

シルバー なかめ

No.164 2025.7.31

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：1,455 名 [男性：868 名 女性：587 名]
(令和 7 年 6 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。

令和7年度 定時総会報告

令和7年6月24日(火) 午後1時30分開会
なかのZERO小ホール

公益社団法人となり、15
回目の定時総会を開催しま
した。

会員総数1,437名のう
ち、出席会員131名と委任
状853名・議決権行使書
43名により定足数を満たし、有効に成立しました。

開催に先立ち、武田かずみ副会長から会員の皆様
への感謝のあいさつがありました。続いて当センター
名誉会長である酒井直人区長、中野区議会副議長の
小林ぜんいち様、中野区社会福祉協議会会長・中野
区町会連合会会長の吉成武男様より順次祝辞を賜り
ました。

引き続き議事に入り、武田かずみ副会長が議長に選
出され、下記議案の審議に入りました。

- | | |
|-------|---------------|
| 第1号議案 | 令和6年度決算報告について |
| 第2号議案 | 定款の一部改正について |
| 第3号議案 | 理事13名の選任について |
| 報告第1号 | 令和6年度事業報告について |

いずれも全会一致の拍手をもって承認可決されました。

役員表彰

役員表彰を執り行
い、5名が表彰さ
れました。長年の
尽力に感謝申し上
げます。



沼袋班
いけだ まさき
池田 正基 理事



上鷺宮班
み た む ら ひ ろ し
三田村 宏 班長



江古田班
お お つ か さ ち こ
大塚 幸子 班長



東部班
の じ り と し ひ こ
野尻 寿彦 班長



沼袋班
あ き よ し け ん じ
秋永 健 班長

役員紹介

新役員第8期理事と第4期監事の皆さん



定時総会後の臨時理事会において新会長・
新副会長が選任されました。

新任会長
あいさつ

武田 かずみ 会長



この度、会長という身に余る大役を担
わせて頂くことになりました。誠心誠意
務めて参りますので、何卒よろしくお願い
申し上げます。関係機関の皆様と更
に連携を深め、高齢者の地域貢献の
旗振り役として、役職員、会員の皆様と
共に力強く活動して参ります。

新任副会長
あいさつ

戸辺 眞 副会長



この度シルバー人材センター副会長
に就任しました。シルバー運営の喫緊
の課題は会員の増強です。皆様のご理
解ご協力をよろしくお願いいたします。

新任理事
あいさつ

牧下 俊夫 理事



「自主・自立・共働・共助」のシル
バー理念を学びながら、人と人との繋
がり的大事に、皆様と共に努めてまい
ります。

理事・監事紹介写真

3列目左から

岩本昌夫理事、田中秀和理事、
豊川士朗常務理事兼事務局長、木村高志理事、
牧下俊夫理事、塚谷康一監事

2列目左から

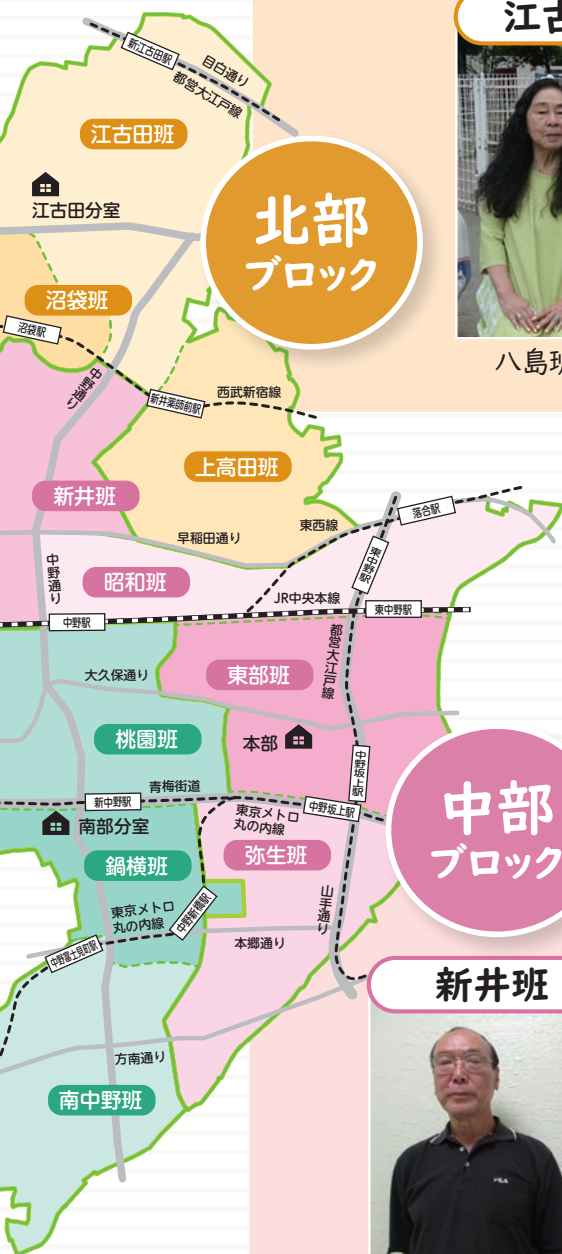
小林てる子理事、小室嘉一理事、石井大輔理事、
小林晟浩監事

1列目左から

田中初江理事、戸辺眞副会長、武田かずみ会長、
大村美和子理事、松村安子理事

会員の皆さんのお住まいを基準に、当センターでは4つのブロック、14の地域班を編成しています。正副班長はセンターの活動を地域で支える役割を果たし、連絡員はセンターが発行する機関誌を会員宅へお届けするとともに、地域班活動の参加と協力を通して、班の活性化をサポートする役割を果たしています。

メンバーを紹介しますので、自身が所属する地域班を確認してみてください。



江古田班



八島班長 佐藤副班長 宗像連絡員

沼袋班



西野連絡員 飯田連絡員 治田連絡員
仲田班長 竹内副班長

上高田班



城連絡員 松井班長 井上副班長 土屋連絡員



田中連絡員



中部ブロック

新井班



荒井班長 牧下連絡員



山田副班長



梶浦連絡員

昭和班



張連絡員 中塚連絡員
坂井班長 庵副班長

東部班



泉妻連絡員 松村連絡員
儘田班長 小泉副班長



渡邊副班長

弥生班



平連絡員
上原班長 堀内副班長



山崎連絡員

地域班

班長・副班長・連絡員の紹介



上鷺宮班



上間連絡員 高橋副班長
武信班長 宮本副班長

野方班



伊倉班長



白木副班長



稲積連絡員



田中連絡員



飯嶋連絡員



小島連絡員

鷺宮班



市川班長 染谷連絡員

大和班



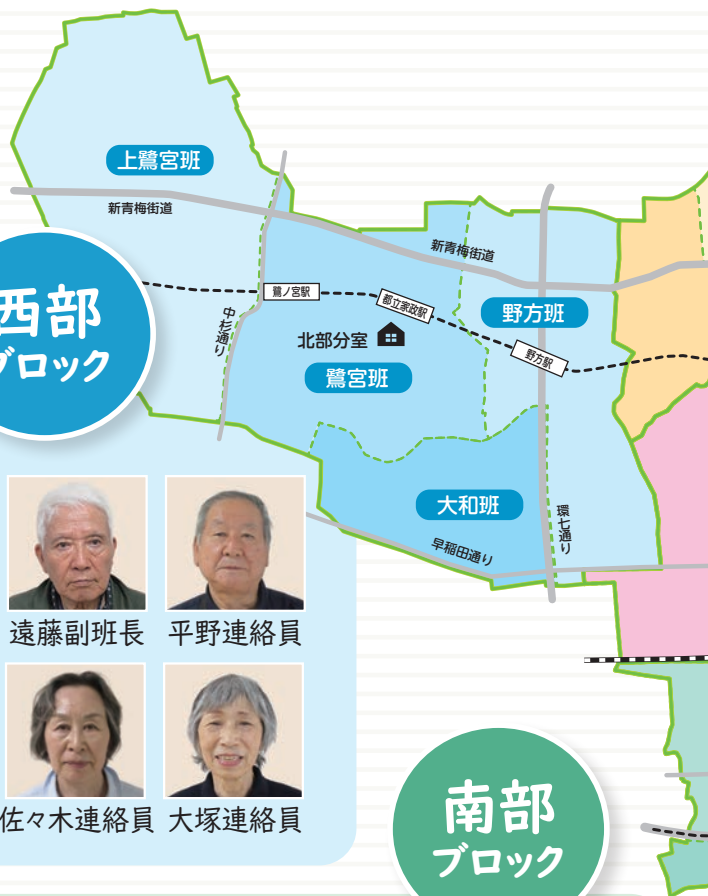
伊井班長 江夏副班長

南中野班



仲村連絡員 豊田連絡員 川口連絡員 北村連絡員
白田副班長 林班長 若井副班長

西部ブロック



南部ブロック

桃園班



大田副班長 橋本連絡員
高木班長 桂田副班長

鍋横班



金丸連絡員 押田連絡員 岡田連絡員
満田班長 大井副班長

園児の笑顔は元気の源

江古田班 豊田 昇 会員
とよだ のぼる

シルバー人材センターから紹介いただいた保育補助の仕事は、あつという間に3年目に入りました。週一回だけの就業ですが、園児の毎週の成長には驚かされます。園児の保護者からは、週一回の出会いを心待ちにしているんだという話を聞いて、幸せな気持ちになります。

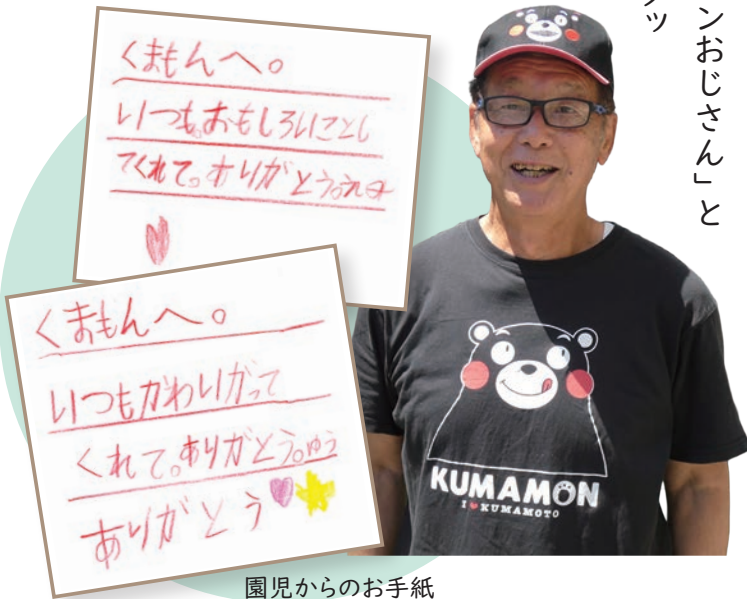
私は園児とのコミュニケーション作りのため、くまモンの帽子とTシャツを身に付けています。最初は不思議そうな眼差しで見えていた子も、日が経つにつれて「くまモンおじさん」と

呼ぶようになり、笑顔でおはようタッチと会話をいっぱいしてくれるようになります。

園児の笑顔に元気をもらっています。保護者と一緒に日々の成長を喜びながら、見守っていききたいと思っています。

保育園入口で優しく園児を出迎える豊田さん。豊田さんを見つけると満面の笑みであいさつする園児の姿を見かけます。明るい笑顔で末永くご活躍ください！

事務局



園児からのお手紙

高齢者にとって大切なこと

大切なこと



東部班 儘田 宏 会員
ままだ ひろし

私は、60歳で民間会社を定年退職しました。その後、「中野ことぶき大学」に入学し大学院を含めて4年間、高齢者にとって参考になる事を学習しました。その中で、特に印象の強かった講座がありました。

それは高齢者にとって大切なことは、「キョウイク」と「キョウヨウ」だということでした。これは、教育と教養ではなく、「今日、行く所がある（キョウイク）」「今日、用がある（キョウヨウ）」です。

私はシルバー人材センターの会員として、広報誌の配布や通学路児童見守りなどを行っていますが、まさに日々が「今日行く所がある」「今日用がある」で、感謝しています。



ようやく85歳になり、今なにしてる？

大和班 山崎 直明 会員
やまざき なおあき



昨年一月、「シルバーなかの」の辰年生まれに聞く、「今後挑戦してみたいこと」について投稿し、85歳になった今、なにしているか中間報告します。

一. 中央区銀座に住む

実は現役時代、職場が銀座4丁目に所在し、勤務終業も夜の銀座に居座り、一日の過半を23年間過ごし、事実上銀座に住みました。今は月一度、築地場外市場を冷やかし、万年橋を渡り、右手に歌舞伎座を見て、銀座4丁目に至り銀ブラをし、今も心の中で銀座に住み続けています。

二. 120歳まで生きる

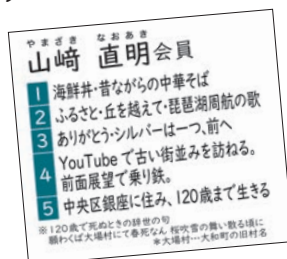
85歳となった今、ウェルビーイング（心身の健全・幸福）を一層推進し、大還暦（120歳）到達に挑戦中です。その為心のケアとしてシルバーの仕事、所得税確定申告書作成・提出、巷に溢れる情報の徹底検証、乗り鉄、コース、野球観戦、寺参り、50年来の悪友との飲み会等に励んでいます。身体のカラダとしてバランスの取れた食事・ストレッチ・ウォーキングを行っています。私を支えて下さる皆様、山崎ファミリー、そのゴッドマザー（カミさん）に感謝しつつ、120歳到達を目指します。

三. 挑戦とは別に私の願い

願わくば大場村にて春死なん

桜吹雪の舞い散る頃に

前号投稿の三田村先輩へ「バトンを受取りました。ありがとうございます。」



次号は、特別会員 **高橋 忠男** 会員
たかはし ただお
を紹介します。

（山崎会員からのメッセージ）
いつも私を支えて下さりありがとうございます。



安全就業に向けて

安全管理
委員会より



シルバー速報398号（令和6年9月末発行）に掲載したとおり、昨年通学路児童見守り業務で起きた出来事をきっかけに、当センターは令和7年5月に「防犯カメラ設置推進要望書」を中野区へ提出しました。

日頃から区内で活動する団体として、会員のみならず区民全体の安全確保の観点から、特に通学路の主要な箇所（交差点等）に防犯カメラ設置の必要性を感じたことが主な要因です。

安全管理委員会では引き続き安全就業パトロールを実施し、会員の皆さんが安心して安全に就業できるよう努めてまいります。しかし、会員ひとりひとりが「自分の身は自分で守る」といった意識が何よりも大切です。引き続き安全就業を心掛け、健康で元気に働きましょう。



リサイクル自転車販売

日時

8月21日(木) 9月18日(木)
10月16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。

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



4・5・6月に

お仕事をされていない方
及びシルバー派遣のみ就業の方令和7年度 会費の
お支払いについて① 令和7年4月1日以降に
入会された方

入会時にお支払いいただいております。

② 4・5・6月にお仕事をされた方

4月～6月の間、最初に配分金が発生した月に会費を天引きしました。

③ 4・5・6月に
お仕事をされていない方及び
シルバー派遣のみ就業の方○7月下旬に「会費専用・郵便振込用紙」
をお送りいたしました。**お近くのゆうちょ銀行にてお支払いください。**

○お振込期限は令和7年9月30日です。

○シルバー本部(南部・北部・江古田分
室)ではお支払いできません。

令和7年度 配分金振込日

就業月	配分金振込日
令和7年8月就業分	9月16日(火)
9月就業分	10月16日(木)
10月就業分	11月17日(月)

今後の予定

9月

■ 第13回シルバーまつり

9月30日(火)(8ページをご覧ください)

シルバーなかの投稿募集

こんなお仕事をしていますよ!



シルバーに入会して出来た縁・発見等

どんな内容でも構いません。
投稿をぜひお寄せください。

ふすま張り

講習会のご案内

中野区シルバー人材センター表具班会員による無料講習会を開催します。経験豊富な会員が丁寧に指導いたしますので、ぜひご参加を検討ください。



対象	中野区シルバー人材センター会員
日時	令和7年9月5日(金) 午前9時30分～午後5時00分
会場	中野区シルバー人材センター 本部
定員	10名(応募多数の場合は抽選)
申込方法	8月1日(金)～8日(金)の間に中野区シルバー人材センター本部へお電話にて申込してください。 8月12日(火)以降順次電話にてご連絡します。

問い合わせ先:

中野区シルバー人材センター事務局

担当: 木下(☎03-3366-7971)

入会登録説明会 開催日

開催日・場所

理事会承認日

8月19日(火)

8月22日(金)

9月10日(水)

9月12日(金)

9月18日(木)

10月9日(木)

10月15日(水)

10月20日(月)

8月28日(木)

9月25日(木)

10月23日(木)

●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。



7月に入り最高気温35度以上の日が続いています。熱中症予防を心掛け、暑い夏を安全に乗り切りましょう!

対策

1

暑さを避ける



「熱中症警戒アラート」発表時には外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

対策

2

こまめに水分補給する



室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給。



高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。



理事会だより

令和7年度 第3回 理事会

(令和7年5月15日開催)

5月は、14名の入会者が承認されました。令和7年4月の事業実績は、前年同時期と比較して1.4%の増でした。

今回の理事会では、

- 定時総会(令和7年6月24日)に付議する案件について
 - 令和7年5月 入会者の承認について
 - 令和7年4月 退会者について 等
- 審議・報告いたしました。

令和7年度 臨時理事会

(令和7年6月24日開催)

今回の理事会では、

- 会長(代表理事)の選任について
 - 副会長(代表理事)の選任について
 - 常務理事(業務執行理事)の選任について
- 審議いたしました。

令和7年度 第4回 理事会

(令和7年6月26日開催)

6月は、24名の入会者が承認されました。令和7年5月の事業実績は、前年同時期と比較して0.5%の増でした。

今回の理事会では、

- 令和7年6月 入会者の承認について
 - 令和7年5月 退会者について
 - 令和7年5月 事業実施状況について
- 審議・報告いたしました。

編集後記

広報委員会

こばやし

小林 てる子 委員

夏の陽射しが日に日に強まる今日この頃、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。定時総会も皆様のご協力により滞りなく終了しました。

今号では各地域班の班長、副班長、連絡員の紹介で始まり、会員懇談会の情報も掲載しています。これを機会に会員相互の交流がより盛り上がることを期待しています。毎号人気がある友達紹介リレーでは、山崎さんの奥様への感謝の言葉に感動しました。

これから本格的な夏を迎えます。NT(熱中症対策)カードを活用し、体調には十分に気をつけてお過ごしください。

それでは次号でお会いしましょう!

(今期広報委員会メンバー)

木村高志委員長・小林てる子副委員長・

武田かずみ委員・田中初江委員・牧下俊夫委員



第13回シルバーまつり

予告

詳細は
「シルバー速報
8月号」で
お知らせ
します。

爽秋の 音楽の集い

入場
無料

定員
500名
(先着順)

日時 令和7年9月30日(火)
開演：13時30分(開場：12時45分)

出演者 いで み の り
井手 美里(ソプラノ)
おお た ま い
太田 舞(ピアノ)
まる や ま しんいちろう
丸山 真一郎(ヴァイオリン)
や の たつき
矢野 樹(フルート)

今年も事前にお申込みが
必要です。

※未就学児の方はご入場できません。

会場 なかの ZERO 小ホール
(中野区中野 2-9-7)

曲目
・イベールの間奏曲
・日本歌唱(秋のメドレー)
・見上げてごらん夜の星を

武蔵野音楽大学学生・卒業生によるコンサートをお楽しみください。

令和7年度

令和7年6月開催

上半期「会員懇談会」 開催結果

第2部で特別講座等を実施した班は右表のとおりで、今回は弥生班と鍋横・桃園班合同懇談会をご紹介します。

今回実施した特別講座	
東 部 班	香り選びによる性格診断と手話歌
弥 生 班	民謡の調べ
鍋横・桃園班	クイズで中野区シルバー人材センターを知ろう
上 高 田 班	カラダは食べた物からできている
昭 和 班	フレイル予防について
新 井 班	スマホ講座「緊急事態対応」
江 古 田 班	カラオケ体操
沼 袋 班	フレイルとは?
大 和 班	中野サンプラザについて
鷺 宮 班	地域包括支援センターの役割と熱中症対策

今回の懇談会は令和7年11月開催予定です。

弥生班

弥生班では「民謡の調べ」という題目で、民謡について学ぶ企画をしました。長年民謡の大会で輝かしい結果を残されている堀内副班長を講師に迎え、実際に歌いながら地方によって異なる民謡の特徴を解説いただきました。



堀内 勇 会員

堀内さんは「腹から声を出すことがストレス発散となり、健康を保つ秘訣となっている」とお話をされていました。澄み渡る張りのある大きな歌声に、皆さん聴き惚れていました。

鍋横班・桃園班合同

鍋横班・桃園班では、クイズで中野区シルバー人材センターを知ろう!という企画のもと、鍋横班の大井副班長からシルバー人材センターにまつわるクイズ32問が○×形式で出題されました!クイズは会員懇談会資料や機関誌、ホームページ等から出題されました。

- 出題例
1. 設立年月日は?
 2. 地域班は全部で何班あるでしょうか?
 3. 令和6年度の契約金額は?

最も多く正解した方には、鍋横オリジナル商品が手渡され、大いに盛り上がる企画となりました。



正解：1. 1979年3月3日 2. 14班 3. 約7億4千万円