広報 ふれあい 7月

第168号　令和8年6月25日
発行/公益社団法人越谷市シルバー人材センター
編集/広報委員会

ＴＥＬ　048 － 967 － 4311
ＦＡＸ　048 － 962 － 8300
Email　koshigaya@sjc.ne.jp
ホームページ https://webc.sjc.ne.jp/koshigaya/

安全就業強化月間！熱中症に注意

7月は、シルバー人材センター安全就業強化月間です。
近年の気候変動の影響により、熱中症の被害は深刻化しています。屋外での作業時はもちろん、屋内作業でも、こまめな水分補給や体調の変化に注意して就業するようお願いいたします。



熱中症発生時(疑い含む)の報告先
センター事務局　048-967-4311
各業務担当もしくは　安全担当　阿部まで



熱中症による健康障害発生時の対応

熱中症の恐れのある者を発見
↓
作業離脱、身体冷却
↓
医療機関へ搬送



熱中症が疑われる症状例
【他覚症状】ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、痙攣等
【自覚症状】めまい、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、
頭痛、不快感、吐き気、倦怠感、高体温等

医療機関への搬送に関しては、必要に応じて、救急隊を要請する。
救急隊を要請すべきか迷う場合は、
#7119 等を活用するなど専門機関や医療機関に相談し、専門家の指示を仰ぐこと。

健康診断を受診しましょう

日頃の体調管理はもちろん、年に一度は病院等で健康診断を受診することを推奨しています。
越谷市では、75歳以上の方を対象に、年度に1回まで無料で健康診査を行っています。詳細は、越谷市から5月中旬以降に対象者へ送付される、受診券・受診案内をご確認ください。
当センターでは、**80歳を超えて就業している会員**の皆様におかれましては、就業基準の関する規則第８条において**「少なくとも年1回は健康診断を受診し、その結果を提出」**してもらうことと定められております。
ご自身の健康管理のためにも、必ず受診いただき、診断結果の写しをご提出願います。



見　本

★参　考★　令和8年度の健診スケジュール
【個別健診】令和８年６月１日（月曜日）から11月10日（火曜日）　市内指定医療機関で実施
【集団健診】令和8年9月1日（火曜日）から10月24日（土曜日）　集団健診会場で実施

【令和8年6月1日現在の会員数】　総会員数:1,391名　　男性会員:889名　　女性会員:502名

お仕事募集案内

現在募集中の仕事一覧です。
詳細の確認を希望される方、就業希望される方は、電話にて担当までお申込みください。
※お申し込み時、既に募集が終了している場合がありますので、ご了承ください。

No	作 業 内 容	場 所	条 件	担 当
1	ショッピングセンター清掃作業(派遣)	レイクタウン	(月)～(日)シフト制、※祝日、お盆、年末年始も就業あり、6:00～10:00(4時間)、館内および建物外周の清掃作業、1名募集	落合
2	工場内清掃作業	南荻島	(火)(木)(土)、9:00～12:00、1名募集	門戸
3	ヘルパー補助業務(派遣)	下間久里	週3～4回(シフト制)、6:30～9:30(3時間)、有資格者および経験者希望、1名募集	大塚
4	アパート共用部清掃作業	千間台西5丁目	月2回(原則第 2･4 火)、10:00～11:00、1名募集	大塚
5	ビル共用部清掃作業	南越谷	(月)(水)(金)、10:00～12:00、1名募集	大塚
6	駅前トイレ清掃作業	南越谷駅北口トイレ	(火)(木)(土)、午後1時間 (日)午前1時間、1名～2名募集	濵田

植木剪定・除草研修のご案内



ご希望の方は、事務局(048-967-4311)までお申し込みください。
※7･8･9月は酷暑が予想されるため、暑さ対策でお休みいたします。

植木剪定

■日　程
座 学：令和８年10月21日（水）
実 技：令和８年10月22日（木）
両 日　9:00～16:00

■場　所
座　学:シルバー会議室(3階)
実　技:北川崎 725「市立弥栄小学校」

除草

■日　程
令和８年10月７日(水)
9:00～12:00

■場　所
座　学:シルバー会議室(3階)
実　技:第２駐車場

会員の皆様へ　お知らせ

会員の皆様への公平な就業機会の創出に向けて

ふれあい163号（令和8年1月23日発行）にて掲載した「◆新たな仕事にチャレンジする機会を創出！」のとおり、現在、派遣・請負委任の契約形態を問わず、継続して3年以上同一の会員が就業している就業先から順次、公平なワークシェアリングの体制の整備を行っております。

今春、長期就業を未然に防止するため埼玉県シルバー人材センター連合（以下埼シ連）の「派遣労働会員就業規則」が改正され、継続派遣契約の就業年限が原則 3 年となりました。

一人の会員が長期にわたり就業を独占することのないよう、公平に就業機会を提供することがシルバー事業の趣旨でございますので、この趣旨と埼シ連の指導を踏まえ、今後も引き続き、公平な就業機会の提供を推進・強化してまいります。

まだ働いていない会員の皆様に仕事のチャンスを届けることができ、また、交代した会員の皆様もそこで終わりではなく、新しい仕事に出会える機会が広がることを期待します。

改めて、会員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

秩父路歩き　第三弾 報告（代表：土屋 健治 会員より）

今回で、三回目となりました秩父札所巡りは、12番から18番迄の7ヶ寺を巡りました。13番からは市内の平坦なコースです。

スタートのお寺は、前回立ち寄りました芝桜の名所羊山公園の直ぐ側にあり、西武秩父駅より若干高所な所にあるので、一度登ってから市街地に下るコースになります。

今回の昼食は、市内有名店の「秩父豚味噌丼」でスタミナをつけて歩きました。お陰様で3時前と早目に終了する事が出来ました。

秩父札所巡りの半分以上が順調に消化出来たので、越谷に戻ってから中間打ち上げの冷たい生ビールで喉を潤して、次回の英気を養いました。



7月の図書コーナー

七夕ですね。一年に一度しか逢えない織姫と彦星。
何てロマンチックなのだろう。と思っていた遠い昔。
現代にはマッチしませんが、図書コーナーでマッチする本が見つかるかもしれません。事務所にお越しの際は是非お立ち寄りください。



ふれあい広場

会員の親睦・交流を図り各種活動を行っている、サークル・同好会からのお知らせを掲載しています♪
【参加申込み・問合せ】電話（048－967-4311）または QR コードから、お気軽にお申込みください！

エンジョイ Enjoy

～第14回スポーツレクのお知らせ～

【日　時】7月31日（金）、8月31日（月）
全日13時30分～
【場　所】シルバー会議室（3階）
【内　容】ボッチャと、パターゴルフ・
モルック・輪投げ
【持ち物】飲み物
※事前申込み必須！

スポレク

スマイル Smile

**～第11回＆第12回
フォークダンスの集い～**

シルバー世代になっても、曲がかかればきっと無我夢中になります。
男性会員・女性会員問わず、楽しく踊りましょう。

【日　時】9月14日（月）、11月11日（水）
全日 13時30分～15時30分頃
【場　所】シルバー会議室（3階）
【持ち物】飲み物
【参加費】無料
【その他】軽い運動に適した服装

フォークダンス

さんぽの会

**～たかもとヘルスパーク（県民健康福祉村）で
スポーツの秋を楽しみましょう～**

秋のさんぽの会は、たかもとヘルスパークです。
ジョギングコース・サイクリングコース・アスレチック・スケボーコース・ローラースケート・薬用植物園・万葉植物園・野鳥の池・修景池などがあります。



健康マージャン

～健康マージャン活動日のお知らせ～

【日　時】7月3日（金）22日（水）
8月4日（火）21（金）
全日13時00分～
【場　所】シルバー会議室（3階）
【持ち物】飲み物
【参加費】無料
※事前申込み必須！



健康麻雀 7月

健康麻雀 8月

迷人会

～将棋サークル　迷人会より～

7月・8月は下記日程で活動を予定しています。
ぜひ手ぶらで気軽にお越しください。

【日　時】7月1日（水）16日（木）31日（金）
8月3日（月）17日（月）31日（月）
全日9時～12時頃予定
【場　所】シルバー事務所前　共有スペース（3階）
【参加費】無料



囲碁の会

目に優しかった青葉も、キッチリと濃い青を主張して、日陰を提供してくれています。
「囲碁の会」7月は一回のみ、8月は二回の開催です。
傍目八目、見学してみませんか。
皆様の参加をお待ちしております。



【日　時】7月15日（水）
8月5日（水）25日（火）
13時～16時迄の予定
【場　所】シルバー事務所前　共有スペース（3階）
【参加費】無料
【申　込】出来れば事前に事務局まで申込

「シルバーのつぶやき」 募集中
最近思うこと、昔の写真、わたしの個人的観光名所 などなど

投稿 あなたが発信者

捕虫網

はやしたひら

良寛の詩歌の臨書や初硯
野仏に片手拝みの遍路過ぐ
読まぬ本どんどんたまり春炬燵
老いてなほピンクのパジャマ夏きざす
買ひ置きし子らの数だけ捕虫網
電柱の影さへ欲しや日の盛り
コンビニで「サザエさん」買ふ文化の日
ベランダに五つばかりの吊し柿
極楽や五体ゆるびし干蒲団
師の教へ時に辛口冬木の芽
薄氷踏む児避くる児見ている児

1949 年生まれ。「少年」会員。俳人協会会員。

野菜楽旨味クラブ 栽培日誌

夏野菜の収穫、手入れ



— 蒲生地区　中澤　廣一会員

7月になると本格的にトマトの収穫が始まります。支柱の先端まで主枝が届いたら、そこで摘芯します。摘芯すると脇芽が出やすくなるので、それまで以上に脇芽をかき取ります。

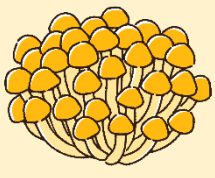
梅雨明け後は、乾燥によりキュウリの曲がり果が発生します。敷きわらなどで土の乾燥を防ぎます。下旬には、秋ナスの収穫を目指すなら更新剪定をします。

今月の難読漢字は**「牛蒡」**です。

7月･8月の野菜販売日のお知らせ
1　日時　令和8年7月1日(水) 16 日(木) 31日(金)
8月3日(月) 17日(月) 31日(月)
9:00～12:00(売り切れ次第終了)
2　場所　シルバー人材センター事務局

ベジ通信

前回の答え
「滑子」は
ナメコです！



■Smile to Smile 登録説明会のご案内

「登録の仕方が分からない」「途中で分からなくなった」等、Smile to Smile の登録でお困りの会員の皆様をサポートいたします。事務局まで電話でお申込みください。



【日　時】7 月14 日（火）　13:30～
【場　所】シルバー会議室（3階）
【持ち物】スマートフォン、ご自身の ID が書かれた用紙
（紛失の際は、申込み時にお伝えください）

■各委員会等　報告

開催日	会 議 名	主 な 内 容
5/7	第 2 回　広報委員会	広報ふれあい6月号（編集） シルバーだより No.98（企画）　等

■理事会報告

第2回承認事項（令和8年5月25日開催）

議案第 15 号　新入会員の承認について
　　監査報告
議案第 16 号　令和7年度事業報告の承認について
議案第 17 号　令和7年度貸借対照表及び損益計算書（正味財産増減計算書）、財産目録等の承認について
報 告 事 項　事業実績報告について

カラー版
広報ふれあい

過去広報誌

過去の広報誌・シルバーだよりの閲覧ができます。
ぜひご覧ください！



雑感　スマホの使い過ぎに注意！

去る5月7日（木）、令和8年度第1回衛生委員会が開催されました。
今回も、産業医の先生の講話をご紹介します。

スマートフォン保有率が年々高くなっておりますが、それに伴い「VDT（Visual Display Terminals）症候群」も増えてきています。

VDT 症候群の代表的な症状として、眼精疲労・ドライアイ・肩や首のコリ・脳疲労・ストレートネック・不眠やうつ症状があげられます。

対策としては、20分ごとに休憩をとり、6m以上先のものを20秒間眺める、画面との距離は 40cm 以上あける、無理なく見えるフォントサイズに変えるということが重要です。

また、アントシアニン（紫色の食べ物に多く含まれる）や B カロテン（緑黄色野菜に多く含まれる）など目に良い栄養を取ることや、まばたきの回数を増やすなどの乾燥対策も効果的です。今一度スマホ習慣を見直してみましょう。

デジタル化が急速に進む現代、スマートフォンと自身の体の状態の両方を、よく見つめる必要がありそうです。

（シルバー人材センター事務局）