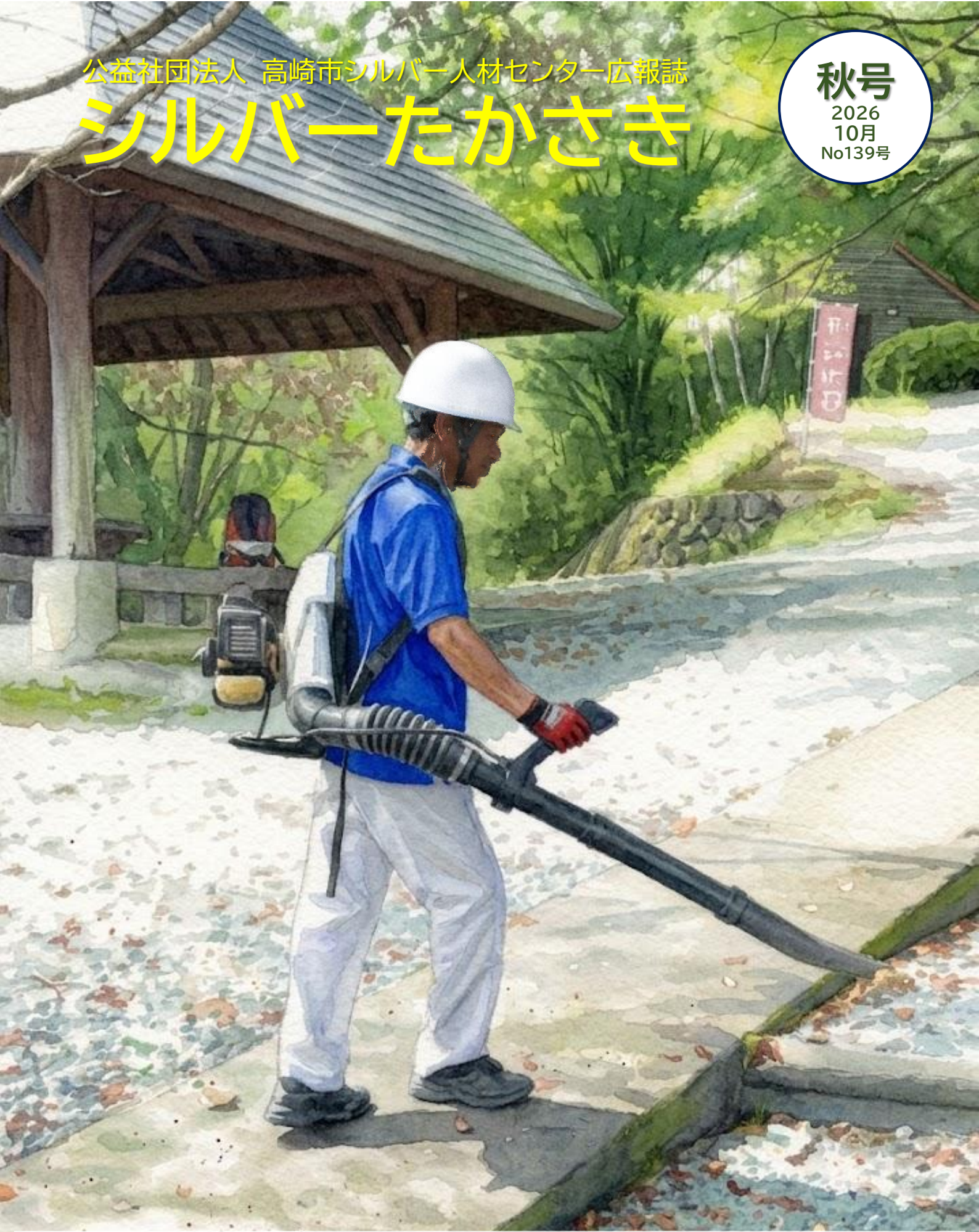
公益社団法人 高崎市シルバー人材センター広報誌

# シルバーたかさき

秋号
2026
10月
No139号



主な内容

会員インタビュー：吉井牛伏山
講習会開催：接遇講習会
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
脳トレ

今月号の表紙

吉井町牛伏山
標高491メートルで牛伏山自然公園が広がる里山です。

# 牛伏山の景色を守り、魅力を伝える
## 「山のプロ」が届ける、心温まるおもてなしと確かな手入れ




**プロフィール**

松本　邦芳さん

入会:令和　3年10月

**お勤めの現場**

公共施設管理

山道等の除草
展望台、設備の清掃
遊歩道の整備
訪問客の応対
等



吉井町のシンボルである「牛伏山（うしぶせやま）」で施設管理を６名の会員が、交代で担っています。今回はその中から松本邦芳さんにお話を伺いました。

### 毎日が自然との対話。訪れる人の快適な時間を支える仕事

松本さんは、就業６年目を迎えました。牛伏山の施設管理のほか、南陽台の清掃や草刈りなど多角的に活躍されています。

牛伏山での作業内容は多岐にわたり、山道や排水溝の落ち葉をブロアーで丁寧に除去する作業をはじめ、春から秋にかけての道路南北の草刈り、桜やアジサイなどの手入れを実施。今年は特定外来生物であるクビアカツヤカミキリの駆除対応も行いました。

さらに、山頂の展望台やトイレの清掃、遊歩道の整備から登山道の階段修理まで、来訪者の安全と美観を守るために汗を流しています。



「初冬の時期や台風の後などは本当に大仕事になります」と松本さんは語ります。

広大な敷地を管理するのは決して容易ではありませんが、「常に利用者の目線に立ち、安全で気持ちの良い環境づくりを心がける」という強い責任感がその丁寧な仕事を支えています。

会員インタビュー

## 「来て良かった」の一言を励みに 親切な山ガイドとしても活躍








ハイキングサークルに所属し、まさに“山のプロ”である松本さん。仕事の合間には、日本百名山などの知識を生かし、観光客へ周辺の山々の案内も行っています。

取材当日も、近くのゴルフ場帰りに立ち寄ったという伊勢崎市からのグループに対し、赤城山から浅間山までの展望をわかりやすく解説されていました。「冬の晴れた日には、東の筑波山から始まり１２座の山々が見渡せます」との説明に、訪れた方々も「来て良かった」と満足そうに笑顔を見せていました。

最近ではインバウンドの影響か、外国人観光客の来訪も増えているそうです。言葉の壁を越えた身振り手振りの案内や温かい挨拶で、国籍を問わず親しまれる存在となっています。

### 【松本さんに聞きました！】

**Q：仕事をしていて嬉しかった・楽しかったことは？**
「昔の知り合いに思わぬところで再会できたことです。また、仕事の合間に山頂から眺める美しい雲海は、この仕事ならではの楽しみですね」

**Q：作業上で困っていることや苦労は？**
「山頂の閉門時間は１７時ですが、時間を過ぎても滞在される方がいて門が閉められないことがあります。また、過去には熊の目撃情報もあったことから、安全面には常に気を配っています」

初日の出の際には約６００人もの人々で賑わう牛伏山。地域の豊かな自然を守りながら、温かい笑顔と豊富な知識で訪れる人を迎える松本さんの存在が、牛伏山の大きな魅力の一つとなっています。

これから牛伏山を訪れる機会があれば、ぜひ整備された美しい山道や山頂からの絶景とともに、笑顔で汗を流す松本さんの姿にも注目してみてください。

### 牛伏山に息づく、地域のあたたかな「おもてなし」

吉井町の街並みを見守るようにそびえる牛伏山（うしぶせやま）。山頂の城郭風展望台からの大パノラマや、季節ごとに表情を変える美しい自然は、地域住民のみならず多くの観光客を魅了し続けています。

その素晴らしい景観や心地よい空間は、日々山に入り、黙々と汗を流す会員のみなさんの手によって守られています。落ち葉の除去や草刈りといった地道な維持管理はもちろんのこと、訪れた人々と交わされる温かい対話や山々のガイドもまた、牛伏山の魅力を何倍にも高めている大切な要素です。**「来て良かった」**来訪者のその一言の裏には、地域の自然を愛し、訪れる人を笑顔で迎えるシルバー世代の真摯な眼差しと、確かな情熱が息づいています。

講習会開催









# 利用者目線で深める接遇の極意

## 自転車駐車場従事者を対象に「接遇講習会」を開催

9月10日・11日の2日間、シルバー人材センター本部2階の多目的ホールにて「接遇講習会」が開催されました。本講習会には、市内8か所の自転車駐車場で日々業務に励む会員の皆さんが参加。冒頭に両日理事長、副理事長からの挨拶があり、参加者は真剣な面持ちで耳を傾けていました。

### 公共施設における接遇と「2.5人称の視点」

外部からお招きした講師は、豊かな身振り手振りと終始あふれる笑顔が印象的で、会場は終始温かい雰囲気に包まれました。

講習では、全国のシルバー人材センターに寄せられた苦情事例や対応策が共有されました。自転車駐車場のような公共施設は「電気のように使えて当たり前」と思われるインフラであり、加点ではなく「減点されない心配り」が問われます。

また、ルールに無ければ許容と捉えがちな若い世代と、規定の範囲内で拡大解釈しがちなシニア層といった世代間の意識差にも言及。

「あいさつ」は敵意を生ませない最大の武器であり、不満を未然に防ぐ基本であることが語られました。

特に大切なのが「2.5人称の視点」です。「自分の家族ならどう接するか」「大切な家族に見られても恥ずかしくないか」という意識を持つことで、「良かれと思って」の親切が「大きなお世話」になる行き違いを防ぎ、利用者の心に寄り添う対応が可能になると説明されました。





講習会開催

## グループワークで深まる対話と気づき

講習の中盤では、倉賀野駅自転車駐車場での実例を含む5つの苦情事例を題材に、事例検討が行われました。

公共担当職員も加わった3～4名のグループワークでは、「管理側」の論理を一度離れ、「利用者目線」に立った活発な意見交換や改善案が飛び交いました。

「どうすれば小さな不満が大火事にならずに済むか」を利用者心理から紐解く中で、最初は硬かった参加者の表情も次第に和らぎました。
顔を上げて頷く人が増え、熱心にノートを走らせる姿や、講師のユーモアあふれる解説に大きな笑い声が弾けるなど、終始前向きで熱気あふれる場となりました。

## 日頃の感謝とこれからの工夫

一方的に指導するのではなく「お願いし、協力を求める」姿勢で接すること、そして他所で起きたクレームを組織の貴重な「財産」として迅速に報告・共有することの大切さを再確認し、大変実り多い研修となりました。







講習の最後には、事務局の公共担当職員から

「日頃の皆さまの現場での頑張りに心より感謝いたします。今後も気持ちよく働いていただける環境づくりに努めてまいります」

とお礼の言葉が述べられ、2日間の講習会は大きな拍手のなか締めくくられました。

当センターでは、これからも会員一人ひとりのスキルアップと質の高い応対を通じて、地域の方々に親しまれ、安心してご利用いただける施設づくりに努めてまいります。

### 言葉ひとつで心をつなぐ「2.5人称の視点」

「良かれと思ってした対応が、思わぬ行き違いに…」そんな経験はありませんか。先日開催された接遇講習会で印象的だったのが「2.5人称の視点」という言葉です。これは「自分の家族ならどう対応するか」「大切な家族に見られても胸を張れるか」という意識を持つこと。一歩引いた客観性と、身近な人を思う温かさを両立させる視点です。公共の場での接遇は、特別なおもてなしよりも「不安や不満を減らす安心感」が求められます。「お願いする」「協力を求める」という一言と笑顔を添えるだけで、お互いの気持ちはぐっと和らぎます。日頃の接客や地域での会話でも、ぜひこの視点を意識してみませんか。

# ニュース＆トピックス

**7/14（火）**

## 榛名山/相馬山ハイクとBBQを楽しみました。

### ハイキングサークル「TS 山楽会」活動紹介

今回は夏ですし山登りはソコソコに、BBQと組み合わせてみました。
高崎の町から榛名山の伊香保の方をみると隅にピョコンと飛び出た山があります。相馬山といいます。 いかにも急峻な形をしています。
実際登ると2階建て位の高さがある長い梯子や大きな輪のクサリ場となんとか足のとどく急峻な岩山でした。スリルと涼しさ満点。でも話を聞くと幼稚園児がハイキングで登ったとキャンプ場の方から聞きました。
頂上からの展望はかすんでいましたが県庁をはじめ高崎から桐生の街を見渡すことができました。標準時間の約2倍かかりましたが、PMにBBQが待っているので遅れてはならないと気合いを入れて全員完歩。
榛名湖周辺にキャンプ場は湖畔と森の中の2カ所あります。今回は落ち着いて涼しそうな森の中のキャンプ場を選びました。食材はメンバーの方の畑から沢山の取れたて夏野菜を提供いただき、これを叔父さん隊員が手際よく火を起こして、焼き上げていきました。BBQ最後仕上げは会員自作の大玉スイカを堪能。美味しいBBQを夕飯の分まで楽しみました。帰りに榛名湖畔ゆうすげ元湯で汗を流して下山しました。



相馬山山頂にて



真剣に暑さを忘れて登りました



こんな活動に参加してきました

# ニュース＆トピックス

## TS山楽会

今までに歩いたところに▲印を付けてみました






谷川岳/一の倉沢2023.11.1



碓氷峠アプトの道

2022.11.10

### 山楽会過去の実績

R4年(‘22年)
- 1 白駒の池
- 2 碓氷峠廃線路

R5年(‘23年)
- 3 鋸山(JR青春切符利用)
- 4 稲含山
- 5 野反湖
- 6 尾瀬ヶ原
- 7 谷川岳(3つの沢)

R6年(‘24年)
- 8 茶臼山
- 9 赤城山/地蔵岳
- 10 籠の登山
- 11 志賀高原
- 12 北八/北横岳+豚汁
- 13 霧ヶ峰高原
- 14 西沢渓谷

R7年(‘25年)
- 15 岩殿山
- 16 妙義山
- 17 赤城山/鍋割山
- 18 湯の丸高原
- 19 黒斑山
- 20 筑波山
- 21 飯盛山
- 22 日光戦場ヶ原

R8年(‘26年)
- 23 高尾山
- 24 宝登山+桜並木
- 25 三ッ峠山
- 26 榛名/相馬山+BBQ

(2026.8月 現在)



三ツ峠山2026.4.20



赤城山/鍋割山2025.5.28



霧ヶ峰高原2024.10.10

ハイキングサークル(サークル名：TS山楽会)が誕生して5年目を迎えています。メンバーも現状36名です。皆さん仕事を抱えていますから、あらかじめ1年の日程を組んで行事を設定しています。上の地図は今までに行った山を地図に落としたものです。車を使って日帰りで実施しているので、ハイキングの時間を考えると結果的には高崎から概ね直線で100Km以内になっています。NO3の鋸山は、当時JR青春切符が発売されていたのでこれを活用してみました。今までの実績から、概ね歩行時間は標準タイムの1.3～1.5倍で計画しています。また車使用の場合帰り道で日帰り温泉に寄るのも恒例になっています。

サークル参加希望の方は、本部事務局までご連絡ください。

**7/28（火）**

## 第2回　サロン健康講座を開催しました！

### ～認知症予防と笑顔のコツを楽しく学ぶ～

７月２８日（火）、当センターにて第２回健康講座を開催し、前回より９名多い３４名の方にご参加いただきました。講師として明治安田生命様から３名をお迎えし、サロンスタッフ２名のご協力のもと、「認知症予防」について学びを深めました。

冒頭には、森重理事長よりご挨拶をいただきました。

「当センターの会員の平均年齢は７４歳。『健康』と『働く喜び（収入）』が生きがいにつながります。人生１００年時代、ともに健康寿命を延ばして楽しく生きていきましょう」










**【認知症を正しく知り、前向きに予防しよう】**

講座では、認知症の現状や発症にかかる費用など、誰にでも起こりうる身近なテーマとして分かりやすく解説していただきました。

- **認知症とは・主な症状の解説**　脳の働きと症状について基礎から学習。初期段階で適切に対処すれば、最大で約４割が回復・改善可能という心強いお話もありました。
- **予防のために大切なこと**　「楽しみながらできること」を見つけ、家族や仲間と一緒に新しい挑戦を続けることが、脳の活性化につながります。

**【脳トレ＆笑顔チェックで大盛り上がり！】**

講義の後半には、体験型の脳トレゲームや笑顔チェックも行われました。

- **ストップウォッチ　ピッタリチャレンジ**　感覚を研ぎ澄まして１０秒ジャストを狙うゲームでは、見事ピッタリ１０秒を記録する方も現れ、会場は大いに沸きました！
- **笑顔チェック＆表情筋エクササイズ**　口角をしっかり上げることや頬の筋肉をほぐすなど、具体的な「正しい笑顔の作り方」を実践しました。

**【帰りはみんなニッコリ笑顔で】**

エクササイズを進めるうちに参加者の皆さんの表情もどんどん和らぎ、会場全体が楽しそうな笑顔で包まれました。

「楽しく予防のコツが学べた」と大好評で、お帰りの際には参加者の皆様がとびきりの笑顔になられ、「楽しかった！」という声があちらこちらから聞かれたのがとても印象的でした。

ご協力いただきました明治安田生命の皆様そしてご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。

こんな活動に参加してきました

# ニュース＆トピックス

**8/19（水）**

## 蜂よけオニヤンマを手作りしています。

**箕郷群馬連絡所で新規事業を開始しました。**





箕郷群馬連絡所内で、佐藤副理事長指示のもと女性会員2名でオニヤンマの模型作りを行いました。
オニヤンマはスズメバチやアブなどの天敵とも知られており、帽子に付けたりベランダなどに吊るしておくと本物としてみなして警戒しハチなどが近寄りにくくなるとされております。

オニヤンマの模型本体部分にはビーズやヒモ、黒のビニールテープ、割りばし、などを使用しました。また、羽の部分は、羽のイラストを印刷した用紙とラミネートしたフィルムを組み合わせて作ります。
2名の会員は、見本を見ながら糊やペンなどで色を塗ったりして、工作のような感じで和やかな雰囲気で楽しく作業を行っていました。

最初は、1つ完成するのに時間をかけていましたが、段々慣れていっている様子で、最終的には3時間で、約10個を完成させました。

佐藤副理事長、及び作業に携わった2名の会員の方々、大変お疲れさまでした。

効果の仕組み：ハチやアブは肉食性の天敵オニヤンマ（黒と黄の縞模様）を認識すると、捕食されるリスクを避けて逃げ出します。
主なメリット：薬剤不使用で子供やペットにも安全。臭いがなく、壊れない限り半永久的に使えて経済的です。
効果的な使い方：帽子やバックパック、ベランダ、テントの入口など、虫の視界に入りやすく揺れやすい場所に装着するのがおすすめです。



### 剪定作業や草刈りなどの屋外作業時に！

箕郷群馬連絡所の会員の皆さまが手作りされた「蜂よけオニヤンマ」を、本部事務所/各連絡所で販売しています。

ぜひ、お手に取ってご確認いただき、剪定作業や草刈りなどの屋外作業時の虫刺され対策として、ご購入いただければと思います。数に限りがあります。お早目の購入をお勧めします。

安全ピンタイプなので、帽子や作業服などに手軽につける事ができます。

本部/各連絡所で販売中！

**販売価格 500 円（税込）**

8/26（水）

# 第3回「TS健康麻雀」エキスパート公式戦開催！

優勝者、準優勝者ともに初参加者が快挙










## 過去最高の熱気！ 参加者は前回から1卓増加

8月26日(水)、本部2階の多目的ホールにて待望の第3回「TS健康麻雀」エキスパート公式戦が開催されました。当日は20名の会員にご参加いただき、前回よりも1卓増える大盛況となりました。

大会の開会にあたり、森重理事長からは「順調に会員数が増えており大変嬉しく思います。この集いを末永く続けていけるよう、皆様どうか健康に留意して麻雀を楽しんでください」と温かい応援のご挨拶をいただきました。

## 初参加者が見事優勝、準優勝！

数々の名勝負が繰り広げられた中、見事優勝に輝いたのは初参加の笠原さんでした。

優　勝：　笠原　久志　さん（初参加）
準優勝：　土屋　邦男　さん（初参加）
第３位：　石岡　利彦　さん

## 2人に1人が当たる！ 豪華賞品で笑顔いっぱい

今回は「より皆さまに楽しんでいただきたい」という想いから、参加者の半数にあたる10名分の賞品をご用意しました。賞品の手配にあたっては実行委員長の石岡さんに大変ご尽力いただき、皆さまにご満足いただける豪華なラインナップとなりました。

優　勝：　お米　５kg
準優勝：　お米　４kg
とび賞：　スーパーの商品券　など

賞品を獲得された会員からは「とても(家計が)助かります！」と喜びの声が上がっていました。

## 大盛り上がりの優勝予想＆じゃんけん大会

さらに理事長提供賞品をかけた「優勝予想大会」が行われました。残念ながら的中者は現れませんでしたが、急遽開催された「理事長とのじゃんけん大会」は大盛り上がり！ 会場は終始あたたかい笑顔と歓声に包まれました。

サークル参加希望の方は、本部事務局までご連絡ください。

## 優勝した笠原さん

優勝賞品のお米5kgを受け取り、はにかみながらも大変嬉しそうに以下の喜びの声を寄せてくださいました。

「初参加で、まさかこういった結果になるとは思ってもみませんでした。大変光栄に思います！」

今回も魅力的な賞品をご提供いただきました森重理事長に、この場をお借りして心より感謝申し上げます。



# 事務局だより

本　　部：高崎市江木町1527-1　TEL 027-322-0206
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：吉井町下奥平187-2　TEL 027-388-2951

## 業務委員会 「前橋地方気象台 防災講座」を開催しました

### 会員アンケートの声を形に「防災講座」を開催



8月20日(木)、本部2階多目的ホールにて業務委員会主催の「防災講座」が開催され、24名の会員が参加しました。

今回の講座は、以前の会員アンケートでご要望の多かったテーマを実現したものです。当日は前橋地方気象台の職員を講師にお迎えし、近年多発する大雨や台風、そして地震への日頃の備えや発生時の適切な行動について、専門的な視点から分かりやすく解説していただきました。

参加した会員からは「最近の異常気象に不安を感じていたが、具体的にどう備えればよいかが分かり、大変勉強になった」といった声が寄せられ、防災意識を一層高める有意義な時間となりました。
今後も会員の皆様の安心・安全に役立つ企画に取り組んでまいります。

### 【知っておきたい防災知識】
### 大雨・洪水災害から命を守る！気象庁提供「キキクル(危険度分布)」を活用しよう

大雨による災害から自身や家族の命を守るためには、危険が迫っている状況をいち早く察知することが重要です。気象庁が提供する「キキクル(危険度分布)」は、土砂災害、浸水害、洪水による災害発生の危険度が、どこで、どの程度高まっているかを地図上に5段階の色でリアルタイムに表示するWebサービスです。




大雨の警報が発令されていなくても、キキクルで自宅周辺が「赤(危険度3)」になったら高齢者や移動に時間がかかる方は避難を開始し、「紫(危険度4)」になったら危険な場所から全員避難しましょう。避難指示の発表を待つだけでなく、キキクルの色変化を自発的な避難の目安にすることが大切です。スマホやパソコンから「キキクル」と検索すれば、いつでも最新の状況を確認できます。日頃からハザードマップと合わせて確認する習慣をつけておきましょう。

キキクルは、右のQRコードを読み込むと高崎市周辺のマップが表示されます。ホーム画面へ追加しておくと便利です。

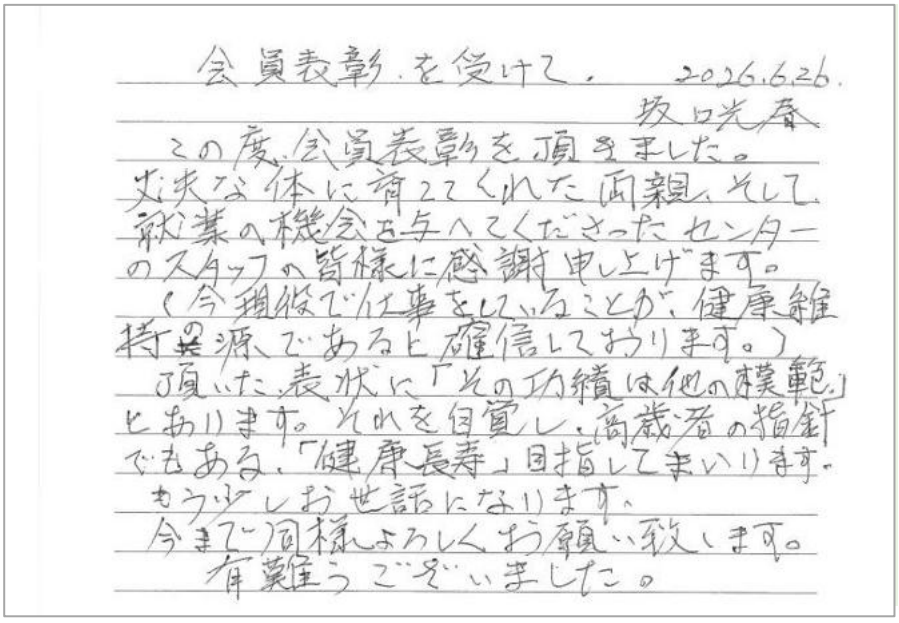
# 事務局だより

本　　部：高崎市江木町1527-1　TEL 027-322-0206
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：吉井町下奥平187-2　TEL 027-388-2951

## 会員表彰を受けて

第15回定時総会にて、会員表彰を授与されました、会員の坂口さんより、受賞お礼の投稿をいただきました。
皆様にご紹介いたします。



会員表彰を受けて。　2026.6.26.
坂口光春
この度、会員表彰を頂きました。
丈夫な体に育ててくれた両親、そして就業の機会を与へてくださったセンターのスタッフの皆様に感謝申し上げます。
（今現役で仕事をしていることが、健康維持の源であると確信しております。）
頂いた表状に「その功績は他の模範」とあります。それを自覚し、高齢者の指針でもある、「健康長寿」目指してまいります。
もう少しお世話になります。
今まで同様よろしくお願い致します。
有難うございました。

## からだのなかから元気に いきいき血管講座



毎回、参加者の皆様から好評をいただいております、「サロンの健康講座」第3弾が決まりました。

日　程：１１月１０日（火）
時　間：１０時～
場　所：本部２Ｆ多目的ホール
参加費：**１００円**
（サロン参加費として）

今回のテーマは、健康長寿の要（かなめ）となる「血管」です。
どなたでもご参加いただけます。
お誘いあわせの上、ぜひお出かけください。

## 富士宮焼きそば 好評発売中！

キッチンカー 出店予定

本部駐車場
１１月２日（月）
１２月１日（火）



もてなし広場
１１月２２日（日）
皆さまのご来店を、心からお待ちしています。

## 編集後記

「人生１００年時代」を迎える今、長い老後を少しでも楽しく健康的に過ごす為には生き甲斐を作ることが重要です。

そこで昨今、高齢者の「推し活」が注目されています。私も定年退職後、ご縁があって推し活をしています。

推しは関西を拠点に活動しているアーティストなので、推し活を口実に１～２ヵ月に一度位のペースで関西に出掛けます。

推しのライブの合間に観光もします。主に、神戸にホテルをとり、神戸を拠点に行動しています。

神戸は阪神淡路大震災から復興した美しい街で、特にハーバーランドとメリケンパークが私のお気に入りです。

おしゃれなカフェや居酒屋なども軒を連ね、何度行っても心がリフレッシュできる場所です。

ライブ以外は、一切事前に計画を立てず、その日の気分で行動します。なにせ自由気ままな一人旅ですから(笑)。

但し、推し活はお金がかかるので週2日程、シルバーで働かせて貰っています。楽しい予定や目的があると、幸せホルモンが出るので、心にも余裕が持て、人間関係が円滑になるので、楽しく働けます。

「推し活」最高‼
「シルバー」ありがとう‼

清水　弘子

# 事務局だより

本　　部：高崎市江木町1527-1　TEL 027-322-0206
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：吉井町下奥平187-2　TEL 027-388-2951

## 主な活動状況

| 令和8年 | | |
|---|---|---|
| 7月 | 1 | 焼きそば販売 |
| | | 就業講習会(17名)/入会説明会(19名) |
| | 2 | 広報委員会 |
| | 14 | 経営会議 |
| | 15 | 就業講習会(13名)/入会説明会(13名) |
| | 21 | 職員連絡会議 |
| | 22 | 第147回理事会 |
| | 28 | 業務委員会 |
| | | サロン健康講座 |
| 8月 | 3 | 焼きそば販売 |
| | 5 | 就業講習会(10名)/入会説明会(13名) |
| | 7 | 総務委員会 |
| | 19 | 就業講習会(9名)/入会説明会(10名) |
| | 20 | 防災講座 |
| | 21 | 職員連絡会議 |
| | 24 | 安全委員会 |
| | 25 | 経営会議 |
| | 31 | 中期計画策定委員会 |
| 9月 | 1 | 焼きそば販売 |
| | 2 | 就業講習会(8名)/入会説明会(21名) |
| | 10 | 接遇講習 |
| 9月 | 11 | 接遇講習 |
| | 16 | 就業講習会(7名)/入会説明会(12名) |
| | 17 | 未就業会員相談会/業務委員会 |
| | 24 | 第148回理事会 |
| | | 焼きそば販売 |
| | 28 | 広報委員会 |

## ボランティア参加者募集！

ボランティア委員会では、地域貢献のため、年2回本部周辺のカーブミラー清掃を行っています。次回の予定は、

開催日：１１月１４日（土）
集　合：午前８時３０分　本部
2時間程度の作業を予定しています。

「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 | 722 | 442 | 1,164 | 35 |
| 榛名倉渕 | 98 | 46 | 144 | 4 |
| 箕郷群馬 | 200 | 110 | 310 | 15 |
| 吉　井 | 108 | 44 | 152 | 2 |
| 合　計 | 1,128 | 642 | 1,770 | 56 |

令和8年9月末日現在

| 委託料／配分金支給日 |
|---|
| 10月20日(火) |
| 11月20日(金) |
| 12月18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

いざという時に役立つ「スマホ防災」
大きな地震や台風など、突然の災害への備え



※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。

## 【スマホで防災アプリ】で災害時に備える！

緊急時、正確で速い情報を手に入れる手段として、今最も役立つのが「スマートフォン」です。
今回は、気象庁や自治体の災害情報をいち早く知らせてくれる、無料の防災アプリ「特務機関NERV（ネルフ）防災」をご紹介します。

### このアプリを、おすすめする理由

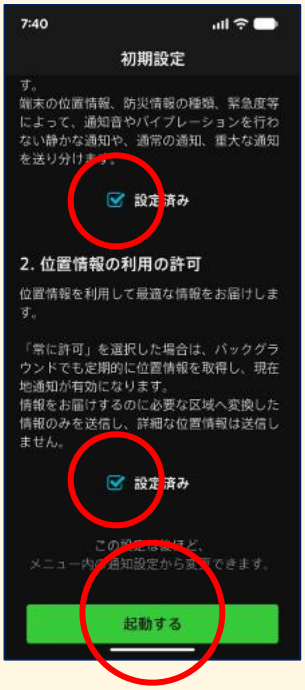
・早い・正確：気象庁のデータと直結しており、地震や大雨の情報を国内最速レベルで通知します。
・見やすくて操作がかんたん：文字が大きく色分けもはっきりしているため、視力に不安がある方でも直感的に状況を把握できます。
・位置情報でピンポイント通知：今いる場所の危険度や、ご家族の住む地域の防災情報を逃さず確認できます（地点登録は3箇所まで可能）。

さらに、広告が一切表示されないため、災害時にも必要な情報だけを素早く取得できます。

アプリの始め方
1.スマホの画面にある「App Store」（iPhone）または「Play ストア」（Android）を開きます。




2.検索画面で「防災アプリ」と入力し、特務機関NERV防災を選び、インストールします。




3.アプリを起動すると「位置情報の利用」について聞かれます。
「アプリの使用中のみ　許可」
を選んでください（今いる場所の警報を受け取るために必要です）。



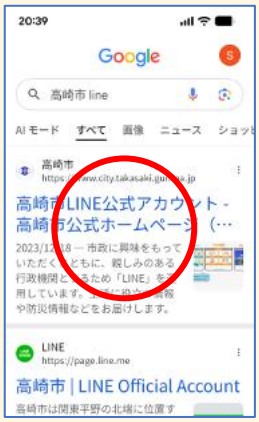

この他にも、評判の良い防災アプリは、Yahoo防災アプリなどがあります。
また、高崎市では、LINEの公式アカウントを友だち追加しておくだけで、市からの緊急情報や避難所開設のお知らせが直接届きます。さらに、お住まいの地域のハザードマップを確認することも出来ます。詳しくは、次ページで。

# 高崎市の公式LINEアカウントって何？

高崎市公式LINEアカウントは、いざという時に役立つ防災情報などを配信する高崎市の公式SNSです。気象警報や避難情報など、安心・安全な暮らしに必要な情報をスマートフォンで手軽に受け取れるため、ぜひ事前のご登録をお勧めします。

登録の方法
1.検索窓から、「高崎市　LINE」で検索します。

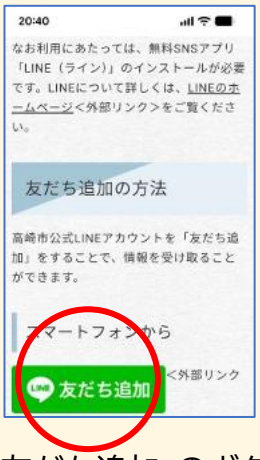



2.高崎市LINE公式アカウント - 高崎市公式ホームページ（広報課）をタップします。




3.画面を下にスクロールします。




4.「友だち追加」のボタンをクリックします。
登録には、LINEアプリがインストールされている必要があります。










「メインメニュー」「防災情報」「おすすめ情報」の3つのメニューがあり、各メニュー内のボタンをタップすることで詳しい情報にアクセスできます。
まずは、ご自宅周辺のハザードマップから確認してみませんか。

LINE登録で得られる情報の一例

1.緊急情報をリアルタイムでキャッチ
台風や大雨による避難情報、気象警報、地震情報など、安全に関わる重要なニュースがプッシュ通知で直接届きます。移動中や外出先でも迅速に情報を把握できます。

2.ハザードマップや避難所情報を即座に確認 LINEのトーク画面（メニュー）から、近くの避難所やハザードマップへ簡単にアクセス可能。日頃の備えや家族での防災会議にも役立ちます。

3.知りたい情報だけを選んで受け取れる 防災情報はもちろん、ごみ収集日の案内や子育て情報など、ご自身の生活に必要なジャンルを絞り込んで受信設定できます。

防災に関連したアプリと高崎市の公式LINEアカウントを紹介しました。
身近で災害が発生した際に、いかに正確な情報を素早く収集できるかが被害を軽減するポイントです。TVなどのメディアからの情報はもちろん大切ですが、現代社会においては、自分自身で主体的に情報を収集する姿勢も欠かせません。

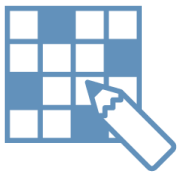
ご自身のため、そして大切なご家族を守るために、ぜひこの機会に防災アプリやLINEの活用を準備してみませんか。

# 脳トレ　クロスワードパズル

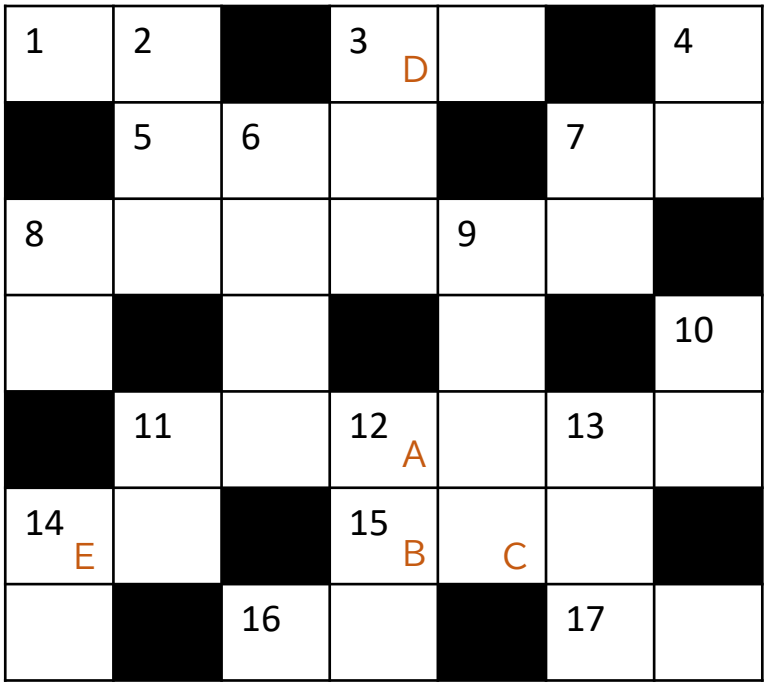
| 答え | A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

応募者全員プレゼントは、ありません。

## フレイル防止にもなるクロスワードパズルに挑戦してみましょう！



クロスワードパズルが脳の機能維持に肯定的な影響を与えることが分かってきました。
「絶対に認知症にならない」という完全な予防法ではなく、あくまでリスクを下げたり、発症を遅らせたりするための有効な手段の一つとして捉えられています。




《タテのカギ》
2.人が外国に移り住むこと。
3.囲碁で使う、白と黒の石
4.竹などを編んで作った底の浅い容器。
6.食事を用意して食べさせること。
7.首・手足・しっぽ以外の体の部分。
8.蒸した〇〇米を臼などでつき、形を整えた食品。
9.必要分を越えた残り。余り。「〇〇〇〇金」
10.根が太くて丸みがかかった根菜類の植物。
11.粉を水で溶く時、溶けないでできるかたまり。
12.授け与えること。
13.物の正面・前面とは反対の方。
14.非難や冷やかしの言葉。スポーツや国会。

《ヨコのカギ》
1. 物を乗せたり人が乗る平たい物。「踏み〇〇」
3. 正午から夜の12時までの間。
5. 病院などに訪問して励ますこと。
7. アメリカ、カナダなどのお金の単位。
8. 文部科学省を略して・・・。
11.物事に対して問題ないこと。
14.周囲よりも高く盛り上がった地形。〇〇へ登る。
15.事業にお金を貸すこと。
16.書かれた文字。書いてまとめたもの。
17.五の次の数。むっつ。

### 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営業日までにお願いします。

### 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㈹　FAX:027-325-9432