

白雲

こもろきたさく

第75号

令和8年1月1日発行

公益社団法人小諸北佐久シルバー人材センター
〒384-0027 長野県小諸市六供二丁目2番5号
小諸本所(0267)24-0333 御代田支所(0267)32-2929
軽井沢支所(0267)46-0722 立科支所(0267)56-0355
<https://webc.sjc.ne.jp/komoro>

「小諸市動物園 ポニーのすみれちゃん」
小動物とふれあえる 県内最古の動物園は大正15年に開園して
今年100周年を迎えます。現在老朽化した獣舎を新しくして園内
を整備工事し、春にリニューアルオープンします!!



謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様並びに関係各位におかれましては、令和8年の新春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、センター事業運営に対しまして、温かいご理解とご支援を賜り厚く御礼申し上げます。本年も引き続きご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、少子高齢化、人口減少がより進展する今日にあって、就業機会の提供はもとより、積極的な社会参加の促進、生きがいづくり、地域社会の活性化に大きく貢献するシルバー人材センターの担う役割は、大変重要なものとなっております。

センター事業運営では、フリーランス法に対応した新しい契約方式への移行や、改正公益認定法に対応した会計基準の見直し、デジタル化の推進による効率的な事業展開など、令和の時代に対応したさまざまな課題に直面しておりますが、私たちの仲間、会員を増やし、高齢者が地域を支える一員として幅広く活躍できる環境づくりをより一層進めていかなければなりません。

本年も、「安全・安心なシルバー事業」を第一に、地域課題解決のための働き手として、皆様から信頼される魅力あるシルバー人材センターづくりに皆様のお力添えを賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、会員並びに地域の皆様のご健勝とご活躍を願い、新しい年が皆様にとりまして幸多き素晴らしい一年となりますことを心からご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



理事長 齊藤 章

11/5

安全適正就業推進大会

(小諸市 市民交流センターステラホール)

安全適正就業推進大会は、高齢者の安全な就業環境を確保し、事故の発生を防ぐことを目的として開催されます。

今回は、産業医である市川卓郎氏による「この時期に気を付けたい呼吸器感染症」と題して、講演が行われました。

また、安全適正就業標語に応募いただいた中から7点を選出され、理事長より賞状と記念品が授与されました。

今年度の就業中に発生した事故状況と対策について事務局より報告が行われ、ハチ刺され事故が多発したこともあり、改めて就業前の作業場周辺の安全確認を含めた安全ミーティングの重要性と実施をお願いしました。



9/10

高齢者活躍人材確保育成事業 「多肉植物の寄せ植え」(小諸市公民館)

女性会員の入会獲得のため、小諸駅前停車場ガーデン主任ガーデナーの名小路雄氏を講師に植物・園芸について座学と実技で学びました。



11/7

先進シルバー人材センター 視察研修

11月7日 総務・就業開拓委員会で、東京都狛江市シルバー人材センター(会員数令和7年3月末851名)へ視察研修に訪問しました。全国的に会員の減少が課題となっている中、10年連続して会員増を達成しており、独自事業の駄菓子屋「狛もん」では、年齢に関係なく無理なく就業できるサポート体制で運営をし、地元の子供達に多く利用されて居場所の提供、就業場所の提供がされている。また女性グループ「チャーミーズ」は、50名以上が登録されダンスのレッスンをし、市民祭りやイベントでの出演をしています。どちらも多くのメディアから注目されテレビでも放映されています。

会員さん役職員の皆さんが楽しんで、組織運営に取り組む姿は見習う事ばかりでした。小諸北佐久としても、シルバーに入会して、良かった、楽しい、と思ってもらえるセンターを目指して取り組んでいきます。



商品や陳列にも工夫がいっぱいされ
子供達のワクワクする姿が目につきます



主な業務活動報告

- 9月 4日 御代田地区秋季ボランティア活動
- 10月 3日 軽井沢地区秋季ボランティア活動
- 10月 15日 安全運転講習会
- 10月 18日 小諸地区秋季ボランティア活動
- 11月 20日 県連合会安全・適正就業推進大会
- 11月 21日 東信4シルバー連絡会
会員交流マレットゴルフ大会



11/23 立科地区ボランティア活動
(立科町役場周辺 落ち葉掃き 清掃 剪定)



年男・年女

うま 午年生まれの年男・年女会員さんをご紹介します

- ①今年(2026年)の抱負
- ②センターでの活動は?
- ③あなたの趣味は?
- ④あなたの夢は?



小林 定良
【軽井沢地区】

- ①元気でケガなく働きたい
- ②ゴミ収集運搬
- ③温泉巡り
- ④100歳まで健康でいたい



うま 午年トリビア

「午」は、上下に動かして餅をつく杵の形が元。交互に打つ動作から「交差」や「切替え」を意味します。このため午は一日の前半と後半に分ける概念としても使われ「午前」「午後」という表現が生まれたのです。農民が覚えやすいように十二支に動物を配した秦漢の農歴の影響で、本来は「馬」とは関係ない。

うま 午年の有名人

小泉純一郎・松任谷由実・ポールマッカートニー・小泉今日子・織田信長・伊達政宗 など



笹井 恒翁
【立科地区】

- ①元気でアクティブに生活する
- ②草刈り、剪定作業
- ③友人との旅行、スポーツ観戦
- ④健康で MLB 観戦



田所 セイ子
【軽井沢地区】

- ①日々明るく元気に過ごすこと、それには健康でいることが一番
- ②公園内のゴミ拾い
朝の散歩をしている人に「いつもきれいにしてくれてありがとう」と言われるとうれしいです
- ③旅行、編み物
- ④いつか孫達と一緒にクルーズ船での旅が出来たらなど、思っています



西沢 清介
【御代田地区】

- ①元気でお客さんに喜ばれる仕事をしたい
- ②植木剪定
- ③ゴルフ仲間と楽しくゴルフをしています、早くスコア 100 を切りたいですね
- ④孫たちと温泉旅行に行つてゆっくりしたい



藤田 憲子
【御代田地区】

- ①毎日元気に仕事ができること!! あたりまえのことに日々感謝して精一杯頑張ります
- ②検査・梱包・陳列業務
- ③ガーデニング、庭仕事、ドライフラワーづくり
- ④新幹線が大好きなので、北海道へ行って思いっきり遊ぶこと



森田 克之
【小諸地区】

- ①健康で元気にバリバリ仕事をす
- ②コープの倉庫での作業
草刈作業
- ③自然の中で植物と話しをする楽しみ
- ④京都と四国へ行きたい



山越 美恵子
【立科地区】

- ①健康で穏やかな一年であり会員の皆様と仲良く楽しく仕事をしたい
- ②りんご畑での作業
- ③お庭のお花作り
- ④ゆっくり旅行に行きたいな



会員さんの趣味を紹介します



職員K

シルバー会員になって半年、小林さんは現在保育園で、月～金曜日の朝、延長保育の園児たちの受入れ補助業務を行っています。

毎朝かわいい子供たちに元気をもらっていると話してくれました。



【御代田地区】

小林美恵子 会員



お庭に咲くバラや矢車草などを描いたカップ

お子さんが幼稚園に入園したのを機に、時間に余裕ができたこともあり始めたのが『ポーセレン(ポーセリン)アート』、白磁と呼ばれる真っ白な陶磁器に、専用の絵の具を使って絵柄を直接描きデザインを施し、炉で焼き付けることで仕上げたものをいうそうです。世界に一つだけのオリジナルテーブルウェアを作ることができ、色がきれいで、作業も楽しいとのこと、美大卒の小林さんだからこそセンスが光る優しいタッチの素敵な作品をたくさん拝見させていただきました。

写真を元に描かれたモノトーンな色合いもシンプルで洗練された印象



▲クリスマスイメージした、プレートは一枚一枚が優しい色合いでとっても素敵



東京にお住いの時も、シルバー会員として活躍されていた竹田さんは、令和4年に当センターに入会され、現在スーパーのカート回収業務に従事しています。仕事中は1万歩以上歩くとのこと。



【軽井沢地区】

竹田邦彦 会員

現役時代はファッション雑

誌やデパートのポスターを撮影するカメラマンをしていたこともあり、軽井沢に移住してから近所を散歩中に撮りためた風景写真で5年ほど前に銀座のギャラリーで個展を開いたそうです。

また20年ほど前から国立研究開発法人 理化学研究所の認知症に関わる研究の協力ということで、毎月1回ご夫婦で東京へ通われている関係もあり、ご自身で作られた陶芸の花瓶にお散歩中に見つけた枯れた木や草花を奥様が活けて、それを撮影したものや、やってみたいとチャレンジした俳句や習字と風景写真を組み合わせた作品の個展もしたとのこと。習字が上手になりたいとおっしゃられていましたが、これからも目標をもってチャレンジしていくことこそ、元気で長生きできる秘訣だと感じました。

移りこむ光や影も趣があり個性的な作品



▲風景写真に俳句と習字を組み合わせた作品

●生きがい事業では、会員の皆様のチャレンジしてみたいこと、会員同士の交流や趣味の会への助成を行っています。詳しくは事務局へお問い合わせください。

健康だより

「風邪について」



産業医 医療法人市川医院
院長 市川卓郎 (小諸市市町5丁目3番8号)



風邪についてのお話 日々寒さが増している冬本番であります。この時期になると「風邪」引く方がとにかく多いです。風邪は正式には「風邪症候群」と言われ、咳や鼻水や咽頭痛や発熱といった症状が見られる疾患の総称です。風邪症候群の原因はほとんどがウイルス感染です(約 80%)。ウイルスとは細菌の1/100程度とかなり小さな物質であり、それ自身では増殖できません。風邪の原因となる主なウイルスは、ライノウイルス・コロナウイルス・インフルエンザ ウイルス・アデノウイルス・パラインフルエンザウイルス・RS ウイルスなど数多く存在します。ウイルスが人間の体内に入り込み、人間の細胞の中のいろんな装置を勝手に利用して勝手に増殖します。増殖している間は「潜伏期」と言ってその人自身には何の症状も出ません。だいたい1~3日がこの潜伏期間にあたります。ある程度ウイルスの数が増殖したところで一気に細胞内から体内に大量に放出され、その瞬間に急激な体温上昇や悪寒が現れます。体の中にばらまかれたウイルスが鼻の粘膜や喉の粘膜上に浮き出てくるまで更に数時間かかるため、インフルエンザや新型コロナも発熱直後は検査キットでは陽性反応が出ません。そのため発熱してから6~7時間程度間を開けてからの検査をお勧めしています。

お薬についてですが、厳密には「風邪薬」というものは存在しません。風邪は基本的には体の免疫力が治してくれます。私たちがよく処方する「風邪薬」は、風邪の諸症状の緩和のための薬です。発熱や鼻水・咽頭痛・咳や痰など体にとって不快な症状の緩和を考えて処方します。一部漢方薬には免疫を高める作用があるので処方されることも多いです。

風邪を早く治すためには、とにかくしっかり寝ることが大事です。睡眠時間が5時間未満だと風邪をこじらせて肺炎になる確率が 1.4 倍まで上がります。また普段から睡眠時間が 5 時間未満の人は、それ以上寝ている人に対して風邪を引く確率が 4.5 倍まで高くなります。慢性的に睡眠時間が少ない人は「風邪を引きやすい」と言えます。風邪を引くと発熱します。それは風邪の原因であるウイルスは、「人間の平熱で最も活動しやすい」性質を持っているからです。私たちはウイルスが体の中に散らばると、ウイルスの活動性を少しでも落とすために「発熱」という方法を取ります。また体温が上がると免疫力も上がります。体温が 1 度上がると免疫力は最大5~6 倍になると言われています。しかし 逆に 1 度下がると 30%ダウンするとも言われており、発熱はウイルスを退治する重要な反応と言えます。そのため、風邪の引き始めは特にゆっくり湯舟に浸かったり、暖かいお布団でしっかり休み、白湯を飲んだりしていつも体を暖かくしておくことをお勧めします。治りかけの段階になったら、基本的に体は脱水気味になっているはずなので冷たいものでも良いので水分補給をどんどん行い、ビタミンが豊富な果物をたくさん摂りましょう。特にビタミン C は傷んだ細胞の修復にとっても役立ちます。ウイルスは大変小さく、不織布マスクの隙間は物理的にはすり抜けます。しかし不織布マスクの繊維と繊維がこすれあって生じる静電気がウイルスを電氣的に吸着してくれるのでウイルス単体もある程度は防げます。それに、ウイルスは人の唾液である「飛沫」の中に多く含まれるため、この唾液の粒である飛沫はマスクでブロックできます。この時期、人込みに出かけるときは面倒でも予防のためマスクの着用をお勧めします。

最後に、「風邪は人に移すと治る」というお話は本当でしょうか？ある意味正しく、ある意味誤りです。風邪のウイルスを排出している時期は、おそらく風邪のピークの時期と思われ、他人に移しやすい時期でもあります。そしてそのウイルスをもらってしまった人が潜伏期間を経て発症する頃には、移した本人は治癒の時期を迎えていることでしょう。このことからそのような言い伝えが生まれたと思います。皆様も普段からしっかり睡眠時間を確保し、そして普段からうがい手洗いをを行いしっかりと風邪を予防しましょう。そしてかかってしまったらとにかくしっかり休む、それが最も重要です。

令和8年4月1日より契約方法が変わります

○概要

令和6年11月1日にフリーランスを保護することを趣旨とした「フリーランス法」が施行されました。シルバー人材センターで就業する会員（派遣を除く）も「フリーランス」に該当することから、安心・安全に就業できる環境整備が求められており、発注者と会員との間で業務契約が適正に成立するための基本方針が厚生労働省から示されています。

こうした状況を踏まえ、当センターでは、令和8年4月1日より基本方針を踏まえた新たな契約方法へ移行することといたしました。

皆様のご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

厚生労働省の方針により、全国のシルバー人材センターで、契約方法の見直しが行われています。

○新たな契約方法(包括契約)について

従来の契約方法では、発注者から業務の依頼をセンターが受け、センターと発注者との間で委託契約を締結したうえで、会員にその業務を再委託していました。

新たな契約方法では、まず発注者が「シルバー人材センター利用規約」及び「会員業務就業規約」の内容に同意し、センターと「利用契約」を締結します。

その上でセンターは、業務に係る就業条件を会員に明示し、その内容に会員が同意した場合、発注者・会員・センターの三者による包括的な契約関係が成立したことになります。

※「シルバー人材センター利用規約」には、発注者がセンターを通じて会員に業務を委託する際の基本的なルールが定められています。

※「会員業務就業規約」には、会員がセンターを通じて就業する際の基本的なルールが定められています。

「センター利用規約」「会員業務就業規約」は、あらためて、ホームページに掲載させていただきます。

○契約方法の見直しに伴う主な変更点

【発注するには】

これまでと大きな変更はありませんが、「シルバー人材センター利用規約」及び「会員業務就業規約」の内容を事前にご確認いただき、同意のうえで発注していただく必要があります。

【業務委託料の請求】

事務手続きの流れは現行と同様ですが、請求の内訳が「センター業務委託料」と「会員業務委託料」の2つの項目で構成されます。

●センター業務委託料……

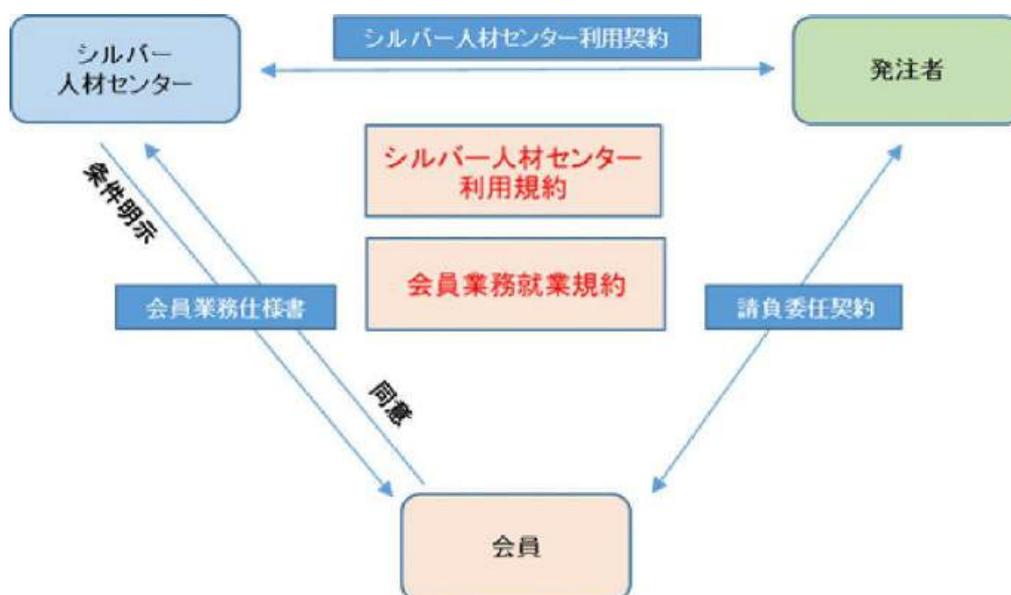
シルバー人材センターは適格請求書発行事業者のため消費税に係る適格請求書(インボイス)を交付します。

●会員業務委託料……

会員は消費税免税事業者のため消費税に係る適格請求書(インボイス)を発行することが出来ません。そのため、会員業務委託料については、消費税の仕入税額控除が適用されません。

これらをセンターが取りまとめて請求し、発注者はセンターに一括してお支払いいただくこととなります。

○新たな契約方法(三者による包括的契約)イメージ図



地域懇談会のお知らせ

地域懇談会は、研修・情報、意見交換・交流を行う大切な催しです、下記日程で開催いたしますので会員の方は参加をお願いします。詳細は各本支所よりお便りができますのでご確認ください。

地区	開催日	会場
小 諸	2月6日(金)	小諸市文化センター内 公民館 2階会議室
	2月10日(火)	
御代田	2月19日(木)	御代田支所 2階会議室
軽井沢	2月12日(木)	軽井沢町中央公民館
立 科	2月13日(金)	立科町中央公民館

開催時間 10:00~ (開場 9:30)

生きがい事業より報告



小諸本所では、編み物サークル・ペーパークラフト部の作品を展示、販売しています。りんごをモチーフにしたアクリルたわし 50円、ご祝儀袋 100円、ペーパーリース 300円~など。お近くにお越しの際はお立ち寄りください。

草刈・草むしり
就業会員募集
しています

シルバー人材センターに入会して 草刈り作業しませんか！



草刈り作業に必要な資格

刈払機取扱作業衛生教育を受講済みの方（未受講の方は入会后、センターにて受講のご案内をいたします）

就業頻度は

月～金の間、自分の希望日に働けます、また繁忙期や依頼数によります

必要な道具は

全て自分でご用意いただきます（例：刈払い機、燃料、安全防具など）

働き方

安全のため基本 2 人以上での作業をしています。
作業時間は希望に応じて 1 日 1～7 時間（刈払い機は振動工具です、振動障害防止のために 30 分以内に 5 分以上の休止時間をとり安全作業に努め、猛暑の時期は、午前中のみ作業をしています）

就業場所への移動手段

自家用車で移動（軽トラックが多いです）

配分金（作業費）

おおむね 1 時間
1500 円です（燃料代込み）

興味のある方は、入会説明会へぜひお越しください

シルバー会員募集しています！

シルバーで新たな生きがいを見つけて、イキイキと生涯現役

入会説明会（事前申込不要）

会 場：小諸北佐久シルバー人材センター
小諸本所（小諸市六供 2-2-5）

日 時：下記日程 13:30～（1 時間半程度）

1月	5日(月)	19日(月)
2月	2日(月)	16日(月)
3月	2日(月)	16日(月)
4月	6日(月)	20日(月)
5月	7日(木)	18日(月)
6月	1日(月)	15日(月)
7月	6日(月)	21日(火)

60 歳以上の健康で、働く意欲のある方、シルバー人材センターと一緒に働きませんか？



あなたの街でさまざまな
仕事で活躍しています！

お問い合わせ先
0267-24-0333