

シルバー 宇部

第160号

編集発行

公益社団法人
宇部市シルバー
人材センター

山口県宇部市琴芝町二丁目4番25号
宇部市福祉ふれあいセンター5階
TEL(代)31-3251
<https://webc.sjc.ne.jp/ubesc/>

会員拡大運動中

今年度目標会員数1,228人

男性 760人／女性 379人／合計 1,139人 (R8.9.10現在)

声掛けは 仲間を守る いのち綱

災害に備えて

まちなか花管理業務とバラ②

80+ (エイティプラス)

p. 5
p. 4
p. 3

今月のトピックス



タイトル／岩戸神楽舞 撮影者／万倉地区 伊藤 勇





こんな方に おすすめです！

- ・体力に自信はないけど「少しなら」働きたい。
- ・外にでかける「きっかけ」がほしい
- ・軽作業なら「無理なくできそう」
- ・「誰かの役に立つこと」が好き
- ・いつまでもシルバーで働きたい！

80+エイティプラスは、自分たちの「できること」と地域の「お困りごと」をつなぐ、地域貢献型の「ゆるやか就業」モデルです。講習会での「学び」を通じて、仕事や日常で生かせる取り組みを進めます。

あなたにプラス！なトピックス Part 1



エイティプラス 始まります！

地域貢献型「ゆるやか就業」

80歳になっても輝き続ける環境づくり

エイティプラス 講習会 第1弾！

8/31

お仕事にも日常生活にも役立つ ごみの分別入門講座

宇部市廃棄物対策課
ごみ減量推進係を講師に迎え、ごみの正しい分別と減量・再資源化について学びました。
今後もお仕事や日常生活で役立つ講習会を開催予定です。



参加者アンケート



- いつまでも働きたい
- 80歳まで働きたい
- 今は考えていない

多くの人が前向きに働き続けたい気持ちを持っておられますね！



- 日常生活に役立てたい
- 知識を深めたい
- 仕事に役立てたい

生活に役立つ学びに関心が集まりました。今後の参考にします！



お茶とお菓子でリフレッシュ！

8/17

ティータイム ミーティング

For 給食配膳業務

ピックアップ！

仕事が一段落する学校の夏休み中に、業務にあたる上での気づきの共有や情報交換を行いました。
日頃は顔を合わせ的机会は少ないのですが、和気あいあいリラックスした時間を過ごしました。

あなたにプラス！な
トピックス Part 2



きらめきプラス

センターの活動がもっと身近に、もっと楽しく

イベント参加のきっかけが見つかる「きらめきプラス」誕生。
月間イベント総覧+4つの「きらめき」カテゴリで選びやすく！



10/14(水) 10:00～12:00	健康	心も体もリフレッシュ！ フラダンス教室 参加費無料 定員20 主催：女性委員会（遊楽里） 福祉ふれあいセンター1階多目的ホール
10/19(月) 10:00～12:00	健康	初めての方も楽しくできる ヨガ教室 参加費500円 ある方はヨガマット 定員20 講師：三原あかね 会員 福祉ふれあいセンター1階多目的ホール
10/22(木) 10:00～12:00	学び	暮らしを彩る季節の花々 秋の寄せ植え講習会 参加費1,500円 定員20 講師：磯部 光隆 会員 福祉ふれあいセンター1階多目的ホール
10/30(金) 13:30～15:30	交流	芸術の秋を満喫しましょう！CDで楽しむ 音楽鑑賞会 参加費無料 定員10 講師：梶山 淳幸 会員 フリースペースねんりん（寿町2-3-18）
11/4(水)および13(金) 2回シリーズ 14:00～16:00	スキル	初心者大歓迎！小筆の練習 書道講習会 参加費無料 書道道具持参 講師：宇野 典彦 会員（筆耕班） 福祉ふれあいセンター 3階
11/6(金) 8:00～18:30	交流	糸島～九州国立博物館 会員研修旅行 会員10,000円／非会員12,000円 定員60 組織研修委員会 ⚠️《電話受付不可》詳しくは「旅行案内」をご覧ください
11/11(水) 13:00～15:00	健康 学び 交流 スキル	マルシェや会員の作品展で交流も！ 会員のつとめ実行委員会 定員200 会員のつとめ 福祉ふれあいセンター 2階ふれあいホール 他
11/17(火) 13:30～15:30	スキル	スマートフォンの基本の操作が学べます スマホ講座 参加費無料 定員6 講師：auショップ 福祉ふれあいセンター 3階第2講座室
11/18(水) 10:00～13:00	学び	ゆうれい寿司作りに挑戦！ 料理教室 参加費500円 持参品必要 定員30 主催：女性委員会（遊楽里） 宇部市男女共同参画センター1階調理室
12/8(火) 13:30～15:30	交流	大きな松ぼっくりの クリスマスツリー作り 参加費200円 定員20 講師：山本 美津子 会員 福祉ふれあいセンター 3階第3講座室
12/15(火) 13:30～15:30	学び	お正月のしめ縄作り講習会 参加費500円 はさみ持参 定員15 講師：井上 玲子 会員 福祉ふれあいセンター 3階第3講座室
12/22(火) 13:30～15:30	スキル	「smile to smile」デビューがまだの方へ スマホ講座 参加費無料 定員6 講師：auショップ 福祉ふれあいセンター 3階第1講座室
12/23(水) 13:30～15:30	学び	お正月のしめ縄作り講習会 参加費500円 はさみ持参 定員15 講師：井上 玲子 会員 福祉ふれあいセンター 3階第3講座室
12/24(木) 13:30～15:30	交流	今年を締めくくる素敵なひとときを…CDで楽しむ 音楽鑑賞会 参加費無料 定員10 講師：梶山 淳幸 会員 フリースペースねんりん（寿町2-3-18）

詳細は
こちらから /



お申込み・お問い合わせはお電話で ☎ 0836-31-3251

公益社団法人 宇部市シルバー人材センター 福祉ふれあいセンター5階



きらめきプラス 講師 ◆ 募集中！あなたの特技を生かしてみませんか？

まちなか花管理業務とバラ②

伊藤 勇



「美しいバラには棘があるといわれませんが、あなたは品種改良されたバラのようだ」これは、私が高校時代に精一杯の文才を駆使して宛てたラブレターの一節ですが、お見込みのとおりこの程度の浅学では相手のハートを射止めることはできませんでした。

一方、表題の業務を受けて、悩まされるのはやはりこの棘で、服は引つ掛かり、生傷は絶えません。



中央街区公園

しかし、咲き誇るバラを想うとこれは些細な代償かもしれません。さて、前回「ガーデンシティうべ構想」に基づき中心市街地の各所にバラが植えられていることを説明しましたが、その具体的な例をご紹介します。

まず、中央町の中央街区公園（わいわいばあ〜）は、南北に分かれています。春の最盛期には、「新雪」、「ツルノックアウト」、「アンジェラ」、「南部桜」、「宇部小町」、「キモッコウ」、「アイスバーグ」など約30種80本のつるバラが東側フェンスの全面を彩り、広場に置かれたオベリスク（尖塔）仕立てのつるバラと一体となって見事な景観を醸し出します。

シンボルロードは、「まちなか緑と花の回廊づくり」を目指す拠点となっており、道路沿いに設けられた花壇は、オベリスク仕立ての「アンジェラ」、「サハラ'98」、「キモッコウ」などのつるバラや、スタンダード仕立ての「アイスバーグ」、緑を彩る「宇部小町」やミニバラなどバラを中心に、つつ

じ、スイセン、パンジーなど花木や多年性の草花が咲き誇る複合花壇となっており、華やかさと共に癒しを与えてくれます。



中央町3丁目にある多世代交流スペースは、イベントのできる芝生広場で、周辺に木立性のバラを配した温かく明るい空間となっています。また、オベリスク仕立ての「アンジェラ」が林立する小庭園が隣接し、お年寄りの憩いの場となっています。作業中に出会うと「ご苦労さま」と声を掛けられ、とても嬉しく励みになります。

少し離れたところにあるネジのモニユメントがシンボルのポケットパークは、三方のフェンスが「ルージュピエールドゥロンサール」などのつるバラで囲まれた魅惑的な小空間となっており、構造的にも安心で、小さなお子さんを連れたいお母さんや近くで働いている人たちの休憩場所になっているようです。

そのほかにも、新川駅前バス停横の花壇のバラ、湖水ホール横の「ばらサミット@UBEローズガーデン」に植えられている各市を代表するバラ（宇部市は「宇部小町」、また、旧青年の家周辺に仮置きしている約300本の鉢植えのバラがあります。

鉢植えのバラは、開花期が来ると中央街区公園広場、新川駅前のバス停に通じるアーケード、図書館、渡辺翁記念会館正面ゲートの通路などに設置します。

バラの管理作業は一年中ですが、その結果をイメージしながら行うと楽しく気楽に行えます。ときには根頭癌腫病に侵されたりコガネムシの幼虫に根を食い荒らされたりして枯れていくバラに出会うこともあり悲しくなりますが、植え付け、剪定、誘因、土壌改良、施肥、花柄摘み、薬剤散布など一本一本愛情を込めてやっています。また、鉢植えのバラにとって肝心な水やりは、他のグループで行ってもらえるので非常に助かっています。

いつまで続けられるか分かりませんが、バラの魅力に心を奪われています。

参考文献

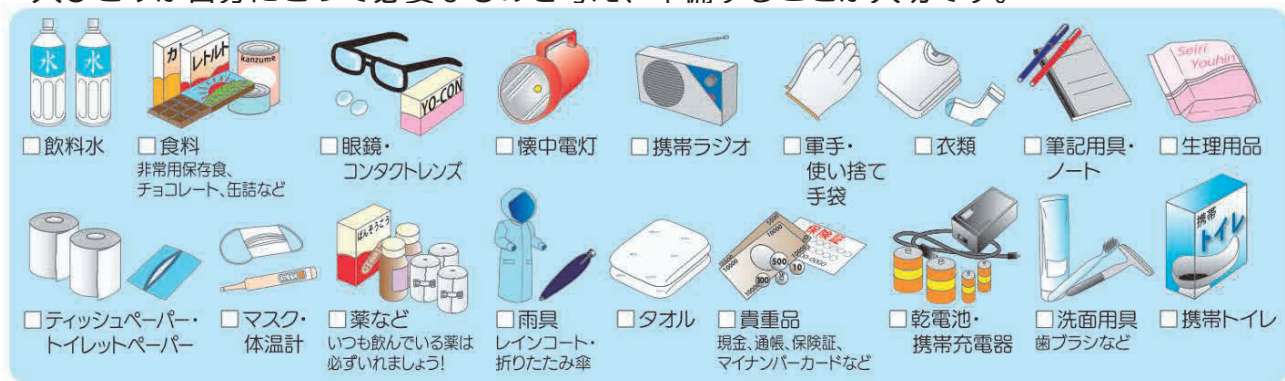
・宇部市史資料編下巻
・ Garden city UBE

災害に備えて～いまから始めてほしい命を守る準備～

令和8年熊本地震をはじめ、毎年のように全国各地で大きな災害が発生しています。災害時にあわてず命を守る避難行動がとれるよう、日ごろから備えておきましょう。

◆ 日頃からの備え（非常持ち出し品）

一人ひとりが自分にとって必要なものを考え、準備することが大切です。



◆ 災害時の行動（警戒レベルに応じて適切な行動を）

危険な場所にお住まいの方はタイミングを逃さずに避難を開始しましょう。

【重要】高齢者の方や移動に時間がかかる方は『警戒レベル3』で避難！

警戒レベル	気象庁が出す防災気象情報	市	市民がとるべき行動
5	レベル5 特別警報	緊急安全確保	直ちに安全確保
<警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！>			
4	レベル4 危険警報	避難指示	危険な場所から 全員避難
3	レベル3 警報	高齢者等避難	危険な場所から 高齢者等は避難
2	レベル2 注意報	防災体制の設置	避難の準備
1	早期注意情報	防災体制の準備	災害への心構えを高める

固定電話で防災情報を受け取れます

避難指示など防災情報を配信すると、固定電話の呼び出し音が鳴り、受話器をとると防災情報の音声メッセージを聞くことができます。

登録方法 市役所防災危機管理課(☎34-8139)へご連絡ください

備蓄食品を使った災害時の簡単レシピのご紹介

災害時、身の安全の確保とともに大切なことは食べることです。電気やガスなどが使えないときに備蓄食品で簡単に作れる丼のレシピを紹介します。いざというときに備えて一度作ってみませんか。

(谷口浩明 記)

サバの旨味とコーンの甘みが相性抜群！「サバ缶とトウモロコシの二色どんぶり」

材料 (2人分)

- ・サバ缶【水煮】 1缶 (150g 液汁を除いた身のみ)
- ・トウモロコシ (缶詰) 100g
- ・カイワレ大根 1パック
- ・かつお節 4g
- ・パックご飯 400g (200g入りx2パック)
- ☆調味料
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・白いりごま 大さじ1/2

《作り方》

- ① カイワレ大根は根元を切り落とし2cm幅に切る。
- ② ボウルにサバ缶、カイワレ大根、☆の調味料を入れて混ぜ、かつお節を加え、さっと混ぜる。
- ③ 器にご飯を盛り、②とトウモロコシをのせて完成。

パックご飯は、停電で電子レンジを使えなくても沸騰したお湯で、フタを開けずに15分程度湯煎すれば温められます。
カセットコンロも常備しておくで安心です。



1人分栄養価 エネルギー 529kcal タンパク質 24.2g 脂質 13.6g 炭水化物 78.7g 塩分 1.3g

バリエーションアップ

サバ缶の代わりにサケ缶やツナ缶などを使い、味付けや薬味もお好みで工夫して丼の種類を増やしましょう。災害時のメニュー拡大につながります。

農林水産省のウェブサイトも参考に

「簡単！備蓄食品アレンジレシピ」

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2603/spe_l_03.html



山口県シルバー人材センター連合会 事業貢献役員表彰

令和8年6月16日（火）に山口市の県土連ビルで開催された山口県シルバー人材センター連合会定時総会において、センター事業に貢献された役員の表彰が行われました。当センターからは中野廣志理事が事業貢献役員表彰を受賞されました。



表彰を授与される中野理事



一番左…中野理事

音楽鑑賞会について

シルバー主催の「音楽鑑賞会」は、令和7年8月から毎偶数月に開催しており、今年8月で1年を経過いたしました。



会員の交流と音楽を純粋に楽しむことを目的に、クラシック、ジャズ、ポピュラーなど多様な音楽を楽しんでいます。

今年から「私の好きな一曲～思い出の曲」コーナーを新設し、参加者から音源を持ち込んでいただき、曲の紹介やその曲への思い出などを、お話していただいております。

音楽との出会い、関わり方や聴き方などは、人それぞれで異なるものですが、会員それぞれの音楽への思いを聞いてみると、改めて音楽が人へ与える影響を知ることができ、感動する話もしばしばです。

ぜひ一度、皆さん足を運んでみてください。楽しい発見があると思います。

現在は、CD演奏が中心ですが、レコード演奏にも取り組んでみたいと思っています。
(参加は事前申し込みが必要。偶数月に開催)



「ある秋の日」
神原地区 平井 保



「どこまでも続く～」
原地区 P.N.きのこの山



「河口湖遠望」
万倉地区 伊藤 勇

会員情報交流のひろば

作品発表・交歓の頁

—お気軽に投稿下さい—



「かわいいのができた！」
上宇部地区 P.N.ぐっち



「確かに？」
常盤地区 成重元規

俳句

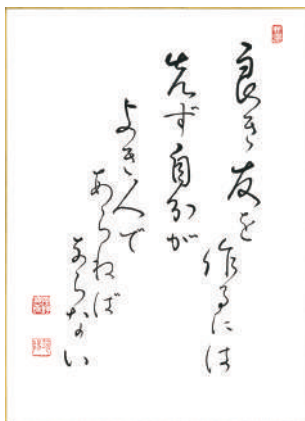
東岐波地区 P.N. ツチノコ
ノアサガオ 川面に揺れる 秋の風
彼岸花 映える夕日に 得も言えず

川柳

北部地区 梶山 淳幸
AIに 米や野菜は 作れるか
犬と熊 暗い夜なら 間違える
盆踊り やつてるうちに フラダンス

色紙

岬地区 宇野 典彦



■事務局だより

事務局だよりは、大事なお知らせを掲載しております。必ず読みましょう。

研修旅行のご案内

11月6日（金）に研修旅行の開催を予定しています。

詳細は別紙のご案内を確認いただき、お誘い合わせの上で参加ください。

会員手帳販売のお知らせ

購入希望者は10月30日（金）までに事務局へ電話（3113251）で申し込みしてください。11月24日以降に引き渡しますので、代金（400円）をご持参の上、事務局へ取りに来てください。

『AmoNews』について

会員のついでを開催します。

参加希望の方は、10月30日（金）までに各自で事務局にお申し込みいただくか、FAXでの申し込みになります。（別紙チラシをご覧ください）
日時：令和8年11月11日（水）
午後1時～3時

会場：福祉ふれあいセンター

2階ふれあいホール

及び1階展示ホール

募集人員：200名（先着順）
内容：講演会・シルバーバール

シエ・会員の作品展ほか

お知らせを
ご紹介ください！

秋の新規入会 キャンペーン

期間：10月1日～11月30日

期間中の入会者にクオカード（1,000円）を進呈。

チラシをお知り合いの方にお渡しください。

「会員紹介カード」（緑色のカード）お知り合いの方に、キャンペーンチラシと共にお渡しください。お知り合いの方が入会されたら、紹介者（シルバー会員）にクオカード（500円）を進呈します。



初級スマホ講座開催のお知らせ

シルバー人材センター会員を対象に、「スマホを便利に使ってみよう」をテーマにした初心者向けの講座を開催します。スマホを使ってみたいけど操作方法に戸惑う・操作方法が分からないなどの悩みを解決するための講座です。

本講座では、基本操作から通話方法、メールや写真・ビデオ撮影・インターネット検索など日常生活で便利に使うための基本を学びます。

講座は少人数制で行いますので、わからないこともすぐ聞けます。

また、当日はシルバー人材センター情報配信機能サービス（Snile to Snile）の登録についても指導いたします。

日時：第1回 10月20日（火）

13時30分～15時30分

第2回 11月17日（火）

13時30分～15時30分

第3回 12月22日（火）

13時30分～15時30分

第4回 1月19日（火）

13時30分～15時30分

会場：宇部市福祉ふれあいセンター3階

第1講座室か第2講座室

講師：auショップ ゆめタウン宇部

定員：各回6名（先着順）

事務局に電話でお申し込みください。

TEL 3113251

※当日は自身のスマホを持参してください。

編集後記

新聞、雑誌、テレビ、スマホなどあらゆる情報媒体で外来語・外国語の使用が氾濫している。

何故なのか。その大きな理由は、新しいものや考え方が海外から入ってくるようになって、日本語にぴったりの言い方がない。また、短く言いやすいし、現代的で洗練された印象を与える等等。

そういえば、インテリぶって外来語を多用する人を何度見たことか。

日本語には、諸外国と違ってカタカナがあるので受け入れやすいようで、IT、医療・福祉、経済関係での使用が目立って増大しており、焦躁感に苛まれることがしばしばだ。

しかし、外来語・外国語の安易な使用により、機能や美しさのある伝統的な日本語の良さが見失われる恐れはないか。

また、我々高齢者にとっては、行政の手続きや医療・福祉の説明などが分かりにくく、デジタル機能や新しいサービスの利用をためらう原因にもなる。

国立国語研究所の「外来語定着度調査」によると、高齢層では認知度も理解度も極めて低いことが分かった。

そこで、私は、外来語・外国語に限らずだが、分からないことは聞くことにしている。この歳になると恥をかくことを恐れない姿勢とても言おうか。（伊藤勇 記）