

いきいき シルバー沼津

令和8年1月1日
第110号



(公社)沼津市シルバー人材センター

〒410-0867 沼津市本字千本1910番地の206
千本プラザ内

☎055-964-1153・FAX055-964-1156
<https://palangel.jp/r2/us/numazu-sjc/>
※右上のQRコードよりHPをご覧くださいませ。
E-mail numazu.sjc@theia.ocn.ne.jp



[写真：会員の高村昌貢さん提供]

謹賀新年

会員の皆様におかれましては、穏やかな新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。

午(うま)年は、前進する力強さや成功・勝負運を象徴する年として、努力が実を結ぶ縁起の良い年と言われております。

当センターでは、令和に入ってから毎年会員減少が続いておりましたが、昨年より月1回の入会説明会に替え、各自の都合に合わせて個別に説明を受けることができるWeb入会制度を導入し、それ以降、会員増加に転じています。加えて会員の皆さんの口コミのおかげもあって、就業だけではない、センター活動の楽しさも浸透してまいりました。

本年は力強く疾走する馬にあやかり、センターや会員の皆さんの活動が、より一層の飛躍を遂げることが出来ますよう、心より祈念いたします。

理事長 杉山 恵一

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年も、シルバー会員の皆様が培ってこられた豊かな経験と知恵を、様々な仕事に活かすと共に、ボランティア活動等を通じて、地域の活性化に大きく貢献していただきましたこと、誠にありがとうございます。

沼津市では、「笑顔があふれ健康で心豊かに暮らせるまち」を施策の柱に据え、特に、年齢と共に心身の活力が低下する「フレイル」の対策に努めておりますが、皆様の活躍中のいきいきとした姿に、フレイル予防の担い手として頼もしさを感じております。

新しい年が会員の皆様にとって、笑顔と健康に満ちた一年となり、そして沼津市シルバー人材センターが益々ご発展されますよう心よりご祈念申し上げます。

沼津市長 頼重 秀一

公平適正就業の取り組み

シルバー派遣事業を拡大 (公平適正就業推進委員会)

シルバーでは、公平適正就業推進委員会を設置し、就業内容や、就業期間、就業時間などの公平適正化を推進すると共に、就業内容により、派遣事業への切り替えを検討・推進しています。

◆公平化・適正化の推進

公共の業務など、受注が安定し、同一業務・同一場所で開催を通して就業できる業務を「特定の業務」として定義しています。

特定の業務で就業する会員の就業期間は、受注契約に基づき原則1年以内。ただし、会員の就業が適正と認められるときは就業期間を最長5年間まで更新することができます。

●令和8年度「特定の業務」

- 自転車駐車場管理等業務
- 都市公園等管理業務
- 沼津駅北口広場清掃業務
- 沼津市斎場待合室湯茶等整理業務
- 沼津市立学校用務員業務
- 市立病院敷地内除草業務
- 市立病院院内特定作業管理業務

●公平な就業機会の提供

できる限り多くの会員に公平に就業機会を提供できるよう、会報、ホームページへの掲載。LINE等で仕事の受注情報や募集内容を随時会員向けに発信しています。

●派遣事業の推進

発注者から直接指揮命令を受けたり、正規従業員と混在して同等な業務を行ったりするような仕事については、「シルバー派遣事業」に切り替え、就労適正化を図ると共に、新規派遣先の開拓にも努めるなど、派遣事業の推進を図っています。

公平適正就業推進委員会					
委員					委員長
門口冬樹(職員)	荻澤誠司(会員)	加藤哲男(会員)	土屋みどり(会員)	鈴木芳信(理事)	杉山靖(副理事長)
				義村尋美(理事)	

「特定の業務」の

就業希望会員を募集
自転車駐車場の管理など26人

3ページ一覧表の「特定の業務」に令和8年4月から従事する会員を募集します。

なお、現在すでに「特定の業務」で就業中の会員は、本年3月末日で就業期間が満了する会員を除き、応募できません。

▼応募申込

○1月23日(金)までに、会員番号・氏名・希望就業場所を事務局に連絡して下さい。

○選考基準及び面談により決定
○結果は2月下旬に通知予定

▼就業会員の選考基準

健康で就労意欲があり、業務遂行能力が高い会員を左記順により選考。
第1 過去5年以内に特定の業務に就業したことがなく、かつ昨年12月末現在、6カ月以上連続して就業していない者
第2 過去5年以内に特定の業務に就業したことがない者

令和8年度の作業単価

11月25日の第4回理事会で配分金の見積り基準の変更が承認されました。これにより、令和8年4月就業分より作業単価が変更されます。

年 度	作業別契約額単価 (消費税を含む)	
	一般	技能
令和7年	984円	1,098円
令和8年	1,034円	1,148円

「特定の業務」の確認事項

3ページに掲載されている「特定の業務」全体に関わる確認事項です。業務内容と合わせてご確認ください。

- 就業時間は月80時間内
- 作業単価は、令和8年度からの新たな単価で、消費税10%を含みます。

【特定の業務】で就業する会員を募集（令和8年4月からの就業）

No.	就業場所	業務の内容	募集人員	作業単価 (1時間あたり)	備 考
1	沼津駅南口 第1・第2 自転車駐車場	・自転車駐車場管理 ・駐輪禁止区域内放置 車両の移動・保管等	2人	1,034円	平均15日/月 《就業時間》 次の4パターンをローテーション ① 7時00分～9時30分：2.5時間 ② 7時00分～10時00分：3時間 ③ 16時00分～18時00分：2時間 ④ 15時00分～19時00分：4時間 ※自動車通勤不可
2	大手町・添地 自転車駐車場	・自転車駐車場管理 ・駐輪禁止区域内放置 車両の移動・保管等	3人	1,034円	平均15日/月 《就業時間》 次の3パターンをローテーション ① 7時00分～9時30分：2.5時間 ② 9時30分～16時30分：7時間 ③ 7時00分～8時30分および 16時30分～19時00分：4時間 ※自動車通勤不可
3	沼津駅北口 第1・第2・ 第3・第4 自転車駐車場	・自転車駐車場管理 ・駐輪禁止区域内放置 車両の移動・保管等	5人	1,034円	平均17日/月 《就業時間》 次の5パターンをローテーション ① 7時00分～10時00分：3時間 ② 7時00分～11時30分：4.5時間 ③ 11時30分～16時30分：5時間 ④ 16時30分～21時00分：4.5時間 ⑤ 16時00分～18時00分：2時間 ※自動車通勤不可
4	片浜駅南口・ 北口 自転車駐車場	・放置自転車撤去等	2人	1,034円	平均15日/月 《就業時間》 ① 7時00分～8時30分：1.5時間 ② 16時00分～18時00分：2時間 ※自動車通勤不可
5	原駅 自転車駐車場	・放置自転車撤去等	1人	1,034円	平均22日/月 《就業時間》 7時00分～9時30分：2.5時間 ※自動車通勤不可
6	自転車駐輪場 管理等 (市内一円)	・放置自転車撤去等	1人	1,090円	平均8日/月 《就業時間》 8時00分～12時00分：4時間 (要普通自動車運転免許)
7	都市公園管理 千本浜公園	・公園内草刈等 ・施設管理作業	1人	1,095円	平均10日/月 7時間/日 《就業時間》 7時30分～15時30分 (休1時間含) ※草刈機使用経験者 (要普通自動車運転免許)
8	都市公園管理 一般公園	・公園内草刈等 ・施設管理作業	2人	1,034円	平均10日/月 7時間/日 《就業時間》 7時30分～15時30分 (休1時間含) ※草刈機使用経験者 (要普通自動車運転免許)
9	沼津市斎場待合室 湯茶等整理業務 沼津市斎場	・待合室湯茶等準備 ・室内清掃等	2人	1,034円	平均8日/月 友引休み 《就業時間》 8時30分～18時頃のうちに 火葬時間により変動あり
10	市立学校用務員 市内小中学校	・学校用務員	5人	1,034円	平均10日/月 8時間/日、2人/校 (大岡南小学校、他) 《就業時間》 6時30分～15時30分 ※草刈機使用経験者
11	市立病院	・市立病院敷地内 除草・清掃作業	2人	1,034円	平均13日/月 7時間/日 《就業時間》 9時～17時 ※自動車通勤不可 ※草刈機使用経験者
合 計			26人		

※申し込みにあたっては、業務の内容を十分ご理解のうえ、ご応募ください。

みんなで学ぼう！シルバー講習会



シルバーでは、会員向けの技術講習や教養講座などを開催しています。剪定道具や草刈り機などの操作方法といった実用的なものから、趣味に役立つものまで多岐にわたります。ぜひ積極的にご参加ください。

庭園サービス(剪定)講習会

10月29、30日に、沼津御用邸記念公園でシルバーのベテラン会員2名が講師となり、植木の剪定講習会を開催しました。



今回は、松の切り枝を教材にし、各自が剪定を学びました。実木の剪定よりも手軽にでき、参加者に好評でした。

技能会員募集中

シルバーでは、現在、剪定・草刈りの技能会員を募集中です。剪定・草刈りの職群班に属し、技術習得と就業ができます。興味のある方は、事務所へご連絡ください。

襖・障子張り替え講習会

10月16、17日に、表装師の鈴木一三三さんを講師に、襖・障子の張り替え講習会を開催しました。

講師の卓越した技術を見学でき、習得した内容を自宅の修繕に活用できると人気の講習会です。

今年近くへの介護施設の襖・障子を教材として張り替えから作業後の設置までを学び、充実した講習会になりました。



体操講習会

10月21日に「腰痛予防体操〜ストレッチと筋トレ〜」と題し、ウエルネススマネージャーの小泉敏枝さんを講師に開催しました。



前半では、ラジオ体操の第一の動作をしながら全身ストレッチを行い、後半は足裏マッサージと腰痛

予防のストレッチをしました。日常生活にストレッチを取り入れることで身体は変わると講師から説明があり、学びの多い講習会でした。

オリジナルリース作成会

11月27日に、手作りのリースで楽しいクリスマスを迎えようと、リース講習会を開催しました。

ナチュラルクラフト作家の西川明美さんの指導の下、講師が用意したドングリヤや木の実を使い、世界に1つのオリジナルリースを作成しました。参加者同士で声を掛け合いながら作業し、和やかな雰囲気でした。



そば打ち講座

11月から12月にかけて、6回にわたってそば打ち講習会を開催しました。千本二八会の指導の下、基礎となる「水回し」、「練る」、「伸ばす」、「切る」までの一連の作業を、3グループに分かれて学びました。



回数を経るごとに、準備、そば打ちおよび片付けの手際が良くなり、持ち帰る自作そばの出来栄もアップして行きました。毎回、講座で使用する教室はそば粉の良い香りに包まれ、「作って楽しい、食べて楽しい」と参加者は大満足でした。

スマホ教室

11月18日〜20日に、シルバー会員向けにスマホ教室を開催しました。入門編、基本編および応用編と各自の習熟レベルに合わせた内容で、NTTドコモの専任講師と会員のデジタルサポーターが丁寧に指導しました。



スマホ教室は年4回、会員向けに無料で開催しています。シルバーの公式LINEの参照方法などにお困りの方は、ぜひご参加ください。

昼食は昭和21年創業の天婦羅と天井の「葵丸進」で天婦羅定食をいただきました。たつぷりな衣が花咲く天

天婦羅定食に舌鼓

連ねる土産物店を見たり、人形焼き店などの下町グルメを食べ歩いたり、江戸情緒あふれる参道散策を満喫しました。



まずは、1300年以上の歴史を持つ浅草寺の本堂を参拝しました。その後は雷門へ向かって、軒を

爽やかな秋晴れの10月8日、午前8時30分に沼津駅北口を出発しました。クイズやお菓子のつかみ取りを楽しみながら、浅草に到着しました。

浅草は大賑わい

今年度は浅草散策と未来型水上バスで東京湾をクルージングする旅。62名の会員が、2台のバスで親睦を深めてきました。

秋旅
日帰りバス旅行
浅草散策と東京クルーズの旅(東京都)



みましました。スカイツリー、レインボーブリッジなどを水上から眺める景色が新鮮で魅力的でした。デッキでは秋風が心地よく、涼しい季節に快適な船旅を楽しみました。アンケートでは8割以上の会員から「来年も参加したい」という声を頂きました。

昼食後は、漫画家の松本零士氏がデザインした未来型水上バス「エメラルダス」に乗り、浅草からお台場まで東京湾のクルージングを楽し



婦羅が特長で、2尾の大振りな海老に大満足でした。
クルージングで風を切る

大きなお芋がとれたよ～

シルバー会員がボランティア活動として育てたサツマイモが立派に育ち、10月14日に市内の保育園児14人を招待して、会員と一緒に楽しく芋ほりをしました。収穫したサツマイモは約400キロ。シルバーまつりで販売すると共に、市内2か所の社会福祉法人に寄贈させていただきました。



草刈りは「カルマー」推奨



アイデック スーパーカルマーPRO

「カルマー」は2枚刃で低速回転の草刈り機用アタッチメントで、飛び石などが少なく安全です。シルバーでは草刈り機による飛び石事故撲滅を目指し、まずは公共事業で「カルマー」の利用を基本としています。カルマーの購入希望の方は、購入助成制度をご利用ください。

安全パトロールを実施

安全管理委員会では7月8日に、第1回安全パトロールを実施しました。就業現場4か所(愛鷹運動公園、沼津駅北口第二駐輪場、東間門区共同墓地、沼津市斎場)の作業状況を確認し、会員と安全対策の意見交換を行いました。





石川 静一(浮島地区)

先輩にシルバーを紹介していただき4年になります。今年も怪我無く初心を忘れずに続けたいです。

伊藤 登(片浜西地区)

今まで大きな病気怪我もなく仕事をしてきました。これからも身体が続く限り仕事をしていきます。

大橋 寿治(原西地区)

今年も健康で怪我もなく、元気に仕事に励みたいと思います。

金刺 春夫(第一地区)

静かな環境、静かな地で自分と向き合う時間を大切に、自分のペースで健康を願っています。

佐戸井 安彦(第四地区)

還暦と比して記憶力の低下は否めませんが、楽しく健康に過ごせる年にしたいと思えます。

佐藤 雄吾(第一地区)

物造り職人の一人として使い捨ての昨今に一言云いたい。「古いものでもひと工夫すれば十分役立つ物もある。」

寿 印の会員さんは、**今年84歳**を迎えられます。皆さん、益々ご達者な現役です！



杉山 敏雄(第三西・我入道地区)

趣味の盆栽と菜園に携わり、シルバーではソバ打ちを体験した。今後他の講座に挑戦したい。

鈴木 恵子(第二西・我入道地区)

健康を維持し、趣味や社会活動に積極的に参加することで、今を大切に毎日を送ることを目指します。

鈴木 しおり(第一地区)

何回目かの午です。幸筆フレンズを通して仲間同士の繋がりがや自己表現の場となれば幸いです。

鈴木 洋子(金岡西地区)

健康第一で、笑顔と心遣いを大切にしながら働く1年にしたいです。

高橋 次男(大岡地区)

今年も体力と気力を維持しながら仕事仲間と日々楽しくもう少し続けたいと思います。

高橋 富男(門池地区)

仕事がないときは、仲間とランドゴルフを楽しんでいます。

高村 昌貢(第一地区)

午年という事で『人間万事塞翁が馬』を心において、1年間ゆっくり走っていききたいと思っています。

田中 恵子(原東地区)

昨年入会し新しい人生のスタートです。先輩から知恵や元気をもらい、楽しみながら頑張ります。

丹野 毅(原東地区)

病氣入院から1年経過し、元気になったので、シルバーの仕事と畑仕事を頑張りたいです。

長倉 一郎(第二東地区)

元気で働くことと、元気をもらえる仲間感謝しつつ、健康で明るく楽しい年でありますように

増田 實穂(戸田地区)

入会9年になります。仕事中や行き帰りは常に注意してきました。まだ頑張ります。

水野 勝義(片浜西地区)

健康維持、妻と2人でドライブ旅行。昨年は北海道を満喫。今年は山陽・山陰へ行く予定です。

山田 悦子(戸田地区)



・1年元気に過ごすこと
・古い家を少しずつ片づけること

山田 茂雄(開北地区)



新春を迎え人生百歳時代へ健康面に留意し何事も前向きな行動での生活と暮らしを願っています。

渡邊 憲司(第五地区)



まだ仕事に就いてない私ですが、今年こそは仕事を探し充実した時間を過ごしたいと願っています。

渡邊 睦(愛鷹西地区)



シルバーさんからの紹介で昨年10月から仕事をしています。楽しく働けて嬉しいです。



第11回

シルバーまつり盛況に開催

令和7年11月16日、「第11回沼津シルバーまつり」を、千本プラザで開催しました。小春日和が気持ちよく、会員や家族連れ、地域の方など多くの方々でにぎわいました。

販売・飲食コーナー



午前9時半の開会と同時に、販売コーナーは大盛況。新鮮野菜・果物、生花、手作りジャム、戸田の名産品、だんごやマドレーヌなど、どれも市価よりもかなりお得とあって、売り切れ続出となりました。



屋外では、千本二八会の皆さんによる打ちたてのそばも人気で、多くの人が風味豊かな味を楽しんでいました。

特設ステージでは「爺(じい)婆(ば)寿(す)」によるミニコンサートが行われ、懐かしいメロディや踊りを楽しみました。

チャレンジコーナー



軽運動室では、パターゴルフ、将棋、eスポーツのコーナーが設けられ、中でもeスポーツには長い行列ができていました。「脳の活性化」や「認知機能の維持・予防」が期待されるeスポーツをシニアの間同士や若い親子で対戦し、楽しく競いあっています。将棋では静かな戦いが繰り広げられ、パターゴルフでは、ご夫婦仲良く打つ様子が見られました。



展示コーナー



鍼灸マッサージ師会のご協力によるマッサージも人気で、多くの方々が並び、日ごろの疲れを癒していました。

展示コーナーには竹細工、絵画、

手工芸品、沼津垣など、会員の力作が出品されました。4基のつるし雛が会場を華やかに彩っていました。

お楽しみ抽選会



ファイナーレはギフトカードやお米、缶詰セットなど豪華景品が当たるお楽しみ抽選会。今年も、わんぱく相撲静岡県大会小学6年生の部で優勝した若上毘(わかみ)優雅君を招待して、「はっけよい 抽選大勝負！」を行いました。

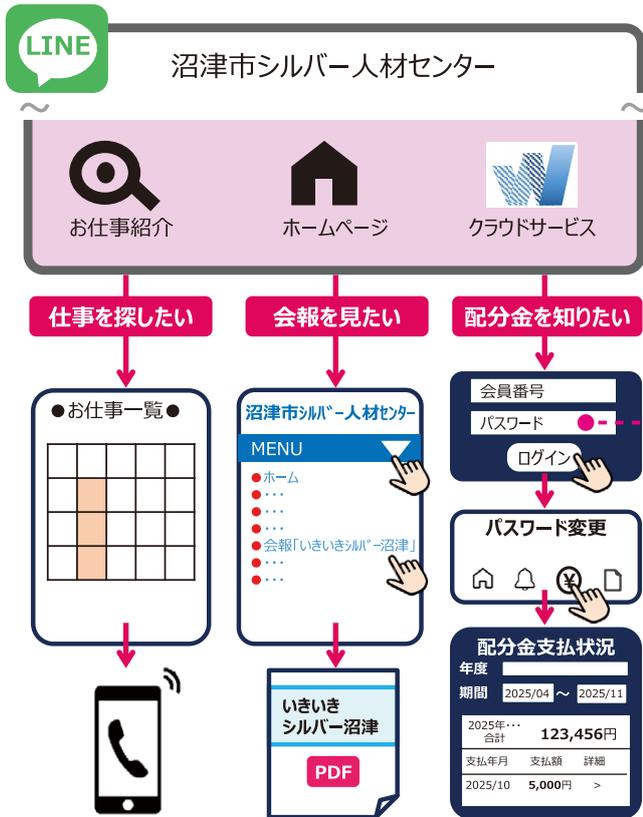


まずは、静岡県警交通企画課の方から若上君が広報アンバサダーを務める高齢者ドライバー交通安全防止のための「5つの待った」についての講話がありました。

いよいよ抽選会。相撲の番付にちなみ、幕下賞、十両賞、最後は横綱賞と抽選結果が発表されるたびに会場は歓声と拍手に包まれました。



デジタル化の推進（公式 LINE の使い方）



シルバーでは、デジタル化を推進しており、情報を LINE で発信しています。シルバーの公式 LINE の 3 つのボタンについてご紹介します。

●**お仕事紹介**は、募集中の仕事内容を紹介しています。気になる仕事があったら、事務所へ電話で問い合わせてください。

●**ホームページ**は、会報や講習会情報など、すべての情報を Web 形式で掲載しています。

●**クラウドサービス**は、配分金明細書と明示書が表示できます。

情報のデジタル化でお困りの方・ご意見のある方は、シルバー事務局までご連絡ください。

クラウドサービスの初期パスワードは、誕生日の 4 桁です。
(例：1 月 1 日生まれば 0101)
初期パスワードを変更した方で、わからなくなった場合は、事務所へご連絡下さい。

◆事務局からのお知らせ◆

●配分金の確定申告について

シルバーから支払われる配分金は、所得税法上「雑所得」に該当し、原則、所得税の確定申告が必要です。収入が配分金のみの場合、必要経費として 65 万円を控除した額が申告額（所得額）となります。所得額が 20 万円以下で、公的年金の年間収入が 400 万円以下の場合、確定申告は必要ありません。

そのほか詳しくは、税務署へおたずねください。

●会費納入のお願い

令和 7 年度の会費が未納の方には 1 月中に納入ハガキを郵送します。届いた方は、すみやかに最寄りのコンビニエンスストアでお支払いください。なお、事務所での現金取り扱いは対応していませんので、ご注意ください。

●新入会員を募集しています

シルバーでは、いつでも入会できるように、**Web 入会申し込み**に対応しています。

入会希望の方は、シルバーのホームページ（※）で簡単な説明動画を視聴の上、入会に必要な事項の入力・都合のよい面談日時を予約。その後シルバーに來所して面談・入会手続きを行っていただきます。パソコンなどが無い方は、シルバーに事前に電話で面談日時を予約し、來所すれば手続きができます。



※) 会員になるには

会員募集中

また、年度末の 1 月から 3 月に入会された場合、通常二千円の年会費が五百円に減額されます。ご近所やお知り合いの方でシルバー入会希望の方がいらしたら、ぜひお誘いください。

会員数 男性 671 人 女性 346 人 合計 1,017 人 (R7.12 月末現在)



シルバー人材センター マスコットキャラクター チエブクロ