



2026 .6

八王子市シルバーニュース

# おおるり Vol.470

八王子市シルバー人材センターは  
令和8年度に50周年を迎えました  
<https://hachioji-sjc.org/>    ✉ [hachioji-sc@sjc.ne.jp](mailto:hachioji-sc@sjc.ne.jp)



## ●● 第16回定時社員総会の開催について ●●

第16回八王子市シルバー人材センター定時社員総会を、6月19日(金)午後1時から八王子市芸術文化会館(いちょうホール2階大ホール)にて3年ぶりに開催いたします。定時社員総会は、当シルバー人材センターの意思決定を行う重要な場となります。出席者500名を目標に準備を進めております。できるだけ多くの会員の皆様の出席をお願いします。



今回は、役員報酬制導入のため、役員の報酬等及び費用に関する規程の一部改正議案が上程されます。ご都合により会場にお越しいただけない会員の皆様には委任状・議決権行使書(ハガキ)での参加にご協力をお願いします。委任状・議決権行使書は定時社員総会資料に同封して郵送しますので、早目にご返送ください。議決権行使書は6月18日(木)午後5時まで当センター事務所に到着したものが有効となります。

当日の決議事項は次のとおりです

- ① 第1号議案 令和7年度計算書類等の承認
- ② 第2号議案 会費規程の一部改正(案)
- ③ 第3号議案 役員の報酬等及び費用に関する規程の一部改正(案)

## 創立50周年記念イベントの開催について

いよいよ6月19日(金)午後2時から、50周年記念イベントの開催です。皆さん「いちょうホール 大ホール」に集合しましょう!! 第16回定時社員総会後の記念イベントでは、「ザ・レイボーズのパフォーマンス」「会員有志の演奏と合唱」「伝統の八王子車人形」「東京八王子ビートレインズ専属チアリーダー Raily's のダンスパフォーマンス」が上演されます。ご家族やご友人もご参加いただけますので、ぜひ、お誘い合わせのうえお越しください。

## 6月19日の事務局の窓口・電話の対応について

当日は定時社員総会及び創立50周年記念イベント対応のため、横山本部、えきまえサポートセンター及び東部交流室の業務(窓口・電話等)を休止させていただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします(緊急の電話には対応いたします)。

## 50周年記念事業実行プロジェクトチームからのお知らせ

6月19日に行う50周年記念式典の名称が決まりました。

### 「創立50周年記念 感謝と飛躍の集い」

これまでのシルバーを支えていただいたすべての皆さんへの感謝の気持ちと、これからのシルバーを一層発展させていこうという思いを込めて命名しました。当日は盛大にお祝いしたいと思っておりますのでお集まりください。50周年記念誌も完成しましたので、当日総会出席者にお配りする予定です。



また、ささやかな活動ですが、記念事業の取組みのひとつとして、横山本部と東部交流室に有志の皆さんでプランターを飾りましたので、寄せ植えのきれいな花をお楽しみください。

「おおるり」におけるプロジェクトチームからのお知らせは今回が最後になります。これまでの皆様のご協力に感謝いたします。引き続きセンター業務へのご協力をお願いいたします。

# 役員報酬制度の導入に向けた検討状況のお知らせ（最終回）

## ○ 報酬額はどやって決めた？ センターの収支への影響は？

これまで3回にわたり、役員報酬制度が必要な理由や法律の決まりをご説明してきました。最終回となる今回は、「具体的な金額をどう弾き出したのか」、そして「センター全体の収支にどれくらい影響するのか」をご報告します。

## ○ 実際の仕事量と「最低賃金」をもとにした計算の根拠

報酬の金額を決めるにあたっては、役員の実際の活動時間をもとに、客観的なものさしを使って計算しました。

理事の平均的な活動は月に5日程度です。これを1日5,000円で計算すると「月額25,000円」になります。この金額は、現在の東京都の最低賃金（時給1,226円）で計算した額とほぼ同じです。つまり、「仕事に対する最低限の適正なお手当」として設定しています。これに、急な会議や人数変更への備えを加え、合計の上限を500万円としました。

また、監査役（監事）については専門知識が必要なため1日10,000円で計算し、合計の上限を50万円としています。

## ○ センターの収支への影響 ～活動に支障はありません～

「報酬を支払うことで、事業に影響が出るのでは？」というご心配もあるかと思いますが。今回提案する報酬の総額（550万円）が、センター全体の年間支出（約8億5,800万円）に占める割合は、わずか0.64%です。

この数字が示すとおり、報酬制度を導入しても、皆さんの就業支援などの大切な事業に支障をきたすことはありません。むしろ、必要なコストをかけて組織を適切に運営することは、将来にわたってセンターを安定させることにつながります。

## ○ 最後に

今回の役員報酬制度は、客観的なデータに基づいた「控えめで適正な範囲」の設定です。これは法律の決まり（ルール）にもきちんと合っており、当センターが信頼され続けるために欠かせない一歩です。

4回にわたる検討状況を最後までお読みいただき、本当にありがとうございました。これからも健全な運営に努めてまいりますので、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

# 今年は酷暑予想!熱中症に注意!

気象庁から今年の夏も「また猛暑」となる予想が発表されました。エルニーニョ現象が発生する可能性があり、その影響を受け上空の偏西風が日本付近では、平年よりやや北を流れる見込みです。そのため全国的にこの夏の気温は高く、昨年より猛暑となる見込みです。全国で40℃以上の「酷暑日」が記録される可能性大!

全シ協の調査によりますと、熱中症が原因で令和6年度には3名の方が、令和7年度には2名の方が命を落とされています。そのいずれも屋外作業中のもので、除草、屋外清掃、墓地清掃中の事故です。作業環境及び作業内容の見直しを行うと同時に、一人作業はできるだけ避け、複数作業でも休憩時間を含め一人にしない等の対策が重要です。



## 本格的な夏が来る前に熱中症に備えましょう!

### 熱中症リスクをチェック

- 熱中症警戒アラート  
環境省と気象庁が、**最高暑さ指数(WBGT)が33以上**と予測される際、前日17時頃と当日朝5時頃に都道府県ごとに発表。
- 熱中症特別警戒アラート  
**最高暑さ指数(WBGT)が35以上**と予測される際、前日の14時頃に発表。

環境省 熱中症予防情報サイト



熱中症リスクの基本となる指針は「暑さ指数(WBGT)」です。就業場所に指数計を設置することが難しい場合は、アラートを参考にすることが有効です。

### 暑さ指数 (WBGT) とは?

人体と外気との熱のやり取り(熱収支)に着目し、気温、湿度、日射・輻射(ふくしゃ)、風の要素を基に算出された熱中症の危険度を示す指標。

暑さ指数 (WBGT)	注意事項
31以上 危険	高齢者においては安静状態でも熱中症が発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動
28以上31未満 嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
25以上28未満 警戒	運動や激しい作業では、定期的に充分に休憩を取り入れる
25未満 注意	危険性は少ないが、激しい運動や重労働には熱中症が発生する危険性がある

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.4より改編

### 暑熱順化の対策を!

暑い日が続くと、体は次第に慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、体を暑さに慣れさせるため、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

暑熱順化は個人差もありますが、数日~2週間程度かかります。

※あくまで目安となります。年齢や体力に応じて適宜調整してください。

**ウォーキング・ジョギング**  
(帰宅時に一駅歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分 頻度目安 週5回	ジョギング 運動目安 15分 頻度目安 週5回
--------------------------------------	-------------------------------------

**サイクリング**

運動目安  
30分  
頻度目安  
週3回

**適度な運動**  
(筋トレやストレッチなど  
適度に汗をかくもの)

運動目安  
30分  
頻度目安  
週5回~毎日

**入浴**  
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安  
2日に1回

一般財団法人日本気象協会「熱中症ゼロへ」より一部抜粋

### ◆こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じてい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ため、注意が必要です。

### ◆暑さを避ける!

- ・エアコン等で温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ・外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ・天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす

## 会員の声

「おおるり」をより楽しんでいただくために、今回から「会員の声」と題して会員の皆さんからの手記を紹介するコーナーを設けます。会員の皆さんの就業体験談、趣味の紹介など多彩な内容をお届けします。1回目は、配布班の渡邊さんの手記をご紹介します。広報はちおうじの配布作業における興味深い体験談です。

### 増やそう! つなげよう! シルバー人材の輪! 西南部地区 渡邊健男

月2回発行される「広報はちおうじ」市内全戸に配っているのはシルバーの配布員だ。八王子市と市民をつなぐ大きな役割を担っている。実質月に数日のできるため他の業種と掛け持ちで担っている人も多い。だが最近配布の担い手が減って、個々の配布員の負担が重くなっている。

今年1月の配布で私は3人のシルバー配布員と出会った。名前も知らない偶然の出会いだった。

1回目は長房で。代理での初めての配布だったので地図を見ても現在地が良く分からなかったとき、たまたま配布中の人を見つけ、地図を見せて教えてもらった。

2回目はその日の帰り。スーパーに寄ろうとして自転車がコケてしまった。積み荷の残っていた広報誌が散乱した時、手助けしてくれたのが年配の婦人だった。「あら、広報配っていたの。私も配っているんですよ。」と。

3回目は、二度目の長房で丘の天辺まで配り疲れて一休みしていた時。初老の男性が近づいてきて道を尋ねてきた。地元住民ではない私が配布地図を広げて説明。すると「なんだ、広報配っていたのですか。実は私もやっています。西部地区で。」

わずかひと月、実質二日間に（名前も知らない）3人ものシルバー配布員に、助けられたり助けたりし合ったわけだ。シルバーの配布は、八王子市から『見守り』も要請されている。私はその『見守り』実際に、個人的に体験したわけだ。つくづくこの“輪”この“つながり”を広めていきたいなと思った。

配布員の減少でどの地域も配布体制の維持が困難になっているとき、もっともっと多くの会員に配布員を担って欲しいし、シルバーそのものへの入会も勧めて欲しい。

100部あるいは200部からのスタートでいい。配布員が多くなればなるほど、個々の配布員の負担は軽減される、まさに助け合いになるのだから。



## Smile to Smile(スマスマ)の登録サポートのご案内

スマスマの登録支援を実施しています。

会場 ●えきまえサポートセンター ●東部交流室

受付時間：業務時間の開始から終了40分前まで随時受付します。  
(ただし、通常業務を優先しますので、お待ちいただく場合があります。)

Smile to Smile(スマスマ)をスマホに登録できない方、使い方がよく分からない方を支援いたします。対応時間は、15分から30分です。なお、お持ちのスマホの機種によって対応ができない場合は、別途改めて対応いたします。

D X 推進プロジェクトチーム

登録はお済みですか？まだの方はぜひお声掛けください！

15分～30分で登録できます

### Smile to Smile 登録サポート 実施中!

Smile to Smileに登録すると...?

- ✓ 会報等の新着案内が届く!
- ✓ 就業情報が随時更新!
- ✓ 配分金額が確認できる!
- ✓ その他、新機能も続々!

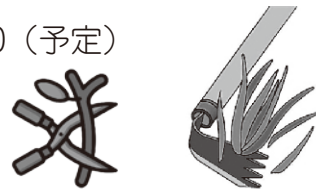
【会場】 ●えきまえサポートセンター ●東部交流室

スマホ教室・パソコン教室などもシルバー人材センターで実施しています。使い方が分からない方、もっと機器を使いこなしたいという方はぜひ参加をご検討ください。

# 環境保全の社会奉仕活動（ボランティア）の実施について （地域委員会からお知らせ）

例年行っている植木班、除草班、地域委員会の社会奉仕活動（ボランティア）を次のとおり行います。

- 実施予定日 9月24日（木）集合午前8:30～12:00（予定）
- 雨天予備日 9月25日（金）
- 実施場所 市役所各事務所
- 活動内容 植木の手入れ・除草・清掃等
- 申込方法は「おおるり」7月号でお知らせします



## シルバー会員の募集について

### ◆随時入会説明会のお知らせ

「入会申込は、基本として公式ホームページ内の『オンライン入会申込』にて承っております。手続きに必要な入会説明動画の視聴は、ご自宅等のオンライン環境でいつでも可能です。ネット環境のご利用や操作が難しい方には、窓口のパソコンで同様の動画をご視聴いただける『随時入会説明会』にてお手続きいただけます。

### ◆随時入会説明会

並木町の①「横山本部」、②「えきまえサポートセンター」、③「東部交流室」にて、業務時間中であれば、いつでも入会説明会（動画視聴による説明約30分）を受けていただけます。当日お待ちいただかないよう事前に電話予約をお願いいたします。①来所日時、②お名前、③連絡先をお伝えください。

なお、ホームページでの『オンライン入会申込』と『随時入会説明会』ともに動画視聴により入会の説明を受けていただいたあと、「入会面談」は従来どおり対面で行います。面談時にご不安な点や、ご不明な点などご質問いただけますので、お気軽に入会をご検討ください。

令和8年5月1日現在  
会員の状況

男性	1,741名
女性	781名
合計	2,522名
平均年齢	75.5歳

## センターへの連絡について

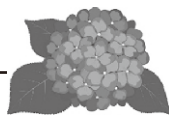
※ お電話の際には、始めに会員番号とお名前（フルネーム）をお願いします。

### ◆横山本部

- 住所：八王子市並木町 15-15 1階
- 開所日：土・日曜日、祝日、年末・年始を除く平日
- 開所時間（窓口・電話）：  
8:30～17:15
- 電話番号：代表 042-673-6753  
FAX 042-673-7851
- 緊急連絡先  
（就業中の事故及びケガなど）  
042-673-6757
- ※時間外及び土・日・祝日は ALSOK  
総合警備保障（株）につながります。

### ◆えきまえサポートセンター

- 住所：八王子市東町 5-6  
生涯学習センタービル  
（クリエイトホール）地下1階
- 開所日：土・日曜日、祝日、年末・年始を除く平日  
（毎月第一火曜日（休館日）はお休み）
- 開所時間（窓口・電話）：  
9:00～16:30
- 電話番号：042-649-2545



### ◆東部交流室

- 住所：八王子市下柚木 2-5-23  
増田第10ビル3号室
- 開所日：土・日曜日、祝日、年末・年始を除く平日
- 開所時間（窓口・電話）：  
9:00～16:00
- 電話番号：042-682-2021



センターのホームページはこちらから URL(<https://hachioji-sjc.org/>) のQRコード



## 編集後記



みなさん、こんにちは。広報委員会委員長の山本です▼今月号から本誌の編集を広報委員会が担うことになりました▼これまで以上に「読んで楽しい」紙面を目指していきます▼新しい企画である「会員の声」はいかがでしたか▼会員さん同士のつながりをつくるきっかけになればと思っています▼今後とも、よろしくお願いいたします。