

シルバーだより盛夏号

—第109号—



発行日 令和8年7月発行
発行所 (公社) 宇治市シルバー人材センター

〒611-0021 宇治市宇治東内3-6-5
TEL (0774) 20-1734
FAX (0774) 20-0580

令和8年度 定時総会が開催されました



去る6月4日(木)、令和8年度定時総会が宇治市産業会館で松村淳子宇治市長(代理)、木本裕章宇治市議会議長、古澤明京都府山城広域振興局長(代理)、岩城好洋宇治公共職業安定所長を来賓に招いて開催されました。331名(委任状出席者310名を含む)の出席のもと令和7年度事業報告、収支決算のほか役員の選任などについて提案どおり承認されました。

開会にあたってのあいさつでは、平田研一理事長から、少子高齢化や人口減少が加速する中、会員の皆様には日頃からそれぞれの就業場所において、豊富な経験と技術を活かして、地域の期待に応えて活躍していただいておりますことに、感謝の意を述べました。

そのあと、松村淳子宇治市長、木本裕章宇治市議会議長をはじめ、来賓としてご臨席いただいた皆様から祝辞をいただき、京都府シルバー人材センター連合会からのメッセージが紹介されました。

議事では、平田理事長が議長となり、議案第1号「令和7年度事業報告について」、議案第2号「令和7年度収支決算報告について」、議案第3号「役員の選任について」、議案第4号「権限の委任について」は、採決の結果いずれも提案どおり承認されました。また、「令和7年度収支補正予算」「令和8年度事業計画及び収支予算について」を報告しました。

質疑では、「スマイルTOスマイル」の本格的運用に伴い、配分金明細も秋から届かないとなると、間違いがあった場合に瞬時に回答できないと指摘を受けた件については、再度検討すると明らかにしました。

なお、定時総会議案書は定時総会開催の通知と合わせて5月中旬に会員全員にお送りしています。今年度の送付に当たっては、地域班を通じてお送りをしました。ご協力をいただいた方々に感謝を申し上げます。

～ 役員の就任 ～

役員の任期終了に伴い、定時総会及びその後に開かれた臨時理事会で、次のとおり役員の就任が承認されました。

役員の任期は、令和10年度の定時総会終了までとなります。

理 事 長	平田 研一（継続）	副理事長	長谷川理生也（継続）
理 事	川幡 裕子（継続）	理 事	田實 敬幸（継続）
理 事	西村 安生（継続）	理 事	濱岡 洋史（継続）
理 事	平松喜久治（継続）	理 事	星川 修（継続）
専務理事	門田 俊明（新任）		
監 事	上道 貴志（新任）	監 事	藤田 佳也（継続）

～ 退任された役員 ～

中上 彰 前理事（令和2年度～令和7年度 3期）

大下 勝宣 前監事（令和5年度～令和7年度 2期）

センターの発展にご尽力賜り、心より感謝申し上げます。

夏の健康管理 ～ 熱中症予防を心がけましょう ～

本格的な夏が到来しました。近年増加している熱中症被害を防ぐため、発注者の皆様には、高温時に長時間作業が続く場合には休憩の時間と場所を確保いただくようお願いしています。会員の皆様には、日頃から規則正しい生活を心がけ、一人ひとりが体調管理を行っていただくようお願いいたします。また、以下のイラストを参考に熱中症予防対策をしっかり行ってください。

熱中症予防のために

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



✓ 天気の良い日は日陰の
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、からだを
冷やす



『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

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



熱中症 とは

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/



熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



症状が
すすむと
.....>

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう



熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）



エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、
からだを冷やす
（首の周り、脇の下、脚の付け根など）



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。胃腸、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。
体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等
を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、 障害のある方は、特に注意が必要！

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節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。
また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

▶ 就業中に熱中症により医療機関を受診された場合は・・・

シルバー団体傷害保険で補償されます。

就業中（就業場所までの往復を含む）に熱中症になり、医療機関を受診された場合は事務局に連絡してください。

気象の警報が大きく変わりました

令和8年5月29日から新たな防災気象情報の運用が開始されました。河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮に関する情報等は、今回の改善により、避難情報の5段階の警戒レベルに対応し、避難の判断をしやすくなっています。レベル4やレベル3の情報が発表された場合には、キキクルや河川の水位情報を確認して早めの避難を心がけてください。

避難のタイミングは レベルで判断

災害が起きる前に何をすべきか、
レベルごとにチェック！



時間推移のイメージ
数日～1日前
半日～数時間前
数時間～3時間前
2時間～0時間前
災害発生

レベル1 早期注意情報

- ・災害への心構えを一段高める
- ・職員の連絡体制を確認する

レベル2 注意報

- ・ハザードマップ等で災害リスクを再確認する
- ・自治体から発表される避難情報の把握手段を再確認する

レベル3 警報

- ・避難に時間がかかる**高齢者等は危険な場所から避難する**
- ・高齢者等以外の人も必要に応じて避難の準備や自主避難

レベル4 危険警報

- ・**危険な場所から全員避難する**
- ※台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了

レベル5 特別警報

- ・すでに安全な避難ができず、命が危険な状況
- ・今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する

災害の情報、 どう受け取る？

警報・注意報や気象防災速報は、テレビ、ラジオ、インターネット、防災アプリ、自治体の防災無線などを通じて伝えられます。あらかじめ情報入手手段の確認をお願いします。



このあとどうなる？ をチェックしよう

警報等の情報が発表された際には、危険度を地図上に示したキキクルや、今後の危険度の推移を示した時系列情報（明日までの警報等の見通し）などを、気象庁ホームページで確認してください。



キキクル

▼キキクル画面イメージ 10分ごとに更新される



▼時系列情報（明日までの警報等の見通し）

2025.7.15 11:00 現在																				2025.7.15 11:00 現在	
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月1日		
2025	7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24										

特定健康診査・がん検診等のご案内

「がん」や「生活習慣病」を予防するため、宇治市が実施しているがん検診や健康診査を積極的に受診して、健康状態をチェックしてください。検診の日程や受診場所など詳しいことは、宇治市健康づくり推進課（20-8793）にお問い合わせください

令和8年度 健診・がん検診のご案内

生活習慣病予防		がん検診（市民対象）						
特定健康診査	後期高齢者健康診査	大腸がん	前立腺がん	乳がん	子宮頸がん	胃がん	肺がん	
40～74歳 年度末までに40歳に到達する人を含む	75歳以上	受診日に 40歳以上	受診日に 50歳以上(男性)	受診日に 40歳以上(女性)	受診日に 20歳以上(女性)	受診日に 50歳以上	受診日に 50歳以上	受診日に 40歳以上 65歳以上のみ肺がん検診を受けます
市国民健康保険被保険者(※)	後期高齢者医療被保険者(※)	市民は毎年受診可	西暦奇数年生まれの市民	西暦奇数年生まれの市民 【特例対象制度】あり	西暦奇数年生まれの市民 【特例対象制度】あり	西暦奇数年生まれの市民 【特例対象制度】あり	西暦奇数年生まれの市民 【特例対象制度】あり	毎年1回受診
令和8年度人間ドック受診補助利用者は受けられません		毎年1回受診	2年に1回の受診	2年に1回の受診	2年に1回の受診	2年に1回の受診	2年に1回の受診	2年に1回の受診
実施期間	6/1(月)～10/31(土)	6/1(月)～10/31(土)	6/1(月)～10/31(土)	6/1(月)～2/27(土) 9年	6/1(月)～9/30(土) 9年	10月～12月	9月～9/1月	
自己負担額 (75歳以上)	無料	600円	700円	1,600円	1,600円	3,000円	1,400円	無料
検査内容	血液検査・尿検査 血圧測定・身体測定 診察・問診 ※医師の判断により 心電図・貧血検査・眼底検査を実施	便潜血検査	血液検査 (PSA測定法)	マンモグラフィ	視診・内診 細胞診	胃内視鏡検査 (胃カメラ)	胃内視鏡検査 (バリウム)	胸部X線 直接撮影
受診場所	宇治・城陽・久御山 協力医療機関	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	宇治・城陽・久御山 協力医療機関に直接予約・受診	(1)宇治・城陽・久御山 で受診→医療機関直接予約・受診(裏面:表2) (2)府内(宇治・城陽・久御山以外)で受診→市に事前申込が必要(裏面:表3)	府内医療機関	市内指定会場(検診車)	市内指定会場(検診車)	
申込先	に直接予約・受診 (裏面:表①)	(裏面:表①)	(裏面:表②)	(裏面:表②)	市に事前申込が必要 (裏面:表③)	市に事前申込が必要 7月以降の市政だよりでお知らせします	市に事前申込が必要	

※市国民健康保険・後期高齢者医療(保険者番号:39262043)以外の保険に加入している人は、加入している各保険者に問い合わせてください。

(備考)

宇治・城陽・久御山 →裏面またはホームページを参照
府内医療機関 →ホームページを参照
市内指定会場 →会場に設置した検診車で実施

【特例対象制度】

「西暦偶数年生まれの人」でも、令和7年度に対象かつ未受診の人は、市へ事前申込をすると受診できます。申込・詳細は▶



【自己負担金免除制度】

次の条件に該当する方は、市へ事前申請をしてください。無料で受診できます。後日、専用の受診票を送付します(75歳以上の人は事前申請不要です)。

【対象】
・生活保護世帯(75歳以上含む)
・令和8年度市民税非課税世帯
・中国残留邦人等支援給付世帯
申込・詳細は▶



宇治・城陽・久御山以外で受診する人

子宮頸がん検診を宇治・城陽・久御山町以外で受診する人は市へ事前申込をしてください。申込・詳細は▶



胃内視鏡検査を受診する人

胃内視鏡検査を受診する人は、市へ事前申込をしてください。申込・詳細は▶



・申込後、受診券等を送付します。
・受診券が届いてから協力医療機関へ予約をしてください。

肝炎ウイルス検診

【対象】 40歳以上(年度末までに40歳に到達する人を含む)で、肝炎の治療や検診を受けたことがない人
【実施期間】 6/1(月)～10/31(土)
【自己負担】 700円(75歳以上無料、免除制度あり)
【検査内容】 血液検査(B型・C型肝炎の検査)
【受診場所】 宇治・城陽・久御山 協力医療機関
【申込先】 市に事前申込が必要
申込・詳細は▶



胃がんリスク(ABC)検診

【対象】 H8.4.1～H9.3.31生
H3.4.1～H4.3.31生
S61.4.1～S62.3.31生
【実施期間】 6/1(月)～10/31(土)
【自己負担】 1,000円(自己負担金免除制度あり)
【検査内容】 血液検査(ピロリ菌の有無・胃の萎縮検査)
【受診場所】 宇治・城陽・久御山 協力医療機関
【申込先】 市に事前申込が必要
申込・詳細は▶



後期高齢者歯科健診

【対象】 S25.4.1～S26.3.31生の
後期高齢者医療被保険者
(保険者番号:39262043)
【実施期間】 6/1(月)～10/31(土)
【自己負担】 無料
【検査内容】 口腔内診査+嚥下機能検査
【申込・受診】 宇治・城陽・久御山
歯科協力医療機関に
直接予約・受診



成人歯科健診

【対象】 H17.4.1～H18.3.31生
H 7.4.1～H 8.3.31生
S60.4.1～S61.3.31生
S55.4.1～S56.3.31生[拡充]
S50.4.1～S51.3.31生
S45.4.1～S46.3.31生[拡充]
S40.4.1～S41.3.31生
S35.4.1～S36.3.31生[拡充]
S30.4.1～S31.3.31生
【実施期間】 6/1(月)～10/31(土)
【自己負担】 無料
【検査内容】 口腔内診査
【申込・受診】 宇治・城陽・久御山
歯科協力医療機関に
直接予約・受診



交通安全講習会

令和8年4月から、自転車の交通違反に対する交通反則制度（青切符制度）が導入されるなど、自転車利用者を取り巻く交通ルールが大きく変化しています。

当センターでは、交通ルールの再確認と交通安全意識の向上を図るため、宇治警察署職員を講師に迎え、「自転車交通安全講習会」を開催します。

参加を希望される方は、令和8年8月10日（月）までに事務局へご連絡ください。

- ☆日 時：令和8年9月15日（火）午前10時～午前11時
- ☆場 所：ゆめりあうじ 会議室1 （JR宇治駅すぐ横）
- ☆定 員：80名（先着順）
- ☆講習内容（予定）：自転車の交通違反に関する法改正の概要など

事務所からのお知らせ

◇配分金明細書のデジタル化について

「シルバーだより春号」では、今夏頃を目途に、配分金明細書の交付方法を「スマイルTOスマイル」を利用したデジタル配信へ切り替える予定としておりましたが、スマートフォンやパソコンを所有されていない会員へ配慮し、切り替え時期を見直すことといたしました。

今後、切り替え時期が決まりましたら、改めて「シルバーだより」を通じて皆様にお知らせいたします。

「スマイルTOスマイル」を利用するためには、システムの登録が必要になります。まだ、登録できていない方のご協力を引き続きお願いします。

◇令和8年度会費 お支払いはお済みですか

4月に令和8年度分の会費の納入通知書を送付しています。会費は、会員の皆さんの傷害保険の保険料などに充てる大切な財源です。お一人おひとりの会費が、多くの会員が安心して就労するために役立っています。

◇就業報告書の提出は毎月3日までをお願いします

就業報告書の提出は、毎月3日(休日の場合はその翌日)が期限となっています。

就業報告書の提出が遅れると、皆さんへの配分金の支払いをはじめ、各種代金の支払いが遅れることになりかねません。

月末・月初の忙しい中ですが、期限内の提出にご協力いただきますようお願いいたします。

◇配分金・賃金の振込予定日

請負・委任業務の配分金は「ゆうちょ銀行」の口座へ、派遣業務の賃金は「京都銀行」の口座へそれぞれ仕事をしていただいた翌月の末日に振り込みます。振込日は、7月31日(金)・8月31日(月)・9月30日(水)・10月30日(金)です。

配分金・賃金の明細書を毎月お渡ししています。振込額の確認をお願いいたします。

◇事務局への登録内容に変わりはありませんか？

事務局では入会時に提出いただいた入会申込書をもとに、会員情報を登録し管理しています。入会後に変更や追加があった場合は事務局まで連絡をお願いいたします。

- (例)
- ・携帯電話の番号が変わった
 - ・緊急連絡先が変わった
 - ・FAXを設置した。廃止した
 - ・希望する仕事や時間、曜日など条件の変更

なお、個人情報に該当するものもあることから、本人の確認や折り返しの連絡をさせていただく場合もありますので、ご了承をお願いいたします。

編集後記

★本格的な夏がやってまいりました。今号では、夏の熱中症予防、新たな防災気象情報の運用等を特集しております。

今回も地域班を通じて、会員の皆様お一人おひとりの元へお届けしております。暑い中での配布作業に、心より感謝申し上げます。

夏の作業や日常生活では「まだ大丈夫」という過信は禁物です。のどが渇く前の水分補給と無理のないよう休憩を徹底して、安全第一での就業をお願いいたします。

皆様がこの厳しい暑さを元気に乗り越え、健やかな夏を過ごされますよう、お祈り申し上げます。

★