国立市シルバー人材センターニュース

いぶし銀

第197号



発　行：公益社団法人国立市シルバー人材センター　・編　集　：　広報委員会
住　所：国立市富士見台2-38　・TEL：042-577-0919　・FAX 042-575-7288
E-mail：kunitachi@sjc.ne.jp　・URL：http://webc.sjc.ne.jp/kunitachi/index







ハラハラドキドキ、あ～っ、やばい！

７月２９日㈬ 福祉会館にて自転車シミュレーターによる交通安全教室が開かれました。

モニター画面に再現されたリアルな道路を通行しながら危険予測と安全確認の重要性を体験しました。普段乗り慣れている自転車運転についてあまりにも知らないこと、危険なことが多いのだなあ、と実感。ハラハラドキドキしながら、少しだけ自信もついた1時間半でした。次回はぜひみなさんもご参加を!

（写真：竹山文士）

事故発生時の夜間・休日緊急コールセンター
平　日：17時15分～翌8時30分　土日祝：終　日
☎ 04-2929-8282

令和8年7月～9月　理事会報告

【第4回理事会　7月28日】
①入会希望者　男性3名　女性3名
②公益法人制度の行政手続きに関する指摘事項について
③サイバー保険の継続契約について
―承認―

【第5回理事会　8月25日】
①入会希望者　男性3名　女性1名
②財務規程の一部改正について
―承認―

【第6回理事会　9月29日】
①入会希望者　男性2名　女性2名
②準職員賃金等に関する運用基準の一部改定について
―承認―

※詳細については、シルバーはうす105に理事会議事録を置いておりますので、ご自由にご覧ください。

新年会のご案内

コロナ禍で中止になっていた新年会を再開します。多くの会員の皆様のご出席をお待ちしています。

日時：令和9年1月19日（火）
午前11時30分～午後1時

会場：くにたち福祉会館4階
大ホール

会費：2000円

申込：申込用紙に会費を添えてシルバー人材センターにご提出ください。

※申込用紙は「いぶし銀」と一緒に配布されています。

申込期限：1月8日（金）

会員向けアプリ (smile to smile) 登録相談について

今年度も会員向けアプリ (smile to smile) 登録相談会を開催します。会員向けアプリ (smile to smile) とは、会員とシルバー人材センターが、仕事に関連する情報をやり取りするコミュニケーションツールです。センターからのお知らせ（イベント等）や就業情報の閲覧、配分金の確認ができます。この登録相談会では、登録方法を知りたい、登録が途中なので登録完了させたい、またはパスワードが分からなくなってしまったなどちょっとしたことでも相談できます。昨年度は6回開催しましたが、たくさんの方が登録相談にお越しいただき、会員向けアプリについてのお困りごとを解決しました。ぜひこの機会に、お気軽にお越しください。

【日時】 ①12月23日㈬11時～　②3月24日㈬11時～
同日10時からは同じ会場で新入会員研修も開催しております。現在の仕事の募集状況や就労体験の話もありますので、興味のある方は参加ください。

【会場】 くにたち福祉会館　3階　中会議室

上記以外にも「みんなで、なんでも相談会」でも質問をお受けします。

【日時】 ①10月28日㈬13時～15時　②11月11日㈬13時～15時
③11月25日㈬13時～15時
12月以降は前月に事務局にお問い合わせください

【会場】 シルバーはうす105（富士見台2-3-1）

【持ち物】
・携帯（スマートフォン）またはパソコン、タブレット等の通信機器
・メールアドレス

【申込】 事務局窓口または電話にて申込　☎042・577・0919

窓

「窓」では、主に役員の紹介やセンターの委員会等の活動報告をはじめ、センター事業の目的や理念をご紹介しています。

安全管理委員会

安全パトロールを実施しました

7月21日、猛暑の中、安全パトロールを実施しました。

大学通り自転車無料駐輪場及び、国立駅から立川方面に向かう高架沿いにある国立南第一駐輪場に伺い、就業者の方に自転車の整理状況のお話をお聞きしました。

大学通りは夏の陽射しが強く、東西に約1200台の自転車を2名の方がそれぞれ整理され、その後は違法駐輪自転車の啓発活動にあたり、8千歩以上歩くとのこと、体力がなければとても就業に耐えられないと痛感いたしました。又、第一駐輪場は換気設備が整備されていないことから、蒸し暑く感じる中、黙々と利用者の方を案内されていました。この様な厳しい環境の中、こまめな休息や水分補給、空調服を装着するなど熱中症対策に取り組んでいただいていることに、安堵しました。

就業会員の皆様、猛暑の中ご協力ありがとうございました。

安全管理委員会
副委員長 市岡一彦



交通安全教室開催報告

7月29日、自転車シミュレーターを活用した交通安全教室を開催しました。東京都民安全総合対策本部から講師をお迎えし、令和8年4月1日から施行された自転車に関する道路交通法の改正をはじめ、自転車を利用するうえでの大切な交通ルールを学びました。

今回初めての試みとなったシミュレーター体験では、交通ルールを「知識」として学ぶだけでなく、「体験」を通して安全について考えるとても有意義な機会となりました。

また、「自転車は長年乗っているから大丈夫」と思っていても、実際にシミュレーター体験をすることで、普段の運転では気づきにくい危険な場面や、自身の運転傾向を見直すきっかけになったことと思います。

自転車は車両です。一人ひとりが正しい交通ルールを知り、安全な自転車利用を心がけることが大切です。

ご参加いただいた11名の皆さま、ありがとうございました。

安全管理委員　徳力江美子

―国立市の健康診断を受診しましょう―

健康診断は、生活習慣病をはじめとする病気予防に欠かせません。受診後に生活習慣の改善が必要な方には保健師や管理栄養士等から保健指導のサポートを受けられる案内が届きます。積極的に受診して、健康づくりに活かしましょう。

安全リーダー研修報告

実施日：7月24日（金）
場　所：三多摩労働会館
研修内容
1公益財団法人　東京しごと財団
坂東竟氏より
安全かつ安心して働き続ける為には会員一人一人の健康管理とその維持が大切であり、その為の行動（運動、食事、私生活）について講習を受けました。
2スポーツプログラマー
山内道子氏より
転倒事故防止の為、4つの運動（有酸素運動、筋力トレーニング・ストレッチ、脳トレーニング）を90分間に渡り、実施して頂きました。そして毎日短い時間でも続ける事が大切とお話しがありました。
3公益財団法人　東京しごと財団
佐々木規之氏より
昨年度の事故発生状況の中でも「特に、転倒事故が約100件以上増加しており、今後は更にフレイル対策の必要性がある」と報告がありました。
※本研修を通じて、自身の加齢変化の自覚と、日常生活においての健康管理と健康維持の大切さを学びました。

安全管理委員　野村幹雄

安全就業標語を募集します

令和9年度の安全就業の普及活動の一環として、「安全就業標語」を募集します。

応募された作品は当センターより東京しごと財団に推薦し、しごと財団選考委員会において選考が行われます。優秀作品に選ばれると、来年7月の安全就業強化月間にあわせて発表され、啓発用ポスターとなり全東京のセンターに掲示されます。

会員自らが安全就業について考える事により、意識を高める事にもつながります。

多くの会員の皆様の力作をお待ちしております。

◇**テーマ**
①「フレイル予防」
②「健康づくりと転倒予防」
◇**対　象**　全会員
◇**締　切**　12月18日（金）必着
◇**提出先**　事務局

転倒予防講習会の案内

当センターでも転倒による事故が多発しております。日頃から転ばない体づくりをしてみませんか。ぜひご参加お待ちしております！

○**日時**　12月9日（水）
○**時間**　午後2時～4時
○**場所**　くにたち福祉会館
4階大ホール
○**講師**　スポーツプログラマー
山内道子氏
○**定員**　40名
○**対象**　全会員
○**申込**　12月4日（金）締切
先着順
事務局窓口または電話にて申込
☎042・577・0919

事業活動推進委員会

くにたちフードポートにご協力ください

フードポートとは、まだ安全に食べられるにも関わらず、様々な理由で処分される食品の寄付を受け、食料支援が必要な個人／世帯および団体等に届ける活動です。

当センターでも、国立市社会福祉協議会で行っているその活動に協力したいと考えています。皆様のご家庭で使いきれない食品がありましたら、ぜひお寄せください。

【回収期日】
11月2日（月）～11月30日（金）

【回収場所】
シルバー人材センター事務局

【食品詳細】
お米（白米）、パスタなどの乾麺、調味料（しょうゆ、食用油、みそ、砂糖など）、レトルト・インスタント食品、肉・魚・くだものの缶詰、コーヒー・お茶などの嗜好品







【食品の条件】
①賞味期限が明記され、2か月以上残っているもの
②常温保存ができるもの
③未開封・破損などで中身が出ていないもの

出張入会説明会開催報告

当センターでは、原則毎月第3金曜日に入会説明会を開催しています。それに加えて今年は9月24日に出張で入会説明会を行いました。

今年は3名の方にお越しいただきました。

福祉サービス委員会

整体運動講習会開催報告

9月25日に整体運動講習会を開催し20人が参加しました。最初に立位体前屈、立って膝を曲げずに手が床につくかです。数名の方がつかなかったのですが、講師が指示するよう身体を曲げたりひねったりすると、2分くらいでつくようになりました。

今回の特徴はさながら身体の痛いところ相談会のようでした。参加者の方も回数を重ねて、講師が様々な相談に乗ってくれることを知っているためか、肘・肩・膝・腰・手の指など、多くの方が痛い個所や動かない箇所の相談に乗っていただきました。それらの対策として共通に言えることは、まずはストレッチ。痛くならない程度にすることが重要だそうです。次は筋力強化。これらを2日に1回程度続けていけば、痛みが治まり動ける身体になるとのことでした。

次回は2月26日となっておりますので、詳しくは次号198号にてご確認ください。

福祉サービス委員会
副委員長　加藤登志雄

「調理講習会」参加者募集

「和食の基本を味わう体にやさしい食事」と題して、切り山芋の梅酢漬けと治部煮、炊き込みご飯を作ります。終了後には交流会を開きます。

日　時：11月18日（水）
午前10時30分～午後1時30分
会　場：くにたち福祉会館3階調理室
参加費：無料
持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル
講　師：髙橋真理氏（家庭料理教室主宰）
対　象：シルバー会員とシルバーの仕事に興味のある方
定　員：16名
申込み：電話でシルバー人材センターへ（042・577・0919）

令和８年度（２０２６年度）就業支援講習　下半期スケジュール

講　習　名	日　　程
毛筆筆耕［賞状書き］	11月2日㈪～11月30日㈪（12日間）
植木の剪定技術アップ講習	11月16日㈪
ハウスクリーニングⅢ（第2回）	11月26㈭・27日㈮（2日間）
包丁研ぎ（第2回）	12月7日㈪
ステップアップ接待［クレーム対応］（第2回）	12月10日㈭
ホームネットワーク接続サービス	1月26㈫・27㈬・28日㈭（3日間）
子育て支援総合サービス	2月1㈰・2㈫・4日㈭（3日間）
ステップアップ接待Ⅱ［家庭の仕事等・発注者対応］	2月26日㈮
襖の張替え	3月2㈫・3㈬・4日㈭（3日間）

令和８年度（２０２６年度）福祉・家事援助サービス事業　下半期スケジュール

研　修　名	定員	日数	日　　程	会　　場
家事援助サービス基本研修②	25	2	12月10日㈭・11㈮	三多摩労働会館
生活支援サービス研修③	25	5	12月3日㈭・4日㈮・7日㈪ 10日㈭・15日㈫	すみだ産業会館
生活支援サービス研修④	25	5	2月22日㈰・25日㈭ 3月1日㈰・2日㈫・4日㈭	三多摩労働会館
生活支援サービス研修（家電・洗剤）④	15	2	11月19日㈭・20日㈮	すみだ産業会館
生活支援サービス研修（家電・洗剤）④	15	2	3月8日㈰・9日㈫	三多摩労働会館
生活支援サービス研修（調理）③	15	1	11月27日㈮	港区立男女参画センターリーブラ
生活支援サービス研修（調理）④	15	1	年1月28日㈭	府中市市民活動センタープラッツ

～就業現場から～ Vol.21


古民家は緑陰にある

古民家を訪ねて

「きれいなお庭ですね」

国立市では、有形民俗文化財の指定を受けた古民家管理を郷土文化館を通して当センターの会員に委託され、現在6名の会員が仕事に従事しています。今回は村田邦彦さん、細井孝明さんにお話をお聞きしました。

（取材：木村康子）


縁側にて管理人のみなさん


奥座敷のお雛様


五月の風に泳げ！


願いごとは届くかな


裏庭には美しい竹林が

◎＜古民家はどんなところですか＞

甲州街道沿いの青柳村（現国立市青柳）に建てられていた農家を移築し、復元したものです。江戸時代後期の茅葺き、入母屋造りの家屋です。

昭和60年（1985年）10月に柳澤勇一郎氏から国立市が寄贈を受け、解体調査後、平成3年（1991年）3月に、城山公園南側に復元しました。

復元にあたっては、当時の農家の様子をなるべく忠実に再現し、敷地内には様々な樹木が植えてあります。

◎＜就業日と時間＞

各1名2交替制です。

（夏）早番　8:30~13:00　　遅番　13:00~17:30
（冬）早番　8:30~12:30　　遅番　12:30~16:30

◎＜仕事の内容は＞

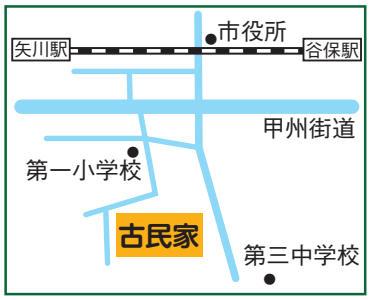
室内のモップがけ清掃。季節や天候によって庭の落ち葉掃きが多いです。お客様への対応、古民家の説明等も行います。

◎＜就業にあたり気をつけている事は＞

茅葺き屋根を守るために、季節を問わず毎日9:30~10:30にいろりをたいて虫除けをします。

◎＜古民家の伝統行事＞

1月　まゆ玉飾り作り
2月　節分、ひしもち作り
3月　ひな祭り　人形を飾る
5月　鯉のぼり、五月人形を飾る
7月　七夕飾り
9月　十五夜　だんご作り



国立市泉5丁目21-20

◎＜この仕事のやりがいは＞

「きれいなお庭ですね」と言われる事が一番うれしいです。

■取材を終えて■
古民家に伺った、この日は夏日真盛りでしたが、城山公園の竹林の中に入ると、涼しい風の出迎えを受け、古民家到着後も、葛飾区から来館された建築を学ぶ大学生と一緒に会話もはずみ、居心地の良い縁側での一時を過ごす事が出来ました。

ふるさとだより VOL.20

私の故郷は中二丁目

中1班　加藤　登志雄

私は昭和29年に国立市中二丁目、現在の住まいの地で生まれました。父親は青柳の出身で、昭和24年に背広と土地のどちらを買おうか迷って、今の土地を購入したそうです。

故郷の原風景は何かと考えると、やはり一橋大学と近所の雑木林や原っぱです。小学生になる前後に近所のお兄ちゃん達にくっ付いて行き、木に登ったり半分倒れ掛かった木にまたがって揺らすのが好きでした。あの頃は近所の子ども達が一緒に遊ぶのが当たり前だったんですね。ススキか何かで住処（すみか）を作ったこともよく覚えています。家に入れてもらえなくなったら此処に来よう、などと話していましたが、その住処は翌日には隣の方に風呂の焚き付けに使われてしまいました。

もう一つがピアノの音ですね。小学生になったころ小さな貸家を建て、国立音大の女子学生が2人入居しました。どちらも北海道出身でしたので、音大生は北海道出身者だけだと思っていました。身近に先生がいるので、私もピアノを習いました。ピアノを買うお金もなければ置く場所もありませんので、自宅では鍵盤が印刷された紙で練習しました。しかし、いやでいやでしょうがなかったので、おそらく短期間でやめたのだと思います。ちなみに私は同じく嫌いだった絵も習っていた時期があります。10年くらいは音大生ばかり入居し、たまたまでしょうが一橋大学の学生はいませんでした。特に記憶に残るのは姉妹で通算6年間入られた方で、今思えば4畳半にピアノを置いてよく2人で生活できたと思います。当時は人間関係も濃かったので、少し帰りが遅くなる時にはその旨を私の母に伝えていました。結婚式の夜にご夫婦で挨拶に来られたり、私も学生時代にその方たちの実家にお世話になったり、後々までお付き合いがありました。音大の学園祭にも行きました。バルコニーでトランペットか何かを吹いていた学生がかっこよかった。また、騒音としてのピアノも記憶にあります。ご近所でも多くのお宅で貸家を建て音大生がいましたから、きっとうるさかったのでしょう。練習は午後8時まで、というルールもありました。

国立が地元の方と話すと多摩川に行った話が出ますが、私は少し引っ込み思案だったためか、小学生の頃は学園通り（桐朋通り）より南に行った記憶はほとんどありません。ただ、今の泉都民住宅のあたりにあった砂利穴と呼ばれた、砂利の採掘跡に雨が降って水がたまった場所があり、セルビンという2ℓくらいのペットボトルを使って魚を取っていました。大きくて深い穴だった記憶がありますが、今考えればよく事故が起こらなかったと思います。

学校を卒業してから現在まで、勤務地はすべて国立市内ですが、好きな国立で多くの方とお付き合いしながら生活できることをありがたく思っています。



昭和41年ころの一橋大学
右側が今もある陸上競技場
手前の尖塔は当時は学校内にあった中和寮
中和寮の尖塔は現在、郷土文化館に保存



昭和36年の国立音大（現在は音大附属中学・高校）

写真提供　くにたち郷土文化館

会員の声

「会員の声」ではみなさんから投稿いただいたお仕事や地域班活動などの報告、旅行記、短歌、俳句、写真、絵画等の作品を掲載しています。

私の旅の楽しみ方

中1班　濱野　信之



旅すがらに見た仏像

旅に出て、その土地の美しい景色やこれまで知らなかった歴史や文化にふれたり、美味しいものを食べたり、気の合う仲間と旅先で同じ時を過ごすことは実に楽しいものです。

＊

＊



私の旅の楽しみは、まずは旅の計画を立てることから始まります。季節や訪問場所、滞在期間といったものを自由に考えながら様々な計画を立てることはとても楽しいことです。そうして数か月先、もしくはずっと先の旅の計画を模索しています。

旅の計画を立てる時は、行き先や日程、宿泊先の候補、名所旧跡、全体の予算などを考えていきますが、それらをいろいろと調べて検討を加えてまとめ、基本的な旅の計画案を作ることは時間も労力もかかるし、それなりに根気のいることです。

こうして、計画案が出来たところで、同行者の都合や意見を聞き、要望なども入れて、その時の交通機関の季節割引や宿泊施設の優待割引、食べたい物なども考慮して、いろいろ調べ、旅の計画をまとめていきます。

実際にそのいくつかは計画だけになってしまうこともあります。それでも自分の旅の計画の引き出しに入れておくと、いつかその旅が実現することもありますし、たとえ実現しなくとも、この計画を立てる過程がとても楽しいのです。

＊

＊



このように事前にしっかりとした旅の計画を立てますが、実際の旅では、天候や旅程のずれ、新たな現地情報などによって計画を臨機応変に変えてしまうことが多々あります。

旅という非日常的な開放感を大切に、気持ちの赴くままに計画を変更し、自分達の気に入ったシーンを現地で見つけることも旅の醍醐味と思っています。

その日その日がだいたい計画に合っていれば良いので、私にとっては旅の計画をきちんと立てることも、現地で心の赴くままに自由にアレンジすることも旅の楽しみ方のひとつなのです。

＊

＊



旅を終えて戻ると、そこからは旅の仕上げの楽しみである「思い出の整理」に取り掛かります。

旅先で撮影した景色や入手した旅案内、路上の草花の写真などを元に旅のフォトアルバムの作成を行います。

旅行中に撮影した写真などを漠然と収集しておくだけでなく、旅のスケジュールに沿って整理して、その場面の説明やその時の感想なども加えて記録し、小さなアルバムとして編集しておきます。

それを旅の仲間や家族と共有化して楽しかった旅の思い出を語ることは私にとっての楽しみであり、1つの旅を2倍、3倍に楽しませてくれるものなのです。

これからも旅を続け、楽しい思い出を積み重ねて行きたいと思っています。



旅のフォトアルバム集（西伊豆・中伊豆旅行）

秋のイベント予告

環境フェスタくにたち

【日時】10 月 17 日 (土)
10：00 ～ 15：00
【場所】谷保第四公園
無料の包丁研ぎを行います。



研いで当日にお返しします！

市民まつり

【日時】11 月 3 日 (火・祝)
10：00 ～ 16：00
【場所】大学通り緑地帯
手芸品の販売や、健康測定を行います。




会員も参加し、手作りの品を販売します。（写真は昨年のものです）

クリーン多摩川国立の集い

【日時】11 月 15 日 (日) 開催予定
【場所】多摩川河川敷グラウンド
※決まりましたら、当センターのホームページにてお知らせします。


みんなで楽しく集合写真！

多摩川をきれいにしましょう!

新規会員を募集しています

令和８年度の新規会員入会説明会は、原則毎月第３金曜日に開催いたします。

◇日時　11月13日（金）
12月18日（金）
1月15日（金）
◇時間　各月、午前10時から
◇会場　くにたち福祉会館
3階　小会議室
◇当日必要なもの
・年会費 2千円
（10月より千円）
・認印（シャチハタ可）
・ゆうちょ銀行の通帳
・本人が確認できる証明
（健康保険証等）

◎入会手続き後、承認決定をもって、会員となります。

◎インターネットでも入会の申し込みができます。
シルバー人材センターURL、QRコード（1頁に記載）から手続きをしてください。

※ご不明な点は、事務局へお問い合わせください。

☎ 577・0919

配分金支払予定日
令和８年　11月13日（金）
12月15日（火）
令和９年　1月20日（水）

会員の在籍状況（9 月 29 日現在）（単位：名）

地域名	在籍数	地域名	在籍数
北 1 班	41	中 1 班	45
北 2 班	14	西 1 班	53
東 1 班	29	谷保 1 班	44
東 2 班	33	谷保 2 班	33
富士見台 1 班	47	泉 1 班	43
富士見台 2 班	35	青柳 1 班	24
富士見台 3 班	30		
富士見台 4 班	48	合　計	519

編集後記

今号は「交通安全教室」で行われた自転車シミュレーターの躍動感溢れる表紙ではじまりました。3ページには詳しい報告が掲載されています。車の運転をしない私にとって、自転車は必要不可欠な存在。表紙の写真はちょっと楽しそうで、次の機会にはぜひ参加したいと思いました。

当センターでは「整体運動」や「転倒予防講習会」などを定期的に開催しています。ぜひ皆様もお好きなものに積極的に参加して、日々の安全と健康な暮らしにお役立てください。

広報委員　真野妙子