

# シルバー きたもと

## 第62号

令和8年7月発行

公益社団法人

北本市シルバー人材センター

〒364-0001

埼玉県北本市深井 2-86

電話 048-594-9906

FAX 048-594-9907

<https://webc.sjc.ne.jp/kitamoto/>

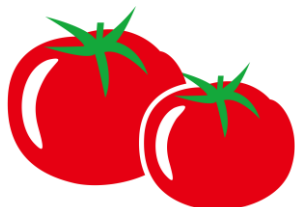
会員 406 名(男 239 名・女 167 名)  
(令和8年5月31日現在)



(八重桜(西中央通り): 広報部撮影)



こちらからシルバーのホーム  
ページがご覧になれます



## もくじ

|                            |   |
|----------------------------|---|
| 令和8年度定時総会 役員表彰 会員表彰 .....  | 2 |
| 理事長あいさつ 新入職員紹介 新理事紹介 ..... | 3 |
| 地域班班長・副班長紹介 安全標語 .....     | 4 |
| 自転車交通ルール改正 .....           | 5 |
| 衛生委員会 安全就業 サークル紹介 .....    | 6 |
| 令和7年度事業実績 下期入会会員紹介 .....   | 7 |
| 高齢者ラウンジよりお知らせ 編集後記 .....   | 8 |

# 令和 8 年度定時総会 開催

6 月 24 日 (水) 午後 1 時 30 分より、北本市文化センター第 1・2 会議室において、令和 8 年度定時総会が開催されました。

総会は植松副理事長の開会宣言で始まり、続いて役員表彰、会員表彰、安全標語表彰の各表彰が行われました。その後、大島理事長より、令和 7 年度を総括するあいさつがありました。

次に、来賓としてご臨席いただいた三宮幸雄北本市長、保角美代市議会議長よりご祝辞を賜りました。

続いて事務局長から「資格審査報告」があり、会員数 (406 人) に対し、出席者・委任状提出者 (314 人) が過半数を超えているため、議案審議に必要な定足数を満たしている旨の報告がありました。その後、議長に山田理事を選出し、長谷川幹事による「監査報告」が行われました。続いて、議案第 1 号「令和 7 年度決算の承認について」および議案第 2 号「役員選任の承認について」を審議し、いずれも承認されました。

さらに、定款の規定により理事会の承認を受けている報告事項である「令和 7 年度事業報告」「令和 8 年度事業計画書」「令和 8 年度

収支予算書」についての報告が行われ、すべての議事を終え、定時総会は無事に終了しました。



## 役員表彰者

(理事・監事の職にあつて 4 年以上在籍)

(敬称略)

山田 隆太郎 (令和 4 年～7 年)

## 会員表彰者

(在籍 5 年以上)

(敬称略)

|         |        |
|---------|--------|
| 渡邊 正行   | 大島 和子  |
| 鈴木 礼子   | 宮山 嘉生  |
| 井出 廣    | 小林 孝臣  |
| 木村 光子   | 加藤 栄二  |
| 石川 和子   | 岸田 吉正  |
| 井上 正美   | 鈴木 悌子  |
| 米山 三男   | 鈴木 君枝  |
| 堀 信夫    | 久保田 昇  |
| 田之尻 智美  | 木村 正   |
| 高須 秀子   | 橋本 栄一  |
| 三井倉 美津江 | 桜沢 三枝子 |
| 藤田 實明   | 穴井 みつ子 |
| 長谷川 実   | 永富 義則  |
| 宇藤 千工子  |        |

## 理事長あいさつ



大島 映一

令和8年度の定時総会には多数の会員の皆様にご参加いただきありがとうございます。ありがとうございました。

また、ご来賓の三宮市長ならびに保角市議会議長におかれましては、ご多忙のところ当総会にご臨席賜りましたこと紙面を借りまして改めてお礼申し上げます。

昨年度の活動を振り返りますと、市民活動センターの高齢者ラウンジでの就業が開始される一方、健康増進センターの閉館がございました。

一方、従来からの目標であります新規会員獲得のため市広報での特集記事の掲載や会員募集チラシの全戸配布等により成果を挙げてまいりました。

また本年度より始まるフリーランス法に則った契約方法への移行へ向け、

「Smile to Smile」の普及を始め、センターの業務形態の変化に対応した体制整備を図ってまいります。

今後は契約の明確化、説明責任の徹底、トラブル防止策の強化など、センターとしてもしっかりとサポートさせていただきます。

また、就業機会の増加や適正就業の促進、さらなる安全就業の徹底に努めてまいるとともに、女性会員の活動支援等も推進してまいりますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 新入職員の紹介

業務係長  
藤原 佑三子

趣味は相撲観戦、愛犬との旅行です。自然観察公園の散策とトマトカレーが大好きです。

よろしく願いたします。

## 新理事紹介



監事  
長谷川 雄一

田代 憲司

北本市高齢介護課長  
南 豊

田島 栄助

北本市福祉部長  
吉田 美佐男

数田 和夫

理事長  
大島 映一

那波 廣保

副理事長  
植松 陽子

土志田 哲郎

田中 さち子

加藤 美津夫

小宮 トメヨ

専務理事兼事務局長  
西村 昌志

## 地域班班長・副班長紹介

| 中央    |        |
|-------|--------|
| 班長    | 三ツ木 正子 |
| 副班長   | 選任中    |
| 本町西高尾 |        |
| 班長    | 植松 陽子  |
| 副班長   | 高松 洋子  |
|       | 中尾 真人  |
|       | 今野 宏昭  |
|       | 井口 啓二  |
|       | 加藤 美津夫 |
| 西部    |        |
| 班長    | 佐藤 一雄  |
| 副班長   | 不在     |
| 公団    |        |
| 班長    | 藤田 實明  |
| 副班長   | 松沢 泉   |

| 東間深井 |        |
|------|--------|
| 班長   | 渡辺 弘次  |
| 副班長  | 大塚 登   |
|      | 秋葉 喜一  |
|      | 大熊 雅之  |
|      | 熊倉 隆   |
|      | 関口 正子  |
|      | 星野 秀夫  |
|      | 橋本 栄一  |
| 東    |        |
| 班長   | 尾関 行雄  |
| 副班長  | 岡田 克允  |
|      | 南部 宏人  |
|      | 小林 孝臣  |
|      | 田中 さち子 |
|      | 藤田 恒雄  |
|      | 中野 清子  |

| 南部  |        |
|-----|--------|
| 班長  | 明田 雅好  |
| 副班長 | 数田 和夫  |
|     | 福田 雅雄  |
|     | 長瀬 良雄  |
|     | 松本 千代子 |
|     | 田中 岩雄  |
|     | 中根 光雄  |
|     | 堀 信夫   |
|     | 山賀 弘造  |
| 中丸  |        |
| 班長  | 渡邊 健蔵  |
| 副班長 | 沼田 富雄  |
|     | 野瀬 弘   |

※令和 8 年 6 月より、副班長の設置は任意になりました

銅賞

今日は今日

視点を変えて 危険予知

保坂 清三郎

応募作品総数 73 点 (応募人数 44 名)

銅賞

いつもの仕事も過信せず  
丁寧に向き合う安全就業

大熊 桂子

銀賞

なれた道 なれた仕事に落とし穴  
心引き締め 初心に戻る

川上 久子

金賞

慣れた仕事も手順を守って  
安全作業

渡辺 弘次

令和 8 年度 安全標語表彰

〜事故ゼロをめざして〜



## 自転車にも 青 切符が適用されます！

出典：警察庁 HP

令和8年4月から自転車にも交通反則通告制度(青切符)が適用されることになりました。違反が交通事故の原因となるような、歩行者や他の車両にとって危険性、迷惑性が高い悪質・危険な違反であったときに検挙が行われ、取締りの手続きが行われます。

| 切符の種類 | 手続     | 主な違反行為                                                                                                       |
|-------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 赤切符   | 刑事手続   | ○酒酔い運転 ○妨害運転                                                                                                 |
| 青切符   | 反則金を納付 | ○信号無視 ○指定場所一時不停止<br>○通行区分違反(右側通行、歩道通行等)<br>○通行禁止違反 ○遮断踏切入り<br>○歩道における通行方法違反<br>○携帯電話使用等<br>○公安委員会遵守事項違反(傘差し) |

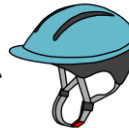
| 反則行為(一例)                                          | 反則金      |
|---------------------------------------------------|----------|
| 携帯電話使用等(保持)                                       | 12,000 円 |
| 遮断踏切入り                                            | 7,000 円  |
| 信号無視<br>安全運転義務違反<br>通行区分違反(逆走、歩道通行等)<br>横断歩行者等妨害等 | 6,000 円  |
| 指定場所一時不停止等<br>無灯火<br>自転車制動装置不良                    | 5,000 円  |
| 並進禁止違反<br>軽車両乗車積載制限違反(二人乗り等)                      | 3,000 円  |

また、埼玉県では条例により、埼玉県内で自転車を運転する場合には自転車損害保険等への加入が義務となります。自分や家族の加入状況を確認しましょう。更新も忘れずに行いましょう！



13歳未満、70歳以上の場合、歩道を走行することが例外的に認められていますが、あくまで歩行者優先です。車道寄りを徐行しましょう。

## 安全のために「ヘルメット」の着用を



自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方は、約5割が頭部に致命傷を負っています。また、自転車乗用中の交通事故において主に頭部を負傷した死者・重傷者について、ヘルメットを着用していなかった方の割合は、着用していた方に比べて約1.7倍高くなっています。(令和3年から令和7年までの5年間の合計)

現在、すべての自転車利用者のヘルメットの着用が努力義務化されています。交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることがとても重要です。

ヘルメットは、努めて SG マークなどの安全性を示すマークの付いたものを使い、あごひもを確実に締めるなど正しく着用しましょう。

出典：警察庁



北本市では、自転車用ヘルメット着用の普及促進を図るため、一定の安全認証を受けた自転車用ヘルメットの購入費の一部補助を実施しています。

補助対象の条件や必要書類など、詳しい内容は北本市のホームページをチェックしてください。

対象となる  
安全認証  
(参考)



←※EN1078  
の表記が  
あるもの



## 衛生委員会

4月28日に衛生委員会が行われました。  
今回のテーマは『貧血』についてでした。

### 代表的な症状

- ・めまい
- ・倦怠感
- ・イライラ
- ・立ちくらみ
- ・頭痛
- ・集中力の低下
- ・息切れ
- ・肩こり
- ・肌荒れ
- ・疲れやすい
- ・腰痛
- ・冷え など

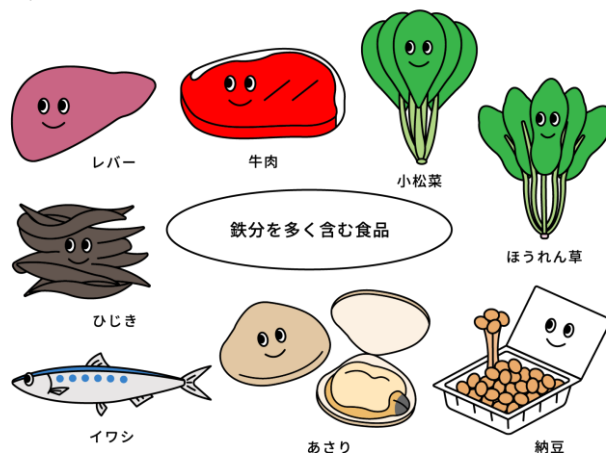
NG

コーヒーや緑茶に含まれるポリフェノールは鉄の吸収を妨げやすいとされていますので食事中や食後すぐは控え、時間を空けてから楽しむようにしましょう。



### 鉄分を上手にとって貧血を防ごう！

鉄分の多い食材と【ビタミン C】や【たんぱく質】と一緒にとることで吸収率が高まるとされています。



参照：株式会社 研友企画出版

## 7月は安全・適正就業強化月間です

今年の夏も平年より気温が高く「猛暑」が続く恐れがあります。熱中症患者の半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能も低下しているので、注意が必要です。

### ☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

- ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している



- ☐ 部屋の温度を測っている



- ☐ 部屋の風通しを良くしている



- ☐ こまめに水分・塩分を補給している



- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす



- ☐ 暑い時は無理をしない



- ☐ 涼しい服装をしている  
外出時には日傘・帽子



- ☐ 涼しい場所・施設を利用する



- ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している



出典：厚生労働省

## サークル紹介

### ゴルフ同好会

現在の会員数11名、ゴルフ競技会を年4回開催しております。

会の目的は、「ゴルフを通じ会員の親睦と健康増進を図ること」です。近年会員数が減少傾向にあり、新規の方々の入会を心よりお待ち申し上げます。

入会ご希望の方は下記にご連絡をお願いいたします。

連絡先：矢部 勝美

電話番号：090-3401-5959



## 令和7年度事業実績

### ○会員状況（人）

| 前年度末 |     |     | 当年度入会数 |    |    | 当年度退会数 |    |    | 当年度末会員数 |     |     |
|------|-----|-----|--------|----|----|--------|----|----|---------|-----|-----|
| 男    | 女   | 計   | 男      | 女  | 計  | 男      | 女  | 計  | 男       | 女   | 計   |
| 230  | 157 | 387 | 42     | 35 | 77 | 43     | 30 | 73 | 229     | 162 | 391 |

|   | 中央 | 本町西高尾 | 西部 | 南部 | 東間深井 | 中丸 | 東  | 公団 | 合計  |
|---|----|-------|----|----|------|----|----|----|-----|
| 男 | 34 | 16    | 20 | 46 | 44   | 26 | 27 | 16 | 229 |
| 女 | 28 | 18    | 15 | 31 | 27   | 15 | 15 | 13 | 162 |
| 計 | 62 | 34    | 35 | 77 | 71   | 41 | 42 | 29 | 391 |

### ○事業実績

|    | 契約件数（件） | 延人員（人） | 契約金額（円）     |
|----|---------|--------|-------------|
| 請負 | 1,735   | 30,189 | 157,596,457 |
| 派遣 | 71      | 12,194 | 53,008,669  |
| 合計 | 1,806   | 42,383 | 210,605,126 |

|    | 請負契約件数内訳（件） | 就業延人員（人） | 請負契約金額（円）   |
|----|-------------|----------|-------------|
| 公共 | 62          | 6,196    | 31,743,844  |
| 民間 | 209         | 17,595   | 84,403,436  |
| 個人 | 1,464       | 6,398    | 41,449,177  |
| 合計 | 1,735       | 30,189   | 157,596,457 |

## 令和7年度下期新入会会員紹介

|    |                    |
|----|--------------------|
| 中央 | 倉橋 教子              |
|    | 井前 暢之              |
|    | 坂本 利江              |
|    | 加藤 高明              |
|    | 山田 明男              |
|    | 佐藤 三千代             |
|    | FLAVIO KAZUMA TODA |
|    | 大石 悟               |
|    | 澤野 幸子              |
|    | 朝倉 真紀              |
|    | 長谷川 久美子            |
| 西部 | 佐々木 美保子            |
|    | 佐々木 茂              |
| 公団 | 村上 善人              |
|    | 鴨志田 美之             |
|    | 坂田 孝               |

|      |        |
|------|--------|
| 南部   | 田畑 ちか子 |
|      | 橋本 昭   |
|      | 増田 幸村  |
|      | 塩谷 よう子 |
|      | 馬場 富子  |
|      | 和田 裕子  |
|      | 岡田 牧子  |
|      | 渡辺 晴美  |
| 東間深井 | 佐藤 正治  |
|      | 山崎 勇   |
|      | 南中道 章  |
|      | 富田 正彦  |
|      | 設楽 俊司  |
|      | 生津 晟   |
|      | 戸室 修   |
|      | 井上 常男  |

|       |        |
|-------|--------|
| 本町西高尾 | 佐久間 節子 |
|       | 野口 理   |
|       | 相馬 仲   |
|       | 竹内 恵美子 |
|       | 福嶋 重子  |
|       | 吉岡 法子  |
|       | 中野 次夫  |
| 東     | 野田 利子  |
|       | 後藤 博美  |
|       | 原 靖朝   |
|       | 安部 由佳  |
|       | 上野 幸子  |
|       | 小林 年子  |
|       | 後藤 稔   |
|       | 菅波 浩次  |
|       | 鴨志田 敦子 |

## 栄市民活動交流センター 高齢者ラウンジ

### 高齢者ラウンジ開設1周年記念イベント

6月4日(木)、栄市民活動交流センター 高齢者ラウンジの1周年記念イベントとして、天野勝弘さんを再び講師に迎え、「スローエアロビック」講習会を開催しました。

天野さんは、NHK の「おかあさんといっしょ」で9代目体操のおにいさんを務めた経歴を持ち、現在は俳優として活動する傍ら、スローエアロビックの普及にも取り組んでいます。

当日は約 60 名が参加し、天野さんの指導のもと、音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、心身の健康づくりに取り組みました。



### 開催予定講座

| 8月           | 開催予定日                           |
|--------------|---------------------------------|
| 血液循環体操       | 8月7日～9月4日 (8月14日を除く 毎週金曜日)      |
| 心身を整える椅子ヨガ体操 | 8月19日、26日 (水)                   |
| 初心者モルック教室    | 8月24日、31日 (月)                   |
| 9月           | 開催予定日                           |
| 骨盤調整体操       | 9月8日 (火)                        |
| 初心者健康マージャン教室 | 9月2日～30日 (9月23日を除く 毎週水曜日)       |
| 3B体操         | 9月5日～10月10日 (毎週土曜日)             |
| 健康太極拳        | 9月11日～10月23日 (9月18日を除く 毎週金曜日)   |
| イキイキとまちゃん体操  | 9月15日、29日 (火)                   |
| 10月          | 開催予定日                           |
| 足揉み健康法       | 10月5日、19日 (月)                   |
| 折紙教室         | 10月6日 (火)                       |
| 切絵教室         | 10月13日 (火)                      |
| チェアエクササイズ    | 10月7日～11月4日 (毎週水曜日)             |
| 健康エクササイズ     | 10月1日～29日 (毎週木曜日)               |
| 11月          | 開催予定日                           |
| ヨガ体操         | 11月10日～12月15日 (11月24日を除く 毎週火曜日) |
| 初心者モルック教室    | 11月2日、9日 (月)                    |
| 12月          | 開催予定日                           |
| パッチワーク教室     | 12月6日～20日 (毎週日曜日)               |
| 血液循環体操       | 12月4日～25日 (毎週金曜日)               |
| 初心者健康マージャン教室 | 12月2日～23日 (毎週水曜日)               |

#### ■ 高齢者ラウンジ

所在地 北本市栄 1-1

利用時間 8:30～17:15

休館日 祝日および年末年始

☎ 048(592)1551

※日程は予定です。詳しい内容や予約方法は『高齢者ラウンジ』までお問い合わせください。みなさまのご参加をお待ちしています！

### 編集後記

令和8年度総会も無事終了し、シルバー人材センターは新しい役員の下、活動を開始しました。広報部としても、会員の皆様に喜んでいただける情報をお届けしてまいります。

広報部会員一同