

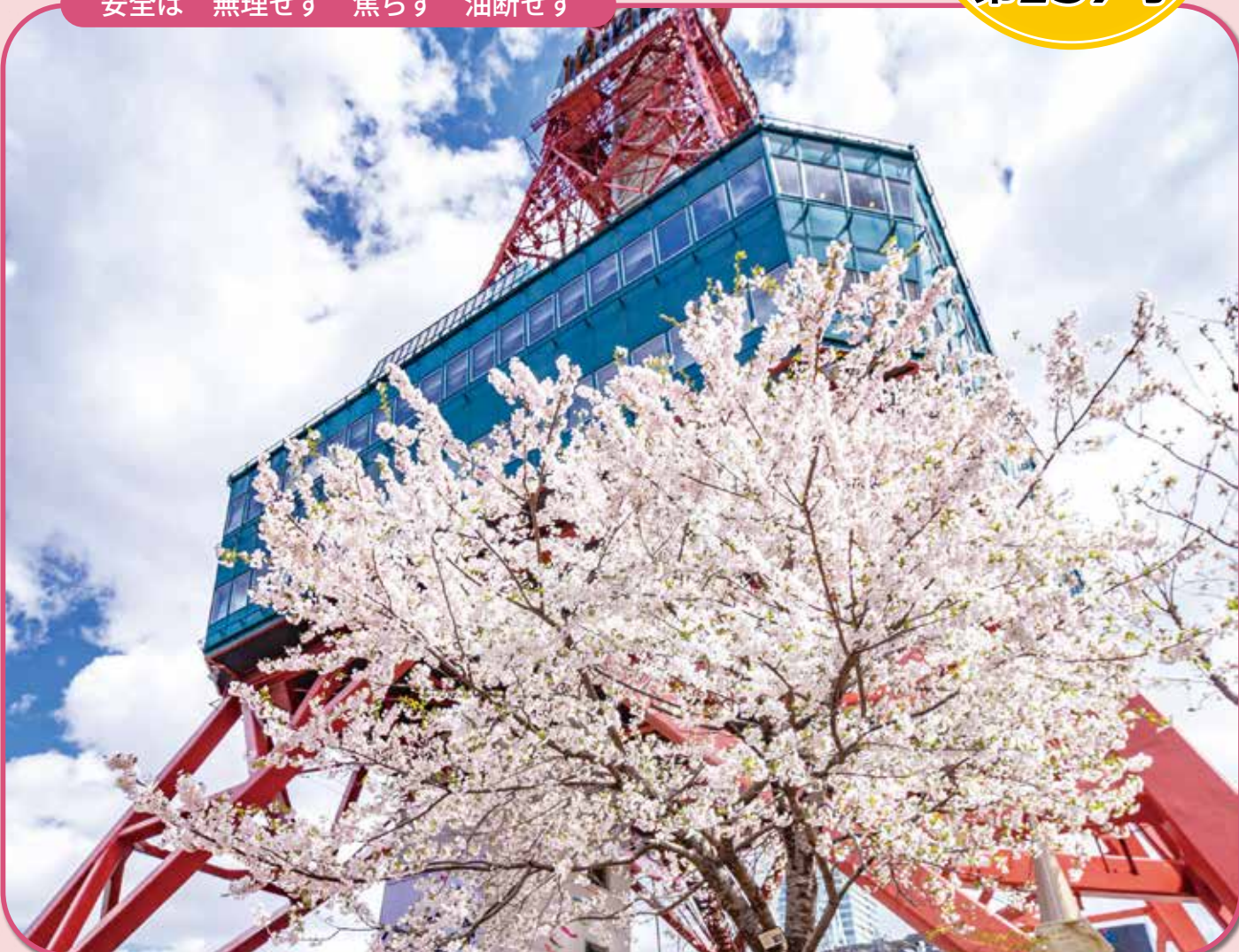
# シルバーさっぽろ

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8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

2026  
**4**  
第137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



テレビ塔

も  
く  
じ

- 令和8年度事業計画【主要計画】・収支予算について ..... 2～3
- 令和7年度会員継続調査票による意見・要望等について ..... 4
- 地域班活動のようす / 安全大会のお知らせ / 職員紹介 ..... 5～7
- 令和8年度技能研修会のご案内 ..... 8～9
- 会員WEBサービスを活用ください！ / スマホ講習会のご案内 ..... 10～11
- ホームページから会報で閲覧できます / 配分金の明細書郵送廃止について / 安全就業実施度自己チェック票の改定について ..... 12
- 就業期限基準の改定のお知らせ / 配分金見積基準表の改定について / 新入会員紹介カードの継続について ..... 13
- おすすめカンタン脳トレ体操 ..... 14
- 事務局からのお知らせ ..... 15～16

シルバー人材センター  
(愛称 生き活きセンター)



令和8年3月13日に開催された令和7年度第4回理事会において、令和8年度の事業計画が承認されました。

## I 基本方針

少子高齢化や人口減少が急速に進んでいる我が国において、健康で働く意欲のある高年齢者が、その経験や知識を生かして地域社会に貢献するシルバー人材センター事業への期待は、ますます高まっております。

一方で、会員の平均年齢は上昇傾向にあり、インボイス制度による新たな経費負担やフリーランス法の施行等、センターを取り巻く環境は大きく変化をしております。

このような状況の中、会員の皆さまが「地域社会の担い手」として生きがいを持って活躍できるよう、就業機会の確保はもとより、会員の拡充に積極的に取り組んでいきます。

## II 事業計画

### 1 財政基盤の強化

- (1) センターが地域社会に貢献する機関としての存在感を発揮できるよう、会員が働くことで地域の一員としての役割を果たす職種について継続して検討します。
- (2) シルバー事業の認知度をより一層高めるため、賛助会員の拡充に努めます。
- (3) 公益法人の制度改正により、収支相償の原則が中期的収支均衡に柔軟化されたことから、運営経費の負担増には複数年での対応や、デジタル化による経費節減等、効果的な予算執行に努めます。

### 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、各会員が事故防止を常に意識するとともに、組織全体でも取り組む必要があります。安全はすべてに優先します。今後も安全就業及び健康維持を推進するため、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4次基本計画に基づく事業の実施

令和7年度からスタートした「第4次基本計画（3ヶ年）」ですが、事業計画推進委員会の4部会では、設定した主要課題に対するそれぞれの具体的施策について、早急に対応が可能なものと少し時間を要するものを適切に判断し、その対応に取り組めます。

## 8 令和8年度の目標設定

会員数	契約件数		契約金額	
3,800人	受託事業	17,000件	受託事業	9億7千万円
	派遣事業	600件	派遣事業	3億9千万円
	合計	17,600件	合計	13億6千万円

## 令和8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8年3月13日に開催された令和7年度第4回理事会において、令和8年度の収支予算が承認されました。

## 令和8年度 収支予算書

(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	970,000,000	960,000,000	10,000,000
労働者派遣事業等受託収益	58,500,000	58,000,000	500,000
受取会費	5,409,000	5,155,000	254,000
受取補助金等	66,956,000	68,942,000	△ 1,986,000
雑収益	1,000	1,000	0
経常収益計	1,100,866,000	1,092,098,000	8,768,000
(2) 経常費用			
事業費	1,094,934,000	1,083,885,000	11,049,000
管理費	8,752,000	8,577,000	175,000
経常費用計	1,103,686,000	1,092,462,000	11,224,000
当期経常増減額	△ 2,820,000	△ 364,000	△ 2,456,000
当期一般正味財産増減額	△ 2,820,000	△ 364,000	△ 2,456,000
一般正味財産期首残高	30,857,000	32,158,150	△ 1,301,150
一般正味財産期末残高	28,037,000	31,794,150	△ 3,757,150
II 正味財産期末残高	28,037,000	31,794,150	△ 3,757,150

### [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	304,000	520,000	△ 216,000
固定資産取得支出			
リース資産購入支出	7,951,000	7,610,000	341,000
投資活動支出計	8,255,000	8,130,000	125,000

## 令和8年度 会員継続調査による意見・要望等について

令和8年1月及び2月に実施した会員継続調査の発送枚数は3,325通。そのうち返信があったのは2,750通でした（回収率82.7%）。

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

意見・要望等	回 答
もっとデジタルを活用してはいかがでしょうか？	<p>事業運営の効率化や経費の節減を進めるためにはデジタルの活用が有効であると考えています。</p> <p>当センターでは、令和5年度から「会員WEBサービス」の運用を開始し、現在は「センターからのお知らせ」、「就業条件明示」、「配分金明細書」などのメニューで運用しています。</p> <p>また、令和7年度に実施した「会員継続調査」では、新たにインターネットによる回答方法を追加したところ、491名（回答者のうち18%）の利用がありました。次年度以降も引き続き活用が期待されます。</p> <p>なお、会報12ページに掲載しているとおり、令和9年度からは「配分金明細書」の郵送を廃止し、今後は「会員WEBサービス」での閲覧を基本とする予定です。</p> <p>今後もデジタルの活用を進めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。</p> <p>※システムの都合上、派遣事業の給与明細は対応しておりません。</p>
「会員WEBサービス」の利用方法を教えてください。	<p>「会員WEBサービス」は、会員専用のインターネットサイトで、スマートフォンやタブレット、パソコンからご利用いただけます。</p> <p><b>[利用方法]</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. サイトにアクセス</li> <li>2. 「会員番号」と「パスワード」(初期パスワードは誕生日の月日)を入力してログイン。</li> <li>3. 必要に応じてパスワードを変更</li> </ol> <p>※セキュリティの観点から、ログイン後のパスワード変更をおすすめします。</p> <p>パスワードを忘れた場合は、初期パスワードに戻すことができますので、当センターまでご連絡ください。</p> <p>また、操作に不安のある方向けに「スマホ講習会」を開催します（会報11ページに詳細掲載）。どうぞお気軽にお申し込みください。</p> <p>さらに詳しい情報や手順は、会報10ページをご覧ください。各支部へお立ち寄りの際にお問い合わせください。なお、担当者が不在の場合もありますので、来訪の際には事前にご連絡をお願いします。</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、税法上、「雑所得」として位置付けられ、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7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7年度第3回理事会（R7.11.28開催）で承認を得て、令和8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、仕事を受ける際の見積基準として定めたものです。</p>

## 中央支部 ●南区地域班

南区地域班懇談会は、令和7年6月3日13時30分～16時00分までの約3時間、25名の参加者により行いました。

当該計画は、特に新規加入した会員に対して、南区の職群班の活動状況を説明し、意見交換を通じて多くの職種の実情をより深く知ってもらうことと、より多くの社会参加をし、自らの生きがいの充実と健康の増進を図り、地域社会づくりに貢献することを目的にしています。

職群班の活動報告は、以下の代表世話役によって行われました。

- 雪堆積場 松屋代表世話役
- 機械除草 遠藤代表世話役
- 手刈除草 千田（代理）代表世話役
- 植木の手入 清水田代表世話役

その他の職種については、質問に応じて松屋運営委員長が対応しました。

新入会員からの質問が積極的に行われ、特に手刈除草は、東海大学ラベンダー畑の草取り作業（約2週間続く）が切迫していましたので、その場で数人の作業の申し込みがあり、代表世話役は喜んでいました。

南区地域班懇親会は、令和7年12月4日12時00分～15時00分までの約3時間、27名の参加者により行いました。

飲み物と刺身を口に入れた後は、「NHKのど自慢」も驚くカラオケで盛り上がりながら、「来年は協力お願いしますよ！」と、すでに来年の仕事で話し込む人等、誰もが楽しい時間を過ごすことができましたと思います。

地域班としては、会員誰もが仕事に従事し、健康でリフレッシュした身体で、地域住民に貢献できることを願う次第です。

（記 吉田英治）



地域班懇談会



地域班懇親会

## 西支部 ●手稲区地域班

4月は北国の庭にも一斉に花が咲き、桜の開花も楽しみな季節です。

私は手稲区職群班で主に庭仕事を担当しておりますが、シルバー人材センターへ入会してから今までの経験を通して、感じている職群班の研修活動についてご紹介いたします。

入会当初、庭仕事の経験の全くなかった私ですが、温かく迎えてくれた職群班の方々に応えようと、現場では「出来ること」を探す毎日でした。限られた時間でこなすには、どうしてもスキルが必要です。「見よう見まね」で作業をしているうちに先輩から声をかけられ、手を取って教えていただきました。

一つ覚えるたびに感じるうれしさから、自宅での練習や技能研修にも参加しました。

そんな折、手稲区では職群班の自主研修会があり、そこでは基礎から実践まで教えてもらえます。なんの気兼ねもなく質問でき、技能レベルに合わせた研修内容でした。これこそが「自主・自立、共働・共助」の



冬囲い自主研修会

精神なのだと実感しました。

そのような経験を踏まえ、昨年は植木の手入れ班として3件の自主研修会を担当しました。先輩から受け継いだ研修会のさらなる充実を図るべく、下記のように工夫を加えました。

### 「手刈り除草自主研修会」

経験者である女性会員に講師をお願いして、参加された女性会員へ向けた「手指の汚れ防止」や「疲れにくい作業姿勢」等、きめ細かなアドバイスがあり、就業機会拡大にもつながると思われました。

### 「植木の手入れ自主研修会」

受講者の求めるスキル・課題を考慮し、受講代表者から対象樹木の剪定ポイントを質問し、講師が具体的な剪定技法を示す進め方で実践的な研修を目指しました。また、限られた時間の中で「剪定基礎コース」と「マツ類」「モミジ」など、コース別にグループを分け、経験者のアドバイスを頂いたことが、スキルアップに役立ったと思います。

### 「植木の冬囲い自主研修会」

代表的な「竹5本での巻上げ囲い」を全員の前で代表者が実践し、作業手順の確認をしました。また、受講者と経験者（B判定）がマンツーマンでチームを作り、作業を実践して手順の徹底を図りました。

安全就業、会員の健康維持とともに作業品質の維持・向上と就業機会拡大のためにも、「技術、技能の伝承」を目指した自主研修を、デジタル化も含めて充実させていきたいと思えます。（記 深澤孝則）



冬囲い自主研修会（棒吊り実演）

## 北支部 ● 東区地域班

令和6年7月より、班編成の組み替えを行い（21班から12班に統合）、20か月が経過しました。

運営委員会（班長・副班長計42名にて構成）では、400名強の会員に向けて、年3回の会報の配布（「シルバーさっぽろ」「シルバーひがし区」）を行っています。

配付に関しては、「戸建て」「マンション」「共同住宅」の混在の中で、戸惑いながらの作業ですが、皆さんの協力で何とか対応している状況です。

私自身、令和7年度より前委員長から引き継いだばかりで、半人前ではありますが、「会員同士のコミュニケーションと連帯感」「お互いの仕事の情報共有」等の場づくりを大事にしたいと思っております。

その意味で、地域懇談会の開催（新入会員対象・10月、全会員対象・1月）は重要な行事ですが、今年は急遽決まった衆議院選挙のため、会場に予定していた東区民センター大ホールが使えなくなり、中止となってしまいました。

会員の皆さまには、せっかく楽しみにして頂いていた機会がなくなり、申し訳なく思っております。

その他、運営委員会を年3回、役員会を年6～8回程度開催しております。

### 【職群班の活動】

- ・庭3種グループ（剪定22名・冬囲い6名・機械除草25名）計53名
- ・駐輪場管理グループ 34名
- ・女性部会 約100名

それぞれのグループ全体会議を6月に開催。（庭3種の会議には北支部所長、東区安全・適正就業委員のご出席を頂きました。）

他に、庭3種グループの自主研修を分野ごとに年1回実施し、特に「安全意識の高揚」「作業手順の確立と連帯感の醸成」「技術向上と作業時間の平準化」などを目的に、全員参加を目指して活動しております。



職群班自主研修

また、庭3種グループとしては、高齢化や会員数の減少と共に、新規会員の就業希望者が減少していることが課題です。夏季の異常高温の影響も無視できず、会員の皆さんの安全就業に最大限の注意を払う必要性を感じております。  
(記 森崎秀明)



### 【女性部の活動】

東区の女性会員数が全体の4分の1(約100名)強の登録となっていますが、各行事への参加者数が伸びないことが課題です。そんな中で、8月、NHK札幌放送局新社屋の見学会(15名参加)、1月には茶道の集い『初釜の会』(18名参加)などの活動を実施いたしました。

(記 渡利千佳子) 女性部 茶道の集い『初釜の会』

## 「安全大会」の開催のお知らせ

札幌市介護予防センターの協力をいただき、体力測定や健康体操を実施する「安全大会」の開催を予定しています。現在の体力の状態を確認し、健康づくりと安全就業につなげることを目的としたイベントです。

地域班運営委員会および安全・適正就業委員が主体となり、区民センターなどの公共施設で開催する予定です。

- イベント名／安全大会
- 会 場／各区の区民センターなどの公共施設
- 主 催／地域班運営委員会、安全・適正就業委員
- 開催時期／令和8年度中(開催時期は区により異なります)
- 開催内容／・体力測定(開眼片足立ち時間、タイムドアップ&ゴー、5回椅子立ち上がり時間など)  
(予定) ・健康体操

開催日や会場などの詳細は、決まり次第、各区地域班運営委員会からご案内します。

体力測定は、現在の体力の状態を知る良い機会です。就業中の事故防止や健康づくりのためにも、ぜひ、お気軽にご参加ください。

## 職 員 の 紹 介



所属：中央支部 小笠原 薫美

私は、令和5年からご縁があって札幌市シルバー人材センターで働かせて頂いており、現在3年目を迎えております。最初に配属された部署は中央支部で、6カ月ほどで北支部へ配属になり、また令和7年4月から中央支部に異動してまいりました。

実は、私の人生の職歴で一番長いのが人材派遣サービスでした。ある時『人材派遣サービス卒業』と思い、かねてから気になっていた『食』の分野にチャレンジしました。50代でフードコーディネーターや調理師免許、日本酒ナビゲーター資格等を取得し、メニュー企画や献立作りに携わり、お料理を毎日作っていた時期もありました。

また、お祭り好きで、長年にわたりお神輿を担がせて頂いております。現在はプライベートで美酒美食の会に参加して、酒友、グルメ友とおいしい時間を楽しんでおります。また、昨年から世界を目指すメンズダンスボーカルグループの『推し活』もスタート。今年は全国や世界のライブと旅も進めていけたらと思っております。そのためにも、メタボ傾向にある体型を改善し、目指せ健康体です！

私の所属している中央支部は、昨年末から所長も変わり、職員メンバーもフレッシュな感じですよ。太陽の日差しが眩しいくらい窓が広くて開放的な明るい事務所で、会員の方々も頻りに立ち寄ってくださり、活気がある職場です。そんな中で、私も日々新鮮な気持ちを忘れずに頑張りたいと思います。

今後とも、どうぞよろしく願いいたします。

# 令和8年度 技能研修会のご案内

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 定員 15名	【日程】	Aコース：5月25日 6月1・15・29日 7月27日 8月3・17・24日 9月7日 Bコース：5月26日 6月2・16・30日 7月28日 8月4・18・25日 9月8日
		【時間】	10:00～12:00（全9回 + 実技試験） 【会場】リフレサッポロ1階会議室A
		【実技試験】	Aコース：10月13日(火):判定作品を提出 Bコース：10月14日(水):判定作品を提出
	賞状書き 定員 10名	【日程】	賞状書きコース：5月26日 6月2・16・30日 7月28日 8月4・18・25日 9月8日
		【実技試験】	賞状書きコース：10月14日(水):判定作品を提出
		【時間】	13:30～15:30（全9回 + 実技試験） 【会場】リフレサッポロ1階会議室A
<ul style="list-style-type: none"> <li>毛筆筆耕研修を初めて受講される方は「Aコース」にお申し込みください。</li> <li>「宛名書き」研修を過去に受講経験がある方は「Bコース」にお申し込みください。</li> <li>「賞状書き」研修は宛名書き研修で「<b>B判定以上</b>」の判定を受けた方が対象の研修です。</li> <li>なお、過去及び、前年度に「D判定」だった方は、最終試験（実技試験）のみ申し込み可能です。</li> </ul> <p>※ 非常に高いレベルを要求される研修です。これから道具を揃える方、何十年かぶりに筆を持つ方の申し込みはご遠慮ください。</p>			

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 20名	【日程】	普通コース ①回目 5月19・20・21日 1日目【時間】09:30～16:00 【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】旧 聖心女子学院
		【日程】	普通コース ②回目 7月14・15・16日 3日目【時間】10:00～16:00 【会場】旧 聖心女子学院
		【日程】	普通コース ①回目 9月29・30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 20名	【日程】	普通コース ②回目 10月6・7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"> <li>普通コースは、初めて「除草（機械）研修」を受講する方が対象です。また、過去に受講され「C判定」だった方は上級判定会にお申し込みください。</li> <li>過去に「D判定」を受けた方は、「普通コース」へお申し込みください。</li> <li>天候不順（台風・大雨・雪・害獣発生等）の場合は研修延期、中止の場合があります。</li> </ul>	

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 20名	【日程】	普通コース ①回目 6月9・10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 ②回目 6月23・24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
	<ul style="list-style-type: none"> <li>普通コースは、初めて「植木の手入れ研修」を受講する方が対象です。</li> <li>また、過去に受講され「C判定」だった方は上級判定会にお申し込みください。</li> <li>過去に「D判定」を受けた方は、「普通コース」へお申し込みください。</li> <li>天候不順（台風・大雨・雪・害獣発生等）の場合は研修延期、中止の場合があります。</li> <li>【注意1】 基礎的な知識の講義・実習は行いません。道具を持参できる方が対象となります。（道具の貸し出しはありません）</li> <li>【注意2】 「植木の手入れ」研修の受講につきましては【<b>経験者</b>】を対象としております。植木の手入れの経験がない方は受講できません。</li> </ul> <p><b>【経験者とは】</b> 植木の手入れ作業（庭木作業）について基本的な「道具・知識」がすでに備わっている方を指します。</p>		
	【具体的には】	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 毎年ご自宅で植木の手入れ作業（剪定作業）を、ご自身でされている方</li> <li>② 植木の手入れに必要な道具を持参できる方</li> <li>③ 造園業に従事されていた方</li> <li>④ 各区で開催している「自主研修会」または外部機関等にて植木に関する知識を学ぶなど、自己研鑽された方</li> </ul> <p><b>【未経験の方へ】</b> ……庭木に関する知識・作業経験が全くない方、または自信がない方は、各区で開催している「自主研修会」に参加した後に、実際に先輩会員が就業している作業現場に複数回（最低でも2～3回程度）参加して作業を経験してから「植木の手入れ研修（普通コース）」へお申し込みのほどよろしくお願いいたします。</p> <p>●各区の自主研修会の開催日程については、各区によって違います。お問い合わせは、各区の職群班長へお問い合わせください。</p>	

研修名		コース・会場・開催日・研修時間・開催期間等		
上級判定	植木の手入れ (2日間)	【日程】	上級判定 7月7・8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】旧 聖心女子学院
	除草(機械) (2日間)	【日程】	上級判定 9月1・2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】未定
	植木の冬囲い (2日間)	【日程】	上級判定 9月15・16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】旧 聖心女子学院

- ・上級判定は過去に「除草(機械)」「植木の手入れ」「植木の冬囲い」の普通研修で「C判定」を受けていて、かつ、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ください。
  - ・天候不順(台風・大雨・雪・害獣発生等)の場合は研修延期、中止の場合があります。
- ※上級判定の目的…就業現場で責任者としての言動・行動・対応、また後輩会員の育成を任せられる経験豊富な会員なのかを問われる研修です。

研修名		コース・会場・開催日・研修時間・開催期間等		
その他の研修	庭三職種更新研修 (1日)	庭三種の「普通」および「上級判定」のいずれかの研修を <b>最後に受講してから5年を経過した会員、もしくは更新研修を受講してから5年経過した会員</b> が対象になります。	【日程】	【会場】リフレサッポロ1階会議室A 【開催時期】令和9年3月初旬で予定しています。 【案内】対象の方には、必ず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以上の判定をもち、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。	【日程】	【会場】リフレサッポロ1階会議室A(外部講師を招きます) 【開催時期】令和9年3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】

- ・電話でのお申し込みは受け付けておりませんので、ご了承ください。
- ・すべての研修は研修申込書の提出がない方は受講できません。
- ・各研修のお申し込みは各支部に用意している申込書にてお願いします。
- ・なお、「郵便・FAX・メール」でもお申し込み可能です。
- ・「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、送付してください。また、「植木の手入れ研修」については、経験者が対象のため【作業の経験内容】【経験年数】を必ず明記した上でお申し込みをお願いします。
- ・お申し込みの締切りは、原則として各研修会開催日の1カ月前です。(※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1回目」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ため、「**5月8日(金)**」まで受け付けします。
- ・申込者が定員を超えた場合は抽選となります。
- ・研修終了後、受講会員本人と所属地域班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・天候・害獣等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。
- ・技能研修のお申し込みは、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> (研修案内書は開催日の1週間前後に届きます)

「研修の申し込み」 → 「本部、受付」 → 「申し込みの締切(研修開催日の1カ月前)」 → 「申込者へ案内書の作成」  
→ 「研修開催日のおおよそ**10日前**、研修申込者へ案内書を送付」 → 「研修開催日」

※抽選にはずれた方には連絡しません。

申し込みまたは  
お問合せ

〒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:岩館  
TEL:011-826-3296 FAX:011-826-3439 e-mail:kensyu@s-silver.jp

# 「会員 WEB サービス」をご活用ください！

令和5年4月に導入した「会員 WEB サービス」では、インターネット上で「センターからのお知らせ」及び「配分金明細書」、「就業条件明示書」を閲覧することができます。

令和6年度からは、「センターからのお知らせ」に掲載する情報を増やすなど内容の充実を図り、デジタル化に向けた取り組みをしておりますので、ぜひ、積極的な活用をお願いします。



「ホーム」のイメージ



「お知らせ」のイメージ



「配分金」のイメージ



「明示書」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、誕生日の「**月日**」(数字4桁)で設定しています。

(例：3月4日→0304)

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また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？>

退会後は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？>

令和8年度も「配分金明細書」(圧着ハガキ)の郵送は継続しますが、利便性の向上や効率化、経費節減等の観点から**デジタル(Web上で閲覧)への移行**につきましてご理解とご協力をお願いします。

具体的な操作方法等は、令和5年4月に配付したチラシ「[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。

## 「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。

より多くの会員の皆さま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）

「スマホの基本操作等」（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8年5月21日（木）	白石区民センター （白石区南郷通1丁目）	20名
2	令和8年5月22日（金）	西区民センター （西区琴似2条7丁目）	20名
3	令和8年5月25日（月）	北区民センター （北区北25条西6丁目）	20名
4	令和8年6月2日（火）	札幌市社会福祉総合センター（第3会議室） （中央区大通西19丁目）	20名

※開催時刻は、いずれも9時30分から12時です。

※講師や会場は確保の都合で変更となる場合があります。

### <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。

申し込みまたは  
お問合せ

〒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

## パソコンやスマホから会報を閲覧することができます！

今、ご覧いただいている会報「シルバーさっぽろ」は、当センターホームページから閲覧することができます。

### 【閲覧方法】

- ① 当センターホームページへアクセスしてください（下記のURLまたはQRコード参照）。
- ② トップページ「センターからのお知らせ」にある会報掲載の情報をクリック（またはタップ）すると、会報掲載ページが表示されます。
- ③ 閲覧したい会報をクリック（またはタップ）すると、会報が表示されます。



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



### <スマートフォンで表示した場合>



## 「配分金明細書」の郵送を廃止します(令和9年4月就業分より)

情報伝達のデジタル化や業務の効率化、経費の節減を進めるため、令和9年4月就業分から「配分金明細書」の郵送を廃止します。

今後は、「会員WEBサービス」で明細を確認する方法を基本とします。

なお、書面での発行を希望される場合は、支部事務所での手渡しにより対応する予定です。

※「会員WEBサービス」の詳細については、会報10ページをご覧ください。

## 機械除草における「安全就業実施度自己チェック票」の改定について

機械除草に関する賠償事故について、令和6年度は発生件数が0件でしたが、令和7年度は、9件発生しています。事故の状況を確認すると経験や慣れにより安全に対する意識が低下していると思われる事例が一部で見受けられます。

このため、改めて安全意識の向上を図ることを目的として「安全就業実施度自己チェック票」（以下「自己チェック票」という）の様式を改定し、併せて運用方法の見直しを行います。

### 【自己チェック票の主な改定内容】

- 1 記入者欄（会員番号、会員名）を追加しました。
- 2 発注者名および契約番号を追加しました。
- 3 チェックを行うタイミングを変更しました（作業直前／作業直後としました）。
- 4 チェック項目に「就業会員全員で安全確認を行ったか」を追加しました。

### 【運用の変更】

- 1 「就業報告書」と「自己チェック票」をセットで事務局へ提出してください（未提出の場合であっても事務局からの催促は行いません）。
- 2 「自己チェック票」の未提出による罰則は設けませんが、事故発生時において、**事故直近3回分の「自己チェック票」の提出が確認できない場合は、事故措置の判断において考慮**します。

### 【施行日】

令和8年4月1日

### 【「自己チェック票」の配付】

改定後の「自己チェック票」は、各支部事務所に備え置くほか、令和7年度に「除草（機械）」職種の就業実績がある会員の方へ配付します（4月下旬頃を予定）。

## 「就業期限基準」改定のお知らせ

特定業務における就業期限を定めた「就業期限基準」について、就業の適正化及び公平性の確保を図るとともに、今後の対象業務の拡大に柔軟に対応できる規定とするため、全部改定を行いました。

これに伴い、従来の公共関係3業務（「学校日直代行業務」「自転車整理誘導業務」「区民センター施設管理業務」）に加え、**「学校施設利用管理業務」および「児童会館占用利用管理業務」を当該基準の対象業務として追加**します。

なお、施行にあたり経過措置を設けており、該当する会員の方には文書によりお知らせします。

### 【主な改定内容】

- 1 改定前の基準では、対象業務（3業務）を基準に定めていましたが、改定後は、第2条（対象業務）において「対象業務は、契約期間が相当の期間の継続就業が見込め、相当数の会員が就業する契約とし、理事長が別に定める。」と規定しました。
- 2 「就業期限」に関する経過措置を定めました（ただし、改定前の対象業務を除く）。
- 3 「重複就業」に関する経過措置を定めました。

### 【施行日】

令和8年4月1日

## 「配分金見積基準表」の改定について(令和8年4月より)

令和7年4月に改定した「配分金見積基準単価」について、令和7年10月4日発効の北海道最低賃金（時間額 1,075 円）との間に乖離が生じたため、配分金見積基準表検討委員会において改定に向けた検討を重ね、新「配分金見積基準表」（案）を作成しました。

新「配分金見積基準表」（案）は、第3回理事会（令和7年11月28日開催）で承認されましたので令和8年4月1日より運用を開始します。

### <改定の概要>

- ・北海道の最低賃金（時間額 1,075 円）を考慮し、時間単価で設定している職種は一律 66 円（最低賃金引上げ額相当）を加算しました。
  - ・「植木の手入れ」「植木の冬囲い（外しを含む）」「除草（機械）」職種については、個別に単価の調整を行いました。
  - ・筆耕関係職種は、前回改定時に大幅な引き上げを行ったため、今回の改定では単価を据え置きます。
- ※「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あり、契約によって異なる場合があります。

## 「新入会員紹介カード」の継続について

昨年度は初年度であったことから、会員の皆さまへの周知が十分に行き届かず、期待していたほどの紹介実績を得るには至りませんでした。つきましては、令和8年度も継続して本取組を実施いたします。事業の更なる充実に向け、会員の皆さまには一層のご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

**【新会員紹介にご尽力いただいた下記の会員の皆さまには、感謝の意を込めて表彰状ならびに記念品を贈呈いたしました。】（敬称略）**

紹介者1名：石橋 貞保（豊平区）、古川 多恵子（中央区）、松江 武久（清田区）

矢島 八郎（南区）

紹介者2名：田中 洋一（厚別区）

# 札幌市シルバー人材センターから おすすめ カンタン 脳トレ体操

## 転ばない力は、脳と身体のダブルケアから

この冬は、数年ぶりに積雪量の多いシーズンとなり、1月には一気に雪が降り積もりました。大雪との格闘が続いた今シーズン、除雪に追われて筋肉痛に悩まされた方も多かったのではないのでしょうか。そんな大変なシーズンを終えて、ようやく春の気配が感じられる頃となりました。会員の皆さま、元気にお過ごしでしょうか？

さて、前号から始まった「脳トレ体操」ですが、あらためて色々調べてみてわかったことがあります。キーワードは「デュアルタスク（同時に2つ以上の行動や思考をすることと言われています）」、例として「足踏みしながら、手をたたく、歌を歌う」「歩きながら、しりとりをする、会話する」等の色々な方法があるようです。

身体を動かしながら頭も使うことで認知機能の維持に役立つ取り組みとして、福祉施設等にて多く行われています。「脳トレ体操」は、その名のとおり脳を刺激し、筋力やバランスの維持にもつながり、ゲーム感覚で楽しめるため継続しやすく、グループで行えば交流の機会も増えることでしょう。

期待できる効果として注意力や判断力の維持、反応速度の向上、転倒リスクの低減、気分の改善などが期待できます。しかし即効性はないので、効果を得るには継続的に週2～3回、1回10～20分程度が目安とされています。無理なくできる範囲で続けましょう。



## 脳トレバージョン

### 4 耳鼻つまみ 右・左 交互に4回ずつ

片手で鼻、  
もう一方は耳



空間認識能力向上、身体が動かしやすくなる

### 5 耳鼻つまみ(拍手) 右・左 交互に4回ずつ

拍手を  
加えて



### 6 ハイタッチ(3回)

笑顔で!



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なく、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。症状のな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身体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、日頃から身体のチェック



## 屋外就業の季節がはじまりました。

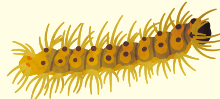
春、気温の上昇とともに草木、花が生き茂り、虫たちの活動も活発化してくるため、注意が必要です。

昨年は、害虫による6件の事故報告がありました(毛虫:3件、ハチ:3件)。

**害虫には  
注意です!!**

### ◎害虫対策として

#### 6月頃



- ・肌を隠せる服にしましょう
- ・軍手等の手袋を着用しましょう
- ・毛虫には絶対に触れない、触らない
- ・もし、刺されたら…こすらない、搔かない
- ・もし、刺されたら…流水で洗い流しましょう 等

#### 8月頃



- ・黒い服、色の濃い服装は避けましょう
- ・帽子は白いものをかぶりましょう
- ・香水、整髪料など強い香りのするものは避けましょう
- ・もし、刺されたら…すぐ逃げる
- ・もし、刺されたら…流水で絞り洗いしましょう 等

### ◎刺されたときは、万が一を考え、病院へ行きましょう!!

## 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、また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「シルバーさつぽろ第137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。

## 令和8年度 定時総会 開催のご案内(予定)

令和8年6月12日(金) 14時00分

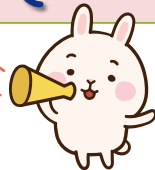
会場：カナモトホール (元 札幌市民ホール)

札幌市中央区北1条西1丁目

※詳細につきましては、別途ご案内させていただきます。

## 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。

## 編集後記

本号の表紙は季節の花「桜」と「テレビ塔」です。札幌の「桜」の開花は4月中旬から気をつけていないと、あっという間に散ってしまいます。

昨年、北海道神宮(旧札幌神社)の満開の桜を初めてじっくり堪能しました。あれ! 島判官の銅像があるではないか。そう言えば、神宮のお参りには焼き餅「判官さま」が欠かせない。島判官(島義勇)は札幌市東区(旧札幌村)にも碑があり、郷土史では大友亀太郎と並んで幼い頃から身近な存在でしたが、神宮に像があるとは知りませんでした。しかも杖を携えた姿でした。円山の山頂から未開地に真っ直ぐ道路を敷き、碁盤の目の都市を構想し、農工商を併せ持つ大都市の街づくりを指揮しました。うーん、素敵!

北海道神宮の桜は、島判官を偲んで植えられたのが始まりとのこと。たった3か月の滞在だったのに。後世まで偉業は残っている。島判官は幕末の志士に列挙されているので、今もマニアたちが札幌市内で「ご当地巡り」しているのに出くわす。

そう言えば、クラーク博士の滞りもたった9か月。私たちの遺伝子に刻まれた名言「青年よ大志を抱け」を「シニアよ大志を抱け」に言い換えて、何かしら希望を抱いた春にしましょう。私は「焼き餅」を並ばずにゲットしたい! 春です。

名言の地である旧島松駅通所の「桜」も素敵でした。2024年から改修中でしたが、2026(令和8)年4月28日再開予定だそうです。

また、クラーク博士と同じお雇い外国人だった「エドウィン・ダン記念公園」(南区真駒内)の桜も隠れた名所です。もう一カ所、私のオススメはイサム・ノグチ構想のモエレ沼公園の「サクラの森」です。  
(記 鈴木恵里子)

## 事業実績

会員数

3,452人

<男性> <女性>

2,523人 929人

契約件数

13,533件

契約金額

840,008,740円

令和8年2月末現在