



第53号 2026年8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>



いきいき祭り 実行委員会の進捗

「シルバーいきいき祭り」、10月24日(土)の開催に向けて第3回実行委員会が開催されましたので、進捗状況をお知らせいたします。

会場は昨年と同様にセンター敷地と山下児童遊園になります。少し広くなり、レイアウトも多少異なります。

会員による屋外の模擬店では焼き鳥(事業委員会、安全管理委員会)、焼きそば(地域委員会)、おにぎりとおでん(総務委員会)のほか、飲み物(ビール、チューハイ、お茶、ジュース 日野4班)を販売します。他には射的(広報委員会)と手芸品の販売。依頼模擬店は野菜販売、古着販売(回転市場)、日野市特産品・窯焼きピザ・焼き芋(七つ塚ファーマーズ)、パン(フランドール)、フランクフルト(ひの活ネット)、ポップコーン(南平社協)、しじみ汁・松江の和菓子(日比谷しまね館)、フォカッチャ(フォルトウーナ)などの協力出店が予定されています。また、ユニークな企画として握力測定会(安全管理委員会)が行われます。センター建屋の2階では「ほっと。サロン」(女性委員会)を出店します。

ステージについては、会員の西山健二さん(南米の楽器サンポーニャ)と喜美候部明美さん(文化琴)が、また多世代交流として日野高校(合唱部)、明星大学(和太鼓集団「鼓蝶」)、実践女子大学(アカペラサークル「JAC」)の出演が決まりました。

実行委員会では、当日の会員さんのお手伝いスタッフを募集しています。詳しくはLINEに掲載されますので確認してください。お問い合わせは事務局 山口さん、森田さんまで。



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4回理事会(7月27日)/経営企画会議(7月16日)

- ・審議事項 正会員入会の件(8月1日 11人 入会承認)、旅費規程の一部改正の件、就業期限の設定に関する要綱の一部改正の件
- ・報告事項 各委員会活動報告、事業実績報告および予算執行状況(令和8年6月分)、事故発生状況、いきいき祭り実行委員会報告

★ センターの活動

8月 3日 「ほっと。サロン」

大会議室

8月 4日 「入会案内説明会」、「新入会員研修」

生活・保健センター



第77回定時総会で選任された役員をご紹介します

*：新任役員

役職	氏 名	地域班	所属委員会等
会長	山中 義明	新町	代表理事
副会長	越沼 尚美	新井・高幡	代表理事、総務委員会、地域班長
常務理事	田村 満	特別会員	業務執行理事
理事	石原 稔朗	鹿島・南平	地域委員会、地域班長
理事	堀江 秀一 *	外部	多摩信用金庫価値創造事業部部長
理事	戸石 哲雄	多摩平3	広報委員会、地域班長
理事	中原 恒雄	日野1	安全管理委員会、広報委員会
理事	藤村 浩	豊田	事業委員会、地域班長
理事	武藤知江子	旭が丘2	女性委員会
監事	中村 光孝 *	外部	日野市産業スポーツ部部長
監事	安井 幸子	西平山1	安全管理委員会



フレイル予防事業 会員講師の佐藤実さん 読売新聞に紹介される

当センターの新規事業「フレイル予防事業」がスタートして約半年。センター大会議室と万願寺「JA東京南みなみの恵み」の2会場で3コースを開講しています。市民からの申し込みも順調で、キャンセル待ちの状態です。センターの新しい事業として成長していくことが期待されます。東京都内では他に先駆けて、当センターが事業化に着手したものです。

シルバー人材センターでの高齢者の働き方に着目した読売新聞が、今回フレイル予防事業に講師として就業している会員への取材申し入れがあり、就業者を代表して佐藤会員が応じました。



センター大会議室での説明会
青いシャツ左端が佐藤会員



当 SC 大会議室で



JA東京南みなみの恵み会場

読売新聞7月2日朝刊全国版に記事が掲載されましたので、ぜひご覧ください。

(広報委員会)



会員寄稿「私の就業体験」 第45回

◆「シルバー歴25年の軌跡」

木原 良江さん（平成14年入会）

今年で私のシルバー人材センターの在籍が四半世紀(25年)になります。

当時は女性会員が250～60人くらいと少なく、女性が就業できる仕事も幅広くはありませんでした。そういう状況の中で、最初についた仕事は、万願寺地区の交通安全管理で、小学生の夏休み中のプール利用時間帯に合わせて横断歩道での安全見守りでした。ほかには個人宅の家事援助、特に窓拭き業務は大変喜ばれたものでした。

いくつかある中で一番思い出に残る就業は、八王子市にある臨床検査薬メーカー富士レビオ工場の仕事でした。検査薬容器にラベルを丁寧に貼る仕事です。最初は1週間程度の業務でしたが、ほどなく会社採用のパートさんとラインの流れの一員となり、毎日の勤務を9年半続けました。残念ながら工場の移転で私の就業も終わってしまいました。それでも毎日の規律のある生活のおかげで、現在も規則正しい生活習慣が身についています。

就業以外でのセンターの運営とのかかわりは女性委員会に入ったことです。約3年間委員会の仲間とあれやこれやと楽しく過ごしました。市民向けの催し物などでは会員ではない市民の方達との出会いが今でも思い出に残る楽しいひとときでした。

そしてもう一つ私の自慢は、80歳を過ぎてから、多摩川を歩こうと近所の方たちと、多摩平の自宅付近から6回に分けて羽田空港まで徒歩で行けたことで、大きな自信になっています。

今現在は配布物の仕分けをしています。各種の地域ボランティアへの参加、自治会のお世話係もしています。シルバー設立50周年までは、何らかの関係を探して在籍したいと思っています。「キョウイク(今日行く)とキョウヨウ(今日用)」で日々を大事に努めています。



地域班の新班長をご紹介します

■ 万願寺2班班長 半田 隆さん

2026年4月から万願寺2班の地域班長を務めさせていただくことになりました半田 隆と申します。2024年3月に入会し、現在は市内公園(17か所)のトイレ清掃業務に就いています。

50名近くの班員のうち数名の方しか面識がなく、地域班内の交流を活発にすることに自信はありませんが、諸先輩の方々にご指導いただき、地域班交流会や全地域班一斉清掃に出来るだけ多くの班員の方が参加してくださるよう精進してまいります。班員の皆様方、よろしくお願いいたします。





！ 命を守るための緊急呼びかけ

熱中症は予防できます！

今年の暑さは例年とは違います





「私は大丈夫」
その油断が
一番**危険**です。




今日から守る **5**つの約束

- | | | | | |
|--|--|---|--|--|
| ① のどが渇く前に
水分補給

こまめに
水分を取りましょう。 | ② 忘れずに
塩分補給

汗をかいたら
塩分と一緒に。 | ③ 直射日光を防ぐ
服装を整えよう

帽子・ネッククーラー・
通気性の良い服を着用。 | ④ 30分ごとに
休憩を

無理をせず、日陰や
涼しい場所で一息を。 | ⑤ 少しでも異常を
感じたら
作業中止

めまい・頭痛・吐き気など、
早めの対処が大切です。 |
|--|--|---|--|--|

**最重要
ルール**

熱中症特別警戒アラート発令時は 屋外作業は 原則 **中止・延期**

命を守るための
最優先対応です！



**自己判断は
禁止です！**

✕ 少しだけだから
大丈夫



✕ 発注者に
悪いから



✕ 配分金が
心配だから



✕ 頼まれたから



迷ったときは、
**センターに
必ず相談を！**



安全はすべてに優先する！

安全管理委員会

仲間の命を守るため
一人ひとりが意識し、
行動しましょう。



（安全管理委員会）



Photo & Topics

6月24日



出張入会案内説明会

南平、平山地区の入会希望者の利便性を考慮した出張説明会、平山交流センターを会場に今回は4人の参加でした。次回は10月22日(木)。また七生福祉センターでも11月25日(水)に実施予定です。

6月28日



東豊田班 交流会

令和8年度前期の班交流会も6月末で終盤になりました。当センターの就業先でもある東豊田のカワセミハウスで東豊田班が交流会を開催しました。女性委員会のフレイル予防体操があり会議だけではなく、楽しく交流できました。

6月28日



旭が丘2班 交流会

新入会員4人を含む27人が自己紹介を兼ね近況報告。フレイルに効果のあるデュアルタスク(運動と計算などを同時に行う)、脳トレクイズにチャレンジ。大いに盛り上がった交流会になりました。

7月3日



刃物研ぎ

新たなメンバーが加わり再生スタートの刃物研ぎグループです。
朝早くから昼食抜きで頑張り、切れ味は新品同様に生まれ変わります。毎月1週目はセンター事務所前、3週目はリサイクル事務所(8月は休業)で店開き。



第24回 緊急提言！やっぱり Outlook は危ない！

総務省もお冠！1422万件の個人情報漏洩の衝撃!!

SC会員のみなさまも報道でご存じの方も多いと思いますが、KDDIは本年6月23日、外部のインターネット接続事業者へ提供するメールシステムが不正アクセスを受け、最大1422万件のメールアドレスと761万人分のパスワードが漏洩したと発表しました。

対象はSTNet、KDDIウェブコミュニケーションズ、J:COM、@nifty、BIGLOBE、中部テレコム の6社であることが判明しました。

6月下旬より各社はパスワードを変更するようにメールを送っていましたが、被害拡大を防ぐためにも、7月に入ってから強制的にパスワードをリセットするという強行手段に出ました。そしてこの事件を知らないで、その間にメールチェックを怠っていた人は、ある日突然メールが開かないという状態に陥り、7月に入ると当SCにも沢山のメールが開かないので解決してほしいという市民から依頼が殺到しました。

各社の対応がバラバラで比較的@niftyはマイページへアクセスして変更すれば、パスワードを自分で変更できるスタイルでしたが、BIGLOBEは登録電話より電話認証を経て、ロックを解除しなくてはならない、複雑なものでした。



原因は何か？そして対処方法とは？

そもそもの原因は契約したプロバイダーメールをOutlookで使ったことが原因です。もしこのコラムでも何度もお勧めしているGメールを使っていたとするならば今回のような事件に巻き込まれることはありませんでした。接続会社による接続トラブルである場合はその限りではありませんが、少なくともプロバイダーメールを使っていなければ回避できていました。

インターネットには接続会社(NTT東西日本)とプロバイダーとがセットになっています。しかし普段はその接続会社を気にする必要はありません。接続にはプロバイダーが間に入っています。そこでプロバイダーは自分の会社と長く契約をしてほしいがために、自社のメールを強く勧めてきます。みなさんは従順な小羊のごとく、すんなりとプロバイダーメールを設定してしまいます。そしてその接続ツールがOutlookということになります。

このコラムでも書いておりますが、Windows11からはOutlook newというソフトがメインとなり、昔からのOutlookは装備されなくなりました。そのことが混乱に拍車をかけています。またいつ他のプロバイダーでも同様の漏洩事件が発生するかもかもしれません。対策として、現在のメールが正常に稼働するうちに、Gメールへ変更をしましょう。

なかでもアンドロイドスマートフォンをお使いであれば、もうすでにGメールアドレスはお持ちです。ご不明な方はスマホの設定→Googleサービスと設定を開くと、ご自身の名前の下にちゃんとアドレスが記載されています。そのアドレスを控えて、PCもしくはスマホからGメールにアクセスして下さい。ID欄には記載のアドレスを入力します。パスワードは携帯会社で契約をした際に決定したパスワードを入力するだけです。こうしたトラブルに見舞われる前に一度見直してみてもいかがでしょうか？

(広報委員会)



新入職員紹介

■ 初めまして！高水です！！

今年1月に職員として仲間入りいたしました、高水友里(たかみずゆり)と申します。

早いもので、当センターに就職してから半年が経ちました。

現在は主に、除草班、校舎管理などの業務を担当しております。会員の皆さまが生き生きと活動される姿を間近で見て、たくさんの元気をいただいております。半年経ってもまだまだ先輩方や会員の皆さまに教えていただくことが多く、一日も早く頼れる職員になれるよう、努めてまいります。



プライベートではバイクが趣味です。こう見えて大型二輪免許を持っています。ツーリングの魅力は、なんといっても五感で旅を楽しめるところです。四季折々の風景、胸を高鳴らせる排気音、草花や土の匂いを運ぶ風、山道に入った瞬間のひんやりとした空気、休憩所でつい買ってしまう甘いソフトクリーム。これらが満たされるたびに贅沢だなあと感じます。

1人で気ままにのんびり走ることも、仲間たちと無線でおしゃべりしながら走ることも、どちらも好きです。 昨年はオフロードバイクで林道を走ったり、北海道の大地を長距離ツーリングしたり、バイクでの思い出を年々更新しております。

また、自宅では愛犬(キャバリア)を溺愛しており、一緒に過ごす時間が日々の癒しになっています。 犬は感情表現がとても豊かで、いつもまっすぐな性格が愛らしく、私が悲しいときは寄り添ってくれます。 幼少期からわたしの側にはいつも動物がいたので、動物のいない生活は考えられないくらいです。

これからも皆さまとのコミュニケーションを大切にしていきたいと思っております。 事務局で見かけた際には、ぜひお気軽にお声がけください。 どうぞよろしくお願いいたします。



会員伝言板 多摩平2班 清水 憲素さんより

陶芸に興味のある方見に来てください。

電話080-5172-6261

2016年(平成28年)7月号の「シルバーひの」に登場頂いた清水さん、趣味の域を超えて作陶に打ち込んでいました。 記事が掲載された当時は、「いきいきカルチャー教室」で陶芸講座を開講、女性委員会主催の「陶芸でアクセサリー」では指導していただきました。

清水さんは現在87歳で、あれから10年経ちますが、休むことなく多種の粘土と釉薬の組み合わせなどを研究しつつ作陶を続けています。「今一番の希望は自分の作品を大勢の方に見ていただくこと」と話していました。

(広報委員がご自宅に伺いお話を聞きました)



* 個人での「伝言板」掲載を受け付けています。ご希望の方は事務局朝日さんまで。編集会議で検討しますので、掲載できない場合もあります。



今さら聞けない素朴な疑問 No.13

Q センターの理念である「自主・自立、共働・共助」とは？

A センターは発足以来、高齢者が「福祉の受け手」から「社会の担い手」になることを目指し、「自主・自立、共働・共助」の理念の下に活動を展開しています。 会員は、センターの事業運営および請け負った仕事について、準備から完成まで会員自身の責任で自主的に活動しています。自分たちの力で会員や仕事を増やし、自分たちの力で完成させていく、それがセンターという「自主・自立、」です。 また、共同で働く機会も多くなります。 個人的な能力差を超えて、助け合いながら仕事を完成させていくことが大切です。 お互い仲良く助け合い、働く喜びを分かち合い、気持ちよく働くことが「共働・共助」です。

地域委員会作成 《よくある質問集》より抜粋



あちらこちらで見かける私たちの就業 <2026年夏>

☆ 市内公園管理 ☆

市内18か所の公園を巡回し、遊具の点検、ごみ拾い、草取り、清掃を行う地域に貢献できる就業です。この日は万願寺近くの源平島東公園で刈払機と芝刈機で2人の会員の方が除草の最中でした。基本的には3人でのグループ就業で、安定した収入のある就業です。車の運転が好きな方や、いろいろな場所で働いてみたい方におすすめのお仕事です。また18か所の公園を1日で回るのではなく、数回に分けて、少しずつきれいにしていきます。ちなみに就業は9:00~16:00、月・水・金、月12日ほど。配分金は時給1,430円で自動車運転免許が必要です。



詳しい情報はHPで、または電話でお問い合わせください。見学も受け付けています。

- * 広報委員会では今後、市内あちらこちらで就業している会員の方々の様子を紹介していきます。広報委員が見かけた、または関係者から紹介される場所に限りますので、不定期な掲載になることをご了承ください。

(広報委員会)



日野市健康課からのお知らせ

令和8年度 第1号

令和8年8月

日本人の死因の1位は“がん”です。自分と大切な人を守るためにもがん検診を受けましょう！下記は日野市で行っているがん検診です。

※症状がある場合は、検診ではなく
医療機関を受診してください。



種類	対象	内容	受診間隔	自己負担	受ける場所	申込先
肺がん	40歳以上 S62.4.1以降生まれ	問診・胸部X線検査	1年に1回	600円	生活・保健センター	①
大腸がん		問診・便潜血検査(2日法)		200円		
乳がん (女性)		問診・視診・触診・乳房X線(マンモグラフィ)	2年に1回	1,500円	生活・保健センター 指定医療機関	① ②
子宮頸がん	20歳以上	問診・視診・頸部細胞診	2年に1回	800円	指定医療機関	②
胃がん	50歳以上	問診・内視鏡検査 ※バリウム検査は廃止。内視鏡検査へ一本化。	2年に1回	3,000円	指定医療機関	③

お申し込み方法



①クレモナ会検診予約センター

Web申し込み	電話申し込み
	☎ 0120-973-493 平日 午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く) ※8月11日～16日は予約不可 申込期限 令和8年12月18日(金)まで

②指定医療機関

市内指定医療機関へ直接お申し込みください。
詳細は日野市ホームページ、または健康課へお問い合わせください。

③健康課

定員を超えた場合は、抽選になります。次回は9月1日(火)～10日(木)です。
申込期間内にWeb・はがき・窓口にてお申し込みください。

コラム



転倒を防ぎましょう

日野市は骨折による医療費が多くなっています。転倒場所は
住宅内等居住場所が約5割で、その中でも**居室・寝室での転倒が約7割**を占めています。生活環境を見直して転倒を防ぎましょう。

入院医療費 (日野市)

- 1位 骨折
- 2位 脳梗塞
- 3位 不整脈

出典:国保データベースシステム(KDB)より

住宅における転倒場所 (全国)

- 1位 居室・寝室
- 2位 玄関・勝手口
- 3位 廊下・通路

資料:東京消防庁HP
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/nichijo/kkhansoudeta.html>

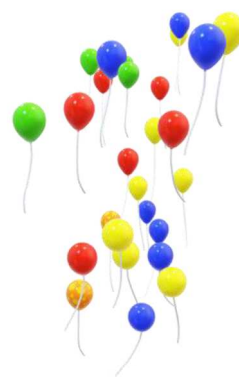
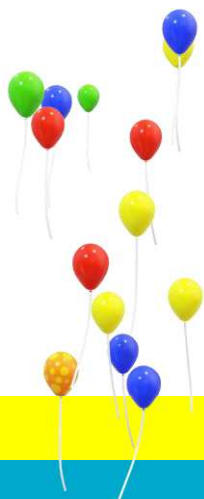
転倒予防チェックリスト ○か✕でご記入ください

- ☐ 床に物やコードはありませんか？
- ☐ カーペットや絨毯は滑らないようになっていますか？
- ☐ 高いものを取る際には安定した足場を使用していますか？
- ☐ ポケットから手を出して歩いていますか？
- ☐ 夜間トイレに行く時、足元が見えるように照明はつけていますか？

✕がついた項目を見直し、全ての項目に
○がつくようにしましょう。
転ばない習慣、今日からスタート！



お問い合わせ先:日野市 健康課 〒191-0011日野市日野本町1-6-2 日野市生活・保健センター内
電話 042-581-4111 FAX 042-583-2400



PORTRAIT

60 歳を過ぎたらきれいな写真を撮っておきましょう
役に立つことがきっとありますよ

企画内容 と ご注意

写真はセンター事務局で保管管理します。写真の差し替えは毎年更新できます。
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。写真撮影料は無料です！準備のためまず予約してください。
ほっと。サロン開催時の午後 1 時から 2 時 30 分まで撮影します。

公益社団法人 日野市シルバー人材センター
広報委員会

申込は：事務局 ☎ 042-581-8171



サロン

ほっと

カフェ

2026

9

1

火

就業報告書を出しに来たついでに
立ち寄りませんか？

お一人様もお友だちができ
毎月待ち合せてる方もいます。
会員の手作り手芸品等の販売や
囲碁のお相手も。

ほっとコーヒー
ほっとティー
アイスコーヒー
アイスティー

名物蒸しパン 各100円

場所

2階大会議室

時間

10:00～15:00

(ポートレート撮影会は13:00～※要予約)

主催 日野市シルバー人材センター 女性委員会

〒191-0011 東京都日野市日野本町2-4-7

TEL 042-581-8171

日野市シルバー人材センター会員交流会
(企画 女性委員会)

JAZZ LIVE

ジャズライブ



vocal ひきだりようこ



violin 中村 裕子



piano 野津幸雄



sax 大澤 勝



bass 吉井隆夫

6名の
ミュージシャン
が
織りなす
贅沢なひととき



drums 宮崎直人

11月21日 土 午後1時30分開演
(午後1時開場)

ひの煉瓦ホール 小ホール

入場無料



お申込み

公益社団法人 日野市シルバー人材センター

☎ 042-581-8171

