

シルバーさっぽろ

公益社団法人 札幌市シルバー人材センター 会報編集委員会
(ホームページ URL <http://www.s-silver.jp>)
発行/令和5年4月
札幌市白石区本通16丁目南4-26 リフレサッポロ4階
TEL.011-826-3296

2023
4
第128号

全国統一安全就業スローガン

『いつまでも 働く喜び 無事故から』



小金湯さくらの森



も
く
じ

- 令和5年度 事業計画・収支予算 2～3
- 「就業規約」の改定について(令和5年4月より) 4～6
- 令和4年度 会員継続調査による意見・要望等について 7
- 地域班活動のようす 8～9
- 令和5年度 技能研修会のご案内 10～11
- 会員向けWebサービスがスタートします! 12～13
- 札幌シルバーセンターから おすすめ カンタン ストレッチ体操 14
- 事務局からのお知らせ 15
- 編集後記 16

シルバー人材センター
(愛称 生き活きセンター)



令和5年3月17日に開催されました令和4年度第4回理事会において、令和5年度の事業計画が承認されました。

I 基本方針

人生100年時代を迎え、年齢に関わりなく働くことができる「生涯現役社会」を実現し、地域社会の活性化に寄与するシルバー人材センター事業への期待はますます高まっています。

しかしながらここ数年の新型コロナウイルスの影響により、契約実績は若干の回復傾向にあるものの依然として低迷しており、加えてインボイス制度の導入や国及び全シ協による契約方式の見直しの検討等、センターを取り巻く環境は一層変化を増しています。

このような状況ではありますが、元気な高齢者が地域社会の支え手として活躍できるよう会員の拡充と就業機会の確保に取り組んでいきます。

II 事業計画

1 財政基盤の強化

- (1) 日常生活における多様なニーズに対応するため、新たな職種については継続して検討します。
- (2) シルバー事業の発展のため、既存発注者も含めた賛助会員の拡充に努めます。
- (3) インボイス制度の導入に伴う経費負担の増に対応するため、適正な事務費率の設定を含めた効果的な運営経費の執行に努めます。

2 受注体制の強化

- (1) 会員の入会促進
- (2) 就業開拓の推進
- (3) 会員の技術・技能の向上

3 就業体制の整備

- (1) 就業機会の拡大
- (2) 適正就業の推進
- (3) 会員継続調査の実施

4 地域班・職群班組織の充実

- (1) 地域班活動の活性化
- (2) 職群班活動の推進

5 安全就業の確保

「安全就業」の重要性は言うまでもなく、全員が理解していることです。しかし、就業中に安全を確認し、状況に応じて対応をするのは会員自身であることから、自己管理能力の向上は常に期待されることです。

安全はすべてに優先します。今後も事故件数を軽減するよう、以下の事項を実施します。

- (1) 安全就業の強化
- (2) 会員の健康管理

6 広報活動の充実

- (1) 会員への情報提供
- (2) 普及啓発活動

7 第3次基本計画に基づく事業の実施

令和4年度からスタートした「第3次基本計画（3ヶ年）」は2年目を迎え、再編した事業計画推進委員会の4部会では、主要課題等への取組みや新たな課題等の検討を行います。

8 令和5年度の目標設定

会員数	契約件数		契約金額	
4,200人	受託事業	21,000件	受託事業	9億4千万円
	派遣事業	600件	派遣事業	5億0千万円
	合計	21,600件	合計	14億4千万円

令和5年度 収支予算

※詳細は定時総会の議案書をご覧ください。

令和5年3月17日に開催されました令和4年度第4回理事会において、令和5年度の収支予算が承認されました。

令和5年度 収支予算書(損益ベース)

(単位：円)

科目	予算額	前年度当初予算額	増減
I 一般正味財産増減の部			
1. 経常増減の部			
(1) 経常収益			
受託事業収益	940,000,000	910,000,000	30,000,000
労働者派遣事業等受託収益	60,000,000	62,000,000	△ 2,000,000
受取会費	5,923,000	5,923,000	0
受取補助金等	68,942,000	78,608,000	△ 9,666,000
雑収益	1,000	1,000	0
経常収益計	1,074,866,000	1,056,532,000	18,334,000
(2) 経常費用			
事業費	1,066,611,000	1,047,973,000	18,638,000
管理費	8,385,000	8,682,000	△ 297,000
経常費用計	1,074,996,000	1,056,655,000	18,341,000
当期経常増減額	△ 130,000	△ 123,000	△ 7,000
当期一般正味財産増減額	△ 130,000	△ 123,000	△ 7,000
一般正味財産期首残高	29,598,058	29,257,267	340,791
一般正味財産期末残高	29,468,058	29,134,267	333,791
II 正味財産期末残高	29,468,058	29,134,267	333,791

[収支予算書に係る注記]

(単位：円)

科目	予算額	前年度当初予算額	増減
【投資活動収支の部】			
〈投資活動収入〉			
投資活動収入計	0	0	0
〈投資活動支出〉			
特定資産取得支出			
退職給付引当資産取得支出	680,000	844,000	△ 164,000
固定資産取得支出			
什器備品購入支出	0	200,000	△ 200,000
リース購入資産購入支出	7,860,000	7,604,000	256,000
投資活動支出計	8,540,000	8,648,000	△ 108,000

「就業規約」の改定について（令和5年4月より）

令和5年4月1日より新しい「就業規約」が施行されています。

設立時（昭和55年）から今まで大きな改定はありませんでしたが、この度、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」と表記）に準拠した内容に全面的に改定しました（条文の変更はありますが内容は改定前の規約と大きく変わるものではありません）。

改定にあたっては、地域班運営委員長連絡会議で事前協議を行い、第4回理事会（R5.3.17開催）で承認され、令和5年4月1日より施行されました。

<主な改定内容>

改定前の規約では、就業時間に関する定めがあり会員が雇用労働者であると印象を与える内容であること及び共同作業時において指揮命令が生じると誤解を招く恐れのある条文があったことから全シ協が例示する「就業規約」に準拠した内容に改めました。

<施行日>

令和5年4月1日

<改定後の就業規約>

公益社団法人札幌市シルバー人材センター

就 業 規 約

第1章 総 則

（目 的）

第1条 この規約は、公益社団法人札幌市シルバー人材センター（以下「センター」という。）会員の就業に関する事項を定めるものである。

（センターにおける就業）

第2条 センターは、定款の目的に基づき、会員が自発的な働く意欲と希望によりその能力を発揮できる就業の機会を提供し、相互共助・共働の実を上げようとするものである。

2 会員は、就業にあたって社会的地位や性別、信条、宗教、国籍等の理由で差別的取扱いを受けない。

第2章 就 業

（仕事の受注）

第3条 センターにおける仕事の受注は、会員から付託を受けセンターが一括してその交渉にあたるものとし、会員は、発注者と受注又は作業条件等につき、直接の交渉当事者とならない。

（仕事の配分手順等）

第4条 センターは、受注した仕事について、就業希望会員とあらかじめ仕事の配分手順、作業時間、完了予定日、配分金等について打合せを行い、就業する会員の合意を得るものとし、その決定事項を記録するものとする。

2 会員は、就業報告書を携行し、契約内容に即した仕事に従事した上で、その状況を就業報告書に記録し、本人及び発注者の確認を行い、就業の終了後、速やかにセンターに提出しなければならない。

(健康と能力に応じた就業と安全衛生)

第5条 センターは、その受託した仕事の関係において、就業会員の安全衛生、災害防止等に配慮するとともに、会員の健康と能力に応じた就業を提供するよう努力するものとする。

(就業上の留意事項)

第6条 会員は、就業にあたり相互に次の点に留意すること。

- (1) センターから提供された仕事について誠実に履行するよう努めること。
- (2) やむを得ない事情で約束の就業ができない場合は、事前にセンターに届けること。
- (3) 就業上知り得た業務上の機密事項及び個人情報等、発注者の不利益になることは、他に漏らさないこと。
- (4) 就業にあたっては安全衛生の確保に万全の注意を払い、災害発生の防止に努めること。
- (5) 就業に先立ち仕事の契約内容を十分把握し、契約以外の作業に従事してはならない。

(就業の終了)

第7条 会員は、次の各号のいずれかに該当したときは、その就業を終了するものとする。この場合、第5号以下の事由によるときは会員に対しその旨を予告する。

- (1) 死亡したとき
- (2) 本人から就業を取りやめたいと申し立てのあったとき
- (3) 就業の定められた期間が満了したとき
- (4) 天災事変、その他やむを得ない事由によって仕事の継続が不可能となったとき
- (5) 本人の就業がその健康と福祉に反すると認められたとき
- (6) 会員としてセンターの目的と名誉に反する行為がしばしばあるとき
- (7) その他センターの運営上必要と認めたとき

第3章 共同作業

(共同作業の留意事項)

第8条 会員が共同作業を必要とする場合は、以上の就業に関する定めに加え、次の点に留意すること。

- (1) 就業会員は、必要に応じてその中から調整役を互選する。調整役は就業会員の作業手順、安全衛生、健康状態、休息时间、会員相互の連携及び発注者との打ち合わせなどにつき、センターに協力すること。
- (2) 就業会員は、仕事の遂行について相互に助け合い協力すること。
- (3) 就業会員は、共同責任分担の精神を持って努力すること。
- (4) 就業会員が就業中、ケガをし、又は身体や健康状態が異常となるなど、若しくは、第10条に相当する事故が発生するなどの不測の事態が発生したときには、共同作業中の会員は、直ちに調整役及びセンター又は発注者に連絡を行うなどの応急の措置を採るようにすること。

第4章 傷害保険

(傷害保険)

第9条 会員の就業中等における死傷病については、センターが加入する傷害保険の約款の定めるところにより補償されるものとする。

2 傷害者又は共同作業会員は、事故後、遅滞なくその内容等をセンターに届けて指示に従うこと。

第5章 損害保険

(損害保険)

第10条 会員が就業中、発注者又は第三者の身体若しくは財物に損害を与えたときは、センターが加入する損害保険の約款の定めるところにより賠償を担保されるものとする。

2 会員の故意又は重大な過失による、又は自動車の所有、使用、管理に起因する賠償責任が発生したときなどセンターが加入する損害保険で担保できない賠償は、会員が負うものとする。

第6章 その他

(その他)

第11条 この規約の規定にかかわらず、シルバー派遣事業における派遣労働者としての会員に関する事項については、公益社団法人北海道シルバー人材センター連合会が定める派遣労働会員就業規則によるものとする。

附 則

- 1 この規約は、平成24年4月18日から施行し、平成24年4月1日から適用する。
- 2 この規約の改廃は、理事会において決定し、総会に報告するものとする。

附 則

この規約は、令和5年4月1日から施行する。

令和5年度 定時総会 開催のご案内(予定)

令和5年6月12日(月) 14時00分 カナモトホール

■住所：札幌市中央区北1条西1丁目 (元・札幌市民ホール)

◎前年度とは会場が違いますのでご注意ください。

※詳細につきましては、別途ご案内させていただきます。

令和4年度 事故措置結果報告

令和4年度に事故措置審議会の審議対象となった案件と結果をお知らせします。
事故の原因詳細を参考にして、安全就業につとめましょう。

No.	発生年月	就業内容	会員	原因詳細	措置内容
1	令和4年8月4日	除草(機械)	清田区 男性 77歳	バッティングセンター敷地内を刈払機を使用して除草作業中、建物の壁沿いに設置されていた天井融雪用の電線に気付かず、刈刃(チップソー)を接触させ、電線を切断する。	嚴重注意
2	令和4年8月30日	除草(機械)	南区 男性 65歳 78歳	空地进行を刈払機を使用して除草作業中、隣地に停まっていた自動車の右後部窓に飛び石が当たり、窓ガラスが破損する。 飛び石防護のコンパネを立掛けていたが、除草場所とコンパネ間の距離が空いていた為、防護出来なかったと思われる。 刈刃はチップソー。	指導 (※両会員とも 同じ措置内容)
3	令和4年10月8日	除草(機械)	東区 男性 75歳	集合住宅の敷地内を刈払機を使用して除草作業中、小石が飛散し近くに駐車していた車両の窓ガラスに損傷を与える。事故が発生した現場は作業前に砂利場なので気を付けるよう打ち合わせをした場所。複数の会員で作業していたが防護する会員が他の場所で作業していたため声をかけず単独で作業した。刈刃はチップソー。	就業中止 (5ヶ月)

令和4年度 会員継続調査による意見・要望等について

令和5年1月及び2月に実施した会員継続調査の発送枚数は3,476通。そのうち返信があったのは2,829通でした（回収率81.4%）。

この中で、調査票の裏面下段に記入いただいた意見・要望等から、主なものについて回答を掲載しました。

意見・要望等	回 答
スマートフォンやパソコンを活用した情報提供に取り組んで欲しい。	<p>本誌12ページでご案内したとおり、令和5年4月から会員向けWebサービスの運用を開始します。</p> <p>導入時は「センターからのお知らせ」及び「配分金明細書」(*)の2メニューとしますが、今後、機能の拡張などを図る予定です。</p> <p>導入にあたり区単位で操作説明会を開催しますので受講を希望される方は申込みをお願いします。</p> <p>なお、会員Webサービス導入後においても「配分金明細書」の郵送（現在、希望者に発行）は当面継続します。</p> <p>※受託事業の「配分金」のみが対象で派遣事業は従来通り「給与明細書」の送付のみの対応となります。</p>
インボイス制度が始まりますがどのような影響があるのですか？	<p>消費税法の改正により令和5年10月1日から「適格請求書等保存方式」（インボイス制度）が施行され、段階的に当センターの消費税納付額が増加することとなります。</p> <p>また、会員が受け取る配分金の取扱いは従来どおりです。</p> <p>なお、インボイス制度に限らず、昨今、シルバー人材センターを取り巻く環境が変化していますので今後も状況に応じた対応を検討していきます。</p>
配分金の改定について教えてください。	<p>シルバー人材センターの受託事業（請負又は委任）で得る会員の報酬は、賃金や給与ではないため最低賃金法は適用されませんが、地域の最低賃金や業界の一般的な基準を参考にして見直しをしています。</p> <p>令和4年10月に最低賃金が改定されたことを受け、「配分金見積基準表検討委員会」において配分金見積基準単価の改定について協議し、令和4年度第3回理事会（R4.11.25開催）で承認を得て令和5年4月1日より新しい「配分金見積基準単価」で運用することとなりました。</p> <p>今後も最低賃金の改定状況等を参考にしながら検証していきます。</p> <p>※「配分金見積基準単価」は見積時の基準として定めたものです。</p>

「植木の手入れ」、「植木の冬囲い(外しを含む)」、「除草(機械)」職種での就業を希望する会員の皆様へ

作業は複数会員によるグループ就業が基本となります。

グループ就業の効率化や会員相互の連帯意識の醸成、技術・技能の向上等を目的とした「職種グループ」を各区で設置しており、「自主研修会」や「職種グループ会議」を開催しています。

また、職種グループ活動の推進や就業の効率化を図るため、グループによる就業が適していると思われる仕事及び新規の依頼については、職種グループへ提供していますので、職種グループへ参加することで就業機会が広がります。まだ参加していない方は積極的な参加をお願いします。

中央支部 ●南区地域班

コロナウィルスが猛威を振るってからの約3年半、出来るだけ接触を避けるようになり、いろいろな会議・会合が開催できなくなりました。当然、南区地域班でも、会員同士が集い、話し合う機会が殆ど持てなくなり、その状態で長い期間を過ごしてきました。

シルバー人材センターの理念「共働・共助」を生かすためには、人間的なふれあいが大切であると認識しています。そこで会員同士の交流の場として「地域班懇談会」・「地域班懇親会」を今年度の最重要の事業として計画しました。しかし、第8波とよばれる、コロナウィルスの大流行の中で、我々高齢者にとって、コロナの罹患は即、命にかかわる危険があり、慎重に対応しなければならないと役員会で共通認識を持ち、残念ながらこれら2つの事業の中止を決定しました。

このようなコロナ禍で、交流する場がここ数年全く持てずにいることに、悲しみと苛立ちを感じています。結局地域班としては、会員交流の場を全く持てずに1年間を過ごすことになりました。

地域班の事業としては、役員会を7回開催し、「地域班だより」を2回発行しました。なお、南区職群班機械除草グループは、年間を通して活発な活動をしておりますので、その概要を報告します。

平成22年5月21日に、「南区機械除草職群班規約」が諸先輩の努力により作成され、施行されました。以来この規約に基づき、機械除草グループの運営がなされています。

この規約第2章（業務）の1つで、「受注業務の公平な配分に心掛ける」を掲げ、機械除草グループに所属している全会員の仕事量に偏りがなくなるように配慮しています。年間の受注量を一覧にまとめ、また個人の受注量も一覧表で全体会に公表しています。

活動としては、4月と10月に機械除草グループの全体会を開催して、意志の疎通をはかっています。5月には、技術研修会を開催。毎年世話役は6名選出され任期は3年間で世話役会は年間9回実施しました。

特徴的なことは、世話役の中に「会計担当」がいて、就業報告書は会計担当に送付され、集計記録を行い、作業者の実績記録、月別就業実績等を作成したうえで、就業報告書を中央支部に郵送または持参するようにしています。会計担当世話役は、膨大な事務量になり、大変なご苦勞をかけています。
(記 高橋春之)



南区地域班役員会

東支部 ●厚別区職群班

▶ PC（パソコン）職種班活動

1. コロナ禍であっても自主技能研修会を実行したこと。
2. HP（ホームページ）を開設していること。

この2点が大きな特徴です。これらについてPC職種グループ世話役の伊藤洋助さんとHP運営管理担当の近藤正敏さんから活動概要を伺いました。

PC職種グループでは、令和4年度の自主技能研修として、2回にわたって実施しました。

第1回：令和4年10月3日厚別区民センター（参加者4名）

テーマ：「Google 提供の Google キープメモアプリの使い方」

伊藤世話役が講師となって進めました。Google キープはスマホ、タブレット、PC等のデバイスからでも利用することが可能、非常に便利で手軽にメモが書け、いつでもどこでも利用できるアプリです。最近ではシルバー世代においてもスマホが浸透しつつあり、日常的に買い物メモ等活用しているとのことです。

第2回：令和5年2月19日厚別区民センター（参加者4名）

テーマ：「WordでQRコード付きの名刺作成」

伊藤世話役が講師で実施しました。WordでQRコード付きの名刺を作る場合は、少し工夫が必要です。QRコード作成サイトから画像をダウンロードし、オリジナルの名刺を作る手順を検証することができました。名刺を受け取った人が連絡先に手入力する手間が省けるので、IT（情報技術）に慣れるには最適です。

HPについては、当初執行部三役間の備忘録的な位置づけで、平成29年度に開設しました。翌年度から運営委員会、新入会員懇談会等でPRし、一般会員の閲覧を意識した作りに進化しました。

現在、コロナ禍でイベントの中止等でリアル会合は中断していますので、HPを閲覧できない会員向けの情報提供の一環として、投稿内容を印刷して「厚別地域班だより」を作成し、会報とともに配布しました。

HPの閲覧は、トップページからシルバー会員番号等を登録すればどなたでも可能です。登録者数はまだ会員数の1割強ですが、IT化の進展で今後増えることが見込まれ、地域班メンバー間の情報共有のツールとして更なる進化を期待しています。

今後の課題は、PC自主技能研修会参加数の低迷や、HP閲覧者による情報共有や活用状況等が把握できないことです。「認識」と「現実」のギャップ修正を行い、更に慣れ親しんで頂く為には如何すれば良いか検討中です。伊藤さん近藤さんのご尽力に感謝しています。
(記 浅川辰則)



パソコン自主技能研修

西支部 ● 手稲区職群班

令和4年度の職群班活動は、屋外で活動する庭3職種の自主研修会を例年通り行うことができました。

機械除草班は、「事故防止と安全就業のための知識と技能の向上」を目的に5月中旬に西支部大野所長をお招きして市営西宮の沢団地内で開催しました。「安全性」「耐久性」「持続性」に優れた新しい形状のチップソーの紹介とデモンストレーションによる会員からの評価も良く、即刻希望者を取りまとめ50枚を発注しました。また、厚さ30mmのジズライザーを使用することで、より小石への接触や飛散防止の効果も確認しました。防護ネットの形状についても、1面もの・2面もの・4面もの実物と製作費を紹介しました。集草係も必要な道具の確認や草集めと袋詰め作業の実習後、防護措置についても数名に分かれて研修を行いました。

6月には植木の手入れ班の自主研修会は個人宅の庭をお借りし実施しました。実習前に安全就業・事故発生状況・依頼者へのマナー等を再確認。特に転落事故防止、ヘルメットの着用、また脚立への水平器の取り付けを強く勧めました。更にヘッジトリマーの安全な取り扱い方法も実践しました。

また、退会者の不要となった用具（剪定鋏、脚立）等の貸与の説明も行われました。来年度は未経験者も含めて開催することにしています。

10月には同じ会場で植木の冬囲いの自主研修会を行いました。今回の実習で、手稲区職群班としては、女竹5本を使用し縄は下から巻き上げる方式で統一しました。この方式は男結びを1回で済むので手指への負担が少なく、会員の健康維持からも今後推奨し拡大を図る考えで行われました。

また、割り入れのコツ、雪吊りの藁ボッチの付け方等の内容を行いました。新年度は、初心者を対象にした縄の縛り方（男結び）等の研修会も企画したいと考えております。

(記 中村晏雄)



冬囲い研修会

令和5年度 技能研修のご案内

毛筆筆耕（宛名・賞状書き）、除草（機械）、植木の手入れ、植木の冬囲いの就業を希望される方は、必ず研修に参加し評価（判定）を受けてから就業していただくことになります。（受講はすべて無料です）

研修名		コース・会場・開催日・研修時間・開催期間・定員等	
毛筆筆耕研修	宛名書き (全10回)	【日程】	Aコース：5月15・29日 6月13・19・26日 7月10・24日 8月7・28日 10月10日 Bコース：5月16・30日 6月14・20・27日 7月11・25日 8月8・29日 10月11日
		【定員】	25名
		【時間】	10:00～12:00 各コース 10日間の開催 研修最終日に判定作品を提出
	賞状書き (全10回)	【日程】	賞状書きコース：5月16・30日 6月14・20・27日 7月11・25日 8月8・29日 10月11日
		【定員】	25名
		【時間】	13:30～15:30 10日間の開催 研修最終日に判定作品を提出
<ul style="list-style-type: none"> 研修会場：「リフレサッポロ 1F 会議室 A」 「宛名書き」研修を初めて受講される方は「Aコース」にお申し込み下さい。 「宛名書き」研修を過去に受講の経験がある会員さんは「Bコース」にお申し込み下さい。 「賞状書き」研修は宛名書き研修で既にB以上の判定を受けた方が対象の研修です。 過去に「宛名書き」研修や「賞状書き」研修を受講し判定評価を受けている方は研修最終日に作品提出するだけで判定が受けられます。 研修最終日のみ参加（作品提出のみ）の場合でも必ず申込み下さい。 研修申込書の提出が無い方は受講できません。 			

研修名		コース・会場・開催日・研修時間・開催期間・定員等	
普通研修	除 草(機械) (3日間) 定員 25名	【日程】	普通コース ①回目 5月24・25・26日 1日目【時間】10:00～16:00 【会場】リフレサッポロ1階会議室A 2日目【時間】10:00～16:00 【会場】聖心女子学院
		【日程】	普通コース ②回目 8月21・22・23日 3日目【時間】10:00～16:00 【会場】聖心女子学院
		【日程】	普通コース ①回目 9月11・12日 【会場】1日目：リフレサッポロ1階会議室A / 2日目：発寒小学校 【時間】1日目10:00～16:00 2日目10:00～16:00
	植木の冬囲い (2日間) 定員 25名	【日程】	普通コース ②回目 9月25・26日 【会場】1日目：リフレサッポロ1階会議室A / 2日目：厚別西小学校 【時間】1日目10:00～16:00 2日目10:00～16:00
		【日程】	普通コース ①回目 9月11・12日 【会場】1日目：リフレサッポロ1階会議室A / 2日目：発寒小学校 【時間】1日目10:00～16:00 2日目10:00～16:00
		【日程】	普通コース ②回目 9月25・26日 【会場】1日目：リフレサッポロ1階会議室A / 2日目：厚別西小学校 【時間】1日目10:00～16:00 2日目10:00～16:00
<ul style="list-style-type: none"> 普通研修は未受講の方が対象です。過去に受講された方は上級判定会にお申込みください。 天候不順（台風・大雨・雪等）の場合は研修延期、中止の場合がございます。 研修申込書の提出が無い方は受講できません。 			

研修名		コース・会場・開催日・研修時間・開催期間・定員等（※経験者が対象です）	
普通研修	植木の手入れ (2日間) 定員 25名	【日程】	普通コース ①回目 6月5・6日 【会場】1日目：リフレサッポロ1階会議室A / 2日目：発寒小学校 【時間】1日目10:00～16:00 2日目10:00～16:00
		【日程】	普通コース ②回目 7月26・27日 【会場】1日目：リフレサッポロ1階会議室A / 2日目：厚別西小学校 【時間】1日目10:00～16:00 2日目10:00～16:00
	<ul style="list-style-type: none"> 普通コースの研修は未受講の方が対象です。過去に受講された方は上級判定にお申し込みください。 「植木の手入れ」研修の受講につきましては【経験者】を対象としております。植木の手入れの経験が無い方は受講できません。 基礎的な知識の講義・実習は行いません。また道具の貸出しも致しません。 過去に植木の手入れの作業を経験された方で、植木の手入れに必要な道具を持参できる方を対象としております。 具体的には ①毎年、自宅等で植木の手入れ（剪定等）を自分でされている方 ②植木の手入れに必要な道具を持参できる方 ③造園業で従事されていた方 研修申込書の提出が無い方は受講できません。 天候不順（台風・大雨・雪等）の場合は研修延期、中止の場合がございます。 		
	<p>【未経験の方へ】…庭木に関する作業経験が全く無い方、または自信が無い方は、各区で開催している「自主研修会」に参加して下さい。その後、実際に先輩会員の現場作業に複数回（最低でも2～3回程度）参加してから「植木の手入れ研修（普通コース）」へお申し込みのほど宜しくお願い致します。</p>		
●各区の自主研修会の開催日程は、各区によって違います。各区の職群班長へお問い合わせ下さい。			

研修名		コース・会場・開催日・研修時間・開催期間・定員等		
上級判定	植木の手入れ (2日間)	【日程】	上級判定 7月5・6日	1日目【時間】10:00～16:00 【会場】リフレサッポロ1階会議室A 2日目【時間】10:00～16:00 【会場】聖心女子学院
	除草(機械) (2日間)	【日程】	上級判定 9月4・5日	1日目【時間】10:00～16:00 【会場】リフレサッポロ1階会議室A 2日目【時間】10:00～16:00 【会場】南郷通り17丁目団地(予定)
	植木の冬囲い (2日間)	【日程】	上級判定 10月2・3日	1日目【時間】10:00～16:00 【会場】リフレサッポロ1階会議室A 2日目【時間】10:00～16:00 【会場】聖心女子学院
<ul style="list-style-type: none"> ・ 上級判定は過去に「除草(機械)」「植木の手入れ」「植木の冬囲い」の研修で「C」の判定を受けていて、且つ、複数回の就業実績がある会員が対象です。 ・ 上級判定の実技の際にはご自分の道具を持参して頂きます。 ・ 天候不順(台風・大雨・雪等)の場合は研修延期、中止の場合がございます。 				

研修名		コース・会場・開催日・研修時間・開催期間・定員等		
その他の研修	三職種 更新研修 (1日)	「除草(機械)」「植木の手入れ」「植木の冬囲い」の普通研修及び上級判定のいずれかの研修を 最後に受講してから5年を経過した会員 が対象になります。		【会場】リフレサッポロ1階会議室A 【開催時期】令和6年2月初旬～中旬を予定しています。 【案内】受講対象会員には、事務局からお知らせします。
	ヘッジトリマー 研修 (1日)	「植木の手入れ」研修でB以上の判定を持ち、植木の手入れ作業においてヘッジトリマーの使用を希望する場合は研修の受講が必要です。		【会場】リフレサッポロ1階会議室A(外部の講師を招きます) 【開催時期】令和6年2月初旬を予定しています。 【案内】受講対象会員には、事務局からお知らせします。

【受講を希望される方は、下記の要領でお申し込みください】

- ・ 電話でのお申込みは受付しておりませんので、ご了承ください。
- ・ 各研修の申込は各支部に用意している申込書にてお願いします。
- ・ 各支部以外での申込方法として「郵便・FAX・メール」で申込をお願いします。
- ・ 「郵便・FAX・メール」で申込の場合【研修名】【コース名】【会員番号】【名前】【住所】を記入の上、送付して下さい。また、植木の手入れ研修については【作業の経験】【経験年数】も記入した上で申込をお願いします。
- ・ お申し込みの締切りは、原則として各研修会開始日の1ヶ月前です。(※先着順での申し込みではありません)ただし、「毛筆筆耕研修」・「除草(機械)普通研修」については、会報4月号が会員皆さまのお手元に到着してから研修開催日まで時間に余裕がないので、研修開催日の1週間前まで受付します。
- ・ 申込者が定員を超えた場合は抽選となり、抽選にはずれた方には原則、連絡を致しませんのでご了承ください。
- ・ 研修終了後、受講会員本人と所属する区の職群班長に技能判定の結果をお知らせしています。
- ・ 各研修会は事情により中止や日程の変更があり得ますのでご了承ください。
- ・ 技能研修のお申込みは、(公社)札幌市シルバー人材センターの会員に限ります。会員以外はお申し込みできません。

<研修申込から研修日までの流れ> (研修案内書が届くのは研修1週間前後になります)

「研修申込書の送付」 → 「本部受付」 → 「申込の締切(研修開催日の1ヶ月前)」 → 「申込者へ案内書の作成」
→ 「研修開催日の10日前、研修申込者へ案内書を送付」 → 「研修開催日」

申込または
お問合せ先

〒003-0026
札幌市白石区本通16丁目南4-26 リフレサッポロ4F
公益社団法人札幌市シルバー人材センター 総務課 担当:岩館
☎011-826-3296 FAX011-826-3439 e-mail:kensyu@s-silver.jp

会員向けWebサービスがスタートします！

令和5年4月より「会員向けWebサービス」を導入し、スマートフォンやパソコン等から手軽に情報を得ることができるようになりました。

会員向けWebサービスでは「**センターからのお知らせ**」と「**配分金明細書**」の情報を閲覧することができます。なお、導入にあたり操作説明会を開催しますので受講を希望される方はお申込みください。

<どんなことができるの？>

インターネット上で「**センターからのお知らせ**」と「**配分金明細書**」を確認することができます。



「お知らせ」のイメージ



「配分金明細書」のイメージ

<閲覧方法は？>

スマートフォンやパソコンでインターネット上にある次のサイトへアクセスしてください。
「**会員番号**」と「**パスワード**」を入力してログインすると閲覧用のページが表示されます。

【アクセス先】

URL : <https://silverweb.workvision.net/silver-user-web/?cc=01001>

もしくは、次のQRコードをスマートフォンのカメラで読み取ると簡単にアクセスできます。

<ログイン時のパスワードは？>

初期パスワードは、生年月日の「**月日**」(**数字4桁**)で設定しています。
ログイン後、パスワードを変更してください。

<ログイン時のパスワードを忘れた場合は？>

お近くの支部事務所又は総務課へ連絡してください。初期パスワードへリセットします。



<配分金明細書が更新されるタイミングは？>

毎月10日頃に更新します（ただし5月及び1月は遅れる場合があります）。
なお、アップロード時に同サイト上の「お知らせ」メニューにて通知します。

<配分金明細書は過去の分も閲覧できるの？>

令和元年度以降の配分金明細書を閲覧することができます。

<退会した後も利用できるの？>

退会した翌月からログインができなくなります。

<「配分金明細書」(圧着ハガキ)の発送は？>

会員Webサービス導入後も「配分金明細書」(圧着ハガキ)の郵送は**当面、継続します**(用紙とWebの併用)。具体的な操作方法等は、別に配付したチラシ「[会員クラウドサービス かんたん操作ガイド](#)」を参考にしてください。

「操作説明会」開催のご案内

会員Webサービスの導入にあたり、区単位で「操作説明会」を開催しますので、受講を希望される方はお申込みください。

なお、受講料は無料ですが、スマートフォン等の通信機器及び通信回線は受講者で用意してください。

<開催スケジュール>

開催日	コース	会場
令和5年5月16日(火)	①午前コース(11:00~12:00) ②午後コース(13:30~14:30)	中央区民センター
令和5年5月17日(水)	①午前コース(11:00~12:00) ②午後コース(13:30~14:30)	南区民センター
令和5年5月19日(金)	①午前コース(11:00~12:00) ②午後コース(13:30~14:30)	月寒公民館
令和5年5月22日(月)	①午前コース(11:00~12:00) ②午後コース(13:30~14:30)	リフレサッポロ
令和5年5月25日(木)	①午前コース(11:00~12:00) ②午後コース(13:30~14:30)	厚別区民センター
令和5年5月26日(金)	①午前コース(11:00~12:00) ②午後コース(13:30~14:30)	清田区民センター
令和5年5月29日(月)	①午前コース(11:00~12:00) ②午後コース(13:30~14:30)	西区民センター
令和5年5月31日(水)	①午前コース(11:00~12:00) ②午後コース(13:30~14:30)	手稲区民センター
令和5年6月2日(金)	①午前コース(11:00~12:00) ②午後コース(13:30~14:30)	北区民センター
令和5年6月5日(月)	①午前コース(11:00~12:00) ②午後コース(13:30~14:30)	東区民センター

<申込方法>

- ①【開催日】【コース】【会場】【会員番号】【名前】を記入の上、「Eメール」、「FAX」、「郵送」のいずれかの方法によりお申込みください(電話でのお申込みは受付けておりませんのでご了承ください)
※申込締切日は、説明会開催日の2週間前までとなります。
- ②開催日が近くなりましたら受講者へ案内文書を送付します。

申込または
お問合せ先

〒003-0026
札幌市白石区本通16丁目南4-26 リフレサッポロ 4F
公益社団法人札幌市シルバー人材センター 総務課 担当:岩館
☎011-826-3296 FAX011-826-3439 e-mail:kensyu@s-silver.jp

札幌市シルバー人材センターから おすすめ カンタン ストレッチ体操

北海道の長い冬シーズンも終わり、皆さんお待ちかねの春ですね～。この会報が皆さんのお手元に届く頃には、日中の気温も上がりプラス気温の日が増えて雪解けも一気に進み、一段と春が近づいてきたことを実感していることでしょうか。夏に向けてお花や草や木が生き生きと成長して、身も心もワクワクする時期です。

しかし、季節の変わり目で体調が崩れやすい時でもあります。特に北海道は寒暖差が大きく体にかかる負担も増え体調不良になりやすい時期です。予防として「食事」「睡眠」「運動」に気をつけましょう！

まずは、「食事」バランス良く摂取すること！ 次は「睡眠」規則正しい生活リズムで時間をたっぷり取ること！ 最後に軽めの「運動」です。言われてみれば、ごく当たり前のことなのですが季節の変わり目は特に注意が必要です。

では、前号に続き「おすすめカンタンストレッチ体操」から⑩～⑫をご紹介します。

日々、少しでも元気に楽しく過ごすために継続して行きましょう！



バランス&ストレッチ バージョン

⑩ クロスステップ 右・左 交互に4回ずつ



バランスを崩しても転ばない

⑪ またぎ脚 右・左 交互に4回ずつ



片脚でのバランス保持能力向上

⑫ ハイタッチ(7回)



体幹の回旋

年に一度は健康診断を受けましょう！

安全就業基準第2条には「会員は心身共に健康であることが安全就業の前提である」と明記されています。

健康診断の必要性

早期には自覚症状が無く、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。症状の無い病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。ご自身の健康を守るためにも、まずは一人ひとりが自分自身のからだに向き合うことが予防の第一歩です。

健康診断の目的

- 【一次予防】 健診結果から生活習慣の改善をし、病気を予防する。
- 【二次予防】 病気を早期に発見し、早期治療につなげる。

健康診断の心がまえ(6か条)

1. 毎年欠かさず健診を受ける
2. 健診結果に必ず目をとおり、保存する
3. 結果はきちんと受け止める
4. 気になることがあれば健診機関に相談する
5. 再検査(精密検査)を恐れない、面倒がらない
6. 「異常なし」を過信せず、日頃から体のチェック



マスク着用の考え方について

令和5年3月13日以降における国のマスク着用の考え方が見直されたことから当センターにおける対応は次のとおりとなります。

<会 員>

原則、国の方針どおりとする。ただし、就業時は就業先の方針に従う。

なお、会議開催時等、高齢者が集まる場所においては、**マスクの着用を推奨**する。

<事務局職員>

業務の性質上、高齢者(重症化リスクが高い)と接する機会が多いことを鑑みて、**当面、業務中はマスクの着用を継続**する。

本部事務所及び東支部事務所の移転について

本部事務所及び東支部事務所が入居している施設「リフレサッポロ」の大規模修繕工事が令和4年4月から行われ、ご不便をおかけしておりましたが工事が完了し、令和5年3月20日(月)よりリフレサッポロ(白石区本通16丁目南4-26)での業務を再開しています。

◇ 事務職員に異動が有りました ◇

【異 動】			
	氏 名	発 令 職	現 職
4/1付	中 村 有 一	会員拡大・普及啓発担当課長	東 支 部 事 務 所 長
4/1付	大 島 正 人	東支部事務所長	中央支部 事務職員
4/1付	早 坂 綾 子	総務課係長	総務課主任
【採 用】			
2/1付	西 尾 雅 樹	採 用	西 支 部 事 務 職 員
3/1付	小笠原 薫 美	採 用	中央支部 事務職員
4/1付	米 谷 直 樹	採 用	中央支部 事務職員
4/1付	中 村 洋 一	採 用	北 支 部 事 務 職 員
【退 職】			
1/9付	山 崎 誠 一	退 職	中央支部 事務職員

会員による『普及啓発チラシ』配布のお願い

多くの会員の皆様の就業機会が得られるように毎年実施している会員による普及啓発チラシの配布については着実にその成果をあげており、今年度も第1回目の配布を実施します。

今回、会報「シルバーさっぽろ第128号」と一緒に、普及啓発チラシをお届けいたしますので、近所、就業先の近隣あるいは参加される会合などでお配りいただきますようお願いいたします。

なお、チラシは一人10枚程度お届けしますが、不足の会員さんは各支部事務所に予備がありますのでご利用願います。また、配布の際には交通事故等に充分お気をつけください。

お願い 会員の「緊急連絡先」の更新連絡について

会員の皆様におかれましては、就業中の怪我など緊急の際に使用する「緊急連絡先」を入会時にお知らせいただいておりますが、年月の経過等により連絡がつかないケースが散見されます。



万一の事態に備え、「**緊急連絡先**」に変更が生じた際は、**速やかにお近くの支部事務所まで連絡**をお願いします。

緊急時の連絡体制について

緊急時とは、当センターが休業日（土・日・祝祭日・年末年始）において、就業中（就業先と自宅との往復途中を含む。）の会員が不慮の事故・急病等により緊急車両で病院に搬送された場合、又は就業中の会員が不測の事故を起こし、お客様や一般市民に傷害・損害を与えた場合で、ただちにセンターと連絡を取る必要がある時のみであり、この場合の連絡体制は下記の通りとします。

会員が所属する地域班と支部		緊急連絡先	
		第1次連絡先	第2次連絡先（所属支部所長が不在で連絡が取れない場合）
中央支部	「中央区・豊平区・南区」地域班	中央支部所長 携帯 090-3777-3324	下記のいずれかに連絡すること。 事務局長 携帯 090-6218-2155 総務課長 携帯 090-3899-9693
東支部	「白石区・厚別区・清田区」地域班	東支部所長 携帯 090-3899-9711	
西支部	「西区・手稲区」地域班	西支部所長 携帯 090-3899-9671	
北支部	「北区・東区」地域班	北支部所長 携帯 080-9986-1856	

※ 緊急時以外で、上記の電話番号への連絡はご遠慮下さい。

編集後記

〘特殊詐欺、事件が後を絶ちません。シルバーの仲間や私の町内会でも未遂事件が発生しています。犯罪組織の上層部数名が逮捕されても一件落着とはいかないのが、この問題の〘根の深さ〙を物語っています。類似犯が後を絶たず、しかも凶暴化しているのが気になります。

それにしても、外国から強制送還された幹部数名がいずれも「すすきの」育ちだという事は、驚きと同時に、札幌市民としては忸怩たる思いを抱きます。悪の温床として、北の歓楽街がクローズアップされるのは不名誉であると同時に、膝元の住人としては、他人事では済まされない状況です。

シルバー世代をだまし、或いは恐喝や殺害までして金品を強奪するという行為は、決して許されることではありません。警察当局の撲滅作戦に期待すると共に犯罪予備軍は我々のすぐ近くにも居ることを自覚する必要があります。

「自分は大丈夫だ」と慢心しないことです。また、「何か変だ」と思ったら一人で判断せずに、家族や警察に〈まずは相談する〉ことを心掛けましょう。

また、固定電話に【留守番電話機能】を付与することは、かなり有効な防犯手段になります。入り口で相手に足踏みをさせるという時間稼ぎができ、場合によっては〈見慣れない番号の電話には出ない〉という判断もできるからです。

実際、我が家でも、留守電による予防効果は実証済みです。是非検討されることをお勧めします。

（記 人見春男）

事業実績

会員数

3,515人

<男性> <女性>

2,635人 880人

契約件数

14,699件

契約金額

850,282,157円

令和5年2月末現在