

シルバー なかの

No.163 2025.4.30



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/>

ホームページへ
のアクセスは
こちらから

会員数 合計：1,431名 [男性：853名 女性：574名]
(令和7年3月末現在)

※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。

暮らしに必要な情報を 私たちがお届けします！

就業現場の 紹介



※「高齢者等の見守りに関する協定」
シルバーなかの
151号に掲載

区内21万2千世帯へお届け
なかの区報・なかの区議会だより
の全世帯配布業務は、平成19年から
開始しました。「必要な情報を多く
の区民に届けたい」という区の思い
を受け、地域に暮らし、地域を熟知
した当センターの会員がその役割に
取り組んできました。
令和4年からは、配布中に区民の
何らかの異変に気付いた際は区の担
当部署に取次をする協定を結び※、
安心して暮らせるまちづくりの一翼
も担っています。
シルバーパワーあふれる270名の会
員が今日も元気に笑顔で広報誌を
お届けしています。



昭和班
しばさき はちろう
柴崎 八郎
会員

が、失敗は終わりで
はなく次の成功の種
となるよう努力して
います。
失敗はありません

平成8年にシルバーに入会し、当時は東中野地区
の地域ニュース等の配布をしていました。区内全世帯
配布業務の立ち上げ時から東中野区民活動セン
ターの拠点会員として従事し、今日に至っています。
全世帯の配布を始めた当時は、新聞を取っていない
世帯から自宅に区報が届くようになって助かると感
謝されたこともあります。
配布会員に配布部数を正確に渡し、就業時は、遅
れても焦らず・急がず・正確に渡すように心掛けて
います。



地域の方との交流が楽しみ
でこの仕事を続けています！
おた かず こ
桃園班 大田 和子 会員

広報誌が届くまで

なかの区報配布開始日、**本部**では...

※時間帯は拠点によって異なります。



順次回ってきた運送業者から、拠点会員が「なかの区報」を受取ります。(本部は18,300部)
 ※同日に区内(区民活動センター等)22カ所で広報誌の受取(21万2千部)・仕分けを行っています。



拠点会員と協力会員で一齐に仕分け作業を行います。



受取に来られる方へスムーズに渡せるよう効率よく仕分けすることを心掛けています。
東部班
 わたなべ かみひと
渡邊 上人 会員

1回の配布で8,000歩。程よく身体を動かして健康維持に繋がっています!
東部班
 ままだ ひろし
儘田 宏 会員



配布会員が順次受取に来ます。



受取後、3日から5日間の配布期間内に配布します。



歩くことが好きで広報誌配布の仕事を始めました。最初のころは同じ道を行ったり来たりと時間はかりかかり大変でした。1年半が過ぎた今では地域に愛着を感じながら楽しく就業しています。「毎回読むのが楽しみよ」「いつもご苦労様!」と声を掛けていただくこともあり、励みになります。これからも健康・事故等に気をつけながら続けていきたいです。
桃園班
 せき せつこ
関 節子 会員

Tシャツ表面

パーカー表面

パーカー裏面

配布会員はセンターPRの一環としてオリジナルユニフォームを着用しています。ユニフォームを着た会員を見かけたときはぜひ温かく応援してください!

会員の皆さん! 1回あたり400部から1,000部程度配布いただけます。

配布業務に挑戦しませんか?

広報誌配布業務は、地域の皆さんへ区内の情報を提供する大切なお仕事です。これまで18年の長きにわたり、多くの会員の尽力により支えられてきました。感謝いたします。

配布期間内であればご自身のペースで就業でき、たくさん歩いて健康維持にも役立つことができます。挑戦してみたい方は事務局下記担当へまずはお問い合わせください。

配布担当職員：小林・木下

令和6年度に中野区シルバー人材センターで発生した事故は、

傷害14件・賠償5件の合計19件でした。

昨年比
5件増

傷害事故のうち転倒事故が8件、交通事故が3件を占めています。



安全管理委員会
いけだ まさき
池田 正基
委員長

安全管理委員会では、就業現場のパトロールや、一人KYカードの作成・配布など、さまざまな安全就業対策を行ってきました。しかし、今年度は昨年度に比べて事故件数が増加してしまいました。特に、事故か体調不良か、判断が難しい事例ではありましたが、就業中に会員がお亡くなりになられたのは、とても痛ましい事例でした。改めてご冥福をお祈りいたします。

事故防止のための安全対策はこれまでと変わらずに重要ですが、何よりも普段からの健康管理や体調管理は、全ての土台になる最も大事なことであることを痛感させられました。

自分の身は自分で守る、という意識をもって、健康で、元気に、事故なく働きましょう。



通学路児童見守りの一人KYカードを改訂し、1番目に健康管理についての記載をしました。安全就業を常に心掛けましょう！（事務局）

| 一人KYカード(就業前) 児童見守り業務 転倒しにくい体づくりを！！ | 一人KYカード(就業中) 児童見守り業務 指差し確認をしましょう！！ |
|--|--|
| 1 体調は万全ですか？（健康状態に、いつもと違う異変を感じたことはありませんか？） <small>腰痛、肩痛、前日の飲酒は控え、熱中症対策など</small> | 1 開始・終了時刻を守っているか？ <small>開始時刻は、お急ぎの場合はあらかじめ伝えておきましょう</small> |
| 2 作業内容にあった動きやすい服装・履き慣れた靴か？ | 2 作業時に自身の安全確保を心がけているか？ |
| 3 安全保護具などを着用しているか？ <small>（強光ベスト・雨天時の雨具など）</small> | 3 常に現場の安全確認をしているか？ <small>車や歩行者、児童の動きに注意し事故に巻き込まれないように</small> |
| 4 立つ位置や周りの安全確認をしたか？ <small>（現場の状況や車・自転車・歩行者の確認）</small> | 4 急ぎすぎ、粗暴なことをしていないか？ <small>声を掛けず、歩行者・自転車に急に近づかないように</small> |
| 5 一人KYを実施しましょう！ <small>（起こりうる事故を想定しその防止策を考える）</small> | 5 子供への声掛けは適切か？ <small>子供の安全を最優先とする声掛けをしていますか？（必要時の声掛けは適切に！）（声掛けが原因で事故を誘発しないように）</small> |
| 6 | 6 |
| 7 気をつけて作業しましょう！！ | 7 お疲れ様でした！！ |

改訂版
児童見守り一人KYカード

東京マラソン祭り2025



ボランティア 報告

3月2日（日）晴天の下、東京マラソン祭り2025が開催され、ボランティア活動に参加しました。中野区からは9名の会員が参加し、観客案内等のサポートを行いました。今回参加した会員の声を紹介します。（事務局）

毎年テレビ報道でしか触れることのなかった東京マラソン祭りに今年度は念願のボランティアとして参加することができました。自分で走るのは無理でも何か関わりたいとの思いで応募しましたが、実際に東京日本橋タワー前で観客案内等のサポートをしてみて、たくさんの人の熱気が直に伝わり、とても楽しく有意義に活動することができました。シルバーに入会したことがこのようなボランティア活動に参加するきっかけになり、良い機会をいただけたと感謝しています。



上高田 班
いとう なおこ
伊藤 直子 会員

我がアンチエイジングなる太極拳

鷲宮班 藤原 寛三 会員
ふじわら かんぞう



私が80歳になった初夏の頃、郷里で久しぶりに催された「いとこ会」に出席した。そこで私と同じ歳のばあ様が「私、今年から太極拳を習っているよ」と言うではないか。ナヌナヌそれを聞いて何故かよりもりとライバル意識が湧いてきた。よし、俺も一丁やってやろうじゃないかと。

帰京して早速太極拳教室を調べたところ、丁度近くの大学のオープンカレッジ講座に「中国健康法太極拳初級」があった。後期(9月から12月まで)、週一回、90分授業、受講生申込受付中となっていたため、すぐに申込の手続きをした。

そして講座初日、出席したところ教室は大学の体育館の中の広い部屋で、先生と受講生30名の出席であった。先生から「前期に引き続き※24式太極拳を練習します。新入生は私とベテラン受講生(10年以上続けている)の動作を真似してついてくるように」との指示があった。

それから先生の模範演舞に従ってベテラン受講生たちは一斉に滑らかに動き始めた。私もとにかくその手や足の動きに1〜2拍遅れながらも一生懸命ついていったが、ゆったりした動きながら結構難しい。動きがぎこちなく、やたらに要らぬ力が入るのが何とももどかしい。かくの如くして私の50の手習いならぬ80(歳)の手習いが始まったのである。翌年の前期(4月から7月まで)の受講を通しての1年が経った頃には、なんとかひと通り動きの流れについていけるようになった。そ



して温厚篤実な先生の真摯且つ巧みなご指導と、ベテラン先輩達の温かい励ましに背中を押されて一年そしてまた一年と雨の日も風の日も、暑い日も寒い日もとにかく懸命に出席し続けたのである。かくしてひと区切りの10年が経過した。なお、その10年間無遅刻・無欠席を成し得たことは、私にとって望外のことであった。

しかし丁度その時期、新型コロナウイルスの感染が始まり、それがパンデミックとなったことで、残念ながら講座は閉鎖されてしまった。その後しばらく経ってコロナ禍も一段落した頃、大学近くのスポーツセンターで行っている「気功太極拳」(週一回、60分授業)講座に入り直し、そこでも24式太極拳を教えているので、できる限り出席して引き続き24式動作を演じている。

最近は出席するのが段々と億劫になり、今日はやめようかなと怠け心が出てくるが、その都度「継続は力なり」とつぶやきながら、やや重い腰をあげるのである。思えば94歳まで何とか健康寿命を維持しているのは、とりも直さず長い間太極拳を続けてきたことと、シルバー北部分室の管理人として、現在もその就業を認めてくださるご配慮が大きな要因であろうと心に深く感じ入るのである。



※24式太極拳
 1956年に中国政府が国民的普及を目指して制定した太極拳。初心者に適しているため、多くの人に親しまれている。

会員さん今何してますか？

思い出で生きられる

シルバー人材センター

上鷺宮班 三田村 宏 会員
みたむら ひろし



ありがとうございます。私はシルバー人材センターに入会して20数年が経ち、14年間班長をやらせていただきました。今年で95歳になります。写真の整理をしているとシルバーの写真が出るわ出るわ、数えきれない程出てきました。

地元のお祭りでは、シルバーのチョッキが間に合わなくて、次のお祭りはチョッキを着た会員さんで賑わいました。忘年会と哲学堂の花見はたくさんの方が集まりました。楽しい企画をしていた班がいくつかありません。だが、大和班の企画が忘れられません。

東日本大震災が起きたことや、歩く会では忘れられない場所もありました。

このシルバーの思い出であと30年は生きられます。シルバー人材センターありがとうございます。



上鷺宮班が班活動として行っている西鷺公園の花壇づくり。三宅副班長とともにクリスマスを盛り上げました！



(三田村会員からのメッセージ)

君の奥さんと日比谷公会堂に行ったことが忘れられない思い出です。ありがとうございます。

やまざき なおあき
次号は、大和班 **山崎 直明 会員** を紹介します。

事務局からのお知らせ

今後の予定

5月

- クリーンキャンペーン
(令和7年5月30日(金))

6月

- 会員懇談会 (全14班)
- 定時総会
(令和7年6月24日(火))
なかのZERO小ホールにて

7月

- 一時休憩所「涼み処」
オープン予定
(本部会議室を開放します)

令和7年度
会費の天引きについて

会費は、年1回だけ天引きします。

| | |
|--------|---|
| 会費の天引き | 2,000円 (4・5・6月配分金のうち 最も早い配分金より天引きされます) |
|--------|---|

| 作業月 | 支払日 |
|--------|----------|
| 4月分配分金 | 5月16日(金) |
| 5月分配分金 | 6月16日(月) |
| 6月分配分金 | 7月16日(水) |

※天引きされず、会費が未納の方に対しては、7月下旬に振込用紙をお送りしますので、お近くの郵便局よりお支払いください。

※シルバー保険の一部負担として、就業された方から毎月100円天引きしています。

令和7年度 収支予算書〔概要版〕

(令和7年4月1日から令和8年3月31日まで)

(単位：円)

| 科目 | 予算額 |
|----------------|-------------|
| I 一般正味財産増減の部 | |
| I. 経常増減の部 | |
| (1) 経常収益 | |
| ① 受託事業収益 | 696,000,000 |
| ② 自主事業収益 | 13,900,000 |
| ③ 労働者派遣事業等受託収益 | 4,600,000 |
| ④ 受取会費 | 2,800,000 |
| ⑤ 受取補助金等 | 89,803,340 |
| ⑥ シルバー保険保険料収益 | 1,308,000 |
| ⑦ 特定資産運用益 | 1,000 |
| ⑧ 雑収益 | 101,000 |
| 経常収益計 | 808,513,340 |
| (2) 経常費用 | |
| ① 事業費 | 787,611,505 |
| 受託事業 | 570,500,000 |
| 自主事業 | 15,731,340 |
| 事業開拓事業 | 95,299,016 |
| 広報事業 | 1,088,000 |
| 地域活動事業 | 3,417,390 |
| 家庭・子育て事業 | 2,194,000 |
| 労働者派遣事業等受託事業費 | 717,000 |
| 事業管理費 | 98,664,759 |
| ② 管理費 | 23,596,961 |
| 経常費用計 | 811,208,466 |
| 当期経常増減額 | △ 2,695,126 |
| 2. 経常外増減の部 | |
| (1) 経常外収益 | 0 |
| (2) 経常外費用 | 0 |
| 当期経常外増減額 | 0 |
| 当期一般正味財産増減額 | △ 2,695,126 |
| 一般正味財産期首残高 | 93,000,000 |
| 一般正味財産期末残高 | 90,304,874 |
| II 指定正味財産増減の部 | |
| 当期指定正味財産増減額 | 0 |
| 指定正味財産期首残高 | 0 |
| 指定正味財産期末残高 | 0 |
| III 正味財産期末残高 | 90,304,874 |

令和7年度 事業計画

令和7年度事業計画は、令和7年3月21日開催の第13回理事会で承認されました。ここでは、事業運営の基本方針である事業計画の概要を紹介します。

基本方針

- ・ 会員の入会促進を図り、高年齢者の就業を通じた社会参加、生きがいづくり、会員に適した様々な就業先の開拓、確保に努めます。
- ・ 安全就業の推進に取り組むとともに、会員の健康管理・維持・増進を支援します。
- ・ 社会奉仕活動を通じて会員に社会貢献の意識の醸成を図り、地域社会の発展に寄与するような活動を継続します。

事業計画について

区民の暮らしに身近な就業を通じて地域社会に貢献できるよう、「自主・自立、共働・共助」の理念に基づき、以下の事業を実施します。

1. 会員の入会促進
2. 就業先の開拓、確保
3. 仕事の質の向上
4. 適正就業への取り組み
5. 安全就業の推進
6. 社会奉仕活動の推進

- ・ 契約目標 7億5千万円
- ・ 会員数目標 1,520人(年度末)

公益社団法人として

会員の豊かな知識と経験を活かした、質の高いサービスの提供と自立的な経営を確立してまいります。またデジタル化の流れやフリーランス新法による発注者、センター、会員の契約方式の変更に対応するため本部事務局システム自体のデジタル化を促進します。

※事業計画本文については、事務局本部または事務局ホームページにてご覧いただけます。

理事会だより

令和6年度
第12回 理事会
(令和7年2月27日開催)

2月は、17名の入会者が承認されました。令和7年1月の事業実績は、前年同時期と比較して0.7%の増でした。

今回の理事会では、

- ・令和7年2月 入会者の承認について
- ・令和7年1月 退会者について
- ・令和7年度 理事会開催予定について 等 審議・報告いたしました。

令和6年度
第13回 理事会
(令和7年3月21日開催)

3月は、4名の入会者が承認されました。

令和7年2月の事業実績は、前年同時期と比較して4.0%の減でした。

今回の理事会では、

- ・令和7年3月 入会者の承認について
- ・令和7年度 事業計画(案)について
- ・令和7年度 収支予算(案)について 等 審議・報告いたしました。



リサイクル自転車販売

5月15日(木) 6月19日(木)
7月17日(木)

11時40分までにお越しの方を対象に、11時45分から販売順決定のための抽選を行います。その後抽選によって決定した番号順に販売を行います。

日時
場所

旧沼袋小学校
リサイクル作業販売所
沼袋3-13-2
西武新宿線沼袋駅南口より徒歩7分



価格

- ① 11,000円 (変速ギアなし)
 - ② 16,000円 (変速ギア付き)
 - ③ 18,000円 (変速ギア付き+オートライト付き)
- ※上記、すべて消費税込み・防犯登録料込み

詳細につきましてはホームページをご覧ください。

中野シルバー自転車販売 で検索



編集後記

きむら たかし
広報委員会副委員長 木村 高志

春の訪れと共に、新たな年度を迎えることができました。センターもまた新たな目標と挑戦を掲げて前進していきます。

今号では、配布業務や皆さまのご活躍を紹介しています。今後も会員皆さまの挑戦や成果について、さまざまなエピソードをお届けしていきます。それぞれの記事を通じて、センターの取り組みに対する理解を深めていただければ幸いです。また、皆さまからのご意見やご感想は、私たちにとって大切なヒントとなりますので、ぜひお寄せください。

これからも、常に興味をそそる“シルバーなかの”を目指し、広報委員一丸となって邁進してまいりますのでよろしくお願いいたします。

※今回の原稿は話題になっている生成 AI で作成後、加筆したものです。



会員
募集中

令和7年度入会登録説明会 開催日

| 開催日・場所 | 理事会承認日 |
|----------|----------|
| 5月13日(火) | 5月15日(木) |
| 5月14日(水) | |
| 6月11日(水) | |
| 6月13日(金) | 6月26日(木) |
| 6月18日(水) | |
| 7月10日(木) | 7月24日(木) |
| 7月15日(火) | |
| 7月18日(金) | |

- 説明会は予約制となっております。
- 午後1時30分から開始します。

¥

令和7年度 配分金振込日

| 就業月 | 配分金振込日 |
|------------|-----------|
| 令和7年 4月就業分 | 5月16日(金) |
| 5月就業分 | 6月16日(月) |
| 6月就業分 | 7月16日(水) |
| 7月就業分 | 8月18日(月) |
| 8月就業分 | 9月16日(火) |
| 9月就業分 | 10月16日(木) |



北部

ブロック企画

江古田班・沼袋班・上高田班



「東京都庁・平和祈念展示資料館」の見学会に参加して

3月28日(金)に見学会が実施され、総勢31名が参加しました。当日は朝、小雨が降ったものの次第に晴れて日中は暑い位でした。「都庁」ではガイドヤホンを借用し、ガイドさんの軽妙な説明で、熊手→空中歩廊→都議会議事堂を見学し、45階の展望室から東京の景色を眺めました。通常は頂けない「東京2025デフリンピック」のピンバッチを特別に頂き、昼食は都庁の社員食堂で職員にまじってランチを楽しみました。昼食後はすぐ側の住友ビルに移り、33階にある「平和祈念展示資料館」を見学しましたが、リアルな展示物は胸を打たれるものばかりでした。「兵士コー



沼袋班
たけうち けい こ
竹内 恵子
会員



都民広場にて



ガイドさんの説明、大好評でした!

ナー」「戦後強制抑留コーナー」「海外からの引上げコーナー」の3つのコーナーに分かれ、初めて実物を見る「赤紙」「軍隊手帳」「千人針」「引揚証明書」「慰問袋」等、改めて先人達の苦労が偲ばれる物ばかりでした。一日で9000歩程歩きましたが、北部ブロックの仲間意識や絆が深まり、充実した楽しい見学会でした。感謝申し上げます。

南部

ブロック企画

南中野班・鍋横班・桃園班

「落水水再生センター」見学



鍋横班
おおい ひろたけ
大井 弘竹
会員

埼玉県八潮市の悲惨な下水道管陥没事故があり、3月21日(金)の南部合同見学会はタイムリーな見学会となり

ました。20名の会員と落水駅から水再生センターまで、運動をするには少し長い距離でしたが、春を感じながら歩いていきました。到着するとシルバー会員と同年代の説明員にお迎えいただき、正面玄関でアース君と記念写真を撮りました。その後、下水道の役割・汚水再生の仕組み・水環境の大切さ等を、スライドや普段見られない施設を案内いただきました。(少し臭い匂いがしました。)再生施設は人間でいえば腎臓みたいな場所です、汚水をきれいにすることで、説明いただきました。私たちにとって必要不可欠な施設であることを再認識しました。

