



めぐろ

2026

293号

令和8年1月1日

地域と共に、
これからも。

※目黒区の花:萩(ハギ)

- ★ 新年のご挨拶
- ★ 区長との懇談会
- ★ 安全就業優良表彰
- ★ 私らしく働く!
- ★ 地域貢献活動 活動報告
- ★ 見つけた! あの人!
- ★ 家事育児全体会議
- ★ Tokyoシルバー50周年フェス
- ★ Smile to Smile
- ★ 目黒区あれこれ

目黒区シルバー人材センターの
ホームページはこちら!

詳細や最新情報を掲載中。ぜひご覧ください。

目黒 シルバー

検索



会員数

男性 636名
女性 512名
合計 1,148名
令和7年12月1日現在

発行・編集

本部:目黒区目黒1-25-26(田道ふれあい館)
TEL 03-3793-0181 FAX 03-3793-0588
分室:目黒区目黒本町2-1-20
TEL 03-5721-2593 FAX 03-5721-2594

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。目黒区シルバー人材センター会員の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様もご存じのとおり、去年は観測史上最も暑い夏となり、「地球沸騰化」という言葉が現実味を帯び始めた年となりました。

春夏秋冬の変化が生活に深く取り入れられている私たちの社会において、これから常態化するかもしれない「長すぎる夏」と「長すぎる冬」は、季節の移ろいを感じる機会を少しずつ奪い始めるのかもしれません。

目黒区には季節の変化を感じる場所や行事が、数多く存在しています。目黒川の桜並木を始め、春に芽吹く竹の子、夏の盆踊りに秋の区民まつり、冬のイルミネーション等の様々な行事が、今年も区内各地で開催される予定です。

これら一連の行事は多くの区民の皆様の協力により運営されているものであり、「共助」により成り立っているイベントでもあると認識しております。

目黒区シルバー人材センター会員の皆様の活動も、まさにこの共助に該当するものであり、区民の方々の困りごとや依頼に対し、常に誠実に対応して頂ける皆様の存在を、目黒区としても非常に頼もしく感じております。より良い目黒を共に創り上げていくためにも、会員の皆様の変わらぬお力添えを頂ければ嬉しい限りです。

結びとなりますが、和田茂会長をはじめ、本年も会員の皆様のご活躍を重ね、目黒区シルバー人材センターとして飛躍の年となりますこと、更には今年一年が会員の皆様にとって実り多き年となりますことを祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



名誉会長/目黒区長
青木 英二

明けましておめでとうございます。

会員の皆様には令和8年の新春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

今年度は、今後進むべき5年間の道筋を定めた「第6次中期計画」の初年度にあたります。会員の皆様には、「就業」と「地域への貢献活動」の活動を通して計画に基づく諸事業の推進にご尽力をいただいておりますことに深く感謝を申し上げます。

新年にあたり、人生を明るくするポジティブワードを書き出してみました。「お早うございます」、「今日は」、「有難うございます」、「お世話様」、「お疲れ様」、「お陰様で」等々、挨拶や感謝の言葉にきりがありません。このようなポジティブワードを一日の生活の中で自らが発しているかと言えば、些か心許なく思います。携帯やパソコンでのSNSのやり取りが当たり前となった昨今、言葉を発する機会が極端に減ったのは、私たち高齢者の世代も同じかも知れません。「沈黙は金」の格言は兎に角として、言葉を大いに発することは『老い』の防止にもつながります。

会員の皆様には、素敵な笑顔とともにポジティブワードを大いに発しましょう。

本年も、会員の皆様の健康で充実したライフスタイルに応える事業を推進して参りますので、一層のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして幸多き年になりますよう祈念申し上げ、新年の挨拶といたします。



会長
和田 茂

目黒区長との懇談会

令和7年7月1日10時から目黒区総合庁舎4階特別会議室で、目黒区長と目黒区シルバー人材センターとの令和7年度懇談会が開催されました。理事13名・監事2名(外部理事及び外部監事も出席)、事務局から5名の計20名が出席しました。青木英二「目黒区長と和田茂会長の挨拶に続き、センターの状況報告と目黒区に対しての要望、意見交換などが行われました。

要望事項

1 目黒区シルバー人材センター事業に対する補助金の確保について

入会促進のためのセンター広報活動や、安全就業のための熱中症対策などに必要で十分な予算確保のための財源措置を要望。

2 政策目的随意契約の発注について、さらなる促進のお願いについて

当センターへの発注について、縮小や民間事業者との競争契約への変更がないように。また、区の新たな施策や事業の際に、当センターへ発注していただくよう要望。

3 シルバー人材センターとの発注者及び会員との契約方法の見直し

令和6年11月から「特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律(フリーランス法)」が施行され、厚生労働省の方針により、契約方法の見直しが行われている。区との契約も円滑に進めることができるよう支援を要望。

令和7年10月14日には、和田会長、神戸副会長、上田事務局長が「令和8年度補助金についての要望書」を、青木英二「目黒区長にお渡ししました。



「令和7年度 安全就業優良シルバー人材センター」 として表彰を受けました

目黒区シルバー人材センターは、東京都シルバー人材センター連合(公益財団法人東京しごと財団)から「令和7年度 安全就業優良シルバー人材センター」に選定され、表彰を受けました。

この優良表彰は、「安全就業への取組みが優れていること」や「過去3年間に重篤事故が発生していないこと」など幾つかの条件を満たしたセンターに対して贈られるものです。表彰式は、同連合が主催する「令和7年度シルバー人材センター安全大会(令和7年9月26日開催)」において行われ、続いて当センターの安全就業への取組みについて事例発表を行いました。



私らしく働く！

福本 律子

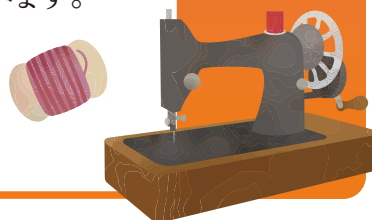
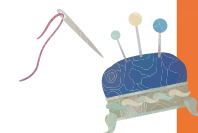
(リフォーム班)

岡坂 キヨ

(リフォーム班)

90歳を迎えても、さらに役立つプロの技。

リフォーム班の作業場には、静かな熱があります。
その中心にいらっしゃるのが、2人のベテラン会員です。
年齢を理由に手を引くこともできたはずですが、2人は今も変わらず仕事に向き合っています。
「長く使えるようにしてあげたい」「頼まれたら応えたい」「やれないことはない」
そんなまっすぐな気持ちが、日々の作業を支えています。
その姿勢は、“続けることの価値”を私たちに静かに問いかけているように感じます。



入会されたきっかけを
教えてください。

福本 私はこの方が面接で。

岡坂 面接担当で、「入ってください」と言った方なので。

福本 海外生活がもつ長くて。向こうでオートクチュールの仕事をしていて。それで何かお役に立てることがあったらいいなと思って、ここへ入ったんです。

海外はフランスですか？

福本 はい、クリスマスチャン・ディールの。

一同 すげー……(驚き)

シルバー人材センター はご存知でしたか？

福本 私は知りませんでした。何かお役に立ちたいなと思って、区役所に行って子供の面倒を見るのを無料でやっていました。子供に好かれていて、何かしようと思ったら、センターがあつたんです。それでご縁があつて、入らせていただきました。



福本さん

お仕事の内容を教えてください。

岡坂 ほとんど修理なんですけど、お洋服の修理と、大きいものを持っていらっしゃって、「洋服に変えてください」というお客様もいらつしやる。デザインはしません。が、少し仕立てもやっており

ます。生地からも作っていますし、皆さんベテランなので。

この仕事で、良かったと思う瞬間を教えてください。

岡坂 ここでこんなにお客様に喜んでいただけるんだというのから始まって。細かい仕事も多いですから。セーターの穴も直しちゃう。そつやって仕事ができるようになった、お客様が喜ばれると、やっぱり次までにまたちょっと「腕を上げない」と思って。



岡坂さん

この場で、直接お客様とコミュニケーションが取れるのですね。

岡坂 ここでお話をしている間にお友達になったり、また次に持ってきて下さったりと。自分の性格って言うんですかね？お客様に対応している時にちょっと自分を抑える。人生においてじゃないですけど、お客様との人間関係もとても大事なんだということをご学ぶ。色々なお客様がいます。

入会後、コミュニケーションが増えましたか？

岡坂 そつですね。やっぱり一緒にやっている仲間と。
福本 シルバーって素晴らしいなって。こちらの応援したいと思

うんです。外国ではこういうシステムがないので、定年になるとみんな働きたくなって、田舎の方に行ったりするんです。シルバーがあつて、年齢を問わずお仕事ができるというのは良いですよ。



**色々な経験を持った方がいらっ
しゃいますね。**

岡坂 私は最初子育てのところに入つて、子育てをやつたり、犬を飼つてたりしていたので大型犬の散歩をしたり。でもそれだと自分の持っているものじゃなくて、趣味じゃないんですけれど、ちょっと違ったんです。そして、ここに洋服を作るところがあるというので、私も洋裁学校を出ましたので、やっぱりそれを活かす方がいいなと思つて。子育てのころに行つて、赤ちゃんの沐浴とかもやってきたんですけど、やっぱり自分のやりたい仕事とちよつと違うかなと思つて…。それでここへ来て、自分の持つてい
る仕事にも繋がった。

今後この仕事を続けますか？

岡坂 もう「いらない」って言われるまでやります。(笑)おかげさまで本当に手は動くし、まだ耳も聞こえるし、目も白内障の手術をしてないし、足腰もどいも何ともないので、

しばらくここに居させていた
て。食べ物も気をつけているし、ラ
ジオ体操も絶対欠かさないでやっ
ています。4000歩以上歩くこと
も毎日実行しています。

趣味はありますか？

福本 趣味というか、人のお世話をするのが趣味みたいなものです。

岡坂 私は欲張りで、趣味が多すぎて反省しています。絵も描いてます。動物、カラオケも好きです。そついつのも元氣ならできると。やっぱりこつこつ仕事をしている
と、元氣をもらつていますね。力も結構いるんです。頭も使いますしね。そのまま自然の中でやつてお
ります。それが元氣の源ですね。

**天皇皇后陛下の
行幸啓について**

岡坂 幸せすぎて、写真をいつも持ち歩いています。私がすごいポ
ロポロなのを縫つていたんです
よ。もつ裏が溶けちゃったみたい
に。それをご覧になつて、「どう
やつてお直しになるんですか？」
と言われたので、これはこつやつ
て生地を置いて、こつやるんです
と言つたら「オホホ」とお笑いに
なつた。とても幸せなことだつた
と思つて。長いこといると、そつ
いふこともあるんだなと思ひます。



**生きがい・やりがいを
教えてください。**

福本 私は人のお世話をしている
と、非常に生きがいを感ずします。

岡坂 やつぱり人間関係を作るの
にはすごく勉強になります。大事
な仕事の時は皆さんの知恵を借り
たりするとコミュニケーションに
なつて。私は教える方なんですけ
ど、教えられる方が多い。そつ
いふ方も多いんですよ。

**「衣服を直して使う」とい
う需要が減っていますか？**

岡坂 でも最近自分の物をお
持ちになつて、これを取り替え
たいとか、使つてみたいという声は
増えました。修理というよりは
「お仕立て」みたいなものも増え
てますね。思い出の着物をお持ち
になつて洋服にしたりします。そ
ついついのもこちらで受けていま
す。結婚式の時の着物を洋服にし
たりとか。腕の良い人たちが袋を
縫つたり。

福本 ありがたいことに、シル
バーの看板があるのでタダで着
物をお持ちくださるんです。もつ
売つても安いから使つてくださ
いとお持ちくださるので、感謝な
んです。

すぐく素敵なサイクルですね。

岡坂 どんな物でも、やれない物
はないんですよ。工夫すればでき
る。長年の経験なんですけどね。
どんなお客様の物でも、やらない
物はほとんどないですね。ものす
ごい物をお持ちになりますよ。



**今後の人生でやりたいことは
ありますか？**

岡坂 私は絵を描きたい。便箋な
どに描いて売つてるんです。

「こんなになつちやつた」とか「虫
喰つちやつた」とか。そついつい物
でも、「やれないことはない」で
す。そついついのは長年皆さんのお
持ちになつたもので、ちよびちよ
び直しているうちに実力がつ
いて。「やれないものはないよ」つ
てみてみんな笑つてますよ。

福本 今流行りのアップサイク
ルですよ。

岡坂 そつです。持つて帰つた時
に喜ばれると、「また次いらつ
しゃい」なんて言つちやつんで
す。それでやつぱり直らない物
はないと言つと、みんな笑つんで
す。捨てても良くない？つてい
うような物をお持ちになる方も
いらつちやいます。リュックにし
てもセーターにしても。

福本 リュックも来るんですよ。
でも、そんなの「相手にしちや
いけない」つて怒るんですよ。(笑)
岡坂 怒られてます、いつも。(笑)
福本 前は上履きなんかも直
たり。

福本 私から見たら、楽しんでこ
のような趣味をやれるのが良
いと思ひますね。主人が絵描きで
すから。

岡坂 絵描きの奥様だからね。

福本 だから、素人芸でもお金に
してるのが素晴らしいと思つて。

一同 (大笑い)

岡坂 30円とか、40円とかよ。
福本 でもね、プロの人でも1円

でも稼げない人もいますから。す
ごい方だなあ、と。私は展覧会を
やらないといけないので、その企
画を死にものぐるいでやります。
それが私の最後の仕事なんです。

素敵なことですね。

岡坂 みんな元氣だから嬉しい
んですけどね。やつぱり仕事つ
ていふのは体の活力が出るん
ですよ。皆さんのお付き合いもそ
ですし、心意ががいいです。
福本 楽しくやつてる雰囲気
がね、ここにはあります。すぐく明
るいです。シルバーには感謝して
います。



地域貢献推進委員会からのお知らせ

目黒区シルバー人材センターの地域貢献活動には、①センター主催、②他団体主催でセンターが協賛、③区主催でセンターが後援の3種類があります。(表参照)

毎月の道路清掃活動「メグちゃんデー」や12月の主要公園清掃活動は、センター主催です。目黒川クリーンアップ大作戦や地域のまつりなどへの参加はセンターが協賛しています。そして「目黒区見守りネットワーク」(下記参照)は区が主催しており、センターは一年を通じて後援しています。

昨年あたりから、コロナ禍で中断していたイベントも復活し、皆さまの活動の場が再び広がってきています。10月の目黒区民まつりにはバルーンアート(八雲地域班)が初出展しました。テント内に「令和7年台風第15号災害静岡県義援金」の募金箱を設けたところ、多くの方がご協力くださいました。その総額¥26,091は日本赤十字社に寄付いたしました。

また11月にはセンター主催のボランティアとして、特別養護老人ホーム「目黒中央の家」を数人の有志会員で訪問し、バンド演奏とマジックをお届けしてきました。入所者と職員あわせて30名ほどの皆さんと一緒に、楽しい時間を過ごしました。このような施設慰問は、これからも続けていきたいと思っています。音楽でも落語でも、我こそ!という会員の方は、地域貢献推進委員会までご連絡ください。

地域貢献活動を楽しみましょう!

令和7年度 地域貢献活動実績と予定一覧

1	区内道路清掃活動と主要公園清掃	1月～12月	全地域班
2	目黒川クリーンアップ大作戦	7月・12月・3月(予定)	北部、東部、中央地区
3	碑文谷公園盆踊り大会の案内誘導	7月	鷹番地域班
4	八雲の夏まつり	9月	八雲地域班
5	こまばのまつり	10月	駒場地域班
6	目黒区民まつり	10月	八雲地域班、リフォーム班
7	目黒区商工まつり	11月	リフォーム班
8	八雲ワイワイまつり	11月	八雲地域班、パソコングループ
9	福祉施設訪問活動	11月	八雲地域班、碑・大岡山東地域班
10	東京マラソン応援イベント	3月(予定)	



第49回目黒区民まつり
八雲地域班、リフォーム班 参加



目黒中央の家訪問
バンド演奏とマジック



令和7年度主要公園一斉清掃活動
(すすめのお宿公園)

“少し様子が変わだなー” と思ったら…

目黒区シルバー人材センターは、「目黒区見守りネットワーク」に参加しています。

目黒区見守りネットワーク(愛称:「見守りめぐねっと」)は、日常の生活の中で、何らかの支援を必要としている人の「ちょっと気がかり」なことに気づいた際に、お近くの地域包括支援センターに連絡することで、地域をゆるやかに見守っていく取り組みです。見守りの対象は、何らかの支援を必要とするすべての人です。

見守りを推進するため、協力団体、協力事業者、協力機関などが、ネットワークをつくります。目黒区シルバー人材センターは、協力団体として参加しています。

多くの方に関心を持っていただくことで、地域の支え合いの輪を作ります。会員の皆様のご協力をお願いいたします。



北部包括支援センター	03-5428-6891
東部包括支援センター	03-5724-8030
中央包括支援センター	03-5724-8066
南部包括支援センター	03-5724-8033
西部包括支援センター	03-5701-7244

- 新聞や郵便物がたまっている…。
- 不自然な服装をしている…。
- 昼間でも雨戸が閉まったままになっている…。
- 自宅への帰り道がわからない様子…。
- 暗くなっても電気がつかない…。
- 洗濯物が干しっぱなし…。
- 最近、どなり声がよく聞こえる…。
- ここ数日、姿を見ない…。
- ふだん見かけない人が出入りしている…。
- など

※お近くの「地域包括支援センター」へ連絡を!

○連絡をうけた地域包括支援センターでは、職員が訪問するなど状況を確認し、その後、必要な支援を行います。
(ご連絡いただいた方のことをお話しすることはありません。)

絵と歌が生きがいに



10月1日で86歳という、自分では思ってもいなかった年齢になりました。結婚、離婚を経験し、その後はずっと独りで、自分のやりたい事だけをやるという勝手な生き方を貫いて今日にいたりしました。

両親も当初は言いたいこともあったでしょうが、兄妹も見守ってくれて何の不満もなく、勝手に幸せに生きて来られました。会社勤務の時は、周りや上司にも恵まれ、懸命に頑張って仕事をし苦と思ったことは無く、よく働き、時間を作っては海外へ旅をし、絵のスケッチをしました。40代後半に個展を開催しました。その後、十数年歌のレッスンに通い、周りの方の勧めもあって、歌の単独ライブを自分の証と思い、77歳、80歳の時に開催しました。友人、知人、親族合わせて140名余りが、北は北海道、南は鹿児島から来て下さり、それは私の頂点にありました。最近、年並みに体力の減退を感じるようになり、油絵はコラージュに、歌のレッスンは月2回ほどに。これが自分の限度であると同時に、生きがいとなっています。

世の中には、良い人とそうで無い人といいますが、己の心の持ち方一つで幸せに生きて来られることを信じて「大丈夫、元気に楽しく」を念頭に、これからも自分を信じ頑張りたいと思います。



田道地域班
山本 悦子

あら! ステキ 家事育児全体会議

家事援助、育児支援全体会議が令和7年9月19日に行われました。日頃は一人就業のため、自分のやり方で良いのか等の確認がしづらくなっている中、情報共有や意見交換の場が持てるとあって、皆さん意気揚々で参加されました。

そして、当日はもう一つ楽しみなことも企画されていました。なんと「メイクアップ講座」です。各テーブルに3、4人ずつ座り、全体会議の前にまずはメーカーの講師によるお話しと、実技。いつもは自己流でおこなっていたり、全くメイクをしていなかった方も、眉毛の書き方、チークの入れ方などをアドバイスに沿って実際におこなってみると...あら、不思議。私って素敵かも?となりました。堅苦しく思われがちな全体会議もこれでリラックスでき、本来の目的もスムーズに運んだことは言うまでもありません。

女性担当部会では今後とも参加して良かったと思えるような企画を考えて行きますので、お一人でも多くのご参加をお願いいたします。また、就業してみたいとお考えの方、一度ご相談ください。お待ちしております。



シニアの力、地域とともに50周年～未来へつなぐ!

東京シルバー人材センター設立50周年記念

Tokyoシルバー50周年フェス

昭和50年に江戸川区に第1号のシルバー人材センターが創設され、今年で50年を迎えました。創設50周年を祝うイベントとして、東京ドームシティープリズムホールで、東京しごと財団主催の「Tokyoシルバー50周年フェス」が令和7年10月23日に開催されました。

私たち、目黒区シルバー人材センターは、令和10年1月に創立50周年を迎えます。これからも、会員の皆様と共に、センターの役割や存在意義を広く発信し、シルバー人材センターを発展させていきたいと思ひます。



各センターからのメッセージ



配分金明細書は、令和8年2月(令和8年1月分の支払い)から、紙での郵送を廃止し、「Smile to Smile」を利用したWEB上でのご案内に切り替えます。

※配分金明細書が紙で必要な方には、事務局(本部、分室)窓口で発行いたします。

Smile to Smile(スマイル トゥ スマイル)は、**シルバー人材センターと会員とのコミュニケーションツール**です。多くの会員の方にご利用いただくことで、センターと会員との連携が強化されると考えております。会員の方にとってもセンターからの**情報をいち早く受けとることができます**。ぜひご活用ください。

なお、登録には、会員それぞれのログインIDと仮パスワードが必要となります。

ログインIDと仮パスワードを記載した通知書は、一昨年、登録が完了していない方に郵送しております。

(令和7年入会の方は、入会決定のご案内の中に会員証などと一緒に同封しています)

ログインID、仮パスワードがご不明な方は、事務局(本部03-3793-0181)まで、ご連絡ください。改めて郵送いたします。

Smile to SmileのWEBサイト

URL

<https://www.s22s.jp/>



マニュアル動画はこちら(約10分)

URL

<https://nsis.ageless80.jp/public/seminar/view/2840>



目黒区あれこれ

目黒競馬場跡地

明治四〇(一九〇七)年、政府の馬質改良奨励により、農地が広がっていた東京府荏原郡目黒村(現在の下目黒)に、日本の現代競馬の礎となった、目黒競馬場が開設されました。総面積は約六万四千坪、馬場は二周、マイルの長円形で、調教馬場や引馬場、観覧用の貴賓室など、当時としては目新しい設備が揃っていました。初めてのレースはその年の十二月に行われ、それ以降は春秋の二シーズン制となりました。開催日には目黒駅から競馬場までが人であふれるほどの賑わいだったようです。

しかしながら時の流れと共に、借りていた農地の地代は上昇し、また周辺は徐々に宅地化が進み、施設を拡充するのは難しくなりました。記念すべき第二回東京優駿大競走(日本ダービー)が昭和七(一九三二)年に開催されたものの、翌年の第二回を最後に競馬場は閉鎖され、府中へ移転しました。最も古い重賞競走と言われている「目黒記念」は、いまでもダービーの日の最終レースとして、東京競馬場がその歴史を受け継いでいます。

目黒通りの元競馬場バス停近くにあるトゥルヌソルの像を見て、油面交差点の一本手前の道を左折して元競馬場通りを歩いていくと、小さな「さくらの里街かど公園」に出合います。そこには、競馬場の塀に沿った桜並木の唯の生き残りと思われる桜の木があり、大切に保存されています。公園を左折して下目黒四丁目の住宅地に向かって進んでいくと、道が途中からゆつたりとカーブし、当時の競馬場の外周が生活道路として残っていることに気づきます。

近くにある、目黒競馬場をイメージして作られた「元競馬南泉公園」や、移転後にできた下目黒六丁目の不動小学校に建っている目黒競馬場の説明文からも、往時を偲ぶことができます。

今年は午年です。明治・大正・昭和の時代の移ろいを感じながらの散歩はいかがでしょう。

*参考資料・目黒観光大百科



トゥルヌソル像



今も残る外周道路