

またみ 2023

# シルバー情報

4月25日 No. 433

## ☆第1回地区長・班長会議☆

・4月6日、令和5年度第1回地区長・班長会議が13地区50班の地区長・班長が出席して開催され、会議に先立ち理事長より各班長への委嘱状が交付されました。以下の案件が協議、報告されました。《協議・報告事項》

- ① 地区班活動について
  - ・「奉仕活動」 → 6/25(日)
  - ・「北見シルバーの日」 → 10/15(日)
  - ・地区長・班長会議 → 年3回開催
  - ・地区長会議 → 年4回開催
  - ・地区班会議は1～2月にかけ15会場で開催
- ② 地区長・班長の役割
- ③ 会員名簿の取扱いと新入会員の対応
- ④ 配分金見積基準表の一部改正
- ⑤ 腐葉土販売の協力依頼
- ⑥ 年間行事予定表の配布



## ★これからの会議・行事について★

### ■決算監査 4/25(火) 10時半～

- ・令和4年度の事業年度終了に伴い、当センター監事2名により決算監査を受けます。
- ・場 所 サンライフ2階講習室
- ・検査項目 令和4年度帳票、関連書類一式

### ■新入会員説明会 4/27(木) 10時～ 5/11(木) 10時～

・知人、友人で会員希望の方がいましたら是非勧誘、紹介をお願いします。

### ■会議：三役会議 5/9(火) 10時～

- ・令和4年度事業報告・収支決算
- ・一般業務報告、事業進捗状況等
- ・総会における永年継続会員表彰対象者について

### ■会議：第1回理事会 5/15(月) 10時～

- 令和4年度事業報告・収支決算報告
- ・一般業務報告、事業進捗状況
- ・総会における永年継続会員表彰
- ・5年度 奉仕活動について
- ・総会議案の内容等が協議されます。



### ■草取り講習会 5/18(木) 9時～12時

草取り作業ベテラン会員の指導で、作業にあたっての準備と心構え、作業用各種用具の使用法や効率的な作業方法等についての講習を行います。

- ・場 所 サンライフ北見 前庭
- ・草取り作業ができる服装、道具持参
- ・申し込み 5月11日まで 事務局 後藤まで

※雨天の場合は、研修室での講習となります。詳細は別途案内文書でご確認を。



### ■令和5年度北見シルバー定時総会 並びに互助会定期総会を開催します

- ・日 時 5/30(火) 午後1時半～
- ・場 所 北見芸術文化ホール
- ・永年勤続会員表彰
- ・令和4年度事業報告・収支決算、監査報告
- ・令和5年度事業計画・収支予算等
- 多数の会員の参加をお願いします。
- ※なお、都合で欠席の場合は必ず委任状の提出を。



### 安全委員会からのお知らせ

#### 「安全はすべてに優先する」

●すっかり雪解けも進み、春の日差しを感じる季節になりましたが、会員の皆様お元気でしょうか。4/13に本年度1回目の安全委員会が開催され、委員11名が出席し、4年度の事業報告と今年度の安全就業に向けての活動計画を協議しました。事故状況については、特に草刈作業中での物損や傷害事故が多く、昨年度は傷害5件、物損2件が発生しています。昨今、会員の安全意識の高まりもあり年々事故件数は減少していますが、今だに草刈りでの一人作業や飛び石の防御対策が徹底されていない等の現状もあります。これからの時期、草刈りの就業依頼が殺到します。今一度気を引き締めて『事故ゼロ』を目指しましょう。

#### 【ペナルティ制度】

- 万が一、物損事故を起こしたら会員自身にペナルティが課せられます。
- ・自己負担金(免責分)・・・1万円
  - ・初回の事故の場合・・・1週間の就業停止
  - ・2回目以降の場合・・・1か月間の就業停止

### 【安全就業の強化】

「安全はすべてに優先する」を基本に「健康管理」「作業環境確認」「作業安全確認」「交通安全意識の向上」の強化を図り、就業事故ゼロ達成に向けて、会員全員で取り組みましょう。

### 【講習会並びに研修会の参加について】

年間、草刈や剪定の安全講習会をはじめ各種講習会を実施しています。参加することで気持ちを新たにすると同時に、新しい気づきもあります。多くの方の参加をお願いします。

《安全委員長 詫間 敏晴》

### 令和4年度安全標語最優秀作品《5-2 西澤 憲捷》『気を抜くな 慣れた仕事も 最後まで』

### 北見市健康推進課からのお知らせです

#### 栄養士のワンポイントアドバイス

#### 「お弁当づくりから栄養バランスを考えよう」

春を迎え、暖かくなり、野外でのお仕事も増えてくる時期ではないでしょうか。お仕事にはお弁当を持っていく方もいらっしゃるかと思います。そこで今回は、お弁当の作り方を考えてみたいと思います。

また、お弁当作りのコツは普段の食事でも活用できます。毎日の食事の中にも取り入れると、バランスがよくなるので意識してみてくださいね。

#### ★ 『主食3：主菜1：副菜2』の割合に

主食～ご飯やパン・麺等の炭水化物が主なもの

主菜～肉・魚・卵・豆腐等のたんぱく質のおかず

副菜～野菜やきのこ等のビタミン・ミネラルが多いおかず

これらを3：1：2の割合にすると、バランスが良くなります。少なくなりがちな野菜も忘れずに入れましょう。

#### ★ 同じ調理法の料理は1品に

バランスを整えても、揚げ物ばかり等ではエネルギー過多になってしまいます。主菜が唐揚げなら野菜はお浸しや煮物、副菜にポテトサラダなどマヨネーズや油を使ったものがあるなら主菜は魚の照り焼きなど、組み合わせを考えましょう。

#### ★ ちょうどよいサイズのお弁当箱を選ぶ

1日の摂取するべきエネルギーの1/3の容量が適しています。

- 50～60代男性：800～850ml
- 50～60代女性：600～650ml
- 70代男性：650～700ml
- 70代女性：550～600ml

#### ＜春からの生活も楽しく健康に過ごしましょう！＞

北見市保健福祉部健康推進課 ☎23-8101



## 3月の事業実績

### 1. 会員動向 単位：人

	当 月 末	入 会	退 会	前 月 末
男 性	549	2	1	548
女 性	179	0	0	179
合 計	728	2	1	727

### 2. 受注件数 単位：件

	当 月	前年同月	当年累計	前年累計
公 共	60	58	973	887
民間企業	117	129	1,979	2,093
一般家庭	79	133	3,535	3,470
独自事業	0	0	9	9
合 計	256	320	6,496	6,459

### 3. 受注金額(請負分) 単位：千円

	当 月	前年同月	当年累計	前年累計
公 共	7,599	6,756	111,780	101,538
民間企業	12,432	15,434	229,996	239,553
一般家庭	751	828	55,751	54,503
独自事業	0	0	1,366	1,105
合 計	20,782	23,018	398,893	396,699

### 4. 受注金額(派遣分) 単位：千円

	当 月	前年同月	当年累計	前年累計
派遣事業	2,563	2,536	29,529	30,121

### 5. 3月末の就業率

44.64% (累計82.14%)  
(前年同期 52.36% 累計81.28%)

## ★★★★ 事務局だより ★★★★★

■新たな年度を迎え、時が経つのも早いもので、すでに4月の後半に入りました。今年は雪解けも早く屋外作業が早まりそうですが、会員の皆様にはお元気で過ごしていただくことと思います。

4月は事業決算の時期ですが、当センターの令和4年度の受注金額は、請負と派遣分を合わせて4億2千8百万円となり、前年度対比で160万円ほど上回りました。新型コロナウイルスの影響もありましたが、公共事業の受注が大幅に増加し、一般家庭からの受注も伸びました。シルバー事業が北見市民に定着し、各会員の真摯で丁寧な仕事ぶりが評価されている証しであると、皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。

■これから夏場にかけて各方面から就業依頼が殺到します。就業を希望する会員さんは、積極的に事務所へお問合わせください。今年度も健康管理に留意し、引き続き安全就業に努めていただくようお願いいたします。(中)

・発行 者 北見市シルバー人材センター  
・発行 予定日 毎月1回 ・ 25日  
(連絡先)シルバー：23-6000 土日：23-1433