

またみ 2026

シルバー情報

4月24日 No. 459

☆第1回 地区長・班長会議開催☆

・4月9日、令和8年度第1回地区長・班長会議が開催され、会議に先立ち大矢根理事長より地区長、班長への委嘱状が交付されました。その後、下記の案件が協議、報告されました。

《協議・報告事項》

- 令和8年度 地区班活動について
 - 「奉仕活動」⇒ 6/21(日)
 - 「北見シルバーの日」⇒ 9/26(土)
 - 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月にかけて15会場
で実施
- 地区長・班長の役割等について
- 会員名簿の取扱いと新入会員への対応
- 配分金見積基準表の改定
(R8.4.1～及び10.1～)
- 年間業務予定表の配布



★これからの会議・研修について★

- 決算監査 ・4/24(金) 9時半～
 - 令和7年度の事業年度終了に伴い、当センター監事2名より決算監査を受けます。
 - 場 所 サンライフ2階 講習室
 - 監査項目 令和7年度会計帳票、関連書類一式
- 会議：三役会議 ・5/12(火) 10時～
 - 令和7年度事業報告・収支決算
 - 総会議案にかかる議題等について
 - 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 ・5/14(木) 10時～
 - 令和7年度事業報告・収支決算報告
 - 一般業務報告・事業進捗状況・会員入会報告
 - 総会における永年継続会員表彰対象者について

- ・令和8年度 奉仕活動の実施について
- ・総会議案の議題等の確認

- チェーンソー実技講習会 ・5/13(水) 9時～
 - 伐採作業は高度な技術を要する仕事で、危険も伴います。機械操作や作業の基本講習ですので伐採作業に興味のある方は事務所に申込みして下さい。(詳細は案内文書をご覧ください)
- 刈払実技講習会 ・5/21(木) 9時～12時
 - 草刈り作業は日常的な身近な作業である一方、機械操作や安全確認を怠ると、物損事故やケガにつながるケースも少なくありません。今回は刈払い機を実際に使った実技の講習となります。(詳細は案内文書をご覧ください)
- 道シ連 理事会 ・5/25(月) 15時～
 - 理事長出席・・・札幌市

■令和8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 5/28(木) 午後1時30分～
- ・場 所 北見芸術文化ホール
- ・永年継続会員表彰
- ・令和7年度事業報告・収支決算・監査報告
- ・令和8年度事業計画・収支予算・役員の一部改選
- ※なお、都合で欠席の場合は、必ず委任状を提出してください。(総会出欠届けのハガキ同封)



安全委員会からのお知らせ



「春の交通事故に気を付けましょう！」

●道路に積もった雪もほとんど解けて、待ちに待った春がやってきました。

行楽や仕事のシーズンを迎え、自動車や自転車を利用することが多くなりますが、道路事情が良くなると猛スピードを出す無謀運転の自動車が出てきます。

そうなる春先の交通事故が増えますので、事故に巻き込まれないように気を付けましょう！

また、就業も増えてきますが、冬の間に体を動かすことが少なかった人が急に仕事をすると、思わぬ事故を起こしたり怪我をすることがありますので、準備運動をしっかりとしてください。

「注意一秒 怪我一生」と言いますが、一人一人が無事故・無災害の意識をしっかりと持って、元気で過ごしていただきたいと思います。

今年度も「安全はすべてに優先する」を基本に就業していただくようお願いいたします。

《安全委員会 事務局より》

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 「水分補給を毎日の習慣に！」

みなさんは毎日しっかりと水分をとっていますか？

体の中の水分は血液として体内をめぐり全身に栄養素を運んだり、汗や尿となって老廃物を排泄したり体温を調節するなど、私たちの体にとって欠かせないものです。

体内の水分量は、成人は体重の約60%ですが、高齢者では約50%まで低下します。なぜ高齢者の体内水分量が低下するのかというと、それは筋肉量の減少による影響です。筋肉は水分を多く含む組織なので、若いころよりも筋肉量が減少する高齢期には体内水分量も低下してしまうのです。

高齢者はもともと体内の水分量が少いうえに、のどの渇きを感じる感覚が鈍くなるため水分補給が遅れがちになり、気づかぬうちに脱水状態になりやすいため注意しましょう。脱水状態になると熱中症はもちろん、心筋梗塞や脳梗塞の引き金になるなど様々なトラブルを引き起こすので、こまめな水分補給が必要です。



水分といっても、お茶やコーヒー、アルコール類は利尿作用があるため、飲んだ量以上に排泄されてしまい水分補給にはなりません。また甘味のある飲み物は、肥満や糖尿病などの生活習慣病の発症や悪化につながります。

水分補給には水や利尿作用のない麦茶を飲みましょう。

一日にとる水分量の目安は、1.5リットル～2リットルです。図のように、コップ1杯(200cc)の水を8回飲むと約1.6リットルになります。ある程度時間を決めて飲むようにすれば無理な量ではありません。今日から早速、実践してみましょう。

(医師から水分量の指示が出されている場合は、指示に従ってください)

北見市保健福祉部健康推進課 ☎23-8101

3月の事業実績

	当月末	入会	退会	前月末
男性	450	0	0	450
女性	184	0	0	184
合計	634	0	0	634

	当 月	前年同月	当年累計	前年累計
公 共	62	68	921	942
民間企業	94	104	1,561	1,669
一般家庭	69	104	2,874	3,049
独自事業	0	0	8	8
合計	225	276	5,364	5,668

	当 月	前年同月	当年累計	前年累計
公 共	7,590	9,074	107,200	114,009
民間企業	10,536	10,942	181,717	199,541
一般家庭	637	796	57,315	56,937
独自事業	0	0	1,156	1,110
合計	18,763	20,812	347,388	371,597

	当 月	前年同月	当年累計	前年累計
派遣事業	1,675	2,137	23,749	29,913

5. 3月末の就業率
 44.64% (累計80.91%)
 (前年同期 53.05% 累計79.51%)

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、ゴールデンウィークを迎えようとしています。今年は雪解けも早く、北見地方も桜の開花が待ち遠しい時期ですが、屋外作業も本番を迎える時期となりました。健康管理には十分気を付けて就業にあたりましょう。

■当センターの令和7年度の受注金額は、請負と派遣分を合わせて約3億7千万円で、前年度対比で3千万円の大幅な減額となりました。長引く経済状況の低迷による民間企業からの受注の落ち込みや市の財政難による受注減少などによって大きな落ち込みとなりました。

このような状況の中ですが、少しずつでも受注の回復に向けて取り組んで参りますので、引き続き会員皆様のご協力をお願いします。

(今出)

・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