



長野シルバー人材センターだより

令和7年11月号

インフルエンザの予防接種を受けましょう。

65歳以上の料金：長野市 1,200 円（12/29迄）
 信濃町（1/31迄）と飯綱町（12/28迄）1,000 円
 65歳未満は実費です。金額は最寄りの医療機関にお尋ねください。
 ワクチン準備の為医療機関に事前予約の上、早めの接種をお勧めします。



病気の早期発見には「健診」が欠かせません。年に1度は受けましょう！
 （補助の有無については、加入している健康保険にお尋ねください。）

就業報告書の提出期限について



	就業報告書提出期限	配分金訂正連絡期限	配分金支払日
10月分	11月6日(木)	11月14日(金)	11月25日(火)
11月分	12月3日(水)	12月11日(木)	12月25日(木)

- ※ 就業終了後、速やかに提出をお願いします。
- ※ 封筒に入れて送る場合は、宛名に担当者名を、必ずご記入ください。
 郵便事情により期限までに到着しない場合は支払日に間に合わない場合があります。
- ※ 明細書の内容に誤りがありましたら、「配分金訂正連絡期限」までに連絡ください。期限を過ぎると訂正分が支払日に間に合いません。

「全会員研修」のお知らせ

11月実施の全会員研修のお知らせです。今年度はあと2日間の4回です。10月29日に参加できなかった方も、下記のどこかで参加をお願いします。

お車でお越しの際は、お声を掛け合ってくださいなるべく相乗りをお願いします。

月	日	曜日	開場	研修時間	会場	対象地域班
11	6	木	9:30	10:00~11:30	篠ノ井 交流センター (なるべく篠ノ井駅西口 Pをご利用ください)	松代、川中島
			13:00	13:30~15:00		篠ノ井(東・西)
	14	金	9:30	10:00~11:30	若里市民 文化ホール (ビッグハット北隣)	第1、芋井、第2、第3・4、 第5、吉田、若槻、更北
			13:00	13:30~15:00		芹田(東・西)、古牧、安茂里 (東・西)、三輪、戸隠、鬼無里

※全会員研修に参加されると、シルバーポイント30ポイント差し上げます。

「新入会員研修」

- ◆ 日 時 令和7年12月12日（金） 午前9時30分～11時
- ◆ 会 場 女性会館しなのき2階 ホール
- ◆ 対 象 令和7年10月～12月入会者・新入会員研修**未受講者**
(対象の会員には別途通知します。全会員研修とは別に、受講してください。)
- ◆ シルバーポイント 20P を付与します。
※長電パーキングご利用の方には2時間分の駐車券をお渡しします。 担当：横田

「会員相談日」



- ◆ 日 時 11月18日（火）午後1時30分～（事前に予約が必要です）
- ◆ 申 込 電話で会員番号・氏名・相談内容をお伝えください。（先着順）
- ◆ 申込締切 11月13日（木）午前中まで （相談時間：1人15分程度）

担当：横田

◆ 除雪作業説明会 ◆

- ◆ 日 時：11月17日（月）午前9時30分より
- ◆ 場 所：しなのき2階 ホール
- ◆ 担 当：松倉
- ◆ そ の 他：除雪作業に就業していただく方は必ず出席して下さい。
- ◆ 内 容：就業の留意点の説明・就業場所確認 など



☆あらたに除雪作業に興味のある方！大募集！！説明会にご参加ください！

担当：松倉



会員就業情報案内相談会

- <日 時> 11月25日（火）午前10時～11時 ※予約不要・当日参加OK
12月25日（木）午前10時～11時
- <場 所> 勤労者女性会館しなのき 1階 センター事務所内

最新の就業情報案内はホームページ・ Smile to Smile でご覧いただけます。

また、お電話によるお問合せも可能です。

担当 松生



【刃物研ぎのお知らせ】

刃物研ぎ研究会



毎月8日の「刃物の日」に刃物研ぎ作業（即日渡し）を実施しています。

11/10（月）、12/8（月）、1/8（木）

場所：長野市勤労者女性会館しなのき北側通路 11時～15時30分

※刃物研ぎ班員募集中！一緒に刃物研ぎの技術を身につけて活躍しませんか？

刃物研ぎの日に見学もできます。お気軽にお問い合わせください。

担当：池田

若里公園の「袋詰め落ち葉」無料配布！（1袋70ℓ）

- ◆ 実施日 ① 11月21日（金）午前9時～
② 11月30日（日）午前9時～
③ 12月 9日（火）午前9時～



- ◆ 場 所 若里公園 公園管理事務所西側 雨天中止（小雨決行）

★お一人様2袋まで（先着順）

※配布分がある限り再度並んでいただけますが、多くの方に配布できるようご協力お願いいたします。

★各回とも、落葉がなくなり次第終了となります。

ご自身で「袋とほうき」を持参され、落葉を集めてお持ち帰りいただける方、いつでも大歓迎！

担当：新保

【若里公園 ボランティア 🌳 開催日程】

開 催 日		予備日(雨天)	時 間
11 月	5日(水)	7日(金)	午前8時～11時
11 月	19日(水)	20日(木)	午前8時～11時

☆集合場所：若里公園管理事務所前（事前連絡不要）／駐車場利用可（南側駐車場）

☆持ち物：飲み物、軍手、作業できる服装でお越しください。

☆道具は若里公園で貸出いたします。

☆当日連絡先：若里公園管理事務所 026-226-6950 （朝7時～）

※前日の天候等により、開催の判断が難しい場合は管理事務所にお問い合わせください。

担当：新保

不適正行為を疑われる事案について

この度、当センターの会員による道路交通法違反について、一般市民から通報がありました。就業場所を探している最中に断りもせず家の前に軽トラックを駐車し、しかも荷台に人を乗せたまま運行されたとのことでした。

駐停車禁止エリアはもちろん、他車や他人への迷惑になる場所へは駐車しないという配慮や、法違反を疑われる行為（荷台に人を乗せて公道を走るには、許可等が必要）は、「シルバー人材センター」の看板に傷をつけることに繋がりがねません。

不適正行為を疑われるような行為は、厳に慎んでいただくようお願いします。

担当：横田

〈NEXCO 東日本〉様より 感謝状をいただきました！！

令和 5 年から NEXCO 東日本長野工事事務所様より発注いただいております【高速道路の工事を知らせる横断幕を再利用したバッグ制作】について令和 7 年 10 月 1 日（水）に NEXCO 東日本長野工事事務所様（長野市七瀬）にて表彰式が行われ出席させていただきました。

「横断幕」は期間が終われば廃棄されてきましたが、高速道路のリニューアル工事が進むにつれ量が増え「再利用」が考えられるようになりました。使われている素材は「ターポリン」というテントなどにも使われる防水性・耐久性に優れた素材です。長野シルバー人材センターの旧てづくな班のメンバーが作業に携わり、NEXCO 東日本 長野工事事務所のイベントなどで配布したところ大人気となっているとのことです。

生地が固いのでドライヤーで温めてやわらかくして縫製したり、切り出す場所によって文字や柄が違うのが特徴です。SDGs への取り組みに貢献しています！！



制作をした酒井 道子会員は「同じ形であっても、柄とか取っ手の出かたで同じものは二つとないので、どれをとっても『一品物』。それは唯一無二で楽しい」と。

（写真は左から酒井 道子会員、小暮 英雄 NEXCO 東日本長野工事事務所長、藤橋 範之長野シルバー人材センター局長）

担当：古海

◇班活動のお知らせ



芹田東班	12 月 3 日	子供見守り
古牧班	11 月 17 日	清掃作業 班会議
安茂里西班	11 月 14 日	子供見守り
若槻班	11 月 21 日	子供見守り
朝陽班	11 月 21 日	班会議
古里班	11 月 15 日	除草作業 班会議
柳原・長沼班	11 月 21 日	班会議
更北班	11 月 17 日	班会議



～ 11 月入会の皆さんを紹介します ～

(敬称略 地域班順)

お名前	地域班	お名前	地域班
白鳥 博昭	第3・4	辰野 智憬	松代
迫野 静枝	芹田東	石坂 けい子	川中島
野寄 健	三輪	石坂 丈男	川中島
北澤 健雄	古里	水間 暉子	川中島
大友 昇	古里	塩入 努力	信濃
那須 律子	篠ノ井東		



令和7年度 10 月分 傷害・賠償等の事故状況

事故の場合、5 日以内にセンターへ事故報告書の提出が必要です。

No.	発生日 (届出順)	年齢	性別	地域班	就業内容	状 況
18	9.29	64	男	松代	剪定講習	松の剪定講習中に8段梯子から落下し病院に搬送 肋骨3本・胸骨1ヶ所・鎖骨骨折
19	9.18	73	男	松代	機械刈り 除草	通路の機械刈除草作業中に隣接する住宅のガラス戸を飛石で1cm位の穴を開けてしまった。 飛石防止刃使用・防石ネット使用無し
20	9.25	69	男	第2	スーパー 駐車場 カート等 回収	スーパー駐車場でリサイクル品回収の際、台車をきちんと固定しなかったため、台車が動いてしまい駐車中の車に接触し傷をつけてしまった。
21	9.30	78	男	松代	整枝剪定	個人宅の植木の整枝を電動トリマーで作業中に電源コードを切断してしまった。ショートさせた事により家の配電盤が破損し、家の電気が全部使えなくなってしまった。
22	9.22	82	男	芹田西	建物管理	屋外の階段を清掃作業中に階段を踏み外して転倒し頭部を強打し病院に搬送 額打撲裂傷、後頭部左側・右目横の骨ひび

～パソコン講座～

□ 講座内容: ワード、エクセル、パワーポイント、はがき印刷、インターネット、写真取り込み・加工、カレンダーの作成など(初級・中級者向けコース)

□ 開講日: 月・水・木(月初スタート 何月からでもOK!)

□ 受講時間: 午前コース 10時～12時

午後コース 1時30分～3時30分

6コース(月AM・月PM・水AM・水PM・木AM・木PM)から選択して受講

☆同じ曜日の同じ時間のみ受講

但し複数回の受講も可能ですが、受講料はコースごととなります。

□ 募集人員: 各コース5名(申込み順)

□ 受講料: 3,000円/月(教材費は別途必要)

～パソコン新講座 【入門コース】開設!!～

□ 講座内容: ワード、エクセル、メール、ネット検索、YouTube など

★パソコン超初心者向けです!!

□ 開講日: 第2・第3・第4金曜日(月初スタート 何月からでもOK!)

□ 受講時間: 午後コース 1時30分～3時30分

□ 募集人員: 先着10名

□ 受講料: 3,000円/月(教材費は別途必要)

☆両講座とも





Smile to Smile

登録するには！！

・毎月 10・20・30 日にパソコン班によるサポート体制！！

完全予約制でやってます！！

わからない方も個別に丁寧にサポートを行います。

携帯をお持ちでない方、事務局に会員専用のパソコンを配備しています！登録しておけば事務局の会員用パソコンで、ご自分の内容をご覧いただけます。ご利用ください。

現在の状況（R7 年 11 月 4 日現在）

1,147 名の方が登録済になりました！！ 登録率約 57.4%！！

登録中の 17 名の方、まだ未登録の方、パソコン班のサポートを是非！ご利用ください！！

センターだより及び就業情報案内の紙ベースによる郵便発送は令和 7 年 3 月配分金明細発送(4 月 10 日頃)をもって終了しました。

*5 月以降（4 月配分金明細から）郵送はしておりません。

Smile to Smile では“お知らせ”と“就業情報”に加え

“配分金明細書”・“配分金支払証明書”がご覧いただけます！！（smile to smile を登録後の月分から確認できます）

*紙のセンターだより・就業情報案内をご希望の方はその都度、窓口までお越しください。

*窓口には会員用パソコンを設置しています。

お手元の携帯スマホなどでご覧いただけない方は会員用パソコンをご利用いただけます！！お気軽にお声掛けください。

講演会のご案内

～サクスの調べとお話と～

講師 久遠 峯 志 様

阿弥陀寺（飯綱町普光寺）ご住職



と き 令和 7 年 12 月 10 日（水）

午後 1 時～午後 2 時 3 0 分

ところ 勤労者女性会館しなのき 2 階ホール

対 象 女性会員 & 男性会員

大勢の皆さまのご参加 お待ちしております！

昨年度大好評だった講演会を今年も開催いたします！

あなたの人生のフィナーレは、何ですか？

～具体的にどうしていったらよいか

一緒に考えましょう～



※ 参加ご希望の方は、12月5日までに長野シルバー人材センターへ
お電話ください（0120-468117）

※ 勤労者女性会館しなのきは、長野シルバー人材センター事務所のある建物で
す（無料の駐車場はありません）

※ 「女性会員のつどい」「女性対象入会説明会」と同時開催です。女性の方には
お土産をご用意しておりますので、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。



講師 ^{ひさとお}久遠 ^{みねし}峯志 様

(→ひさと「う」ではなく ひさと「お」です)



令和 6 年 12 月しなのきホール

プロフィール

飯綱町在住。

現在は浄土真宗本願寺派阿弥陀寺住職、保護司。

大学卒業後小学校教員を続け、最後は地元三水第一小学校長で退職。

学生時代から音楽に親しみ、特にジャズが好きでサックス・フルート・篠笛、最近はクラリネットにも挑戦。本堂はいつでもライブができるようになっている。

「ホット・ブリザード・ジャズ・オーケストラ」「^{おもとはる}万年青春バンド」
「^{おもとはる}チンドン万年青春」等で活動。

一人でも、各種イベント、お茶飲みサロン、幼稚園から高齢者施設等でも活動して、「サックスを吹くお坊さん」として親しまれている。音楽授業を毎年行なっている養護学校では大人気。法話のほか被災者・高齢者への元気が出る話、人権や子育てについても講演を重ねている。



大好評！第2期の講座開講します。

ダレデモダンス受講者募集！

長野シルバー人材センター会員と入会希望の方のため
の無料ダンス講座です。

友達ができた！

脳トレになる。

いつまでも素敵な
あなたでいるために

楽しいっ



SAMさんが考案し、医師監修の健康ダンスです。

男女問わず、どなたでもご参加いただけます。

11月28日(金)・12月19日(金)・1月23日(金)

場所：勤労者女性会館しなのき 2階しなのきホールにて

時間：午後3時から1時間！

※1回でも受講できます(申込時、参加日をお伝えください)。

※飲み物をお持ちになり、動きやすい服装でご参加ください。

Smile to Smileのアンケート、またはお電話で受け付けております（アンケート申込期限：
各開催日の2日前 / 電話申込：当日まで受付）。

事前のお申込みへのご協力、よろしくお願いいたします。

担当 総務課 梅本
電話 0120-468117