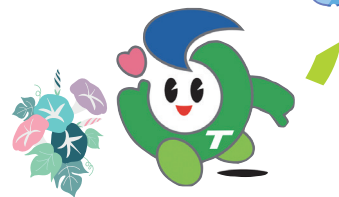


国立市シルバー人材センターニュース

第196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



みなさま おめでとうございます

6月29日(月)開催された定時社員総会で、センターの発展に寄与し、功労があった方々に表彰が行われました。

表彰されたのは、一定年数以上就業した方、地域班班長や委員会委員、役員をつとめた方、安全就業に貢献のあった方など44名でした。みなさん、今後もお体に気をつけて、センターをよろしくお願いします。そしていつまでもご活躍を！

(写真：市川雅一)

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年定時社員総会報告

令和8年定時社員総会が、6月29日(月)SFXホール(くにたち市民芸術小ホール)で開催されました。

令和7年度の事業報告や計算書(貸借対照表及び正味財産増減計算書)及び財産目録などの審議に加え、役員の選任に係る議案など2件の審議が行われました。

出席者は136名、委任状及び議決権行使書を出した会員は、295名でした。議事に入る前に表彰規程に基づく会員の表彰が行われました。その後4名の来賓者にお越しいただき濱崎真也市長、遠藤直弘議長、喜連元昭社会福祉協議会会長よりご祝辞を賜りました。続いて開会宣言、資格審査報告、議長選任を行い、佐々木監事から適正に本総会が開催されることになったとの報告の後、林議長により議事に入りました。提案された議事及び報告事項はすべて承認いただき、皆様のご協力のもと閉会いたしました。

【議案及び報告事項】
第1号議案

令和7年4月1日から令和8年3月31日までの計算書類等承認の件

第2号議案 監事1名選任の件

—承認—
—承認—

令和7年度 事業報告

【請負】

令和7年度の契約金額は、2億8千624万1千647円で、前年度より2.9%の増となった。契約金額の内訳は、公共事業が1億2千990万7千883円で、前年度より424万23円、3.4%の増となった。民間事業は1億5千633万3千764円で、前年度より380万6千649円、2.5%の増となった。

契約金額比率は、前年度と比べ民間が0.2ポイントと僅かに上がり45.4対54.6となった。

配分金は、2億4千519万4千918円で、前年度と比較し、806万2千357円、3.4%の増となった。

職群別では、技能群、技術群、事務整理群、折衝外交の各群は

減となり、管理群、一般作業群、サービス群の各群は増となっている。受注調整による減、配分金等の改定による増が起因している。

受託件数は、年間の累計で4千737件、前年度と比べ220件の減、延べ実人員は1万5千49人で254人の減、延べ日人員は5万8千703人で111人の減となった。

就業実人員は、425人で前年度と比べ6人の減となった。

就業率は、84.0%で前年度と比べ4.1ポイントの減となった。

会員の登録状況は、令和7年度末現在506人(男性305人、女性201人)。年間の入会者77人、退会者60人で、前年度と比べ17人増となった。

【シルバー派遣事業】

令和7年度の契約金額は、691万8千762円で、内訳は、公共事業が254万2千534円、民間事業が437万6千228円となった。

【会員の事故状況】

事故件数は、前年度の約3倍の19件で、内訳は、傷害事故が10件、賠償事故が9件であった。

【正味財産】

令和7年度の当センターの収益と費用を見る正味財産増減計算書では、経常収益が、3億4千406万8千563円に対し、経常費用が3億5千356万5千641円で、当期経常増減額は949万7千79円の減となった。

令和8年度の取組について



会長 林 俊一郎

会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

事業計画にありますように、高齢化が進む社会において、シルバー人材センターは、高齢者が健康を保ちながら地域で活躍し、経済や地域社会の下支えをする期待がもたれております。

令和8年度も一層の期待に応えられるよう就業開拓をはじめとする様々な取組を進める計画となっております。

一方で、センターの会員数が僅かに増加したものの、会員の平均年齢も令和7年度末現在で76.0歳と上昇傾向にあり、入会時の年齢も高くなる傾向があります。

新会員の獲得と共に、会員が安全に就業できる環境づくりが欠かせなくなっています。

また、この4月に、フリーランス法施行に係わり新契約方式へ移行するなど、変化する社会や制度へ適応することが求められています。

今年度も会員の皆様が安心して就業できるように取り組んで参ります。

令和7年度 職群別事業実績

期間：令和7年4月1日～令和8年3月31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	53	37	73	222,555	354,474	(-13.6)
2. 技 能	大工、塗装、襖はり、植木など	1,321	43	4,657	31,047,020	42,867,433	(-2.6)
3. 事務整理	一般事務、筆耕、宛名書きなど	64	66	794	4,290,523	4,699,747	(-11.7)
4. 管 理	建物管理、施設管理、駐車場・ 駐輪場管理など	212	148	15,454	96,159,395	106,136,858	(+5.5)
5. 折衝外交	集金など	2	8	12	26,000	29,000	(-23.2)
6. 一般作業	清掃作業、除草、屋内外作業など	2,088	106	14,049	58,989,020	65,622,202	(+4.3)
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	997	98	23,664	54,460,406	66,531,933	(+2.3)
8. そ の 他	集会所など	0	0	0	0	0	(0)
合 計		4,737	506	58,703	245,194,918	286,241,647	(+2.8)



※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。

【第1回臨時理事会 6月29日】
①入会希望者 男性0名 女性1名
—承認—

【第3回理事会 6月15日】
①入会希望者 男性2名 女性2名
—承認—

【第2回理事会 5月19日】
①入会希望者 男性3名 女性1名
—承認—

【第1回理事会 4月28日】
①入会希望者 男性9名 女性8名
—承認—

令和8年4月～6月 理事会報告

就業支援講習の申込み及び交通費申請について

○申込み

講習開始日の2ヵ月前から事務局の窓口または電話にて申込み可能となります。2ヵ月以上前からの申込みは受付できませんので、ご了承ください。

○交通費の申請について

講習を受講した際の交通費が事務局の窓口にて申請可能です。交通費の申請には出欠表の提出が必須となります。出欠表は講習終了時に配布されますので、お名前・空いているスペースに乗車した区間や金額等をご記入の上、講習終了後速やかに提出下さい。また交通費については、電車・バスのみ申請可能です。



～イチサン運動とは①就業開拓②会員増強③社会奉仕活動～（会員一人が三つの行動）

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ます。

安全管理委員会

普通救命講習会開催報告

5月29日(金)にたち福社会館4階大ホールにおいて、東京防災救急協会の職員3名による「普通救命講習会」を開催いたしました。27名の参加者で主に心肺停止の状態の見分け方、どのように対応するかなど、特にAED(自動体外式除細動器)の操作実技指導に重点が置かれ、3時間実施されました。

更に、119番へ携帯電話で通報した場合、同時に動画を送信すると救急隊が到着するまで司令員の指示を仰ぐことができ、救急隊に引き継ぐことができることを学びました。日頃からAEDがどこに設置されているかを確認し、救命を必要とする事態が発生した場合は、大声で周囲の人に事態を伝え協力を求め、一人や二人、二人より三人で、それぞれ分担しあうことで、救命率を上げることができ



等、この講習会で新たに学んだことも多く、大変有意義な講習会であったと思っております。また、今回受講された方に

は東京消防庁が認定する「救命技能検定証」が授与されております。受講者の皆さんは、「バイスタンダー」です。この技術を遺憾なく発揮していただくことを期待します。

安全管理委員会 副委員長 市岡一彦

危険予知活動講習会開催報告

6月3日(水)に東京都シルバー人材センター連合安全活動強化支援員・坂東實氏を講師に迎えて、植木班就業会員14名+安全委員4名の参加により研修が行われました。教材の写真を見てどのような危険が考えられるか、参加者全員に一人ずつ回答を求められるなど、具体的に真剣な訓練でありました。〈自分の身は自分で守る。〉を合言葉に、各自の危険予知能力のレベルアップが期待されます。

安全管理委員会 目良剛志

自転車シミュレータを

使用した講習会案内

日時：7月29日(水)

午前10時～11時

場所：くたち福社会館

4階大ホール

講師：東京都民安全総合対策本部総合推進部 職員

定員：15名

対象：全会員

申込：7月27(月)締切先着順

窓口または電話での申込

内容：自転車シミュレータを活用した交通安全教室

福祉サービズ委員会

整体運動講習会開催報告

5月13日に整体運動講習会を開催し、29人が参加しました。始めはマットの上で横になり、身体をほぐしたり腹筋などの筋トレです。何人かが立位体前屈(立って身体を前に曲げ手を床につく動き)で手が床につきませんでしたが、講師の指示に従って2～3分間身体を動かすと、手がつくようになります。この運動を毎日続ければ体が柔らかくなるのに、といつも思うのですが、思うだけで終わってしまいます。

後半はウォーキングです。いつも講師がおっしゃるのは、足を上げるときは後ろから、足を着地するときは前から足の裏が見えるように歩くこと



です。足を引きづらないで、勢よく蹴り出して大股で歩くこと。最初は少し疲れますが、慣れるとすたすた歩けるようになります。

最後は質疑応答です。身体のおちに痛みなどがある方から、多くの質問が寄せられていました。

福祉サービズ委員会委員長 加藤登志雄

お掃除研修開催報告

4月24日に掃除方法の研修を行いました。会員・非会員の男女9人が参加し、リビングやキッチン、お風呂場、トイレなどの汚れの原因別、材質別の掃除方法を学びました。人数が多いためか予想より早く終わり、終了後は楽しく交流会を開きました。会場を提供していただいたグループホームの方、ありがとうございました。

福祉サービズ委員会委員長 加藤登志雄



～就業現場から～

Vol.20

雨にも負けず、風にも負けず頑張っています！ 平均年齢 75 歳「自転車整理班」



第1駐輪場で自転車整理をする矢部さん。
最近、大きく重い電動ママチャリが増えました。

国立市内の自転車駐輪場で整理業務に携わる矢部治さんに、仕事の内容ややりがいについてお話を伺いました。矢部さんが所属する「自転車整理班」は、市内各所の駐輪場を支える重要な役割を担っています。

取材：西野克生



Q1 就業体制はどうなっていますか

班の体制はA班、B班、C班に分かれており、A班とB班が週替わりで業務を担当。C班は主に土日の対応を受け持っています。現在は35人が在籍し、年齢層は75歳以上が中心です。年間スケジュールがあらかじめ組まれているため、通院など個人の予定も調整しやすく、高齢者でも働きやすい仕組みになっています。

Q2 就業場所・時間などは

就業場所は、国立駅周辺の第一・第二駐輪場や高架下駐輪場、大学通り周辺の無料駐輪場、さらに谷保駅や矢川駅周辺を含め、市内各所に広がる。国立市全体では十数カ所もの駐輪場が対象となっており、利用者が安全かつ円滑に利用できるよう整理や案内、放置自転車への注意喚起などを行っています。勤務は早番と遅番の二交代制で、朝7時から13時、13時から19時までのシフトが基本となっています。

Q3 就業にあたり気を付けていること

仕事をする上で注意している点については、利用者に気持ちよく利用していただくよう、丁寧な言葉遣いや業務に取り組む姿勢にも気を使い、常に見られていることを意識して従事しています。

Q4 会員同士で情報交換などは行っていますか

会員同士のコミュニケーションも大切で、班長や副班長を中心に連携を取りながら業務を進めています。みんな同世代なので、お互いに助け合いながらやっています。

Q5 この仕事のやりがいは

地域の役に立っている実感があることですね。感謝の言葉をかけてもらったり、親切にしてくれてありがたうという声が聞けたときはうれしいですね。駐輪場を整え、利用者が気持ちよく使える環境を守る。その積み重ねが、地域の暮らしを支えている。矢部さんは「高齢になっても社会と関わり続けられる仕事です。体を動かし、人と接することで元気にもなれます」と読者へメッセージを送ってくれました。



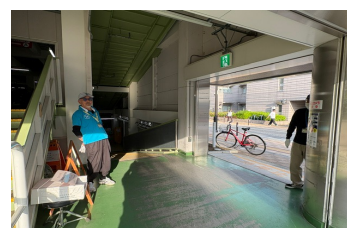
大学通りの無料駐輪場



西友前の第2駐輪場



国立駅西側の第1駐輪場入口



いっしょに！こちらへどうぞ。

インタビュー No 1

人の輪

会員歴15年・前会長

河津征二さん

新企画です。「人の輪」では、ベテランさんや初めて就業した方のお話しを紹介していきます。

第一回は、会員歴15年・前理事会会長の河津征二さんにご登場いただきます。
山口県のご出身。民間会社を退職後、中国での語学留学や、日本語教師などを経て2011年に当センターに入会しました。

(聞き手 真野妙子)



仕事を離れても
会員でいたいと思える
センターに

当センターに入会したきっかけは

知人に勧められて入会しました。

その時、会長と副会長の面接を受けた覚えがあります。

当センターでの仕事は

市報の配布や学校開放時の管理人をしました。面白かったのは第一中学校で囲碁講師を任されたことです。先生からの要望で、放課後、中学生に囲碁を教えました。2〜3年続きましたが、担当の先生が他校に異動となり囲碁部はなくなりしました。誠に残念でした。また、広報委員として「いぶし銀」の作成に加わり、福祉サービス委員の活動もしました。

理事会の会長に就任したのは

2013年に理事を引き受け、2015年に副会長、2017年に会長となりました。会長としてのモットーは、「ただ働くだけで

なく、会員同士が集まって話をしながら楽しみを見つけられるセンターにしよう」ということでした。まず、コミュニケーションの場として「シルバーはうす105」を設けました。会員が気軽に立ち寄っておしゃべりができる場所を作ったのです。当時流行っていたロボット犬「アイボ」も置いたのですよ。

会長在任中、印象に残っていることは

2020年、当センター設立40周年の記念誌づくりはとても印象深いものでした。

記念誌の特別企画として、国立在住でちょうど結婚40周年を迎える俳優・三浦友和さんに対談をお願いすることになりました。どうお願いしようかと迷った末、依頼状を書いて三浦邸のポストに直接投函したのです。後日、友和さん

の事務所から連絡をいただき、対談が実現しました。対談場所はなんと「シルバーはうす105」。

当時はコロナ感染防止のため福祉会館や市の会議室が利用できず、苦肉の策として「シルバーはうす105」を使用しました。決して美しいとは言えない場所ですが、友和さんはとても気さくに長時間の対談にお付き合いくださいました。その時の写真は「シルバーはうす105」に今も掲示されていると思います。ぜひ見に行ってください。

これからのシルバー人材センターに期待することは

「シルバー人材センターに入っで良かった」といわれるセンターであってほしい。高齢になっても仕事を離れても、「会員でいたい」と思える工夫があると良いですね。

取材を終えて

河津さん貴重なお話をありがとうございました。ますますお元気で活躍ください。



お隣様で公益社団法人国立市シルバー人材センターは
設立40周年を迎えました

シルバーはうす105前にて撮影 左から副理事長、三浦友和さん、河津会長

国立市シルバー人材センターは、1980年（昭和55年）に設立された、高齢者の就業促進と生活の安定を図ることを目的とした公益社団法人です。設立40周年を迎えるにあたり、これまでの歩みと今後の展望についてご報告いたします。

設立40周年を記念して、国立市在住でちょうど結婚40周年を迎える俳優・三浦友和さんに対談をお願いすることになりました。どうお願いしようかと迷った末、依頼状を書いて三浦邸のポストに直接投函したのです。後日、友和さん

（発行）公益社団法人 国立市シルバー人材センター
〒186-0003 国立市西三丁目2番8号（国立市会館内）
TEL: 042-577-0101 FAX: 042-577-0208
URL: <http://www.nskc.jp> E-mail: info@nskcity.jp
〒186-0003 国立市西三丁目2番8号（国立市会館内） TEL: 042-577-0101 FAX: 042-577-0208 URL: <http://www.nskc.jp> E-mail: info@nskcity.jp

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。

「私の健康法」

特に自分として、「健康」は意識しておりませんが、考えてみると64、65歳頃からは毎日歩いています。

若い頃はウォーキングよりもジョギングを約一時間していましたが、ここ30年ほどはウォーキングに切り替えています。

雨が降りそうな日は傘を持参で家を出て、小雨の時は傘を差して行きますが、大降りの時はスニーカーがグチャグチャになるので止めます。

スマホに目標値を入れ、毎日、目標をクリアするよう心掛けています。

家に帰ると、常温の水を一杯飲んでから、「筋トレ」を始めます。

鉄アレーやダンベルを使い、腕、肩、腹筋と約10分トレーニングをし、その後NHK第二の「テレビ体操」も10年ほど続けています。

東2班 加藤 隆

私の主治医から、常に言われているのですが、成人病、特に血圧、血糖値、中性脂肪等を基準値に保つには「運動」が一番とのことでした。

息がハーパー、胸がドキドキするぐらいの運動を続けるように！との言葉が口癖でした。

三か月に1回の採血も実施し、先生からは「100点だよ」と言われて喜んでいました。皆様もおすすめの健康法があればぜひ教えてください。



事務局の新人紹介

よろしく願いいたします

能戸 恵悟



①担当業務

自転車関連施設管理業務、安全管理委員、事業活動推進委員会

②出身地

杉並区

③学生時代のアルバイトは？

水族館のアルバイト

魚類担当で水温確認やえさやり、海洋生物の体験型のタッチプールにて接客対応を行いました。

これまでの社会人生で経験した仕事・経歴

農協にて組合員のサポートを7年行いました。組合員の農業所得向上に向け、地場産の農産物の作付けから買取、そして出荷にいたるまで携わらせていただきました。その他にも確定申告等のサポートも経験させていただきました。

趣味

趣味はおいしいものを食べることです。特にラーメン、焼き肉が好きで休日はよく食べに行きます。一番好きなラーメンは阿佐ヶ谷駅にある大慶というラーメン屋です。見た目はこってりですが、意外とあっさり食べれるのでお勧めです。ご興味ある方はぜひ食べてみてください。

みなさまへの一言

新しい職種ですのでご迷惑をおかけするかもしれませんが、精一杯頑張らせていただきます。

村上 賢



①担当業務

庶務経理・広報委員会・組織運営委員会

②出身地

国立市

③学生時代のアルバイトは？

イベントスタッフ・確定申告のサポート
スタッフ・深夜の飲食店清掃
予定をみっちり詰めていかに効率よく働けるかを考えていました。

これまでの社会人生で経験した仕事・経歴

主に金融業界を歩んでまいりました。信用金庫で個人・法人の融資相談やファイナンシャルプランナーの資格を通して資産運用や保険の見直しを行っておりました。

趣味

新社会人のころはトライアスロンに没頭しておりました。2020年にはニュージーランドまで遠征に行き、トライアスロンのカテゴリーで最も長いアイアンマニースを完走しました。

結婚して子供が生まれてからは、コロナの影響で大会も減ったこともあり、大会に参加する機会が減ってしまいました。最近またマラソン大会に挑戦しています。

体重も増えてしまったので、怪我をしないように頑張っていきたいです。

みなさまへの一言

一番手前、向かって右側の席に座っております。仕切りで見え辛いかもしれませんが、なんでもお声掛けください。



シルバーはうす 105 通信 VOL.27

◆◇◇◇ お気軽に お立ち寄りください ◇◇◇◇



大リーグ観戦



お食事

2025 年(1 月～12 月)のご利用者数は 1942 名です。
会員 1642 名、会員外 260 名でした。

フラッと立ち寄られる方・お弁当を持参でお食事に来られる方・トイレ休憩に来られる方・大リーグのテレビ観戦に来られる方・洋裁相談に来られる方・談笑を楽しまれる方・折り紙教室、スマホ相談会・洋服のお直し等、会員・会員以外の方、年令もバラバラでいろいろな形でご利用いただいています。



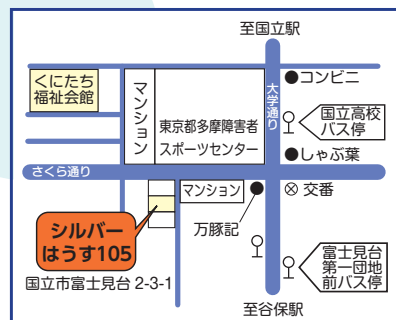
折り紙教室



洋服のお直し

折り紙教室・スマホ相談・包丁研ぎ・洋服のお直しを開催しています。
開催日は掲示板でご覧ください。

お問い合わせは事務局まで **042-577-0919**



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、毎月第 3 金曜日に
開催いたします。

◇日時 8 月 21 日(金)
9 月 18 日(金)
10 月 16 日(金)

◇時間 各月、午前 10 時開始

◇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)

◎入会手続き後の承認決定を
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 U R
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 8 月 14 日(金)

9 月 15 日(火)

10 月 15 日(木)

編集後記

シルバーの活動に参加させて
いただいて、早一年。「いぶし銀」
の編集にも携わらせていただい
ています。
まだ見習いですが、仕事を通
じて新しい人とのつながりができ
ることを楽しみにしています。
シルバーの企画イベント、ボラ
ンティア活動に参加することは、
交わり、支えあう仲間作りのチャ
ンスとして有意義であろうと思
えます。
気が付いたら小さな輪が、つな
がって少しずつ大きな輪となり、
地域の力になれるのなら、シル
バー仲間には幸いです。
広報委員 木村康子

会員の在籍状況(6 月 29 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 5
北 2 班	1 4	西 1 班	5 5
東 1 班	2 9	谷保 1 班	4 3
東 2 班	3 3	谷保 2 班	3 3
富士見台 1 班	4 3	泉 1 班	4 3
富士見台 2 班	3 4	青柳 1 班	2 3
富士見台 3 班	3 2		
富士見台 4 班	4 7	合 計	5 1 4