



第50号 2026年5月発行

発行：日野市シルバー人材センター 編集：広報委員会

東京都日野市日野本町2-4-7

TEL 042-581-8171

FAX 042-584-8390

<https://webc.sjc.ne.jp/hino-sc/index>



今年もやります！「シルバーいきいき祭り」

昨年の「シルバーいきいき祭り」は雨にも関わらず大勢の来客で賑わいました。本年は10月24日(土)に開催することが決定しました。令和5年に場所を当センターの社屋、隣接敷地・施設に移して以降、企画も充実し、会員手作りのお祭りとしてその規模・来客数とも大きくなっています。

更に盛大なイベントになるよう、実行委員会が来る5月27日に発足し、委員長、副委員長をはじめ、各担当が決定して推進体制が整います。実行委員会は事務局のサポートのもと、今後月1回の予定で開催され、祭りの企画から実施に係る段取り、外部との折衝を行っていきます。会議の様子や新しい企画、トピックなどはLINEや「そよかぜ」でお知らせします。また、事前・当日に限らずお手伝いいただける会員の皆さんの募集も逐次行われますので、ご協力をお願いします。今年も期待してください。



理事会レポート、センターの活動スケジュール

★ 令和8年度第1回理事会(4月27日)/経営企画会議(4月16日)

- ・審議事項 正会員入会(5月1日 24人入会承認)、令和7年度事業報告及び決算の件、令和8年(第77回)定時総会招集決定の件、被表彰者承認の件、植木職群班運営規程一部改正の件、監事報酬額報告の件
- ・協議事項 就業に伴うセンター車両の運転許可について
- ・報告事項 令和7年度における代表理事及び業務執行理事の職務執行状況報告、理事の職務執行状況報告、令和7年度事業実施報告、予算執行状況、事故報告、植木剪定訴訟経過報告
- ・その他 「シルバーいきいき祭り」について

★ センターの活動

5月27日	「シルバーいきいき祭り」第1回実行委員会	大会議室
6月1日	「ほっと。サロン」	大会議室
6月18日	「第77回定時総会」	ひの煉瓦ホール(日野市民会館)大ホール



令和8年度委員会活動計画の概要

当SCの令和8年度の各委員会活動計画の概要をお伝えします。この計画は令和7年度活動の成果や、抽出された課題をもとに作成されたものです。各委員会の活躍を期待していただくとともに、会員の皆さんのご支援や協力をお願いするところです。なお、これらの活動計画は環境や条件の変化により逐次修正されることがあることもご承知おきください。

◆ 総務委員会

- ▶ 会員交流の促進および会員とセンターとのつながりをもてる取り組み
 - ・ イベント・親睦会を開催し、会員交流促進の場を提供
 - ・ 会員特典・サンクスポイント施策の継続検討
- ▶ センターの組織や仕組みの会員周知を通じた組織活性化の取り組み
 - ・ 伝えたい事を分かりやすく学べる新入会員研修
 - ・ 最新の事業活動、組織活動を伝える在籍会員研修
 - ・ 会員ガイドブックの作成

◆ 事業委員会

- ▶ 月次実績、民間就業応募状況の分析
- ▶ 職業グループの組織拡大と就業率向上に向けた取り組み
 - ・ 新規職業グループの立ち上げ
 - ・ 職業グループへの加入促進
 - ・ 一般家庭向け営業活動の継続
 - ・ 就業に関するアンケート調査の実施
- ▶ 職場グループ交流会の開催

◆ 地域委員会

- ▶ 社会奉仕活動の促進
 - ・ ボランティア活動継続、公共イベント(新選組まつり、市民フェア)への新規支援活動や小学校通学路パトロールの拡大を検討
- ▶ 地域班組織の活性化
 - ・ 班長不在班の解消、班長・副班長体制の具体的施行
 - ・ 班長の位置づけ見直し、及び地域班の有り方を検討
 - ・ 新任班長・副班長研修時の必携物の充実
- ▶ 会員交流の促進
 - ・ 横断的な会員交流促進のための連携イベント計画の支援(いきいき祭り参加促進、文化活動の展開等)
 - ・ シルバー活動時のビブス着用の促進

◆ 女性委員会

- ▶ 女性会員増強対策
 - ・ 女性限定入会案内説明会 年6回開催
 - ・ 市民対象講習会の開催
- ▶ 退会者を防ぐ等の対策
 - ・ 女性会員交流会・会員向け講習会の開催
 - ・ 秋の会員交流会の開催
 - ・ 女性委員会だよりの発行(年3回)
 - ・ 「ほっと。サロン」の開催 年12回(いきいき祭りを含む)
- ▶ フレイル予防事業に女性委員班として参画・活動する

◆ 安全管理委員会

- ▶ 事故防止・再発防止措置
 - ・ 安全就業基準の徹底、就業途上の自転車事故防止、事故分析と原因究明
- ▶ 健康管理
 - ・ 転倒事故・フレイルの予防、普通救命講習の実施
- ▶ 安全意識の普及啓発
 - ・ 安全巡回の強化・実施、安全講話の実施、安全標語、広報活動
- ▶ 安全管理体制の強化
 - ・ 委員会機能の強化、向上

◆ 広報委員会

- ▶ 広報ホームページ「そよかぜ」と「そよかぜ」印刷版の編集・発行
 - ・ 印刷版「そよかぜ」のページ制限を約10ページ位の分量にまとめる。
- ▶ 対外広報活動の内容を総合的に検討、改良する
 - ・ PRイベントに出展、市民への広報活動を地道に丁寧に行う
 - ・ 「広報ひの」への特集記事掲載、センターの最新情報を提供する
- ▶ 新たな企画の実施
 - ・ ポートレート写真を撮影、データを事務局内に管理、会員の利用に応える
 - ・ そよかぜに「地域班伝言板」「会員の一般投稿」ページを新設 ほか



地域班伝言板 *地域班に限らず、ご希望により掲載します

日野1班

日時:令和8年6月13日(土)13:30~
場所:東町交流センター
議題:班長会議報告、いきいき体操、情報交換
連絡:安達班長
☎090-8101-4605

多摩平3班

日時:令和8年6月14日(日)13:30~
場所:多摩五スペース(かごの屋裏)
議題:8年度上期の動向、班員近況報告他
連絡:林 班長 ☎090-2656-1936
戸石副班長 ☎090-8513-3054



4月1日



春の作品展

初めての試みとして、地域委員会の主催による会員作品展が、多摩平とよだ市民ギャラリーで行われました。創作意欲にあふれた作品の展示により、会員のみならず市民の方とも大いに交流ができました。5日間で150人が来場しました。

4月8日



東光寺小学校防犯パトロール

新町班の有志による東光寺小学校での防犯パトロールボランティア。毎週火曜日と木曜日に児童の下校を見守っています。現在は12人が登録し、活動に参加しています。入学式開始前に関係者一同で記念撮影。

4月22日



女性限定入会案内説明会

令和4年度に初めて500人に達した女性会員は、順調にその数を増やし令和7年度末には622人となりました。女性会員比率も35.5%に達し、就業に限らずセンター活動でも女性会員の活躍がさらに期待されます。

4月23日



ストップフレイル! いきいき体操教室

JA東京みなみを会場に、今回は8回シリーズの第4回目。50人ほどが元気に参加。口腔ケアから身体と頭を動かす脳トレ、上・下半身と体幹のストレッチ。歌も歌いながら、最後の整理運動までの1時間を楽しく過ごしました。



シリーズ「安全・健康第一」情報 第2回

◆ 今年も暑い！：今から熱中症対策

気象庁発表の「大都市における猛暑日日数の長期変化傾向」によりますと、1965年から2015年からの10年間の比較において、猛暑日日数が約10倍と激増しています。また4月21日発表の3か月(5月～7月)予報でも、昨年同様に高い確率で気温が高くなると予想していますので、夏を迎える前に「暑熱順化」*注)に有効な対策を無理のない範囲で実行して体調を整えましょう。*注)「暑熱順化」とは：一定期間暑い環境に身を置くことで体が暑さに慣れ、発汗や血流などの

体温調節機能が高まり熱中症になりにくくなる生理的適応反応のこと

以下、「広報東京都」から引用・要約します。

◆ 暑さに慣れると熱中症になりにくい体に！

人の体は、急な暑さに対応するのが苦手です。特に5月～6月や、梅雨明け直後などは、体がまだ“夏仕様”になっていない状態。少しずつ暑さに体を慣らしておくことで、汗をかきやすく、体内から効率よく熱を逃がせるようになって、暑さに強い体へと変わっていきます。

「暑熱順化」には数日から2週間程度かかるため、早めに始めて習慣化することが大切です。

暑熱順化できていない



発汗少ない
汗に塩分多い
皮膚の血液量増が
ふえにくい



暑熱順化できている



発汗多い
汗に塩分少ない
皮膚の血液量増が
ふえやすい

◆ どうやって「暑熱順化」すればいい？

無理のない範囲で汗をかくことがポイントです。自分に合った対策を日常に取り入れましょう。

- 1回 30分のウォーキング(週5回程度)
- 1回 30分の筋トレ・ストレッチ(週5回程度)
- 湯船につかる入浴(2日に1回が目安)
- 1回 30分のサイクリング(週3回程度)



散歩に出かける



適度な運動で
体を動かす



入浴で汗をかく



(安全管理委員会)

◆ 「私の就業体験とさまざまな活動の軌跡」 林 良健（平成22年入会）

会社退職後、6年目に「人脈が広がれば……！」の思いで入会しました。

入会后、地域班長、市総務課文書管理業務、新入会員研修・接遇講師、安全管理委員会に入り、現在も継続就業させて頂いています。「いきいきカルチャー教室」も、第1回目（平成24年4月）の開講から平成27年9月まで、カルチャー教室のPRチラシを制作し、講座（生涯学習ゼミナール）も4年間担当していました。

「退職後の過ごし方で、人生が決まる」との思いで、現役時代から「人の喜びを、我が喜びとする」を信条に実践し、在職中に習得したノウハウを活かして、現在は日野市教育委員会学校支援コーディネーターなど22団体に所属し活動しています。

地域も自分も満足出来るよう、社会貢献活動として自治体関連、地域コミュニティー関連、教育関連の団体で活動をしています。昨年11月には「日野市表彰式」の中小企業功労賞を頂きました。

私は、人生後半を充実した時間にするために「仕事」「ボランティア」「趣味」の3本柱で、「生涯現役はこんなに面白い！」…と、ボケる前日まで活動する予定です。



接遇研修を担当する林さん

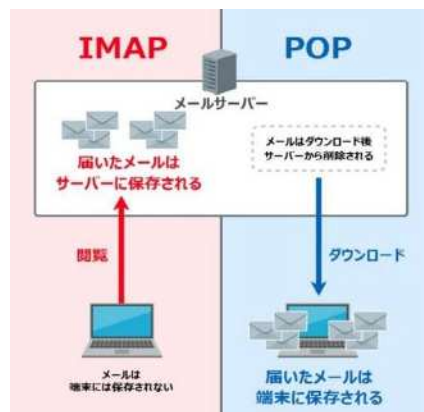
新生活ほっとインフォメーション



第21回 メールアプリ設定の極意

みなさんが何気なく使っているメールアプリ。しかしそのアプリには2つの方式があるのをご存じですか？今回は2つの方式の特徴をご紹介します。

「POP」と「IMAP」とは？



メールアプリの受信方式にはPOPとIMAPの2種類があります。PCを購入して、しばらくするとメール設定をするように促されます。そして誘導されるままに行ってしまう、両者の違いを理解しないで進んでしまう人がほとんどというのが現実です。

POPとIMAPの最も大きな違いはメールの保存場所です。POPではサーバーに届いたメールをメールアプリがダウンロードすると、原則としてサーバー上からは削除されてしまいます。そのため、ほかの端末では受信できません。それに対してIMAPは送受信したメールをサーバー上に保存しておき、アプリ側からメールを参照するというものです。このため複数の端末から同じメールを読めるという利点があります。スマホやタブレットの普及で複数台アクセスが当たり前となった今はIMAPが主流となっています。しかし我々のように昔からPCを使い、そしてメールはOutlookを使っている方は注意が必要です。

ちょっと使いづらいOutlook new

新しいPCに替えて、いつものOutlookはどこへ？ と探しまくった方も多いのではないのでしょうか？ 実は現在の新規PCに実装されているメールアプリは「Outlook new」と呼ばれるソフトで、慣れ親しんでいたOutlookは「Outlook classic」という名前となり、実装されなくなりました。



また一部のPCでは英語で表示されたり、タイムゾーンがアメリカ時間になっていたりという問題続出でした。こうした問題はそもそもアメリカ製ソフトであるがゆえの問題であり、日本向けにカスタマイズされていないためです。Newの設定が上手くいかないという方はClassicに戻すという方法もあります。しかし2029年で利用できなくなるという話も出てきています。

GメールやiCloudメールに移行しよう!

そこでこんな煩わしいソフトはやめて、Gメールを使うことをお勧めします。なぜかと言えば、GメールはIMAP方式を採用しているため、複数の端末からアクセスが可能です。また各種Googleアプリとの連携させることによって、メール管理が飛躍的に改善されます。またスマートフォンをAndroidでお使いの方であればなおさらです。プロバイダーや携帯キャリアのメールアドレスを使うリスクは何度かこのコラムでもご紹介しておりますが、改めてご紹介します。携帯のキャリアや接続プロバイダーを変更した際にはどうしてもメールアドレスが使えなくなります。もしくは有料プランに変更して使うことも可能ですが、出費が伴います。また高齢になって、子供と同居する、施設に入るなどという場合は当然、プロバイダーを解約しなくてはなりません。そうした誰しもが迎える局面において、慌てないためにも早いうちに、GメールもしくはiCloudメールに変更することを一度考えてみては如何ですか？

(広報委員会)



お知らせ

■ 第77回定時総会の開催とサックスポイントについて

現在事務局では、6月18日(木)に開催される第77回定時総会に向けて準備を進めており、5月末にはすべての会員の皆さんに、定時総会議案書がお手元に届けられる予定です。本年4月に発行された「知っ得ガイド」第4版が同封されます。また4月末現在の獲得サックスポイントが通知され、10ポイントに達した会員には、QUOカードが届けられます。ご自分の獲得ポイント数は『Smile to Smile』でも、事務局への問い合わせでも確認できます。ポイントの有効期限はありません。10ポイントに達したらいつでも交換できます。毎月の就業報告書の提出や打ち合わせ、会議等の機会に交換しましょう。

なお、総会の委任状を提出していただければ、総会当日出席しなくても2ポイントが加算されますので、ご都合のつかない方は委任状の投函をお忘れなく。有効にご活用ください。

(総務委員会/事務局)





地域班の班長・副班長のご紹介

Bブロック	班長	副班長
新町	上條あつ子	井越志津子
栄町	松澤 和久	安部 邦彦
神明	宮脇 茂	石原すみ江
大坂上	尾崎 久	佐藤 基
日野台1	* 中村 清	鷹尾 克己

Cブロック	班長	副班長
日野台2	栗山 進	吉川 幸雄
多摩平1		
多摩平2	浅野 芳行	
多摩平3	林 良健	戸石 哲雄
旭が丘1	細井 秀明	
旭が丘2	* 古荘 信夫	稲葉 哲

Aブロック	班長	副班長
日野1	安達 覚	中原 恒雄
日野2	松下 修	新井 雅明
万願寺1	青木 和吉	
万願寺2	半田 隆	神前 巧
日野4	* 篁 健二	
日野本町	土田 文芳	清水 本子



Dブロック	班長	副班長
豊田	* 藤村 浩	
東豊田	小杉 優	
東平山	高野 和夫	
西平山1	根津 吉夫	田中 幸夫
西平山2	中島 昇	鈴木 武博

Fブロック	班長	副班長
新井・高幡	越沼 尚美	西島 洋史
落川・百草班	大内 伸介	鈴木 瑞子
三沢1		
三沢2	上島 康昌	大迫ひとみ
高幡台	岩崎 謙一	小林 清
百草台1	菅原 嘉雄	館花加穂子
百草台2	* 梶谷 哲也	佐々木征男

Eブロック	班長	副班長
平山1		
平山2	阿川 茂	
鹿島・南平	石原 稔朗	
みなみが丘・南平台	* 村田 俊生	
南平2	瀧上 修二	
南平3	溝口 常之	
程久保	安達 正人	

注) *はブロック長

地域学童の通学路無償ボランティアについて考えてみませんか？

日野市では子供達を事故や犯罪から守るための取り組みを実施しています。一人でも多くの大人に通学路等の見守りに参加していただく仕組みが

『スクールガードボランティア』です。

会員の中には既に活動されている方もいらっしゃいます。ボランティアに興味のある方、是非ご参照下さい。

スクールガードボランティアでの活動： 体験談 多摩平3班 戸石 哲雄

私は2017年3月に甲州街道日野台入口信号機の横断歩道付近で、日野台方面から日野第五小学校へ通学する児童との挨拶、声掛けを通じたガードボランティアを始めました。朝は7時30分頃から約40分。児童はみんな信号を守り、大人のように青に変わる手前でダッシュする事はありませんでした。この点は感心するばかりでした。

それからしばらくして、もう少し五小に近い通学路で信号機が設置されていない場所があることを知りました。日野バイパスが完成して車の交通量も多くなっていた場所です。この場所で約7年間ほぼ毎朝旗を振っていました。低学年の児童、特に男子は横断歩道では車は止まってくれるものという思い込みが強く、いったん立ち止まることもなく横断しようとする。冷や冷やを感じたのは一度や二度ではありませんでした。

しかし、幸いなことに事故などは発生しませんでした。

最近では、所属する自治体の活動として市学務課から提供された通学路ポスターを修正刷り増して、掲示板や会員住宅の扉に貼って交通安全を呼び掛けています。

手続きについて

※個人による登録になります。

- ・日野市役所 5階 教育委員会庶務課 又は最寄りの小学校へ事前連絡の上、直接出向いて登録する。
 - ・対象となる学校名/活動可能な曜日/時間帯/可能な活動内容
 - ★登・下校時の子供の見守り★登・下校時の通学路のパトロール
 - ★登・下校時の学校周辺のパトロール
 - ★学童クラブからの帰宅時の子供の見守り
- 等々可能な活動を登録。
- ・活動中のボランティア保険加入あり。・貸与されるグッズ有り。
- ※詳細は教育委員会庶務課にお問い合わせ下さい。
- 日野市教育委員会 庶務課庶務係
東京都日野市神明1丁目12番地の1 日野市役所5階
042-514-8692



令和8年10月開講 いきいきカルチャー教室 講師説明会

ご自身の趣味や特技を生かし、教室講師をしてみませんか

新しく教室の講師をご希望される方は、必ず説明会へご参加をお願いいたします。
説明会参加希望の方は、事前にお電話で予約をお願いいたします。

【いきいきカルチャー教室 講師説明会】予約制

日時 5月21日(木)10:30~11:30

場所 日野市シルバー人材センター2階「会議室3」

電話 042-581-8171(8:30~17:15 土日祝のぞく)

教室の一例

文学・歴史・教養講座

古典、漢詩、小説、自分史、俳句、歴史、科学、環境、
哲学、心理、詩吟、文章、英会話など

アート講座

水墨画、パステル画、絵手紙、木版絵、写真、
刺しゅう、ビーズ、キルト工芸、押し花など

暮らし・趣味・健康講座

太極拳、メイク、美容、カラー、ファッション、ストレッチ体操
ヨガ、ウォーキング、ガーデニングなど

マニアックな講座

鉄道関係、航空関係、自動車関係、化学関係、宇宙関係など



上記はほんの一例です。
一般的な教室からマニアックな教室まで募集しております。

公益社団法人日野市シルバー人材センター
担当:山口

日野市シルバー人材センター

笑って歌って爽やか日和

会員交流イベント～

昨年大好評で『来年ももう一度!』との声を多くいただきました
お待たせしました! 会場も新たに 今年も再演いたします!!
会員、ご家族、お友だち たくさんの来場をお待ちします

参加費無料

芳晴
さん

ここあ
さん

大福
さん

5月 22日(金)

受付 12:30
開演 13:00
閉演 15:10

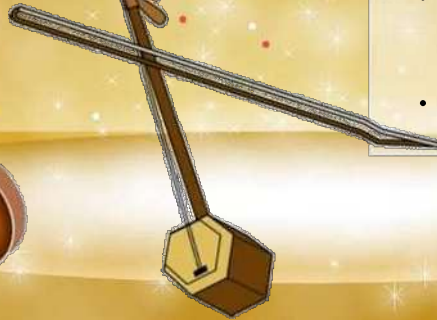
会場 日野市民会館 小ホール

第1部 落語 「大福」、「ここあ」
第2部 弾き語り&歓唱 「芳晴」

申込:日野市シルバー人材センター ☎042-581-8171

出演者ご紹介

【芳晴】



癒しの声・癒しの音で

聴く人の心と体を解き放つ

「芳晴ワールド」

【活動経緯】

- ・ アルバム:「世界のまんなかで」
「Home」をリリース
- ・ NHK総合「アジア発見」テーマ曲演奏
BS日テレ「KidsBeans 音楽王国」出演
- ・ 映画「流」、「紅」などの音楽担当

大福



大福（会員芸人）
新作落語
シルバー会員の名に恥じぬ
よう頑張ります

ここあ



ここあ（専業主婦落語家）
上方落語
大阪のおばちゃんを代表して
きばらしてもらいます

（お願い）

- ・ 会場(小ホール)は 専用駐車場はありませんので、会場までのアクセスは公共交通機関(バス)のご利用をお願いいたします

実践女子大学 「高齢者の食生活アンケート」参加者募集



30分の
アンケートで
1,800円の謝礼

(配分金支給・その場で退出可能)



調査の概要と参加対象

簡単な選択式アンケート



食生活や栄養に関する
約100問の質問に、選択肢
から選んで回答。

アンケート記入完了次第、
その場で退出が可能です。

65歳以上の男女 合計80名を募集



65～74歳

合計30名
(男性20人、
女性10人)



75歳以上

合計50名
(男性25人、
女性25人)

⚠ 注意

※3月・4月の調査参加者は
対象外となります。

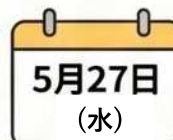
実施日時とお申し込み方法

5月26日～28日の 全6回から選択可能



5月26日
(火)

① 午前10時～
② 午後2時～



5月27日
(水)

① 午前10時～
② 午後2時～



5月28日
(木)

① 午前10時～
② 午後2時～

各回定員30名

場所は生活保健センター 2F 講座室



当日はボールペン
と会員証を必ず
持参してください。

お電話または来所で受付



042-581-8171

担当の西島まで、
ご希望の回をお伝えの上
お申し込みください。



雨の日だってほっとしよ



Café
ほっと。サロン
6/1 MON

2階大会議室

10:00~15:00

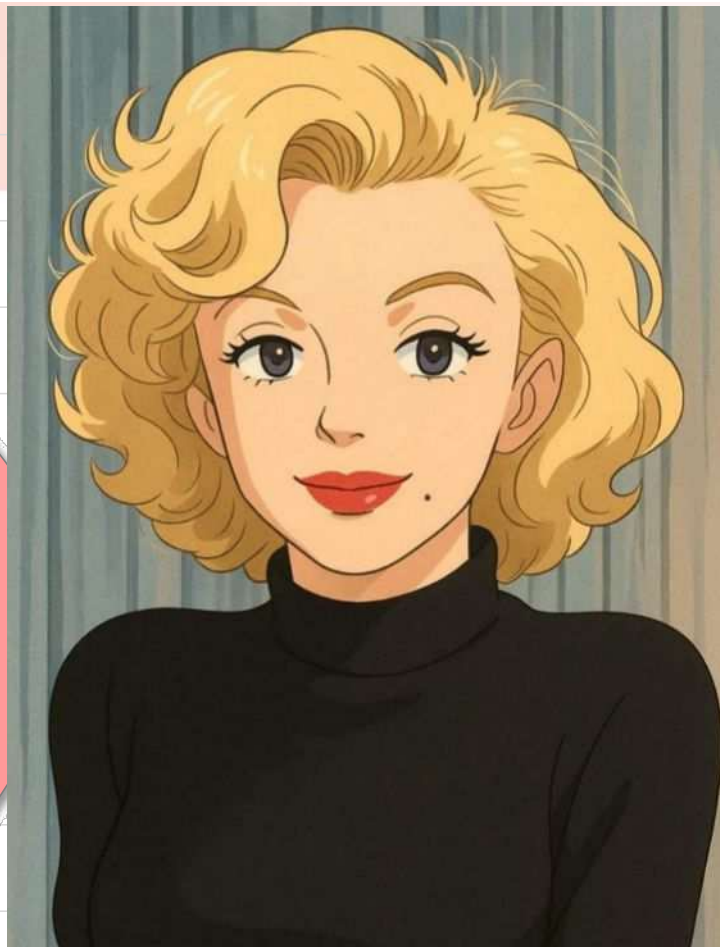
就業報告書を出しに来たついでに
ちょっと2階にお立ち寄りください。
お一人様でもいつの間にかお喋り友だちができ
毎月待ち合せてる会員さんも結構います。
会員の手作り手芸品の販売や午後1時からは
無料のポートレート撮影会や
囲碁のお相手もしています。

主催 日野市シルバー人材センター 女性委員会

お問合せ 042-581-8171

きれいな写真を撮っておきましょう！

ほっと。サロンで珈琲
を飲んだ後はポート
レートを取りましょう
(撮影は午後1時から、
申込は事務局へ)



60歳を過ぎたらきちんとした写真を撮って
おきましょう。マイナンバーカードの更新時
や他にも役に立つことがきっとありますよ

写真はセンター事務局で保管管理します。毎年差し替え更新が
できます。ただし、保管写真は一人一枚です。
ご家族の方にも、写真の存在と保管先を伝えておいてください。
写真撮影料・保管料は無料です！

日野市シルバー人材センター
にじいろ+プラスHINO

広報委員会

申込は:事務局 ☎ 042-581-8171



≡ しっかり予防! ≡

2026年
令和8年

熱中症対策グッズ 購入補助について



対象者

シルバー人材センターの就業で
高温多湿な現場において作業を伴う
日野SC会員



対象グッズ

空調服、バッテリー、ファン
(バッテリーおよびファンは空調服で使用するもの)



補助費

上限5,000円(5,000円以下
の商品の場合は実費)



期間

令和8年4月1日～9月末まで
の購入に限る



申請方法

商品名がわかる領収書 or レシートを持参のうえ、
窓口へ提出 ※1人1回のみ

※領収書の宛先は本人名義以外受付できません



問い合わせ 日野市シルバー人材センター (042-581-8171)

購入参考

※金額等変更になっている可能性がありますので、詳細は店舗にお問い合わせください

ワーカーマン

NEW ウェア・ファン・モバイルバッテリー
がセットに!



ウィンドコアエントリーセットベスト
商品番号:WZ4800V
管理番号:35748
★★★★☆ 4.1 (レビュー19件)
在庫
9,800円
選択中のカラー:ネイビー

サイズ・数量

ウェア・ファン・バッテリー合わせて 9,800円 (WEB 価格)

助成を使うと

4,800円

DCM



DCM
空調ウェア半袖セット D266210
[レビューを書く](#)
カラー:ネイビー
サイズ/仕様:L
電動ファン対応ウェアで暑い夏を乗り切るう!
[他のカラー・サイズ/仕様をみる](#)
Web販売価格: **9,328円(税込)**
VP 42ポイント
ポイント付与率
▶ VOIPO (ポイント) について
■メーカー: (株)コーコス信岡
■商品番号: 1219335
■JANコード: 4580745765427
[送料無料](#) [店舗受取](#) [店舗在庫予約](#)

ウェア・ファン・バッテリー合わせて 9,328円 (WEB 価格)

助成を使うと

4,328円