



2026.10

八王子市シルバーニュース

# おおるり Vol.474

八王子市シルバー人材センターは  
令和8年度に創立50周年を迎えました  
<https://hachioji-sjc.org/>    ✉ [hachioji-sc@sjc.ne.jp](mailto:hachioji-sc@sjc.ne.jp)



## 今年もシルバークンフェア開催！ シルバークンフェア実行委員会から

11月21日、22日に開催される「八王子いちよう祭り」にあわせて、今年もシルバークンフェアを開催します。昨年の経験を踏まえ、よりいっそう充実した楽しい集いにしていきたいです。

事前準備および当日の役割について、皆様のご協力をお願いいたします。

当日は、ご家族ご友人お誘いあわせのうえ、ご参加くださいますよう、よろしくお願いいたします。

### シルバークンフェア2026

11月21日(土)10時～15時

11月22日(日)10時～15時



みんなで  
楽しく  
やりましょう

昨年大人気だった「シルバークン」  
が今年も登場します

～ 出し物が決まりました～

ゲームコーナー



ハジチェック

足把持力  
(あしはじりょく)  
測定



ストレ  
ラップ

## 八王子いちよう祭りのボランティア募集！ 地域委員会から

令和8年11月21日(土)、22日(日)に開催を予定している「八王子いちよう祭り」の清掃活動ボランティアに参加いただける会員を募集いたします。

土日の参加者は、お昼をまたぐため、お弁当の提供を予定しています。

- 活動日時 令和8年 11月21日(土) 9:00～15:30  
11月22日(日) 9:00～15:30  
11月23日(月・祝) 9:00～午前中

○活動内容 メイン会場周辺の清掃活動

○集合場所と集合時刻 11月上旬に個別にご連絡します

○申込先 事務局ボランティア担当 竹内、飯村

○電話番号 042-673-6753

○申込締切 10月23日(金) (お弁当手配の関係で締め切り厳守でお願いします)

例年、月曜日の応募が非常に少ない状況です。今回は祝日ですが、ご都合をつけられる方のご参加をお願いいたします。



## 安全就業標語を募集します！ 業務安全委員会から

東京しごと財団が毎年7月の「安全・適正就業強化月間」の取組として、会員自らが安全就業について考えることで、安全就業の意識を一層高め事故防止を図ることを目的に「安全就業標語」を募集しています。

本年度のテーマと応募要領は次のとおりです。

【標語のテーマ】 ①「フレイル予防」 ②転倒予防

【応募期限】 令和8年10月23日（金）厳守

【応募方法】

(1) Smile to Smile で告知及び応募

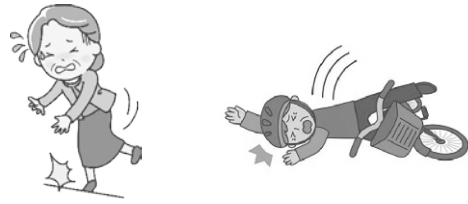
10月上旬に Smile to Smile で告知します。その返信で ①「フレイル予防」 ②転倒予防 についての標語を各1点記入して応募をお願いします。

(2) 紙での応募 横山本部、東部交流室、えきまえサポートセンターにて応募用紙を設置します。

※応募された標語は、業務安全委員会で選考のうえ、3点を「東京しごと財団」に推薦します。

※最優秀作品は、都内シルバー人材センターの統一スローガンとして、安全就業の普及・啓発に活用されますので奮ってご応募ください。

事務局 業務安全委員会担当：菱山、内田、山口、関



## 環境整備の社会奉仕活動を行いました！ 地域委員会から

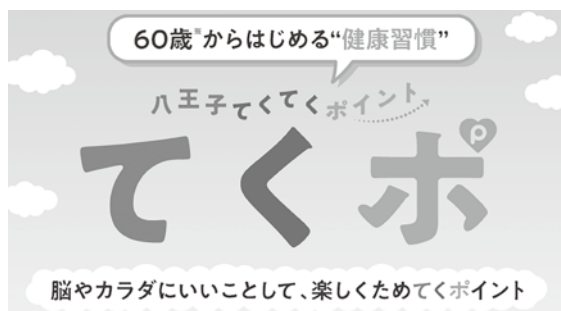
今年も、9月24日（木）、八王子市の11事務所において、植木班・除草班・地域班会員による環境整備の社会奉仕活動を実施しました。久しぶりの青空のもと、約160名の会員が汗を流しました。（写真は由本事務所）

ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。活動の詳細は、11月号でご紹介します。



## 会員の声 八王子市の『てくポ事業』の一端をパソコン班が担って！

パソコン班委員長 てくポ推進グループリーダー 保坂 実



「てくポ」とは、スマートフォンアプリの「脳にいいアプリ」を使って、歩いたり、脳トレをしたり（身体活動）、脳に良い食事を摂ったり（栄養）、イベントやボランティアへの参加（社会参加）などで、健康づくりを行いながらポイントを貯め、そのポイントを市内の登録店でお買い物に使うことができる八王子市の高齢者の健康づくりを支援する事業です。名称は、60歳からはじめる“健康習慣”として、脳やカラダに

いいことをして、楽しくためてくポイントからきています。また、「八王子てくポポイント事業」とも言います。

この事業は、2021年（令和3年）10月から試作運用が開始され、その後3か月間の見直しがあり、2022年2月から本格的に運用が開始されました。それから1年が経った頃、当センターがこの事業をお手伝いするキッカケが生まれました。当時、八王子市の高齢者いきいき課とアプリの開発元であるベスプラ社他いくつかの企業との間で、高齢者の健康づくり事業に関する意見交換



の会議があり、高齢者の意見を聞きたいということで当センターもその会議に呼ばれ、意見を交わす中、この事業の普及啓発や登録者を増やしていくために当センターに協力依頼がありました。



2023年2月、八王子市と当センターとの間で正式に業務委託契約が締結され、2023年4月からパソコン班（以下「PC班」という）による「新規登録説明会」や「相談サポート窓口」が開始されました。しかしながら、開始当初は、PC班も「脳にいいアプリ」に習熟していなかったことや大勢の方たちの前で説明することに不慣れなこともあり、いろいろなご意見やご提案などが寄せられました。

そこで、PC班として対策を検討し、まず体制を整え、全面的に協力できるように担当者間の情報の共有化を図りました。さらに、八王子市のてくポ担当の皆様や、ベスプラ社のご担当の方のご協力やご支

援を受け、登録説明会や相談サポート窓口での担当者のレベルアップを図っていきました。

その甲斐もあってか、登録者数も順調に増え、2024年10月には、八王子市の「てくポ事業」が、「日本健康会議 2024」の「健康でいられる地域・まちづくり表彰」において、最優秀賞を受賞することができました（タウンニュース八王子版 2024年11月7日号 No.410 に記事が掲載）。

現在、毎週月曜日八王子駅南口総合事務所内で「常設型相談サポート窓口」の開催と毎月市内の各地で行う「出張型相談サポート窓口」において、新規登録やてくポに関して多種多様な機種による問題や相談などに対応しています。今後も引き続き、担当者のレベルアップを含め、より良い相談サポート窓口を目指していきたくております。

てくポ登録者は、2022年3月末時点では300人あまりでしたが、2025年には1万人を超え、2026年7月末時点では1万6千人と大きく増えました。

八王子市の60～85歳の人口は、2026年6月末現在、約16万9千人ですから、てくポの登録者数がやっと10%程度になりました。これからもまだまだ増えていくことを期待しています。

最後に、当センターの会員の皆様の中で、まだ「てくポ（脳にいいアプリ）」を使ってない方がいらっしゃいましたら、ぜひアプリをインストールして、ご自身の健康のためにも、八王子市の健康づくりの事業にご参加していただきますよう、お勧めいたします。



## 「やさしい体操講習会」開催 きさらぎ班から

人生100年時代、健康で暮らすには、「栄養」「睡眠」とともに「運動」が大切です。転倒予防のためにも、一緒に楽しく体操しましょう。皆さまのご参加をお待ちしております。

○日時 **令和8年10月22日（木）13:30～15:00**

○会場 八王子市並木町 15-15

シルバー人材センター横山本部2階大会議室

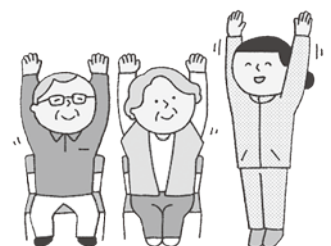
○講師 松島みえ子先生

○募集人数 定員 25 名（シルバー会員または一般の方）

○参加費 無料（飲み物と汗を拭くタオルは各自ご持参ください）

○申込先 篠原（しのはら） 電話 090-6567-1449

○申込締切 令和8年10月15日（木）



## パソコン班からお知らせ

### ◆「無料スマホ講座」の開催

以下の予定で、毎月開講します。

スマホの上手な使い方、「スマスマ」の利用方法を基礎から学習します。

○開講日と会場：

①10月7日(水) 横山本部 ②11月4日(水) 東部交流室

③12月2日(水) 横山本部

○時間：13:00 から 15:30 までの2時間半

○定員：各回10名 先着順

○申込方法：電話で「無料スマホ講座の申込み」とお伝えください。

☎042-673-6753



### ◆「スマホ・パソコン教室」の開催

10月の開講予定をホームページでご確認いただけます。

QRコードはこちら →



## 入会案内

入会申込は、原則として公式ホームページの「オンライン入会申込」で承ります。

ネット操作が難しい方は、下記の当センター各窓口で「随時入会説明会」(動画視聴・約20分)をご利用いただけます。混雑を避けるため、来所日時・お名前・連絡先を事前に電話でご予約ください。

どちらの方法も後日、申請書類提出を兼ねた「入会面談」を対面で実施いたします。

## センターのホームページはこちらから

URL(<https://hachioji-sjc.org/>) のQRコード



### 令和8年9月1日現在 会員の状況

|      |         |
|------|---------|
| 男性   | 1,774 名 |
| 女性   | 800 名   |
| 合計   | 2,574 名 |
| 平均年齢 | 75.5 歳  |

## シルバー人材センターへの連絡について

### ◆横山本部

○住所：八王子市並木町 15-15 1 階  
○開所日：土・日曜日、祝日、年末・年始を除く平日  
○開所時間(窓口・電話)：8:30～17:15  
○電話番号：代表 042-673-6753  
FAX 042-673-7851  
※お電話の際には、始めに会員番号とお名前(フルネーム)をお願いします。  
○緊急連絡先(就業中の事故及びケガなど) 042-673-6757  
※時間外及び土・日・祝日は ALSOK 総合警備保障(株)につながります。

### ◆えきまえサポートセンター

○住所：八王子市東町 5-6  
生涯学習センタービル(クリエイトホール) 地下1階  
○開所日：土・日曜日、祝日、年末・年始を除く平日  
(毎月第一火曜日(休館日)はお休み)  
○開所時間(窓口・電話)：9:00～16:30  
○電話番号：042-649-2545



### ◆東部交流室

○住所：八王子市下柚木 2-5-23  
増田第10ビル3号室  
○開所日：土・日曜日、祝日、年末・年始を除く平日  
○開所時間(窓口・電話)：9:00～16:00  
○電話番号：042-682-2021



## 編集後記



昨年の9月5日に入会の面談を受けて一年が過ぎました。縁があり広報委員会のメンバーになり、先輩方に負けないように、編集に携わっています。おおるりでは活動されている会員の方の、喜びややりがいをもっと伝えていきたいと思っています。(岩木)