

謹賀新年



令和
8年



一般客による魚のせり風景



お目当ての商品を求め長蛇の列



大漁まつりの呼び物
まぐろ解体ショー



いしのまき

シルバー通信

〒986-0814 宮城県石巻市南中里三丁目 14-3
電話(0225)94-3683 FAX(0225)94-3207
e-mail:miyagi-ishi@mx5.et.tiki.ne.jp

公益社団法人石巻市シルバー人材センター

令和 8 年
新年号

No.111

2026 年 1 月 1 日 発行

新年の挨拶

理事長 亀 山 伸 一

明けましておめでとうございます。
会員の皆様には、お健やかに新しい春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

今年も健康に留意しながら充実した日々を過ごせること、誰もが望むところですね。

さて、近年「公益法人制度改革」や「新たな契約方式」等で、シルバー人材センターを取り巻く

環境は大きく変化して、先の見通しが予測できない状況になっています。

そんな時代の流れの中で高齢者の活躍する場と地域のニーズを結ぶシルバー事業の社会的な役割は、今後ますます大きくなると思うものです。

また、高齢者雇用安定法の

改正により、高齢者の雇用が促進される一方で、その実効性が問われるなど高齢者雇用の課題は多岐にわたりますが、これらの問題に対処することで、より多くの高齢者が活躍できる社会を実現することが求められています。

当センターは、日々会員が働きやすい環境を整えながら時の流れに遅れないような取り組みを進めてまいります。

シルバー事業の活性化を柱として会員の拡大を第一目標に掲げながら、併せて安定した就業の確保に努め、シルバー事業の基本である安全就業の確保を決して忘れることなく、安全対策の徹底を怠りなく実施してまいります。

そして、生きがいの充実や居場所づくりの場としての役割も担ってまいります。

今年一年、会員そしてご家族の皆様の安全とご健康をお祈りしつつ、より良い年になりますことを願っています。今年も宜しくお願いいたします。

年頭のごあいさつ

石巻市長 齋 藤 正 美

令和 8 年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

公益社団法人石巻市シルバー人材センターにおかれましては、日頃より高齢者の就業機会の確保や生きがいに御貢献いただいておりますことに心から御礼申し上げます。また、会員の皆様におかれましては、日頃から市政全般に格別の御理解と御協力を賜っておりますことに深く感謝申し上げます。

昨年とは物価高騰が加速する中、宮城県最低賃金が過去最高の 1,038 円に引き上げられ、地域経済と私たちの生活が大きく影響を受けた一年でした。

一方で、昨今は「人生 100 年時代」と言われるように、高齢者も含めた働き方の多様化が進む時代に突入しています。令和 6 年 11 月にはフリーランスとして働く方のための新しい法律が施行され、個人で働く皆様がより安心して活動できる土台づくりも進んでいます。

本年は午年です。馬のように元気に駆け巡り、活動の場を広げていく一年となりますよう御期待いたします。本市としましても、高齢者を含め誰もが活躍できる仕組みづくりをより一層推進し、シルバー人材センターへの入会へも繋げられるよう力を入れてまいります。

結びに、石巻市シルバー人材センターの今後益々の御発展と会員の皆様の御健勝を祈念いたしまして、新年のあいさつといたします。



《安全就業貢献者表彰》

昨年仙台市で開催された安全就業推進大会で、当センター会員の大金憲好さん（蛇田班）が安全就業推進貢献者として表彰されました。

😊 おめでとうございます！



ボランティア活動



旧門脇小学校

《年男さんに今年の抱負を聞きました！》

“働けることに感謝！”

佐藤 久良さん(住吉班)

年男を迎えた本年、改めてこれまでの人生、そして現在の生活に感謝しています。定年後、シルバー人材センターで自分の経験や技能を活かせる機会をいただけたことは大変幸せです。仕事を通じて先輩方の頑張っている姿を見る事は自分の励みになります。働くことが健康維持にもつながり、充実した毎日を送ることができています。



これからも元気に地域社会に貢献していきたいと思います。



“生きがいを見つけて”

古田 浅吉さん(稲井・湊班)

私はシルバー人材センターに入会して3年目、今年は84歳（午年）年男になります。自分としては実感がありません・・・。入会前に免許証も返納し体力的にも落ちてきましたので、不安もありましたが先輩の皆さん方が元気で活動している姿を見て自分も元氣になります。皆さんが何事にも助け合いの気持ちで年齢に関係なく向かっていることが感じられます。



仕事以外に研修会や趣味のサークル等もあり、自分も筆耕班に入りました。佐藤班長をはじめ、皆さんに基本から教えていただいております。月に2回ですが皆さんに会えるのが楽しみです。

また、生きがいにつながっています。

《ボランティア活動》

🌟市内3ヵ所で開催！

昨年10月18日（土）、市内3ヵ所でボランティア活動が開催されました。当日は清々しい青空の下、約160名の会員がそれぞれ汗を流しました。特に、旧門脇小学校で約100名近くの会員が作業を行う姿は圧巻でした。



押切沼公園



追波川河川公園

《石巻魚市場内 PR 活動》

🐟いしのまき大漁まつりに参加しました！

昨年10月19日（日）に開催されたいしのまき大漁まつりに当センターも参加して来ました。

前回と違い、今回はチラシ配りの他、「虫除けおにやんま君」の販売も合わせて行いました。売れ行きは上々。用意した普及啓発用のチラシ1,500セットもあっという間に無くなりました。

当日の参加者5万5千人を目に、改めていしのまき大漁まつりの盛大さに驚きました。



石巻市シルバー人材センターのブースに多くの人が訪れた

《就業開拓コーナー》



📍働く場所の確保のために お気軽にご相談ください。

会員の皆さん「困っていること」「お願いしたいこと」があれば是非、周りの方々に声を掛けてください。シルバー人材センターにご相談ください…。とね！

《各セミナー等イベント情報関係》

“無事故を心に誓い、ご安全に！”

7年度の刈り払い講習会が昨年11月13日（木）

に、遊楽館で行われました。「株SMサービス影山雅弘様」を講師に招き、会員の技術向上と安全確保での事故防止について学びました。事故防止に向け“安全第一”

当日参加した65名の会員たちは、今後の作業において事故・ケガの無いよう肝に銘じ、会場を後にしました。



★行事告知（スマホ教室）

“今年も好評につき開催決定！”

昨年好評だったスマホ教室が今年も開催されます。最近何かと話題になっている「詐欺対策」に関する講習もありますので是非ふるってご参加ください。

日時	場所	講習内容
2月2日（月） 14時～16時	石巻市シルバー 人材センター	はじめてのスマホ体験
2月10日（火） 14時～16時		スマホの基本とLINE
2月12日（木） 14時～16時		スマホの基本と詐欺対策

※ご希望の方は事務局までご連絡ください。
全日程参加も可！

“シルボンヌ全国大会 2025in みやぎ”

参加してきました！

広報委員 阿部 津久子

11月20日（木）ホテルメトロポリタン仙台で、シルボンヌ全国大会が開催され、当センターの女性会員4名が参加しました。（シルボンヌ…シルバーの女性会員の愛称）

会場には全国各地から一般入場者を含め約700名が集まりました。一角には女性会員手づくりの販売ブースがあり、布バック・ポーチ・手工芸品などのお気に入りの品を探す人で賑わっていました。

大会の前半は六華亭遊花氏による落語の講演があり、東北のなまり言葉で会場は笑いの渦に包まれました。

続いて後半は、宮城・山形・秋田のシルボンヌの活動紹介です。それぞれ趣味やボランティア、仕事にいきいきと取り組んでいて、私にとって良い励みになりました。そしてフィナーレは伊達武将隊の演武が披露され、会場は拍手喝采でした。

会場を後にした石巻のシルボンヌは、充実したひとときを過ごし、みんな自然と笑顔に…これからもシルボンヌの一員として、さらにステップアップしていきたいと改めて感じた1日でした。



活動紹介



伊達武将隊

“腸活みそづくり講座”

広報委員 勝又 昭

仙台から食楽ライフ講師 きくち ひとみ様をお招きいただき11月7日（金）午前10時～11時45分、石巻市八幡町の総合福祉会館みなと荘で開催されました。

「炊飯器で一日で完成する！かんたん味噌づくり講座」に参加させていただきました。…

「ほめられみそ」レシピ

【材料】 出来上がり約1.2kg

- ・乾燥大豆 …… 300g
- ★熱湯 …… 3合の線まで
- ・塩 …… 65g （お好みで70g～80g）
- ・大豆のゆで汁 +お湯 …… 200～300cc
- ・乾燥麹 …… 200g

- ・炊飯器やポット（保温器） ・お皿 ・耐熱のジッパー付きビニール袋
- ・ボウル・ザル ・フードプロセッサー又はミキサー

その日に
完成！

講座時間内に作り方等、詳しく丁寧に教えて頂き、事前に準備されていた材料を自宅に持ち帰り、炊飯器・フードプロセッサー等を準備し、普段このようなことをしない自分自身に孤軍奮闘、レシピに従い作り始めました。

炊飯器に前の晩から水洗いした大豆を入れ、約10時間浸水させ、次の日「おかゆコース」で炊飯。終わったらザルに上げ冷ましておき、大豆をブレンダーに入れ、ゆで汁を少しずつ加え攪拌する。事前にジッパーで混ぜ合わせた乾燥麹と塩へ攪拌した大豆と混ぜ合わせジッパーごと炊飯器に60℃くらいのお湯をジッパーが浸かるようにいれ、蓋を開けたまま、保温ボタンを押して発酵開始！湯煎の温度が60℃～65℃を保ちながら10時間ほど保温し完成です。冷蔵庫で保存して即席みそ玉などにし、食しています。ほんのり大豆の味がし、とても美味しいです。

24時間ぐらいの工程でしたが、我ながら上手く😊…？いきました。

※私の作り方を参考にみなさんも是非挑戦してみてください。



作り方レシピを詳しく説明



真剣に聞き入る受講生



大事な工程ポイントを確認

《悠遊会だより》

“追分温泉日帰り旅行”

前回定員に至らず開催できなかった日帰り旅行が今回は定員に達したため、無事開催することができました。

集まった30名は追分温泉へ。温泉に入っ、お酒を飲んで、歌を歌って各々自由に楽しんできました。抽選会也大盛り上がり！

初めて参加する人も楽しめました。

とても楽しかったで～す。(^^♪



悠遊会会長のあいさつ



乾杯の準備 OK



トランプ大会



皆で乾杯

《サークル活動》

お散歩クラブ

代表 亀山 伸一

一北上川(旧北上川)河口堤防のウォーキング

今年度「お散歩クラブ」の行事は、昨年 10 月 25 日(土)石巻市の中心部を流れる「旧北上川河口部の堤防」を「元気市場」から「かわみなと大橋」「南浜アリーナ(海の駅)」を経由して「旧北上川河口部」まで、休憩を挟みながらのコースで、9 時 50 分に「元気市場前堤防」を出発し、終点の「旧北上川河口部」に着いたのは 10 時 35 分、思ったより短時間のコースでした。

「旧北上川河口部」は、東日本大震災で津波の直撃を受けて大きな被害が発生したところです。現在は、復旧・復興の整備事業も完了し、石巻市の復興に大きく寄与いたしました。石巻市は川湊として、古くから旧北上川とともに発展してきた街であります。

当日は少し小寒い気候でしたが秋の心地よい空気を体感しながら、歴史ある川と街の関係を思い、身近にある絶景スポットを堪能しました。

少人数の参加者でしたが皆さん大満足。改めて、石巻市の素晴らしいスポットを確保し、来年のお散歩コースを楽しみに解散しました。



元気市場前堤防から出発 !!



間もなく旧北上川河口部

パークゴルフ倶楽部

広報委員 片岡 長悦

理事長杯パークゴルフ大会 9 月 21 日(日)

かなんパークゴルフ場に、絶好の天気のもと開催されました。

連日の酷暑もなんのその、皆様元気一杯にラウンドされました。まさに

“シルバーパワーここにあり!!” ですね。



皆で記念撮影!



お正月花飾り

会員の の 広場



チエフクロー

花の歳時記

代表的な冬の花: ビオラ



*冬の花として親しまれているビオラは、スミレ科スミレ属の植物です。非常に多彩な花色をもつことが特徴です。

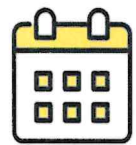
花言葉は:「忠実」「信頼」「誠実」「少女の恋」「もの思い」「私を想って」など、控えめで純粋な感情を表すものが多です。

【旧暦の月・和風月名】

■1月・睦月[むつき]

■2月・如月[きさらぎ]

■3月・弥生[やよい]



●1月: 1日(木)元日、5日(月)官庁御用始め

12日(月)成人の日、20日(火)大寒

●2月: 4日(水)立春、11日(水)建国記念の日

23日(月)天皇誕生日

●3月: 11日(水)東日本大震災の日(15 年目)

20日(金)春分の日・春分



広報委員 熊谷 洋子

明けましておめでとうございます。今年の私の目標は一日一日を丁寧な暮らしを送る事です。

たとえば食事。一人暮らしなのでスーパーの総菜をパックのまま食卓にのせてしまいがちですが、お気に入りの器に移し変え食事を楽しみたいと思います。

最近では捨てるのがもったいない位のデザインのものも見かけますが、ひと手間惜しまず気分も上げて笑みがこぼれるような食卓にしたいと思います。たとえばお花。空っぽの花瓶に一輪の花を差せる余裕ある生活が出来れば良いと思います。

先日庭先の南天の赤い花を飾りました。南天の花には「難転」災い転じて福となすの意味が込められているそうです。

良い日も悪い日も「大丈夫!大丈夫!」と魔法の言葉を唱えながら今年一年を皆様と一緒に健やかに過ごせるよう願いたいと思います。



当センターは、「誰一人取り残さない持続可能な社会の実現のためにSDGsに取り組んでいます。」

SDGs (エス・ディー・ジーズ)
「持続可能な開発目標」