

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 <https://www.s-silver.jp>)

発行/令和7年8月

札幌市白石区本通16丁目南4-26 リフレサッポロ 4F

TEL.011-826-3296

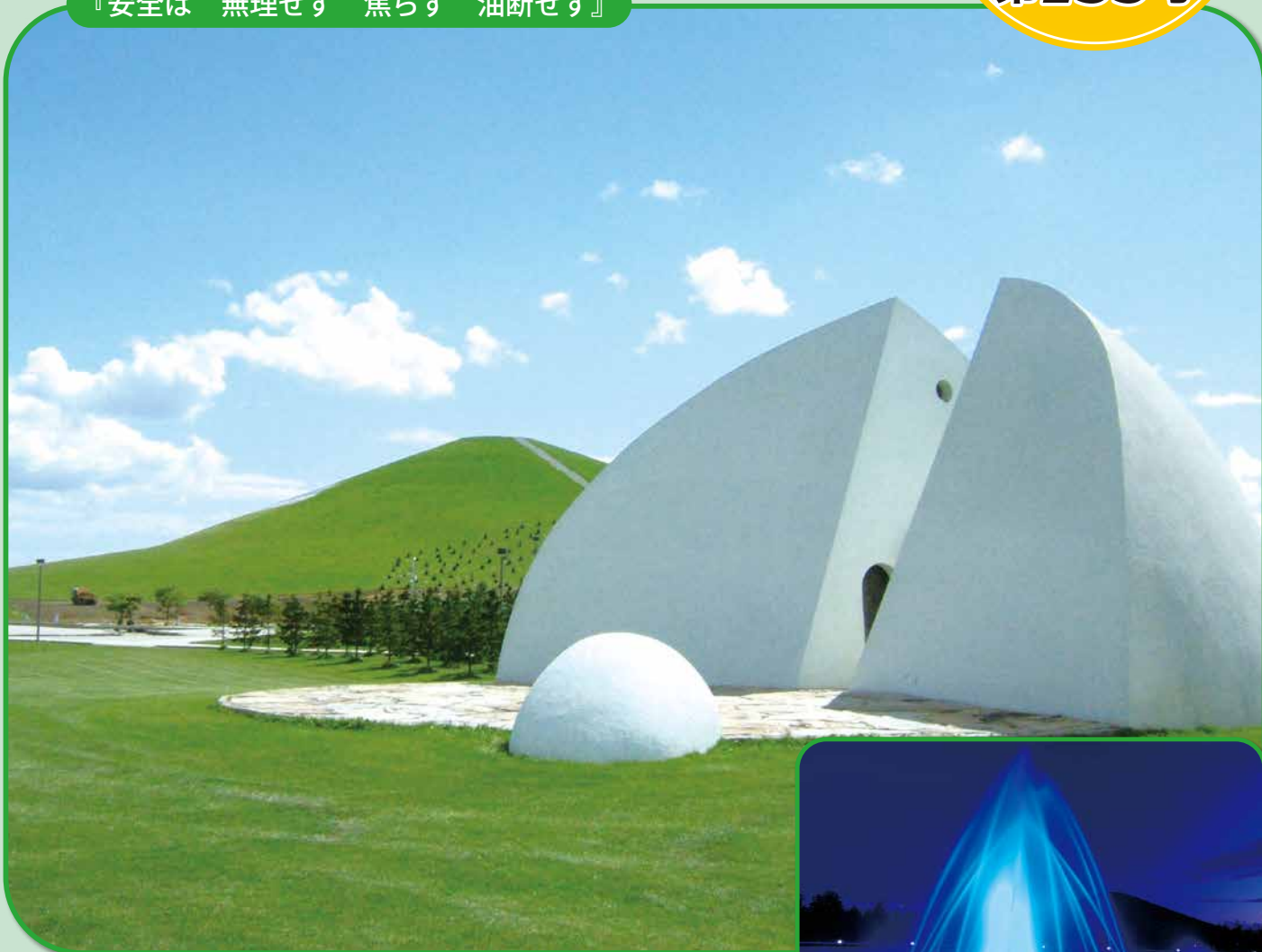
2025

8

第135号

全国統一安全就業スローガン

『安全は 無理せず 焦らず 油断せず』



モエレ沼公園



も
く
じ

- 令和7年度定時総会が開催されました…………… 2
- 役員名簿・事業報告・収支計算書…………… 3
- 事業実績…………… 4～5
- 各種委員会名簿/就業期限基準について…………… 5～6
- 新理事就任のごあいさつ…………… 7～8
- 地域班活動のようす/女性部からのお知らせ…………… 9～10
- シルボンヌ北海道大会について/
シルバーフェスティバル開催のお知らせ…………… 11
- 「スマホ講習会」のご案内…………… 12
- おすすめカンタン筋トレ体操…………… 13
- 職場における熱中症について…………… 14
- 事務局だより…………… 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7年度 定時総会が開催されました

令和7年6月13日午後2時から、カナモトホール（大ホール）において、令和7年度定時総会が開催されました。開会宣言の後、榊理事長から挨拶がありました。

挨拶要旨は以下のとおりです。

- ・当人材センターを取り巻く事業環境は厳しい。
- ・一昨年10月からインボイス制度が導入された。
- ・それに伴い当センターにも配分金に関わる消費税負担が発生することになる。
- ・昨年11月からはフリーランス法が施行され、契約方式の変更を余儀なくされている。
- ・企業の定年延長等により会員数の減少も歯止めがかからず、現在は3,400人を上下する状況で、女性会員の拡大が急務だと認識している。
- ・会員WEBサービスの充実など、デジタル化の推進にも力を入れ、会員の皆さまの就業機会の増進に注力したい。

議事進行に入るにあたり、厚別区の近藤正敏会員が議長に選出されました。

北林事務局長から「本日の出席者109名、委任状による出席者1,942名、計2,051名の出席を頂いており、定款第17条の規定により、本日の定時総会は成立する」旨の報告がありました。

議事録署名人には、田中洋一副理事長と小松祐司理事が選出されました。

議事に入り、議案第1号から議案第3号（令和6年度事業報告の件、収支報告の件、決算報告の件）まで、北林事務局長及び河上総務課長から一括説明がありました。

監査報告については、宮木信和監事より「事業運営状況及び会計帳簿等関係書類を精査した結果、適正に処理されている」との報告がありました。

議案第1号から第3号についての質疑応答では、豊平区及び中央区の会員から、①フリーランス法やインボイス制度への対処方針、②会員拡大に対する具体的行動、③会員の就業機会の創出と顧客満足度の向上等の質問や貴重な意見があり、事務局長及び総務課長より回答がありました。

質疑応答後、議案第1号から第3号について、拍手により一括承認されました。

報告事項としては、報告第1号：第4次基本計画、報告第2号：令和7年度事業計画、報告第3号：令和7年度収支予算について、事務局長及び総務課長から説明がありました。

質疑応答としては、豊平区、北区の会員から、①会員1人当たりの収入目標、②職員数に関する質問があり、それぞれの担当から説明がありました。

議案第4号の役員選任の件については、理事17名、監事2名計19名の就任が拍手で承認されました。令和7年度総会は盛況の中、午後4時27分に終了しました。

（記 人見春男）



公益社団法人札幌市シルバー人材センター 役員名簿 (敬称略)

(令和7年度定時総会終結後 ～ 令和9年度定時総会終結時)

役 職	氏 名	備 考
理 事 長	榊 英 司	
副理事長	田 中 洋 一	
副理事長	中 村 晏 雄	
副理事長	平 詔 子	
常務理事	北 林 貴 人	
理 事	藤 村 和三郎	新 任
理 事	松 浦 日出男	新 任
理 事	吉 田 英 治	新 任
理 事	小 島 修 一	
理 事	神 野 政 幸	

役 職	氏 名	備 考
理 事	松 村 信 夫	
理 事	瀧 尾 よし子	新 任
理 事	渡 利 千佳子	
理 事	風 間 忠 勝	
理 事	箭 原 恭 子	
理 事	守 屋 光	新 任
理 事	小 松 祐 司	
監 事	佐々木 武	新 任
監 事	樋 口 雅 宏	

◇ 退任された役員 (敬称略) ◇

【副理事長】中村 暁生 【理事】牧野 強司 【理事】高橋 春之 【理事】對馬 哲夫
 【理事】岡田 宗治 【理事】庄中 将人 【監事】宮木 信和

◆ 令和6年度 事業報告 ◆

少子高齢化が一層進む社会にあって、各年代の方々がそれぞれの生活環境の段階において経済社会の担い手として活躍することが求められており、シルバー人材センター事業は、地域社会に欠かせない存在となるようその存在感を発揮していくことが必要となっています。

令和6年度の事業実績ですが、受託事業及び派遣事業を合わせた実績は、契約件数が15,113件と前年度より320件の増となりましたが、契約金額は、1,246,240千円と前年度より863千円の減、率で0.1%の減と前年度とほぼ同額という結果になりました。

令和6年度 収支計算書

(単位：円)

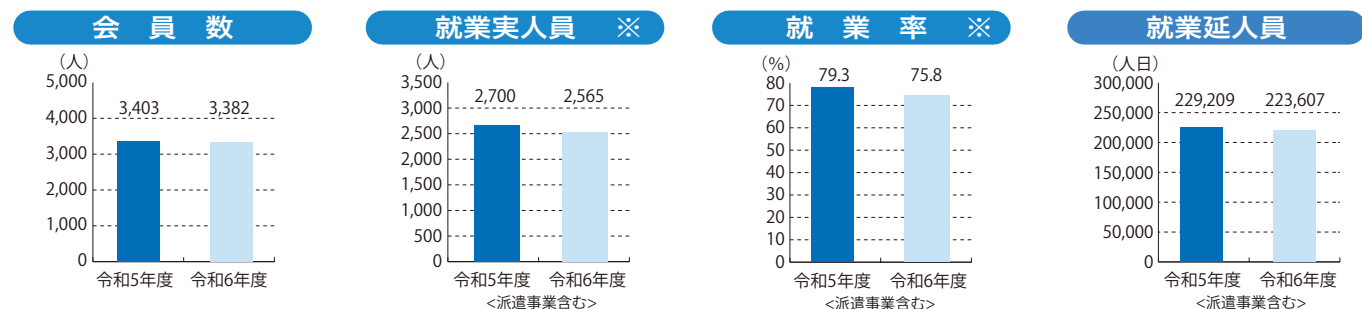
科 目	予算額	決算額	差 異
I 一般正味財産増減の部			
1. 経常増減の部			
(1) 経常収益			
受託事業収益	960,907,513	891,697,339	69,210,174
労働者派遣事業等受託収益	60,000,000	44,802,256	15,197,744
受取会費	6,179,000	5,386,200	792,800
受取補助金等	68,935,000	68,935,000	0
雑 収 益	1,000	37,905	△ 36,905
経常収益計	1,096,022,513	1,010,858,700	85,163,813

(単位：円)

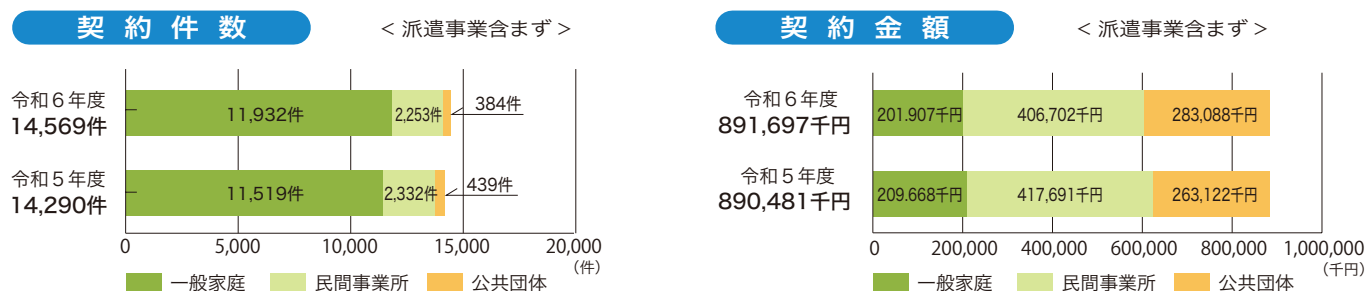
科 目	予算額	決算額	差 異
(2) 経常費用			
事 業 費	1,088,197,513	1,007,503,621	80,693,892
管 理 費	8,127,000	6,935,242	1,191,758
経常費用計	1,096,324,513	1,014,438,863	81,885,650
当期経常増減額	△ 302,000	△ 3,580,163	3,278,163
当期経常外増減額	△ 9	△ 9	0
当期一般正味財産増減額	△ 302,009	△ 3,580,172	3,278,163
一般正味財産期首残高	35,738,322	35,738,322	0
一般正味財産期末残高	35,436,313	32,158,150	3,278,163
II 正味財産期末残高	35,436,313	32,158,150	3,278,163

令和6年度 事業実績

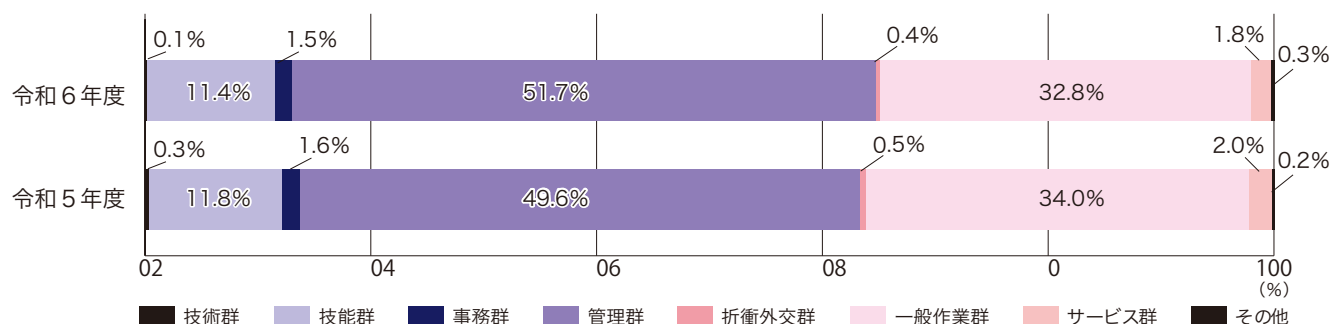
①事業年度別会員数・就業実人員・就業率・就業延人員



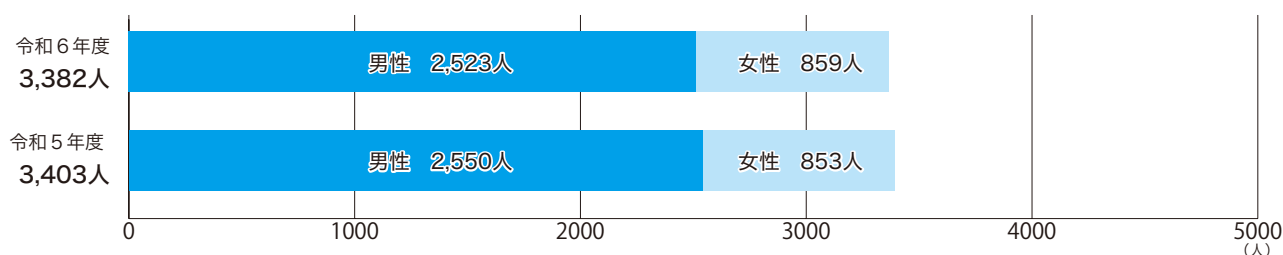
②契約件数・契約金額（受託事業）



③職群別契約金額構成比（受託事業）

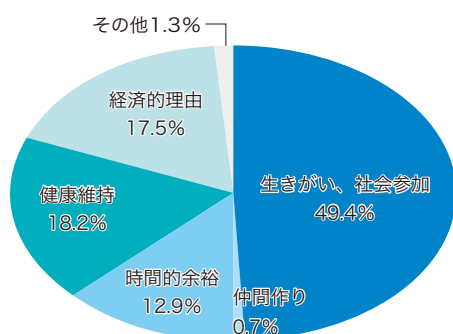


④年度別会員登録状況

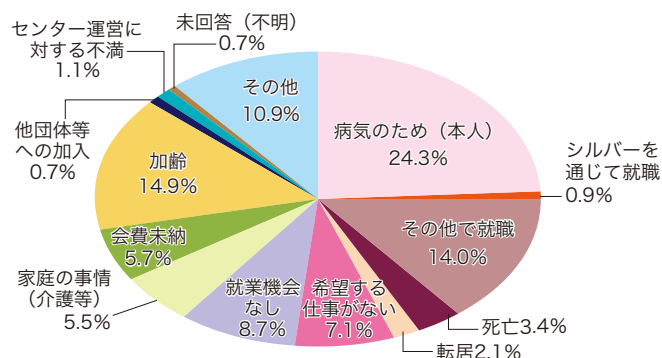


⑤新入会員の入会動機・退会会員の退会理由

<新入会員の入会動機>



<退会会員の退会理由>



⑥令和6年度 受託事業実績

区分	事項	①仕事の 申込件数 (件)	② 受注件数 (件)	③職群別 登録会員数 (人)	④就 業 実 人 員 (人)	⑤就 業 延 人 員 (人日)	⑥ 契 約 金 額 (円)			
							報 酬 (配分金)	材料費等	事 務 費	合 計
職 群 別 実 績	技 術 群	30	23	225		254	903,950	0	114,914	1,018,864
	技 能 群	6,480	6,084	205		16,474	87,677,881	3,908,333	10,336,110	101,922,324
	事 務 群	674	645	289		2,603	12,013,135	20,370	1,536,507	13,570,012
	管 理 群	242	157	1,300		75,281	395,145,693	74,336	65,477,427	460,697,456
	折 衝 外 交 群	12	9	57		575	3,276,906	5,000	440,848	3,722,754
	一 般 作 業 群	8,173	7,439	1,082		60,913	258,079,580	1,897,699	32,108,618	292,085,897
	サ ー ビ ス 群	327	199	218		5,092	14,208,014	1,775	1,609,361	15,819,150
	そ の 他	13	13	6		660	2,532,704	0	328,178	2,860,882
	上 段 計	15,951	14,569	3,382	2,178	161,852	773,837,863	5,907,513	111,951,963	891,697,339
公 共 ・ 民 間 別 実 績	下 段 計	15,951	14,569			161,852	773,837,863	5,907,513	111,951,963	891,697,339
	公 共 事 業	439	384			49,542	236,936,244	332,124	45,820,106	283,088,474
	一 般 企 業	2,636	2,253			74,596	359,449,381	1,904,080	45,348,148	406,701,609
	個 人 ・ 家 庭	12,876	11,932			37,714	177,452,238	3,671,309	20,783,709	201,907,256
	独 自 事 業	0	0			0	0	0	0	0

- (1) ②欄受注件数は、1契約が複数月に渡る場合、月数を乗じることなく1件として計上。
- (2) ④欄就業実人員は、年度間を通じて1回以上就業した会員数である。(同一会員が何回就業しても1人として計上)
- (3) ⑤欄就業延人員は、各職群において就業した会員の延数である。(同一会員が技術群で2回、サービス群で2回就業したとすれば4人日で計上)
- (4) 公共・民間別内訳において、「公共事業」は地方公共団体、国公立機関などからの直接受注。「一般企業等」は民間企業、公社、公団、社会福祉法人などからの発注。

⑦ 履行期間別受注件数 (件)	
10 日未満	12,782
10 日以上 1 ヶ月未満	678
1 ヶ月以上 3 ヶ月未満	324
3 ヶ月以上 6 ヶ月未満	273
6 ヶ月以上	512
合 計	14,569

各 種 委 員 会 名 簿 (敬称略)

◎事業計画推進委員会 (令和7年度定時総会終結後から令和9年度定時総会終結時まで)

区 分	氏 名	担当部会等	区 分	氏 名	担当部会等
委 員 長	田 中 洋 一	組織部会	委 員	中 村 晏 雄	安全部会
委 員	松 浦 日出男	〃	〃	吉 田 英 治	〃
〃	瀧 尾 よし子	〃	〃	松 村 信 夫	〃
〃	大 野 浩	〃	〃	渡 利 千佳子	〃
〃	平 詔 子	事業部会	〃	大 島 正 人	〃
〃	藤 村 和三郎	〃	〃	北 林 貴 人	総務・普及啓発部会
〃	神 野 政 幸	〃	〃	小 島 修 一	〃
〃	日 當 昇	〃	〃	河 上 直 輝	〃
〃	西 尾 雅 樹	〃	〃	島 津 孝 紀	〃

◎令和7年度 地域班運営委員長（職群班長）名簿

地域班	氏 名	備 考
中央区	臼 田 正	
豊平区	安 藤 俊 夫	
南区	松 屋 義 昭	
白石区	米 山 武	
厚別区	田 中 洋 一	

地域班	氏 名	備 考
清田区	欠 員	選 任 中
西区	小 島 修 一	
手稲区	秋 田 孝 夫	
北区	小 山 孝	
東区	森 崎 秀 明	

◎安全・適正就業委員会 委員名簿（任期：令和7年度・令和8年度）

区 分	氏 名	備 考
委員長	中 村 晏 雄	副理事長
副委員長	鈴 木 エイ子	新任、豊平区地域班運営委員会
〃	我 満 廣 明	西区地域班運営委員会
委 員	谷 口 利 典	新任、中央区地域班運営委員会
〃	小 甲 雅 之	新任、南区地域班運営委員会
〃	上 田 千 尋	白石区地域班運営委員会
〃	岩 館 桂 樹	厚別区地域班運営委員会
〃	岡 本 勝 利	新任、清田区地域班運営委員会
〃	佐 藤 孝 司	新任、手稲区地域班運営委員会

区 分	氏 名	備 考
委 員	佐 伯 勇	北区地域班運営委員会
〃	阿 部 信 男	東区地域班運営委員会
〃	北 林 貴 人	事務局長
〃	河 上 直 輝	総務課長
〃	日 當 昇	中央支部所長
〃	大 島 正 人	東支部所長
〃	大 野 浩	西支部所長
〃	西 尾 雅 樹	北支部所長

◎配分金見積基準表検討委員会 委員名簿
（任期：令和7年度・令和8年度）

区 分	氏 名	備 考
委員長	平 詔 子	副理事長
委 員	鈴 木 エイ子	中央支部、③一般作業群
〃	藤 本 恵 子	東支部、④サービス群・その他
〃	鈴 木 則 夫	西支部、①技術群・技能群
〃	梅 田 善 郁	北支部、②事務群・管理群・折衝・外交群
〃	北 林 貴 人	事務局長
〃	河 上 直 輝	総務課長
〃	日 當 昇	中央支部所長
〃	大 島 正 人	東支部所長

◎就業機会創出員名簿（任期：令和7年度）

所属支部	氏 名	備 考
中央支部	菊 地 幹 夫	中央区、新任
	松 尾 正 康	豊平区
	道 山 敏 幸	南区
東 支 部	西 間 邦 廣	白石区
	大 高 吉 勝	厚別区
	山 田 吉 昭	清田区
西 支 部	森 田 茂 生	西区
	山 谷 明	手稲区、新任
北 支 部	角 谷 栄 一	北区
	齋 藤 博 美	東区

（敬称略）

「就業期限基準」一部改定のお知らせ

公共関係3業務の就業期限を定めた「就業期限基準」について、交代要員の確保が年々困難となっている状況を踏まえ、一部改定を行いました。
5年間の就業期間満了後、1年を超えた場合に再度、対象業務に就業することを可能とすることで交代要員の確保時に選択肢を広げることを目的としています。

【改定内容】

- 1 第2条（就業期限）に「5年の就業期限を満了した会員が、当該業務の就業を終了した日の翌日から起算して1年を超えた場合、再度当該業務に就業することができる。」を追加。
- 2 第5条（その他）に「この基準の運用に関し、必要な事項は理事長が定める。」を追加。

【施行日】

令和7年5月16日

新理事就任のごあいさつ



新理事に就任して

理 事 藤 村 和 三 郎

このたび、理事に就任することになりました。神奈川県に生まれ育ち、その後、ご縁があり、今は札幌市に在住しております。平成22年に札幌市シルバー人材センターへ入会以来、建築土木設計や造園業などの経験を活かし、主に植木の手入れ業務に従事してまいりました。

長年にわたり培ってきた知識と技術を活かし、職群班では代表世話役を務め、自主研修等で剪定の知識や技術を伝えてきました。併せてシルバー本部主催の植木の手入れ研修講師としても活動させていただいております。美しい緑を次世代につなげていくこと、そして地域の皆さまのお庭づくりをお手伝いすることに、日々やりがいと誇りを感じております。

今後は理事としての責務をしっかりと果たしつつ、センターのさらなる発展に貢献できるよう努めてまいります。そして、植木の仕事に関心を持つ会員の皆さまが、より多く現場で活躍できるような環境づくりにも力を注いでまいりたいと考えております。

どうぞ、これからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



新理事に就任して

理 事 松 浦 日 出 男

このたび、札幌市シルバー人材センターの理事を拝命いたしました。平成23年（2011年）に入会し、令和元年（2019年）からは地域班の運営委員長を務めてまいりました。この間、多くの仲間とともに地域に根ざした活動を行ってまいりましたが、今回の理事就任にあたり、微力ではございますが、シルバー人材センターの精神である「自主・自立、共働・共助」にそって、尽力してまいります。

私は、入会後、直ちに大型商業施設のカート等の整理作業に就き、平成27年（2015年）には派遣労働会員になり、令和4年（2022年）まで勤めました。また、職群班にも属して世話役をしながら就業（庭3種の作業）し、並行しながら「仕事の開拓」に取り組んで、多い時では年間150万円（4件）を超える就業につながり、会員仲間と共働することができ継続中です。

第4次基本計画Ⅱ主要課題を達成するには、会員の持っている情報をいかに活用して、就業先の開拓をすることができるか、今後の課題とするところです。ひいては、未就業者対策の解決につながるものと思います。

また、会員仲間が『助け合いながら仲良く楽しく』をモットーとした環境をめざし、交流・親睦を深めるため、文化的なつながりの場の機会を模索していきます。

近年、働き方の多様化を背景に、「フリーランス法」の施行や「公益法人制度」の見直しなど、我々の活動にも影響を及ぼす制度改革が進められています。個人事業主との契約における適正な手続きや就労環境の整備が求められています。当センターが行っている業務請負・委任契約についても、フリーランス法に類する契約形態とみなされ、法令との整合性や契約のあり方が問われることになるかと認識しています。

こうした状況の中で、センター運営では、法制度の理解と対応をはじめ、契約関係の透明性を確保し、社会の変化を的確に捉え、会員の皆さまがより安心して活躍できる環境づくりに努めてまいります。今後ともご指導、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



新理事に就任して

理事 吉田 英治

このたび、理事に就任いたしました南区の吉田英治と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。

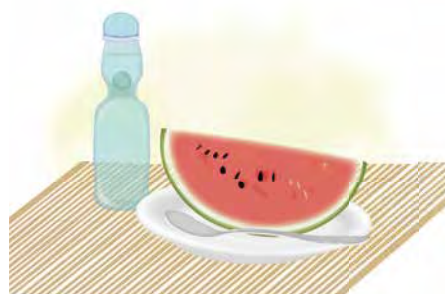
理事就任に際し、ご推薦いただきました南区地域班の皆さまには心より感謝申し上げます。

私は平成23年11月にシルバー人材センターへ入会し、研修を通して除草・剪定・冬囲いの技術を学び、翌年より就業を開始しました。その後、代表世話役のグループに加わり、様々な仕事に従事してまいりました。

私たちは、働くことを通じて社会に参加し、生きがいの充実・健康の増進、そして地域社会への貢献を目的としております。

理事としてその理念を常に念頭に置き、皆さまのお力添えをいただきながら誠心誠意努めてまいります。

今後ともご指導とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



新理事に就任して

理事 瀧 尾 よし子

私は、現在、中央区地域班の女性部長を務めておりますが、今年度からは、新たに理事の一員としても参加させていただくことになりました。

他の理事の皆さま方と一緒に、お役目の重さを認識しながら活動してまいりたいと存じます。

「シルバー人材センター」は、「少子高齢化社会」と言われる、今、この時代だからこそ、今後ますます必要とされる存在だと思い、重要性を感じております。

全国各地で活躍している会員さんたちが、たくさんいらっしゃいます。女性会員の方々のなかにも、それぞれの経験やスキルを活かし、社会のお役に立てる仕事をしている方たちがいます。その方々に合った方法で、出来る範囲で無理なくお仕事をしながら、社会参加・社会貢献をなさっているのです。

このように、全国会員の皆さまのなかには、いつまでもキラキラと耀きを放ちながら、社会的に大に意義のある存在となられている方々は少なからずいらっしゃるのですが、まだまだ女性会員の総数が少ない状態ではあります。

趣味や仕事を通しての仲間たちが、「シルバー人材センターの会員になって良かったー！」と言える会にしたい、その目標に向けて努力してまいりたいというのが、私のささやかな抱負です。

女性の声を響かせ、特性やパワーをもっと発揮していただける会になってほしいとも思い、機会がありましたら、広報活動を通して、シルバー人材センターへの参加を呼びかけたいと思いますので、よろしくお願い申し上げます。



地域班活動のようす ●豊平区 ●西 区

中央支部 ●豊平区地域班

豊平区地域班の活動状況を紹介します。

当班の活動は大きく分けて、各種会議・集会、職群班活動、レクリエーション活動です。その中から、今回は「会員の集い」「地域懇談会」について紹介します。

1. 会員の集い

もともとは女性会員向けの会でしたが、全会員向けに再編成し年2回開催で、毎回30～40名以上の参加がある大きな会です。今年は6月30日に月寒公民館で開催され、47名の出席がありました。会の歴史からみても、女性会員の参加が多い特徴があります。『みんなで盛り上げよう！北海道新幹線札幌延伸』と題した札幌市の出前講座から始まり、中央支部から就業状況などの報告と事業内容説明、参加者全員によるパネル討論「～俺の意見 私の話を聞いて～」と続けました。

パネル討論では今回も様々な意見や要望、指摘が寄せられ、活発な討論となりました。ここで話題となった事柄は“ガス抜き”に終わらせることなく、運営委員会などの部門に持ち帰り、適切な対応がされます。今後も参加、提案、協議、改革、実行の循環強化を最重点として取り組みたいと考えています。



会員の集い

2. 地域懇談会

新入会員向けに年2回、全会員向けに年1回の開催です。昨年の第2回地域懇談会は12月19日に47名が参加し、月寒公民館で開催されました。

中央支部からの就業状況他報告、会員WEBサービスを有効利用するための「スマホ操作講習」が会員講師で行われ、恒例のパネル討論「～俺の意見 私の話を聞いて～」、締め括りは「会員親睦パークゴルフ大会年間総合表彰式」と進みました。

本会でもパネル討論では様々な意見、要望の発表があり、改めてこの取り組みの重要性を感じるものでした。



地域懇談会

3. 今後の取り組み

今回紹介した二つの会ですが、これの継続実施はもちろん重要なことです。一方、会で討議された内容への対応と、不参加会員向けのそれは、改善課題です。会員WEBサービスの活用やリモート会議の周知については、幸い豊平班にはネットに詳しい会員がいますので、速やかな改善ができそうです。当然、意見、要望、提案などの収集発言の場としてさらに会の充実を図り、回答対応の迅速化、それを支える手順規定の確立にも引き続き注力していきます。

(記 安藤俊夫)



西区地域班女性部の活動について、紹介させていただきます。

令和7年度の活動の手始めに、5月28日に「北大構内の散策」を実施しました。男性会員6名、女性会員5名の参加でした。5月といえばまだ肌寒い日が多い中、日頃から皆さまの行いが良いのでしょうか、一番心配していた雨模様はどこ吹く風となり、大変穏やかな晴天に恵まれました。

正門前に9時30分の集合です。「北大正門」といっても初めての人は迷ったりもしましたが、参加者全員無事に集合して、さあ出発です。まずは北大の顔ともいえる、クラーク博士の胸像にご挨拶です（写真を撮る方はどうぞお撮りください、のシャッタータイムです）。

次に目指すは散策のメインでもあります『総合博物館』へ。博物館への道ぎわに、樹齢百年以上にもなるような立派な樹木（ニレ）が立ち並びます。「これらの樹は北大が創設された頃から（北大は今年で創基149年）ずっとここに立っているんだね」などと皆で感心しながらゆっくりと歩きました。そして博物館へ。入館前に、石造りの古い立派な建築物の入り口で参加の大事な証でもある記念写真を、ここでも1枚!! 観光に来ていた方に撮影をお願いしたところ、中国から来た方々でした（国際的です）。館内見学を1時間あまりに予定し、それぞれに興味がある展示室へ。修学旅行の中学生など、この日は多くの人たちが入館していました。

さて、博物館で目と頭をフル回転して使った後は、やはり“腹ごしらえ”です。少し早めの昼食ではありましたが、次のコースの学生食堂に向かいます。

学生さんに交じって各々が好きなメニューをセルフで注文してお腹を満たしました。

このように散策の日程を無事終了し、皆さん帰宅の途につかれました。私たち西区地域班では、年に数回（春・秋・冬）このような会員同士の交流会を計画・実施しております。会員同士がこのような機会を通じて知り合いになり、お話をしたり、情報交換できる場でもありますので、色々な計画を立てていきたいと思います。ぜひ会員の皆さまの参加をお待ちしています。（記 村田菜穂子）



北大構内散策／総合博物館

札幌市シルバー人材センター女性部からのお知らせ

“いつまでも輝いて「さっぽろシルボンヌ」”と題して、札幌市シルバー人材センター女性部による女性会員のための懇談会を開催いたします。

イベント内容は
もりだくさん!

コミュニケーションの
輪が広がりますよ~♪

いろいろな区の
会員が集まります!!

おまちしています!



1部 シルボンヌ北海道大会に向けて意見交換会、各区女性部長から活動紹介、他

2部 市内10区を3グループに分かれて会員交流会、他

開催日：令和7年8月28日（木） **開催時間**：13：30 ～ 15：30

開催場所：社会福祉総合センター4F（視聴覚室）（中央区大通西19丁目1-1）

キラリ輝くシニア女性たちのつどい

シルボンヌ北海道大会

～女性が地域で輝くシルバー人材センターの魅力～

女性のための、女性による、元気発信イベント!

「シルボンヌ北海道大会」は、シルバー人材センターで活躍する女性たちが主役のイベントです。
就業事例の紹介やステージパフォーマンス、楽しいワークショップに加え、
体験・交流・発見が盛りだくさん!

開催概要

- 日時：令和7年11月25日(火)
13:00～16:00(開場12:00)
- 会場：ホテルポールスター札幌
(札幌市中央区北4条西6丁目)
- 入場無料／出入り自由／事前申込不要

開催規模

200名(会員100名、一般100名)
お友達とのご来場も大歓迎!ぜひこの機会に、
「シルボンヌ」の世界をのぞいてみませんか?

イベント内容(予定)

- 北海道労働局長によるご挨拶
- 女性会員による就業体験発表
- ダンスや合唱などパフォーマンスステージ
- 参加型ワークショップ体験
※先着各10～20名
ストレッチ・メイク・アロマ・絵手紙・
アクセサリー作り
- 豪華賞品が当たる「シルボンヌ大抽選会」
- 会員による手づくり品の展示・販売
- 入会説明・個別相談コーナー
- 会員・一般来場者との交流タイム

主催：北海道シルバー人材センター連合会



Silbonne(シルボンヌ)とは「silver(シルバー)」とフランス語で女性のお手伝い、親切、優れたという意味の「bonne(ボンヌ)」をあわせた造語でシルバー人材センターの女性会員の呼び名です。



シルバーフェスティバル開催のお知らせ

シルバー人材センターの活動をより多くの方に知っていただくためのイベント「シルバーフェスティバル」が、今年も開催されます!

昨年度は1,000名を超える来場者でにぎわい、大変好評をいただきました。今年も、シルバー人材センターの魅力が詰まった展示や相談コーナーなど、盛りだくさんの内容で皆さまをお迎えします。

入場無料・事前申込不要ですので、お気軽にお立ち寄りください!

開催概要

- 日時：令和7年10月31日(金)
10:30～16:00(予定)
- 会場：札幌駅前通地下広場
(チ・カ・ホ)北3条交差点広場
(札幌市中央区北3条西6丁目)

主催

公益社団法人 北海道シルバー人材センター連合会

参加センター

札幌市SC、江別市SC、北広島市SC
恵庭市SC、石狩市SC、岩見沢市SC

開催内容(予定)

- ・シルバー人材センター事業紹介パネル展示
- ・入会などの相談コーナー
- ・会員による裁縫作品の展示
- ・木工製品など成果品の販売
- ・チラシ入りポケットティッシュの配布 など



みなさまのご来場を心よりお待ちしております!

「スマホ講習会」のご案内

当センターでは、令和5年4月より「**会員WEBサービス**」（インターネット上で「センターからのお知らせ」や「配分金明細書」の閲覧が可能）を導入する等、デジタル化に向けた取り組みを推進しています。

より多くの会員に活用していただくため、次のとおり「**スマホ講習会**」（無料）を開催しますので、受講を希望される方は、下記の要領によりお申し込みください。

<受講対象者>

「スマートフォンの基本的事項を学びたい」「これからスマートフォンを所有したい」など、スマートフォンの操作に不慣れな方。なお、どの携帯会社をご利用の方でもご参加いただけます。

<講習会の主な内容>

■第一部（講師：携帯会社）

「スマホの基本とLINE体験」（約2時間）

※携帯会社の貸出機を使用します（受講者全員が同じスマホで体験）。

■第二部（講師：当センター会員）

「**会員WEBサービスの操作方法**」（約30分）

※スマートフォンをお持ちの方は、ご自身の機器を使用します。

<開催スケジュール>

コース	開催日	会場	定員
1	令和7年 9月22日（月）	中央区民センター （中央区南3条西11丁目）	20名
2	令和7年 9月25日（木）	白石区民センター （白石区南郷通1丁目）	20名
3	令和7年 9月26日（金）	西区民センター （西区琴似2条7丁目）	20名
4	令和7年 10月2日（木）	北区民センター （北区北25条西6丁目）	20名

※開催時刻は、いずれも9時30分から12時です。

<申込方法>

- ① **【コースNo】【会員番号】【氏名】** 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し込みください（電話での申し込みは受け付けておりませんので、ご了承ください）。
- ② 申込締切日は、講習会開催日の2週間前までとなります。
- ③ 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

札幌市シルバー人材センター 総務課 担当：島津

TEL:011-826-3296 FAX:011-826-3439 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 筋トレ体操

夏バテ知らずの体づくりを始めましょう!!

7月後半、あわや札幌の最高気温更新か!? の勢いで熱中症アラートが発令されていましたが、皆さま体調はくずさず元気にお過ごしでしょうか?

唐突ですが先日、広島へ旅行に行ってきました。想像以上に蒸し暑く、心なしか札幌よりお日様のジリジリ感が強く感じられました。紫外線が強いのかもかもしれませんね。暑さ対策として1ヶ月前からランニングやウォーキング、そして忘れちゃいけない筋トレ体操を先月から続けていたおかげなのか不明ですが、暑さでバテることなく旅行を楽しむことができました。

事前準備として始めた運動ですが、実はスポーツ雑誌を見ている時に見つけた「暑熱順化」という言葉を実践してみました。意味は「暑さに反応して体内の熱をいかに放出しやすくできるかは、汗をかく機能が高まることで向上する」とのことでしたので、「運動 → 汗をかく → 熱中症に強くなる?」と勝手に解釈して始めた運動ですが、暑さだけではなく体の動きも以前よりスムーズになったと感じます。人によって感じ方は違うと思いますが、少しの運動は体にとって良いことのようにです。できる限り継続していきたいと思っています。皆さん良いことはマネしてくださいね!

さて、今回で「おすすめカンタン筋トレ体操」は終了しますが、次回、また違う体操を計画中です。おたのしみに〜♪



筋トレバージョン

15 つま先・かかと上げ



16 開脚もも上げ



17 深呼吸



職場における熱中症について

(令和7年6月1日から改正された労働安全衛生規則が施行されています)

熱中症による死亡災害の多発を踏まえた対策の強化について

職場における 熱中症による死亡災害の傾向

- ・死亡災害が2年連続で30人レベル。
- ・熱中症は死亡災害に至る割合が、他の災害の約5～6倍。
- ・死亡者の約7割は屋外作業であるため、気候変動の影響により更なる増加の懸念。

ほとんどが
「初期症状の放置・対応の遅れ」

早急に求められる対策

「職場における熱中症予防基本対策要綱」や「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン実施要綱」で実施を求めている事項、現場で効果を上げている対策を参考に、

現場において

**死亡に至らせない
(重篤化させない)ための
適切な対策の実施が必要。**

「基本的な考え方として・・・“いつもと違う”と思ったら「熱中症」を疑ってください」

あれっ、
何かおかしい

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない



これも
初期症状

何となく
体調が悪い

すぐに
疲れる

あの人、
ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

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、日頃から身体チェック

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。



“会員手帳”についてお知らせ

全国シルバー人材センター事業協会が販売している「2026年版会員手帳」の購入を希望する方は、下記によりお申し込みください。

＜申込方法＞ 居住している区の地域班運営委員長へお問い合わせください。

＜申込期限＞ 令和7年9月末まで

＜価格＞ 1冊：330円（税込）



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、就労中（就業先と自宅との往復途上を含む。）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慮の事故を起こし、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とおりとします。

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。

会員による『普及啓発チラシ』配布のお願い

多くの会員の皆さま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2回目の配布を実施します。

今回、会報「シルバーさっぽろ135号」に併せて、普及啓発チラシをお届けいたしますので、ご近所、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。

会員の皆さまによるPR活動は、着実に実を結んでおります。

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。

パネル展の開催について

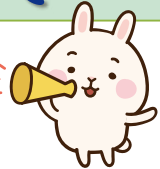
本年度もシルバー人材センター事業普及啓発促進月間に合わせ、札幌市役所1階西側ロビーで『パネル展』を開催します。

期 間 令和7年9月8日（月）～9月12日（金）

時 間 午前8時45分～午後5時15分



お願い 会員の「緊急連絡先」の更新連絡について

会員の皆さまにおかれましては、就業中のケガ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**をお願いいたします。

年会費の納入はお済みですか？

令和7年度の会費を納入していない方は忘れずに納めて下さい。

編集後記

令和7年（2025年）は昭和100年である。

「百」は「もも」とも読み、豊かさ、長寿、完全性の意味がある。昭和は大化から平成まで、248ある年号の中で最長の62年続いた激動の時代。時折、幼い頃の脳裏にこびりついた恐怖や感動が、よみがえることがある。節目の年でもあるので、自分の中の昭和を取り上げてみる。

日曜日の朝9時は『鉄腕アトム』を見るのを楽しみにしていた。正座が基本。この日本初の国産アニメーションシリーズ（昭和38年から41年）を手がけたのは、漫画家、アニメ監督、医師でもある手塚治虫氏。不思議なメロディーのイントロから馴染みのある主題歌へと続いていく。作詞は日本を代表する詩人の谷川俊太郎氏。アトムは人間の身代わりとして造られたロボットだったが、意志を持ち、やがて自らの存在意義を探そうになって行く。驚くことに、今から60年前の物語でありながら、現代社会で生じている地球温暖化による気候変動、AI（人工知能）とロボットとの共生等が描かれている。

衝撃の最終回は、昭和41年12月31日。地球を救うために、太陽の活動を抑える核融合装置を抱きアトムはひとり太陽に突入していく。

手塚治虫氏の開いた漫画界の扉は、昭和・平成・令和と才能豊かな後輩たちに引き継がれている。MANGAは日本文化の一つとして世界から称賛され、海外からの訪日客は、聖地巡礼などをして楽しんでいる。私にとってこれからの人生は、未知との遭遇。混沌とした日々の中をゆっくり歩んで行けたら上出来かと思う。「普通」であれば尚良し。（記 山川雪子）

事業実績

会 員 数

3,193 人

<男性> <女性>

2,363 人 830 人

契 約 件 数

4,500 件

契 約 金 額

234,499,599 円

令和7年6月末現在