

シルバーだより

# みずうみ

第 147 号

令和7年1月1日 発行

公益社団法人 岡谷下諏訪広域シルバー人材センター

- 岡谷市長地権現町四丁目11-50  
TEL : 0266-23-0760  
URL : <https://webc.sjc.ne.jp/okaya/>  
E-mail : osksc@po24.lcv.ne.jp



- 下諏訪町4613番地8 TEL : 0266-28-0890  
E-mail : okaya-branch@sjc.ne.jp

会 員 数 (令和6年11月30日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	206	152	54
下 諏 訪 地 区	260	157	103
計	466	309	157

 新年 あけましておめでとうございます



# 新年のごあいさつ



理事長 森田 等



明けましておめでとうござます。

皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

人口減少、少子高齢化が進展し、高齢者により一層の活躍が期待されています。

シルバー人材センターでは、人手不足分野での就業機会の開拓とあわせて、会員数の持続的な拡大に向け、活動を推進しなくてはなりません。

また、フリーランス法の施行により、紙からデジタルへの移行が求められており、移行にあたっては会員皆様の協力が不可欠です。皆様には「自主・自立、共働・共助」の理念のもとシルバーの行事への参加協力と、地域社会への貢献に一層のご活躍をお願いします。

7年度は当センター設立40周年の記念の年となります。会員全員で盛り上げていきましょう。

皆様方の益々のご健勝とご多幸を祈念申し上げます、新年のご挨拶と致します。



## ◎理事会だより

(9~11月)

### ○開催状況

- 第5回 (9月25日)
- 第6回 (10月23日)

### ○主な内容

- 代表理事等の職務執行状況について
- 最低賃金の改定について
- 40周年記念事業について
- シルバーフェアについて
- 会員業務委託料規約の制定について
- センター業務委託料規程の制定について
- 独自事業規程の制定について
- 就業上の事故等に係るペナルティに関する規程及び運用内規の制定について
- 令和6年度上半期(4月から9月)の事業実績について
- 岡谷市長との懇談会について
- 県シ連安全標語入選作品について
- 岡谷市及び下諏訪町への要望書の提出について
- 年末の企業訪問について
- 専門部会等の報告
- 入会を専決処分した正会員について
- 退会した正会員について

## ◎主なシルバーの動き

(9~11月)

- 総務部会 (9/4、10/7)
- 就業部会 (9/3、10/2)
- 安全委員会・安全部会 (9/6、9/11、10/7)
- 文化部会 (9/27)
- 南信ブロック役員研修会 (9/9)
- シルバーフェア実行委員会 (10/1、10/31)
- 入会説明会 (岡谷9/10、11/12) (下諏訪10/8)
- 内部監査 (10/16)
- シルバーフェア (11/9~10) 諏訪湖ハイッ

## ◎新入会員紹介

よろしくお願ひします

(9月~11月、入会順7人)

- 岡谷地区…………… 3人
  - 横川 熊谷とし子
  - 小口2 今井 初美
  - 小井川2 小林 一正
- 下諏訪地区…………… 4人
  - 5区 高木 圭子
  - 1区4 黒沢 浩
  - 6区 柳澤 登
  - 9区 馬淵 利子

## 令和6年度 上半期実績 (9月末)

年度	受託件数	契約金額(千円)	会員数(人)
令和5年度	2,351	137,491	485
令和6年度	2,180	138,732	463
差	△171	1,241	△22
増減率(%)	△7.3%	0.9%	△4.5%

受託件数は171件の減、契約金額は1,241千円の増となりました。会員数については前年同期より22名の減となりました。

## ◆新規入会会員の紹介者(会員)に対する褒賞制度

会員の皆さんが友人や知人に入会を勧め、この方が入会した場合、入会を勧めた会員を褒賞する制度(1,000円)があります。多くの方が入会されるようご協力をお願いします。

## ■おくやみ

10月 下諏訪地区

林 直樹様

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。





# 第35回 シルバーフェア (11月9日~10日)

## おかや総合福祉センター (諏訪湖ハイツ) にて開催



会員の力作を展示・販売



多くの皆様に来場いただきました

恒例の野菜販売



岡谷市栄養士さんたちの健康相談コーナー



会員交流



ふれあいコーナー (折紙)



恒例のしめ飾りの実演販売



好評だった刃物研ぎ



フェアを総括した小林文化部会長 (中央)



# 笑顔があふれた親睦旅行



永林寺の前で記念写真



10月11日(新潟県)

今年には会員35名が参加し、新潟県魚沼市へ石川雲蝶の作品に逢いに行きました。西福寺、永林寺の彫刻などは圧巻でした。  
「寺院内は撮影禁止ですので、記憶に残して下さい。」との和尚さんのお話で、会員は作品に見入っていました。



9月30日に朝もやの中、秋の社会奉仕活動を行いました。施設管理者には大変喜ばれました。



## 秋の社会奉仕活動

## リフレッシュ講座開催



女性部では、秋のリフレッシュ講座を、10月9日、諏訪湖ハイツで実施しました。  
身体に負荷をかけるその場足踏みやイスを使った体操などで、心地よい汗を流しました。  
次回は2月にいきいき体操を開催しますので、ぜひ参加してください。



## 普及啓発活動 (あるこうかい)

10月12日にさわやかな秋空のもと、「あるこうかい」の皆さんが、シルバー人材センター事業普及啓発促進月間にあわせ、活動紹介ボードを下げた下諏訪町内を巡回しました。

今年も伏見屋邸を出発し、太鼓橋、下諏訪町役場を経由し、下諏訪駅でひと休みして、伏見屋邸に戻るコースでした。沿線のご家庭や店舗などにチラシやティッシュを配布しながら、参加者全員で元気に歩きました。



「あるこうかい」の皆さん



班長の紹介



(川岸2-2) 横山 繁一

会員になって16年になります。現在は成田公園上の岡谷太鼓道場で施設管理業務に就業し、料金の徴収、建物のセキュリティ管理を行っております。利用者との会話など、充実した時間を過ごしています。

ここは、春になると福寿草、白木蓮、桜が咲き、ウグイスが啼き、遠くは八ヶ岳も望めます。また、会議にも利用できる良い所です。ぜひ見学においでください。



(第1区2) 笠原みな子

平成18年に入会し、現在は伏見屋邸の管理をしています。接客業は言葉遣い、行動に気を使いますが、多くの方との交流は楽しくもあります。

同好会は手芸に入り、つるし飾りに夢中になり完成。毎年伏見屋邸のひな祭りに展示しています。今後も伏見屋邸を訪れる方たちが気分よく、楽しんでいただ

るよう、仕事をしていきたいと思っています。班長になって感じたことは、奉仕活動等、積極的に参加して行くという思いです。

南信ブロック役員研修会



役員研修会の様子

9月9日に茅野市民館で、南信ブロック役員研修会が開催され、理事・監事が出席しました。

研修では県シ連の宮下事務局長より「シルバー事業の現状と課題」と題して、会員拡大や安全就業の推進など、多方面に渡り講義をいただきました。

岡谷市長に要望書を提出



11月21日に岡谷市長との懇談会を開催しました。森田理事長からシルバー人材センターの状況を説明し、その後、岡谷市長から、市政について講話をいただき、有意義な時間となりました。

懇談会に先立ち、理事長から市長に要望書を手渡し、補助金の確保や発注の拡大などをお願いしました。

11月27日には下諏訪町長にも要望書を手渡し、今年度のお礼と来年度以降の協力をお願いしました。



早出市長に要望書を手渡す森田理事長

体調管理に気をつけましょう

寒い日が続いているからでしょうか、体調を崩される会員が増えており、代わりの会員の配置に苦慮しています。

急遽代替えで就業いただいている会員には深くお礼申し上げます。

早めの健康診断と体調管理をお願いします。



配分金等の「確定申告」のご案内
An illustration of a man holding a document labeled '確定申告' (Tax Return), with text explaining the deadline and process for members.

令和6年中(1/1~12/31)に配分金等を受け取った会員には「配分金支払証明書」を派遣の会員には「源泉徴収票」をそれぞれ1月中旬頃郵送します。所得税や住民税の申告が必要な場合には、期間中に確定申告手続きを済ませてください。
※詳しくは岡谷市、下諏訪町の税務課や諏訪税務署又は税理士までお問い合わせください。



◀三角八丁の光景

10月26日に、三角八丁が開催されました。好天に恵まれ多くの方に来場いただきました。昨年引き続き参加した中学校の生徒さんにより今年はミサンガ作りを実施したほか、会員のおみくじ、刃物研ぎなどが行われ、にぎやかな一日となりました。



◊三澤真紀・桜井敏子 二人展

色鮮やかな押絵や幾何学模様の糸掛けアートが伏見屋邸を彩りました。



▶作品と三澤さん



阿部正則 写真展 阿部さんは、北海道の大自然に生きるタンチョウを始め、シマフクロウやクマガエラなど、本州では見られない野鳥などの貴重な写真を撮影されています。

◀作品を紹介する阿部さん

◊岡谷フォトクラブ 写真展



▲フォトクラブの皆さん

昨年に引き続き第2回岡谷フォトクラブ(会員5人)作品展が開催されました。クラブの皆様の力作が展示され、多くの来訪者が見入っていました。



新年度の「班長選出」にご協力を

令和7年度の地域班、職群班の班長を報告していない班長さんは、1月中に報告ください。

フリーランス法施行(11月1日)

法律の施行に伴い、当センターでは11月以降の新規受注について会員の皆様に「会員業務仕様」を Smile to Smile で送信しています。発注者、仕事内容、委託料、場所や期間などが確認できます。紙による明示を希望される場合は事務局までご連絡下さい(仕様書の受け取りができなくても、今までどおり就業できますのでご安心ください)。

😊 Smile to Smile の登録を

会報や地域班会議でお願いしていますが、スマホやパソコンをお持ちの会員は登録が必須です。

「会員業務仕様書」の他、各種情報や「配分金明細」(11月からは会員業務委託料)などが確認できます。諸物価の高騰や事務量の増加から、7年度中に紙書類の郵送を終了しますので早期の登録をお願いします(時期などの詳細は決定次第お知らせします)。



## 会員へのお知らせ



電話  
岡谷事務所  
23-0760  
下諏訪支所  
28-0890

## 入会3年目の会員研修会のご案内

日時：令和7年1月19日(日)・20日(月)の両日  
いずれも午後1時30分～

※どちらか都合のよい日に必ず参加してください。

場所：諏訪湖ハイツ (大会議室)

対象者：令和3年度入会者及び未受講者

※該当者には通知を発送済です。

## 就業安全推進大会のお知らせ

近年地震や豪雨災害などが、日本各地で頻発していることから、「防災」の観点から安全について考えます。多くの会員の皆様の出席をお願いします。

日時：令和7年2月19日(水) 13:30～

場所：下諏訪総合文化センター 小ホール

内容：暮らしの中の防災について(漫才) 他

## 応急手当講習会のお知らせ

応急手当講習会を下記のとおり実施します。止血、骨折、捻挫、熱傷などの際の応急処置について学びます。仕事や家庭でも役立ちます。

日時：令和7年1月23日(木) 13:30～

場所：諏訪広域消防下諏訪消防署

申込期限：令和7年1月15日(水)

(先着20名)

# 事故多発、発注者やお客様からの苦情の増加

11月末で今年度の事故は10件となりました。会員の皆様は、常日頃から安全就業に心掛けていただいておりますが、ちょっとした気のゆるみや判断ミスによる事故が後を絶ちません。また、発注者からの苦情も増えています。自らの身体の安全や発注者や利用者からの信頼確保のため、事故「ゼロ」、苦情「ゼロ」を目指しましょう。

### ペナルティ規程を新設 (令和7年4月1日施行)

無事故就業に向け、安全委員会において検討を重ねた結果、ペナルティ規程を制定しました。会員の皆様はペナルティ対象者とならないよう、安全就業、安全運転、心のこもった就業等、取組の見直しをお願いします。なお、規程についてはホームページでご確認いただけます。



◀こちらから確認

- 就業規約等に違反 (時間やルールを守らないなど)
- 賠償事故を起こした

- 安全委員会で調査検証
- 本人の弁明
- 処分の決定

- ペナルティ内容
- 1万円以下の負担金
- 一定期間就業停止 など

Vol.18 作ってみよう!  
健康いきいきレシピ  
今よりもっと元気な身体に

あけましておめでとうございます



皆様におかれましてはお健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。今年も皆様の健康に役立つレシピをご紹介しますのでよろしくお願いたします。  
今回のテーマは「寒さに負けない」です。体調を整える食材を使ったレシピを2品紹介いたします。

■ ねぎと鶏もも肉の炊き込みご飯 ■



◆ 材料 ◆ (4人分)

- |                  |   |               |
|------------------|---|---------------|
| 米……………2合         | A | 和風顆粒だし…小さじ1   |
| 鶏もも肉…1枚(250g)    |   | 日本酒……………大さじ1  |
| 長ねぎ……………2本(200g) |   | みりん…大さじ1と1/2  |
| 水……………適量         |   | しょうゆ……………大さじ1 |

作り方

- ①米を洗い、30分浸水させる。
- ②鶏もも肉は2cmの角切り、長ねぎは2cmの輪切りにする。
- ③炊飯器に米とAの調味料を入れ、2合の線まで水を加える。
- ④③に鶏もも肉と長ねぎを加え炊飯する。

和風顆粒だしを使用せず、水のかわりにだし汁を使うと、塩分を抑えることができます。

ポイント▶ 「長ねぎを食べて温まる」

長ねぎに含まれる辛味成分のアリシンには血流を良くし、体を温める効果や疲労を回復させる働きがあります。汁物や薬味として食べると効果が高くおすすめです。

ポイント▶ 「加熱して食べやすく」

長ねぎは生のまま食べると辛いですが、よく加熱すると辛味成分が抜け甘く感じます。今回は炊飯器で、加熱するので長ねぎの辛味が抜け本来の味を楽しめます。

**【1食分の栄養価】** エネルギー：439kcal/  
たんぱく質：16.2g / 脂質：9.6g / 食塩相当量：1.1g

■ ほうれん草と高野豆腐のきんぴら ■



◆ 材料 ◆ (4人分)

- |                |   |               |
|----------------|---|---------------|
| 高野豆腐……………2枚    | A | しょうゆ……………小さじ4 |
| ほうれん草…1束(200g) |   | 酒……………大さじ1    |
| にんじん……………100g  |   | みりん……………大さじ2  |
| 片栗粉……………大さじ2   |   | 砂糖……………小さじ1   |
| ごま油……………小さじ2   |   | 一味唐辛子……………お好み |

作り方

- ①高野豆腐を水で20分戻し、水気を切る。高野豆腐とにんじんを3cmの細切りにする。
- ②ほうれん草を水洗いし、3cmに切り熱湯で2分茹でる。高野豆腐に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンでごま油を温め、高野豆腐をかるく炒め、にんじんとAの調味料を加え水気がなくなるまで弱火で炒める。
- ④かるく絞ったほうれん草を加える。

※一味唐辛子はお好みで振りかけてください。

ポイント▶ 「ビタミンCで体調を整える」

冬のほうれん草は、栄養を豊富に含んでいるため積極的に食べていきたい食材です。その中でも、豊富に含まれているビタミンCには免疫機能を高める働きがあり、風邪の予防に最適です。

ポイント▶ 「電子レンジであく抜き」

鍋でお湯を沸かさなくても電子レンジであく抜くことができます。水洗いしたほうれん草をラップで包み600W/2分加熱したら冷水に入れ、ほうれん草が冷たくなるまでつけます。

**【1食分の栄養価】** エネルギー：131kcal/  
たんぱく質：6.1g / 脂質：5.1g / 食塩相当量：1.0g

編集後記

私が神明小学校の見守りを始めて早8年になる。登下校の時間に合わせて行っており、朝は7時半から約30分くらいだ。

校門前の信号機のところで見守りをしてしていると、多くの子供たちのあいさつの声や笑顔に接する事ができる。

コロナ禍の前は、あいさつと共に多くの子供とハイタッチをした。しかし、コロナの流行によりあいさつの声は減りマスクで笑顔も見られなくなり、寂しい限りであった。

昨年、コロナが5類となり校門前も以前の活気が戻りはじめ、再び子供たちから元気をもらい、気持ちだけは若返る気がしている。

下校時声掛けをする  
と私だとわかり手を振ってくれる子供たちをみる時、やってよかったと実感する。



(理事・黒河内良文記)

お知らせ

2月21日(金)は、職員研修のため、岡谷事務所・下諏訪支所はお休みです。よろしくお願いたします。