

シルバー あみ

第189号 令和8年7月30日発行

公益社団法人阿見町シルバー人材センター
広報委員会

住所 〒300-0331

稲敷郡阿見町阿見4671-1

TEL 029(888)2036

FAX 029(840)2486

URL(ホームページ) <https://webc.sjc.ne.jp/ami/>

会員数 319名(6月30日現在)

男 228名 女 91名

安全就業スローガン (センター最優秀作品)

- ・思い込み だらうじゃないかは 危険のもと
- ・慣れたころ 慣れた作業に 事故が待つ

(坂本 征年)

(藤井 健次郎)

令和8年度の定時総会は、6月18日(木)午前9時30分より、阿見町総合保健福祉会館(さわやかセンター)2階大会議室において開催いたしました。

ご来賓には町議会を代表して久保谷実議長、町役場からは保健福祉部長、会計管理者、高齢福祉課長、前保健福祉部長、前会計管理者のご臨席をいただき、丁重なるご祝辞を賜りました。

定時総会は、会員表彰(13名)、特別表彰(10名)、役員表彰(2名)、職員表彰(2名)を行った後に開始し、事前に会員の皆様から「委任状」として233件の提出があり、出席者数44名と合わせ、合計出席者277名(当日会員数318名÷87.1%)となりました。議案第1号、同第2号、同第3号をはじめとするすべての案件は、原案どおり可決確定いたしました。皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。

公益社団法人 阿見町シルバー人材センター

令和8年度 定時総会



【千葉繁理事長挨拶】

本日は、大変お忙しいなか、令和8年度公益社団法人阿見町シルバー人材センター定時総会にご出席をいただきまして、誠にありがとうございます。

また、公務ご多忙のなか、ご来賓としてご臨席を賜りました、久保谷町議会議長、藤井保健福祉部長、飯塚会計管理者、栗原高齢福祉課長、戸井前保健福祉部長、野口前会計管理者には、厚くお礼申し上げます。

さらに、センター事業の発展のために長年にわたって功績があり、本日目出たく表彰を受けられる皆様、誠におめでとうございます。

皆様のこれまでのご尽力に敬意を表しますとともに心より感謝を申し上げます。

さて、県内各センターでは会員数が減少傾向にありますが、昨年度当センターでは、前年と比較しまして、7人増（うち女性会員3人増）の313人（県内17番目）と平成30年度以来、8年ぶりに増加に転じました。

また、当センターの運営状況について申し上げますと、物価高騰の影響が大きく、加えて、猛暑による安全予防対策や、熱中症対策、さらには、会員の高齢化による就業短縮、就業調整などにより、収益が減少する中、最低賃金の単価アップや、事務費率のアップ、経費節減対策などに取り組んでまいりました。

その結果、前年度と比較して2百万円余り改善したものの、最終的に3百万円余りの経常損失が生じ、遺憾ながら、厳しい状況となりました。

とは言え、受注契約合計高（請負＋派遣）は2億5千百万円余りと対前年度比較で1千百万円余りの増加となり、県内42センター中、9番目（前年度10番目）とワンランク上昇いたしました。この傾向は、今後も続くと思われますので、積極的に就業開拓や、町補助事業及び県助成事業等を通じ、増収に努めるとともに、引き続き、経費節減に取り組んでまいります。

また、安全就業面におきましては、会員や職員の皆様の健康被害や労働災害の予防、安全面への配慮に取り組んだ結果、「事故発生ゼロ」は達成できなかったものの、傷害保険及び賠償保険対象事故は4件と前年度より2件減少いたしました。今後も安全就業に重点的に取り組んでまいります。

さて、町では「阿見町政策実現プラン」に基づき、60の事業を目標に掲げてまいりましたが、その最終的な達成率は99%となりました。

今後の4年間は「地域力が強く、誰もが幸せに暮らせる町」を目指して、新たに「SDGsの推進」など8項目の重点施策、高齢者支援を含む47項目の施策の実現に向けて全力で取り組んでまいります。

当センターにおきましても、同様に「誰もが幸せに仕事ができるシルバー人材センター」を目指したいと考えております。

そのためにも、皆様から更なるご理解とご協力を賜りたく、何卒お願い申し上げます。

結びに、センターの益々の発展と、皆様のご健康とご多幸を心よりご祈念申し上げまして、私からのご挨拶といたします。



理事長挨拶

【久保谷実町議会議長挨拶】



本日ここに、阿見町シルバー人材センター定時総会が開催されるにあたり、阿見町議会を代表して、一言ご挨拶を申し上げます。

本日、このように定時総会が開催されることを、心よりお慶び申し上げます。

そして、本日表彰を受けられる皆様、誠におめでとうございます。これまでのご活躍に対し改めて敬意を表する次第でございます。

人生百年時代という高齢社会を迎え、シルバー人材センターの役割は益々重要になってくると確信しています。90歳で就業されている会員さんがいらっしゃるとう聞きしました。今後も会員の皆様には健康で楽しく、社会の担い手として就業していただきますようご期待申し

上げます。

私ども町議会としましても、議員一丸となって、全ての高齢者の方が自分らしく、生き生きと暮らせるまちの実現に向け、全力を尽くしてまいりますので、皆様方のご支援とご協力をこれからもよろしくお願いしたいと存じます。

結びに、阿見町シルバー人材センターの益々のご発展と皆様方のご健康、ご活躍をご祈念申し上げます。挨拶とさせていただきます。



大崎議長



総会風景

理事会

○令和8年5月7日(月)令和8年度第1回理事会が開催され、次の議案が審議承認されました。

- ① 正会員入会の承認について
- ② 理事及び監事候補者選任の承認について
- ③ 被表彰者の承認について
- ④ 令和7年度事業報告の承認について
- ⑤ 令和7年度決算報告の承認について
- ⑥ 監事監査報告について
- ⑦ 令和8年度補正予算（案）の承認について
- ⑧ 令和8年度定時総会の開催概要（案）の承認について
- ⑨ 令和8年度定時総会議案書（案）の承認について

○定時総会后、令和8年度第2回理事会が開催され、次の議案が審議承認されました。

- ① 正会員入会の承認について

理事会、新役員の紹介

【理事会】

令和8年度定時総会において、戸井厚理事、野口和之監事が退任され、新たに理事として藤井喜樹氏、監事として飯塚美代子氏が新役員として選任されました。

新役員の紹介

○藤井喜樹理事

令和8年4月より、町保健福祉部長に就任し、外部理事として就任。

○飯塚美代子監事

令和8年4月より、町会計管理者兼会計課長に就任し、外部監事として就任。

特別表彰・会員表彰・役員表彰・職員表彰受賞者の方々



左から小島常男会員、千葉繁理事長、諸星重光会員



左から菊池敏夫会員、福永幸正会員
千葉繁理事長、大須賀和之会員



左から野口和之監事（前）、千葉繁理事長、
戸井厚理事（前）



左から小野寺一郎事務局長、千葉繁理事長
山崎美代子職員

特別表彰・会員表彰受賞に寄せて

○諸星重光会員（特別表彰）

現職を退き、これからは自由に好きなことが出来ると楽しみにしていましたが、それもひと月余りで体を持て余してしまい、その時目にしたのはシルバー人材センターの説明会でした。

初めての仕事は現職時代には経験したことがない接客業務、それから農作業、施設作業等々色々な仕事を経験させて頂き、特別表彰者として表彰を受け、あっという間の15年でした。これからのシルバー人材センターの発展を祈念し、お礼のことばとさせていただきます。



○福永幸正会員（会員表彰）

このたび、シルバー会員として表彰を賜りまして、大変ありがたく存じます。

シルバーに採用された時には、果たして何をするのか不安でしたが、先輩方の丁寧な指導や会員とのコミュニケーションを通じて楽しく仕事が出来ました。

風のある日の落ち葉清掃は、掃いているそばから風に吹き飛ばされ、また



すぐに木から落ちて来たりと、落ち葉に翻弄されました。

また、イベントなどの開催のある時には、事前準備などの手伝いを行い、多くの方と触れ合うことが出来ました。

来館された方から「お疲れ様です。」「いつもきれいですね。」と声を掛けられるとやりがいを感じ、まだ頑張るぞと元気が出てきます。この先も地域の皆様や仲間の皆様と楽しく活動していきたいと思います。

茨城県シルバー人材センター連合会表彰

○令和8年6月16日(火)茨城県シルバー人材センター連合会の定時総会にて、長年にわたりシルバー人材センターの役員としての功績が評価され、松本康雄副理事長が受賞いたしました。



安全委員会



○令和8年7月3日(金)セキショウ・ウェルビーイング福祉会館（水戸市）において、安全就業対策推進大会が開催されました。

当センターからは松本副理事長、藤井健次郎会員、事務局併せて4名が参加しました。

安全就業スローガン審査において、藤井健次郎会員の「慣れたころ慣れた作業に事故が待つ」が優良賞を受賞いたしました。

○就業途上の原付バイク交通事故について

令和8年7月1日(水)、就業先から原付バイクで自宅へ向かう途中の直進道路で、対向して来た乗用車が右折する際に衝突し、搬送先の病院で死亡が確認されました。

このような悲しい事故を無くすためには、走り慣れた道路でも油断せず、基本に帰り、車、バイク、自転車を運転するうえで、加害者、

被害者にならないように、安全運転五則、交通ルールを順守して安全運転の徹底をお願いします。

安全委員長 松本 康雄

ボランティア委員会

○令和8年6月15日(月)本郷ふれあいセンター（植え込みの中）除草作業について雨天のため中止となりました。

○「ボランティア活動実施中」のぼり旗を作製しました。

衛生委員会

○衛生委員会が下記テーマにより行われました。

(1)「腰痛対策」について（令和8年4月22日）

職場において腰痛を予防するためには、作業環境、作業管理、健康管理とともに労働衛生教育を継続的に進め、職場環境や作業内容にあった腰痛予防対策を実施することが大切です。

腰痛が発生した場合には、発生状況、発生原因、発生要因の特定、発生要因の低減措置を講じ、再発防止策を講じてください。腰痛に関し、尋常でない痛みを伴うときには、整形外科以外の病気が潜んでいる場合があります。足が動きにくくなったり、足の感覚が鈍くなるようなときなどは手術が



必要となるケースもあります。

このため、レッドフラッグサインがある場合には、必ず医師に相談してください。（※レッドフラッグサイン（警告症状）とは、・55歳以上である・胸部痛や背部痛がある・時間や活動強度に関係なく痛みがある・背中の変形がある・体重減少や栄養不良がある・腰部激痛に発熱を伴う・広範囲の痺れや筋力低下及び麻痺などの例が挙げられます。）

(2) 「高齢者のための熱中症対策」について（令和8年5月27日）



一般的に高齢者は、体内の水分が不足しがちで、暑さに関する感覚が低下し、身体の調節機能の低下が起こりやすいため、適切な熱中症対策が必要です。屋外では涼しい服装で、外出時には日傘、帽子を忘れずに着用し、無理をしないことが大切です。

また室内や夜間においても、涼しい環境を保つため、エアコンや扇風機等を上手に活用し部屋の温度湿度を確認、部屋の風通しを良くすること、そして、意識的にこまめに水分補給を摂ることも重要になります。

熱中症の症状や病態（めまいや失神、筋けいれん、脱力感、疲労感、頭痛、吐き気、意識障害など）が出現した場合には、必ず医療機関へ連絡、搬送をしてください。

(3) 「高血圧症」について（令和8年6月24日）

家庭血圧測定は、室温25度前後で毎日同じ条件、安定した状態で測定できるため、より正確な血圧情報を把握することができます。自身の健康管理の目安となるほか、医師にとっても重要な診断材料となります。

特に早朝高血圧（起床後1時間以内の血圧上昇）は、脳卒中や心筋梗塞のリスクと強く関連しており、家庭での測定が推奨されています。

また、「高血圧症」は単に降圧薬で血圧を下げるだけでなく、日常生活での血圧管理を重視しています。生活習慣の改善（減塩、適度な運動、体重管理、禁煙など）を基本とし、薬物治療はリスクに応じて強化されます。

降圧を進める際は、めまい、立ちくらみ、症候性低血圧、急性腎障害、高カリウム血症などの有害事象に注意しながら個別に調整します。「日本高血圧学会のガイドライン2025」では患者自身もガイドラインの利用者として加わり、医師と患者が血圧目標を共有しながら管理することが推奨されています。これにより日常生活での自己管理や治療の実践が促進され、より良い血圧コントロールが期待されます。血圧は1日の間でも変動します。一定期間（2週間程度）は、推移を見ることが大切です。



●新しい会員の紹介（令和8年4月1日～6月30日）18名

No	氏 名	行政区	No	氏 名	行政区
1	鮎川 孝	上本郷	10	笹島 和子	岡崎
2	荒木 富士夫	二区北	11	関川 敏明	立ノ越
3	石井 すみ子	北	12	田代 正明	霞台
4	植田 みよ子	寺子	13	谷山 實	白鷺団地
5	内田 文雄	白鷺団地	14	玉田 泉	鈴木
6	浦山 かほる	中央北	15	中山 文雄	石川
7	大内田 忠樹	霞台	16	水戸 栄二	中郷東
8	小平 信男	阿見台	17	宮原 良幸	上郷
9	佐久間 修	鈴木	18	樺山 一彦	岡崎

会員のひろば 《わたしの趣味》

定年退職を迎え、時間に余裕が持てるようになったので、何か新しい事にチャレンジしたいと思っていた時、公民館が開催する「そば打ち講座」が目にとまりました。と同時に子供の頃おばあさんが作ってくれた黒く、太く、短いそばをけんちん汁で食べ、とっても美味しかったことがなつかしく浮かんで来て、迷わずそば打ち講座を受講しました。



受講初日、先生が水回しから切りまで一連の工程を実際に行い、説明しながら教えて頂きましたので、自分なりに先生の教え通りに打ち上げ、家に帰っていざ食べようと茹でたところ、おばあさんのそば同様にきしめんの様な太いものから細いものまで混じり、かつ、短いなんともバラエティーに富んだ仕上がりでした。それでも、茹で上がったばかりのそばを一口食べると、その香りの良さに感動、苦労して作った分美味しさは格別でした。

それから続けること約 18 年、同好会や講座で経験を積むことで、そば粉は生き物であることが分かってきました。そば職人の教えで、切り三日、延ばし三月、木鉢（水回し、練り）三年と習得にかかる時間の目安を表にした言葉があるように、水回しが一番難しく、奥が深いです。

そば打ちを始めた当初は、ただ混ぜるだけでしたが、長年やっていると、その日の気温や湿度さらには粉の渴き具合によって、必要な水の量が数ml単位で変わり、粉の粒子一つひとつに水を吸わせる感覚が研ぎ澄まされます。この工程の出来が最終的に香りや麺のつながりを決定づけるため、毎日が真剣勝負になります。



練りは、手先だけの力で練るのではなく、両足を前後に開き、上体は前に傾け、肘は曲げずに手のひらの付け根に全体重を乗せ、水回しで加水した水を粉から押し出す感覚で練り上げます。そば玉の表面に照りが出れば良しとし、仕上げの菊練りと、次の工程の丸出しの時に円形に広がりやすくするためのへそ出しをします。菊練りの時、菊の花びらの模様を上手に作る人もいますが、私はなかなか良い形になりません。この模様が出来なくても、味に変わりはなく、

単なるパフォーマンスと捉えて、あまり気にしていません。（負け惜しみです）

延しは、丸出し、角出し、本のしの工程があります。

丸出しは、初めに手のひらで押し延ばし、その後麺棒を使い、そば玉を円形に整え、均等な厚さに広げます。

角出しは、円形から四角形に広げる工程で、麺棒に生地を巻き付けながら押し出します。

本のしは、生地全体が均等な厚さになるよう麺棒で延し、最後に表面を手のひらで触り、厚さにバラツキがないか確認します。この工程は生地の全面を均等な厚さに延すことを最優先としつつ、私は四角の各辺を一直線にすることで自己満足しています。延す大きさは、約 55 cm×80 cmと長方形にします。この大きさにすることで厚さ約 2 mmとなるからです。（そば粉 400g+つなぎ粉 150g）また、時間をかけすぎると生地が乾燥してしまうので手早く行います。

切りの作業は高い集中力を要します。8 枚に折り重ねた生地への包丁の動きは一定のリズムで駒板を動かし、均一な細さ（約 2 mm）で麺を切っていく作業は雑念が消えて一種の妄想状態に近い心地良さがあります。また、もう一つの包丁さばきは真下に下すのではなく、少し前に出すように切ることで、断面に角が立ち、食感が良くなります。きれいに揃ったそばが並ぶ様子をみるのは造形美として満足も高いです。最近では細く、長く、つながったのど越しの良い、江戸前風のそばを打てるようになってきました。



自分の打ったそばを家族や友人に振る舞い「今日は香りが強いね」「美味しいね」冗談に「そば屋が出来るよ」と言った具体的な感想や言葉を頂くことで、何よりの励みになっています。これからは体力の続く限り、同好会や講座の方々と共に楽しみながら、自分好みの麺を追い求め、そばのように細く、長く続けていきたいと思ひます。

会員 富田 静夫

一口メモ

茶色だった田んぼにトラクター音が響き、水が張られたと思ったら田植機のかろやかな動きとともに早苗が植えられて、あっという間に田植も終わってしまい、今は緑一面の水田となり餌をもとめてサギが飛び、夜にはウシガエルの鳴き声が響く長閑な農村風景を醸し出しています。



「水さえあれば豊かで平和な生活ができる」ことを願い、アフガニスタンで用水路を造った中村哲医師は、ある作家との対談で「人類がどんなに変化してもなくなるのは食べものを作ること、すなわち農業という営みだと思う」と述べています。

日本では弥生時代の登呂遺跡から水田の跡が見つかり稲作が行われていたと言われています。私が子供のころの農村風景は、田耕しや代掻きには牛馬が主で、耕運機がぼつぼつと導入されてきていました。水田に苗代を作り、田植は近所との「ゆい」という共同作業でした。時代の変遷とともに農作業の形態が変化しても、水を張り稲を植えて収穫し米を食べるということは絶えることがないでしょう。

しかし、昨今は揚水機場の電線ケーブルの盗難や用水バルブの盗難、蛙の声がうるさい、水田の水の反射がまぶしいから水を張るな、犬の散歩道だから除草剤を撒くな等の声に困惑する農家もあるということを知り、農業を取り巻く環境の変化に驚嘆するばかりです。



食料の多くを海外輸入に頼る日本は、国際情勢の影響を受けやすいことをホルムズ海峡の封鎖で気づいたことでしょうか。燃料・肥料・資材等の値上げや不足が現場を直撃しています。

最近は家庭菜園も暑かったり寒かったりと温度差が激しく、陽気のせいなのだろうか、種を蒔けば芽が出て、苗を植えれば実が稔るのが当たり前だと思っていたのが変わってきている。

苦労は絶えないが、豊かな食卓を守るためにも、安定供給や持続可能な農業経営を支えていきたいものです。

広報委員 瀬尾 栄

※阿見町シルバー人材センターのホームページにアクセスするには、パソコンからは、「<https://webc.sjc.ne.jp/ami/>」です。スマホからは、右のQRコードを、読み取りご利用ください。



【表紙の写真】役員の皆さん

(前列左から)

- ・海老澤理事
- ・阿部理事
- ・金子理事
- ・千葉理事長
- ・赤木理事
- ・松本副理事長

(後列左から)

- ・野口監事 (前)
- ・戸井理事 (前)
- ・藤井理事
- ・飯塚監事
- ・落合理事
- ・佐藤監事
- ・小野寺常務理事