

シルバー なみゆ

No.154 2023.1.15



公益社団法人
中野区シルバー人材センター

編集:広報委員会

〒164-0011

中野区中央 2-22-10-101

電話 03-3366-7971 FAX 03-3366-7998

ホームページ <https://www.nakano-sjc.or.jp/>

会員数 合計: 1,423名 [男性: 848名 女性: 575名]

ホームページへのアクセスは
こちらから

※より読みやすくなるよう考慮した書体「UD (ユニバーサルデザイン)
デジタル教科書体」に統一しています。

人生をたのしむ。自分らしく。

2023年(令和5年)は卯年です。

年男・年女の皆さんへお聞きしました!



- 1 好きな食べ物 2 好きな言葉 3 今頑張っていること 4 シルバーに入会して良かったこと 5 一言メッセージ



いとう のぶる
沼袋班 伊藤 昇会員

昭和 14 年生まれ

- 1 うなぎ、果物
- 2 安全第一
- 3 健康に注意して毎週水曜日にノルディックウォーキング
- 4 植木班に入会して(20年)新しい友人と懇親会、旅行等で会話ができる
- 5 早くコロナが終息する事を祈っています。



ごとう よしみつ
鍋横班 後藤 義光会員

昭和 14 年生まれ

- 1 丂うどん
- 2 感謝・協力
- 3 健康維持
- 4 地域発展のお手伝いができる
- 5 多くの方のお陰で20余年シルバーで活動でき、感謝しています。



しばた かんじ
南中野班 柴田 完治会員

昭和 14 年生まれ

- 1 甘い菓子、果物
- 2 努力&継続
- 3 雑記帳毎日一頁記入(30年間継続中)、毎日5,000歩相当の運動
- 4 就業(広報誌配布、児童見守り)で多数者と交流、3の遂行がより可能になる
- 5 健康に感謝、幅広い人交流に喜びを感じます。



たけだ よしえ
桃園班 武田 好永会員

昭和 14 年生まれ

- 1 にぎり寿司
- 2 平和
- 3 每日緑道を歩きいろいろな人と話す
- 4 いろいろな人達と知り合い、仕事をさせていただきました。
- 5 自分にできることをやっていきます。



いくら いさお
野方班 伊倉 功会員

昭和 26 年生まれ

- 1 ケーキ
- 2 虚心坦懐
- 3 廉油回収
- 4 多くの先輩に出会えたこと
- 5 弓道七段昇段に稽古します。



たかぎ ひろし
江古田班 伊藤 元博会員

昭和 26 年生まれ

- 1 オムライス、うなぎ
- 2 健康第一
- 3 健康、体力維持
- 4 働き甲斐を見出せたこと
- 5 今年も仕事・趣味を続け、頑張っていきます。



たかぎ ひろし
桃園班 高木 宏会員

昭和 26 年生まれ

- 1 そば
- 2 すべては段取りで決まる
- 3 脚力向上
- 4 様々な人たちに出会えること
- 5 シルバーの仕事で生活に張りができます。



ひょうどう けいすけ
上鷺宮班 兵頭 圭介会員

昭和 26 年生まれ

- 1 辛いものなら何でも(激辛ラーメン、カレーなど)
- 2 明日できることは今日するな(アラブの諺)
- 3 1日9000歩を目指すこと
- 4 仕事を通じて多くの方と関わることができ、家にこもりきりにならずに済むこと
- 5 長くシルバーで活動したいです。

昭和 2 年生まれの会員さん 1 名

昭和 14 年生まれの会員さん 44 名 昭和 26 年生まれの会員さん 72 名

新年のごあいさつ



中野区長 酒井 直人
さかい なおと

新年あけましておめでとうございます。

中野区シルバー人材センター会員の皆様には、健やかに新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症との闘いが始まって3年。これまで、会員の皆様は、様々に創意工夫を凝らし、事業の継続に取り組んでまいりました。

近年は特に、シニア向けスマートフォン講習会が盛況であるとお聞きしております。また、従来からある、家事支援サービスや子育て支援サービスなど、区民生活の安心や充実につながる取り組みも無くてはならない存在となっております。子育て世代から高齢者までが元気で暮らしていくために、日頃からの地域のつながりや社会活動の継続の重要性がとても大切であると認識しているところです。

会員の皆様がそれぞれの経験や技術を生かして、お仕事に取り組まれていることにより、区民の身近な暮らしに支えられ、地域の絆が強く保たれているものと考えております。区としても、皆様の取り組みを引き続き支援してまいります。

中野区は昨年、区制90周年、憲法擁護・非核都市の宣言40周年という節目の年を迎えた。今年、令和5年は、卯（うさぎ）年でございます。ともに力を合わせて、新たな躍進の年としたいと考えております。

中野区シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸をご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



会長 田中 正彦
たなか まさひこ

あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

令和4年はロシアによるウクライナ侵攻に始まり、アメリカの利上げに伴う円安の進行、北朝鮮の相次ぐミサイル発射等、激動の一年でした。

コロナについては、ウイズコロナを意識された会員の皆様の積極的な仕事への取り組みのお陰で、業績は順調に推移しており深謝申し上げます。

昨年は、3月に中野区と「高齢者の見守りに関する協定」締結、9月に総務省「高齢者デジタル活用支援事業」の認定を取得、10月は「第10回シルバーまつり」の成功、11月「エコフェア」と「これからシルバー応援フェスタ」のイベント実施等々は、今後のシルバーの会員増とブランドアップにつながるものと確信しております。

令和3年秋から展開してきた「センターPR大作戦」も着実に成果が上がり始め、本年3月末には会員数1,400名を大きく超える見込みです。

本年は、会員増を引き続き重点課題として取り組むと共に、会員の皆様の「安心と安全」の強化を重点項目とします。そのために、すべての職群の皆様に「一人KY（危険予知）カード」を順次配布していきます。

会員の皆様が、仕事をすることによって地域社会に貢献し、健康で配分金を得て仲間もでき、シルバーの会員になつて本当に良かったと言えるシルバーを目指していきましょう。

最後になりますが、令和5年が皆様にとり素晴らしい一年となりますようお祈り申し上げ年頭のご挨拶とさせていただきます。

卯年を迎えて



野方班

高見沢 昇（たかみざわ のぼる）
（102歳）

令和5年は卯（うさぎ）年です。
卯年生まれは、優しい性格で、知
恵を生かして先を読む力があり、成
功します。

兎は昔から日本に生息し、動作は機敏で鳥のよう
に跳躍するので、一羽と數えます。肉は美味で、毛皮は防
寒利用されます。

兎は童話・童謡によく登場します。「因幡の白兎」の
物語は、昔の国語の教科書に記載されました。ワニをだ
まして「赤はだか」にされ、泣いていた兎を「大国主命
(ダイコクサマ)」が救つた物語です。「兎と亀」では途
中昼寝をして、競争に負けました。「力子力子山」は、
おばあさんの仇を討つため、狸の背中を火傷させ、治療
にトウガラシをすり込んで苦しませ、最後は泥舟に乗せ
て沈める物語です。優しい兎に狡兔の性格のあることを
知ります。「月と兎」の童謡で、月の中で餅をついてい
る兎に対し、十五夜になると月を見て跳ねるのです。
さて、現在はコロナウイルスと共生している年月です。
経済の停滞を克服し、感染の拡大防止に向かって「脱兎
の如き対策が必要です。ただし、二兎負うものは一兎
も得ずとならないよう、自重の精神が必要だと思います。
※当センター最高齢の会員さんです。

一人KY(危険予知)カードの 使い方をご紹介します!

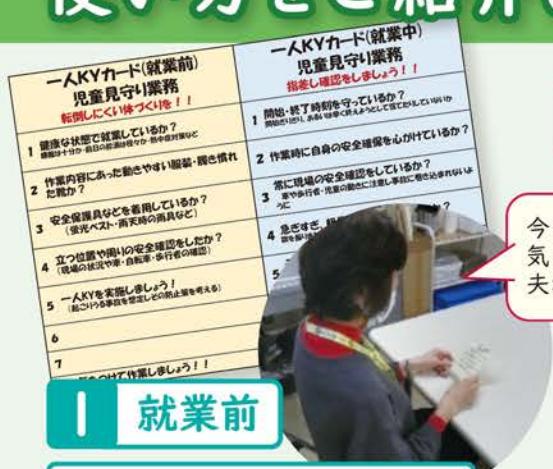
安全管理
委員会より

一人KYの実施 【広報誌(機関誌)配布編】

撮影協力 上高田班 田中 初江会員

家事援助サービスでの賠償事故を
防ぐために一昨年から作成している一
人KYカードですが、令和4年度は
11月末時点で、傷害・賠償事故が
9件発生しております。各自、一人KY
を実施し、事故防止に役立てましょう!

※現在、「家事援助」「広報誌配布」「児
童見守り業務」にて一人KYカードを配
布していますが、今後は「植木」「除
草」等の職群についても作成予定です。



I 就業前

KYカードしっかり読みましょう!
準備を整え出発!



動きやすい格好
で準備万端!

今日の天
気は大丈
夫かな?

2 就業中

一人KYの 実施



周囲に注意をして
横断歩道を渡りましょう!



段差に注意!
足元は大丈
夫かな…。



荷物を持ち
すぎないよ
うに気をつけ
ましょう!



自転車危険運転取締りについて考える

東部班 優田 宏

私は谷戸小学校前の大久保通りで、児童の見守りの仕事を行っています。日頃から、

自転車の違法通行がとても多いと感じています。赤信号を無視して走る自転車が一時間に5~6台あります。また、平気で右側通行

する自転車、傘をさした状態で走る自転車、二人乗りをしている自転車、スマートを見ながら走る自転車などが多く、就業中は児童が危険に晒されないように常に注意をしています。このような状況から、自転車の危険運転の取締りが必要だと常々感じていました。

自転車による交通事故が警視庁管内では令和3年に13,332件あり、これは前年比で1,889件も増加しており、自転車側の死者は18名でした。

増え続ける自転車の事故に対して、警視庁は令和4年10月31日から方針転換をし、取り締まりを強化しました。違反者には「赤切符」が発行され、3か月後に簡易裁判所へ出頭し、罰金または状況により懲役刑が科せられます。社会生活が失われる危険性がある重い交通違反です。私たちは、法規とルールを順守して警視庁による「自転車の正しい乗り方」は下記の通りです。これらをよく理解して、自転車を利用するようにしたいのです。

「自転車安全利用五則」

自転車安全利用五則

① 自転車は、車道が原則、歩道は例外

以下の場合は歩道を行ることができます

- 歩道に「自転車通行可」の標識があるとき
- 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者や身体の不自由な人が普通自転車を運転しているとき
- 道路工事や遮断した駐車車両などのために車道の左側部分を行なうことが困難な場合や、詳しく自動車などの交通量が多く、かつ車道の幅が狭いなどのために追越しがよろづとする自動車などの接触事故の危険がある場合など、普通自転車の通行の安全を確保するためやむを得ないと認められるとき

「自転車通行可」の標識

② 車道は左側を行なう

道路（車道）の中央から左の部分を行なうことは法律で禁じられています。

- 3ヶ月以下の罰金又は5万円以下の罰金

自転車道がある場合は、工事などの場合を除き、自転車道を行なうことは法律で禁じられています。

- 2万円以下の罰金又は料金

③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

自転車は、歩道の中央から車道寄りの部分を行なうことは法律で禁じられています。

- 2万円以下の罰金又は料金

④ 安全ルールを守る

飲酒運転禁止

酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。

【道路交通法第65条】

2人乗り運転禁止

自転車には、運転者以外の者を乗せてはいけません。

【道路交通法第57条、実習期道路交通規則第10条】

並進走行禁止

他の自転車と並んで進行することはできません。

【道路交通法第19条】

5年以下の罰金又は100万円以下の罰金（酒気の有無）

夜間は必ず前照灯をつめましょう。

【道路交通法第52条、道路交通法施行令第18条、東京都道路交通規則第9条】

2万円以下の罰金又は料金

対面する信号機に必ず従なけばなりません。

【道路交通法第7条、道路交通法施行令第2条】

2万円以下の罰金又は料金

一時停止標識がある場所では、必ず止まって安全確認をしましょう。

【道路交通法第43条】

5万円以下の罰金

3ヶ月以下の罰金又は5万円以下の罰金

3ヶ月以下の罰金又は5万円以下の罰金

3ヶ月以下の罰金又は5万円以下の罰金

⑤ 子どもはヘルメットを着用

保護者の方は、13歳未満の子どもにヘルメットをかぶせるよう努めなければなりません。

【道路交通法第63条の11】

乗車用ヘルメットの着用

自転車で走行中、交通事故や転倒に至った場合、頭を直撃等に撞打する危険があります。

自転車事故で死亡した人の割合部位は、77.8%（約2割強）であり、被害を軽減するためにもヘルメットの着用が効果です。

13歳未満の子どもにヘルメットを着用させることはもちろん、大人もヘルメットなどの交通事故による被害を軽減する器具の利用に努めてください。

※令和3年中の自転車事故死亡者の損傷部位の割合

出典：警視庁「自転車の正しい乗り方」より一部抜粋

(4月・7月・10月・1月発行) 第154号 ● 4

会員さん今何してますか？

愛犬が道標？…

みちしるべ

弥生班 野中 穂

のなか

ゆたか



平成18年に76歳で現役をリタイア、犬の散歩が日課になったある日、自宅から遠くまで足を延ばし、たまたまシルバー本部の前に差しかかり案内板が目に入りました。「どんな仕組みだろう」という好奇心もあり、内容を読み「目から鱗。こんな機関があったのか。この年齢でも体力的には自信があるので、働ける仕事もあるだろう!」と扉を押し入会したのが結果的に私にとって幸運でした。

現役時代はデスクワークが中心で初めて体験した自転車駐輪場の管理業務が目新しく新鮮で、以来6カ所の駐輪場で楽しく働き多くの知己を得ました。しかし駐輪場間の移動もあり、日常に追われ意に反して疎遠になり、そこから生まれる空白を埋められる総会の場での邂逅かいこうを楽しみにして出席していましたが、コロナの影響で縮小されたのが残念で、一刻も早く通常開催に戻ることを願わずにいられません。

今になって振り返ると、あの日に本部の前を散歩しないなければ、シルバーとは無縁のまま、全く異質な月日を送ったかもしれません。亡くなった愛犬が「最後によき道標きつきかけ」をくれた」と思っています。

次号は、弥生班 上原 敬子 会員
を紹介します。

(野中会員からのメッセージ)
華奢な体でフルパワーの班長さん
たまには一息つきながら頑張って下さい。

東京しごと財団・中野区シルバー人材センター共催

地域で働く、みんなつながる。

「これからシルバー応援フェスタ」 開催報告

都内在住の60歳以上でシルバー人材センター未加入の方を対象とした『これからシルバー応援フェスタ』を開催しました。

田中正彦会長の挨拶から始まり、岩本会員・諸星会員から仕事の紹介がありました。「仕事をすることで元気で若々しいられる」「人の役

11月28日(月)

13時30分開始
中野サンプラザ 14階にて



岩本昌夫会員

諸星美代子会員

に立てるのが嬉しい」「皆様も一緒にシルバー人材センターで活躍しましょう!」といきいきと語る姿に会場内の来場者から大きな拍手をいただきました。

当日は44名の参加があり、10名が入会登録説明会の予約をされました。

令和4年度

出席者数
206人
(全14班) / 1,411人

下半期「会員懇談会」 開催結果

(令和4年11月開催)

今回は、昭和班と弥生班が合同開催となりました。
第2部で特別講座を実施した班は右表のとおりで、今回は新井班と上高田班をご紹介します。

新井班講師：木村高志会員
まきしたとしお
牧下俊夫会員**スマホ講座「便利な機能の紹介」**

地図アプリを活用した、現在地の特定方法や、道路の状況が写真で把握できるストリートビューなどの便利な機能を紹介していただきました。

**会員の声**

- ・便利な機能を教えてもらえてよかったです
- ・使いこなせれば、とても便利なものだと再認識した

今回実施した特別講座

東部班	振り込め詐欺に関する講演
鍋横班	マイナンバー制度について
桃園班	振り込め詐欺に関する講演
上高田班	管理栄養士が教える簡単食事術講座
新井班	スマホ講座
江古田班	中野区周辺の再開発について
沼袋班	なんでもよろず相談会
鷺宮班	還付金詐欺について
上鷺宮班	高齢者の事故・火事の防止について

→次回の懇談会は6月開催予定です。

上高田班

講師：管理栄養士 稲山未来氏

**「いつまでも元気に過ごそう！
管理栄養士による簡単食事術」**

「しっかり食べて
低栄養を予防、
魚や肉などの蛋白質を摂る、バランス良く食べる」



などの説明を、参加者は熱心に聞いていました。30秒間で何回「ごっくん」が出来るか、「飲み込む機能チェック」と、ガムによる「噛む力の測定」を行いました。

会員の声

- ・今日教えていただいたことを、継続して実践したいと思う
- ・元気にシルバーの仕事を続けるために、毎日の食事を見直したい

クリーンキャンペーン報告 ボランティア活動

コロナ禍のため、今回もゴミ拾いを中心の活動となりましたが、久しぶりにティッシュ配りを行いながら、センターのPRを実施した班もありました。

今回は新たな試みとして中野駅（昭和班・新井班）、新中野駅（桃園班・鍋横班）、都立家政駅（野方班・大和班）、鷺ノ宮駅（鷺宮班・上鷺宮班）の4か所で2班合同の活動を行いました。

今後も皆さん 의견を踏まえて、実施方法を検討していきます。ご参加された皆さん、お疲れさまでした！

11/29(火)・30(水)
の2日間で101名の
会員が参加しました！

参加された方には
ベストをご着用いた
いただき、センターのPR活動を行
いました！



【昭和班・新井班】中野駅にて合同清掃活動

理事会だより

検温・消毒・換気等、
感染予防対策を講じて開催

令和4年度 第8回理事会 (令和4年10月27日開催)

10月は、20名の入会者が承認されました。令和4年9月の事業実績は、前年同時期と比較して4.4%の増でした。

今回の理事会での審議・報告事項は次の通りです。

- 令和4年9月 退会者について
- 令和4年9月 事業実施状況について
- 第10回シルバーまつり 開催報告 等

令和4年度 第9回理事会 (令和4年11月24日開催)

11月は、16名の入会者が承認されました。令和4年10月の事業実績は、前年同時期と比較して18.7%の減でした。

今回の理事会での審議・報告事項は次の通りです。

- 令和4年10月 退会者について
- 令和4年10月 事業実施状況について
- 南中野区民活動センターでの
入会登録説明会開催結果について 等

編集後記

こばやし 広報委員 小林 てる子

七草粥は召し上がりましたか？松飾りも外れて活動開始です。

年男・年女の皆さんからのメッセージは、たくさんの方にご投稿いただき感謝しています。卯年生まれの会員は117名いらっしゃいます。うさぎの穏やかな様子は「家庭円満」、跳躍する姿は「飛躍」の象徴とされています。

安全就業の目標の一つである「一人KY（危険予知）カード」を活用し、更に安全就業に努めましょう。

今年も健康と安全就業を心掛け、皆様のご活躍をお祈りいたします。



会員
募集中

入会登録説明会 開催日

開催日・場所	理事会承認日
2月10日(金) 本部	2月24日(金)
2月16日(木) 本部	
3月14日(火) 本部	3月23日(木)
3月17日(金) 本部	

- 説明会は予約制となっております。
- 13時30分から開始します。

配分金振込日

就業月	配分金振込日
令和5年2月就業分	3月16日(木)
3月就業分	4月17日(月)



リサイクル自転車販売



一時休止のお知らせ

リサイクル自転車
作業所移転に伴い、
自転車販売を休止し
ております。



再開時期や新しい販売場所については、決まり次第ホームページやチラシ、または本誌でお知らせいたします。

機関誌シルバーなかの 投稿募集！



あなたが
主役！

- ご自身の奮闘記、挑戦、苦労話
 - 趣味の話 ○ちょっといい話
 - など、日々の暮らしの中で感じたことを
中心にぜひご投稿ください！
(200字から300字程度)
 - シルバー川柳についても引き続き
募集しています！
- ※掲載された方には粗品を差し上げます。

※選考・編集については広報委員会にご一任ください。

【投稿・お問合せ先】

(公・社) 中野区シルバー人材センター広報委員会
〒164-0011 中野区中央2-22-10-101
TEL.3366-7971 担当：小寺・木下

防衛省見学会を終えて

うすだ きんじ
南中野班 白田 欣司



市ヶ谷記念館入口



南部ブロックの共同企画で「見学」を担当する南中野班は、昨今のロシアがウクライナ侵攻をするなか、日本の防衛はどうなっているのか?と思ひ、防衛省に行くことになりました。

鍋横班・桃園班・南中野班の班長と各班連絡員の協力のもと、33名が防衛省正門に集合し、現地ガイド4名の厳格な入場チェックを受けて場内に入り、庁舎A棟(防衛の中軸)・B棟(陸・海・空各自衛隊の通信関係部隊)等の説明を聞きながら、市ヶ谷記念館へ向かいました。一階の大講

堂は、極東国際軍事裁判(東京裁判)の法廷として使用されたところで、旧軍の資料や制服なども展示されていました。2階の旧陸軍大臣室は三島由紀夫が割腹自殺をした部屋、旧便殿の間は陛下が御休憩された部屋等を案内された後、厚生棟でお土産を買って正門で解散しました。

市ヶ谷地区の敷地は25ヘクタールと広く、場内約1kmの移動で大変だった人もいたようですが、皆さん喜んでくれました。

(実施日:2022年10月12日(水))



前庭で整列している自衛官



集合写真（多くの会員の皆さんにご参加いただきました。）