

公益社団法人 綾瀬市シルバー人材センター

会報

# さわやか

第92号

綾瀬市落合北7-1-20 / 0467 (70) 3088 / 令和8年5月号 / 会員数 543名 (4月1日現在)








## 花と緑が広がる長峰の森



## 陽だまり公園 ルピナス



## 令和8年度 センター行事予定

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	定時総会 (5月29日(金)) 					シルバーの日 (10月17日(土)) 					
	表彰選考委員会 役員選考委員会 (4月)							会員研修会 (12月) 			
	草刈講習会 (8月、1月を除く 毎月)					草刈講習会				草刈講習会	
	第1回剪定講習会 (5月_城山こみち) 					第2回剪定講習会 (11月_墓園) 	第3回剪定講習会 (12月_神崎遺跡) 				

- 理事会は毎月実施
- 安全・適正就業委員会、広報委員会、独自事業等開発運営委員会は毎月実施
- 教養講座は年2回実施予定(健康、終活など)

# 安全特集 ⑮

## 自転車の交通違反に対する交通反則通告制度（青切符）の適用について

自転車は幅広い年齢層が利用することができる身近で便利な環境にやさしい交通手段です。

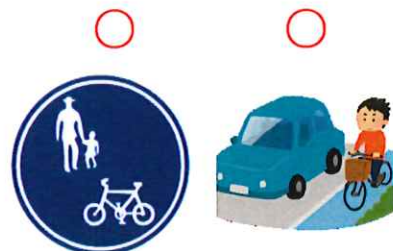
しかし、全交通事故に占める自転車関連事故の発生件数は増加傾向にあります。

令和6年5月に成立した改正道路交通法に基づき、令和8年4月1日から自転車の交通違反に対して、交通反則通告制度（青切符）による取締りが行われることになりました。

この制度による取り締まりはあくまでも自転車による交通事故を防ぐ目的であり、取り締まりの有無に拘わらず規則を守るようにしましょう。

### 《対象となる違反と反則金の一例》

- スマートフォンや携帯電話の使用（ながら運転）・・・12,000円
- 信号無視・・・5,000円～6,000円
- 車道の右側通行・・・6,000円
- 歩道通行・・・6,000円
- 一時不停止・・・5,000円
- 傘差し運転・・・5,000円
- イヤホンの使用・・・5,000円
- 並進運転（横に並んで走行）  
・・・3,000円
- 2人乗り・・・3,000円
- 酒酔い運転や酒気帯び運転など特に悪質な違反に対しては、これまでどおり「赤切符」が交付され刑事罰の対象となります。



### 《歩道通行が認められるケース》

- 道路標識や道路標示で歩道通行可能とされている。
- 13歳未満・70歳以上、一定程度の身体障害がある人。
- 車道の交通量が著しく多い、幅が狭いなどやむを得ない場合。

## 健康シリーズ コーヒーの驚きの健康パワー

一般的に飲まれているコーヒーには驚きの健康パワーが秘められているという研究結果が報告されています。江戸時代には北方の警備や行政を担当する人に薬としてコーヒー豆を支給していた記録が残っています。（北海道宗谷岬にはコーヒー豆の石碑が建てられています）



### 《驚きの健康パワー》

糖尿病予防／肝機能保護／痛風リスク低下／脂肪燃焼／美肌効果／認知機能の保護

### ○2型糖尿病の予防効果

コーヒーに含まれているクロロゲン酸（ポリフェノールの一種）が糖の分解を妨げる事で糖の吸収が制限され、予防効果に繋がります。

### ○肝機能の保護

コーヒーを多く飲む人は肝機能値（ALT（GPT））が改善されます。ALT（GPT）は肝臓に多く含まれる酵素で、肝臓の細胞が破壊されると血液中にALT（GPT）が流れ出してその値が高くなります。

その為、（ALT（GPT））が高いと肝臓病の可能性が高くなります。

○また、コーヒーを飲むと、親切心が芽生える、寿命が延びる、シミが少なくなる等の報告もあります。しかしながら、コーヒーにはカフェインが含まれているため、1日3杯までが好ましいようです。



## シルバー人材センター PR

1月18日(日)に綾西バザール大市に於いて、独自委員会が中心となって当シルバー人材センターのPRを行いました。当日は天候に恵まれ春のような陽気で多くの方に足を運んでいただきました。

「シルバーにおまかせ」を配布してPRを行い、併せて竹炭をプレゼントし、大変喜んでいただきました。



### 理事会だより

理事会は令和7年12月から令和8年3月の下旬に実施されました。

- 1 正会員の承認
- 2 令和7年度収支補正予算(第2号)(第3号)
- 3 令和8年度役員賠償責任保険の加入
- 4 役員の報酬等及び費用に関する規程の一部改正
- 5 職員の給与に関する規程の一部改正
- 6 令和8年度事業計画
- 7 令和8年度収支予算

について承認されました。

- 8 令和7年度第3四半期事業実施状況

について報告されました。

### オーエンス文化会館フェスティバルのお知らせ

5月23日(土)、24日(日)

オーエンス文化会館フェスティバル開催。

当センターも参加して新規会員の入会促進、PR活動に務めていきます。

### 定時総会開催のお知らせ

令和8年度定時総会は5月29日(金)午前10時からオーエンス文化会館小ホールで開催予定です。詳細は追ってお知らせします。



### 新入会員数

令和7年12月から令和8年3月末までに入会された方の地区別の人数です。

蓼川地区	0名	大上地区	0名
寺尾地区	9名	小園地区	2名
深谷地区	2名	早川地区	1名
綾西地区	1名	吉岡地区	1名
落合地区	2名	上土棚地区	6名

合計24名

### 事務局からのお知らせ



「スマイル トゥ スマイル」はスマートフォンや自宅のパソコンから「配分金の確認」やセンターからの「安全ニュース・お知らせ・就業案内」の情報が閲覧できます。まだ登録されていない方は、登録をお願いします。令和8年度の登録説明会は次のとおりです。ぜひこの機会に御参加ください。

○開催日:

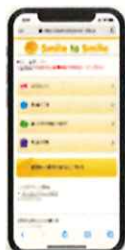
- ①4月3日(金)／②6月5日(金)／③7月3日(金)
- ④8月7日(金)／⑤9月4日(金)／⑥10月2日(金)
- ⑦11月6日(金)／⑧12月4日(金)
- ⑨2月5日(金)／⑩3月5日(金)

○時間: 10:00～ 1時間30分程度

○場所: 綾瀬市シルバー人材センター  
シルバーワークプラザ2階会議室  
綾瀬市落合北7-1-20

○参加人数: 各回6名(先着順)

○申し込み: 事務局 0467-70-3088  
(平日: 8:30～17:00)



### 年会費の納入について

令和8年度の年会費2,000円につきましては、4月または5月に就業されている方は、配分金より控除させていただきます。なお、就業されなかった方には、5月に振込用紙をお送りいたしますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

### 編集後記

今年度のセンター行事予定が決まりました。昨年度は猛暑の影響で一部の剪定講習会が中止となりましたが、今年度は7月から9月の暑い時期を避けて計画されています。会員の高齢化が進んでおり、安全第一、会員の健康維持のためには適切な計画になっています。

委員会活動も安全第一を念頭に取材を行っていきたいと思っています。

# 綾瀬市バス運行道路

- 神奈川中央交通
- 相鉄バス
- コミュニティバス

- ① かしわ台駅
- ② 相模大塚駅
- ③ 上土棚団地
- ④ 長後駅西口
- ⑤ 高座屋内温水プール

● バス停



さわやか第85号でバス路線図を掲載しましたが、バスがどの道路を運行しているのかが判断できないところがありました。そのため、地図上にバスが運行している道路をプロットして判断出来る「運行道路地図」を作成しましたのでご利用下さい。

**編集委員** 委員長 田崎政男 / 副委員長 飯島誠二  
 書記 安岡宣暁  
 委員 原裕 / 大滝由美 / 金子久枝