

シルバー えべつ

発行年月日 令和7年1月25日
 通巻 第12号
 公益社団法人
 江別市シルバー人材センター
 〒069-0811 江別市錦町3番地5
 江別市ふれあいワークセンター内
 電話 011-384-3771 FAX 011-382-4761
 本誌 http://www.sjc.ne.jp/ebetsu/

(題字揮毫: 会員 吉川 敬造)



春の美原大橋 (写真提供: 写真サークル会員 樋山 昌義)

謹賀新年

本年も宜しくお願い申し上げます。

理事	長	齋木	雅信	元起	政雄				
副理事	長	土井	睦夫						
常務	事	湯藤	維之	工藤	ミ子	小池	万夫		
理	事	大塚	岩雄	貞廣	子昭	前田	彰子		
		小林	博正	山上	良子	山根	勇		
		小望	勝久	渡部	学				
		小原	徳志	鎌田	恵輔	小林	洸		
監事	局	千石	真直	木村	守廣	中村	義広		
	職員	小	直美	坂本	静	森本	学		
		小林	万起						

新春を迎えて

理事長 齋木 雅信



新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、令和7年の新しい年を健やかに迎えられましたこととお慶び申し上げます。

また日頃より、多くの市民の皆様や市内企業、江別市をはじめとする行政などの皆様からの様々なお仕事の依頼を頂いておりますことに心よりお礼申し上げます。

江別市や新篠津村、全国シルバー人材センター事業協会、北海道シルバー人材センター連合会、近隣のシルバー人材センターからのご支援とご協力によりまして江別市シルバー人材センターの運営が安定的に行われていることにつきましても重ねてお礼申し上げます。

新型コロナウイルスの影響を受けた時期を乗り越えて、シルバーまつりをはじめとする各種行事も順調に開催することができました。

会員の皆様と楽しい時間を共有できたことを大変嬉しく思っております。

シルバー人材センターは、一昨年10月から導入されたインボイス制度により新たな消費税の支払いが生まれ、本年4月施行の公益法人法の改正により新会計基準の導入や収支相償制度の変更、理事への外部人材の登用が義務付けられました。

昨年11月施行のフリーランス法によりセンターには就業条件の明示が義務化されることとなり、会員の皆様にもスマホ教室やSmile to Smile講習会への参加などデジタル化にご理解をいただいておりますが、より一層のデジタル化に向けてSmile to Smileへの登録をお願いいたします。

いろいろな課題がありますが、センターが会員にとってふんわりとした居心地の良い場所となることを目指して、会員・役職員一丸となって取り組んでまいりたいと考えておりますので、会員の皆様のご支援ご助言をよろしくお願い申し上げます。

最後になりますが新しい年が会員の皆様にとって幸多き年となりますことをご祈念申し上げまして、新年のごあいさつといたします。

賛助会員様のご紹介

当センターにご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

浅野司法書士事務所	江別環境整備事業協同組合	(有)エルム保険センター
旭川ガス(株)江別支社	江別協同自動車(株)	王子エフテックス(株)江別工場
(有)ア・ノ研究社	江別商工会議所	角谷興産(株)
(株)石川組	(株)江別振興公社	(有)北野葬儀社
(株)今井	江別製粉(株)	(株)共栄産業
岩田醸造(株)	江別ビル管理(株)	草野作工(株)
一般社団法人江別医師会	江別リサイクル事業協同組合	(有)サトウ

新春のご挨拶

江別市長 後藤 好人



令和7年の新年を迎え、謹んでご挨拶を申し上げます。また、皆様には、よき新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

江別市シルバー人材センターの皆様には、市政の各般にわたり、ご指導とご協力を賜っておりますことに、厚くお礼申し上げますとともに、皆様一人ひとりが能力を生かし、強い意欲を持って活躍されていることに、深く敬意を表します。

去年は、能登半島地震や台風・大雨被害など、自然災害の脅威を改めて痛感するとともに、引き続き物価高騰や人材不足が、市民生活や地域経済に大きな影響を及ぼした1年となりました。

こうした中、貴センターでは、高齢者の就業環境の改善や生きがいの創出、社会参加の推進を図る活動のほか、高齢者活用・現役世代雇用サポート事業による積極的な人材派遣、指定管理施設の管理、シルバーまつりの開催、市内の高齢・独居世帯への除雪や家事援助といった生活支援に至るまで幅広い活動を行い、地域や市内経済の活性化にご貢献いただいておりますことに、心から感謝申し上げます。

こうした取組みは、高齢者の皆様が、健康で生きがいを持ち、より長く自立した生活を送ることに繋がっており、えべつ未来づくりビジョン『第7次総合計画』で掲げる「いつまでも元気なまち」の実現にご寄与いただいております。

今後におきましても、今まで培われた豊富な経験や技能、知識を次世代へ伝えていただくことで、まちづくりを進めるうえで重要な役割を担われることをご期待申し上げますとともに、令和7年につきましても、貴センターの皆様や、地域、経済団体、企業、そして大学や研究機関などと一丸となって、まちの魅力を高めてまいりたいと考えておりますので、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、新しい年が皆様にとりまして笑顔あふれる一年となりますよう、心からお祈り申し上げまして、年頭の挨拶といたします。

賛助会員様のご紹介

当センターにご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

公益財団法人産業雇用安定センター北海道事務所	東光舗装(株)	北海道信用金庫五丁目支店
三和機工(株)	(株)トヨタレンタリース札幌	(株)北海道日新王子江別事業所
(株)スペース・デザイン工業	(有)のっぽろ実業	北海道旅客鉄道(株)江別駅
(株)津嶋工務店	(株)はやし	(有)女鹿保険事務所
(株)テクニカルオート	藤塗装工業(株)	(有)やまほ
道央石材(株)	(株)北辰フーズ	リビングショップやまもと
	北海鋼機(株)	



年男・年女巳年生まれ

今年の年男・年女は、巳年生まれの皆さんですが、当センターの会員で巳年生まれば、昭和16年生まれが33名、昭和28年生まれが67名の計100名の方で、その中でアンケートに回答いただいた方は17名の方々でした。

年男・年女（生年・会員番号順、敬称略）

阿部 哲夫	武井 茂子	旭岡 勇	久保田知昭	田中 秀彦	増田賀始子	野田 正清
川嶋 孝成	佐々木莞爾	石垣 征二	原 八重子	野村 肇	葛西 正義	八田 寛
鈴木喜世美	原田 弘志	佐々木静雄	小山 一男	菅原 靖治	野崎 宏	土田 勝
坂井 誠	原 宏一	長尾 延勝	島崎 忠利	米田 光幸	小野 豊勝	中居 健二
亀岡 正男	加藤 忠良	涌井スミ子	川越 幸子	中橋 勇	須田 信一	熊谷 幸弘
本多 優子	佐澤 力男	額田 豊	安斎 美典	高野 隆功	酒井 厚子	久万 正弘
高橋 弘	齊藤 徳光	新井田順一	小林 洋子	安永 史朗	藤原伊三男	田畑 泰行
田村智恵子	衛藤 智子	熊谷 昌平	山川 行雄	高松 正美	西野 勉	畠山 和美
葛西 厚	吉田 悦子	長崎 勝己	大津 悦子	蓮井 寛	佐々木晃幸	木地三枝子
稲垣 修司	田中 等	荒垣 国仁	日水 京子	本多 葉子	地主 拓夫	柳井 良一
佐々木壽恵	佐々木泰宏	伊藤 均	石川 智子	杉山 徳司	松坂 淑美	佐藤勢津子
松原 元廣	齋木 雅信	岡本まり子	中村マサ子	和田 秀文	高森 勝則	渡邊 道雄
前田 禎充	西田 彰範	須藤 修吉	渡部 正男	森本 学	大西 眞理	鈴木 章子
川村 弘	東川 敏文	佐々木義則	阿部 禎子	倉 紀子	作田 榮治	作田 弘子
工藤 瑞恵	蓮井 良子					

(以上100名)

設問 ①趣味・特技 ②日頃の健康法 ③昨年楽しかった事 ④今年の抱負や願い

菅原 靖治 ①家庭菜園、庭いじり（花の苗作り含む）、パークゴルフ、野球観戦（ファイターズ戦、大リーグ（大谷）） ②パークゴルフ、仕事、体操、日本酒（少々）、音楽鑑賞（演歌・民謡） ③ファイターズ観戦、大リーグ（大谷出場戦）、孫の入学、庭いじり ④健康で働きたい、よく食べ明るく楽しく過ごしたい、ファイターズ優勝、運動量を昨年より多くしたい

野崎 宏 ①魚釣り、野球観戦、カラオケ、家庭菜園、温泉三昧 ②散歩、体操、外へ出る ③特になし ④今年一年間元気で暮らせる事

坂井 誠 ①家庭菜園 ②睡眠 ③仕事をお客さんから褒められた事 ④健康で働きたい

中居 健二 ①パークゴルフ、魚釣り、山菜取り、家庭菜園 ②ウォーキング（約1万歩）、パークゴルフ ③パークゴルフで入賞した事、昨年我が家の柿の実が大豊作で市販されているMサイズ級で約400個くらい取れて皆さんに分けて大変喜ばれたこと ④体力づくり、よく食べ楽しく過ごしたい

亀岡 正男 ①パークゴルフ、マージャン、カラオケ、モルック、船釣り、山菜取り ②毎朝自己流操 ③パークゴルフで優勝した事、カラオケを歌う事 ④体に気を付けて今までの事を続けていきたい

高橋 弘 ①ゴルフ、溪流釣、家庭菜園 ②早寝早起、仕事、散歩 ③家族7人旅行、同窓会（同期会） ④家族旅行、元気に仲間と一緒に仕事と遊び

安永 史朗 ①ゴルフ、ドライブ、読書、音楽鑑賞 ②毎朝食にバナナ、納豆を食べています ③ゴルフ仲間と30回以上ゴルフプレーできたこと ④健康で元気にゴルフプレーできること、コロナで自粛してた旅行に行きたい

藤原伊三男 ①料理、競馬、野球観戦 ②ウォーキング、ラジオ体操、健康食品 ③大相撲観戦、えりも大花火大会 ④ファイターズ日本一？、宝くじ当選!!

長崎 勝己 ①東ヨーロッパ民族舞踊、カラオケ、スキダイビング ②ウォーキング、階段ダッシュ、体幹トレーニング、ダンス ③道央地区フォークダンス大会の主管、孫との出会い100回達成、スマホデビュー ④エスコンフィールドでファイターズ観戦、健康な90歳代になるため逆算した2025年を迎えたい

蓮井 寛 ①パークゴルフ、レコード鑑賞（クラシックロック）、旅行 ②ウォーキング、食事 ③孫のスポーツ大会の応援、友人夫婦との沖縄旅行、一人旅（名古屋） ④健康寿命を意識しながら、一日一日を楽しく過ごしたい

本多 葉子 ①登山プラス温泉プラスアイスクリーム（至福のひとつです） ②人材センターの仕事先まで歩くこと心がけています（歩きすぎかも・・・） ③高校時代のクラスメートに50年ぶりに会いました。同期会に行けなかったので・・・ ④今年も自分の技量にあった登山を楽しみます。もちろんシルバーの仕事も無理なく続けます!

松坂 淑美 ①YouTubeで都市伝説など聞くこと、朗読を聞くこと ②外出する時は歩くこと、16時間断食 ③夏休みに娘家族（埼玉）、息子家族（長野）が来てくれたこと ④高校同期の仲間と音楽同好会を続けられること（私はボンゴ、年々人数が減っているの）

渡邊 道雄 ①パークゴルフ、囲碁、料理、家庭菜園 ②パークゴルフ、ラジオ体操 ③パークゴルフ優勝・準優勝、同窓会、昔の会社の親睦会、麻雀仲間ができた ④健康で働く

須藤 修吉 ①野球観戦、家庭菜園、魚釣り、書道、カラオケ ②ウォーキング、睡眠、仕事、食事、会話 ③ファイターズ試合観戦、ファイターズドラフト指名、家族と友達とのカラオケ ④健康で働きたい、体力づくり、メタボ解消、ファイターズ優勝、明るく楽しく過ごしたい

佐々木義則 ①野球観戦（大谷翔平） ②体操（スクワット等）、サプリメントの摂取 ③孫の進学 ④楽しく仕事をしたい

阿部 禎子 ①手芸、お菓子作り、家庭菜園など、プロではないが掃除が好きです ②現在の週2回3時間のお仕事を開始してから定期検査の結果で以前にはコレステロール値がやや高めであったが今は正常値となり医者からは週2回3時間のジムに通っていると感じていますねと言われた（自宅ストレッチ、体操するもなかなか続かない） ③クラス会、孫の成長、仕事が楽しい、家族に何もなかったこと、長年ためていたことを吐き出したこと ④健康でお仕事を頑張りたい、ハローワーク等でパート・バイトにも応募したが年齢で不採用となりましたが、シルバーさんで希望のお仕事が見つかりとても感謝しています。このまま今年も継続できる様に願っています。

倉 紀子 ①温泉（サウナ）、体を動かす事、CDを聞く ②歩く事、食事には気をつけています ③ファイターズ試合観戦 ④健康で人に迷惑をかけないで生活したい、ファイターズ試合観戦



サークル活動紹介

カラオケ愛好会

カラオケ愛好会は、江別市シルバー人材センターが設立された当初にできた、とても長く歴史のあるサークルです。月に2回、第2土曜日、第4土曜日に17名の仲間が健康増進、ストレス解消、フレイル予防等を目的に楽しく唄っております。

＜カラオケによる効果＞

新曲に挑戦**脳の活性化・認知症予防効果あり

喉を鍛える**誤嚥性肺炎予防効果大

腹から声を出して**ストレスの解消

活動内容は、第2、第4土曜日の13時から16時までシルバーセンターの研修室で例会、その他観楓会、新年会、研修交流会、シルバーまつり体験例会などの行事があります。年会費は3,000円で音盤は愛好会にもあるので利用できます。人生いつまでも元気に生活していきたいと思う方は、是非気軽にお問い合わせください。お待ちしております。

連絡先 090-9759-3704 会長 清水 敏三
090-8425-9965 担当 大塚 岩雄

写真サークル

写真サークルでは、毎月第3火曜日に会員が集まって、写真撮影場所や撮影技術についての情報交換をするほか、センターで作品展示しています。全市的な写真の展示会に出品して、社会福祉協議会の写真展にも協力しています。日常的には、写真を撮るためにあちこちに出かけ、長時間待ってのシャッターチャンスを狙っています。写真に興味のある方、是非お仲間になりませんか。

パークゴルフサークル

当サークルの活動は、5月から10月まで近隣パークゴルフ場で8回の月例会を行っております。5月と10月は第1・3日曜日に、その他の月は第3日曜日だけです。秋には一泊旅行のパークゴルフも行っています。朝8時10分までに総合福祉センター駐車場に集合して、水分不足、健康状態を確認してパークゴルフ場に出発します。今年は、センター会員を増員できるように活動していきたいと考えていますので、是非入会を待っています。

ゴルフ愛好会

会員数35名で毎回25名程度の会員の参加で年7回のコンペと11月に反省会、懇親会を実施し、楽しい1年間を過ごしています。なお、オフシーズンの体力筋力維持のため有志によるスキーも行っています。

随時会員募集を行っておりますので事務局（伊東靖夫090-3775-8855）へご連絡ください。

卓球サークル

当サークルは、毎週金曜日13時から15時30分まで東野幌体育館でいい汗を流しています。会員は22名で、上手な人、まあまあの人、下手な人、そんなの関係なく和気あいあいと行っています。年に3回くらいサークル会員だけで大会を行っています。昨年は、3チーム作って全チームが1位でした。みんな同じような腕前なのです。こんなサークルですが、参加してみませんか。

リフォームサークル

只今リフォームサークルは、15名です。全体では牛乳パック、酒パックでの椅子作り、個人ではそれぞれ勝手なことを言いながら自分の得意な物を作り楽しんでいます。毎週金曜日朝から14時30分までですが、久しぶりに会うとマスク越しにおしゃべりと笑いに満ちています。

リフォームサークルで一緒に楽しみませんか。



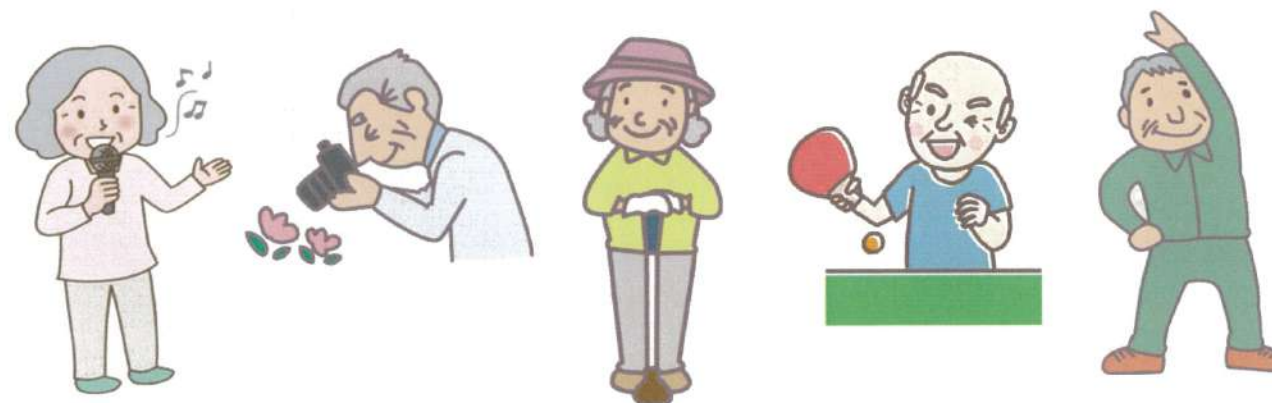
家庭菜園同好会

家庭菜園同好会は、毎月第1月曜日9時から12時までセンター研修室で開催。野菜作りって簡単なようで、奥行きが深いことを知り学んでおります。会員は、農薬、肥料等の使用自由ですが、最近有機肥料の野菜が美味しく、体に良いことから、ぼかし肥料（有機）を皆で作（会費負担）、楽しんでおります。7月・8月には、会員個人の畑を視察します。年末には、各人が自分の野菜を料理して持ち寄り皆で楽しんでいます。また、毎週金曜日にセンターで実施している「まいど市」に自分の作った野菜を販売しています。入会は、センター事務局にお尋ねください。皆様の入会をお待ちしております。



元気アップ体操

私たちのサークルは、毎月2回（第2・第4水曜日、10時～11時30分）シルバー人材センターの研修室で、江別市介護予防体操「元気アップ体操」と江別市E-リズムの「シニアのらくらくイス編」の椅子体操をしています。いつまでも元気で楽しい生活をするためには、健康の土台となる「柔軟性」「筋力」「バランス力」「持久力」を高めることが重要です。サークルの仲間と一緒に体操することにより、楽しい時間を共有し、継続することができます。現在、13名（男性3名、女性10名）の会員で活動をしています。興味がある方は、先ず見学からスタートしてみませんか！お待ちしております。



入会希望者は、代表者まで連絡願います。連絡先は、センター事務局にお尋ねください。

一年を振り返って



4月19日 刈払機取扱作業者講習会



6月7日 センター一定時総会



6月26日 技能(剪定)講習



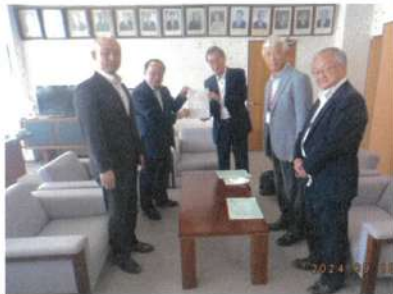
7月11日 安全パトロール



7月16日 ヨガ体験会



9月18日 市長予算要望



9月18日 議長予算要望



10月15日 街頭啓発



10月19日 シルバーまつり



11月25日 研修旅行(富良野市シルバー人材センター)



12月12日 地区懇談会(コミュニティセンター)



12月17日 地区懇談会(野幌公民館)

編集後記

皆様には、佳き新年をお過ごしのこととお喜び申し上げます。

今年の干支は「巳」で蛇のイメージから「再生と変化」を意味し、「努力を重ね、物事を安定させていく」といった縁起の良さを表していると言われていました。

最近では、70歳までの就業が普通になり、新入会員が高年齢化して、今の就業のあり方が続いていくのか不安を感じています。これらの対策として働き方の工夫や研修会の開催などを検討していきたいと思えます。

1月24日の会員研修会では、市立病院老年看護専門看護師さんによる「高齢者の健康管理」についてのお話がありました。この内容については、後日お伝えしたいと思います。

少子高齢化の時代、高齢者が生きがいを持って就業することは、地域の発展と活性化に貢献することとなります。お客様に信頼されるシルバーの会員であることに誇りを持って就業していきたいと思えます。

なお、今年の年男・年女のアンケートに回答いただいた会員の皆様、たいへんありがとうございました。