

国立市シルバー人材センターニュース

第194号

いぶし銀



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



東京シルバー人材センター 創設50周年記念 YouTube より：国立市シルバー人材センター役員

新年のご挨拶

会長 林 俊一郎

新年あけましておめでとうございます。

全国で初めてのシルバー人材センターが東京都江戸川区から始まり、昨年50周年を迎えました。当センターも昭和54年12月に国立市高齢者事業団として発足し、今年で47年目を迎えます。センターは、元東京大学総長大河内一男先生の「一般の雇用を希望しない人が、住み慣れた地域において協働・共助の精神で、自主・自立的に働く」という画期的な理念のもと発展してきました。私どもは今後もこの理念を継承し、センター事業をますます発展させていく所存です。

当センター事業のこれからについて、特に力を入れた取り組みと大切な視点を取り上げさせていただきます。令和7年度末の会員数は、前年度よりも増加しております。会員が増えること、そして会員の皆様が望むお仕事につけるよう就業開拓を進めること、この両輪の取り組みは引き続き力を入れてまいります。

大切な視点とは、会員の安全就業の徹底と健康管理の奨励です。センターの存在意義は、皆様が社会の一員として健やかな生活を送りながら笑顔で働くことです。そのためには、各講習会等を通じて会員の健康と安全就業に繋がる取り組みを進めていきます。

本年も、会員の皆さまがセンターの活動を通して笑顔になり、豊かな生活に結び付くよう役員一同努めてまいります。結びにあたり、会員の皆様のご多幸とご活躍をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

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

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。

事業活動推進委員会

くにたちウォーキング

前日の伊豆諸島への台風の進路が心配されましたが、10月13日（月・祝）スポーツの日の当日は良い天気恵まれ、くにたちウォーキングが開催されました。

400人を超える老若男女の方々がAコース(9.4km)・Sコース(12km)と分かれてそれぞれ健脚を確かめていました。

国立市シルバー人材センターも協賛として参加、役員、事業活動推



あんぱんを配る 林会長

進委員会、事務局のメンバーでシルバーはうす105にて“パン工房ともにー”さんのあんぱんとマスキ同封のシルバー人材センターのパンフレットをお渡ししました。

ゴール手前の疲れた体に甘いあんぱんが参加された皆さんに好評でした。

又このような活動がシルバー人材センタ―への理解の一助になればと強く感じました。

環境フエスタ

10月18日(土)に市役所西側の谷保第4公園周辺で第27回環境フェスタが開催されました。昼頃には25℃まで気温が上がりましたが少し風があり過ごしやすい天候でした。

シルバー人材センターは昨年
引き続き無料の包丁研ぎのブー
スを設けました。

ブースの前には受け付け開始の1時間前から当日受け付けを待つ市民の皆様ができていました。ただ、例年に比べてイベントに訪れる人数は少なく、当日の包丁研ぎの受付も上限の50にやや満たない結果でした。

シルバー人材センターとしては、来年も同じように会員の巧みな技術と経験を活かし、市民の皆様へ貢献するとともに、シルバー人材センターのPRに努めてまいりたいと思います。

秋の市民まつり

11月3日(月・祝)時々小雨の天気でした。大学通りの決められた場所に行き着くと全員で用具を荷下ろし、男性陣はテントを組立て、女性陣は手作り品販売の飾り付け準備などそれぞれの役割分担で進めていきました。

昨年同様でシルバーのPRチラシ配布とテント内は「布布布の会」会員手作り品の販売です。大勢のお客様が立ち寄ってくださいました。

クリーン多摩川

11月16日(日)午前10時より多摩川河川敷にて「第78回クリーン多摩川国立の集い」が開催されました。当日は秋晴れに恵まれ、シルバー人材センターからは23名の参加となりました。市長ほか関係者の挨拶後、



緑川から鴻池運輸倉庫付近まで清掃したのですが、前回雨天で中止だったからか、ゴミの量が多く感じられました。終了後は恒例のうどん（大盛もOK）を頂きました。

フードポートにご協力いただき
ありがとうございました

昨年11月4日(火)から11月28日(金)まで募集していたフードポートですが、会員8名の方より、うどん、パスタ、珈琲、食用油、調味料(ソース・めんつゆ)など様々な食材等41点を提供していただきました。また、茨城県ひたちなか市シルバー人材センターより購入した米もあわせて国立市社会福祉協議会に納めさせていただきました。ご協力ありがとうございました。



安全管理委員会

転倒予防講習会の開催報告

本年度の転倒防止講習会は、新たに山内道子講師を迎えて、「シニアのための運動習慣」と題し、2025年12月10日(水)に、開催されました。山内講師は、高齢者の体操指導をライフワークに、東京都シルバー人材連合等で活躍されています。

当日は、24名が参加し、今まで以上に熱気に満ちたものでした。講習内容は、高齢者の転倒の要因、歩行の特徴、転倒予防のための運動について、分かりやすい説明を受け、その後「足指の体操」から始まり、転倒予防のため



のストレッチ体操、筋トレ体操の実技指導を受けました。どちらも屋内で手軽にできる体操であり、講師から「無理をせず」「できる範囲で」の声かけに励みました。転倒は高齢者にとってその後の生活に大きな影響を及ぼすので、運動の継続が必要と実感しました。

交通安全講習会

開催のお知らせ

- 日時 令和8年2月13日(金)
- 時間 午前10時～正午
- 場所 くにたち福祉会館 4階大ホール
- 講師 立川警察署 交通課職員
- 定員 50名
- 対象 全会員
- 申込 1月30日(金)まで 締切 先着順

安全標語の御礼

安全就業標語をご応募くださった会員の皆様、誠にありがとうございました。優秀作品を次号でご紹介する予定です。

福祉サービズ委員会

整体運動講習会開催報告

11月12日(水)に開催し18人が参加しました。最初は腹筋・背筋・ふくらはぎ・下半身の4種類の動作です。腹筋や背筋という、ついゴリゴリ頑張りがちですが、そうではなくできる範囲の動きを、週に数回実践することで、身体の柔らかさやバランス、筋力などが保たれ、元気な体が維持できるそうです。

次は歩き方ですが、前から足裏が見えるようにかかとから着地する。後ろから足裏が見えるようにして、最後は足の親指で踏み出す。この動作の練習をしました。また、歩くのが大変な参加者がいましたが、この方も先生に指示された動きを2～3分間することで、少し小走りができるくらいになりました。

いつもながら先生の適切かつ親切な指導に感心するとともに、日々の実践を決意する2時間となりました。

調理講習会開催報告

11月17日(月)に開催し11名が参加しました。今回は男性の方2名が参加しました。お料理はほとんど初めてというお二人でしたが、熱心に取り組んでくださり、参加者同士が自然と声を掛け合い楽しみなが、なごやかに和気あいあいと終えることができました。

料理は合挽肉を使ったアラカルトということ、ジャガイモのミートグラ



タン、ピザトースト、カレーピラフの3種類を教えていただきました。いずれもちよとした工夫をすることで、味のバリエーションが広がることを感じました。調理後は作った料理をいただきながら、楽しい交流会となりました。

お掃除研修開催報告

12月1日(月)に開催し10名が参加しました。英会話教室が行われている部屋を会場に、キッチン・洗面所・トイレの3班に分かれて掃除を行いました。

皆さんてきぱきとしていて、和気あいあいに無事終了しました。教室の方から「普段は隅々まで掃除できないので、きれいにしてくれてありがとう」と感謝の言葉を聞いたときはうれしく思いました。参加された皆さん、ありがとうございました。

体調はいかがですか！

〓 整体運動 〓 参加者募集

身体のおちこちの調子が悪くなってきたいませんか。整体運動で膝・腰・肩・首などの調子を整えましょう。

日時：2月6日(金)

午前9時30分～11時30分

場所：くにたち市民総合体育館 3階

講師：渡辺 昭彦氏

対象：シルバー人材センター会員とセ

ンターの仕事に関心のある市民の方

持物：上履き・タオル・水筒等

募集：24名(先着順)

申込：電話でシルバー人材センター

事務局へ(577・0919)

令和7年度上半期実績報告について

【事業状況】

令和7年度の上半期では、公共事業においては、主に自転車保管業務や東京都議会選挙・参議院選挙に係る広報・特集号配布業務の増、民間事業でのNHK学園関係業務、植木剪定業務が微減したものの、上半期の契約金額（配分金、材料費及び事務費の合計額）は、141,499,497円で、前年度に比べ金額で6,487,876円、率にして4.8%の増となった。また、配分金は、123,804,850円、前年度に比べ6,772,020円、率にして5.8%の増となった。また、事業の増減以外に契約金額・配分金が増となったこととしては、配分金単価・事務費引上げによる要因も含まれている。

引き続き、就業開拓員などによる就業の機会拡大に努めると共に、新会員の募集や新規入会会員の就業へ繋げるための研修会などを積極的に進める考えである。

【会員の状況】

上半期の会員は、入会者44人、退会者19人で、令和7年3月末から25人増加している。

期間：令和7年4月1日～令和7年9月30日

職 群	仕 事 の 内 容	受託 件数	登録別 会員数	就業延 日人数	配分金額(円)	契約金額	
						(円)	(前年比%)
1. 技 術	経理事務など	25	39	33	94,495	100,466	(-13.3)
2. 技 能	大工、塗装、襖はり、植木など	610	43	2,124	13,563,840	18,483,761	(-3.9)
3. 事務整理	一般事務、筆耕、宛名書きなど	27	65	484	2,087,110	2,343,904	(+0.7)
4. 管 理	建物管理、施設管理、駐車場・駐輪場管理など	106	148	7,748	48,775,321	52,545,992	(+5.7)
5. 折衝外交	集金など	0	6	0	0	0	(0)
6. 一般作業	清掃作業、除草、屋内外作業など	1,136	111	7,451	31,682,464	35,155,712	(+5.6)
7. サービス	市報配布、学校開放、家事援助サービス、育児支援サービスなど	517	102	12,121	27,601,620	32,869,662	(+8.4)
8. そ の 他	集会所など	0	0	0	0	0	(0)
合 計		2,421	514	29,961	123,804,850	141,499,497	(+4.8)

令和7年10月～12月 理事会報告

【第7回理事会 10月28日】

- ①入会希望者 男性4名 女性5名
- ②会長・副会長及び常務理事の職務執行状況の報告について
- ③令和8年度管理運営にかかわる予算案の提出について
- ④会費規程の一部改正について
- ⑤理事会運営規則の一部改正について
- ⑥育児・介護休業等に関する規程の一部改正について
- ⑦職員就業規則の一部改正について
- ⑧準職員就業規則の一部改正について

—すべて承認—

【第8回理事会 11月25日】

- ①入会希望者 男性4名 女性4名
- ②シルバー襖はうす運営規則の制定について
- ③第56回市民まつりの参加について（会計報告等）
- ④東京シルバー50周年フェス実施報告
- ⑤令和7年度シルバー人材センター視察研修について

—すべて承認—

【第9回理事会 12月23日】

- ①入会希望者 男性5名 女性2名
- ②公益社団法人及び公益社団法人の認定等に関する法律に定める公益認定基準に係る照会について

—すべて承認—

※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。

フリーランス法の施行に伴う契約方式の見直しについて

令和5年5月12日に、いわゆる「フリーランス法」が公布されました。この法律の趣旨を踏まえ、シルバー人材センターの会員が請負・委任の形態で就業する契約について、令和8年4月から契約方法の見直しを行います。

詳しくは、配布した別途お知らせをご覧ください。

～就業現場から～

Vol.18

植木班（植木の手入れ）

いっしょにいい汗流してみませんか！



植木班のみなさん

今回は植木班で活躍されている、山下洋一会員と目良剛志会員にお話を伺いました。ここ20年来の雇用を取巻く環境の変化によって、退職年齢にも大きな変化が表れています。世間で言う高齢化問題にシルバーでも直面しています。それらの話題も含めて、植木班の両会員にお話を伺いました。

取材：村上隼人

①就業体制（班構成など）は

1班3名、2班4名、3班4名、4班4名、5班3名の18名体制で行っています。山下会員が統括班長で目良会員が副班長です。

就業時間は9時から16時です。

②就業していて楽しい（うれしい）と思うことは

作業の仕上がりに対して、綺麗になりましたね、いい景色ですねと、言ってもらえるとやって良かったなと思います。お客様からの言葉が一番の励みになりますし、やりがいを感じます。そして、働いている以上、仕事に対する報酬にも魅力を感じます。

プロに比べて作業単価は安いですが、仕上がりには自信を持てることにやりがいを感じます。

③就業していて大変なことは

高所での作業や体力的なきびしさも感じています。植木班では5班で年間900件の受注をこなしています。猛暑の夏は1カ月の夏休みを設けています。目良会員の班では夏場の就業は9時から12時に設定しています。



④苦勞することは

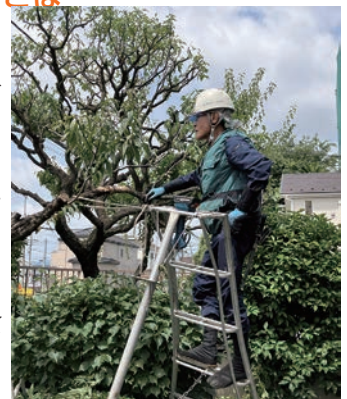
高齢者の団体なので、体力やる気（モチベーション）の維持に苦勞します。

最近の極暑は、③でも話しましたが、就業時間の短縮や夏休み期間の1週間延長などを行い、就業環境の改善に取り組んでいます。

もう1点は就業会員がなかなか集まらないことです。理想は1班5人体制でやれるともっと効率良く、作業できると思います。

⑤安全作業で心がけていることは

高所での作業には特に気を配っています。高所作業従事者のための講習会への積極的な参加も考えています。また、機材を扱う機会も多いのでチェーンソー・ヘッジトリマー・刈り払い機などのメンテナンスのアウトソーシングや安全面での作業分業化が行えないかと考えています。



⑥今後について思うことは

植木に興味ある会員と一緒に就業したいと思います。団塊世代から次の世代へバトンタッチを行いたいですね。

会員の方で植木に興味のある方、お庭の手入れを一緒にやってみませんか？

興味がわいたら体験就業もできます。

やる気と体力に自信のある方、お待ちしております。

ふるさとだより
VOL.19

博多の文化に
育まれて

富士見台1班 河野 幸江



ガラス工芸品
「チャンポン」
●撮影：竹山文士

私が生まれ、幼年期を過ごしたのは、福岡市博多区、祇園山笠で有名な櫛田神社の近くです。福岡



「祇園山笠飾り山」 ●写真提供：まるごと福岡博多



「志賀島」 ●写真提供：まるごと福岡博多

と博多はどう違うの、と思われる方もおられるでしょう。福岡市の真ん中を流れる那珂川をはさんで東側、古くから貿易で栄えた商人の街が博多、西側、関ヶ原の戦いのあと黒田長政が作り上げた土族の街が福岡です。この両者は黒田藩が入城したころはお互い口もきかなかったとか。その福岡圏の父と博多圏の母の間に長女として生まれたのが私でした。

とはいえ、私は博多気風の母方の影響を強く受けて育ったようです。幼児期から踊りや謡いなどの習いごとは当然の家風でした。またお洒落な工芸品が溢れ、お祭りの盛んな土地柄で、小さいころからこうした博多の文化や人々の活動を見てきました。私は50歳を過ぎたころから俳句を始め、いまはそれが私の生活の一番大切なものとなっているのですが、生い立ち

でこのように様々な文化や行事に触れてきたことが俳句表現の源となっているように思います。

博多で生まれたあと、小学校から中学生の頃までは国鉄職員だった父の転勤で2、3年毎に転居しました。佐賀県の鳥栖、基山、福岡県の西戸崎、志賀島など。私にとってはその土地々々が「ふるさと」です。いまでも同窓会の案内状は小学校3校、中学校2校から届きます。その地の思い出と友達がいて、今思えばあちこちのふるさととは語りつくせません。また私は無類の旅好きなのですが、それはこうした転校の多かった少女期の体験が関係しているのかもしれない。

高校時代、福岡市東部の香椎に落ち着きました。香椎は、仲哀天皇・神功皇后ゆかりの香椎宮のある街。香椎宮は、尊厳な本殿や緑豊かな800mのクスの並木参道が素晴らしく、平和を祈る夫婦の宮として愛されています。この街の高校で私は美術部に所属し、小説なども書く少女でした。美術部では、けっして恰好はよくない男子生徒の一人が、これまたけっして美人タイプでもない私に優しくしてくれて、よく一緒に時間を過ごしました。高校の近くの香椎宮に座す神木「綾杉」の下での語らいは、青春時代そのものの思い出です。絵がとて達者だった彼は

芸大に進みましたが、その後お会いすることはありませんでした。高校を卒業し、行儀見習いのため親戚宅で三年すごしたあと、会社勤めで事務員をしていました。その会社に入社していった方と縁がで、22歳の誕生日に結婚式をあげ、博多駅から上京することになりました。以来60年以上の、東京、国立での生活が始まることになりました。それからのお話しはまた別の機会に。



右 「香椎宮・神木の綾杉」
左下 「香椎宮・クスノキの参道」
●写真…香椎宮HPより転用

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。

盆踊り大会での地域貢献活動

東1班 森田 豊

ポ公園）で開催されました。

私たちシルバー人材センター植木班では、この両日に延べ20名にて主に公園会場周辺路上の駐輪スペースでの誘導、整理等を行い、周辺警備担当の消防団の方々と協力して盆踊り大会での事故防止に努める地域貢献活動を行いました。

富士見台1丁目自治会の納涼盆踊り大会は、小さい公園内に、頂上に太鼓その下に踊り舞台がある本格的なやぐらを組み、周囲には複数のテントを張り、主催事務局ほか休憩所や食べ物出店やゲームコーナーが設けられ、さらにはごさを敷いてくつろげるスペースもある楽しい会場です。やぐら舞台上の踊り手は、日ごろの練習成果発表を兼ねて、町内各連（グループ）が交替で勤め、その周囲を小中学校生のグループ、幼い子連れのご家族

など子どもから大人までたくさんの方々が、楽しそうに懐かしい「東京音頭」から「恋するフォーチュンクッキー」「ダンシングヒーロー」などを踊られ盛り上がりしました。

植木班は、開催時刻18時の1時間前に集合、主催者に準備頂いた食事等をしつつ事前打ち合わせを行い「お役に立ちます、シルバー人材センター」のロゴが入ったベストを羽織り、赤い誘導灯をもって、持ち場の公園周辺道路で整理誘導を行いました。20時ごろには大勢の方が集まり周辺も混み合いましたが、ご苦労様とねぎらいの声を頂くなど地域の皆様との交流もあるなか、無事故もなく任務を終了することができました。

地域の方々の交流の場確保などへ多少なりともお役に立てたのかと思いました。



俳句

富士見台1班 河野 幸江

冬怒涛能登尖端の岬打つ

災害の能登の映像冬ざるる

音もなく星飛びている戦禍の地

軍装を解かぬ国あり冬ざるる

戦火なき雲居の空や富士の冬

短歌

東1班 廣中 小夜子

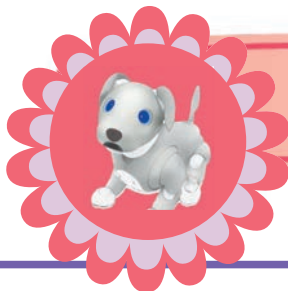
誇るもの 一つ持ち得て 高々と
樟の大樹は 風みたし鳴る

音もなく 雨は降るらし 夜の道に
タイヤの音の しめりて聞こゆ

分岐点 空にあるらし 雲一つ
千切れるがごと 分かれゆくなり

積雲の 動く青空 そこふかく
うつして雨の 溜り水澄む

とげとげと ありし私を 宥めいる
空いっぱいの 夕茜雲



シルバーはうす 105 通信 VOL.26



お客様の声

A さん

6 ヶ月に 1 度は
お願いしています。
切れ味抜群になり
満足しています。

包丁研ぎを承ります

1 本 650 円

(刃欠け、錆の有る場合は要相談!!)

通常は 20 分から 30 分位で仕上げます。

シルバーはうすでお茶を飲みながら

お待ちいただけます。

開催日はシルバーはうす掲示板をご覧ください

お問い合わせは事務局まで 577-0919



お客様の声

B さん

包丁を 2 本研いでもらいました。
とても良く切れるようになりました。
安いです。お勧めです。

－ 配分金支払い証明書について －

令和 7 年 1 月から 12 月まで就業した配分金の
配分金支払い証明書は 1 月下旬に圧着はがきに
て送付いたします。

就業して受け取る配分金は、一定額を超え
ると確定申告が必要です。詳細は税務署へお問
い合わせください。

また、配分金には消費税が含まれております。

新規会員を 募集しています

令和 7 年度の新規会員入会説
明会は、毎月第 3 金曜日に開催
いたします。

◇日時 1 月 16 日(金)午前 10 時
2 月 20 日(金)午前 10 時
3 月 16 日(月)午前 10 時

◇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)

・印鑑 (認め印)

・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)

(健康保険証等)

◎入会手続き後、承認決定をもつ
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 UR

L、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

1 月 20 日 (火)

2 月 13 日 (金)

3 月 13 日 (金)

会員の在籍状況 (12 月 25 日現在) (単位: 名)

地 域 名	在 籍 数	地 域 名	在 籍 数
北 1 班	4 0	中 1 班	4 4
北 2 班	1 8	西 1 班	5 8
東 1 班	2 8	谷保 1 班	4 4
東 2 班	3 5	谷保 2 班	3 7
富士見台 1 班	4 3	泉 1 班	4 4
富士見台 2 班	3 9	青柳 1 班	2 5
富士見台 3 班	3 0		
富士見台 4 班	4 8	合 計	5 3 3

編集後記

新年を迎え皆様ご自身には昨年
を振り返り何か新しい出来事はあ
りましたか。

私はいぶし銀の編集に携わるよ
うになり、あらためてシルバーの
活動が地域社会の活性化に貢献し
ていることに気づかせていただき
ました。

今年も様々な場面で会員の皆
様が活躍されている姿をお届けで
き、読んで楽しい広報誌作りに励
んでいきたいと考えておりますの
で、活動報告のご寄稿や取材へ
のご協力をお願い申し上げます。

広報委員... 西野 克生