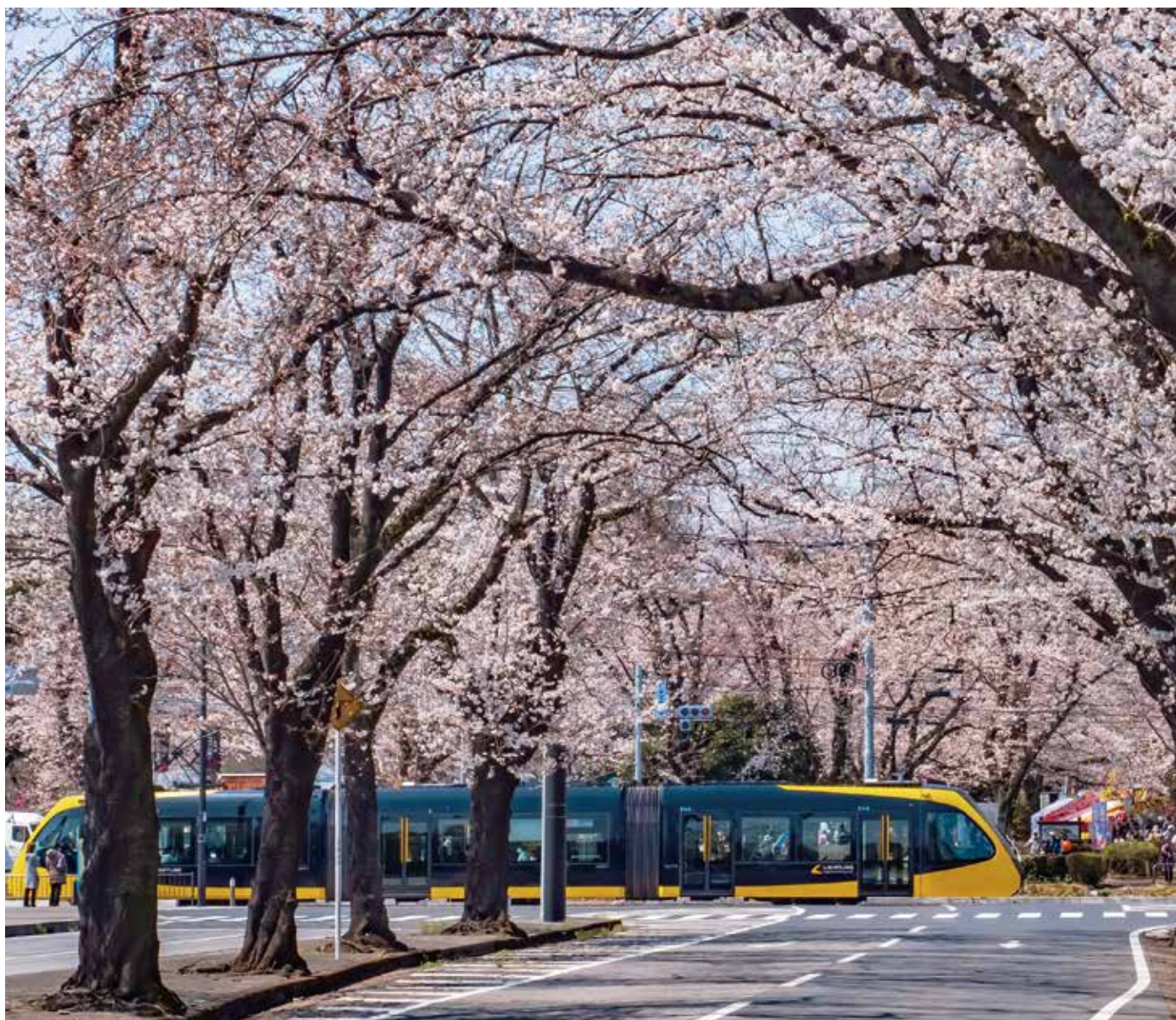


同窓会

会報

第34号

2026. 8



栃木県シルバー大学校中央校同窓会

令和七年度中央校同窓会活動について



栃木県シルバー大学校中央校 同窓会会長 塩野谷 純 一

常日頃より、同窓会会員の皆様には、「生きがい推進員」として支部や期別の活動を通じ、地域活動やボランティア活動に積極的に参加頂き感謝申し上げます。

今年度も中央校同窓会は、会員の親睦・交流と心豊かな地域社会づくりを目的として活動計画を立て実施いたします。

まず、支部活動の活性化と指導者養成の為にニュースポーツ研修会や、支部間の交流事業としてグランドゴルフ大会や、各支部の活動をまとめた「風たより」を発行し各支部長との意見交流を行います。

また、今年度も支部や期別のOB・OGのグループ活動の発表と交流の場として合同演芸会を開催致します。

さらに本部部会の福祉活動としてフードバンク活動や募金活動を各イベントに合わせ実施しております。広報部会では、同窓会の会報の発

行を行います。

特に今年度から広報活動の一つとして同窓会ホームページの開設と運用を始めました。一般人を含め在校生や卒業生全員が支部や期別の同窓会活動を閲覧できる事としました。近年、会員減少に伴い一部支部の統廃合がありました。が、ぜひ皆様で支部活動の活性化やPRの道具としてホームページを活用して頂きます様お願い致します。

中央校同窓会は、今後も種々の事業を通じて皆様の活動場所の提供と情報の発信を行ってまいります。今後とも同窓会活動に対するご指導、ご協力をお願い申し上げます。

目次

あいさつ	1
同窓会の活動	3
現役生（四十五期）の活動	4
支部だより	4
期別活動	13
OBクラブ活動紹介	14
ホームページ部会からのお知らせ	19
同窓会役員名簿	20
編集後記	21

つながりが脈々と



社会福祉法人とちぎ健康福祉協会

理事長 小川 俊彦

シルバー大学校中央校同窓会会員の皆様には、日頃より栃木県シルバー大学校への温かいご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、昨年のお阪・関西万博の公式キャラクター「ミャクミャク」は、姿を変えながら、つながりが脈々と受け継がれていくことを表現していました。その柔軟さと楽しさは、本校の学びや卒業生の活動にも重なるものがあると思います。

本校では、学びを通じて人生を豊かにし、地域社会に貢献することを理念に掲げてきました。卒業生の皆様は、生きがい推進員として、福祉施設での清掃や慰問、子どもの見守りや昔遊びの指導、環境美化、軽スポーツの普及など、多彩な活動を展開されています。こうした取り組みは、学びの成果が地域に息づき、次の世代へと受け継がれている証です。

同窓会は、卒業後も仲間とつながり、活動の楽しさを共有しながら、生きがいを育んでいく大切な場です。皆様が仲間と楽しく、支え合いながら取り組む地域活動は、ご自身の喜びとなり、やがて地域の活力として広がっていきます。ミャクミャクが形を変えながら未来へつながるように、皆様の活動もまた、地域への新たな彩りとなるでしょう。今後とも、母校への変わらぬご支援をお願い申し上げますとともに、皆様のご健康と、ご活躍がさらに輝きを増すことを心より祈念いたします。

持続可能な活動方法で支部活動をより強固なものに



栃木県シルバー大学校中央校

教務部長 山田 雅彦

中央校同窓会会員の皆様には、日頃から活力ある地域づくりに御尽力をいただき、心から感謝申し上げます。

さて、年を重ねたとき、地域に人と人との繋がりがあって、近くに活動できる場所があることが大切です。それを実践できるのが同窓会の支部活動です。その活動に意欲的に取り組むことが、いきいきとした生活を送ることの近道になります。

今回、改めて支部活動について考えてみると、活動の柱は、①地域社会に貢献する活動（ボランティア活動）、②知識や技能を高める活動（研修活動）、③会員相互の交流と親睦を深める活動（仲間づくり）の三つになります。この三つの活動に積極的に取り組むことが、支部活動の強化にも繋がります。ひいては会員の満足度向上にも繋がります。

中央校の同窓会は、一期生から現在まで役員が変わっても活動が受け継がれている貴重な繋がりで、今年で四十五年目を迎えます。

超高齢社会を迎えた今、今後の活動をより強固なものにするためには、従来のやり方を踏襲するのではなく、持続可能な活動方法に変える時期かなと思います。新しい支部運営を考えてみてはいかがでしょうか。今後とも、皆様には、地域のボランティア活動や支部活動など様々な場面で交流を深めていただき、健康で生きがいのある地域づくりに貢献されますようお願いいたします。

日々、その活動を継続することが、スマートフレイル（老いを賢く生きること）の近道だと思います。本校で学んだ知識や経験を、是非活かしてください。

最後に、会員皆様の御健勝と御活躍を心からお祈り申し上げます。

教務部の体制

今年度の中央校事務局（教務）の体制は、左記のとおりです。

なお、高山典子教務と前原好美教務については、三月末で退職したため、その後任に脇島ともこ教務と若山京子教務が着任しましたので、お知らせします。

同窓会の皆様も、是非、教務部へ足を運んでください。

シ ル バ ー 大 学 校 校 長	福 田	富 一	知 事
副 校 長	小 川	俊 彦	理 事 長
教 務 部 長	山 田	雅 彦	支 所 長
教 務	佐 々 木	小 夜	
教 務	高 山	典 子	
教 務	前 原	好 美	
教 務	山 田	優 奈	



高山さん 前原さん 佐々木さん 山田さん 山田さん

同窓会の活動

ニュースポーツ研修会

中央同窓会副会長 中島 利夫

中央同窓会は支部活動の活性化や支部間の交流を促進するため、多種の交流事業を行っています。研修部門は昨年の「ウォークラリー」に変わって「ニュースポーツ研修会」を三月二十七日、とちぎ健康の森多目的運動フロアで開催しました。十二の支部と本部役員合わせて六十五人が参加し、十二チーム・三グループに分かれて



ニュースポーツ研修会風景（2026.03.27）

実施しました。コートを【モルック】と【ポッチャ】は二面、【ペタンク（ボール）ゴルフ】は一面設営し、全チーム全員が三種目をローテーションにより体験しました。九時から約三時間の短い時間でしたが、終始和やかな雰囲気で行われました。特に【モルック】は初めて体験する会員が多く、難しさに苦戦しながらも、一番盛り上がったように感じられました。

終了後のアンケート調査では、「楽しかった。今後の支部の活動に取り入れたい」との主権者冥利に尽きる意見も寄せられ、苦勞の甲斐があったと喜んだ次第です。ニュースポーツは今回の三種目の他にも多くの競技があると聞いています。学校の授業で経験していない種目を選択して行えば、より一層盛り上がり、実りある研修会になることと思います。

皆様のご協力により、怪我もなく無事に終了できたことを感謝いたします。ありがとうございました。

第二十八回支部交流グラウンドゴルフ大会

中央同窓会書記 宇塚 啓二

五月晴れのきらめく陽光の下、支部交流グラウンドゴルフ大会は五月十一日、宇都宮市屋根運動場にて開催され、八ホールを四ラウンドとして四時間あまりプレイを行いました。

十二支部七十六名のアクティブシニア参加者の笑い声と歓声の和やかな雰囲気の中で行われました。一方では、ボールを打つ時の息を止める沈黙と打った後の溜息が物語る真剣勝負も繰り広げられました。

参加者から、他の支部の方々と楽しく交流できました。初心者でも面白くプレイができましたと好評でした。

シルバー大学校に入学したお陰で、皆様からご縁と健康を頂けたと感じております。

優勝
宇都宮南第二支部
増田節子
準優勝
宇都宮南第二支部
京谷則幸
三位
真岡支部
菊池年江



中央同窓会グラウンドゴルフ大会 (2026.05.11)

現役生(四十五期)の活動

学生自治会活動の状況

学生自治会長 中山 一郎



本年度の学生自治会では、昨年の定期総会で承認頂いた各種事業計画の実施に向けた活動を行っています。

学校祭事業は、学生全員の参加で実施する学校最大の事業で、今年度は七月二十四日・二十五日と三十日の演芸会を、一般観客参加を前提に開催を予定しています。

クラブ・同好会活動は、現在四十九団体が活動しており、地域に寄り合い、各施設訪問を実施中です。

奉仕活動委員会は、「年末助け合い募金」活動や「フリーバンク」等、学校祭では「チャリティーバザー」を実施予定です。

研修旅行委員会は、三月と四月に四十五期生が群馬方面へ、四十六期生は千葉方面へ、研修旅行を実施しました。

会誌発行委員会は、定期の「かわら版」と「年輪」を発行します。

ホームページ運営委員会は、各クラブ・同好会にホームページへの活動状況等の情報提供を依頼し、ホームページの更新を行っています。

現時点の自治会活動状況を報告させて頂き、引き続き皆様のご協力・ご指導をお願いいたします。

支部だより

支部活動報告と感想

宇都宮東第一支部執行部 雪田 伸枝

今、支部で行っているボランティア活動は、清掃ボランティア活動として、国道四号線沿いの「道路清掃」と地区内四ヶ所の公園での「公園清掃」とを行っています。また、宇都宮シルバーホームでのボランティア活動として、「喫茶店・スナックぎん」での配膳・下膳・洗い物などの手伝いや入居者さんとのふれあいをしています。



コジマ子どもサイエンスパーク視察 (2026.04.08)

す。昨年からは「絵手紙教室」のお手伝いにも取り組んでいます。

道路沿いの清掃や公園の清掃は、大きなゴミ袋にたくさんのごみが集まり、汗をかいて働きますごく達成感がある活動です。

私事ですが、最近、「健康が一番」と身に染みて感じています。何故かと言えば、昨年は全ての行事に参加していたのが、今年は、関節リウマチのため歩行が困難になり奉仕活動に参加したくても参加できなくなってしまうからです。

病気はいつ悪くなるのかわかりません。次は自分が介護されるかもしれない？ 少しでも動けるうちに奉仕出来ることがあったらやろうと思っているところです。

支部活動コメント

宇都宮東第二支部長 野澤 敏 男

おかげさまで、この四月に支部長五年目を迎えました。振り返れば一年間、どのように活動したのか頭から消えてしまいました。当支部は、四月スタート～三月締めで活動しています。さて、二月発行広報誌十七号と、四月実施した総会資料から少し紹介します。昨年の行事数は、一昨年と同じくらい実施できました。毎年、福祉部の活動が盛んです。「出前演芸」と「外出支援事業」合わせて年間五十六回実施できました。特に歌・コーラスをはじめ、アフリカンダンス、マジック、ハーモニカ、他のクラブが、老人施設や敬老会などお客様から招聘を戴き出勤しました。

一方、支部会員がお互いの親睦を深めるため六つの行事を実施しました。ボウリング・ウォーキング・バーベキュー、そして忘年会です。各々行事の参加者は二割弱でした。参加率が、課題です。



毎月第四日曜開催の歌声サロンの風景

新年度は少し明るいニュースがあります。新たに加わった四十四期会員（十八名）をはじめ、四十二期・四十三期会員に役員引継ぎができそうな雰囲気になっています。一年間多くの行事に参加し楽しましよう！そして、来年三月に新旧役員交代が円滑に進むことを今から期待します。

追伸 写真は、毎月第四日曜日、十三時から十四時半前後迄「歌声サロン」と称し実施しています。昭和年代の曲を中心に百曲位選び歌詞本を五十冊強準備し

ています。

特徴は、支部会員＋地域に住んでいる方など参加は自由です。□□□で参加者が増え会場は満員御礼です。

支部活動報告

宇都宮西第一支部長 座間 宏 一

今年度は、新たに八名の新規会員（四十四期生）を迎える事が出来ました。総会員数は八十五名となり、会員相互の交流や連携、ボランティア活動の充実や地域でのスポーツ交流活動への参画などを通じ、会員間の親睦を深めることを念頭に支部活動の充実に努めています。

西一支部の活動は例年と同様、広報・福祉・親睦の三つの委員会を中心に進めています。年二回の支部便りの発行を始めライン環境「西一支部 みんなのライン広場」（現在八十二名が参加）を活用し、タイムリーな会員相互の情報共有を図っています。

十五年余り継続し、県知事から表彰実績のある中央公園清掃ボランティア活動を始め、中央図書館の書架整理活動も進めています。

また、新入会員歓迎のイベントとして、昨年リニューアルオープンした「子ども総合科学館」の見学会を実施し、四十二名が参加しました。

更に、昨年度からの試みとして支部内の交流を深める事を目的に、支部内のサークル活動として「グラウンドゴルフ練習会」をスタートさせ現在も継続しています。

西一支部の会員は二十四期～四十四期、二十年以上に亘る年代の方々が在籍しており、多くの年代の方々に楽しんで頂き、更なる会員相互の親睦と交流を深める事を目的に「西一支部演芸会」の開催を、初めての試みとして実施します。



総会時、新入会員（前列）を交え記念撮影



「子ども総合科学館」見学会



中央図書館 書架整理ボランティア

支部活動について

今年度は昨年度と同様に地域に根差した会員相互の親睦や地域との連携を中心に支部活動を企画実施します。

宇都宮西第二支部長 原 田 昌 廣

今年度は十名の新規会員を迎え、「会員相互の親睦」「今、この瞬間を楽しむ」「日々目標をもって行動する」の三つの方針のもと支部活動を推進している。

新年委員会による「新春のつどい」は二十八期の方を含め三十八名で開催。日本舞踊、フラダンス、じゃけん大会、合唱と多いに盛り上がり、楽しい時間を共有して親睦を深めた。

スポーツ委員会のバーベキュー大会。春の古賀志山のふもとに集い、大勢で食べたバーベキューは格別だった。

ボウリング大会は四チームに分かれ、優勝を目指して青春時代に返って汗を流した。

福祉委員会は、「白楽園」慰問。ハンドベル、津軽三味線、ハーモニカ演奏で、入居者



宇都宮西第2支部 新春のつどい

に生の演奏を楽しんでいただいた。また、地元大谷地区のボランティア活動「花いっぱい運動」「多気山山道アジサイ剪定」「平和観音周辺清掃活動」に参加し、地域の方々と交流を深めながら地域貢献を目ざしている。

旅行委員会は、築地場外市場と迎賓館赤坂離宮見学を実施。芸術品のよつな建造物の見学、新鮮な海鮮を会員とともに堪能した。

愛好会では「山歩き会」「そば打ち会」「ゴルフ会」が活動している。

支部活動の様子は随時発行の「かわら版」で共有、会員相互のつながりを深めている。

今後も、会員の意見要望を取入れて気軽に楽しく参加できる支部作りを目指していく。

支部活動状況

宇都宮南第一支部長 大 出 好 美

支部会員数は現在九十三名で、総務・会計及び奉仕・



2025宇都宮西第2支部 BBQ大会

文化・レクリエーション・軽スポーツの各委員会で構成されています。各委員の方々が積極的に業務を進め、各事業を円滑に推進することができました。

総務関係では、毎月の役員会・交流会のレジメの作成・定期総会実施にあたって業務予定に基づき、資料作成・配布等整々と実施しています。会計関係では厳しい予算制約の中、各事業活動の効率的な予算配分に配慮しています。これまで施設利用料金が大きな負担となっていました。今年度から施設利用の減免が認定され予算運用にやや余裕ができました。

奉仕活動では、三施設で都合十七名の方が緑化ボランティア(二回/月)として、花壇等の管理に汗を流し、四季折々の綺麗な花が少しでも長く咲き続けるよう頑張っています。

文化関係では、会員各位の協力により「いきいきシルバー便り第十一号」を九月一日に発刊しました。また、第五十一回雀宮地域文化祭・収穫祭には十七名の方が作品を展示し、日頃の成果を披露しました。

レクリエーションについては、六年ぶりに横須賀方面



鉢の植え替え作業

に日帰り旅行を実施し、二十三名が参加しました。記念艦「三笠」の見学、横須賀軍港巡りを満喫し、往復のバスの中では、ギター・ハーモニカの演奏のもと合唱が続き、和気あいあいと楽しい一日でした。また、ボウリング大会を隔月一回、第三回ボウリング大会(八月二十九日)には十九名が参加しました。

軽スポーツ活動は主としてグラウンドゴルフですが、現在二十九名の会員が在籍しており、定例会を月一回実施しています。中央同窓会グラウンドゴルフ大会には五名が参加し、準優勝・第三位の成果を得ました。

今後とも会員相互の親睦活動を通して、仲良く・元気に地域のボランティア活動に努めていきたいと思えます。



記念艦「三笠」を見学

支部の活動状況

宇都宮南第二支部長 益子 勝義

今年度は、四十四期生十名の新会員を迎え、百四名でスタートしました。活動は、それぞれ担当役員を決めて実施しています。

地域貢献活動は、栃木県総合運動公園及び西川公園の清掃活動、宇都宮市中央図書館の書架整理活動、福祉介護施設での演芸披露等の活動を行っています。公園の清掃活動は、長年の活動が認められ、栃木県から「緑と公園の愛護」の感謝状をいただきました。

会員の親睦活動は、旅行、合同演芸会等を行っています。



一喜一憂のボウリング大会
第3回親睦ボウリング大会 シルバー大学校同窓会宇都宮南第1支部 (2026.08.29)



福祉施設での演芸披露

す。昨年度は、茨城方面への「メロン狩りお土産付試食・土浦魚市場・牛久大仏」バスツアーや「第二回合同演芸会」「ボウリング大会」を実施しました。合同演芸会は好評で、ご観覧の方々に楽しんでいただいています。

今年度も同様のイベントを実施することを取り組んでいます。また、中央同窓会主催のイベントにも支部として積極的に参加したいと考えています。

当支部は、各活動を通して、今後とも地域に貢献し、また会員相互の親睦を図っていききたいと思っています。

支部活動について

宇都宮上町支部長 中 本 英 邦

我が上町支部は八十六名で活動しています。JR宇都宮駅の西側に位置し、南北に広がる地域で栃木県庁・宇都宮市役所・東武宇都宮駅・八幡山公園などを含む宇都宮の中心地に近い広範囲なエリアになっています。

支部活動は年間計画に基づき各種イベントを月一回の程度のペースで行っていますが、今回はその中でも歴史のある二つの活動について記載します。

その一つは「そば楽味会」支部には段持ちのメンバー

が五人程おり、その方々の協力により年に二回程、名人に打って頂いたそばを、暖かいそばと冷たいそばで食べ放題でいただくイベントです。歴史は古く、知っている範囲でも十五年以上は継続して開催しています。そば会後には、「お楽しみ会」と称して各種演芸のゲストを迎え、三十分程ですがハーモニカ・ウクレレ・ハワイ



そば楽味会

アン・落語・民話など毎回担当幹事が工夫を凝らして楽しませて頂いています。

ただ、そば名人もご多分に漏れず高齢化が進み、新メンバー加入が望まれる所です。

もう一つの活動は宇都宮の中心部を流れている金川沿い花壇の管理と清掃活動です。季節に合わせて植栽を行い、道行く皆さんの目を和ませています。活動は宇都宮市の美化運動に協力してこれまた十五年以上継続して行っている行事ですが、我々支部メンバーだけでなく、幾つもの団体が加わり、特に若いメンバーの方々は金川に入って清掃作業を行っています。長年の継続活動に対して行政から感謝状も頂いています。十五年のメンバーが月一回、年十六回程度、各一時間程の作業ですが、早起きして楽しく活動しています。

支部の活動紹介

宇都宮下町支部長 岡 本 正 行

支部活動の目的は、会員相互の親睦と交流を深め、会員の健康増進を図ると共に、地域の社会福祉向上に寄与することです。

以下、今年度の実施、今後予定の活動を紹介します。基本方針は、今できることを楽しくです。

一、下町農園は約百坪の農地を借り、三月から十一月の間、月一回の農作業を行って、野菜を育て収穫します。収穫する野菜は、玉ねぎ・じゃがいも・さつまいも・さといも・大根・春菊を収穫しています。野菜収穫までの新たな発見や感動することが出来る貴重な場所です。また、収穫した野菜を使い、十一月に芋煮会に併せて新会員の歓迎会を実施しました。

二、グラウンドゴルフ上達を目標に、毎月二回、豊郷台グラウンドにて実施。会員のコミュニケーションと健康

維持を図りま
した。

三、六月にL R
T車両基地見
学とランチを
楽しむ会を会
員の親睦を図
るために実施
予定。

四、合同演芸会
は、参加団体
が研鑽を重ね
てきた演芸を
相互に披露し
合い、楽しむ
企画です。ボ
ランティア再
開に備えま
す。六月予定。
五、下町ラケッ
ツは、宇都宮
市の青少年活
動センター
(トライ東)で月二回、二時間ほど卓球の練習に汗を
流します。

今後は、活動を行うにあたり引き続き健康に留意しながら活動を実施していきます。

支部活動について

河内支部長 岡 室 富 男

令和八年五月現在、河内支部の会員数は百十四名で、



下町支部農園 100坪の農地



車椅子清掃の様子

支部としては比較的大きな規模に分類されます。しかし、近年は退会者と入会者の数のバランスが微妙になっており、入会者の減少は他支部でも共通の課題となっています。

そこで、学校の現役生に早い段階からアプローチし、同窓会の活動内容を知ってもらうための広報活動を始めました。中央同窓会がホームページを立ち上げたことも

あり、相乗効果を期待しています。

今期の活動は昨年度と同様で、ボランティア活動として施設の車椅子清掃、窓清掃、そして施設での演芸会を実施します。特に演芸会は好評で、近年は施設側からの依頼が増えています。演芸会は支部クラブ以外の方々にも協力をいただきながら運営しています。

また、支部の親睦行事として、パークゴルフ大会、ニュースポーツ大会、ボウリング大会の三つを予定しています。毎年十〜三十名ほどが参加し、和気あいあいと楽しい時間を過ごしています。

支部活動について

鹿沼支部長 伊 藤 秀 雄

昨年十月に令和七年度総会を経てシルバー大学校中央校同窓会鹿沼支部の活動主体が四十二期生から四十三期生に引き継がれました。これまで生きがい推進員として様々なボランティア活動を実施してきたところです。今後さらに、会員が協力し、事業活動を推進するため今年度は、赤い羽根共同募金の赤い羽根公募助成事業に公募し、補助をいただくことができました。

これらを活用し、「鹿沼市養護老人ホーム千寿荘」及び「障害者支援施設鹿沼市やまびこ荘」の草刈りや清掃作業等のボランティア活動を実施しました。

今後は、介護予防、



フレイル予防を図るため、福祉施設等に入所されている方と二コーススポーツを行うことにしました。資材の購入をし、先ずは、同窓会鹿沼支部会員の二コーススポーツ研修会を実施し、次年度以降の実施に向けて準備を実施しました。

また、「かぬまっこ」にこフェスタ二〇二五」実行団体として参加しましたが、来場者親子の笑顔を沢山見ることができて良かったです。

さらに、「ふれあいフェスタinかぬま」の協賛ボランティア団体として参加し、ブースを設置し、来場された老若男女や障害者等と触れ合う機会として輪投げ等を実施しました。

今後ともこうした楽しくボランティア活動ができるよう鹿沼市、鹿沼市社会福祉協議会等と連携し、少子高齢化対策、文化活動、健康福祉活動に取り組んで参ります。



楽しくボランティア活動をする鹿沼支部メンバー

支部活動報告

日光支部長 鈴木 秀一

日光支部は二〇二六年三月現在六十四名の会員がおります。スポーツ部（グラウンドゴルフ・ウォーキング）、料理部（蕎麦打ち会）、文化部（歌声新年会・歌声広場・研修旅行・出前料理講座）、環境福祉部（施設訪問・健康出前講座・クリーン活動・シニアサポーター（フォローアップ研修・研修会）の四つの部門に分かれて活動しております。

グラウンドゴルフは三月・五月・九月・十一月の年四回実施。五月十一日（月曜日）は支部交流グラウンドゴ



シルバー大学校OB会日光支部研修旅行（2026.04.08）

ルフ大会参加。秋には東照宮周辺・春には大谷川公園から丸山公園ウォーキング。蕎麦打ち会は奇数月の土曜日年六回実施。歌声新年会は一月十九日に実施。歌声広場は隔月年六回実施。ハーモニカ伴奏やカラオケで童謡、唱歌、演歌、歌謡曲などを参加者全員で歌っております。途中に休憩時間を設けてお茶やコーヒー、お菓子を食べながらの雑談が一番楽しい時間です。研修旅行は四月八日にカゴメ資生堂那須工場見学。出前研修参加・研修前料理講座は六月十九日・二コーススポーツ研修は三月二十七日に参加・学校ボランティア参加・杉並清掃実施・健康出前講座計画。会員相互の社会参加、人とのつながりは、健康へのつながり交流をさらに深めて高齢者ではなく幸齢者仲間づくりをめざしたいと思います。

支部活動について

真岡支部長 田邊 恭子

真岡支部は、令和八年五月現在の会員数百十名で活動しています。

令和六年十月に芳賀支部と統合し、益子支部が令和七年十一月末で解散となり、一市四町（真岡市・芳賀町・益子町・市貝町・茂木町在住者）が真岡支部として一本化されたため、大所帯の支部になりました。

活動は、四つの部会が中心となり行事を実施しています。①執行部…会議・地域活動学習・総会・タオル寄贈・会員誌発行 ②ボランティア部…演芸会・井頭公園散策&ゴミ拾い・花火大会後清掃・学校支援・施設訪問ボランティア・つながるMOKAフェスティバル ③健康サポーター部…てくてく街探検ウォーキング・そば打ち体験・グラウンドゴルフ大会 ④会計その他…ホームページ・中央校同窓会主催行事・トレッキング・三年に一度の文化祭等盛り沢山です。

今後の課題として、会員同士の距離を縮めるべく、まずは十六ある班毎の交流・親睦会を実施し、仲間として支部への思いや言葉を拾い上げて、より良い支部活動に活かしていきたいと考えています。

支部活動状況

上三川支部長 稲見 和 正

上三川支部の会員は中央校と南校の同窓生併せて三十八名です。かつては七十名近くいた会員もここ数年四十名前後で推移しています。



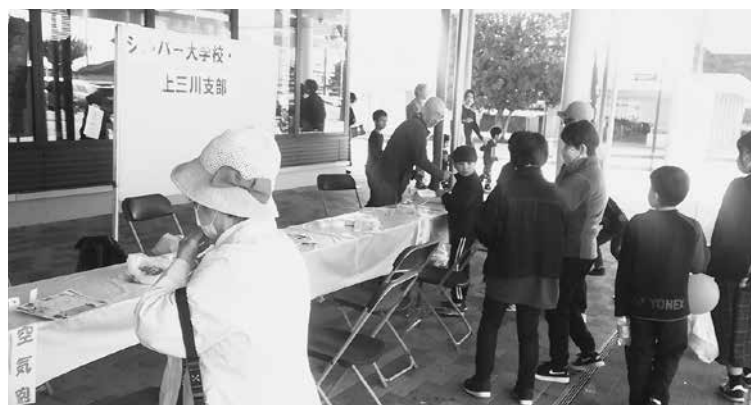
街探検雛祭り見学

支部の活動の目的は、会員相互の親睦と交流を深めながら、地域の福祉活動に貢献することを考えています。他の支部では見られないユニークな活動として、蕎麦振る舞い会があげられます。県内女性初のそば打ち六段位（蕎麦士）の認定を受けられた本支部会員齊藤スミさんの蕎麦をいただき、参加会員一同舌鼓を打ちました。

昨年の活動で新たに始めたことは、上三川町ふれあい福祉まつりへの参加形態を変えたことでした。今まではシルバー大学校事務局からパネルをお借りして、シルバー大学校の宣伝だけをしていました。昨年は空気砲・ぶんぶんゴマ・輪ゴム鉄砲の三つのおもちゃの部品を用意し、子供たちに作り方を教えてプレゼントしました。そのおもちゃを使って目を輝かせて遊ぶ姿に癒されました。とても人気があり、予定より早く部品が無くなり終了といたしました。本年はもつとたくさん準備しようと思っております。

うと反省が出ました。また活動した会員は役員がほとんどだったので、今年度は一般会員にも呼び掛けて活動しようと考えています。

今年度消滅



ふれあい福祉祭り

吸収合併などいくつかの支部が姿を消しました。上三川支部は部員が一人となつて本支部の存続に努力する所存です。

支部活動状況

壬生支部長 鈴木 浩

本年度最初の事業は支部会員の親睦を兼ねて、一月に新年会を開催。四月にはグラウンドゴルフ大会を開催することができました。また、南校同窓会行事として二月には作品展の実施、五月には中央校及び他支部も参加可能な壬生支部合同演芸会を開催予定しています。七月には自家発工場見学、日光大笹牧場への日帰り視察研修、八月には四十五期生、四十六期生と地域学習活動を予定しています。また、今年度末には「壬生町健康ふくしまつり」において会員の文化・芸術作品（絵画・書道・写



いきいきふれあいまつり (2026.11.30)



壬生町城址公園清掃奉仕

真等）を出展し、多くの方々に鑑賞していただきたいと企画しています。

一方、ボランティア活動においては、毎月町内三大公園の清掃活動を実施している他、獨協医科大学関係の三つの老人養護施設の館内清掃や車椅子の点検等を実施しています。一部施設においては、施設側の都合により休止している所もありますが、児童施設や老人施設を訪問し、昔あそびや演芸カラオケ慰安等を実施、県が管理するわんぱく公園内で在校生（南校）と合同で昔あそびを年二回開催するなど、さまざまな活動も実施しており皆様の協力のもと今後とも活発な支部活動を継続していく所存です。

支部活動報告

高根沢支部長 吉田 修

今年度は、二名の新規会員（四十四期生）を迎える事ができました。総会員四十名となりました。今年度は会員相互の交流や連携そして親睦を深める事を目的に支部活動を進めています。支部活動のスタートは例年通り一月に「新年の集い」を開催しました。会場は町の施設を利用して手作りの新年会を開催しました。内容は全員参加のリラックス体操そしてハーモニカ伴奏で懐かしい曲を全員で歌いました。そして最後にビンゴゲームをして会員の親睦を深めました。三月は、わが町の知識を深めるため「高根沢町の歴史を学ぶ」をテーマに勉強会を開きました。場所は高根沢町歴史民俗資料館を訪問し、その文化財専門家の方に高根沢町発祥や起源等の講演をお聞きました。五月は高根沢町発祥の「宇津救命丸株式会社」の工場見



中央校・北校同窓会 高根沢支部

学を予定しています。本年度の新しい試みとして高根沢支部に在籍されるシルバー大学校北校卒業生の同窓会活動の機会を増やすことを目的として、高根沢支部にシルバー大学校北校同窓会担当部門を設けました。六月にシルバー大学校北校同窓会と情報交換を行う予定です。

支部活動状況について

下野支部長 菊地 常夫

下野支部は、石橋支部と国分寺支部の解散に伴い、昨年十月より南河内支部の活動範囲を下野市全域に拡大し、新たにスタートした支部です。現在の会員数は六十名で、中央校卒二十名と南校卒四十名で構成されていますが、近年の中央校卒の会員数は減少傾向にあります。

今回、三つの地区（南河内地区、国分寺地区、石橋地区）が一つになったこともあり、コロナ禍以来実施を控えていた懇親会を六年ぶりに総会後に実施し、新たな会員との親睦交流を図りました。今後は、三地区のバランスを考慮しながら支部運営を推進していきたいと考えています。



しもつけ市民芸術文化祭への作品展示

今年度前期の主

な活動実績としては、グリムの森イルミネーションの飾り付けと片付け、しもつけ市民芸術文化祭への会員自慢の作品の展示〈写真〉、お花見会とグラウンドゴルフ交流会の他、定期的に実施している田川や姿川の河川敷の清掃活動（年四回）〈写真〉、地域の近隣公園の清掃活動（月二回）、そば打ち教室（月一回）、「広報かわら版」の発行（年三回）などを実施してきました。

今後の取り組みとしては、定期的な活動の他、市民講座や日帰りバス旅行、「支部だより」の発行などを予定しています。

引き続き「出来ることをできる範囲で無理なく楽しんでやろう」を活動方針とし、会員の定着を図りつつ、下野市地域における社会貢献活動を通して、シルバー大学校の認知度向上にも努めていきたいと考えています。



田川や姿川の河川敷の清掃活動（第4回）

期別活動

三十五期会是不減だ

肥後 高伸

三十五期生は二〇一五年に卒業して十一年目に入りました。三十五期会員は今年度六十名。三百十六人で卒業しましたが、二割の人数になりました。それでもクラブや趣味のサークルでの交流が盛んです。班、火・金コースを超えた交流が交錯して仲良くやっています。会員であつてもなくても関係ないのです。あちこちで長続きの秘訣を聞かれます。秘訣はこれです。付き合いが入り乱れながら広く深く、そして濃くなっているのです。

昨年は皆様に大変お世話になりました。同窓会、在校生教務の皆様、そして三十五期生のご協力により、十周年記念事業として宇都宮出身のミュージシャン倉沢大樹さんのコンサートを開催しました。ひとりの役員の個人的付き合いから、倉沢さんを紹介して戴きました。倉沢さんはボランティアに関心があり、また宇都宮市西の宮のご出身で、健康の森やシルバー大学校のことをご存じでした。

そういう事で「三十五期会・倉沢大樹コンサート」を引き受けて戴きました。費用の捻出には頭を悩ました。工事中にも関わらず講堂を貸して戴きました。入場無料にすることも決めていましたので、資金は三十五期生からカンパを募りました。それ以外の方からも多くのカンパを戴きました。動員人数。これはとてもここでは言えません。内緒です。一席の空きもない。予備イスも上にあげましたが、多くの方に入場出来ない旨を謝罪して帰って戴きました。休憩の時に席が空くかもしれないと、待つて戴いた方もいました。大成功でした。本当に我々がびつくりしました。そして改めて各方面の皆さん



35期会 10周年記念コンサート



ニュースポーツ大会

に助けて戴いたことを痛感しました。

会報も毎年発行します。今年は十月の予定です。読みたい方には差し上げますので、声を掛けて下さい。

三十五期会は続きます。終わりません。

四十三期同窓会活動状況について

四十三期同窓会会長 塩野谷 純 一



四十三期の同窓会は、令和七年十一月に会員数百七十八名で発足し今年で二年目に入りました。

昨年度は、会誌の発行やバス旅行、懇親会を計画しました。また、

福祉活動や合同演芸会を中央校同窓会と合同で計画しました。一部の計画では、未実施になった物もありましたが多くの方の参加を頂きました。

今年度の活動計画は、前回の実績を踏まえ、各班の活動を纏めた会誌の発行と昼食会式の懇親会の開催とバス旅行を予定しています。皆さんの参加をお願いします。また、今年度も中央校同窓会との合同演芸会や福祉活動への参加、協力を計画しています。

今年度から、中央校同窓会のホームページが開設され、そのページ内に期別同窓会の区画を設けました。同窓会の区画には、会報や各種同窓会イベント等の案内や結果を掲載予定です。

また、各OBグループ等で活動された実績も掲載可能です。ぜひ各活動の情報発信PRに活用してください。期別同窓会は、学校を卒業された後も「生きがい推進員」として地域で活躍する四十三期生の横の繋がりを大切に、継続発展させるために活動しています。

今後皆様様の活動の場の提供をしていきますので、多くの方の参加と協力をお願い申し上げます。

「健康」であり続ける活動を目指して

四十四期同窓会会長 對馬 仁

新シニアとして社会貢献活動するために大切なことは、第一に「健康」であり続けることです。

そのために外に出ていただき、仲間との「おしゃべり」



下今市駅 展転台前「日光杉並木ウォーキング&とちぎ歴史散歩」

や「食事」や「遊び」や「ボランティア活動」が大切だと授業で教えていただきました。

「認知症」にならないため、「孤立」しないために、そして「健康寿命」を延ばすために各班长やリーダーを中心に四十四期同窓会百四十名は、「健康づくり」「生きがいづくり」「仲間づくり」の三つの指針を掲げ活動を展開しています。

一月十七日「新春健康ボウリング大会（四十九名参加）。四月二十二日「日光杉並木ウォーキング&とちぎ歴史散歩」〜江戸から未来につづくみち〜（四十三名参加）。六月「みんなで楽しく二〇二六健康体力調査」。八月「元気になる二〇二六夏バーベキュー」を開催しました。イベントや各班の活動は、四十四期同窓会全員のグループ・ラインで情報を共有しあって元気を届けています。

FUN（ファン）FUN（ファン）FUN（ファン）楽しく。明るく。愉快地。

まずは四十四期同窓会メンバーが「健康」でありますように。そして、新シニアとして地域社会貢献活動に参加し、地域社会の活性化の役割を少しでも担えればと願って四十四期同窓会の活動を進めてまいります。

OBクラブ活動紹介

ウォーキングクラブ四十三期OB会

会長 石 本 良 恵

私たちは卒業して一年半ほど経ちますが、今も変わらず楽しく一緒に歩いています。

特徴は、晴れ男晴れ女率高く、お天気は勝ちっぱなし。他に会う機会の少ない人とも顔を合わせ、あらくし

ぶり、元気があった？ 笑顔で応じれば、会わない時間がぐっと縮まり、おしゃべり全開。楽しい一日の始まりです。

今月は、花見山公園でいい汗かいてきました。メインの桜は終わりがけでしたが、他の花々が盛りを迎えており、残雪の吾妻連峰や、麓を彩る菜の花、チューリップなど、美しい景色を堪能し、よく笑い、よくしゃべり、春の一日を心から満喫してきました。



JAXA筑波宇宙センターで (2026.01)

みんな、遊びに食欲、笑いにポジティブ、遊びに真剣、互いに気遣い譲り合うことも忘れず、成熟した本心に素晴らしい仲間たちです。

シルバー大学校で得たストレスな価値あるもののひとつ、それが、このウォーキングの仲間たちです。出来るだけ長く、この大切な人たちと、共に歩き活動していきたいと、心から願うばかりです。

今現在、在籍者七十四名。活動は年六回。四十三期卒業生であれば、中途入部大歓迎。オープンハートな私たちを、どうぞよろしく願います。

らららハーモニカの活動紹介

四十一期 小林 久子

私たち「らららハーモニカ」は、令和四年十月に、シルバー大学校ハーモニカクラブ四十一期生・四十二期生のメンバーで立ち上げました。初年度は、舘野先生のご指導をいただきながら活動して参りました。現在は、三十八〜四十三期生及び地域の方を含めて十七名で和気あいあいと活動しています。



合同演芸会 (2025.09.29)

活動は、主に火曜日、西生涯学習センターで行っています。C調・Am調・C#調・A調のハーモニカを適宜使用し、テレビの主題曲・童謡・演歌・クラシック等幅広い曲目を練習しています。

また、ボランティアや演芸会、文化祭等が間近にある時には、季節や目的に応じた選曲をし、より美しい音色をお届けしようと、難しい曲はくり返し練習しています。大学校在籍中、四十一・四十二期生は、コロナ禍でハーモニカを思いのまま演奏できない状況に四苦八苦したことがありました。

しかし、今はあの頃のような制約が無くなり、心置きなくハーモニカ演奏ができる恵まれた環境にあります。

鹿沼 おひな様めぐりボランティア「ハーモニカ演奏会」
At.スキップ (2026.02.15)



イベントに参加し、楽しく元気に歌っています

何時でも、何処でも、誰とでも、そして、一人でも、気軽に演奏できるハーモニカ。今この時を大切に、これから、親しみ深いハーモニカの音色に包まれ、仲間と共にボランティア等が続けられることを願いながら、無理せずのびのびと活動しています。

宮フオークソングクラブ

部長 櫻井敏男

四十一期フオークソングクラブのメンバーが中心となり、卒業後に立ち上げたクラブです。

その後、OBの方々、地域の方々も入部され、現在の部員数は四十三名になりました。

宇都宮市内のイベントに参加し、OB会支部の演奏会にも参加しています。

またフオークソング各期OBクラブとの交流会等を精力的に行っています。

毎週、地域の生涯学習センターに集まり、ギター、キーボード、ウクレレ、ハーモニカ、カホンの生演奏をバツクに、楽しく元気に歌って親睦を深めています。

パソコンクラブOB四十三期会について

会長 金田泰仁

パソコンクラブOB四十三期会は、卒業と同時にOB二十二名で立ち上げ、現在は四十四期生も加わり三十五名で活動しています。

勉強会は、講師一名と補助者二名を中心に、きめ細やかな指導が行えるよう各回十名未満の少人数に分け、シルバー大学校の教室を使用して毎月四回開催しています。

内容は、ワードやエクセル以外のウィンドウズを基礎とした操作や、パソコンをより楽しく活用する方法を中心に学んでいます。加えて、日々進化するウィンドウズの便利なアプリや生成AIなどの最新情報にも触れ、さらにパソコンだけでなくスマートフォンの使い方、日常で生じる疑問の解決など、生活に役立つ実践的な内容も取り上げています。

高齢者がパソコンを学ぶことには、趣味の幅が広がるだけでなく、脳の活性化や社会とのつながりの維持といった大きなメリットがあると言われています。文字入力や操作は脳トレ効果が期待でき、認知症予防にも役立ちます。また、ネットでの買い物や予約など、生活手続



講座風景

きの効率化にもつながります。

OB会は、学びの場であると同時に仲間との交流の場でもあります。年に数回の昼食会などを通じて親睦を深め、楽しく活動が続いています。今後も継続して活動していきたいと考えておりますので、一緒に学びたい方はぜひご参加ください。

「ウクレレ」って楽しい

ウクレレクラブ講師 三十九期 橋田 利夫

「さあ、チューニングを始めましょう」

この一声から、私たちの練習が始まります。

シルバー大学校中央校ウクレレクラブで講師を務めて八年。現在では百人を超える現役とOB並びに一般応募



パソコンクラブOB43期 昼食会



第5回エンジョイウクレレコンサート 集合写真 (2026.03)

の方が各リーダーと協力しながら和気あいあいと活動を続けています。

ウクレレは小さく軽い楽器ですが、そのやさしい音色には心を和ませる不思議な力があります。初心者も経験者も関係なく、みんなで音を合わせた瞬間、自然と笑顔がこぼれます。年齢や経験を越えて一つの音楽を奏でる喜びは、難儀な？ 日常を忘れさせる新鮮なひとときです。

今年三月には第五回「エンジョイウクレレコンサート」を開催しました。現役やOBを中心に六グループが出演し日頃の練習の成果を披露しました。会場は温かな拍手に包まれ、出演者と観客が一体となる楽しい時間となりました。

ウクレレを通して広がる交流の輪は、私たちの大きな財産です。これからも音楽の楽しさを分かち合いながら仲間と一緒に活動の輪をさらに広げていきたいと思えます。

♪やさしい音色が、これからも多くの笑顔を生み出してくれることを願って♪

アフリカダンスの魅力

シルバ族会長 関口 忠史

私たちシルバ族は令和八年四月現在、実働会員一〇三名（女性七十七名・男性二十六名）で活動しています。月三回の外部講師を招いた通常レッスン、月一回の部内講師による自主レッスンの計四回を主な活動の基本としています。レッスンには毎回七割から八割の参加者があり、多くの会員の変わらぬ熱心さには目を見張るものがあります。

レッスンの成果は、毎年九月恒例の三校合同アフリカンフェスタステージでのダンス披露、県央地域の各種イ



アフリカダンス・シルバ族 第22回ふれあいフェスタ in かぬま



年間63回、延べ872名がアフリカダンスを通して「元気」を届けています

ベント・お祭りへの参加、高齢者施設・小学校の放課後子ども教室などへの訪問で遺憾なく発揮されています。昨年度も年間六十三回、延べ八七二名の演技が多くの皆さんの記憶に残ったのではないかと自負しています。アフリカダンスは、派手な衣装とアクセサリ、奇

抜なメイクで舞台に立つことから始まります。勇気を持って普段と違う自分になり切り、心を解き放つことが大きな魅力だと思います。そのためには基本動作を大切にするのももちろん、思い切った踊りを心掛けることがとても重要です。私たちの溢れる笑顔と大きなかけ声と動きがチームの一体感や躍動感を表現し、元気な高齢者がその場を明るくすることを信じて止みません。

私たちはこれからも声の掛かる場所には可能な限り出向きたいと思っています。どこかでアフリカダンス・シルバ族を見かけた際は、ぜひ皆さんの暖かいご声援をお願いいたします。

合同演芸会開催に向けて

実行委員長 福田 利夫

今年の合同演芸会は九月二十九日シルバー大学校中央校講堂で開催予定です。

卒業後もクラブ活動を通じて、社会貢献や健康づくり、仲間づくりをされているクラブの皆様方の日頃の練習の成果を発表する場として合同演芸会を開催します。

各支部、四十二期～四十四期の期別同窓会にもご協力を頂き、二十四のクラブから参加申し込みをいただきました。有難うございます。

新たに盆踊り、日本舞踊のクラブや四十四期生の立ち上げたクラブ等が加わりました。

にぎやかで楽しい演芸会となるようスタッフ一同準備を進めています。多くの方にご来場頂き、出演者と共に最後まで熱気ある舞台が演出できるよう頑張っています。

また、合同演芸会に併せてフードバンクと募金活動を行います。ご協力をお願い致します。

演芸会を参加者全員で、盛り上げましょう。

ホームページ部会からのお知らせ

昨年度より準備してまいりました同窓会ホームページが各支部の皆様の協力により本年度4月10日から開示されました。

中央同窓会ホームページの閲覧には

- 1 スマホで右記のQRコードを読み取って開く
- 2 スマホ及びパソコンのブラウザのアドレス欄に下記のURLを入力する

URL : <https://dousou.tsu-sc.com>



上記の1、2の方法で開示して各支部及び会員の皆様が活用して頂きたいと
思います。

ホームページ部会 片 桐 一 夫

同窓会役員名簿

令和7年度 中央校同窓会役員

役 職	期 別	氏 名
会 長	43	塩野谷 純 一
副会長	43	小 西 真
//	43	中 島 利 夫
//	44	對 馬 仁
//	44	五味渕 由美子
//	44	澤 田 克 英
書 記	43	阿 部 幹 雄
//	43	本 多 眞
//	44	宇 塚 啓 二
会 計	43	福 田 利 夫
//	43	佐 藤 光 信
//	44	山 口 徹
//	44	福 田 芳 雄
監 事	43	坂 本 正
//	44	石 井 美 義
//	44	福 田 友 行

令和7年度 支部長

支部名	期 別	氏 名
宇都宮東第一	38	鈴 木 清 司
宇都宮東第二	38	野 澤 敏 男
宇都宮西第一	40	座 間 宏 一
宇都宮西第二	42	原 田 昌 廣
宇都宮南第一	40	大 出 好 美
宇都宮南第二	41	益 子 勝 義
宇 都 宮 北	43	渡 邊 秀 子
宇 都 宮 上 町	35	中 本 英 邦
宇 都 宮 下 町	40	岡 本 政 行
河 内	42	岡 室 富 男
鹿 沼	43	伊 藤 秀 雄
日 光	39	鈴 木 秀 一
真 岡	43	田 邊 恭 子
上 三 川	42	稲 見 和 正
壬 生	42	鈴 木 浩
高 根 沢	42	吉 田 修
下 野	40	菊 地 常 夫

令和7年度 部会担当役員

役 職	期 別	氏 名
広報部会	43	丸 山 実
//	44	福 田 友 行
福祉部会	43	伊 藤 秀 雄
//	44	五味渕 由美子
ホームページ部会	43	片 桐 一 夫
//	44	石 井 美 義

令和7年度 期別会会長

期 別	氏 名
35	佐々木 祐 治
42	吉 田 弘
43	塩野谷 純 一
44	對 馬 仁

栃木県シルバー大学校校歌

♩=98

作詩 室井 トモ
補作 中山 中夫
作曲 松永 康路

(1) き

よーらかー な のぞ み をもちー て すー

こーやか な まなびの にわ に はらからと

ゆたかな こころーを みにつけて

とくーを みがきて すすみゆく あー

あーわれー ら の シルバー 大 学 校

一、清らかな 希望をもちて
健やかな 学びの庭に はらからと
豊かな心を 身につけて
徳をみがきて 進みゆく
あ、我等のシルバー大学校

二、温かき 愛情を持ちて
雄々しくも 学びの窓に はらからと
気高き心を 身につけて
明日を目指して 進みゆく
あ、我等のシルバー大学校

三、新しき 道を求めて
睦まじく 学びの窓に はらからと
福祉の心を 身につけて
地域育くみ 進みゆく
あ、我等のシルバー大学校

編集後記

栃木県シルバー大学校同窓会「会報三十四号」は、多くの皆さんのご協力により、無事に完成することが出来ました。

本号は、四十三期・四十四期の広報部会の広報作成チームによって、原稿作成依頼・編集・校正・発行まで担当させて戴きました。

本誌の表紙と裏表紙の写真は、四十三期写真部の部長をされていた中村英朗氏が撮影された物です。

会報の役割は、卒業後の皆さんが各支部・各クラブOB会・中央同窓会でどのような活動をされているかを伝えることです。

今後とも、関係各位に広報部会へのご協力をお願い致します。

編集後記を通じて、取材・原稿作成等にご協力戴いた皆様に衷心より感謝申し上げます。

令和七年度広報部会一同





栃木県シルバー大学校中央校同窓会
会報 第34号

発行日 2026年8月1日
発行者 塩野谷 純一
編集責任者 同窓会広報部会
印刷 株式会社井上総合印刷
