

公益社団法人 高崎市シルバー人材センター広報誌

シルバーたかさき

春号

2026
4月
No137号



主な内容
会員インタビュー
ニュース&トピックス
事務局だより

いまさら聞けないスマホの話
サークル活動状況

表紙
会員インタビューにご協力いただいた
浦野さん

「働くことは、若々しさの秘訣」 一歩踏み出した先にあった、新しい自分と仲間たち



プロフィール

浦野 文江さん

入会:平成26年9月

お勤めの現場

公共施設管理

自転車駐車場
利用者1月平均470名
料金授受
自転車整理
事務処理
場内清掃管理 等



今回は、娘さんの勧めをきっかけに入会された浦野さんに、お仕事への想いや日々の過ごし方についてお話を伺いました。

娘さんの勧めで、事務経験を活かした新たな挑戦へ

長年、印刷会社で事務職として活躍されていた浦野さん。入会のきっかけは、娘さんからの「お仕事があった方が生きがいになるのでは」という一言でした。

「ずっと家に居るよりも、外に出て働く方が生活にリズムが生まれます。」

事務の経験はありましたが、今の現場は新鮮なことばかり。毎日がとても充実しています」と笑顔で語ります。

学生さんとの交流や、温かい言葉が活力に

現在は駐輪場管理などの業務に携わっている浦野さん。日々、地域の方々や若い世代との交流が生まれています。「更新手続きに来る学生さんたちと接すると、こちらも新鮮な気持ちになります。夜20時までの勤務の際、お客様から『大変ですね』と労いの言葉をいただいた時は、働く喜びを感じました。」



会員インタビュー

「事務所内を常に清潔に保つなど、お客様に気持ちよく利用していただけるよう、自分なりのこだわりを持って取り組んでいます」

また、自転車に関する相談を受けて無事に解決できた時は、「地域社会の一員として役に立っている」と強く実感するそうです。

仕事も趣味も全力投球。広がる仲間の輪

お仕事以外の時間も、浦野さんの生活は彩りに溢れています。趣味のレース編み、健康を維持するための体操教室の参加、さらにはコーラスへの参加。シルバー人材センターを通じて5~6人の親しい友人もでき、今でも交流が続いていると言います。

「同世代の仲間からは常に刺激を受けています。今は友人と北海道旅行の計画を立てたり、月に一度のバスツアーを楽しんだり。オンとオフ、どちらも楽しむのが私のスタイルです」

迷っているあなたへ「入会するなら、今でしょ！！」

最後に、入会を迷っている同世代の方へのメッセージをいただきました。「週に一度だけでも外出することは、心身にとって非常に良いことです。

私にとって働くことは、『いつまでも若々しくいられること』
迷っている方は、ぜひ一歩踏み出してみてください。
入会するなら、今でしょ！！」

【インタビュー後記】

お仕事に誇りを持ち、趣味や旅行も存分に楽しんでいる浦野さん。そのハツラツとした姿は、まさに「現役」そのものでした。

「働くこと」が、単なる労働ではなく、若々しさと輝きを保つためのエッセンスになっていることが伝わってくるインタビューでした。



【浦野さんの若々しさのヒミツ】「動」と「静」のバランスが元気の源

インタビュー中、終始ハツラツとした笑顔が印象的だった浦野さん。その若々しさを支えているのは、多様な趣味のバランスにありました。

「動」の習慣： 体操教室でフレイル（筋力低下）予防の運動に参加することで、自身の健康意識も自然と高まっているのだと思います。

「静」の習慣： 集中して指先を動かす「レース編み」。この没頭する時間が、心の安らぎとリフレッシュにつながっています。

「仕事・運動・趣味」の3本柱があるからこそ、忙しい日々も楽しみながら乗り越えられる。そんなアクティブなライフスタイルは、私たちのお手本ではないでしょうか。

ニュース&トピックス

1/13

(火)

吉井連絡所 松の剪定ボランティア

地域を美しく！吉井支所で植木剪定ボランティアを実施



吉井連絡所によるボランティア活動が行われました。

今回の活動場所は、地域の拠点である高崎市役所吉井支所。東入口周辺の樹木を整え、来庁者の皆様に気持ちよく迎えするための剪定作業です。

活動の概要

日時：1月13日（火）

午前8時30分～11時00分

場所：高崎市役所吉井支所 東入口周辺

参加者：吉井連絡所会員 18名

協力：吉井支所職員 2名

作業の様子

朝8時30分、寒さに負けず元気な声とともに作業がスタート。当日は18名もの会員が集結しました。

市役所職員2名の方々の立ち会いのもと、日頃の業務で培ったプロさながらの技術を存分に発揮。伸び放題になっていた枝葉を、手際よくハサミやノコギリで整えていきました。

約2時間半の作業を経て、東入口は見違えるほどスッキリと明るい印象になりました。会員一同、改めて地域貢献の喜びを実感する一日となりました。

手際の良い作業のおかげで、見通しも良くなり見違える景観となりました。会員の皆様のパワーにはいつも驚かされます。

シルバー人材センターでは、今後も「地域に愛されるセンター」を目指し、清掃や剪定などの奉仕活動を継続してまいります。参加された会員の皆様、本当にお疲れ様でした！

18名の団結力で、予定時間内に見事な仕上がりとなりました。こうした活動の積み重ねが、センターへの信頼に繋がっているのだと再確認しました。



ニュース&トピックス

2/5
(木)

令和7年度 交通安全運転講習会を開催しました 「ふれあい号」で再確認！安全運転への意識を新たに



当センターでは、2月に計3日間、本部において「令和7年度 交通安全運転講習会」を開催いたしました。

本講習会は、従来の業務運転許可制度に替わり、業務で車両を運転する会員の皆様を対象に、より実践的・客観的な視点から安全運転の向上を図るために実施したものです。最新の検査機材を詰め込んだ移動式交通安全教育車「ふれあい号」を招き、計48名の会員が参加しました。



自分の「運転のクセ」を再認識

当日は、各種検査機材を搭載した移動式交通安全教育車「ふれあい号」を迎え、運転適性検査を実施しました。ハンドル操作検査や選択反応検査、複数作業検査などを通じて、会員一人ひとりが現在の自分の運転状態や傾向を数値で確認。「意外な弱点が見つかった」「今の自分に合った運転を心がけたい」といった声が聞かれ、自己の運転を客観的に見つめ直す貴重な機会となりました。

多角的なプログラムで学ぶ

また、交通講話やDVD鑑賞も行われ、最新の交通事故情勢や身近な危険箇所についての理解を深めました。3名1班の少人数体制で各プログラムを巡ることで、和やかな雰囲気の中にも、真剣に講習を受ける姿が印象的でした。

今回の講習で再確認した「安全第一」の精神を胸に、これからも地域の皆様に信頼される安全な就業を目指してまいります。



【活動の記録】

開催日： 令和8年2月5日・12日・26日（全3日間）
場 所： シルバー人材センター本部
内 容： 交通講話、ふれあい号による適性検査、
DVD鑑賞
参加者： 業務で車両を運転する会員 48名



2/25
(水)

祝・設立1周年！「TS健康麻雀」第1回大会開催 静かな熱気と真剣勝負のひととき



令和8年2月25日、高崎市シルバー人材センター本部2Fにて、麻雀サークル「TS健康麻雀」の設立1周年を記念した待望の麻雀大会が開催されました。

笑顔の交流から、真剣勝負の舞台へ

午前9時半の開始前、会場は会員同士の和気あいあいとした談笑に包まれ、和やかなムードが漂っていました。しかし、いざ対局開始の合図がかかると空気は一変。それまでの柔らかな表情から一転し、参加者の皆さんは勝負師の顔に。牌を打つ音だけが響く中、一打一打に魂を

込めた真剣な面持ちで競技に打ち込む姿が非常に印象的でした。

1年の歩みと感謝を込めて

当サークルは発足から1年が経過しました。現在は「ビギナーズ」と「エキスパート」の2班体制で、それぞれのレベルに合わせて日々精進を積み、順調な滑り出しを見せています。

今回の記念大会は、エキスパートのメンバーによる「1年間の成果を試したい」という熱い想いから企画されました。大会の開催にあたっては、実行委員長を快くお引き受けいただいた石岡さん、そして多大なるご尽力を賜った池田さんのご協力があり、無事にこの日を迎えることができました。この場をお借りして深く感謝申し上げます。

対局後は再び笑顔で互いの健闘を称え合っていました。「健康麻雀」を通じて、頭脳を鍛え、仲間との絆を深めた素晴らしい一日となりました。

大会結果

栄えある第1回大会の上位3名に輝いたのは、次の方たちです。

写真左から

優勝：田中さん

準優勝：齋藤さん

第3位：平木さん

おめでとうございます！



事務局 だより

第15回定時総会開催のご案内

第15回定時総会

開催日時:令和8年6月26日(金) 12時開場13時開始予定

開催場所:「たまごホール」 高崎市末広町115-1

会 費:無 料

【第一部】 定時総会

理事長挨拶
役員表彰
会員表彰
安全標語入選者表彰
来賓祝辞
議事

【第二部】 アトラクション

落語家真打 立川志の彦様
ウクレレサークル「TSアロハ」



進行は、ご案内なく変更になる場合があります。予めご了承下さい。



会員の皆様には、6月初旬に

・総会案内
・出欠はがき
を送付いたします。
議案書は、ホームページに掲載予定です。

欠席される場合は、必ず委任状の提出をお願いいたします。

高崎市総合福祉センター「たまごホール」地図



バスご利用の場合

高崎駅西口より

前橋駅行き、イオンモール高崎行き、ぐるりん6番
乗車「総合文化センター前」で下車



新入職員のご紹介



本部嘱託職員
齊藤 次郎
さいとう じろう

2月16日より、嘱託職員として本部勤務になりました齊藤次郎と申します。

前職で早期退職の募集があり、熟慮の末34年間勤めていた会社を退職しました。新たなステージとしてシルバー人材センターを受け採用いただきました。今回の判断が良かったと思えるよう頑張りたいです。現在は引継ぎ中ですが、早く業務に精通して発注者様や会員様のお役に立てるよう努めてまいります。

今後ともご指導ご鞭撻の程、よろしくお願いいたします。

退職職員のご挨拶

30年以上お世話になったシルバー人材センターをこの2月末で退職することになりました。

思い返してみると様々な事がありましたが、その中でも箕郷町役場産業課(当時)のお仕事で、箕郷町の梅林を守るための「梅もぎバスツアー」や高崎市と合併後の「地域をキレイにするための緊急雇用等」で地元の人をはじめとし、会員の皆さまに大変お世話になったことがつい先日のように思います。

職員の皆さま、会員の皆様のおかげで本日まで勤めることができました。大変感謝しております。

最後になりますが、皆様のご健康とますますのご活躍をお祈りいたしまして退職の挨拶とさせていただきます。

本当にありがとうございました。 高橋

シルバー人材センターで5年間お世話になりました。この間お世話になりました多くの皆さまに心から感謝申し上げます。私は2年間吉井連絡所で、3年間本部でお世話になりました。

何より楽しかったのは、会員のみなさまやお客様との会話です。特に人生の大先輩の会員の皆さまからは多くのことを学びました。働く喜び、仕事とする楽しさを教えていただきました。思えば、社会に出てから48年、第4コーナーの締めくくりをシルバー人材センターで働いたことになりました。

会員とお客様を大切にすることが「働く」を楽しくする秘訣だと感じます。会員の皆様の「楽しく働く」を陰ながら応援しております。

5年間本当にありがとうございました。小島

事務局 だより

主な活動状況

令和8年	
1月	5 仕事始め
	7 就業講習会(10名)/入会説明会(15名)
	13 吉井連絡所剪定ボランティア
	14 広報委員会
	20 職員連絡会議
	21 就業講習会(16名)/入会説明会(16名)
	22 総務委員会
	29 管理職会議
2月	3 新入職員採用面接
	4 就業講習会(8名)/入会説明会(21名)
	5 安全運転講習会
	12 安全運転講習会
	18 就業講習会(16名)/入会説明会(18名)
	27 安全委員会
3月	4 就業講習会(11名)/入会説明会(20名)
	5 普通救命講習
	10 普通救命講習
	11 広報委員会
	13 総務委員会
	18 就業講習会(14名)/入会説明会(24名)

お客様の声

お仕事を依頼いただいたお客様より、お礼の手紙をいただきましたので、ご紹介いたします。

急なお願いにもかかわらず、お手配いただき、速く補修でき喜んでます。

以前は、まね事で工作していましたが病気で手足に不備があり止めました。今後も何かありましたら、お願いしたいと思います。ありがとうございます。

コーキング迄していただき完璧でした。

(原文通り)



	男性	女性	計	前回差
本部	786	464	1250	38
榛名倉渕	105	50	155	6
箕郷群馬	208	117	325	8
吉井	110	49	159	-4
合計	1209	680	1889	48

令和8年3月末日現在

委託料/配分金支給日

4月20日(月)

5月20日(水)

6月19日(金)



委託料/配分金の明細は、会員ページ(Smile to Smile)で確認出来ます。



ホームページ



公式X

今さら聞けない スマホの話！

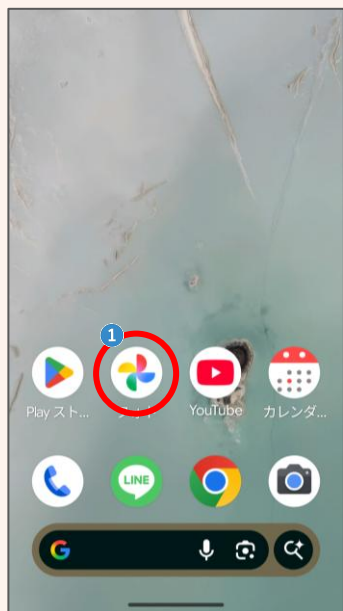
スマホ活用で生活が変わる！
初心者のための、スマホ活用ワンポイント

メールで複数の写真を送ってみよう！

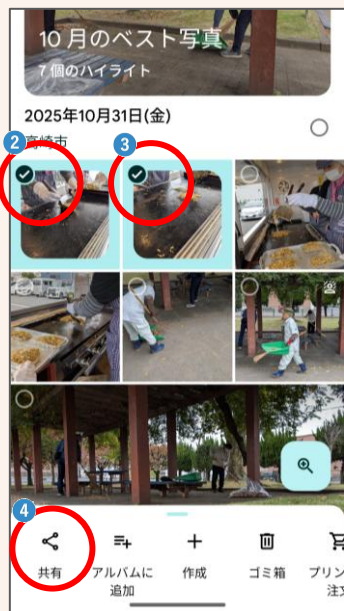
※機種、OSのバージョンにより、画面や操作が異なることがあります。

メール(Gmail)で写真を送る方法

Android



①「フォト」アプリを開きます。



写真の②1枚目を長押しすると選択モードになるので、③2枚目もタップしてチェックを入れます。④「共有」ボタンを押します。



⑤Gmailを選択します。



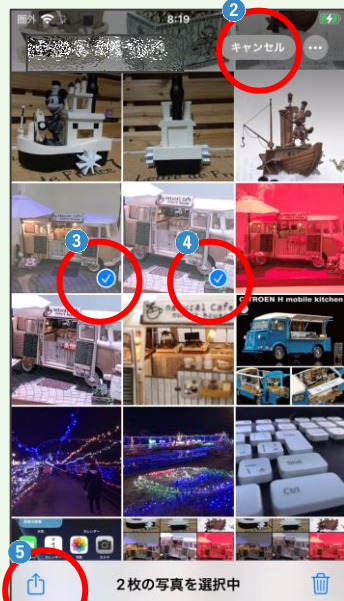
Gmailの作成画面に切り替わり、すでに写真が添付された状態になります。⑥「宛先」「件名」を入れます。⑦紙飛行機のアイコンをタップすれば送信完了です！

メール(Mailアプリ)で写真を送る方法

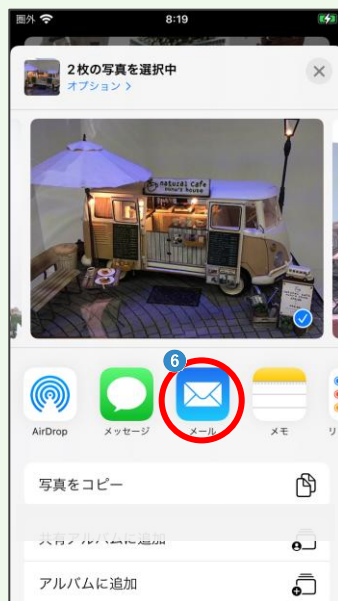
iPhone



①「写真」アプリを開きます。



②「選択」を押します。写真の③1枚目と④2枚目をタップしてチェックを入れます。⑤「共有」ボタンを押します。



⑥「メール」を選択します。



メールの作成画面に切り替わり、すでに写真が添付された状態になります。⑦「宛先」「件名」を入れます。⑧上アイコンをタップすれば送信完了です！

サークル活動状況

ハイキングサークル「TS山楽会」

今年のハイク計画は下記です。いかがでしょうか？

月	日	曜	ハイク場所	ポイント
2	17	火	講演(森田様)	百名山の話
3	18	水	高尾山(東京都)	東京名山
4	2	木	宝登山(埼玉県)	桜の時期
	20	月	三ツ峠山(山梨県)	眼前の富士
5	22	金	浅間隠(群馬県)	群馬百名山
6	8	月	尾瀬ヶ原(群馬県)	大清水～
7	14	火	榛名山(群馬県)	近場にも
8			乗鞍(1泊)山荘泊り	バスで
9	16	水	荒船山(群馬県)	軍艦島
10	8	木	美ヶ原高原(長野県)	紅葉草原
11	6	金	尼ヶ禿山(群馬県)	ブナ紅葉
	16	月	総会	反省会



三ツ峠山からの雄大な富士山



尾瀬沼から燧ヶ岳を望む

ウクレレサークル「TSアロハ」



本部2F多目的ホール 合同レッスン

- ・1月26日
- ・2月9日、16日
- ・3月9日、30日

1月10日 マリエール高崎 賀詞交歓会

2月20日 井野6公民館 サロン寄道

今後の活動予定

6月21日烏川公園 ウクレレde交流

6月26日たまごホール 総会アトラクション

毎月第2,4月曜日 合同レッスン

第4月曜日は、金井先生をお招きしレッスン

ゴルフサークル「TSG」



2月第2木曜日

3月第2木曜日

場所: 吉井南陽台ゴルフコース

吉井南陽台ゴルフコースは、群馬県高崎市にある上信越自動車道・吉井ICから約7分の好アクセスな丘陵コース(18H/6,418Y/Par72)です。

全体的にフラットでフェアウェイが広く、初心者からシニアまで楽しめる一方、インのドッグレッグや巧妙な池配置が戦略性を高めています。

TS健康麻雀



2月25日 第1回大会開催

ビギナーズ: 第一を除く金曜日(13時～)

エキスパート: 第一、三火曜日、第二、四水曜日

大会開催予定

令和8年 5月 第2回大会

令和8年 8月 第3回大会

令和8年 11月 第4回大会

参加資格: エキスパート会員

サークルに参加したい方は、本部事務局まで！
サークルの立ち上げ、ご相談に乗ります。
お気軽にご連絡ください。

脳トレ クロスワードパズル

答え	A	B	C
----	---	---	---

応募者全員
記念品贈呈

1	2		3	
4		5		
				6
	7		8	
9			10	
A	B			C

《タテのカギ》

- 敵の攻撃を防いで味方の陣地を守ること。
- 国の最高権力者。君主。
- 重さの単位。千キログラム
- 部隊や映画などで役者が役の人という言葉
- 炭酸飲料の一種で、黒くて刺激的な飲み物。
- 1万の1万倍
- 液体が空気を含むとできる丸いつぶ。

《ヨコのカギ》

- 海水や地中からとれる白くてからい物。
- バラやサボテンなどに生えている、固くとがった部分。
- 電線を使って通信すること。「〇〇〇〇」放送
- 申し出、提案を英語でいうと。
- 木や竹などを組んで作った囲い。
- イネ科の植物の茎が乾燥したもの。「〇〇しべ長者」

《 応募方法 》

同封のはがきに、①答え②会員番号③氏名④広報誌「シルバーたかさき」の感想をお書きの上、ポストへ投函いただくか、作業日報提出の際に本部までご持参ください。(応募は1人1回まで)

締め切り:令和8年5月31日(当日消印有効)

記念品は、7月より順次発送いたします。

編 集 後 記

広報委員 柳澤慎二

ガラケーからスマホへ。手に持つ道具は変わっても、この高崎の地で生き生きと活躍し、誰かの役に立ちたいと願う情熱は変わりません。新しい相棒をポケットに、今期も元気に活動していきます。

最初は「操作が難しい」と敬遠していた方も、LINEで仕事の連絡を取られている剪定班の皆様や、美しい風景やお孫さんの写真を収めたりと、スマホという道具で世界を広げていらつしやいます。慣れない操作に戸惑うのは、皆様が前向きに学んでいる証拠です。わからない時は、ぜひ会員同士で教え合ってみてください。その交流もまた、スマホが運んでくれる新しい地域の絆となるはずですよ。

使い慣れたポタンの感触がなくなることに、一抹の寂しさを覚える方も多そうですね。しかし、時代の節目は新しい挑戦の始まりでもあります。最近ではセンターに訪問される際や市内の活動場所、スマホを片手に笑顔で話す会員様の姿をよく見かけるようになりました。

観音山の桜もほころび、高崎の街が華やかと季節となりました。令和八年度のスタートです。今号をお届けする直前の三月末、長年私たちの生活を支えてくれた「ガラケー(3Gサービス)」が、ついにその長い歴史に幕を閉じました。

会員の作品・投稿を募集

会員の皆様からの作品・投稿を募集しています。写真・絵画・紀行文・私の趣味など何でも結構です。

作品は200字程度(写真1~2枚)で郵送、持参、電子データでの投稿をお願いいたします。皆様の投稿をお待ちしています。詳細につきましては、本部事務局までご連絡ください。

未就業会員の皆様へ (就業への近道)

気軽に事務局に電話、訪問してください。会員マイページ(Smile to Smile)もご活用ください。就業への近道です。

会員マイページへは、
右のQRコードからログイン出来ます



就業報告書の提出期限を守りましょう！

仕事が終了したらすぐに。各就業先の締め日より3営業日までをお願いします。

発行・編集・問合せ先/
公益社団法人 高崎市シルバー人材センター 広報委員会
〒370-0046 高崎市江木町1527-1
TEL:027-322-0206(代) FAX:027-325-9432