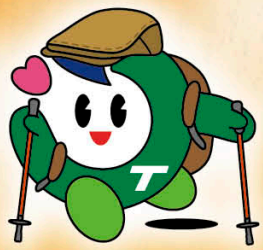
公益社団法人　板橋区シルバー人材センター

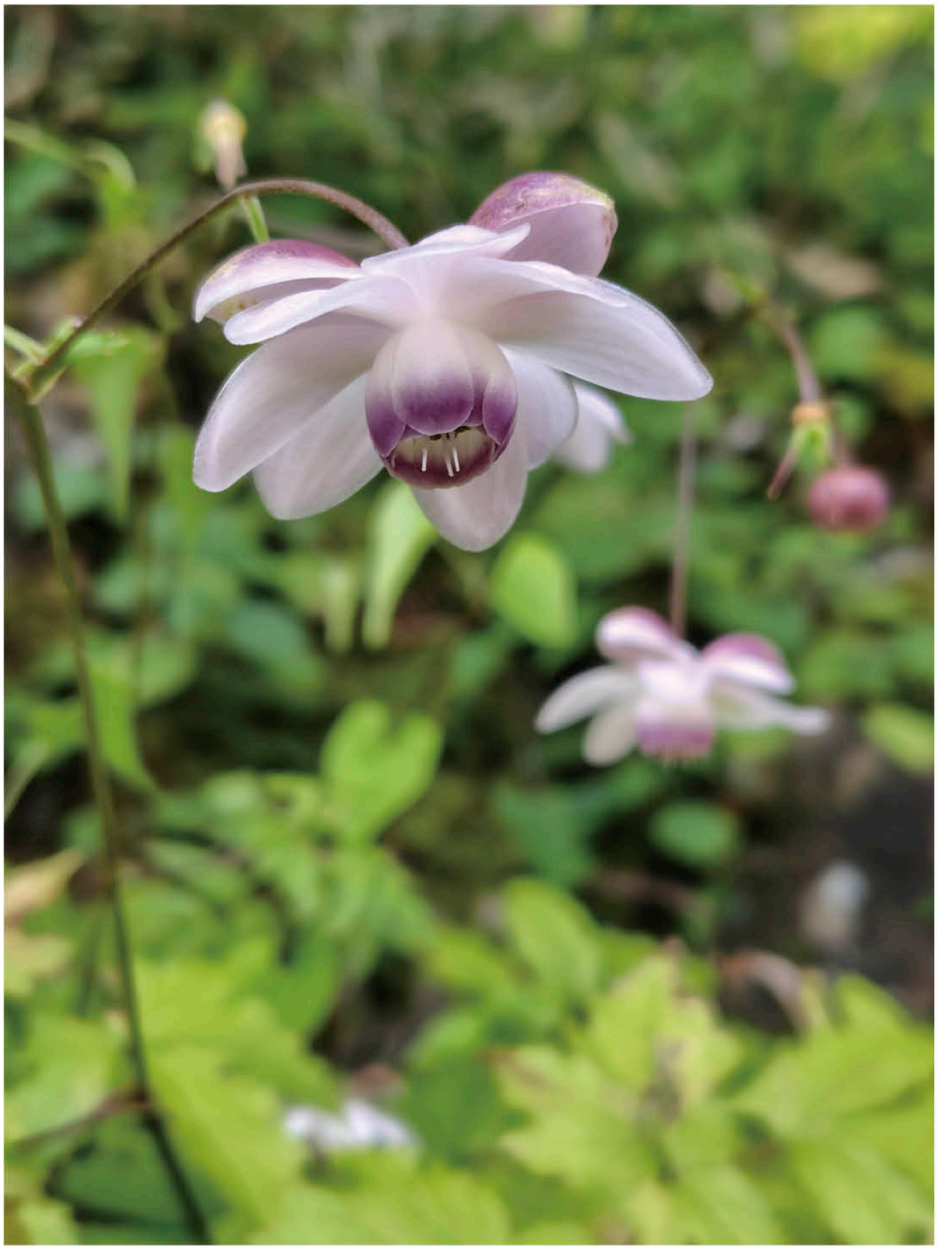
生きいき



令和8年11月25日 第227号　発行：公益社団法人 板橋区シルバー人材センター

板橋区板橋2-65-6 板橋区情報処理センター2F　☎03-3964-0871

公式HP▶



レンゲショウマは日本固有の1属1種の植物で、東北地方南部から近畿地方にかけて分布します。深山のやや湿った林床に多く見られ、やや薄暗い林に大群落を作っています。

令和８年度傷害事故件数……令和８年９月～10月発生　６件（累計21件）
令和８年度賠償事故件数……令和８年９月～10月発生　２件（累計６件）

シルバーからのお知らせ

みなさんの一言で
仲間が増えます！
ぜひご紹介ください

11月の入会説明会より お友達・お知り合い紹介制度がはじまりました！

「地域で働きたい」「経験や得意なことを生かしたい」「新しい仲間と出会いたい」
そんなご家族やご友人、お知り合いの方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。
※12月以降の入会説明会のスケジュールは下記の「入会説明会スケジュール」をご覧ください！
ご紹介いただいた会員の方と、ご紹介により入会された方の双方に、選べるプレゼントをご用意しています。

【プレゼント】

4種類の中から お好きなものを1点



タンブラー



メガネ型ルーペ
＋メガネケース



ピルケース＋
マイナンバーカード
ケース



ブックカバー

【対象となる方】

- **紹介する方**
  紹介された方のご入会時点で在籍している会員
- **紹介される方**
  会員から紹介を受けて新たに入会を申し込む方



【ご利用の流れ】

1. 入会希望者（紹介される方）が入会申込時に『会員票』に記入し、ご提出いただきます。
2. 入会承認後、『会員票』に記載されている会員（紹介者）へご連絡いたします。
3. 1か月以内にプレゼントをお渡しします。

お問い合わせ
公益社団法人 板橋区シルバー人材センター
板橋区板橋 2-65-6 板橋区情報処理センター2F
☎ 03-3964-0871　FAX：03-3579-4907

入会説明会スケジュール

日　付	時　間	定　員	会　場
12月10日（木）	13：30～16：00	30名	板橋区立グリーンホール601号室
12月23日（水）	13：30～16：00	30名	板橋区立グリーンホール601号室
1月12日（火）	13：30～16：00	30名	板橋区立グリーンホール601号室
1月25日（月）	13：30～15：30	15名	高島平ふれあい館
2月6日（土）	9：30～11：30	15名	徳丸ふれあい館
2月18日（木）	13：30～16：00	30名	板橋区立グリーンホール601号室
3月10日（水）	9：30～12：30	30名	板橋区立グリーンホール601号室
3月16日（火）	13：30～16：00	30名	板橋区立グリーンホール601号室

※上記スケジュールは変更になる場合がございます。

「地域班懇談会」開催予定

会員の皆様の交流や意見交換、事務局への質問など意思の疎通を図る場として地域懇談会を開催しております。是非、ご参加ください。

地域班	会場	所在地	日付	時間
志村坂上	志村坂上地域センター　洋室A	小豆沢2-19-15	12月18日（金）	14：00～
高島平ABC合同	高島平区民館　3階ホール	高島平3-12-28	1月18日（月）	10：00～
前野班	前野ホール　第1レクホール	前野町2-43-15	2月5日（金）	10：00～

●出欠席ハガキの事前提出にご協力いただきますようお願い申し上げます。

参加された方には、記念品をご用意しております。





11月までに開催された懇談会の様子をご紹介！


中台AB班


舟渡班


常盤台班


熊野班


桜川班


清水班


大谷口班


仲町班


仲宿班

懇談会は、会員同士の交流を目的としており、自己紹介をはじめ、当センターの独自であるエアロビクスやフレイル予防体操を実施しております！

ぜひお気軽に懇談会へご参加ください！

来年は未年（ひつじ）！
年男・年女の方大募集！



次回の生きいき228号は、新年号です。

そこで、来年の年男・年女の皆さんに来年一年の抱負を伺い、新年号に掲載したいと思います。

未年生まれの方、ご応募お待ちしております！

応募締切 **12月10日（木）**

応募方法 下記内容を応募用紙に記載して、郵送又はFAX、メールにてお送りいただくか直接事務局窓口にご持参ください。

- **会員番号**
- **氏名**
- **来年の抱負（健康法など）**

＊ 記事には、生まれ年とお写真を掲載させていただきます。
＊ ご応募いただいた方には、事務局職員よりご連絡させていただきます。
＊ ご応募いただいた方には、粗品を差し上げます。

〒173-0004
板橋区板橋2-65-6 板橋区情報処理センター 2階
広報担当／今井・村上宛
FAX：03-3579-4907
メールでの応募先：kouhouiin@sjc.ne.jp

メール

昭和18年
昭和30年
生まれの方が未年です!!

キリトリセン

「未年の抱負」応募用紙

【会 員 番 号】 ＿＿＿＿＿＿＿＿

【氏　　名】 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

【来年の抱負（健康法）】



＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

安全通信 vol.79

安全就業手帳に関するご案内

安全就業の啓発を目的とし、現在就業中の方を対象に「安全就業手帳」をお送りしております。
昨年同様、1人KY（危険予知）チェックシートも掲載していますのでぜひご活用ください。

1人KYチェックシート（就業前）
全職種共通

現場の安全確認と準備の徹底!!

1. 今朝の健康状態は良かったですか?
（睡眠は十分か・朝食をしっかり摂ったか・発熱は無いか）
2. 就業に適した身支度ですか?
（動きやすい服装・履きなれた靴・指定の制服や帽子）
3. 通勤途上に潜む危険は把握していますか?
（自転車の安全点検・ヘルメット・信号遵守）
4. 就業前の体操は実施しましたか?
（首・手首・足首・腰などストレッチ）
5. 就業場所の安全確認は実施しましたか?
（普段から危険と感じている箇所の再確認・これまでに無かった危険物・大きい荷物等の有無の確認）
6. 熱中症・感染症対策は万全ですか?
（水・タオル・手袋・マスク・手洗い・うがい）
7. 本日の作業内容・時間について確認しましたか?
（後半に慌てる事が無いよう正しく計画出来ているか）

気をつけて作業しましょう!!

1人KYチェックシート（就業中）
全職種共通

作業中も十分注意!!

1. 就業場所は整理整頓されていますか?
（机や椅子・荷物・危険物）
2. 使用器具の点検はしましたか?
（掃除機・モップ・端末・梯子）
3. 作業中も体調の変化を気にかけていますか?
（めまい・視界がぼやける・休憩を取らずに作業している）
4. 作業手順や方法は適切ですか?
（ながら作業・無理な姿勢で重い物を持つ）
5. 落ち着いて作業していますか?
（時間が気にかかり焦っている・小走りになっている）
6. 実施した作業の振り返りはしましたか?
（記入漏れ・作業漏れの有無）
7. 業務の引継ぎはできましたか?
（業務日誌の記載・その他報告・共有）

お疲れ様でした!!

※手帳の郵送は令和8年9月中に就業実績が確認できている方に郵送します。
就業実績が無い方で手帳を希望される方は、事務局窓口にてお申し出ください。

普通救命講習 開催します!!

受講料 ★無料★

日　時	1月21日（木）午後1:00開始　定員：20名
場　所	板橋区立グリーンホール　601会議室
対象者	①受講が初めての方　②前回の受講から3年以上経過している方
内　容	心肺蘇生について・AEDの使い方について・止血方法、応急処置他
申込み	お電話もしくは直接事務局窓口でお申込みください。 ☎ 03-3964-0871（20名に達した時点で受付終了）

当日は筆記用具をご持参ください。


救命技能認定証
普通救命講習を修了し、救命技能を有することを認定します。
氏名
認定番号 T140236012
東京消防庁 消防総監
認定年月日 平成26年 12月 16日

◀受講しますと、東京消防庁消防総監の救命技能認定証（3年間有効）が交付されます。



【未就業者限定】

就業希望聞き取り相談会

～皆様の「現在の」就業意向を聞かせてください！
声掛けに反映します！～



諦めないでください！

声がかからないのは**入会時の情報や、過去の病気、ケガに関するデータが更新されていないから**かもしれません。

例）入会時は希望日に偏りがあったが、今はフリー
　　ケガが理由でやめたが、今は元気など

参加するとどうなる？

ご参加いただいた皆様からいただいた情報は、**事務局で共有**をいたします。
更新された最新情報を、今後の選考に速やかに反映させていただきます。

- **対　象**……現在、シルバー人材センターで就業されていない方（入会後、希望する職種が見つからない方、就業情報に申し込むが落選が続いている方、就業年限を迎えて退職したが就業意欲をお持ちの方など）
- **内　容**……シルバー人材センターの職員と面談し、現在の就業希望職種や、就業可能な日時、移動手段などを聞き取りさせていただきます。
- **会　場**……板橋区立グリーンホール504会議室（板橋区栄町36-1）
- **日　時**……令和８年12月17日（木）　午後２:00 ～
- **申　込**……**完全予約制**　シルバー人材センター事務局　☎ 03－3964－0871
  必ず事前に予約をしてください。

Smile to Smile

【全会員対象】

会員専用サイト登録会

　昨年より運用を開始している会員専用サイトについて、登録を希望しているが登録作業が難航している方を対象に登録完了まで丁寧にサポートする登録会を実施いたします。
　当センターのサポートメンバーが個別にサポートいたします。是非お越しください。

〈日　時〉令和８年12月９日（水）　午前９:30～午後３:00まで
〈場　所〉シルバー人材センター ２階会議室
〈申　込〉**完全予約制**　シルバー人材センター事務局　☎ 03－3964－0871
　必ず事前に予約をしてください。

「板ちょこサロン」スケジュール

板橋区向原３-７-８
介護老人福祉施設ケアホーム板橋内
さくらテラス
【アクセス】
東京メトロ有楽町線・副都心線
「小竹向原駅」３番出口から徒歩約８分
国際興業バス「板橋高校入口」徒歩約8分

【応募方法】
シルバー人材センター事務局
☎03-3964-0871
または右記QRコードから
ご参加をお待ちしております。

参加申込フォーム

12/25(金) 午後1:30～午後3:30
板ちょこクリスマス・忘年会
フレイルサポーターによるフレイル予防講座、第２回輪投げ王決定戦（参加者にはささやかなクリスマスプレゼントがございます！）

1/29(金) 午後1:30～午後3:30
栄養・防災セミナー
元消防士と管理栄養士の会員による災害時に必要な栄養講座

2/19(金) 午後1:30～午後3:30
シニアのためのエアロビクス
独自事業『シニアのためのエアロビクス』の会員によるエアロビクス

3/19(金) 午後1:30～午後3:30
シニアのためのエアロビクス
独自事業『シニアのためのエアロビクス』の会員によるエアロビクス

4/23(金) 午後1:30～午後3:30
フレイル予防講座
フレイルサポーターによるフレイル予防講座

★各回、参加費（こだわりの美味しいコーヒー代等を含む）として500円いただきます。
★終了時間は予定です。
★スケジュールは変更になる可能性がございます。詳細は右記QRコードでホームページをご確認ください。

ホームページ

表紙写真紹介

【小室　登 会員】

蓮華升麻（レンゲショウマ）



長年カメラマンとしてご活躍されていた小室会員!!
現在は登山ガイドを務められています。表紙のレンゲショウマは、そのガイド中に撮影された１枚とのことです。

投稿大募集



「広報委員会」では、会報誌「生きいき」の表紙に掲載する写真、絵画ご自慢の作品など会員の皆さんからの投稿を大募集しております。
●写真の場合は、出来るだけデータでお願いいたします。

生きいき226号（令和8年9月号）掲載！

問合せ
シルバー事務局　広報委員会宛
☎03-3964-0871
【メールでの応募先】kouhouiin@sjc.ne.jp▶

会員数

総　数	（令和8年11月1日現在）	3,199人
入退会者数	（令和8年9～10月分）	
	☆入会者数	72人
	★退会者数	18人

就業報告書・勤務実績通知書提出日と配分金・給与支払日

	就業報告書・勤務実績通知書原本提出締切日	配分金（請負）支払日	給与（派遣）支払日
11月就業分	12月３日（木）	12月15日（火）	12月25日（金）
12月就業分	１月６日（水）	１月20日（水）	１月25日（月）

令和8年度 シルバー人材センター就業支援講習等のお知らせ

シルバー人材センターの上部団体である、東京しごと財団が主催する講習会のお知らせです。
会員の方は、材料費・テキスト代を除き、原則無料で受講できます。
受講を希望される方は、シルバー人材センター事務局までご連絡ください。
講習スケジュールや流れは、https://www.tokyosilver.jp/course/koushu/ からご確認ください。右記QRコードからもご参照いただけます。
※応募者多数の際は、ご希望に沿えないこともありますので、ご了承ください。
＜申　込＞　シルバー人材センター事務局　☎03-3964-0871

就業希望者登録説明＆選考会

就業希望者登録名簿を作成するための『説明・選考会』を開催いたします。この名簿に登録されても、必ず就業できるとは限りませんが、新たな募集や欠員が出た場合には、地域性を考慮した上で優先的に連絡させていただきます。

会　場　**会場は全て板橋区立グリーンホール（板橋区栄町36-1）**
※所要時間はいずれも２時間程度となります。

内　容　❶仕事の概要説明　❷個別面談

申　込　**完全予約制**　**必ず事前に予約をしてください。（複数申込可）**
シルバー人材センター事務局　☎03-3964-0871



❶スーパー業務　12/18(金) 午後2:00～ 5階504会議室

※就業日、就業時間は就業先店舗により異なる為、就業前の事前説明の段階でお伝えします。

- **配 分 金**……1,226円～／１時間
  交通費：就業場所による
- **就業内容**……カゴ・カート整理、品出し、惣菜調理補助、清掃、パック詰め作業 他



［申込締切］12/17(木) 午後4時

❷放置自転車防止業務　12/21(月)午後2:00～ 5階504会議室

- **就 業 時 間**……午前8:00 ～午前11:30 ／午後1:00 ～午後4:00
  （※両時間帯とも就業できる方　担当エリアにより、時間帯が異なります）
- **就 業 日 数**……土・日・祝を含む　月10日程度
- **配　分　金**……1,314円／１時間　交通費：なし
- **就 業 内 容**……①放置禁止区域に駐車している自転車に警告札を貼付する
  ②駐車しようとする利用者に、放置禁止区域であることを啓発する
  ③専用機器の操作（一部エリアのみ）



［申込締切］12/16(水) 午後4時

就業情報サービス

（1）ホームページによる就業情報サービス

検索サイトで「板橋区シルバー人材センター」で検索後、ホームページを開き、ページ内右下部「就業情報」をクリックして確認してください。

※右のQRコードを読み取っていただいても閲覧できます。

就業情報

（2）就業情報の掲示

シルバー事務局内の掲示板に掲示しております。

（3）就業情報の配架

ふれあい館５館（仲町・中台・高島平・徳丸・志村）で就業情報の冊子をご自由にお取りいただけます。

（4）「公式LINE」による就業情報サービス

就業情報が変更するタイミングで、登録された方へ通知をいたします。右記に公式LINEのQRコードがございますので、読み取っていただき、登録をお願いいたします。

LINE登録

内容は毎月　5日、15日、25日　に更新しております。

過去の会報誌「生きいき」をご覧いただけます。▶

会報閲覧

次回「生きいき」228号は、1月に発行予定です。