

特集

〈事例〉

女性部会の健康講座が奏功し 女性会員比率が40%を突破

公益社団法人
妙高市シルバー人材センター
(新潟県)

妙高市SCは女性会員の増加に向けて、令和5年から女性部会が健康講座を開始。高齢者の関心が高い「健康」をテーマに、市内の未入会者へ参加を呼び掛け積極的な交流を展開した。加えて各種カルチャースクールを定期的開催した結果、女性会員の新規入会の促進と退会抑制に高い効果を生み出した。令和7年度には女性会員比率が43.5%に達し、県内でも有数の実績として注目されている。

妙高市は、新潟県の南西部に位置し、平成17年4月に旧新井市、旧妙高高原町、旧妙高村が合併して誕生した。妙高山麓一帯は、豊富な湧出量を誇る温泉やスキー場などの観光資源に恵まれ、遠方からも多くの来訪者を集めている。

令和7年に設立30周年を迎えた妙高市SCの会員数は、令和7年度で363人（男性205人、女性158人）となった。注目すべきは、女性会員比率が43.5%に達している点である。令和元年度から着実に右肩上がりでの上昇が続いている。

【妙高市SCの女性会員比率】

令和元年度／31・0%
令和2年度／32・4%

令和3年度／32・7%
令和4年度／34・2%
令和5年度／38・0%
令和6年度／41・2%
令和7年度／43・5%

新部長の就任と新たな提案

女性会員増加の大きな転機となったのは、佐藤文枝理事が令和5年に女性部会（令和元年に設置）の部長に就任したことである。東條明常務理事兼事務局長は当時を次のように振り返る。

「女性会員の拡大に向けて積極的に取り組むべきだと考えながらも、少人数での運営のため手が回らない状況でした。その思いを女性部会に率直に伝えたところ、佐



写真後列右から、妙高市SCの東條明常務理事兼事務局長、増村登理事長。写真前列中央が佐藤文枝理事

藤理事が『微力ながら協力します』と部長を引き受けてくれ、これまでにない新しい発想の取り組みを次々と提案してくれたのです」

女性部会が令和5年から開始した健康講座。30人の定員を超える申し込みもある人気ぶりだ



佐藤理事が目指したのは、地域の高齢者を対象とした新しいコミュニティの形成であった。管理栄養士の資格を生かし、加齢とともに関心が高まる「健康」に焦点を当て、会員・未入会者を問わず参加できる健康講座の開催を提案した。センターは市などに協力を仰ぎ、フレイル予防を目的とした健康講座の実施を決定。会員同士のみならず、未入会者との積極的

な交流を促した。

女性部会主導の健康講座が開始

健康講座は、毎月定期的に開催している。各回の定員は30人だが、それを超える申し込みが寄せられることもある。リピーターも毎回新鮮な気持ちで参加できるよう、女性部会の役員が講座内容に知恵を絞っている。令和7年度に実施



健康講座の一つとして開催された「孫育て講座。子どもたちとの温かい触れ合いが人気となっている

した内容は以下の通りである。

4月／自分の体に合った油とご飯の量は

5月／健診データと病気に基づく食品の基準

6月／お口の健康

7月／孫育て講座・妙高市の現状

8月／子どもの成長と食生活

9月／高血圧の新常識・減塩とカ

リウム

10月／柔道整復師の健康講座

11月／高血圧の新常識・最新のガイドライン

12月／高血圧の新常識・血管を守るために

1月／毎日の食習慣を振り返ろう

2月／血圧記録手帳の使い方

3月／筋肉細胞って？

女性が参加したくなる趣向を凝らしたイベント

健康講座の人氣に手応えを得た女性部会は、高齢者が興味を持つ内容を基準に、誰もが楽しめるイベントを続けて企画した。

「ウォーキング&ランチ会」での一こま。妙高の豊かな自然に触れながら、楽しく交流を図る



その一つが、令和5年から毎年開催している「ウォーキング&ランチ会」である。令和7年は10月24日に開催し、会員・未入会者を合わせて40人が参加した。バスで市内の観光名所「幻の大滝」へ行き、妙高の豊かな自然に触れながら約1時間のウォーキングを満喫。昼食では名物のそばに舌鼓を打った。このほか、「陶芸教室」や「寄せ植え教室」も好評だ。

「ウォーキング&ランチ会」での一こま。妙高の豊かな自然に触れながら、楽しく交流を図る

妙高市シルバーカレッジスクール
講座ごあんない

☎0255-72-0610
【受付時間】平日(8:30~17:00) (土・日・祝日はお休み)
〒944-0028 妙高市堀川原760 妙高市シルバー人材センター

60歳以上で妙高市在住のシニアのみ
12月からスクール開始します

スマホ教室 第3週月曜/10:00~12:00(1月~3月まで) 受講料金/一般 ¥300/回 会員 無料 講師/今川 一雄 スマホの使い方が分からない、スマホの便利機能を知りたい方、受講します。	パソコン教室 第3週月曜/14:00~16:00 受講料金/一般 ¥300/回 会員 無料 講師/今川 一雄 PC基本操作(電源の入れ方など)からエクセル・ワード・インターネットまで、幅広く学ぶ講座です。パソコンが苦手な方は、指導します。
園芸教室 第4週金曜/10:00~12:00 受講料金/一般 ¥300/回 会員 無料 講師/石田 孝子 材料費実費(ツツジ・ラングラー) コースは、3回コース、6ヶ月コース、12ヶ月コースがあります。	健康講座 12月は12/7のみ 受講料金/一般 ¥300/回 会員 無料 講師/石田 孝子 12月5日~7日/13:30~16:30 受講料金/一般 ¥500/回 会員 無料 材料費実費 門松づくり・クリスマス、自分で作った門松で、新しい年を迎える一助にしましょう。
七宝焼教室 毎週水曜/19:00~21:00(5月~11月まで) 受講料金/一般 ¥500/回 会員 無料 講師/伊藤 英子 七宝焼の技法を学び、美しい作品を作ります。 (材料費実費、3回コースあり)	門松づくり教室 12月5日~7日/13:30~16:30 受講料金/一般 ¥500/回 会員 無料 材料費実費 門松づくり・クリスマス、自分で作った門松で、新しい年を迎える一助にしましょう。
電子書籍教室 毎月金曜/10:00~12:00 受講料金/一般 ¥300/回 会員 無料 講師/石田 孝子 書籍の読み方・書き方・編集方法を学び、自分の作品を作ります。 (材料費実費、3回コースあり)	手芸教室 12/19・1/23・2/27のみ 受講料金/一般 ¥300/回 会員 無料 講師/石田 孝子 12月5日~7日/13:30~16:30 受講料金/一般 ¥500/回 会員 無料 材料費実費 門松づくり・クリスマス、自分で作った門松で、新しい年を迎える一助にしましょう。
inks書道同好会 第3週月曜/10:00~12:00 受講料金/一般 ¥100/回 会員 無料 講師/石田 孝子 inks書道同好会 第3週月曜/10:00~12:00 受講料金/一般 ¥100/回 会員 無料 講師/石田 孝子 inks書道同好会 第3週月曜/10:00~12:00 受講料金/一般 ¥100/回 会員 無料 講師/石田 孝子	山形同好会 1月~2月/3月~11月 受講料金/一般 ¥300/回 会員 無料 講師/石田 孝子 山形同好会 1月~2月/3月~11月 受講料金/一般 ¥300/回 会員 無料 講師/石田 孝子
カラオケ同好会 第2・4週水曜/19:00~21:00(4~11月) 16:00~16:00(12~3月) 受講料金/一般 ¥100/回 会員 無料 講師/石田 孝子 カラオケ同好会 第2・4週水曜/19:00~21:00(4~11月) 16:00~16:00(12~3月) 受講料金/一般 ¥100/回 会員 無料 講師/石田 孝子	妙高市シルバー人材センターでは、60歳以上で妙高市に在住の皆さんにシルバー人材センターの存在を知ってもらい、日常生活にメリハリをつけた健康な暮らしをお送りしていただくと、センター内にカルチャースクールを開校しました。

カルチャースクールも充実。会員の技術や技能を生かし、未入会者との交流に力を注いでいる

を次のように語る。

「会員が持つ多彩な技術や技能を生かし、独自事業として展開できないかと考えたのが始まりです。令和8年度からはサークル活動に移行しています。センター全体と女性部会による双方の取り組みが融合することで、未入会の高齢者に対して、より充実したアプローチが実現できていると実感しています」

念入りの情報発信と企画会議

イベントを市内の高齢者へ周知するツールとして、チラシと広報紙が大きな役割を担う。健康講座

のスケジュールやカルチャースクールの一覧を紹介するチラシのほか、女性部会における1年間の活動をまとめた広報紙「なごみグラナマ」を作成し、旧新井市の全戸へ配布。旧妙高高原町と旧妙高村に対しても、回覧板への挟み込みや市役所のお知らせコーナーへの配架を行い、一人でも多くの市民

の手へ渡るよう工夫を重ねる。なお、チラシの制作は2人の職員が担当しているが、写真はカメラが趣味の会員が撮影するなど、ここでも会員が力を発揮している。

現在の課題であり、今後の目標は、センターとして魅力ある講座や教室を継続していくことである。それには、女性部会内における緊密なコミュニケーションが欠かせない。7人の役員は仕事や家事に追われる多忙な日々を送りながらも、月に1度の会議を欠かさず開催している。

中でも最も重要なのが、年末に開催される企画会議だ。翌年3月に新年度1年分のスケジュールを発表できるよう、全員でアイデアを出す。さらに反省会を毎月の定例化しており、「より良くするためにはどうすべきか」といった忌憚のない意見を交わしながら、内容をブラッシュアップしている。

この会議には東條事務局長とチラシを制作する職員も必ず出席す

これらの催しは男性も申し込めるが、現状は少数派だ。佐藤理事は「例えば、陶芸教室は男性にも好評ですが、男性は全体の1割ほどです。女性に囲まれて気恥ずかしそうにしながらも、楽しそうに取り組んでいます」と話す。

一方センターでは、こうした活動と並行し、令和5年度から女性部会と就業会員開拓部会を中心に、カルチャースクール事業を発足させている。

カルチャースクールは、妙高市

- 健康講座
- 園芸教室
- 手芸教室
- パソコン教室
- 書道教室
- 着物教室

東條事務局長は、その相乗効果

る。女性部会に任せきりにするこ
となく、事務局も一丸となって活
動を推進している。

高い退会抑制効果

女性部会を中心に、センターが
一丸となって取り組んだ結果は、
特に女性会員比率の推移に表れた。
令和元年度から4年度にかけては
微増にとどまっていたが、令和4
年度から5年度の1年間で約4%
も上昇した。イベントを通じて未
入会者との交流とシルバー人材セ

ンターの周知が、いかに効果的
あるかを証明しているといえるだ
ろう。

実際に、こうした活動をきつ
けに入会し、現在は女性部会の役
員を務めている会員は、「実を言
うと、私はもともとシルバー人材セ
ンターに全く興味がありませんで
した。しかし、健康講座をきつ
けにセンターの存在を知り、実際
に入会し女性部会で生き生きと活
動する会員の姿を見て、これほど
素晴らしい場所なのかと感銘を受

■■■■ 妙高市シルバー人材センター 女性部会 広報紙 ■■■■
令和8年3月 発行

なごみグランマ

妙高市シルバー人材センター女性部会の活動紹介紙「なごみグランマ」を、
今年もお届けすることができました。今回で第3号となりましたが、皆様
のご協力により会員・非会員問わず、各種のイベントに参加してくださる方
が増え、さらに女性会員も増加して、会員同士の交流や学習の場を通じて楽
しい活動となってきたことに感謝申し上げます。
令和7年度の活動のまとめと来年度の各種計画をご紹介します。



【写真】ウォーキング＆ランチ会 (07.30.24)
参加者の皆さん(左の大通りにて)

編纂するチーム「なごみグランマ」
理事長 増村 登

妙高市シルバー人材センターの女性の活躍の
場を拡大しようと、令和元年度に女性部会が発足
しました。試行錯誤を重ねながら4年間、愛称を
「なごみグランマ」とし、活動の輪を大きく広げ
ました。
シルバー人材センターの基本理念は「自主・自立
・共働・共担」です。まさに「なごみグランマ」で
の理念を、佐藤部長を中心にメンバー全員でこ
ろの理念を貫徹しています。年間計画を機軸から
考え決定し、実施事業はこの役割分担を明確に
定め、チーム「なごみグランマ」で活動する様
に、絶大な拍手を送りたいと思います。
令和7年度最後の事業として、陶芸教室を実施
しました。講師の先生は「打合せ、チラシづくり
から始めました。当日は「大車、大車で最後、最後
の最後」の言葉で、車庫裏の車庫から会場まで
歩道などに沿ってご案内いただきました。三十五名の
参加者の皆さんが、和気あいあいと楽しく自らの
作品を仕上げることができました。
次年度、楽しくてくわいする企画を盛り
だくさんに計画しています。大勢の皆さんに
ご参加を呼び、編纂するチーム「なごみグランマ」
を盛り上げて頂きたいと思っております。

【編集・発行 妙高市シルバー人材センター 女性部会】

女性部会の1年間の活動をまとめた広報紙。一人でも
多くの市民に届くよう、配布方法にも工夫を重ねる

けました。ここで皆さんと共に自
分を高めたいと考え、活動が続け
て現在は役員を務めています」と
語る。

女性部会の活躍を見守り続けて
きた増村登理事長は、一連の取り
組みが新規入会の促進だけでなく、
退会の抑制にも大きく貢献してい
ると分析する。

「例年、年度末には一定数の会
員が退会しますが、女性部会が活
発な活動を始めてからは、女性の
退会者がほとんど見られなくな
りました。この高い退会抑制効果こ
そが、女性会員比率向上をけん引
しているのではないのでしょうか」

今後の展望

女性会員の増加に向けてさまざ
まな活動に取り組んできた東條事
務局長は、今後の展望について次
のように話した。

「これまでなかなか成果が出て
こなかった女性会員の拡大を、女
性部会が見事に成し遂げてくれま

した。現在、新潟県内でも当セン
ターの女性会員比率は非常に高く、
誇りに思っています。これからも
さらなる活躍を期待し、センタ
ーとしても惜しみない協力を続け
ていきます」

(川上和義)

事業運営状況 (令和3年度～令和7年度)									
年度	会員数			粗入 会率	就業実人員 (延人員)	就業 率	受注 件数	契約金額	公民比
	男性	女性	全体						
	人	人	人	%	(人日)	%	件	千円	%
令和3	247	120	367	2.7	324 (30,234)	88.3	2,033	149,575	28.1/71.9
4	233	121	354	2.6	301 (29,984)	85.0	2,039	153,572	27.6/72.4
5	219	134	353	2.6	294 (27,723)	83.3	1,740	150,304	29.6/70.4
6	211	148	359	2.7	286 (27,142)	79.7	1,821	156,581	31.1/68.9
7	205	158	363	2.7	284 (26,695)	78.2	1,780	158,100	33.0/67.0

※受注件数、就業実人員、契約金額は請負・委任と労働者派遣事業を合計した数値
※就業実人員は請負・委任と労働者派遣事業が対象 ※就業実人員は労働者派遣事業の教育訓練受講を含む
※令和5年度以降は性別未回答の会員がいるため、会員数の男女計と全体は必ずしも一致しない