

シルバー なかめ

No.165 2025.10.31

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：1,436 名 [男性：857 名 女性：579 名]
(令和 7 年 9 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。

就業現場の紹介

シルバー会員が
地球環境に貢献！

食用油回収業務

こんなお仕事も
引き受けてます！



当センター会員は中野区の食用油回収事業に従事しています。毎月1回、当センター会員が区内15か所全ての区民活動センター入口で回収受付業務をしています。（回収日・方法は次頁参照）

家庭の中で使った油は貴重な東京生まれのエコ資源。適切に回収されると立派な資源になります。この機会にご家庭からエコに取り組んでみませんか。

実際に就業している会員にお聞きしました！



うえたけ さかえ
鍋横班 植竹 栄 会員

桃園区民活動センター担当

Q

この仕事を始めたきっかけは
どんなことでしたか？

A

10年ほど前、日頃からお世話になっている事務局職員からこういう仕事がありますよ！と紹介があり始めてみました。

Q

お仕事で心掛けていることは
ありますか？

A

ペットボトルに入れた油のみ回収しています。それ以外の容器に入れたものや食用油以外のものを回収しないように注意しています。中身がお酢でヒヤリとした経験があります。

Q

このお仕事のやりがい
はどんなところですか？

A

家庭の油について、こういう回収業務もやっているんですねとお声がけいただきます。毎月来られる方とは顔馴染みとなり、月1回の業務ですが楽しく就業しています。微力ながら地球環境に貢献出来ていれば嬉しいなと思っています。



食用油リサイクルの主なメリット



ごみの減量

リサイクルをすることで、焼却するごみの量を減らすことができます。



水質汚濁防止

油を生活排水に流さないことで河川の汚染を減らすことができます。



資源の有効活用

ガソリンの代わりに廃食用油を原料としたバイオディーゼル燃料を使用することで化石燃料の使用料を削減できます。

回収した油の主な使い道は？

回収された食用油は工場で精製され、以下のように生まれ変わります。



バイオディーゼル燃料



車や航空機を動かす燃料となります。

航空燃料



石けん



環境にやさしいエコな製品になります。

肥料・飼料



食用油の拠点回収について（中野区ホームページより）

回収品目（家庭から出るものに限り）

てんぷら油、サラダ油、菜種油、
コーン油などの食用植物油

（複数回使用した茶褐色の油、賞味期限切れの未使用油を含む）



出し方の注意

- ・かすをできるだけ取り除き、**ペットボトルに入れ**、必ずふたをしてお持ちください
- ・**割れる恐れがあるので、びんでの持ち込みはご遠慮ください**
- ・拠点回収を利用できない場合は、凝固剤で固めるか、紙や布に染み込ませて「燃やすごみ」の日にお出してください

回収場所及び受付時間

- 1 中野区役所8階 環境課窓口
（中野4-11-19）
平日8時30分から午後5時まで
- 2 リサイクル展示室 窓口
（松が丘1-6-3）
平日8時30分から午後5時まで
- 3 各区民活動センター
※当センター会員が受付しています！
毎月第4火曜日の午前9時から正午まで
（毎月第4火曜日が祝日の場合、
直後の平日）

エコフェア 2025 イベント参加の お知らせ



11月8日（土）10時～15時

中野区役所屋外イベントスペース「ナカノのソトニワにて」

中野区環境課主催の「なかのエコフェア2025」にブースを出展します。会員によるお仕事相談やリサイクル自転車販売を企画予定です。

環境問題に優しい取り組みをしている団体が多く参加するイベントとなっていますので、皆様もお気軽に参加ください。



昨年の様子

令和7年度上半期事故報告

傷害事故

	就業の名称	年齢	事故発生状況
1	清掃	79	墓地の清掃作業時、ゴミを一輪車に載せて押して移動しようとしたところ、バランスを崩して前方へ転倒した。両膝を擦りむき、右肩を打撲した。
2	各種教室講座	67	テーブルを片付ける際に、ストッパーがかかっていたことを忘れて動かしてしまい、腰に圧が掛かり痛めてしまった。
3	植木の手入れ	84	プラムの木に2連梯子を結束して作業をしていたところ、幹が前方に折れてしまい、木と梯子ごと作業者も前のめりに転落し、救急搬送された。（入院1か月見込）
4	通学路児童見守り	73	業務を終え自宅に戻る途中、道路上の小石に躓き転倒した。道路上にある進入禁止用のポールに掴まろうとしたが、柔らかいポールだったためポールと共に倒れて、右肩を骨折した。
5	配布	87	マンションの集合ポストへ広報誌を配布完了後、次の配布場所へ移動しようと広報誌をたくさん積んだ自転車を方向転換しながらスタートした時にバランスを崩し、右側へ転倒した。
6		71	広報誌を配布していたところ、暑さで意識が朦朧としてきて気を失った。近くの工事現場で就業中の方が気づき、救急車で病院へ搬送された。
7	駐輪場管理	74	駐輪場就業中、場内整理から事務所に戻ってこず、同僚会員が様子を見に行くと熱中症のような症状を呈し動けなかった状態のため、同僚が救急搬送を手配した。（入院3日見込）
8		74	駐輪場の就業を終えて帰宅途中、熱中症のような症状を呈してふらつき、自転車がまっすぐ運転できず転倒。起き上がるもまた転倒し、頭を打ってしまった。その後駐輪場に戻り、同僚会員が救急搬送を手配した。（入院10日見込）

賠償事故

	就業の名称	年齢	事故発生状況	賠償金額
1	植木の手入れ	83	モッコクの手入れの際、枝が建物の壁際まで伸びて葉が茂り、表からコード（BSテレビ用）が見えなかった。刈込後、コードが切断されているのを見つけた。	11,550円
2	マンション清掃	76	清掃作業中、少し休憩を取ろうと思った矢先に立ち眩みがして、1階出入口のエントランス扉のガラスに背中から寄りかかるように倒れてしまい、破損させてしまった。	133,980円

就業に伴う事故が増えています。「他人事」と思わず「自分の事」として意識しましょう！

でしたが、全員で顔を付き合せて語り合うこともなかったのが、今回「暑気払い」を兼ね、都合の付く方で集まり、楽しく歓談する事ができました。お互いの経験、課題等を話しながら、明日へのパワーを得ることができました。技術の進歩も早いため、更に講座も時代に合わせたよりよい講座に発展させる意識統一が出来たのではないかと思います。次の会は、忘年会か新年会で幹事も決め、方向付けをしました。会員の皆様も是非、講座に参加してみませんか。



スマホ・PC 班の仲間とともに

スマホ

PC

班



三分室合同

「暑気払い」

新井班

まきたとしお
牧下 俊夫 会員

スマホ・PC講座を江古田・北部・南部分室の三分室で、各担当の講師・アシスタントで運営しています。お互いに、担当者が不足している時は、分室間で支援しながら運営してい

児童見守りが果たす役割

上高田班 戸辺 眞 会員
とべ まこと



昨年から児童の見守りをしています。一学期最後の日の下校時に、小学校低学年と思しき女の子からとてもかわいい手紙をいただきました。「いつも私達の安全を見守っていただきありがとうございます」という内容です。児童見守りは、ローテーションにより見守っていますので、見守りをしている会員全員に対していただいた手紙だと思っていますが、その日は初めてラブレターをもらったような気分でした。また二学期も頑張っていきたいと思っています。

児童見守りは、広く登下校時の児童の安全を確保することで、不審者からの危害を未然に防ぐことも含まれます。児童見守り箇所は交通量の多い交差点や横断歩道が指定されるため、安全に渡れるよう見守りをするのが大切です。近頃、登下校中の児童が事故に巻き込まれるニュースが多いこ

児童からのお手紙



とも気になります。4年前には千葉県八街市で、飲酒のうえ居眠り運転により下校中の児童の列に突っ込み、児童2人が死亡し、3人が大けがをしました。児童を交通事故からいかに守っていくか、シルバーの児童見守りが大きな役割を担っていると思う今日この頃です。



路線バス旅をしてみませんか

東部班 儘田 宏 会員
ままだ ひろし



ようやく涼しい季節になりました。会員の皆様、路線バスを使ってみませんか？私は時間がある時は東京都シルバーパスを利用して、都内各地を散策しています。見知らぬ地域も多く、新しい発見も数多くあります。

おすすめするコースを3つご紹介します。

1 中野坂上駅(王78)→王子駅→
徒歩で飛鳥山公園(北区)→
早稲田(都電荒川線)

飛鳥山公園は桜の名所として知られていますが、秋には紅葉を楽しめる場所として有名です。明治時代には渋沢栄一が居を構え、園内には渋沢の功績をたたえた渋沢資料館があります。帰りの際は都電荒川線(都内唯一の都電)を利用するのもおすすめです。

2 中野駅(渋64)→
渋谷駅(渋41)→大橋(目黒区)

大橋ジャンクションに「目黒天空公園(7000㎡)」があります。屋上全体が芝生になっていて、四季折々の花と樹木が栽培されています。

3 沼袋駅(西武新宿線)→
花小金井駅(梅70)→青梅駅

花小金井・青梅間は都営バスの最長路線で、2時間近く要します。鉄道が通っていない地域を通過し、のどかな田園風景を眺めることができます。

バス内では最後部の席に座り、外を眺めるのがポイントです。この機会にお出かけしてみたいかかでしょう。



みなさんの声をお聞かせください！



年齢を教えてください。

- 「シルバーなかの」を読んでいますか？

- 問2** で「1.毎号読んでいる」「2.ときどき読んでいる」と回答された方に質問です。

- 問2** で「3. 読んでいない」と回答された方に質問です。理由を教えてください。

- ご自身のスマホで QR コードを読み取ることはできますか？

- 「シルバーなかの」に掲載してほしい内容やテーマがありましたら教えてください。

「シルバーなかの」へのご意見・感想等を自由にご記入ください。

「シルバーなかの」に関するアンケートは以上です。

ここからは「定時総会」に関する質問です。

問8 今まで「定時総会」に出席されたことはありますか？

1. ある 2. ない▶ 問9へ

問9 問8で「2. ない」と回答された方への質問です。理由を教えてください。

1. 就業と重なるため 2. 興味がない 3. 知り合いがいないので参加しづらい
4. その他（

ここからは「会員懇談会（年2回開催）」に関する質問です。

問 | 0 今まで「会員懇談会」に出席されたことはありますか？

1. ある▶ **問12へ** 2. ない▶ **問11へ**

問10 で「2. ない」と回答された方への質問です。理由を教えてください。

1. 就業と重なるため 2. 興味がない 3. 知り合いがいないので参加しづらい
4. その他（

問12 会員懇談会について、「こんな内容なら聞いてみたい。参加したい。」等、ご意見・要望等をお聞かせください。

ここからは「未就業会員」の方への質問です。**仕事をしていない方のみ**お答えください。

※会員番号・氏名の記入は任意です。ただし、ご記入いただいた場合には今後の就業にあたっての参考とさせていただきます。

会員番号		氏 名	
------	--	-----	--

問 | 3 現在の状況を教えてください。

1. センター以外で仕事をしている（常勤・不定期） ……▶ アンケートは以上です。
2. 仕事をしていない ……▶ **問14へ**

問 14 問13で「2. 仕事をしていない」と回答された方への質問です。理由を教えてください。

1. 体調が良くない 2. 希望する仕事がない 3. 家族や孫の世話で仕事をする時間がない
4. 仕事をする時間がない 5. その他()

問15 現在未就業の方で、今後センターの仕事をする場合には、どのような仕事を希望されますか？

ご協力ありがとうございました。

仕事があるから

元気で過ごせる



特別会員 たかはし ただお 高橋 忠男 会員

シルバーに入会してからもう16年になります。今でも元気で働けるのもシルバーで毎日仕事ができているおかげと思っています。私はとにかく体を動かす

のが好きで、正月休みや長く休日が続いた後は体の調子が悪くなるのです。私の信念として、研修は座学よりも現場実習を心掛けています。会員が独り立ちして活躍していると、嬉しく思います。これからも私の持っている知識や技を伝授していけたらと思っています。

夏は暮らしのサポート隊の仕事依頼が少ないので、除草班の仕事を手伝っています。朝7時から12時までの5時間の仕事ですが、最初は朝早く起きるのがつらく、足腰が痛くて歩くのもままならない日が続きましたが、今では慣れたのかどこも痛くなく過ごす毎日です。



前号投稿の山崎会員へ
シルバーに誘っていただき
ありがとうございました。私
が仕事できるのも山崎さん
のおかげです。感謝！

次号は、鍋横班 いわもと まさお 岩本 昌夫 会員
を紹介します。

(高橋会員からのメッセージ)
会長のお勤めお疲れさまでした。また現場で仕事
頑張りましょう！

「シルバーなかの」では みなさまからの投稿をお待ちしています。



「シルバー川柳」
募集!!
日頃の思いを詠んで
みませんか？

「会員のひろば」
投稿募集!!
200~300文字程度
をお願いします。



皆様のちょっとした
趣味についても
ご投稿ください。



※選考・編集については広報委員会にご一任ください。
※掲載された方には粗品を差し上げます。

【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

中野駅バス乗り場 位置の変更について
新北口駅前広場整備のため、11月上旬からバス乗
り場の位置が大幅に変更される予定です。バスを利
用される方はご注意ください。詳細情報につきまして
は、中野区ホームページにてご確認ください。



令和7年度 第2回 会員懇談会開催予定表

No.	地域班	担当地域	開催月日	時間	場所	班長	担当理事	担当職員
1	南中野	南台2～5・弥生町4～6	11月15日(土)	14:00	南部すこやか福祉センター	林 泰洋	大村	尾関
2	弥生	南台1・弥生1・3・本町1～3	11月7日(金)	13:30	弥生区民活動センター	上原 敬子	小室	齋藤
3	東部	中央1～2・中野1 東中野1～2	11月5日(水)	13:30	中野区シルバー人材センター 本部 会議室	儘田 宏	松村	佐藤
※4	鍋横	弥生町2・本町4～6	11月12日(水)	14:00	シルバー南部分室	満田 和雄	岩本	木下
※5	桃園	中央3～5・中野2～3	11月12日(水)	14:00	シルバー南部分室	高木 宏	岩本	木下
6	昭和	東中野3～5・中野5～6	12月8日(月)	14:00	中野区シルバー人材センター 本部 会議室	坂井 良一	田中 (初)	長谷川
7	上高田	上高田1～5	11月26日(水)	13:30	上高田区民活動センター	松井 豊	武田	庄司
8	新井	新井1～5・中野4	11月20日(木)	13:30	新井区民活動センター	荒井 司雄	木村	長谷川
9	江古田	松が丘1～2・江原町1～3 江古田1～3	11月28日(金)	13:30	江古田区民活動センター	八島 恵美子	戸辺	小寺
10	沼袋	沼袋1～4・江古田4	11月8日(土)	10:00	沼袋区民活動センター	仲田 豊子	牧下	岩崎
11	野方	野方1～6・丸山1～2	11月25日(火)	13:30	野方ウイズ	伊倉 功	小林	伊藤
12	大和	大和町1～4	11月7日(金)	14:00	大和区民活動センター	伊井 進	小林	小林
13	鷺宮	若宮1～3・鷺宮1～3・白鷺1	11月13日(木)	13:30	シルバー北部分室	市川 清久	田中 (秀)	小林
14	上鷺宮	白鷺2～3・鷺宮4～6 上鷺宮1～5	11月21日(金)	13:30	上鷺宮二丁目集会室	武信 由美子	田中 (秀)	伊藤

※「鍋横班と桃園班」は合同で実施します。

- 1 実施日 令和7年11月27日(木)・28日(金)
いずれかの1日
- 2 実施時間 45分程度(各班の開始時間は、下表のとおり)
- 3 実施主体 シルバー人材センター地域班(全14班)
- 4 実施場所 下表のとおり



担当地域班	実施場所	実施日時	地域班長連絡先		
南中野班	中野富士見町駅	11月28日(金) 7:45～	林 泰洋	3383-9773	090-4718-1075
鍋横班 桃園班と合同	新中野駅	11月27日(木) 7:45～	満田 和雄	3382-6894	090-4137-3075
桃園班 鍋横班と合同			高木 宏	3383-4418	090-3692-3473
弥生班	中野坂上駅	11月28日(金) 7:30～	上原 敬子	3370-8829	090-8170-9510
東部班	東中野駅	11月27日(木) 7:45～	儘田 宏	3369-8472	090-8683-8472
昭和班 新井班と 上高田班と合同	中野駅周辺	11月28日(金) 7:45～ 中野駅北口広場集合	坂井 良一	3387-6851	090-9820-7866
新井班 昭和班と 上高田班と合同			荒井 司雄	3319-5182	090-7240-0894
上高田班 昭和班と 新井班と合同			松井 豊	3389-4188	090-4947-9899
沼袋班	沼袋駅	11月27日(木) 7:45～	仲田 豊子		090-2935-8979
江古田班	新江古田駅	11月28日(金) 7:45～	八島 恵美子		090-2670-4103
野方班 大和班と合同	都立家政商店街	11月28日(金) 8:00～	伊倉 功		080-2134-9080
大和班 野方班と合同			伊井 進	3330-5177	080-5438-0925
鷺宮班	鷺ノ宮駅	11月27日(木) 7:45～	市川 清久	3339-3405	080-7034-1822
上鷺宮班	鷺六公園	11月27日(木) 7:45～	武信 由美子	3926-8904	080-1147-6343

- 5 実施内容 実施場所での①清掃活動および②ティッシュ配布
- 6 参加申込 参加を希望する方は、各地域班長に11月14日(金)までに、お申し出ください。



リサイクル自転車販売

日時

11月20日(木) 12月18日(木)
1月15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



今後の予定

11月

- 会員懇談会
- なかのエコフェア2025 (11月8日(土))
- クリーンキャンペーン (11月27日~28日)

12月

- 仕事納め (12月26日(金))

令和8年1月

- 仕事始め (1月5日(月))

編集後記

広報委員会
たなか はつえ
田中 初江委員

やっと秋がきました。嫌というほど自然災害の恐ろしさを知らされた夏でした。これからは世界中で対策をしなければ大変なことになります。

食用油が飛行機の燃料になっているのを知り、これなら私たちも早速協力できるのではないのでしょうか。今後飛行機に乗る時は身近に感じて、楽しくなりそうです。

遠い旅ではなくても路線バスで小さな旅もいろいろな発見ができそうです。今年は短い秋になるとのことですが、素敵な秋をお過ごしください。



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

令和7年11月11日(火)

11月13日(木)

11月18日(火)

12月10日(水)

12月12日(金)

12月16日(火)

令和8年1月14日(水)

1月16日(金)

1月20日(火)

11月27日(木)

12月18日(木)

1月22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。



配分金振込日

就業月

配分金振込日

令和7年11月就業分

12月就業分

令和8年1月就業分

12月16日(火)

1月16日(金)

2月16日(月)

理事会だより

令和7年度

第6回 理事会

(令和7年8月28日開催)

8月は、13名の入会者が承認されました。令和7年7月の事業実績は、前年同時期と比較して0.002%の減でした。

今回の理事会では、

- 令和7年8月 入会者の承認について
 - 令和7年7月 退会者について
 - 令和7年7月 事業実施状況について 等
- 審議・報告いたしました。

令和7年度

第7回 理事会

(令和7年9月29日開催)

9月は、16名の入会者が承認されました。令和7年8月の事業実績は、前年同時期と比較して9.6%の減でした。

今回の理事会では、

- 令和7年9月 入会者の承認について
 - 令和7年8月 退会者について
 - 令和7年8月 事業実施状況について 等
- 審議・報告いたしました。

心に潤いをありがとう

～あふれる笑顔で会場がひとつに～

報告

令和7年
9月30日(火)
13時30分開演

第13回シルバーまつり

日頃の感謝を
込めて
開催しています。

爽秋の音楽の集い

秋の訪れを感じる清々しい晴天の中、420名の来場者をお迎えし、今年もコンサートを開催しました。

開催に先立ち武田かずみ会長、名誉会長の酒井直人区長によるごあいさつをいただいた後、武蔵野音楽大学学生・卒業生による全10曲の演奏がありました。

日本歌謡・クラシック等さまざまなジャンルからの選曲があり、ご来場いただいた皆さんからはたくさんの感謝のコメントをいただきました。



たけだ 武田 かずみ
会長



さかい なおと
酒井 直人
区長

季節感いっぱいの
楽しいひとときを
ありがとうございました。

素晴らしいコンサート
ありがとうございました。
赤とんぼを聴いて涙しました。

雰囲気がとても良かった。
こんな和やかな演奏会は
他に無いのでは？

孫世代のフレッシュさを
楽しませていただきました。

今後も長くシルバーまつりが
開催されますように。



休憩後にお楽しみ企画として、会場の皆さんと一緒に「手遊び歌」を実施しました。歌いながら手足を動かし、難易度が上がるにつれて、会場内に和やかな笑いが生まれ、会場が笑顔であふれました。

「上を向いて歩こう」の全員合唱が終わった後は、会場いっぱいに感動と感謝の拍手が響きわたりました。



手遊び歌の様子



休憩中のリラックス体操



武蔵野音楽大学の皆様、今年も素敵な演奏をありがとうございました！ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。

“音楽で心に潤いを！”

また、来年もお楽しみに。

(左から) 小林てる子理事、高田淳先生、田中初江理事、矢野樹さん(フルート)、太田舞さん(ピアノ)、井出美里さん(ソプラノ)、丸山真一郎さん(ヴァイオリン)、田中秀和理事、豊川士朗事務局長