で調理された名物「謙信笹ずし」とお蕎麦の食事

事で満腹に。次は高橋まゆみ人形館で、懐かしい田舎のほつかむりや



緋の着物姿の笑顔のおばあちゃん人形や家族団らんの生活風景などが和む暖かさに感動を覚えました。最後は道の駅「花の駅千曲川」に寄り、野沢菜や北信や上越の名物、大きな輪切り車麩等面白い物を楽しみ帰路につきました。

シルバーの抱える難題と工夫を学び、食に満たされ。観て楽しめた有意義な一日でした。ありがとうございました。

植木剪定講習会を 開催しました

令和7年10月16日(木)に「百景園」にて諏訪造園業組合の後町和弘さん(杉菜園)を講師に、松を中心とした剪定講習会を開催しました。当日は天候が心配されましたが、女性会員4名を含めた24名の会員・仮会員の



参加で無事開催することができました。まず講師から剪定の基本について話を聞いたのち、実際に剪定し、その後講評を受けました。講師から「剪定は木にダメージを与えないことが大

事。毎年木を観察し状態を把握してほしい」また、実際に枝のどの部分を切ったか等のアドバイスをいただきました。参加者の固定化が見られますので、少しでも関心のある会員は奮って参加してください。はじめでも技量に合わせた助言が受けられます。剪定に従事する会員が減ってきています。皆さんぜひチャレンジしてみてください。



恒例の奉仕活動

諏訪湖花火大会後の 清掃作業

恒例の諏訪湖まつり湖上花火大会後の清掃奉仕活動を8月16日に26名の参加者により諏訪湖ヨットハーバーと立石公園で行いました。場所によりゴミが多い所と少ない所があるようでしたが、おおむね昨年同様ゴミが少ないように感じました。早朝から参

加された皆さん、お疲れさまでした。

(立石公園)



マレットで スポーツ交流

優勝者の声

大芝高原マレットゴルフ大会
8月20日(水) 参加者20名



8班 花岡喜久雄

毎年夏に行われるシルバー人材センターのスポーツ交流会、マレットゴルフ大会に参加しました。2年ぶりの参加

でした。森の木の間を通る難しいコースでしたが、爽やかな風の中、ほかのシルバー仲間と楽しくプレー



できました。一緒にプレーしたメンバーが良かったので、ホールインワンも2回もでて優勝することができました。



夢のような結果でした。

この大会は何と言ってもプレー後の昼食会、大芝の湯で汗を流す、我々高齢者にとっては最高の一日でした。

これからも健康の為にシルバー活動、スポーツを続け、またマレットゴルフ大会に参加したいと思います。

大会成績

| | | |
|-----|----|-----|
| 優勝 | 花岡 | 喜久雄 |
| 準優勝 | 城倉 | 信也 |
| 3位 | 藤森 | 信雄 |
| 4位 | 伊藤 | 美保 |
| 5位 | 矢島 | 恒美 |
| 6位 | 北原 | 勇作 |
| 7位 | 渡辺 | 二六 |
| 8位 | 小林 | 作久衛 |
| 9位 | 藤森 | 伸一 |
| 10位 | 関 | 憲一 |

シルバー東京旅行記
大人の親睦修学旅行



10班
藤田 勤

何時もより早く目が覚めた朝、今日はチヨットいつもより特別の日、日本の都東京へ、シルバー(老人)の修学旅行の日。昨日部屋に揃えておいたチヨットよそ行きの服にさつそうと着替え、まだ薄暗い諏訪の町、車で柿木観光の駐車場へと、そこにはすでにシルバーの仲間が大勢いました。

私よりセツカチな人がこんなに多いとは思いながら、観光バスに乗り込む。すでに空席はほほなく空いている席に腰を下ろし席を確保。

諏訪市を後に、いざ東京へと出発。中央自動車道を東京へとひた走る。バスガイドさん

の名調子を聞きながら、また時には、皆さんのカラオケも聞いて楽しいバスの旅。そうこうしている



内に外を見ると新宿の高層ビル街、東京に来るのは六年ぶりぐらいで、窓の外の景色を眺めていました。ガイドさんにそろそろ迎賓館赤坂離宮に着きますと促され、降りる準備を。迎賓館に入り、ここが高市さんがトランプさんを出迎えた場所、この部屋が両首脳が世界情勢を語られた場所



又食事した場所とネオ・バロック様式の建物の中を心ゆくまで見ました。

さてそのつぎは日本の政治の中心国会議事堂へ。ガイドさんの諸注意事項をバスの中で聞き、いざ議事堂の中へ。中に入るのは半世紀ぶりぐらいですが、建物の大きさには改めてびっくりしました、見学の中で郵便ポストが

昔のまま今でも使われているには驚き、テレビでよく見る国会中継がこの場所、いろいろと改めて政治について考えさせられました。

その後皇居外苑の楠公レストハウスで食事、近くには楠木正成像がありました。

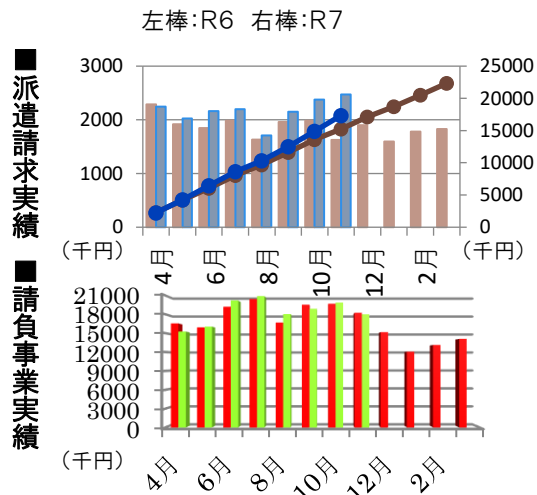
本日最後の自由行動浅草へ、今では世界の観光名所となった浅草雷門、仲見世、なんと多くの人々、白黄黒の肌の色、英語・フテン語・中国語と、多種多様な民族の方たちがイッパイです。あつげに取られっぱなしの浅草でした。

帰途は又、ガイドさんの名調子を聞きながら、ビンゴあり、ジャンケン大会有りの楽しい修学旅行でした。幹事さんありがとうございました。

令和7年度(4月~11月)
主要指標中間実績概要

残念ながら会員数は前年度同期比で1名の減となっており、5年度から減少傾向が続いています。一方受注件数・契約金額は、請負派遣ともにプラスになっています。特に5年度6年度と減少していた派遣は前年度同期比で10%以上の増と好調です。会員一人一人の丁寧な仕事、評価され受注増につながっているものと思われまます。好調を維持するためにも

| 区分 | R7 (4月~11月) | R7/R6比 |
|----------------|---------------|---------------|
| 会員数 | 323 | 96.7% |
| 就業延 人員 | 請負 | 26,802 99.9% |
| | 派遣 | 2,666 113.3% |
| | 計 | 29,468 101.0% |
| 就業率 | 86.1% | 99.9% |
| 受注件数/契約金額 (千円) | | |
| 請負事業計 | 1,505/147,180 | 104.6%/100.6% |
| 派遣事業計 | 10/17,344 | 111.1%/113.8% |
| 合計 | 1515/164,523 | 104.6%/101.9% |



会員増は必須です。皆さんのご協力をお願いします。

+ 安全活動だより

■令和7年度 一般事故

諏訪市シルバー人材センター

| 発生日 | 仕事の内容 | 事故の型 | 傷害・損害の状態 | 年齢(性別) | 事故発生の状況及び原因 | 事故要因 | 対策 |
|-------|-------|------|----------|--------|--|------------------------------------|--|
| 4月4日 | 配送 | 転倒 | 骨折 | 63(男) | 荷物の集配の為集配先に行った際、荷物がなかったため普段使うスロープを使わず、短はしごで降りようとしたときにバランスを崩して転倒し、左親指を骨折した。 | 近道をしようとして普段使わない短はしごを利用して降りようとしたため。 | 年齢とともにバランス感覚が低下しているので、バランスがとりにくい手段は用いない。 |
| 8月27日 | 剪定 | 切創 | 切創 | 66(男) | 一般家庭の剪定作業を行っていたところ、枝が入り組んでいたため剪定箇所が見えにくく剪定ばさみで自分の左手の小指を切創した。 | 剪定箇所がよく見えないうまま剪定してしまったため。 | 作業に入る前に作業箇所の確認を十分に行ってから作業に入る。 |

■令和7年度 損害賠償事故報告

| 事故日 | 作業 | 賠償金額 | 事故発生の状況及び原因 | コメント |
|-------|----|---------|----------------------------|--|
| 7月3日 | 剪定 | 126(千円) | カーポート上で剪定中に手をついた際にカーポートを破損 | <p>傷害事故は、昨年の年間実績と同数、損害賠償事故は2件減となっています。一人一人の努力により減少したと思われます。このまま気持ちを緩めずに年度末まで事故ゼロを目指しましょう。</p> |
| 7月31日 | 草刈 | 133(千円) | 草刈り作業中に飛び石により軽自動車のリアガラスを破損 | |

安全適正就業推進大会

令和7年11月20日(木)岡谷市カラホールにて安全適正就業推進大会が開催されました。

令和7年度の安全・適正就業標語入賞者の表彰に続いて連合会の内田安全・適正就業パトロール指導員から県下の事故発生状況の傾向と対策について研修を受けました。県下の事故発生件数は前年同月比概ね減少傾向にありますが、まだまだ高止まり状況にあります。一人一人が、安全意识を持って、安全装備品を必ず使



うなどの基本ルールを守ることが重要であると再確認しました。その後の講演では諏訪広域消防本部の窪田さんより「事故発生時の応急処置と予防」について伺いました。事故を未然に防ぐことが重要ですが、万一事故が発生した場合に、迅速な応急措置が被害を最小限に抑える鍵となります。今後応急処置研修の必要性を感じました。

●諏訪市シルバー人材センター

令和7年度

安全・適正就業標語入賞作品

最優秀「シルバーは健康第一 事故なく仕事！」

1班 柳澤 義高様

優秀 「急ぐとも 規律順守で 安全確保」

6班 宮坂 一朗様

優秀 「ちよつと待て もう一度 再確認」

9班 百瀬 國弘様

●令和7年度長野県最優秀賞作品

最優秀 「まあいいか 心のゆるみが 事故まねく」

岡谷下諏訪広域シルバー人材センター



- * 応募総数28件を理事会にて選考しました。
- * 入賞者は令和8年度総会にて理事長より賞品を贈呈します。
- * 応募者には参加賞として、タオルを贈呈いたしました。
- * 応募いただいた皆さんありがとうございました。

新しい仲間を紹介します
(令和7年6月1日～11月30日
までの入会者)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 茅野 明博 | 清水喜美夫 | 秋山美智子 | 小泉 玲子 | 代田 佑二 | 山崎 繁 | 吉川 正男 | 五味 善夫 | 小澤 昭彦 | 小野 良子 | 金子 眞弓 | 宮坂 謙次 | 大野 裕和 | 久保川かづ江 | 田中 晋作 |
| 9 班 | 7 班 | 8 班 | 8 班 | 8 班 | 10 班 | 1 班 | 3 班 | 6 班 | 1 班 | 9 班 | 10 班 | 7 班 | 10 班 | 1 班 |
| 神戸 | 立石 | 小川 | 有賀 | 文出 | 下金子 | 大和 | 岡村 | 高島 | 大和 | 飯島 | 中金子 | 茶臼山 | 福島 | 大和 |

よろしくお願いたします。

紹介でポイントゲット! 仲間を増やしましょう!

会員が減少傾向にあります。そこで
お願いです。「一人が一人を勧誘する」
運動にぜひご協力をお願いします。友
人やご近所の方に、シルバー人材セン
ターの魅力を伝えていただき、入会を
勧めてください。ご紹介いただいた方
が入会されると、紹介者である会員
に5ポイントが付与されます。ポイン
トをためると記念品と交換できます。

マレットゴルフ同好会

会長：牛山 喜勝 会員 20名
活動：定例会・練習会4月～12月 年9回
会場：上川、クリーンレイク、霧ヶ峰、
箕輪大芝など

◆ 会員大募集中!!

年会費：500円 参加費：500円
定例会等では和気あいあいと
楽しく運動・交流しています。
TEL：57-1388 (事務局) まで

カラオケ同好会

会長：遠藤 浩吉 会員 21名
活動：定例会年6回
会場：市カルチャーセンターやカラオ
ケスナック「ポエム」など

◆ 会員大募集中!!

年会費：500円
気軽に楽しく歌を唄って、明るい人生
を送りましょう。
TEL：53-8254 (遠藤) まで

マージャン同好会

会長：小林 英雄 会員 19名
活動：毎月第二土曜日
会場：大和北公民館

◆ 会員大募集中!!

年会費：2000円/年
楽しく交流しています。
お気軽にお電話ください。
TEL：58-2074 (小林) まで

ゴルフ同好会

会長：関 貞樹 会員 25名
活動：数回/年
会場：近隣のゴルフ場

◆ 会員大募集中!!

参加費：1000円/回
気軽に楽しくプレーしています。
お気軽にお電話ください。
TEL：58-1306 (関) まで

同好会活動

「Smile to Smile」登録のお願い

◆ 郵送料の値上げにより運営費への負担が大きくな
っています。まだ登録していない方は、ぜひ登録をお
願いします。

登録すると、スマートフォンや PC から配分金明細
等をデータでより迅速に受け取ることができます。

センターで職員と一緒に登録しますので、お気軽
にお声がけください。
皆さまのご理解とご協力が、センターの活動を支える
大きな力となります。ぜひ登録をお願いいたします。

事務局からのお知らせ

編集後記



- ◆ 1月の会員業務委託料(配分金) 支払日は1月16日(金)です。
- ◆ 1月の派遣賃金支払いは 1月30日(金)です。

「浮城」の編集・作成に「尽力いた
いた、会員で元理事長の横尾秀一
さんが「浮城」を退任され、そのあとを
引き継ぎました。苦勞して編集され
てきたレイアウトや様式をまずは踏
襲して会員の皆さんに見てもらえる
紙面づくりを心がけようと思います。
横尾さん大変お世話になりました。

(感謝)