

シルバー なかめ

No.166 2026. 1. 15

公益社団法人
中野区シルバー人材センター

編集：広報委員会

〒164-0011

中野区中央 2-22-10-101

電話 03-3366-7971 FAX 03-3366-7998

ホームページ <https://www.nakano-sjc.or.jp/>



ホームページへ
のアクセスは
こちらから

会員数 合計：1,417名 [男性：836名 女性：581名]
(令和7年11月末現在)

※より読みやすくなるよう考慮した書体「UD（ユニバーサルデザイン）
デジタル教科書体」に統一しています。

人生をたのしむ。自分らしく。

2026年(令和8年)は午年です。
年男・年女の皆さんへお聞きしました!



1. 好きな食べ物 2. 好きな歌 3. 好きな(行ってみたい)旅行先 4. 私の「推し!」 5. 今後挑戦したいこと



南中野班

の な か ゆたか
野中 穰 会員

- 1 野菜(なんでも)
- 2 クラシック・ピアノの演奏を聴くこと
- 3 東京観光
- 4 ナンプレ(頭の体操として)
- 5 囲碁初段



上高田班

じょう よう こ
城 陽子 会員

- 1 すし・うどん
- 2 童謡全般
- 3 東京スカイツリー
- 4 ドラマを観ること
- 5 マフラーを編むこと



江古田班

わた なべ あき こ
渡邊 昭子 会員

- 1 クッキー
- 2 抒情歌「浜辺の歌」「里の秋」「紅葉」
- 3 季節の花が楽しめる公園・庭園
- 4 新聞購読で情報・知識を習得
- 5 学びと愉しさを求め集う場への参加



鷺宮班

か み て も と の り
上手 元紀 会員

- 1 すし
- 2 吉永小百合「寒い朝」
- 3 クルーズ船で世界一周
- 4 真面目な人
- 5 生涯現役で仕事が出来よう頑張りたい。



東部班

まつ む ら や す こ
松村 安子 会員

- 1 ステーキ
- 2 「川の流れるように」「涙のリクエスト」
- 3 フランス
- 4 うちの旦那(本当は目黒蓮)
- 5 生涯現役でシルバーで働きたい。



桃園班

う え だ よ し お
上田 義夫 会員

- 1 すし・刺身
- 2 里見浩太朗の歌
- 3 ハワイ
- 4 ものづくり・組立作業が面白いです。
- 5 いろんなところへお出かけする。

年男・年女の会員

昭和5年生まれ4名

昭和17年生まれ51名

昭和29年生まれ33名



中野区長 酒井直人
さかい なおと

中野区シルバー人材センター会員の皆様には、健やかに新年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。

中野区はスマートウェルネスシティの理念のもと、人生100年時代に向け、健康で幸せに暮らせるまちづくりを進めています。歩きたくなくなる、外に出なくなる、人とふれあいたくなる、そんなまちを目指し、さまざまな取り組みを行っています。

昨年10月からは、健康ポイントを使った健康づくりの実証事業を開始しました。歩いた歩数や健康測定に応じてポイントが貯まり、区内のお店で使える地域通貨「ナカペイ」に交換できます。

また、今年4月には高齢者会館を「健幸プラザ」と改称し、地域のつながりを強化します。

生きがいを持って元気に過ごすことは、健康で長生きすることにつながります。シルバー人材センターの取組みは、働きたいという気持ちに応え、仕事を通じて健康と生きがいを支える点で、区の目指すまちづくりとも一致しています。

皆様のご尽力に敬意を表し、区としても引き続き支援してまいります。センターの益々の発展と、会員皆様のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。



会長 武田かずみ
たけだ かずみ

新年あけましておめでとうございます。会員及び関係機関団体の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

シルバー人材センターは会員の皆様の豊富な経験と知恵を活かし、生きがいと健康・収入に加え、仲間とともに社会参加の喜びを得ることが出来ます。引き続き地域社会への貢献を皆様とともに深めるとともに「安心と安全就業」を第一の目標に掲げ、役職員が一体となり取り組んで参ります。

昨年9月には「第13回シルバーまつり」を開催し、たくさんの方々にご来場いただき、和やかに笑顔に包まれたコンサートとなりました。年2回開催している会員懇談会では、人生100年を元気に生きる会員からのメッセージを聞くことができ、シルバーパワーを感じました。また、10月には中野区役所一階でミニコンサートを交えた入会登録説明会を開催したり、地域のおまつりでセンターPR活動をするなど会員増強に努めました。

今年も更なる会員の増強に向けて、広報活動にも知恵をしぼり力を入れて参ります。皆様にも会員拡大へのお力添えをお願い申し上げます。

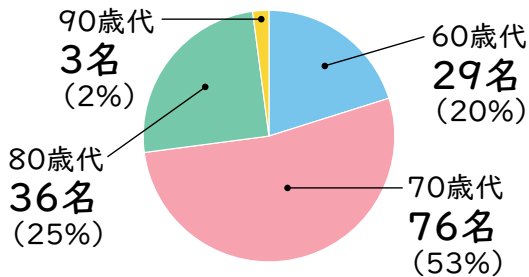
皆様にとりまして、希望あふれる実り多い一年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

会員アンケートの結果について

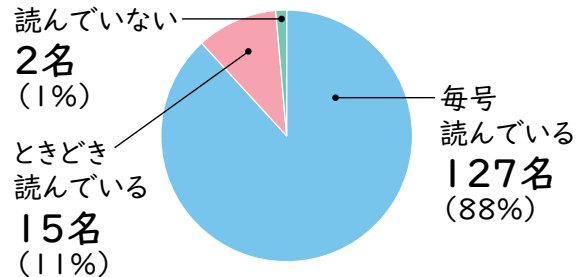
アンケートにご協力いただいた皆様、
ありがとうございました。

機関誌「シルバーなかの No.165(2025.10.31 発行)」で実施したアンケートの結果をお知らせします。会員1,402名のうち、回答をいただいた会員数は144名。回収率は10.2%でした。いただいた皆様からのご意見ご要望を参考にさせていただき、より良い機関誌を目指していきたいと思います。

問1 回答者の年代

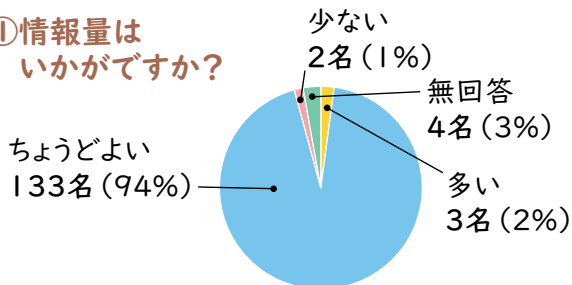


問2 「シルバーなかの」を読んでいますか？

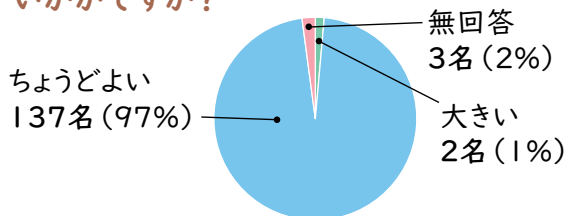


問3 問2で「毎号読んでいる」「ときどき読んでいる」と回答された方へ

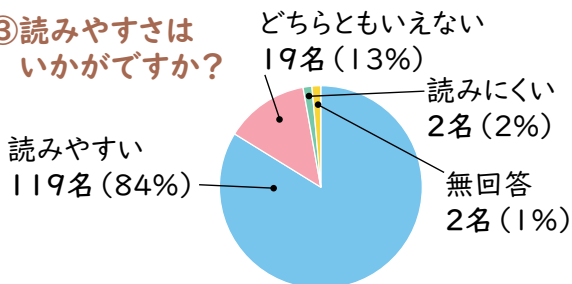
①情報量は いかがですか？



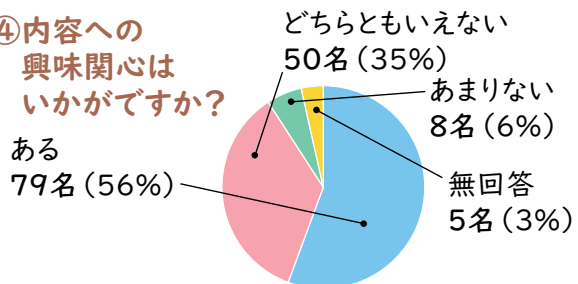
②文字の大きさは いかがですか？



③読みやすさは いかがですか？



④内容への 興味関心は いかがですか？



問4 問2で読んでいないと回答した理由

- 読みたい情報が載っていない：1名
- 興味がない：1名

問5 QRコードの読み取りはできますか？

- はい：107名
- できない：26名
- 使いたくない：8名
- 無回答3名

問6 「シルバーなかの」に掲載して欲しい内容・テーマについて

- 就業関係：20名
 - ・仕事を始めたきっかけ、苦労しているところ、会員の活躍の様子が知りたい
 - ・こんな仕事をしていますという紹介
 - ・就業情報
 - ・発注者の意見
 - ・他
- 新たなテーマ：12名
 - ・中野まち歩き
 - ・趣味の紹介
 - ・思い出の場所、おすすめの場所の紹介
 - ・仕事が無い時の過ごし方
 - ・会員からの共通する問い合わせと回答
 - ・職員コラム
 - ・会員を増やすアイデア
 - ・年金、税務
 - ・スマホ使い方コーナー
 - ・他
- 健康維持・体力維持について：3名
- 現状で良い：2名

問7 「シルバーなかの」へのご意見

- 誌面についての感想：18名
- 毎号楽しみにしている：4名
- 今回のアンケートを生かしてほしい：1名

冷汗をかいた出来事

沼袋班

たけうち 竹内

けいこ 恵子

会員



64歳で定年退職してすぐ、文部科学省認可通信教育の「放送大学」に入学した。動機はアルベルト・アインシュタインの『学ばば学ばばほど自分がどれだけ無知であるか思い知らされる。自分の無知に気づけば気づくほど、より一層学びたくなる』の言葉に影響されたからだと思う。8年かけて124単位を取得し、一昨年「教養学部福祉コース」を卒業した。脳の活性化のため、更に「心理学コース」に再入学し今に至る。「放送授業」と「面接授業」があり、面接授業は筑波大学の文京キャンパスで行なわれ、90分の授業が一日4コマで丸2日間、最後の時間で小テストかレポート提出で評価されればやっと一単位取得するという過酷なものであり、今まで34回なんとかこなして来た。

今回面接授業で「心理学実験」という科目を受講し、大変な思いをした。二人一組で3種類の実験をするのだが、30人程の生徒は「認定心理士」や「臨床心理士」を目指す人が多く、熱気についていくのがやっとだった。「錯視」「概念識別」「標準偏差」等聞いた事もないような単語の連発で、正直大変な科目を選択してしまったと後悔した。さらにこの後がもっと過酷な試練が待っていて、厳しい客員教授は「この3種の実験を論文形式のレポートにして提出するように。一実験につきA4、3枚以上、期日までに到着しないと単位は付与しない」との事。それから10日間は毎日早朝に起きレポートとの格闘。不慣れな表、図を使い、とりあえず期日までにレポートを送付した。後期高齢者には少し刺激が強すぎる体験だったが、高齢になっても新しい事に挑戦する意欲となんとか成し遂げた達成感みたいなものを感じた。これで単位がもらえればの話ではあるが。

「かがやきフェスタ」に出店しました!

地域のまつりで仲間づくり



まつりをみんなで盛り上げました。「仲間も増えて楽しかったね~!」

来場された方の中には、10月30日に中野区庁舎内ナカノバで開催した入会登録説明会への参加呼びかけに応じてくださった方もいました。地域まつりへの参加は、会員増強活動の一つの手だてとなると確信しました。

当日は、「暮らしのサポート隊」も場内整理の仕事で参加しました。

10月25日、中野区シルバー人材センター初めての試みとして上高田地区まつり「かがやきフェスタ」に出店しました。楽しい輪投げや親子お手玉遊びで大いに盛り上がり、シルバー人材センターを身近で知って頂ける絶好の機会となりました。来場者の方からは「子どもの塾の送迎をお願いしていますが、とても助かっています」「会員になれば、私にも出来る仕事はあるかしら」「会員になるにはどうしたら良いの」などの声が聞かれました。地元のイベントだからこそその和やかな広報活動が出来ました。

楽しく挑戦

鍋横班 岩本 昌夫 会員
いわもと まさお



「笑いつしょに！笑いつしょに一生」

笑って生きましよう！

入会して7年目、暮らしのサポート隊です。今年の5月に体調を崩し、4か月仕事を休みました。10月より無理の無いよう児童の見守りから仕事を始めました。「おはよう いってきます」の声にうれしく「ありがとう」と自然にでます。元気がもらえ体調が良く、健康を取り戻して11月より本来のサポート隊の仕事をはじめ事ができるようになり、益々元気になりました。

シルバーの仲間やまわりの皆さんにも励まされた事、またシルバーで働けた事に感謝のひとつです。今後も新たな挑戦をして老化予防に努めていきたいと思っています。



次号は、昭和班 はすみけん 蓮見 健 会員
を紹介します。

(岩本会員からのメッセージ)
これからも仲良く仕事を頑張りましょう！

安全管理 委員会より

経路途上での自転車事故に注意！

今年度都内シルバー人材センターでは、自転車利用時の死亡事故が既に2件発生しています。
ヘルメットの着用と交通ルールを守ることで、自分の命を守りましょう！



自転車
事故発生場所
交差点が
約5割

自転車乗用中の死亡事故は交差点での事故が最も多く、その大部分が安全不確認や一時不停止などを原因とする事故です。**交通ルールとマナー**を再確認しましょう。



自転車事故
の致命傷部位
頭部が
約6割

自転車事故で死亡した人の約6割が頭部に致命傷を負っています。ヘルメットを着用していなかった場合は、着用していたときに比べて約2.7倍も高くなっています。万が一の交通事故に備えて**ヘルメット**をかぶりましょう。



自転車の
事故発生状況
出会い頭が
約5割

「止まれ」の標識がある場所・見通しの悪い交差点や曲がり角では、必ず一時停止して周囲の安全を確かめましょう。

令和8年4月より自転車交通違反に対して「交通反則通告制度（青切符）」が導入され、取締りが強化されます。安全運転を心掛けるとともに自転車保険に加入しているか再度確認し、万が一の事故に備えましょう！



令和7年度

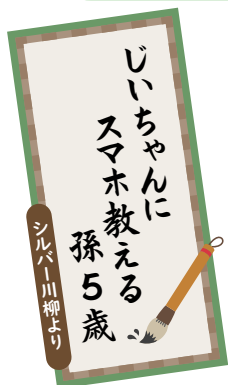
「会員懇談会」開催結果

令和7年11月・12月開催
全14班合計224名参加

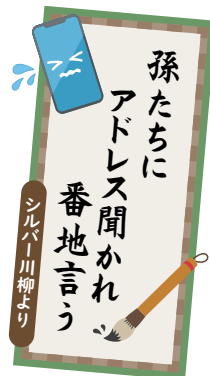
今回は新井班第2部(特別講座)
スマホ教室を紹介します。

スマホで 私たちの生活を 豊かに快適に

あら い もり お
新井班 荒井 司雄 会員



スマホのメリットは、インターネットへの接続、コミュニケーションの円滑化、多様なアプリケーションの利用、防犯・緊急対応など多岐にわたります。そして地図の利用、ゲームや学習にも役立ちます。スマホは高機能な故に、なかなか高齢者にはこなすのに取り扱いが難しい面もあります。そこで、スマホを有効に楽しく活用・利用できるように(孫からスマホの機能・操作を教わるのも微笑ましいですが)、新井班では会員懇談会の第2部でスマホ教室をシリーズで行っています。



今回は、中野区が推奨しているタイミングを考慮して『「ナカペイ」をマスターしお得になろう!』をテーマに勉強しました。初期設定にチョット手間取った方もいましたがマンツーマンの指導説明により、皆さん上手くいったようでした。「スマホ教室」目当てに懇談会に初めて参加された方もいて、新鮮なお話を聞けて嬉しい限りです。皆さんがナカペイを利用して中野区が活性化すると良いですね。

『スマホ教室』をやってみたい班がありましたら、是非スマホ・パソコン班へご相談ください。



新井班で実施した講座
始めようスマートフォン(スマホ入門)
緊急連絡先・緊急情報機能を活用しよう
LINE を使い楽しもう
Google レンズを活用しよう

今回実施した特別講座

弥生班	民謡の調べ
東 部 班	自転車交通反則通告制度開始について
鍋横班・桃園班	中野区検定過去問に挑戦してみよう!
上 高 田 班	自転車交通反則通告制度開始について
新 井 班	楽しいスマホ教室
江 古 田 班	自転車を安全・安心に利用するために
沼 袋 班	スマホ講座
野 方 班	スマホ講座
大 和 班	お茶席を楽しもう!(抹茶体験)
鷺 宮 班	健康講座(元気に遊ぶためのヒント)
上 鷺 宮 班	特殊詐欺について

今回の懇談会は6月開催予定です。

クリーンキャンペーン(ボランティア活動)報告

11/27(木)・11/28(金)の
2日間で93名の会員が
参加しました!

中野区内の駅頭・商店街、公園等全10箇所でクリーンキャンペーンを行いました。今回は新中野駅前で開催した鍋横班の活動を紹介します。

入会して初めてクリーンキャンペーンに参加しました。タバコやゴミのポイ捨てが多くて残念でしたが、鍋横の街が少しでもきれいになればと思います。短い時間でしたが、メンバー同士の交流の場となるのが良いですね。

きれいな街鍋横を子供達の代へ引き継いでいきたいと思っています。



鍋横班
おくやま いわを
奥山 巖 会員



次回は令和8年5月に実施予定です。

リサイクル自転車
販売

日時

1月15日(木) 2月19日(木)
3月19日(木)

11時45分までにお越しの方を対象に、11時45分から販売順決定のための抽選を行います。その後抽選によって決定した番号順に販売を行います。

場所

旧沼袋小学校
リサイクル作業販売所沼袋3-13-2
西武新宿線沼袋駅南口より徒歩7分

価格

- ① 11,000円(変速ギアなし)
- ② 16,000円(変速ギア付き)
- ③ 18,000円(変速ギア付き+オートライト付き)

※上記、すべて消費税込み・防犯登録料込み

詳細につきましてはホームページをご覧ください。

中野シルバー自転車販売 で検索



編集後記

広報委員
まきした とし お
牧下 俊夫

新春のお慶びを申し上げます。

午年生まれの会員は88名いらっしゃいます。年男・年女の皆さまからメッセージを投稿いただき有難うございます。

午年の始まりは「勢いよく駆ける力」「未来へ進む力」を象徴し、活力と発展を意味すると言われています。皆さまの毎日がその力にあやかり、健やかに笑顔あふれるものとなりますようお願いしています。

本誌も掲載者の皆さまの温かいご協力をいただき、読者の皆さまに親しんでいただけるよう、昨年の「シルバーなかのアンケート」も踏まえ工夫を凝らしてまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

会員
募集中

入会登録説明会 開催日

開催日・場所

理事会承認日

2月 4日(水)	本部
2月12日(木)	本部
2月18日(水)	本部
2月20日(金)	本部
3月 3日(火)	本部
3月11日(水)	本部
3月13日(金)	本部
3月16日(月)	本部

2月26日(木)

3月19日(木)

- 説明会は予約制となっております。
- 13時30分から開始します。



配分金振込日

就業月

配分金振込日

令和8年 1月就業分	2月16日(月)
2月就業分	3月16日(月)
3月就業分	4月16日(木)

理事会だより

令和7年度
第8回 理事会

(令和7年10月24日開催)

10月は、21名の入会者が承認されました。令和7年9月の事業実績は、前年同時期と比較して0.6%の減でした。

今回の理事会では、

- 令和7年10月 入会者の承認について
 - 職務執行報告(定款第24条)について
 - 令和7年9月 退会者について 等
- 審議・報告いたしました。

令和7年度
第9回 理事会

(令和7年11月27日開催)

11月は、15名の入会者が承認されました。令和7年10月の事業実績は、前年同時期と比較して15.1%の減でした。

今回の理事会では、

- 令和7年11月 入会者の承認について
 - 令和7年10月 退会者について
 - 令和7年10月 事業実施状況について 等
- 審議・報告いたしました。



11月18日(火)
開催

西部ブロック合同企画

上鷺宮班・鷺宮班・野方班・大和班

妙正寺川沿いを歩き、途中鷺宮地域包括支援センターや若宮高齢者会館で担当者からお話を伺ったり、鷺宮調節池や美鳩小学校などを周り、最後は若宮いこの家でお茶やお菓子をいただきながら事務長さんのお話を聞きました。

自宅から数えて8,000歩以上歩いた方もおり、健康にとっても良いと感じました。他の班員さんと仲良くなれたことが一番良かったですね！



大和班 伊井進 会員

私たちの街を知る
ウォーキング

西部ブロックのメンバーで1時間鷺宮地域の散策をしました。とても気持ち良かったですよ！西武新宿線鷺ノ宮駅を発し、



若宮いこの家での団らんのひととき



センターPR活動

& 入会登録説明会

活動報告 in 区役所

(ナカノバ)

令和7年10月30日(木)開催



入会登録説明会の様子

「一緒に働く仲間を増やしたい」「より多くの方にシルバー人材センターの存在を知ってもらいたい！」そんな思いから、今回初めての試みとして中野区役所でセンターPR活動&入会登録説明会を実施しました。

ナカノバのステージでは、実際に就業している会員から体験談をお話いただきました。そのお話を聞いてミーティングルームで開催した入会登録説明会に参加された方もいらっ



会員によるトークショー

しゃいました。他にもナカノバでミニコンサート開催と健康測定ブースを出展し、会場内にはたくさんの笑顔があふれました。

今後もさまざまなPR活動を検討していきますので、たくさんの方にセンターのことを知っていただき、ぜひ一人でも多くの方に会員の仲間に入ってもらいたと思います。



武蔵野音楽大学卒業生「和 nagomi」によるコンサートを開催。大いに盛り上がりました！



健康測定ブース