

シルバーだより



石神井公園・三宝寺池(水彩画) 佐藤 健一会員

目次

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ● 令和八年度 定時総会理事長あいさつ…P2 | ● 数独／四字熟語……………P5 |
| ● 退任・新任の役員／役員紹介 ……P2 | ● 新事務所完成のお知らせ……………P6 |
| ● 令和八年度 事業計画の概要 ……P3 | ● 会員親睦会活動報告……………P6 |
| ● 令和七年度 実績報告……………P3 | ● 表紙の説明……………P6 |
| ● 和光市長からのメッセージ……………P4 | ● 数独(解答)／四字熟語(解答)……………P6 |
| ● 知っていますか?……………P4 | ● ふれあいアルバム……………P7 |
| ● 調べてみました／簡単レシピ ……P5 | ● 事務局からのお知らせ／編集後記……………P8 |

基本理念

自主

自分のものとして考え

自立

自分たちの力で育てる

共働

一緒になって働く

共助

互いに助け合い

公益社団法人 朝霞地区シルバー人材センター

令和八年度 定時総会理事長あいさつ



理事長
(朝霞市長)
松下 昌代

皆様におかれましては、時節柄何かとお忙しい中、本日の定時総会にご出席いただきまして誠にありがとうございます。会員の皆様の元気なお顔を拝見でき、大変嬉しく存じます。

皆様のご理解とご協力により、本日に令和八年度定時総会を無事開催することができましたことを、心から御礼申し上げます。

まずは、昨年度の実績についてご報告申し上げます。皆様のご支援とご協力のおかげで、会員数は前年度末と比べ三十六人増加し、二千四百四十四人となりました。

また、受託事業と労働者派遣事業の実績を合わせた契約金額が十二億七千八十四万三千八百四十五円となり、前年度より二千九十二万七千九百十

七円の増となりました。

一方で、昨今の社会情勢は非常に厳しいものとなっております。世界的にはアメリカとイランの情勢により中東の原油供給が不安定となっているほか、気候変動による自然災害の頻発など、さまざまな課題が浮上しています。国内においても、経済の先行きが不透明であり、労働市場や産業構造の変化が急速に進行しています。

このような社会情勢の変化に対応するため、これまで以上に透明性と責任を持ち、社会から信頼される存在であり続けることを目指し、会員、役員が一体となり、引き続き努力を重ねてまいりますので、より一層のお力添えを賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、本日もご参加の方々と全ての会員の皆様のご健勝、さらなるご活躍を心から祈念申し上げ、私のあいさつとさせていただきます。

● 退任の役員

専務理事(事務局長) 木村 宏

理事(志木市) 関 哲也

理事(和光市) 藤田志津子

理事(朝霞市福祉部長) 佐藤 元樹

理事(和光市健康部長) 櫻井 崇

監事(和光市) 石川 修

● 新任の役員

専務理事(事務局長) 堤田 俊雄

理事(志木市) 原藤 光

理事(朝霞市福祉部長) 赤澤由美子

理事(和光市健康部長) 梅津 俊之

監事(朝霞市高齢者・地域福祉課長) 藤原 真吾

● 役員紹介 ●

理事長(朝霞市長) 松下 昌代

副理事長(志木市長) 香川 武文

副理事長(和光市長) 柴崎 光子

専務理事(事務局長) 堤田 俊雄

理事(朝霞市) 佐藤 直彦

理事(朝霞市) 野本 正幸

理事(朝霞市) 西森 壽子

理事(志木市) 汐見 克彦

理事(志木市) 田邊 元幸

理事(志木市) 原藤 光

理事(和光市) 山口雄一郎

理事(和光市) 松本 成史

理事(朝霞市福祉部長) 赤澤由美子

理事(志木市福祉部長) 中村 修

理事(和光市健康部長) 梅津 俊之

監事(朝霞市) 松宮 寛芳

監事(志木市) 綱島昭四郎

監事(朝霞市高齢者・地域福祉課長) 藤原 真吾

監事(朝霞市高齢者・地域福祉課長) 藤原 真吾

令和八年度 事業計画の概要

一、会員の増強

- 目標会員数を二千二百人とし、会員増強に努める。
- 新聞折込広告の配布、出張説明会、休日出張説明会、女性対象の入会説明会を実施する。
- 各市のイベント(お祭り)に参加し、広報活動を行う。
- 既存会員による紹介キャンペーンを実施する。
- 朝霞市・志木市・和光市の広報紙に記事を掲載し、PR効果を高める。

二、就業の場の確保

- 目標契約金額を十億二千万円(請負・委任)とする。
- 派遣事業の目標契約額を八千二百万円とする。
- 既存就業先の拡大および事業所訪問による新規開拓に努める。

三、安全・適正就業の推進

- 安全委員会による就業場所の巡回およびパトロールを実施する。
- 安全就業だよりを発行・配布する。
- 安全・適正就業強化月間(七月)に合わせ、安全就業啓発チラシを全会員に配布する。
- 自転車安全運転講習会を開催し、交通安全の再認識を図る。
- 草刈機での作業中の飛石事故を防止するため、飛散防止ネットの使用

を義務付ける。

- 植木関連など高所作業の安全徹底を図る。
- 請負や委任になじまない業務は、派遣事業で対応できるよう発注者と交渉を行う。
- 契約書・仕様書・手順書の整備を進め、適正就業を推進する。
- 「就業の基準に関する要綱」に基づき、公平な就業機会を確保するためローテーション就業を推進する。

四、運営体制の強化・充実

- 会員専用サイト(Smile to Smile)の登録を推進し、年度末登録率五〇%を目指す。
- 会員有志による親睦会活動が従来以上に発展するよう必要に応じて情報提供を行う。
- 正会員の年会費・事務費率を調査し、必要に応じて改正する。

五、研修等

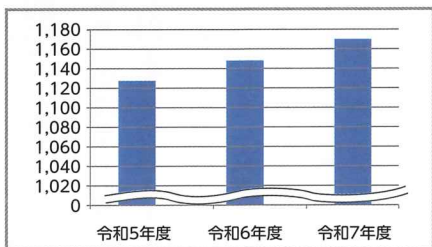
- 植木剪定講習、接遇研修を実施する。
- 消防訓練および普通救命講習会(AED)を実施する。

六、就業環境の変化への対応と財政基盤の確立

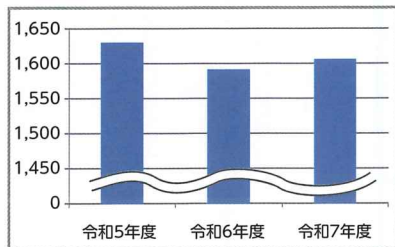
- 会員専用サイト(Smile to Smile)を活用し、事務の効率化を図る。
- フリーランス新法施行に伴い、包括契約に係る契約事務の確立と効率化を進める。
- 新事務所移転後に発生する土地使

令和七年度 実績報告

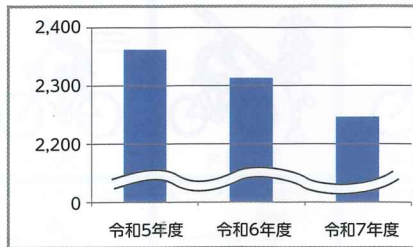
契約金額(単位:百万円)



就業実人員(単位:人)



受注件数(単位:件)



令和5年度 1,129,597,638円

令和6年度 1,149,915,928円

令和7年度 1,170,843,845円

令和5年度

1,634人

令和6年度

1,594人

令和7年度

1,605人

令和5年度

2,372件

令和6年度

2,311件

令和7年度

2,223件

年度	会員数(単位:人)			契約金額 (単位:円)	契約金額の内訳(単位:円)		
	男	女	合計		公共	民間	個人
令和5年度	1,373	761	2,134	1,129,597,638	634,592,253	438,431,623	56,573,762
令和6年度	1,340	768	2,108	1,149,915,928	657,478,671	433,690,288	58,746,969
令和7年度	1,342	802	2,144	1,170,843,845	669,718,402	447,412,088	53,713,355

※派遣事業実績を含む。

どうということ? バズる: SNSなどで話題になり、多くの人々に共有されることを指す。

和光市長からのメッセージ

副理事長(和光市長) 柴崎 光子

盛夏の候、朝霞地区シルバー人材センター会員の皆様には、日頃より地域の支え手として大きなお力添えをいただき、厚く御礼申し上げます。皆様の活動が地域の安心を支えていることに深く敬意を表し、今後のさらなるご活躍を期待しております。

さて、近年和光市においても後期高齢者の割合が高くなっている状況の中、高齢者が安心して地域で暮らし続けられるよう、令和五年十一月から「高齢者版ファミリーサポート事業」を開始いたしました。この事業は、六十五歳以上の市内在住高齢者の日常生活における「ちょっとしたお困りごと」を、地域の有償ボランティアがサポートする仕組みです。支援をするのは、市または隣接している地域に在住・在勤し、指定する講座を受講した十八歳以上の協力会員と呼ばれる方々です。

市民の方が高齢となつて介護保険制度が必要になってきたとしても、介護制度利用にも様々なルールがあります。例えばヘルパーさんにしても「本人の居室以外の掃除」や「庭の草むしり」「ペットの世話」などは原則として行えません。こうした「ちょっとしたこと」ができないことで、高齢者が自宅での生活に不便を感じるなり、生活環境が悪化したりする課題がありました。同居家族がいる場合、家族が介護をする中で「介護疲れ」を抱えることもあるかと思えます。この事業では「庭の草むしり」や「窓ふき」などのお手伝いや朝のデイサービスへの送り出しなどのケアラー支援も兼ねており、また協力

会員として、支援する側にも高齢者が参加することで、元気な高齢者が地域で活躍する場や「いきがい」づくりを期待することができるとともに、近隣住民が顔の見える関係で助け合う「互助」のネットワークを強めることができます。

利用を希望する六十五歳以上の高齢者は利用会員として登録すること、必要なときにサポートを依頼することができま。現在、利用会員も協力会員も八十名程度が登録し利用されています。

令和七年度には、看護師や介護福祉士などの資格を持つ方からなる専門職部門を立ち上げて、「車椅子介助」や「通院同行」「服薬確認」などもできるようになっております。ただ、その中でもルールはありますので、何でもできるわけではありません。詳しくは事務局として市が発注するまちかど生き生きプラザに聞いてみていただければと思います。

この事業は、単なる支援サービスではなく、地域住民同士の「支え合い」「助け合い」の精神を大切に行います。困りごとの解決を通じて、高齢者が安心して暮らせる地域づくりを推進し、地域全体のつながりを強化することを目指しています。

結びにあたり、朝霞地区シルバー人材センター及び会員の皆様が、暑さ厳しき折にあっても健康で充実した生活でありますよう、心よりお祈り申し上げます。併せて、日頃のご尽力が地域の支えとなっていることに深く敬意を表し、皆様のさらなるご健勝を祈念いたします。

知っていますか？

自転車の交通ルールが変わりました！
「反則金制度の導入」

令和八年の法改正により、自転車の交通違反にも「交通反則通告制度（いわゆる青切符）」が導入されました。これまで比較的軽い違反は指導警告で済むこともありましたが、今後は反則金が科されるケースが増えます。

この制度は、一定の違反行為に対して反則金を納めることで刑事処分を免れる仕組みです。対象となる違反は信号無視や一時不停止など、日常的に起こりやすいものを中心で。

また、自転車は「車道通行が原則」ですが、以下の場合には歩道通行が認められています。



「歩道通行可」を示す標識

・「歩道通行可」の標識がある場合
・十三歳未満の子どもや七十歳以上の高齢者、身体の不自由な方が運転する場合
・車道で道路工事をしている、車道の幅が狭く車が多いなど、**車道通行が危険な場合**
歩道を通行する際は、車道寄りを徐行し、歩行者を優先しましょう。
詳しくは、埼玉県警のホームページを参照してください。

出典 埼玉県警

どういうこと？ ゼブラ飲み：酒とノンアルコール飲料を交互に飲むスタイルで、飲酒のペースを調整して飲みすぎず楽しめる飲み方。

「食料自給率と戦争」

五十年ほど前、米国のキッシン

ジャー元国務長官が「食糧を支配す

る者は、全人類を支配する」と述べて

います。第二次世界大戦中、七六万人

以上のドイツ人が餓死しました。そ

の最大の原因は大英帝国による海上

封鎖でした。その後ナチス・ドイツは

レーニングラードの戦いで街を包囲して

食糧の流れを止め、少なくとも五百

万人を餓死させました。さらに三千

万人のソ

連住民を

餓死させ

るという

飢餓計画

も立てま

した。ホロ

コーストといわれている虐殺に匹敵す

る数の人々が故意に餓死させられて

いるのですが、このことはあまり知ら

れていません。日本でも、先の戦争で

「食糧は現地調達をする」という無

責任な方法をとったために、兵士の半

数以上が餓死しています。(餓死十飢

餓・栄養失調に起因する戦病死)

戦争においては武器に注目されが

ちですが、人は食べなければ戦えない

どころか生きてさえゆけません。兵糧

攻めという言葉もあるように、食糧を絶つ方法は古くから戦略として使われてきているのです。

農水省によれば、令和六年度の日本

の食料自給率はカロリーベースで

三八%となっています。東大大学院・

特任教授の鈴木宣弘氏によれば、実

際、種と肥料の海外依存度を考慮し

たら日本の自給率は九・二%とのこと

です。つまり、輸入によって成り立っ

ている日本人の食は、海上封鎖によっ

て容易に断つことができるのです。戦争

が始まれば、あつという間に国民は飢

餓状態に陥ります。ですから、他国の

問題に介入して参戦することなどでき

ないのです。

したがって、政府の役割は、戦争に

巻き込まれないよう外交努力をする

ことです。「国のために血を流す(正

確には餓死する)覚悟が必要」と国民

を煽ったり、ましてや隣国を刺激した

りして戦争を呼び寄せたりしてはな

らないはず。実際に餓死をした人の

の手記によれば、死期が近くなると、

全身を猛烈な痛みが襲い、それが続

くそうです。細胞膜を作る栄養素が

なくなり、体液が細胞外ににじみ出

るからなのです。苦しく、悲惨な死

に方になります。

牛肉・麴・レタスの トマトすき煮



材料(2人分)

牛もも肉(切り落とし)200g
 トマト1個
 レタス5枚
 麴(ふ)4個(8g)
 オリーブオイル小さじ2
 砂糖小さじ2と1/2

A 酒大さじ2
 しょうゆ大さじ1
 出し汁3/4カップ

※牛肉の代わりに豚肉でもOK、トマトは煮すぎないように皮が少しむけたところで火を止めましょう

作り方

- ① トマトはくし切りにし、レタスは大きめにちぎる。
麴は水で戻し、絞っておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、牛肉を炒めて砂糖を絡める。
Aを入れ混ぜ、煮立たせたら麴、トマト、レタスを入れ、さっと煮る。

鍋ひとつで
簡単レシピ

④ 物事がうまく進んでいる様子

③ 目先にとらわれ、結果は同じになることに気付かないといえ

② 疑う気持ちが生まれると、すべてが疑わしく思えること

① 慌てふためき、うろたえ騒ぐこと

四字熟語に挑戦

四	満	章	疑
順	心	暮	周
狼	暗	帆	鬼
朝	風	三	狼

上の表にある漢字を使って、四字熟語を四つ完成させてください。

● 解答は6ページにあります。

数独

上級

5	6			2				
		2				6		
				8				
		5	1	3	2		9	
		4						6
	1		7	6				3
4	7		2	5		8	1	9
		1			9	7		
			8		1		5	

初級

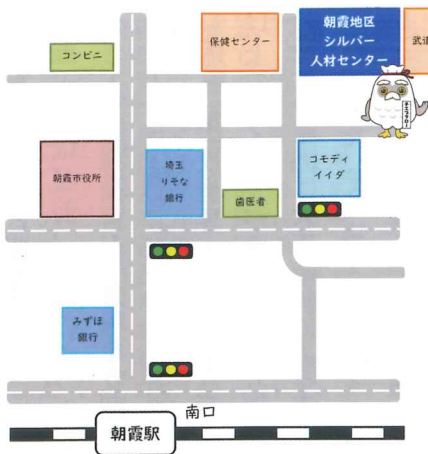
		9	1	6				
2	4	3	9				6	
			4	2	7	3	9	
5	8		1	3			9	4
	3	7			8	2		
9					4			3
			2		6		8	9
6					1	3	4	
1	8			9				2

● 解答は6ページにあります。

新事務所完成のお知らせ

このたび、長らく準備を進めておりました新事務所が完成し、令和八年一月二十六日(月)より新住所にて業務を開始しております。日頃より皆さまには温かいご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

新しい事務所は、朝霞市武道館の脇にある元の場所です。移転に伴う電話番号・FAX番号の変更はございません。これを機に、より一層地域の皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



会員親睦会活動報告

歴史文化財と日本庭園を訪ねる
史跡ウォーキングを実施

令和八年の「はつらつ史跡ウォーキングの会」は一月の「山ノ手七福神巡り」からスタート。新宿西口駅から飯田橋駅までの神社を参拝しました。ここでは抽選で干支のお守りを得た二人の笑みが印象的でした。三月には日本名園の一つの「新宿御苑」を訪れ、様々な桜を眺めました。続いて講談、時代劇でなじみのお岩稲荷、長谷川平蔵や服部半蔵関連の地を巡っています。

五月には、「早稲田大学キャンパスツアー」として、「肥後細川庭園」に立ち寄り、学生のガイドにより、各種施設や図書館などを見学。ツアー終了後は、村上春樹ライブラリー、演劇博物館、會津八一記念博物館、大学歴史館に入って創設以来の様々な足跡を辿りました。昼には学食で学生に交じってランチを味わいました。昨年の東大キャンパスツアーと同様に貴重な研究成果や文化資産を、参加者は畏敬の念をもって鑑賞していました。



引き続き参加者からの要望を参考にして秋の開催に臨みます。皆様のご参加をお待ちしています。

表紙の説明

表紙に使用する写真や絵などの作品を募集したところ、いくつかの応募がありました。今回採用された「石神井公園・三宝寺池」の水彩画は、和光市の佐藤健一さんの作品。旅先や日帰り観光で写生を楽しんでいらつしやるそうです。

石神井公園(東京都練馬区)には石神井池(ボート池)と三宝寺池があり、特に三宝寺池側は東京二十三区内にすることを忘れるほど自然豊かな場所。休日には、カワセミやオオタカなどの野鳥に望遠レンズを向ける人や、風景をスケッチする人で賑わいます。

西武池袋線石神井公園駅から石神井池へは徒歩七分、そこから三宝寺池へは園内を歩いて十五分。または大泉学園駅から徒歩五分の牧野庭園前交差点近くの「学芸大附属前」バス停から阿佐ヶ谷行きバスで「三宝寺池」下車すぐ。牧野記念庭園と組み合わせて訪れてみてはいかがでしょうか。



石神井池



三宝寺池

数独(解答)

初級

7	9	1	6	8	3	4	2	5
2	4	3	9	1	5	7	6	8
8	6	5	4	2	7	3	9	1
5	8	6	1	3	2	9	4	7
4	3	7	5	9	8	2	1	6
9	1	2	7	6	4	8	5	3
3	7	4	2	5	6	1	8	9
6	2	9	8	7	1	5	3	4
1	5	8	3	4	9	6	7	2

上級

5	6	8	4	2	7	9	3	1
3	4	2	9	1	5	6	7	8
1	9	7	6	8	3	2	4	5
6	8	5	1	3	2	4	9	7
7	3	4	5	9	8	1	2	6
2	1	9	7	6	4	5	8	3
4	7	3	2	5	6	8	1	9
8	5	1	3	4	9	7	6	2
9	2	6	8	7	1	3	5	4

四字熟語に挑戦(解答)

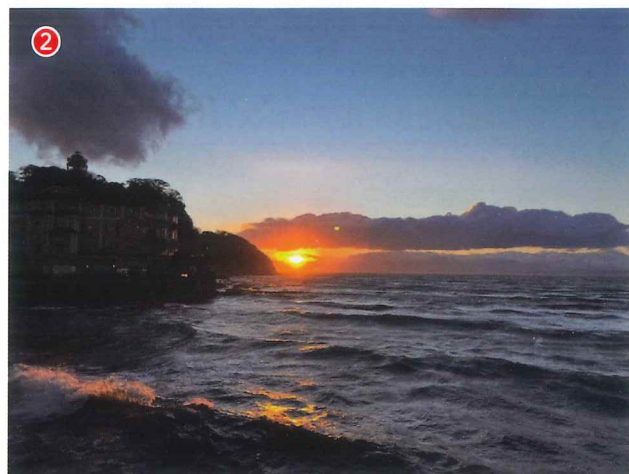
- ① 周章狼狽(しゅうしょうばい)
- ② 疑心暗鬼(ぎしんあんき)
- ③ 朝三暮四(ちようさんぼし)
- ④ 順風満帆(じゆんぷうまんぱん)

どうということ?

リップ: 英語の Reply の略。SNS 上で他のユーザーの投稿に対して行う「返信」や「回答」のこと。

ふれあい アルバム

- | | |
|-------------------------------|----------|
| ①「アルハンブラ宮殿(パルタル宮)」スペイン グラナダ | 原 藤 光 会員 |
| ②「夕陽が泣いている」江ノ島 | 九川 孝司 会員 |
| ③「木の上で休む6羽の白鷺の家族?」朝霞第三中学校 | 南 岑夫 会員 |
| ④「少年エルヴィスの銅像と生家」米ミシシッピ州テュベロ | 増井 裕美 会員 |
| ⑤「落ち葉の足跡」群馬県 沼田市 | 西森 壽子 会員 |
| ⑥「朝霞ビーム：夜のまちのガードニャン 水飲めませーん!」 | 黒河 弘文 会員 |



表紙やふれあいアルバムの写真を募集しています!

募集内容

- 旅行先や日常の写真、書、絵画、彫刻、手芸、工芸品など、題材は自由です。簡単な説明(タイトル、撮影場所)も添えてください。
- サイズ調整でトリミングを行う場合があります。
- 人物が写っている場合は、その人物の承諾を受けてください。
- 広報委員会の編集会議で審査の上、採用作品を決定いたします。

応募方法

写真のデータを下記メールアドレスまでお送りいただくか、データを保存した記憶媒体(SDカード、USBメモリ)を朝霞事務所まで直接お持ちください。(記憶媒体は返却します)

TEL:048-465-0339 メール:asaka@sjc.ne.jp
事務局担当 岩田・根本



どうということ?

ダウンバースト(downburst):発達した積乱雲から降雹(こうひょう)によって起きる下降気流が地表に激突し、四方八方に吹きだす破壊的な突風現象。災害につながる。



Smile to Smile を登録しましょう!

『Smile to Smile』は、センターの会員がセンターからのお知らせや就業情報などをパソコンやスマートフォンから閲覧することができるサイトです。

お知らせとIDとパスワードが書かれた通知書を送付しておりますので、登録がお済みでない方は、右記のQRコードからセンターホームページにアクセスいただき、手続きを行ってください。



朝霞地区シルバー人材センター
ホームページ



※登録したメールアドレス、パスワードは必ずメモを取るなどして忘れないようにしてください。

事務局からのお知らせ

配分金等							
3月15日(月)	2月15日(月)	1月18日(月)	12月15日(火)	11月16日(月)	10月15日(木)	9月15日(火)	8月17日(月)
派遣給与							
3月31日(水)	2月26日(金)	1月29日(金)	12月28日(月)	11月30日(月)	10月30日(金)	9月30日(水)	8月31日(月)

令和8年8月 ~ 令和9年3月

配分金等・派遣給与支払日

配分金等・派遣給与支払日は次のようになりますので、ご確認ください。
なお、配分金等の締日までの日数が少ない月は、日報計算等に日数を要するため、支払日を遅らせていただきます。



新職員紹介

つみだ としお
堤田 俊雄 事務局長

令和八年四月より当センター事務局長に就任しました堤田俊雄と申します。一日も早く新しい職場に慣れ、皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

●木村 宏 事務局長

(令和八年三月三十一日付退職)
長きにわたり当センターの発展にご尽力いただき、誠にありがとうございました。これまでのご指導とご支援に深く感謝申し上げます。

入会説明会

原則として毎月、入会説明会を実施しております。
ご入会は説明を聞いてからの受け付けになります。
なお、定員があり、事前予約が必要です。また、不定期で出張説明会も実施しております。
詳細は下記のQRコードからご確認ください。

令和8年8月 ~ 令和9年3月

朝霞市							
3月15日(月)	2月15日(月)	1月14日(木)	12月15日(火)	11月16日(月)	10月15日(木)	9月15日(火)	8月17日(月)
志木市・和光市							
3月16日(火)	2月16日(火)	1月15日(金)	12月16日(水)	11月17日(火)	10月16日(金)	9月16日(水)	8月18日(火)

編集後記

最近AIという言葉をよく耳にするようになりました。みなさんはAIを使っていますか? AIは何でも知っていて、スマホやPCを開いてAIに聞けばなんでも教えてくれます。でも、何か怖い感じがします。努力していろいろなことを覚える必要がなくなり、自分で調べて自分の頭で考える必要がなくなることにありますが、それは人にとってどんな意味を持つのでしょうか。人のさまざまな能力は、それに置き換わる道具の登場で衰えてゆくように思われますが、AIによって人が記憶したり考えたりする能力も衰えてしまうのではないのでしょうか。別の話になりますが、この異常な暑さの中、みなさま、可能な対策はすべて取り、お身体お大切に。

(広報委員会担当K)

発行

公益社団法人 朝霞地区シルバー人材センター

朝霞事務所

〒351-0011 朝霞市本町1-12-3

☎048(465)0339 FAX 048(467)1499

志木事務所(志木市役所2階)

〒353-8501 志木市中宗岡1-1-1

和光事務所(和光市役所1階)

〒351-0192 和光市広沢1-5

