

Silver

# こがねい

2024

No.153



墨彩画「紅梅」

貫井南町 名倉 洋子 氏

## 新年特別号

年頭にあたり

辰年からのメッセージ

2023 トピックス10

やってみよう 9

新春特別企画

新年の抱負 2024

さんぽみち 32

健康講座・自転車安全教室

いきいきフェア 2023

お知らせ

1月1日現在の会員数

男… 629名

女… 426名

計… 1,055名

— いつまでも 笑顔と健康 地域の輪 —



公益社団法人 小金井市シルバー人材センター

〒184-0002 小金井市梶野町4-2-7 グランツ梶野2階

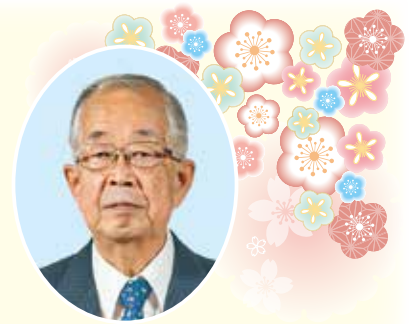
TEL 0422-27-7117 FAX 0422-27-7476

E-mail silver@koganei-sc.or.jp

URL <https://webc.sjc.ne.jp/koganei/>

# 年頭にあたり

会長 木場 征夫



新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年はコロナ・インフルエンザが必ずしも収束した訳ではなかったのですが、少しでも諸活動を再開して、会員間のコミュニケーションの活性化を図ることにしました。

シニア元気フェスタ（9月）、なかよし市民まつり・シルバークリーン大作戦（10月）、いきいきフェア（11月）と、多くの会員の協力の下、順調に開催してきました。特に、いきいきフェアの総来場者数は800名にのぼり、手工芸班のファッションショーや会員また事務局職員の隠れた特技披露等々もあって、私どもセンターの“明るく元気な”イメージアップに寄与したものと思っています。

そして、新年早々から順次、9地域の地域班集会在4年ぶりに開かれます。今回の共通テーマは「地域の輪」です。

センターの年間契約額（令和4年度）は4億4千万円ですが、うち2億4千万円を市から行政サービスの一部として受託しており、加えて、補助金5千4百万円が交付されています。こうした財政支援もあるので、市内の企業・家庭の皆様に民業圧迫にならない程度の廉価なサービスを提供できるのです。

センターの設立趣旨でも、地域社会への貢献を謳っていますが、「地域の輪」についてそれぞれの地域班で考えてみるのも面白い機会なのかなと思っています。

さて、今年の最も大きな課題は、昨年10月から新たに導入されたインボイス制度への対応です。従来、シルバー会員の受取配分金は非課税扱いでしたが、新たに消費税の対象とすることになりました。センターの基本方針として、会員への配分金支払額を変更することなく、当面はセンターの経常費用として代替納付していこうと考えています。ただし、現在の消費税率は、激変緩和措置により2%が適用されていますが、今後5%に、更に本来の10%へと増額する予定です。

コロナ禍で弱ったセンターの体力も少しずつ回復しつつありますが、まだまだ十分な収益力を確保するには至っていません。今後、会員の方々のご意見を伺いながら、各職班が抱えている課題・問題点を一つひとつ解決しつつ、経常収支の均衡を図りながら安定的運営をおこなっていく所存です。

会員の皆様におかれましてはご理解の上、ご協力を賜ります様、宜しくお願いいたします。

## センターの動き

### ●11月●

- 4～5日 いきいきフェア（宮地楽器ホール）
- 10日 5B・常務理事事務局長会
- 13日 市主管課連絡会（本町作業所）
- 17日 港区SC訪問 視察研修
- 27日 役員研修会（しごと財団）

- 28日 定例理事会 次の議案を承認した。  
・入会承認の件

- 29日 5B・会員研修会（コール田無）
- ※11月入会者15名 退会者4名

### ●12月●

- 4日 財団 安全就業パトロール調査・相談（事務所）



小金井市長  
白井 亨



小金井市議会議長  
宮下 誠



新年明けましておめでとうございます。

公益社団法人小金井市シルバー人材センター会員の皆様におかれましては、幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より市政運営にあたりまして格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、令和4年に実施しました市内高齢者を対象としたアンケート調査によりますと、週1回以上、ボランティアや自治会等の地域活動に参加している高齢者の8割が、ご自身の健康状態が良い、まあ良いと感じるとの調査結果が出ました。顔が見える、身近な地域コミュニティへの定期的な参加が、心身の健康づくりにつながっているものと推察されます。

これらは、皆様が日々実践されておられる地域活動がもたらす結果を証左するものであり、はつらつとした高齢期を過ごす重要なポイントでもあります。

貴会員の皆様におかれましては、これまでの知識や経験を生かした素晴らしい地域活動を、幾重にも展開していただけたら、市長として、これ以上の喜びはありません。

結びに、貴会の益々のご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年の挨拶といたします。

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

ここ数年、社会は新型コロナの脅威に翻弄されましたが、もう一方では、ZOOMなどを活用したオンライン会議など、新しいデジタル技術が私たちの生活に浸透しました。急激な変化に多くの市民が困惑したなかで、とりわけ戸惑いが大きかったのは高齢者の方々だったのではないのでしょうか。しかしこうしたなかでも、シルバー人材センターはマンツーマンZOOM教室を連続開催し、令和4年度までの3年間で200人近い市民にZOOMの活用法を指南するなど、業務の幅を大きく広げたと言えましょう。

さて、青森県八戸市のシルバー人材センターでは、東京のIT企業と契約を結び、人工知能（AI）の精度向上のために必要なデータを作成するアノテーション業務を受注しています。もともとは海外へ委託されていた仕事でしたが、適切な日本語入力が必要な作業には経験豊富な日本人がより適しているとのこと。今後は是非「デジタル業界進出」を目標として掲げ、新しい挑戦をしていただきたいです。

社会は今、コロナ禍を経た新たな段階へと進みつつありますが、皆様の活躍を期待する声はますます高まっていくものと確信しております。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

4日 財団 安全就業パトロール巡回  
(事務所・各就業場所)

4日 シルバーのための健康講座(宮地楽器ホール)

12日 国分寺市SC 視察研修来所(本町作業所)

21日 府中市SC訪問 視察研修

26日 定例理事会 次の議案等を承認した。

①入会承認の件

②規程の改正

③令和6年度役員賠償保険の件

④令和6年度シルバー総合保険更新の件

⑤令和5年度会費未納による退会処理の件

※12月入会者8名 退会者20名

# トピックス 10 2023



- 日立市SC来所 視察研修(3/24)
- ホームページリニューアル(4/1～)
- 自転車運転者にヘルメット着用努力義務化(4月～)
- 会報「こがねい」節目の150号を発刊(4月)
- ボランティア清掃再開(5月～)
- コロナ感染症5類に移行(5/8～) . . . 通常就業へ
- 事務局長交代(6/21)～岡部 壯二氏から天野 建司氏へ～
- シニア元気フェスタ(旧敬老会)開催(9/16) . . . 名称と場所を変えて
- なかよし市民まつりに出店(10/14、15) . . . 4年ぶり
- いきいきフェア2023開催(11/4、5) . . . 名称を変えて

やって  
みよう



## 丸ごと玉葱

時短で簡単、美味しい料理  
新玉葱は甘くて、もっと美味しい



- 玉葱のへたを切り落とし、皮をむく
- 玉葱に包丁で十文字を深く切込みを入れる
- 耐熱皿に乗せラップをする
- 600Wのレンジで5分～6分加熱する

玉葱を蒸しただけのシンプルな料理、蒸し器無しで電子レンジを使い、柔らかでコクと旨みがあるインパクトの強い、一品料理です。ポン酢や醤油、マヨネーズ等好みの味付けができます。

5、6分  
電子レンジで



食べきれない時  
コンソメスープで2度美味しい

お好みでトッピング



スプラウト しらす チーズ つくだ煮 等



# 長年からのメッセージ



## 就業を通して健康維持を

貫井南町 由井 辰衛



私の就業歴は古く、平成22年4月から東小金井第2駐輪場内の自転車の仕事をさせて貰いました。1日5時間の仕事でしたので最初のうちは長く感じていました。それでも1年くらいに多くの仲間もでき、慣れることができました。

様々な就業に携わりましたが、一番楽しかったのは2～3人で実施する庭の草取りの仕事です。その間は体調も良かった様に思います。変わった仕事としては、3ヶ月でしたがプラスチックのバリ取りといったものにも就業したことがあります。

また農工大にも自転車置き場の整理等で、昼食を挟んで午前午後各2時間の就業をしました。仕事の合間に、池の鯉やイチョウの大木が見える学園内の広々とした場所で休息ができたことを今でもありがたく思っております。

現在継続中のアパート、マンションの清掃は、長い間に積み重なった生活習慣病を治すためにも今後も続けていきたいと思っております。自転車で時間をかけて通うことも身体には良い様です。

今年も身体を動かす仕事で、健康維持を心がけていきたいと思っております。



## 日常を糧に!!

緑町 篠木 稔



よちよち歩きの初孫 かわいいさかり、この歳での初孫はかなり遅い。その分楽しみも！ それ、優香ちゃんもう一步



公民館緑分館での就業、6人で楽しく奮闘中、帰りがけの団体メンバーから「ありがとう」の言葉が…とても励みになっています。

小金井公園の早朝の「ラジオ体操」が私の健康の秘訣？

膝を痛めて公園一周（約5km）はお休み中、当然の体重増加…やばい、やばい

市民農園で野菜づくり、子供たちがやりたいとのことで借りたが、実際やるのは私。図書館で本を借りスマホを片手に土づくりから、種まき、間引き、追肥、なぜか…収穫の時はみんなが…これもいいかもね！

年男些細な日常、健康で働ける喜びを大切に一步、一步、100歳目指して歩み続けたい。

# 新春 特別



写真「盛夏の中津川」  
貫井北町 高野 清



絵画「雲上に 鶺鴒色の富士 初日の出」  
貫井北町 土屋 文雄



押し花「コスモス」  
前原町 草川 とみ子



写真「絵馬に願いをこめて」  
本町 檜森 正子



写真「雪原の夕日」  
中町 伊東 浩

# 企画



書「龍」  
貫井南町 名倉 洋子



写真「春来たる」  
緑町 戸上 鉄男



写真「野川の春光」  
本町 大島 建雄



狂言面「姥(うば)」  
貫井南町 依田 孝志



写真「雪晴れに富士」  
本町 本多 隆志

# 新年の抱負2024

会員からの  
一言

- 🎊 バンドのプロモビデオ、楽しい作品リリースするぞ♪
- 🎊 カメラ持参のウォーキングで四季の散歩アルバムを作る！
- 🎊 去年は忙しい1年だったので、今年は時間的にもっとゆとりのある生活をしたい！
- 🎊 今年は喜寿だ。まだまだ若い！ 元気に毎日酒を飲むぞ。
- 🎊 時代おくれの時間をすごしたい！
- 🎊 温泉でのんびりリフレッシュする
- 🎊 e-taxで還付を受ける
- 🎊 3泊くらいで一人旅がしたい！
- 🎊 コロナで乱れた運動習慣を取り戻すぞ！
- 🎊 奥さんにバレないように新たな趣味にチャレンジする
- 🎊 今年からシルバークリーン大作戦に毎年参加する
- 🎊 古希を迎える年。やりすぎない様、節制しようっと！
- 🎊 体を動かそう！少しだけ…
- 🎊 ハワイに行く！
- 🎊 家族旅行に行く！初めての所にたくさん行ってみたい。
- 🎊 毎日笑顔で楽しく元気に過ごす！！
- 🎊 写真をたくさんとってアルバムを作る
- 🎊 やったことの無いことにトライする
- 🎊 富士山に登るぞ！
- 🎊 一人旅をする

## さんぽみち 32

### 貫井囃子

(貫井南町)

小金井市の無形民俗文化財に指定されている貫井囃子は、天保年間(1831~1845)、貫井村の花火職人をしていた鈴木三郎衛門ほか数名が、現在の世田谷区千歳船橋の祭囃子(目黒流)を習い覚え、貫井神社の祭礼に奉納したのが始まりとされています。戦後一時途絶えていましたが、復活させるために地元の青年たちが昭和45年に「貫井囃子保存会」を結成しました。

東日本および全関東祭ばやしコンクールで優勝。東京都祭りばやしコンクールでは、第1回から連続15回最優秀賞を受賞しています。演奏は、笛、鉦(かね)、大太鼓、小太鼓が2人の5人編成。曲目は、屋台、鎌倉、国国(くにがため)、仕丁目(しちょうめ)、仁羽(にんば)の5曲から成り立っています。神社の例大祭、小金井市のおまつり(桜まつり、市民まつり等)、テレビや関東を中心に全国各地においてのイベント出演など幅広い分野で保存活動を行っています。



写真提供：小金井市観光まちおこし協会

踊(をど)り出す オカメ・ヒョットコ・獅子・狐 (こがねい郷土かるた)



## シルバーのための健康講座

歌と笑いで心に栄養を！

日時：令和5年12月4日(月) 14：00～16：00

場所：小金井宮地楽器ホール 小ホール

主催者：女性委員会

参加者：153名（市民：66名、会員：87名）

出演：林家まる子・カレー子

香山るり

本場会長の挨拶、映像によるシルバー人材センターの紹介に続き、小金井市在住歌手の香山るりさんの素晴らしい歌声が会場に響きました。ベトナム戦争の悲劇を歌った「美しい昔」、軽快なリズムの「車屋さん」等アンコール曲を含め6曲が披露されました。

続いて日本で唯一の母娘漫才師で防災士の資格を持つ林家まる子・カレー子さんの漫才は、食料自給率に始まり、環境ソング「もったいないの歌」に合わせて皆でピースをしたり、笑いながら役に立つ事柄を勉強することができました。

アンケートには、「楽しかった」「次回もまた同じような企画を」等の感想が多く、好評のうちに終了しました。



## 自転車安全教室

ルールを守って安全運転を心がけよう！

日時：令和5年10月30日(月) 10：00～11：30

場所：本町作業所

主催者：安全管理委員会

参加者：22名

講師：小金井警察署交通課交通総務係

担当係長 飯田氏ほか

講義はルールを守って安全運転を心がけましょうと「自転車安全利用五則」の説明がありました。

1. 自転車は車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は、歩行者優先で車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る（夜間はライトを点灯・飲酒運転禁止・交差点での一時停止と安全確認・二人乗り禁止・並進禁止・信号を守る）
5. 子ども（13歳未満の運転や幼児を座席に乗せる）はヘルメット着用を務める。

ヘルメットの着用は令和5年4月1日から全ての自転車運転者に努力義務化、自転車利用中の事故による、対人障害や死亡事故などの自転車保険等への加入義務化の説明もありました。



今回は参加者に無料自転車点検（前リサイクルセンター・自転車修理等担当、蔵本会員による必要最低5項目）が実施され修理が必要な個所について、自転車専門店での修理依頼のアドバイスをしました。

自転車整備必要最低5項目

ブレーキ・タイヤ空気圧・チェーン・ベル・ライト

### 参加者の感想

- ・定期的に安全教室をお願いします。
- ・シルバーの安全を考えることができた。
- ・安全に乗れる講習会等の必要性を感じました。

# いつまでも 笑顔と健康 地域の輪



公益社団法人 小金井市 **いきいきフ**

## パソコン班

### クリスマスカードの作成



来場者顔写真をハメ込んだクリスマスカード作成やパソコンスマホ無料相談、脳トレゲームの楽しい体験を提供しました。

## 舞台

11月4日土曜日	
10:00	開場
10:30	入場券の授受
11:00	開演
11:30	アンコール
12:00	閉演
12:30	ランチ
13:00	開演
13:30	アンコール
14:00	閉演
14:30	お茶会
15:00	お礼の言葉
15:30	閉幕



## 学習教室班

### クイズ・学習相談



小学生を中心に30組程の親子が来てくれました。去年は出展しませんでした。今回は多くの班員が参加しました。

## 表彰・総評

過去5回連続して会員作品展に出品された会員の表彰を行いました。



表彰者

森田昌子 (桜町)

戸上鉄男 (緑町)

高野 清 (貫井北町)

## 子育て支援班

### 魚釣り、はねるカード



お子様に魚釣り、はねるカードを楽しんで頂きました。(作成準備も楽しかったです)。子育て支援に感心のあるお母様やシルバー会員もみえました。



## 会員作品展

宮地楽器ホール  
4日124名、



シルバー人材センター

エア 2023



宮地楽器ホール 小ホール・マルチパーパス  
令和5年11月4日(土)、5日(日)  
来場者数：4日259名、5日350名、計609名

ジのプログラム

11月5日(日)	
観劇	10,000
キラーの演劇	10,300
歌、ピアノの演奏	11,000
フットボールショー	11,300
	13,000
さくら華唄	12,300
テラダンス	13,000
宮でめいめい唄	13,300
ソフアノ演奏	14,000
キラーの演劇	14,300
水鏡画 F30-F50	15,000
	15,300
観劇	16,000



今回は舞台でのパフォーマンスも開催し、好評を頂くことができました。多くの方に来場頂いたことに感謝いたします。次回以降も、理事・地域班・職班等、センター全体で協力することで盛り上げて行きます。

Dスペース来場者数  
5日116名、計240名



すまいる

無料コーヒー



4日は72杯、5日は98杯と  
沢山ご利用頂きました。  
チケットの活用ができて良  
かったです。



福祉・家事援助班

お掃除実演



福祉・家事援助班では、網戸は水を使わずにブラシで、窓ガラスはワイパーとファイバークロスを使い、簡単に綺麗になる方法を実演し、来場者の方にも試して頂きました。今回は3名の班員が参加しお互いの交流を深めることができました。

手工芸班

手工芸品の販売



イベント用に作った作品が多数のお客様にお買い求め頂きました。ファッションショーも会員の中で高評価の声が多くありました。

楽しいイベント

輪投げ、ヨーヨー釣り



子ども連れの来場者に楽しんでもらう事ができました。入口近くでの実施でしたので、ホールのムードメーカーを目指しました。



# お知らせ

## 地域班集會日程表

地域班	日程	場所
緑町	1月9日(火)	緑センター
梶野町	1月17日(水)	婦人会館
関野・桜町	1月18日(木)	桜町上水会館
前原町	1月22日(月)	萌え木ホール
東町	1月29日(月)	東センター
貫井南町	1月31日(水)	貫井南センター
本町	2月1日(木)	萌え木ホール
貫井北町	2月20日(火)	中之久保集会所
中町	2月22日(木)	中町天神前集会所

## 分配金支払調書の送付について

シルバー人材センターで就業していた2023年1月～2023年12月の配分金総合計額を1月中旬以降に送付いたします。

税務確定申告にとって必要な書類です。

### 2024年の配分金支払日のご案内

1月15日(月)	7月16日(火)
2月15日(木)	8月15日(木)
3月15日(金)	9月17日(火)
4月15日(月)	10月15日(火)
5月15日(水)	11月15日(金)
6月17日(月)	12月16日(月)

## 新入会員です

**中町**  
続木由利子  
高橋 浩

石間 照和  
藤谷 一哲

**貫井北町**  
伊藤 和美  
櫻井 康一

原木 厚子  
田口 太之

**本町**  
祐乗坊史子  
伊藤 幸司

**東町**  
湯浅 和代  
熊谷ミサ子  
齊藤 收玄

**前原町**  
坂本 博子  
祝迫 貴司

**緑町**  
清藤 正子  
関澤 節子  
藤澤 今子

**貫井南町**  
天野 龍雄

**桜町**  
鈴木 健  
芳永 重雄

石川 道雄  
田村由紀子

(令和5年11月1日～12月31日までの入会者23名) 順不同

【お詫び】152号の訃報に町名ならびに名前の間違いが  
ありました。深くお詫び申し上げます。

誤  
佐藤 豊 様 79歳 貫井南町  
星野 豊 様 85歳 梶野町  
村田 佳子 様 79歳 前原町

正  
佐藤 豊 様 79歳 梶野町  
星野 豊 様 85歳 貫井南町  
村田 佳子 様 79歳 前原町

**ボランティアはこころの活動!**  
各地域で開催される清掃等ボランティアに積極的に参加しましょう。

## 訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

渡邊 孝 様 86歳 前原町  
金井佐紀子 様 70歳 緑町

## 表紙のことば



紅梅の花言葉は『優美』『あ  
でやかさ』など寒い冬でも  
花をつける強さがあります。  
早春に梅の蕾を見つけると、  
わけもなく嬉しい気持ちに  
なります。

(貫井北町 名倉 洋子)

## 編集後記

あけましておめでとうございます  
会員の就業や活動もコロナ禍以前の状態にも  
どおり、会報に載せられる記事が充実してきたこ  
とを嬉しく思います。本年も皆様のご投稿を  
お待ちしております。(梶谷)