

## 会 報

第56号

シルバー  
いちほら(編集・発行)  
公益社団法人 市原市シルバー人材センター  
広報委員会

〒299-0111

千葉県市原市  
姉崎883番1電話 0436(60)3551  
FAX 0436(60)3552

ホームページアドレス

<https://www.ichihara-sjc.jp>

右上のQRコードをスマホで読み込んでもアクセスできます



## 令和8年度 定時総会

令和8年度定時総会が、6月11日(木)午前10時から市原市市民会館において開催されました。

当日は、小出譲治市原市長、保健福祉部梅津部長、高齢者支援課の職員をお迎えし、祝辞を頂きました。

議決権を有する会員532名のうち、出席会員27名、委任状又は議決権行使書の提出361名により、「第1号議案 令和7年度収支決算報告の承認について」及び「第2号議案 役員の選任について」を審議するとともに監査報告を

受け、賛成多数で原案通り可決されました。また、「令和7年度収支補正予算」、「令和7年度事業報告」、「令和8年度事業計画」「令和8年度収支予算」の4件について報告が行われました。

総会に先立ち会員表彰が行われ、6名の会員に賞状を授与し、当日欠席した17名の授彰者には、後日直接表彰状を手渡しました。

## 授彰者(敬称略)

## 会員表彰 23名

- ・正会員のうち、会員として永年にわたり、センターの振興・発展に寄与し、その業績が顕著であり、会員としての在籍期間が10年を迎えた者、または会員としての在籍期間が5年を迎え、満80歳に達している者

|             |            |            |            |
|-------------|------------|------------|------------|
| 南部 忠義(西五所)  | 堂端 文雄(加茂)  | 小野 孝一(西国吉) | 今井 弘(永吉)   |
| 石井 和美(西広)   | 氷海 文夫(菊間)  | 笹木 区(泉台)   | 木村 守(中)    |
| 石井 勇(飯沼)    | 亀井 康雄(中高根) | 秋葉 重(下矢田)  | 山形 一男(能満)  |
| 中田 輝雄(新堀)   | 木戸 幸生(君塚)  | 白鳥 忠雄(西国吉) | 渡部 寛明(辰巳台) |
| 新倉 延俊(飯沼)   | 百花 勝(辰巳台)  | 浦本 芳弘(五井)  | 小倉 昇(米沢)   |
| 品田 和夫(ちはら台) | 生田 馨一(野毛)  | 吉原 亦男(能満)  |            |

皆さんおめでとうございます!!



来賓の皆さん



表彰状授与



会長を囲んで授彰者の皆さん



総会の状況



総会の状況



総会の状況

## 会長挨拶

会長 山田 保



令和8年度定時総会の開催に当たり、一言で挨拶を申し上げます。

今年の桜も終わり花の季節からそうめんの美味しい陽気になってきました。これから姉崎西瓜・イチジク・梨と美味しい果物が出てきますので楽しみです。

会員の皆様には、平素より当センターの事業運営にご理解ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

また、只今司会者から紹介していただきましたが、公務が大変お忙しい中、小出市長様、保健福祉部から梅津部長様、高齢者支援課から中根課長様、高齢者福祉係から豊田係長様にご臨席いただきました。

常日頃から、当センターへのご理解とご支援を頂き、深く感謝申し上げます。

令和7年度は、インボイス制度に続きフリーランス新法、大型店舗の業務見直し等ありまして、シルバー人材センターの運営は、全国的にも大変厳しいものがありました。

皆様の中にもカート整理などで働いていた方は、大変だったと思います。

他のセンターでは、「環境の変化に対する対応が追いつかず大変だ」という話も聞いています。

しかしながら、当センターにおきましては市原市をはじめと

する行政機関、企業、そして市民の皆様からご支援をいただき、また事務局、会員の皆様のご尽力により、比較的順調な事業展開を図ることができたと思います。

ここで、中期計画について話したいと思います。

当センターでは、「生涯現役社会に貢献する魅力あるシルバー人材センター」を目指し、令和3年度から7年度までの中期計画を策定して、地元自治体や各諸団体の皆様と連携しながら計画の実現に取り組んでまいりました。

その間、就業環境の変化や気候変動に伴う猛暑、会員数の伸び悩み、事故の発生等様々な課題はありましたが、皆様のおかげをもちまして、地域の皆様から高い評価を頂く事ができました。

また、令和8年度から前中期計画を踏襲した新たな中期計画に基づき、センターを取り巻く環境の変化などに合わせて、新たな課題に取り組んでまいります。

会員の皆様にお配りした中期計画の中には、すでに仕事の中で実施していることもありますし、これから目的達成のために皆様にやって頂ける事も色々あると思いますので、ご協力をお願い致します。

今後も皆様のご理解とご協力を頂き、会員・職員が一丸となって事業を推進してまいりますので、宜しくお願い致します。

終わりになりますが、皆様の「ご健勝とご多幸」を祈念いたしまして、開会の挨拶といたします。

本日は、よろしくお願いいたします。

## 市長挨拶

市原市長 小出 譲治



皆様、こんにちは。市長の小出です。令和8年度市原市シルバー人材センター定時総会の開催にあたりまして、ご挨拶を申し上げます。

山田会長をはじめ、市原市シルバー人材センターの皆様におかれましては、日頃より市政の推進に格別のご理解と

ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昭和57年の設立以来、高齢者の皆様への就業機会の提供に加え、ボランティア活動にも積極的に取り組まれ、生涯現役社会の実現や地域福祉の向上、さらには地域の活性化に多大なるご貢献をいただいておりますことに、心より敬意と感謝を申し上げます。

本市では、この4月から、新たな総合計画がスタートいたしました。この計画は、市民の皆様との対話を重ねながら策定した、今後10年間のまちづくりの羅針盤であるとともに、市民の皆様との大切な約束であります。

対話を通じて私が強く感じておりますのは、人々にとっての幸せの原点は、健康に安心して暮らし続けられる環境と、人と人・地域とのつながりにあるということです。

これからの市原が持続的に発展していくためには、地域への思いを持ち、自ら行動されている皆様おひとりお一人の力が不可欠であります。

「働くことを通じて健康を維持したい」「地域の役に立ちたい」といった思いが広がることにより、誰もが自分らしく、いきいきと活躍できる、ウェルビーイングの高いまちの実現につながるものと確信しております。

人生100年時代と言われる今、シルバー人材センターの皆様の果たされる役割は、これまで以上に重要性を増していると考えております。

今後とも「自主・自立、共働・共助」の理念のもと、高齢者の社会参加と生きがいの増進に向けて、より一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本日の定時総会の開催にご尽力いただきました関係者の皆様に深く感謝申し上げますとともに、ご出席の皆様の今後ますますのご健勝とご多幸を心より祈念申し上げ、私の挨拶といたします。



## 令和8年度 理事・監事のご紹介



### 新理事・監事紹介



左側から  
梅津理事、中島監事  
よろしくお願いいたします!!

※改正公益法人法が令和7年4月1日から施行され、外部理事及び外部監事の設置が義務付けられました。外部理事として市の保健福祉部長、外部監事として会計管理者に就任していただいています。

### 退任役員紹介

令和8年度定時総会で、役員の改選により、次の方々が退任されました。 渡部理事、佐久間理事、遠山監事  
センター事業の発展・強化にご尽力を頂き、ありがとうございました。



令和8年6月 定時総会

## 市長へシルバー人材センターへの支援をお願いしました!!



令和8年7月30日(木)、山田会長、今井副会長、早川事務局長、松田主査が市原市役所を訪問し、小出市長に「地域社会に貢献するシルバー人材センターの新たな決意と支援の要望書」を提出しました。  
この決意・要望書は、令和8年度(公社)全国シルバー人材センター事業協会定時総会で採択されたもので、都道府県、市区町村にシルバー人材センターの決意を伝えると併に支援をお願いするものです。

決意・要望書の概要は、「シルバー人材センターは、「自主・自立、共働・共助」の理念のもと、高齢者に地域の日常生活に密着した就業機会を提供することで、地域社会の発展と就業意欲のある高齢者の活躍の場としての役割を果たしていく決意である。事業の推進のために必要な補助金の確保及び公共からの事業発注の確保、新たな契約方法への対応など、シルバー人材センターの安定的な運営が可能となるよう、各支援について強く要望する。」というものです。

## 環境整備ボランティアを実施しました

令和8年3月27日(金)に市原市海上小学校の環境整備ボランティア事業を実施しました。

今井世話人を中心に除草班の会員14名が安全への指差呼称からスタートし、役割分担をして校舎周りの雑草の草刈りを行いました。

入学式を控えた春休みに作業を実施することができ、市原市教育委員会の渡辺部長、市役所高齢者支援課の小簗課長、小島教頭から、感謝の言葉をいただきました。

参加していただいた会員の皆さん、大変お疲れさまでした。



# フレイル予防とシルバー人材センター

## ～センターでの就業がフレイルの抑制に効果あり！～

公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会では、シルバー人材センターでの就業が健康や介護予防にどのような効果をもたらすかを調べるため、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団に依頼し、令和3年度から4年間にわたり「シルバー人材センター会員等の介護予防効果に関する調査研究」を実施しました。

この調査では、地域の高齢者とセンター会員を対象に2年間追跡調査を行った結果、**センター会員はフレイル(年を重ねることで心や体が少しずつ弱ってきた状態)になるリスクが地域の高齢者に比べて34%低い**ことが明らかになりました。つまり、センターで働くことが健康の維持や元気な生活につながるということが科学的に確認されたのです。

シルバー人材センターの仕事を通じたコミュニティへの参加は孤独感やうつリスクを軽減し、頭を使いながら適度な運動を行う仕事であれば、認知症予防など「精神的・心理面」にも有効に働くと考えられます。

詳細は、パンフレットをご覧ください。



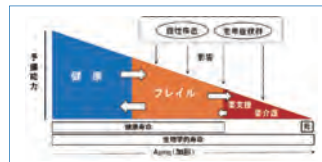
### 「シルバー人材センター」での就業がフレイルの抑制に効果があることが調査研究で明らか！

#### 1 概要

シルバー人材センターに登録して就業している会員は、就業している会員ではない地域高齢者（以下、地域高齢者）に比べ、「フレイル」の発生率が34%軽減されることが、公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会（以下、全シ協）が行った調査研究で明らかとなり、日本健康医学雑誌に研究論文が掲載※1されました。

この調査研究は、2021年度から2024年度までの4年間、全シ協から公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団に事業委託して行われ、2022年度の第1回調査（初回調査）、その2年後の2024年度の第2回調査（追跡調査）により、全国50カ所のシルバー人材センターから得られた75歳から84歳までの会員2,095人及び地域高齢者1,392人に関するデータを分析して行われたものです。

「フレイル」とは、要介護の前段階の状態のことで、この状態への移行防止や逆方向（健康側）への改善を目指すことが「介護予防」の大きな目的になっています。



#### 2 フレイルに対する予防効果に着目

今回の調査研究では、介護予防の効果を「2年後のフレイル発生率」と定義し、地域高齢者とセンター会員のフレイル発生率を比較する分析を行いました。具体的には初回調査と追跡調査の両方に回答した人のうち、初回調査でフレイルに該当していなかった（≒健康な人）1,354人（地域高齢者477人、センター会員877人）を分析対象としました。



※1 石橋智昭、森下久美、土屋瑞穂子、上原桃美、渡辺啓一郎、シルバー人材センター就労会員と地域高齢者における2年間のフレイル発生割合：全国50地点の75～84歳を対象としたコホート研究 日本健康医学雑誌：2025年34巻4号

#### 3 就業の効果を明らかにするための分析の工夫

初回調査でフレイルに該当していなかった地域高齢者とセンター会員の2年後の状況を比較するだけでは、そもそもセンター会員は同年代の中でも比較的元気な方が多いため、2年後のフレイルの発生率が低かったとしても、それは就業の効果ではなく、単に追跡前の健康状態が良かっただけではないかと指摘を受ける恐れがあります。

このため、センター会員の介護予防効果を証明するためには、比較対象集団の初期状況の偏りを補正する工夫が求められます。

そこで、本研究ではフレイルの発生に関連する20項目の要因を取り上げ、それらを1つの変数としてまとめる「傾向スコア（Propensity Score）」を活用した解析手法が採用されました。これにより、初回調査時の基本属性がほぼ同じで、就業の有無だけが異なる地域高齢者とセンター会員のペア441組（882人）をつくり、この2つのグループ間でフレイル発生率を比較することとしました。

【フレイルの発生に関連する20項目の要因】  
年齢・性別・都市度・学歴・経済状況・独居・孤食・地域活動への参加・近隣との交流・歩数・運動習慣・食事バランス・飲酒・喫煙・治療中疾患数・服薬数・転倒経験・主観的健康感・睡眠の質・プレフレイル

就業の有無以外の基本属性が近い地域高齢者とセンター会員をマッチング

地域高齢者 → 441組 (882人) ← シルバー会員

#### 4 分析結果：フレイル発生率はセンター会員の方が低い

分析結果として、2年後のフレイルの発生率は、地域高齢者の13.8%に対してセンター会員は9.1%と低く、統計的に有意な差が認められました。この差を発生リスク比で表すと、地域高齢者を1.0とした場合、センター会員は0.66となり、センター会員のフレイル発生リスクは34%軽減すると解釈することができます。この分析結果は学術誌にも掲載※1され、後期高齢期の就業による健康維持効果を表す一つのエビデンスになりました。

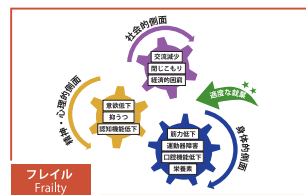
今回の調査研究によって、**後期高齢期のシルバー人材センターでの就業がフレイル発生に一定の抑制効果を持つことが示唆されたと言えるでしょう。**



#### 5 フレイルの多面性と就業の効果

今回の分析では、なぜ就業がフレイルの発生を抑制するのか、その具体的なメカニズムは明らかにできていません。仮説として、後期高齢期に就業を続けるメリットには、以下のような効果が考えられます。

フレイルには、運動・栄養・口腔機能の「身体面」、うつや認知機能の「精神・心理面」、独居や経済的困窮などの「社会面」など多様な側面があります。これまでのフレイル予防は、筋力トレーニングや体操、栄養教室など「身体面」が中心でした。しかし、高齢者の5人に1人はひとり暮らしであり、周囲の人の関りが乏しい「社会的孤立」状態に陥る人も増加しています。他者との交流は本人の価値観によるべきですが、孤立の解消を望む人々へのサービスは十分とはいえません。社会参加の機会が減少しがちな後期高齢期に、就業の機会が得られれば、定期的な外出のきっかけとなり、仲間との交流や地域とのつながりへと広がり、フレイルの「社会面」にも貢献できる可能性があります。さらに、3つの側面は相互に影響するため、仕事を通じたコミュニティへの参加は孤独感やうつリスクを軽減し、頭を使いながら適度な運動を行う仕事であれば、認知症予防など「精神・心理面」にも有効に働くと考えられるでしょう。



※このリーフレットの内容は、本調査研究を委託した公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団発行のDia News No.118に掲載された「シルバー人材センターでの就業がフレイル発生リスクを軽減～75～84歳の全国追跡調査の結果より～」(同財団研究部長・石橋智昭氏執筆)をもとに本調査研究を委託した公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会が編集構成したものです。

#### ◆発行

公益社団法人 全国シルバー人材センター事業協会  
〒135-0016 東京都江東区東陽 3-23-22 東陽プラザビル 3階  
電話 03(5665)8011 (代表) FAX : 03 (5665) 8021  
URL <https://zsjc.or.jp>



## 営業だより



### 草花班の紹介

今回は草花班を紹介します。

JR 内房線八幡宿駅と五井駅の東西ロータリーにある花壇の管理を当シルバー人材センターが、草花植栽管理業務として市原市公園緑地課と区画整理事務所八幡事業所から委託を受け、作業をしています。

従事しているのは草花班に所属する男女3名ずつ、6名の会員です。

作業は年間のスケジュールにより、地拵え・施肥・植付・除草などがあり、春と秋に花の植替えをしています。植える花は、駅の利用者や通行者の目を楽しませるため、花期の長いものが選ばれ、春はニチニチソウ、秋はパンジーが植えられます。

ロータリー4ヶ所に植えられる花の数は毎回、約5,000株です。

植付作業の1週間前くらいに、あらかじめ固く締まっている各花壇の土を耕し肥料をすき込む作業をしておきます。各花壇に植える花の数はおおむね決まっていますが、花壇の大きさがそれぞれ異なるため、区画ごとに株をならべ前後左右の間隔や花の色合いなどを見ながら、全体の配置を決めていきます。植え付けるときは株がきれいに並ぶよう、線を引いたり時にはヒモを張ったりしてできるだけまっすぐになるように注意をしながら作業をしていきます。

植え付け後は、咲き終わった花の花がら摘みや草取り、水やりなど次の植替時期まで定期的に見回りをしていきます。

リーダーの鈴木会員は「かわいい花に癒されています。八幡宿駅西口は通路の中に花壇があり通行人からお礼の言葉をいただいたり、保育園児から可愛い声援をかけてもらうこともあり、とてもうれしくなります。」

5月から就業したばかりの片桐会員は「教えてもらうことが多いけど楽しくやっています。先日は若いお兄さんから冷たいペットボトルをいただきとても驚きました。」、また、渡邊会員も「ロータリーはタクシーが停車しており、時々ドライバーの方から差し入れをもらうことがある。」と言っていました。

林会員は「畑仕事などの土いじりが好きなので、草花の手入れもやりがいがあります。」

加藤会員は「毎月の作業でみんなに会えるのを楽しみにしています。暑い時期は体調管理に気をつけています。」

安藤会員は「一株一株植えた花がきれいに咲くようにという気持ちで作業しています。見ていただく人たちに喜んでいただければと思っています。」

会員の皆さんは、「植付作業後きれいに植えられた花々を見るととても気持ちがよくなります。」とおっしゃっていました。



## 会員業務委託料（旧 配分金）支払日

|      |        |     |
|------|--------|-----|
| 8月分  | 9月25日  | (金) |
| 9月分  | 10月26日 | (月) |
| 10月分 | 11月25日 | (水) |
| 11月分 | 12月25日 | (金) |
| 12月分 | 1月25日  | (月) |
| 1月分  | 2月25日  | (木) |
| 2月分  | 3月25日  | (木) |
| 3月分  | 4月26日  | (月) |

▼毎月の会員業務委託料明細書は、会員業務委託料支払日前に届くよう郵送していますのでご確認ください。

## 会員入会説明会

|          |     |
|----------|-----|
| 9月24日    | (木) |
| ※ 10月16日 | (金) |
| 10月21日   | (水) |
| ※ 11月20日 | (金) |
| 11月24日   | (火) |
| ※ 12月17日 | (木) |
| 12月21日   | (月) |
| 1月21日    | (木) |
| 2月22日    | (月) |
| 3月23日    | (火) |

- ▼会員入会説明会は、姉崎のセンター会議室で行います。  
午前9時30分開始で約1時間程かかります。  
説明の後に入会申込手続き(約1時間)を行います。  
入会申込書に記入、就業面談を行います。  
【年会費4,000円が必要です。】  
(初年度のみ入会時期によって会費の額が変わります。)
- ▼説明会から手続きまで行いますと、午前中いっぱいかかりますので、時間に余裕を持って、お越しください。
- ▼※印はお出かけ入会説明会です。  
10月16日(金) 南総公民館  
11月20日(金) 三和コミュニティーセンター  
12月17日(木) 八幡総合市民センター(やわたパレット)  
受付開始13時30分、14時から開始いたします。  
センターで行う入会説明会と同様の説明会ですので、お時間に余裕を持ってお越しください。

## 編集後記

2026年から気象庁の正式用語として酷暑日が位置づけられ、気温が40度C以上になることも見られるようになりました。また、台風等による局地的な集中豪雨も多く、屋外での就業では、会員自身の就業するか否かの判断が必要になってきました。気温差が激しいのも今年の夏の特徴です。寒暖差による体調の崩れから、暑さによる熱中症となる方も多いそうです。就業に際しては十分注意してください。

広報委員会

## 事業実施状況報告（7月末現在）

|             |    | 令和8年度   | 令和7年度   |
|-------------|----|---------|---------|
| 会員数<br>(人)  | 男  | 429     | 426     |
|             | 女  | 118     | 116     |
|             | 合計 | 547     | 542     |
| 就業実人員(人)    |    | 413     | 438     |
| 就業率(%)      |    | 75.5    | 80.8    |
| 受注件数<br>(件) | 公共 | 25      | 27      |
|             | 民間 | 1,292   | 1,219   |
|             | 派遣 | 24      | 26      |
| 契約金額(千円)    |    | 130,733 | 120,190 |

※就業実人員、就業率、契約金額は、派遣事業の実績を合算しています。

## デジタル化の推進について!! (重要)

令和8年度定時総会での会長の挨拶にもありましたが、センターでは経費削減、また、迅速な情報伝達のため業務のデジタル化を進めてきました。

Smile to Smileの登録者が5割超え、新規入会者においては7割近くの方が登録をしています。

全国的に、急速にデジタル化が進む中、当センターでは今なお、デジタルと紙ベースという二重の方法で会員の皆さんにお知らせをしているところです。

このたび、Smile to Smileの活用をより一層推進し、令和9年度からデジタル化に舵を切ることになりました。

具体的には、会員業務委託料明細書(旧 配分金明細書)をSmile to Smileで送付し、会報はホームページに掲載する等、紙媒体によるお知らせを廃止する予定です。

Smile to Smileに登録し、アイコンをスマートフォンの画面に出しておきますと、センターからの情報がタイムリーに受け取ることが出来ます。複雑な操作をすることなく、情報を受け取れますので、来年度に向けてSmile to Smileの登録をお願いいたします。

なお、携帯の種類(ガラケーやらくらくフォン)によっては、Smile to Smileが登録できない、視聴できない場合もありますので、センターにご相談下さい。

デジタル化に向けて皆さんのご協力をお願いいたします。

## 継続の就業をしている会員の皆さんへ!!

同じ就業場所で継続して作業をされている会員の皆さんには、令和8年10月からの契約について、会員業務内容(旧仕様書)及び履行確認書を随時送付いたします。

就業内容や就業時間等の確認をお願いいたします。

なお、請負・委任(派遣を除く)の就業については、会員業務委託料に交通費相当額が含まれています。

ご不明な点や疑問等がありましたら、センターまでご連絡ください。

## 会員の交流 自主活動に参加してみませんか!!

会員の皆さんの社会参加や生きがいづくりに繋がる取組みとして、就業以外に会員同士の親睦や交流のための自主的な活動を推奨しています。

「刺し子」は10名を超える方が、第2、第4木曜日を基本として、定期的に活動しています。

「社交ダンス体験会」は3月4日(水)に開催した第一弾の好評を受け、第二弾を8月19日(水)に行いました。

「社交ダンス体験会」も定期的な活動にできたらと思いますので、ご希望の方はセンターまでご連絡下さい。