

事務局だより 令和8年4月30日発行

シルバーニュース

第150号

発行 公益社団法人桶川市シルバー人材センター
桶川市北1-12-10 電話777-1920

4月分の配分金支払日は

5月20日(水)

です。!!

令和8年度定時総会について

令和8年度定時総会を、次のとおり開催いたします。

【日時】令和8年6月26日(金)午後1時から 【場所】桶川東公民館大会議室
センター定時総会后、引き続き会員互助会総会を開催いたします。詳細につきましては、後日お知らせいたします。

5月から6月にかけて、センターでは次の事業を計画しています。

月	事業名	期日	内容
5月	おけがわ春のふれあいフェスタ	10日	手芸品の販売(於: 駅西口公園)
	ゴルフコンペ	13日	会員互助会主催(於: 大麻生ゴルフ場)
	総務委員会	14日	総会提出議案について
	入会希望者説明会	19日	センターの内容について概要説明
	監査	19日	令和7年度下半期及び決算監査
	就業相談会	20日	主に未就業会員を対象とした相談会
6月	理事会	26日	総会提出議案について
	入会希望者説明会	16日	センターの内容について概要説明
	地区役員会議	16日	センター運動会について
	就業相談会	17日	主に未就業会員を対象とした相談会
	定時総会	26日	令和7年度事業報告、決算の審議他
	女性部総会	30日	別掲

☆☆令和8年度 正会員・特別会員会費の納入について☆☆
会費の納入について既にお知らせしていますが、令和8年度の年会費の納入方法については、次のとおりとなります。ご協力をお願いいたします。

令和8年4月に就業した方
※但し、配分金が4,500円以上の方

◎令和8年4月に就業していない方
◎就業しても配分金額が4,500円未満の方
◎シルバー派遣事業で就業している方
◎特別会員(ゴールド会員)の方

令和8年4月に就業した配分金(令和8年5月20日支払)から会費(互助会会費を含む)を控除します。

コンビニ納付用の納付書を送付いたします。納付書を持ってコンビニで会費を納入ください。(センター窓口での納入は不可)
※振込手数料はかかりません

年会費は

【正会員】4,500円 [正会員会費年額3,500円+互助会年会費1,000円]
【特別会員】3,000円 [正会員会費年額2,000円+互助会年会費1,000円]

第5回センター運動会

走ったり跳んだりしない運動会です。みんなで和気あいあい楽しみましょう。(詳細は5月末頃配布するチラシにてご案内いたします。)

【日時】令和8年7月10日(金)
午前9時20分集合

【場所】おけがわサンアリーナ・メインアリーナ
桶川市下日出谷西2-4-1

【参加費】無料

【申込】6月16日(火)までに事務局まで

女性部総会の開催

次のとおり開催しますので、女性会員はご参加ください。

【日時】令和8年6月30日(火)
午後1時~

【場所】桶川市勤労福祉会館2階大会議室
※総会后に、フレイル予防講座(フレイル予防で健康寿命をのばそう)を開催します。

女性部日帰り旅行の開催

【日時】令和8年7月17日(金)午前8時45分集合・出発

【集合】桶川駅西口埼玉りそな銀行前付近

【場所】江戸東京博物館/築地場外市場/浜離宮恩賜庭園

【参加費】11,500円(先着25名)※参加費を添えて事務局へ申込みください。《定員になり次第締め切ります》

センター事業実績

(令和8年3月末)

会員数 613人

対前年同月比: 105.7%

契約金額 355,610,242円

対前年同月比: 103.5%

会員互助会からのお知らせ

~グラウンドゴルフ大会開催~

【日時】令和8年7月2日(木)
13時集合 ※雨天中止

【場所】後谷公園(桶川市赤堀)

【定員】30名

【参加費】200円(期限後のキャンセル及び中止時でも保険代等の支払いがあるため返金できません。)

【申込期限】6月19日(金)までに参加費を添えて事務局まで(☎777-1920)

【その他】雨天中止の連絡はしませんので、疑わしいときは事務局へ確認ください。

~バーベキューお楽しみ会開催~

【日時】令和8年6月3日(水)

午前11時集合(雨天中止)

【場所】城山公園バーベキュー場

【交通】市内循環バス西循環(いずみの学園回り)城山公園西口下車

(桶川駅西口10:35発⇒城山公園西口10:57着)

【参加費】1,500円(申込期限を過ぎてのキャンセルは保険代等に充てるため返金できません)

【定員】40名(7区画※1区画5~6人)

【申込】5月20日(水)までに参加費を添えて事務局まで申込み。(☎777-1920)

就業会員を募集しています!!

未就業会員（または、定期的な就業についてない方）を対象に下記の作業を行います。積極的に参加ください。当日、担当職員が受付しますので、希望者は直接、各作業場所へ午前8時50分までに集合してください。（※作業をしやすい服装でお越しください。）

◎新小針領家B面グラウンド除草作業(埼玉県元荒川水循環センター隣《桶川市小針領家939》地上グラウンド)

実施日	実施要領
5月19日(火)、21日(木) 午前9時～12時(予定) ※雨天時は翌日に順延	◎作業内容：除草作業等(鎌・軍手・飲料持参のこと) ◎配分金単価：1,141円

◎城山公園花壇整備 集合場所:城山公園花壇(県道側出入口付近)

実施日	実施要領
6月15日(月) 午前9時～午後3時(予定) ※雨天時は17日に順延	◎作業内容：花植えの作業、花壇周辺の除草や清掃 ◎配分金単価：1,141円

※公園付近には、飲食店、売店は少ないので、昼食は各自の判断でお願いします。上記の2カ所の作業は雨天中止です。中止の連絡はしませんので各自の判断でお願いします。

◎桶川飛行学校平和祈念館除草作業(桶川市川田谷2335-16)

実施日	実施要領
7月7日(火)、8日(水)、9日(木) 8月4日(火)、5日(水)、6日(木) 午前8時45分～12時(予定) ※午前8時35分までに集合	◎作業内容：敷地内の除草作業等 ◎配分金単価：1,141円 ※車で来る方は、総合運動場駐車場を利用ください。 (平和祈念館は駐車禁止)

～就業相談日のお知らせ～

予約制

現在、定期的な仕事に就いていない方（未就業）を対象に、就業相談を下記のとおり行います。就業先の紹介に反映させたいと思います。是非、お越しいただきご意向を聞かせてください。

開催日	時間	場所
5月20日(水)	午後1時15分～	桶川市シルバー人材センター会議室
6月17日(水)	午後3時30分	

※予約制ですので必ず事前に事務局へ予約をしてください。(1人15分程度)

桶川祇園祭 仮設駐輪場業務 就業者募集

例年7月15日・16日の2日間、中山道で開催される「桶川祇園祭り」において、「仮設駐輪場内の自転車案内及び整理等」の仕事を当センターが請け負う予定です。各駐輪場により就業時間は異なりますが、午後2時30分から午後10時までの間でシフトを組んで就業していただく予定です。

先の仕事ですが就業できる方を把握しておきたいので、希望される方は、6月16日までに事務局（TEL777-1920）にご連絡ください。（他の仕事に就いておられる方、2日間のうち1日だけ就業できる方でもOKです。）

なお、まだ正式に請け負っているものではなく（配分金単価も未定ですが、1,253円を予定）、予定定員数を超過した場合等、折角ご連絡いただいても仕事をお願いできないことがあり得ることをご了承ください。

安全と健康のコーナー

○春の不調“寒暖差疲労”とは

徐々に暖かい春を感じる日も多くなる一方で、寒暖差が最も激しい季節でもあります。このような季節の変わり目は急激な気温の変化に体が対応できず、ダルさやめまい、心身の不調を感じる状態を「寒暖差疲労」といいます。



予防方法は以下のとおりです。

① 体を内側から温める

体が冷えると血流が滞り、疲労感が溜まりやすくなってしまいます。温かいお茶やスープ、生姜など体を温める食材を摂り、体の内側から温めて血流をよくしましょう。

② 外出時は薄手の上着を持ち歩く

春先は特に、朝晩の気温変化が大きくなるため外出時は、薄手の上着を持ち歩き、気温に合わせて調整ができるようにしましょう。

③ 湯舟に浸かり、体の芯から温める

入浴時は少しぬるめの温度(38～40℃)で湯舟に20分ほど浸かり、体の芯から温めましょう。湯舟に浸かることで、水圧と湯温によって血流がよくなり、疲労物質の排泄が促されます。体が温まり全身がほぐれることで眠りやすくなります。さらに、入浴後、1時間ほどゆったりと過ごしながら寝る態勢を整えると、体温が徐々に冷めて、同時に眠気が誘発され寝入りをスムーズに導いてくれます。

④ 睡眠時間をしっかりと確保する

睡眠時間は6～7時間が理想的です。体の芯が冷えていると眠りが浅くなりやすいため、就寝の約1時間前に入浴をするのがおすすめです。さらに、寝具や寝室の温度、照明など眠りやすい環境を整えることで副交感神経を優位にしやすくなり、疲労回復を促すことにもつながります。

⑤ バランスの取れた食事と腸内環境を意識する

規則正しく1日3食バランスの取れた食事を心掛けましょう。特に、免疫細胞が最も集まる腸をケアするために発酵食品や乳酸菌飲料などを意識的に取り入れることも大切です。

⑥ 適度な運動を毎日続ける

ウォーミング、ストレッチ、軽い運動を取り入れましょう。軽い運動は積極的休養と呼ばれ、あえて体を動かすことで血流を改善させ、適度に汗をかくことで疲労物質を効率的に排出させることができます。

○高齢運転者標識を活用しましょう!

年齢が高くなるとどんな人でも身体的能力の衰えを感じるようになり、自動車の運転技術も少しずつ衰えていきます。安全を確保する一手段として高齢運転者標識を車に取り付けましょう。

高齢運転者標識



・高齢運転者標識を付けることにより、周囲の自動車の運転者はあなたの運転する自動車が安全に通行できるよう配慮しなければなりません。