

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

夏号

2026

7月

No138号



主な内容

特集:第15回定時総会開催

会員インタビュー:みさと芝桜公園

会員の活躍:榛名山ヒルクライム

ニュース&トピックス:サロン健康教室、第2回健康麻雀大会
事務局だより:新入職員紹介、定期的な健康診断受診
いまさら聞けないスマホの話、脳トレ、富士宮焼きそば

公益社団法人 高崎市シルバー人材センター 第15回定時総会を開催

日時: 令和8年6月26日(金)

会場: 高崎市総合福祉センター2階たまごホール



令和8年6月26日(金)、午後1時より高崎市末広町の高崎市総合福祉センター2階「たまごホール」において、第15回定時総会を開催いたしました。

当日は多くの会員の皆様、ならびにご来賓の方々にご出席いただき、厳粛かつ活気ある雰囲気の中で全てのプログラムを執り行いました。

総会は、会員154名の出席と委任状1,120名、合わせて1,274名(会員総数の約7割)の出席により成立し、盛況のうちに開催されました。

第一部: 議事・式典の部

定刻に開会し、佐藤副理事長からの開会宣言、森重理事長の挨拶に続き、日頃から多大な貢献をされた方々への表彰式が行われました。

【表彰式】

今年度の表彰では、日々の功績を称え、以下の各賞が授与されました。受賞された皆様、誠におめでとうございます。

- ・一般表彰: 5社
- ・会員表彰(85歳以上の現役就業会員): 8名
- ・安全標語入選者表彰: 6名

【来賓挨拶】

表彰式に続き、ご来賓の富岡賢治高崎市長(代理)、長壁真樹高崎市議会議長から心温まる祝辞を頂戴いたしました。

理事長挨拶

会員の皆さま、本日は、公益社団法人高崎市シルバー人材センター第15回定時総会にご出席いただきまして、誠にありがとうございます。

またご来賓の皆さまには大変お忙しい中、ご臨席賜り、心から御礼申し上げます。開会にあたりまして、ひと言、ご挨拶申し上げます。

近年の国際情勢は、ロシアがウクライナへの侵攻、中東地域におけるイスラエルとパレスチナ、レバノンとの紛争、そしてアメリカとイランの間での核開発に絡む紛争など、大きな紛争がたて続けに起こっており、いまだに解決の糸口が掴めません、資源のない国、日本は、原油、天然ガスの多くを中東に依存しており、その供給が止まり、国内経済では国際的な原油価格上昇への不安や物価の高騰が、国民生活に大きな影響を与えています。軍事的な挑発の抑制は基より、外交交渉の継続などで平和的な解決を望みたいものです。世界が誤った方向に進まぬよう、過去の歴史から学んだ人類の英知に期待する所でございます。...

尚、最近のニュースによりますとイランとアメリカとの紛争につきましては、合意がなされたとの報道がありました。まだまだ予断を許さない状況は変わりませんが、解決の方向に進んで欲しいものです。こうした厳しい環境の中、我が国は世界に例のないスピードで少子高齢化が進行しており、働く意欲の高い高齢者集団、シルバー人材センターの役割は益々大きくなり、活躍を期待される分野も拡大していくものと考えております。...

そんな中、当センターの令和7年度の運営状況でございますが、業績では、会員の皆さまのご努力のおかげで、請負・委任・派遣契約の合計金額で、前年度と



比べ1千1百555千円増の、9億9千4百5万1千円となり、比率では101.2%増となりました。

会員数につきましては、今年度末で1,880名となり、着実に増加して来ております。これは、高崎市に、ご協力いただいている会員募集チラシの市内全戸回覧や、ハローワーク高崎様との連携事業などの広報活動による所が大きいものと考えております。また、就業に重きを置くことには基より、会員の定着策の一つとして、楽しい仲間作りにも力を注いでまいりました。本日のアトラクションにも登場させていただき、ウクレレサークル、他にはハイキングサークル・ゴルフサークル・麻雀サークル等が立ち上がっております。是非皆さまの参加をお待ち申し上げております。...

また、独自事業に関してましては、樹木剪定作業で発生する廃材を加工しての薪販売事業やキッチンカーでの「富士宮焼きそば」の販売事業が順調に展開しております。...

安全対策では、熱中症対策グッズの一部支援と新たにチェーンソーの就業中の事故を防ぐため、その危険性を考慮して、令和8年度から法令で定められたチェーンソー特別教育の受講を使用者全員に義務化し安全対策を万全とする事といたしました。

なお、令和8年度は第3次中期計画の最終年度であり計画に定める目標の達成に向け、今後も役職員一丸となって一層の努力を重ねてまいりますので、会員の皆さまもどうぞお力添えくださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本日の総会では、当センターのため、長年事業の発展と振興に寄与された会員8名の方と当センターの事業の趣旨に賛同し、センターの事業に対する協力の顕著な団体5社様、及び安全標語入賞の6名の方の表彰を予定しています。議事につきましては、1つの議案と1つの報告事項を用意しております。

会員の皆さまには、議案の内容をご確認いただき、ご承認くださるようお願い申し上げますとともに、皆さまのご多幸とご健勝をお祈りいたしまして、わたくしの挨拶とさせていただきます。本日は、よろしくお願い申し上げます。

【議事進行・審議結果】

議長選出の後、本年度の重要議案についての審議および報告が行われました。

・議案第1号：令和7年度事業報告及び決算の承認について（監査報告含む）

【審議結果】会員の皆様による慎重な審議を経て、満場一致で原案通り承認可決されました。

・報告第1号：令和8年度事業計画及び収支予算の報告

滞りなく報告され、無事に閉会いたしました。

第二部：親睦の部（アトラクション）

総会終了後の第二部では、参加者の皆様の親睦を深めるアトラクションが開催され、会場は大いに盛り上がりしました。

① 落語独演会

・出演：立川志の輔一門・落語真打 立川志の彦師匠 東京生まれ、現在は群馬県高崎市在住。真打ならではの洗練された話芸とユーモアあふれる高座に、会場は終始大きな笑いと熱気に包まれました。

② ウクレレ演奏

・出演：ウクレレサークル「TSアロハ」の皆様（出演メンバー11名）総会アトラクションの常連として、ますます勢いに乗る「TSアロハ」の皆様。3年目の実力を遺憾なく発揮した演奏が披露されました。心地よいウクレレの音色とハワイアン風の爽やかな風が会場を包み込み、癒やしのひとときを届けていただきました。

ウクレレサークル

「TSアロハ」からのお知らせ

会員の方でウクレレをやってみたい方は、サークルのモットーである“ウクレレをゆる～く楽しむ”活動を毎月行っています。ご興味のある方は、本部事務局までお気軽にご連絡ください！

おわりに

今年度の定時総会も、皆様のご協力のおかげをもちまして、全ての議事を無事に終了することができました。ご出席いただいた会員の皆様、ならびにご祝辞をいただきましたご来賓の皆様に、心より厚く御礼申し上げます。

令和8年度も、新事業計画に基づき組織一丸となって邁進してまいりますので、今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

近年、定年を迎えても働き続ける「働く高齢者」が増加しています。背景には、少子高齢化による深刻な労働力不足と、シニア層の「健康で社会とつながりたい」という意欲の高まりがあります。さらに、年金受給開始年齢の引き上げに伴う経済的な備えも大きな要因です。

長年培った経験や知識を持つシニア世代の活躍は、企業の維持発展に不可欠な存在となりつつあります。高齢者が生涯現役で生き生きと輝ける、柔軟な働き方の環境づくりが今まさに求められています。

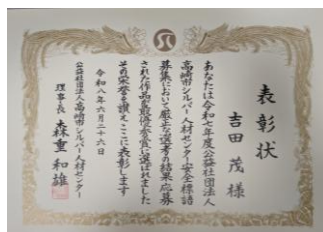


令和8年度 安全標語コンクール入賞者決定！

～高まる安全意識、輝く優秀作品～

安全委員会では、会員の皆様の安全意識の高揚を目的として、毎年「安全標語」の募集を行っております。今年も多くの皆様から、日頃の就業や生活に根ざした素晴らしい標語をご応募いただき、誠にありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

厳正なる審査の結果、見事に入賞された作品をここに発表いたします。受賞された皆様、誠におめでとうございます！



入賞作品のご紹介

賞	入賞作品	受賞者
最優秀賞	まあいいや 油断の影に 潜む事故	吉田 茂
優秀賞	自分だけは 大丈夫と思う気持が 落とし穴	丸山 勝義
	安全は基本動作と危険予知	田中 健一
佳作	作業慣れ過信と無理は怪我を呼ぶ	住谷 隆男
	慣れた作業にも目くばり気くばり安全意識	権田 敏彦
	慌てるな安全気配りもう一度	横尾 利男

(敬称略)

「まあいいや」という一瞬の油断や、「自分だけは大丈夫」という過信が大きな事故につながります。入賞作品にあるように、慣れた作業ほど「目くばり・気くばり」を忘れず、もう一度安全を確認する余裕を持ちたいものです。

会員の皆様、これからも基本動作と危険予知を徹底し、無事故・無災害でいきいきと活動していきましょう！

今後の活用について

今回入賞された各作品は、群馬県連合の安全標語募集へ当センターの代表として応募いたします。また、今後の安全啓発活動に広く活用させていただきます。

みさと芝桜公園を支える精鋭たち 伝統の「羽衣」を次世代へ。美しさを守る誇りと情熱



班長:杉下さん 職歴10年（写真右）
最年少で班長に抜擢。趣味は山歩きと川釣りという活動派です。

副班長:新井さん 職歴15年（写真左）
自動車整備の技術も併せ持つ、頼れる技術派です。

「働いていると生活のリズムが整い、生きがいを感じます」と語る杉下さんと新井さん。日々、広大な公園の植栽や管理に追われますが、その出来栄を眺める瞬間は格別だと言います。



春の陽光に包まれ、鮮やかな花の絨毯が広がるみさと芝桜公園。この美しい景観の裏側には、シルバー人材センターの会員たちの献身的な努力があります。

今回は、日々公園の整備に汗を流す3名の方にお話を伺いました。

少人数だからこそ光る、ベテランたちのチームワーク

かつて30名ほどいた作業員も、現在は9名。しかし、班長の杉下さんは「人数は減りましたが、皆、技量に長けたベテラン揃い。少数精鋭で頑張っています」と胸を張ります。



公園の一部でひととき目を引く「ハート型の芝桜」。実はこれ、新井さんが植え付けから手入れまで、ほぼお一人で手掛けた力作です。訪れる人々を笑顔にする、遊び心と技術が詰まったスポットになっています。

「綺麗だね」の一言が、何よりの原動力

何よりの喜びは、お祭りなどのイベント時に来園者からかけられる「綺麗だね」という言葉。

その一方で、他地域の公園と比較される心ない言葉に、心が折れそうになることもあるそうです。

それでも、元々「羽衣」をイメージして造られたこの公園の基礎を大切にし、毎年メンバーで配色を相談しながら、より美しい景色を追い求めています。

「シルバーの楽しさ」は、新しい自分に出会えること

みさと芝桜公園で、鮮やかな花々の間から顔を出し、誰よりも元気に、そして休むことなく雑草を抜く手を動かしている女性がいます。職歴24年、センターの歩みと共に歩んできたと言っても過言ではない大ベテラン、坂本さんです。

多彩な職歴は「挑戦の証」

坂本さんの経歴を伺うと、その多様さに驚かされます。入会后、庁舎の清掃から始まり、榛名湖のお土産屋さんでの接客、ファーム・ドウや個人農家での農作業、さらにはフレッセイでの夜間業務まで。ジャンルの垣根を超え、実に様々な現場を支えてきました。

「次はどんな仕事だろう？」と、常に新しい環境へ飛び込んできた坂本さん。そのバイタリティの源は、シンプルながらも力強い一言に集約されています。『とにかく何でもやってみる！』

このモットーこそが、彼女を24年間突き動かしてきた原動力です。

「若さと健康」は、働く喜びから

「シルバーにはいろんな仕事があって、本当に楽しいのよ」と、作業の手を一切休めることなく、弾むような声で語ります。坂本さんにとって、働くことは義務ではなく、自らの「若さと健康の源」そのもの。一つひとつの現場で得た知識や経験が、今の彼女の豊かな表情を作っています。

現在は、少人数での作業が続く芝桜公園。厳しい環境下でも、坂本さんが放つ明るいエネルギーは、共に働く仲間たちにとっても大きな励みとなっています。

変わらない探求心

24年のキャリアがあっても、坂本さんの辞書に「慢心」という言葉はありません。目の前の雑草一本を抜く作業にも、「もっと綺麗にするには」「どうすればお客様が喜んでくれるか」という、初心を忘れない真摯な姿勢が滲みます。

「何でもやってみる」精神で走り続ける坂本さんの背中には、これからシルバー人材センターへの入会を考える方、そして共に働く現役世代へ、「いくつになっても新しい挑戦は楽しめる」という大切なメッセージを届けてくれています。



坂本さん 職歴24年

「働くことが若さと健康の源」と語る、現役バリバリのベテラン。



取材に訪れた日は平日でしたが、多くの方が青空の下でのんびりと散策を楽しんでいました。作業員の皆さんは、お客様の邪魔にならないよう配慮しながら、黙々と、それでいて誇りを持って作業に励まれていました。

みさと芝桜公園の「美しさ」は、単なる花の美しさだけではありません。そこには、会員一人ひとりの歩んできた経験と、地域を愛する真心が込められています。

地域のビッグイベントを支える！ 『第14回榛名山ヒルクライムin高崎(ハルヒル)』を足元から支えた舞台裏



9日は会場の前日準備、10日は本大会での就業、全国から集まった3,916人のサイクリストが榛名路を駆け抜けた

『第14回榛名山ヒルクライムin高崎(ハルヒル)』

この大会の成功を陰で支えたのは、私たちシルバー人材センターの会員たちです。

榛名体育館や榛名中央グラウンドをはじめ、滑川ほたる公園、テニスコート駐車場など、各会場の「トイレ清掃」と「会場美化作業」に汗を流した会員たちの活躍をレポートします！



早朝5時15分、心地よい緊張感の中でスタート

メイン会場となった5月10日(日)の集合時間は、まだあたりが薄暗い早朝5時15分。榛名中央グラウンドに集まった9名の会員を前に、榛名倉渕連絡所の小池職員から「注意事項を守り、それぞれの担当場所で頑張ってください！」と激励の言葉があり、全員が引き締まった表情で持ち場へと向かいました。

選手が集まるグラウンドには、合計66棟もの仮設トイレがずらりと並びます。会員たちは、選手や応援の方々が気持ちよく使えるよう、トイレの清掃やドアノブ等の消毒、トイレットペーパー・水の補給、さらには会場内のゴミ拾いやゴミ袋の交換へと、テキパキと動き出しました。

穏やかな晴天の中、大会の幕が開く

午前中は晴れ間が広がり、近隣の山並みがはっきりと見渡せる穏やかな天候となりました。気温は13～19度前後と、平野部と比べると少し肌寒さを感じる榛名地区です。

スタート前、道路に自転車を置いて家族や知人とリラックスして立ち話をする選手たちの姿が見られました。そして午前7時ちょうど、高崎市長の合図でいよいよスタート！その後は市内各小学校の児童たちが交代でスターターを務め、小学3年生から88歳までの選手たちが元気いっぱい飛び出していきました。





すべての選手を見送った後は、実行委員会や業者の方、ボランティアの方々と協力し、横断幕や舞台、机・椅子の片付けを迅速に行い、道路の開放をサポートしました。

「裏方としてのやりがいと誇り」

作業を終えた会員たちに、今回のハルヒル就業について感想を聞きました。

当日の朝を振り返り、「天気も良かったですし、トイレの清掃や準備もスムーズに進めることができ、本当に楽しい1日でした」と笑顔で話してくれたのは、神村さんと高崎さん。

大規模なイベントを支える裏方の重みを知る長坂さんは、「毎年、これだけの規模の大会を準備するのは本当に大変なことだと肌で感じます」と、実感を込めて語ります。

また、ゴミ拾いも担当した高崎さんは、「スタート前は少なかったゴミが、選手たちが戻ってくると一気に増えるんです。やりがいのある作業でした」と、会場の美化に目を光らせていた様子を教えてくださいました。

そんな中、岡田さんは「女性会員のみなさんの手際の良さには完敗です！色々な工夫や気配りをされていて、男の私にはとても真似できないなと感心させられました」と、仲間の活躍を嬉しそうに称えていました。

心温まる交流と、地域からの信頼

また、来場者や地域の方々との心温まる交流も、会員たちの大切な励みになっています。

神村さんは利用者から「いつも綺麗にしてくれますね」と声をかけられ、岡田さんも「そこまで丁寧に清掃してくれるとは思わなかった、ありがとうございます！」と感謝の言葉を直接受け取り、日頃の丁寧な仕事ぶりが届いている実感を噛み締めていました。

さらに高崎さんは、「現場でちょっと急な作業を頼まれたのですが、すぐに『いいですよ！』と引き受けたんです。すると相手の方から『シルバーさんは安心して頼めるよ』と言っていただけで、本当に嬉しかったです」と、誇らしげにエピソードを語ってくれました。

信頼される喜びを胸に、会員たちはこれからも地域の笑顔のために活動を続けていきます。



最後に

今回のハルヒル就業でも、会員の皆様の「確かな技術」と「臨機応変な対応力」、そして何より「おもてなしの心」が光っていました。

選手たちが全力でレースを楽しめた背景には、皆様が綺麗に整えてくださった快適な環境があります。

肌寒い中、早朝からの作業、本当にお疲れ様でした！

ニュース&トピックス

5/12
(火)

サロンの健康講座イベントを開催 「フレイル」予防講座・健康チェックで大盛り上がり



サロンの特別企画として、健康講座「自分の人生は自分で選ぶ！創る！～フレイル予防編～」を開催しました。

当日は初参加の方や男性を含む、25名の会員の皆様にお越しいただきました。

明治安田生命様から外部講師をお招きして始まった講座では、要介護状態の一步手前である「**フレイル(心身の衰え)**」についての解説と、そのセルフチェック方法を教えていただきました。

また、フレイル予防のための頭の体操にも挑戦。参加者の皆様は、左右の指先を別々に動かしたり、難易度の高い間違い探しをしたりと、ゲーム感覚で熱心に楽しまれていました。

さらに今回は、野菜摂取量を測定する「ベジチェック」や「血管年齢測定」も実施。**血管年齢が実年齢よりも若い方が多く**、日頃から元気に就業されている成果が表れているようでした。

今年度最初となった今回の講座は大盛況のうちに終了。参加した会員からは、「健康を考える良い機会になった」「他の就業先の会員とも話せて、**知り合いの輪が広がり嬉しかった**。また参加したい」といった嬉しいお声をいただきました。

講座の開催にあたり、ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。



【サロンへ遊びにきませんか？】

サロンは、会員同士のおしゃべりや工作などを気軽に楽しめる温かい憩いの場です。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

開所日時：毎月第2・第4火曜日 9:30 ～ 12:00
参加費：1回 100円(どなたでもご参加いただけます)

【次回予告】

特別講座「**楽しく学ぶ認知症予防講座**」

日時：7月28日(火)10:00～
内容：認知症予防の講話と各種体験
「笑顔チェッカー」などの体験もご用意しています。皆様のご参加を心よりお待ちしております！

ニュース&トピックス

5/13

(水)

第2回健康麻雀大会開催

～笑顔と熱気があふれた第2回「TS健康麻雀」エキスパート公式戦～

発足から1年が経過し、すっかりお馴染みとなった当センターの「TS健康麻雀」サークル。

去る令和8年5月13日(水)午前9時より、待望の『第2回 エキスパート公式戦』が開催されました。

当日は16名の精鋭が4つの卓を囲み、半荘40分という緊迫した時間制限のもと、心地よい牌の音とともに熱い火花を散らしました。



ユーモアあふれる進行と、それぞれのドラマ

今大会の進行を務めたのは、ひょうひょうとした独特の雰囲気では会場を和ませてくれた石岡さん。そして、前回優勝者の田中さんは、今回は裏方に徹して集計担当として大会を熱心に支えてくださいました。

試合が始まれば真剣そのものですが、卓を離れば笑顔がこぼれるアットホームな雰囲気の中、見事に栄冠を手にした入賞者の皆様をご紹介します。

【見事な健闘を見せた入賞者の皆様】

見事優勝の栄冠に輝いたのは、坂上さんです！副賞として「お米5Kg」が贈られると、周囲の祝福に対し「まぐれですね」と謙虚に、はにかんだ笑顔でコメントを残してくださいました。

準優勝は、このサークルの立ち上げからの功労者である池田さん。今回は進行役に徹していたため、今回が待望の初参戦となりました。念願のプレーとあって、会場の中で誰よりも声を出し、一番賑やかに大会を盛り上げてくださいました。

そして3位に入賞されたのは、シルバー人材センターの森重理事長です。半荘2回目までは見事にトップを快走し、優勝へ突っ走るかと思われましたが、後半惜しくも一步届かず。「ちょっと残念！」と悔しそうな表情を浮かべつつも、大健闘のラストとなりました。

感謝！森重理事長より賞品の差し入れ！

大会をさらに盛り上げるべく、森重理事長から素敵な賞品をご提供いただきました。この場を借りて厚く御礼申し上げます。



「頭の体操」と「仲間づくり」に最適な健康麻雀。心地よい緊張感の中で頭をフル回転させ、会員同士の絆がさらに深まった一日となりました。「TS健康麻雀」では、これからも皆様楽しく健康的に交流できる場を作っていきます。

定期的な健康診断の受診を

健康で安全に仕事に取り組んでいただくためにも、定期的な健康チェックはとても大切です。健康診断には、高崎市が実施する特定検診や後期高齢者医療健康診査等があります。

ご自身の体の状態を定期的に把握することが健康維持に繋がります。会員の病気の早期発見等と自身の健康への関心を高めるため、特定健康診査又は後期高齢者健康診査及び各種健診の受診を奨励します。

●高齢者向け健康診断の重要性

年齢を重ねることで病気や介護が身近なものとなっていきますが、出来る限り健康的な老後を過ごすためにも、健康診断は重要な意味を持ちます。

①加齢による身体の変化

加齢により細胞が老化していくため、機能も衰えていきます。

病気にかかるリスクは年々高まっていますので、定期的に健康について考えていただければと思います。

②自身の健康は自分で守ること

病気は早期の自覚症状があるものばかりではありません。

定期的に健康診断を受診する習慣を持つことで、病気の予防や生活を見直すことになります。

③病気の早期発見が大切

病気になってからでは遅いです。

体調が優れないと思ったときには進行している可能性があります。病気の早期発見により治るケースが増えています。

熱中症にご注意 水分・塩分補給を忘れずに

近年、日本の夏は命に関わるほどの暑さとなっています。特にシニア世代の方は、体温調節機能の変化や喉の渇きを感じにくいといった特性があるため、「自分は大丈夫」という過信が一番の禁物です。無理をせず、自分自身をしっかり守りましょう。

「喉が渇く前」に水分補給

「喉が渇いた」と思ったときには、すでに脱水が始まっています。

タイミングを決める

起床時、食事前、入浴前後、寝る前など、コップ1杯の水を飲む習慣を。

塩分も忘れずに

大量に汗をかいた時は、水だけでなくスポーツドリンクや経口補給水、塩飴などで塩分も補いましょう。

受診券を積極的に利用しましょう！

高崎市国民健康保険に加入している方には、高崎市から特定健診等の受診券が送られてきます。

そのほか医療保険者（保険証の発行機関）から受診券が送られてきます。これらの受診券を積極的に利用しましょう。



受診券についてのお問い合わせは、お近くの保健センター、または、高崎市のホームページをご覧ください。

事務局 だより

榛名倉渕連絡所：下室田町871-13 TEL 027-393-6700
箕郷群馬連絡所：箕郷町生原1487 TEL 027-371-6333
吉井連絡所：吉井町奥平187-2 TEL 027-388-2951

新入職員紹介



吉井連絡所
嘱託職員
富澤 貞夫
とみざわ さだお

5月1日より、吉井連絡所の嘱託職員として勤務することになりました富澤貞夫と申します。

歴史ある吉井地域で、皆様の暮らしを支える業務に従事させていただくことになり身が引き締まる思いです。

これまでの経験を活かし、会員様や発注者様に寄り添い、常に明るく丁寧な対応を心がけるとともに、安心して御相談できるような雰囲気づくりにも努めてまいりたいと思っております。

新たな組織環境のため、至らぬ点多々あるかと思えます。

一日も早く業務内容を習得し、組織の一員として皆様の信頼を得られるよう一生懸命努力してまいりますので、今後とも御指導の程、よろしくお願い申し上げます。



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。

令和8年度 年会費納入について

年会費未納者はお近くの本部または連絡所窓口にて、現金2,400円を納めてください。尚、年会費が未納の方には仕事の紹介をしておりませんのでご注意ください。

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。

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



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

事務局 だより

榛名倉淵連絡所：下室田町871-13 TEL 027-393-6700
箕郷群馬連絡所：箕郷町生原1487 TEL 027-371-6333
吉井連絡所：吉井町奥平187-2 TEL 027-388-2951

主な活動状況

令和8年	
4月	1 辞令交付式
	8 広報委員会
	15 就業講習会(22名)/入会説明会(42名)
	16 業務委員会
	22 経営会議
	28 安全委員会
5月	1 辞令交付式
	12 サロン健康教室
	16 本部ボランティア活動
	18 経営会議
	20 就業講習会(24名)/入会説明会(36名)
	27 理事会
6月	1 やきそば販売(本部駐車場)
	2 総務委員会
	3 就業講習会(16名)/入会説明会(18名)
	16 経営会議
	17 シルバー連合定期総会
	就業講習会(22名)/入会説明会(19名)
	22 やきそば販売
	26 第15回定時総会
	30 安全委員会

本部ボランティア活動 カーブミラー清掃

令和8年5月16日、ボランティア委員会による「カーブミラー清掃ボランティア」が実施されました。

参加した会員の皆様の手によって、地域のミラーが美しく磨き上げられ、見通しが良くなったことで交通安全に大きく貢献することができました。

暑い中での作業、本当にお疲れ様でした。この清掃活動は年2回開催しており、次回は秋に実施する予定です。

センターでは、次回活動の参加者を広く募集しています。「少しでも地域に貢献したい」「仲間と楽しく活動したい」という方、ぜひ一緒に心地よい汗を流しませんか？ 皆様のご参加をお待ちしております。



	男性	女性	計	前回差
本 部	704	425	1,129	-121
榛名倉淵	96	44	140	-15
箕郷群馬	190	105	295	-30
吉 井	107	43	150	-9
合 計	1,097	617	1,714	-175

令和8年6月末日現在

委託料／配分金支給日

8月20日(木)

9月18日(金)

10月20日(火)



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

「カメラを『見る』ために使おう！
写真を撮るだけじゃない、
スマホ虫眼鏡の活用術？」



※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。

スマホを老眼鏡の代わりに拡大鏡として使ってみよう！

「老眼鏡をバッグから出すのが面倒なとき、お手元のスマホが一番身近な助っ人になります。スーパーの商品の裏側にある細かな成分表や、契約書の小さな注釈も、ボタン電池の型番確認などなど、これでもう怖くありません！」

1. 基本の操作:大きく映すコツ

カメラを起動して、ただ近づけるだけではピントが合わないことがあります。

ズームを使う：スマホを対象物に近づけすぎず、少し離れた状態で、画面を「二本指で広げる(ピンチアウト)」か「倍率ボタン(2xなど)」を押して大きくします。

ピントを合わせる：画面の中の見たい文字を「ポン！」と指で叩きます。すると、そこにピントと明るさが自動で合います。

2. 「撮ってから読む」が一番の裏技！ここがカメラを使う最大の利点です。

写真に撮れば、手ブレを気にせず自分のペースで拡大(ピンチアウト)して読めます。肉眼で見えない文字もくっきり確認可能です。

3. 暗い場所でも大丈夫「フラッシュ活用」

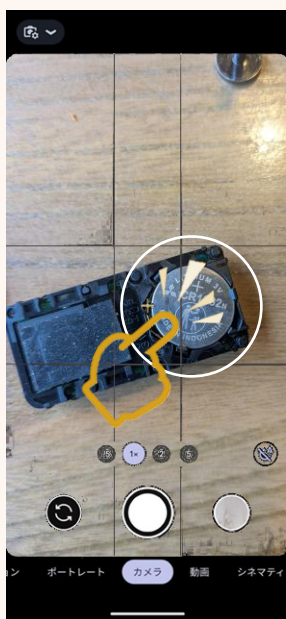
暗い場所はライトを活用カメラのフラッシュ設定をオンにすれば、懐中電灯のように照らしながら確認でき、押し入れ奥の型番チェックなどに便利です。

4. 読み終わったら「ゴミ箱」へ

「読むためだけに撮った写真」は、容量節約のために読み終わった瞬間にゴミ箱へ入れましょう。



【離してズーム】
15cmくらい離して、画面上で大きくする。



【ポンと叩く】
見たい場所を指で叩いて、ハッキリさせる。
写真を撮る。

写真アプリ

【Android】



フォト

【iPhone】



写真



【撮って広げる】
写真アプリを開き、指でビヨーンと広げて読む。

脳トレ クロスワードパズル

答え	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

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

《タテのカギ》

- 海、湖などの波が打ち寄せるところ。波打ち際。
- 書かれた文字。書いてまとめた物。
- 出来事を伝えるために、新聞や雑誌に書いた文章。
- 衣服を少なく着ること。
- 購入する側。
- 重さの単位。千キログラム。
- 過ぎ去った時間。昔。「〇〇問」

《ヨコのカギ》

- 水分と甘みに富むバラ科の果物。
- 単位の前について千倍を表す言葉。
- 決まった日程で行われる催し物。イベント
- 東京都の議決機関。
- 〇〇楽器、〇〇を担(かつ)ぐ
- ひじと手首の間の部分。剣道の技のひとつ

今回は応募者全員プレゼントありません

編集後記

1. スポーツ編

- 山は雪、昔はスキー今ウイスキー
- クロールターン、覚えた時はターン不要
- 山歩き、今は両杖ヤバ歩き 昔はスリル、今恐怖

老人スキーヤー
老人スイマー
老人ハイカー

2. 日常生活編

- どこ行った、眼鏡を探す眼鏡要る
- 思い出せ、たどる記憶の糸がない
- 免許証、75歳の追試験
- 物価高、残る工夫は食事抜き いやまだ策あり粥水量
- 買い物でメモ書きしたがメモ忘れ急いで帰ればメモ財布

老人の読書
老人の記憶
脱輪年齢
年金生活
老人のお手伝い

俳句は作れませんが、
年寄り川柳なら体感
から幾つも出てきます
広報委員 次橋 一

公認 富士宮やきそば キッチンカー情報

新メニューのご紹介

富士宮で研修を受けた会員が現地から取り寄せた食材で作る「富士宮やきそば」
もちもちの麺に、香ばしい肉かすが旨味を引き立て、ソースの香りが食欲をそそります。
魚粉を振りかけて風味アップした本場の味。ぜひご賞味ください！！



普通(1玉)500円のところ

大盛(2玉) **¥800**

青唐辛子の大人の味

激辛やきそば **¥600**



イラストはイメージです



メンバー、一同日々研鑽中です！



出店情報

8/3(月) 本部駐車場
9/1(火) 本部駐車場
10/1(木) 本部駐車場
10/4(日) もてなし広場

「動物愛護フェスティバル」

スタッフ
募集!

富士宮やきそばキッチンカーのメンバーを募集します。
一緒にやきそば焼いてみませんか。
ご興味のある方は、シルバー人材センター本部までご連絡ください。