



第76号

令和8年8月1日

回覧

公益社団法人 佐久シルバー人材センター

佐久市取出町183

電話 (0267) 62-1786

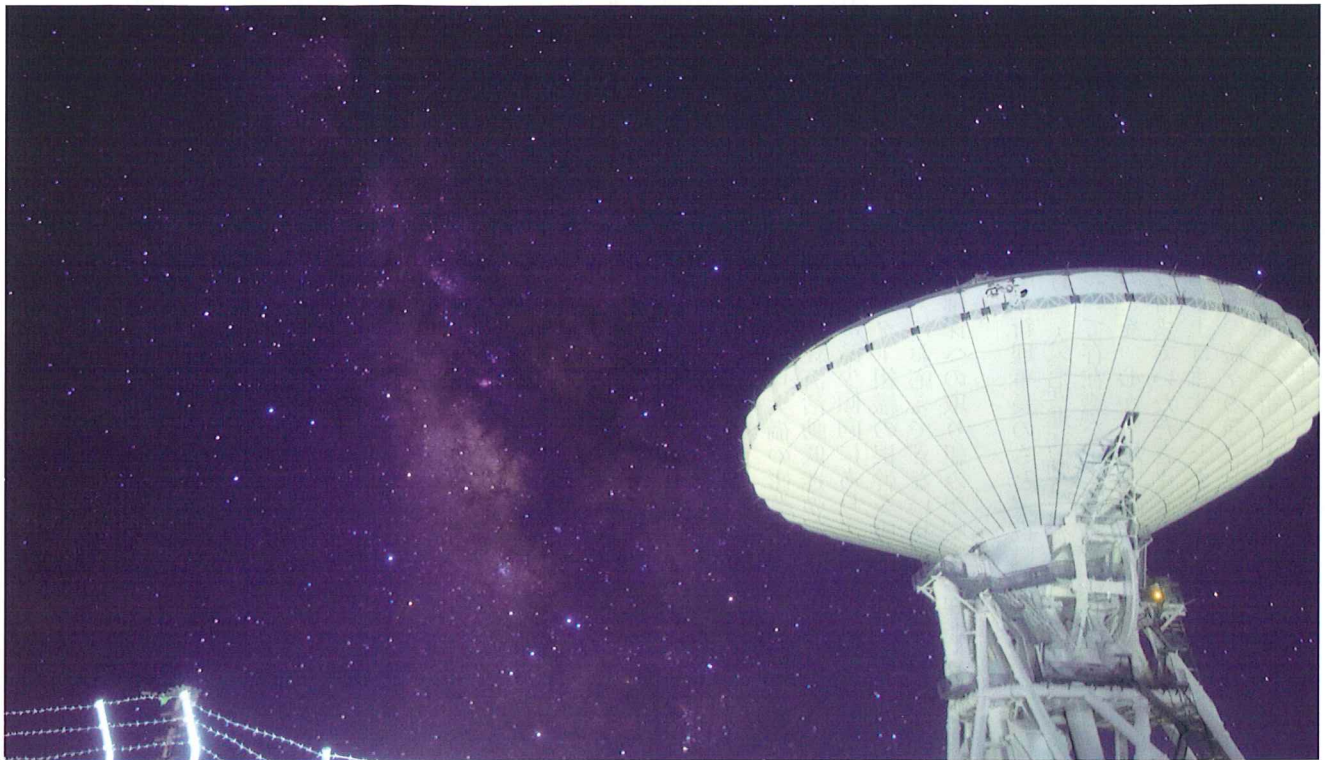
西部支所 78-5265

佐久穂町支所 78-5561

小海町支所 92-4900

URL <https://webc.sjc.ne.jp/saku/>

会員数1,077名 (男性686名、女性391名)
(令和8年7月1日現在)



写真「天の川を見つめるパラボラアンテナ」 山極寛治 会員 (佐久市新子田)

シルバーパワーで 福祉の受け手から、社会の担い手に

令和8年度定時総会が開催されました

5月29日(金)午後1時30分から佐久平交流センターにおいて、会員794名(内委任状出席者625名)の出席のもと令和8年度定時総会が開催されました。

開催にあたり坂戸理事長から「急速に進む人口減少と少子高齢化により、生産年齢人口が減少する中において、働く意欲のある高齢者に対し就業機会を提供することで、経済的安定や生きがいの充実、健康の維持増進を図りながら、地域社会に貢献するセンターへの期待は、ますます大きなものとなっている。

こうした社会情勢にあつて、令和7年度のセンター全体の契約金額は、前年度に比べ19・7%、約1千2百万円の増となり、会員数は1,116人と32人の減であった。

会員数はセンター組織の根幹を成すものであり、会員の不足や高齢化によって、年々増えている地域からの就業ニーズにこたえられない状況が生じており会員確保への取り組みが喫緊の課題であると共に『安全なくして就業なし』というシルバー就業の原点に立ち、一層の安全対策を図っていききたい」と挨拶がありました。

会員表彰では、長年、センターの発展に寄与された7名の会員に、感謝状が贈られました。

議事では、議長に柳澤和良会員(瀬戸)が選出され、令和7年度事業報告と収支決算報告、役員の選任案の3議案と、報告事項として令和8年度事業計画と収支予算が上程され、すべて原案どおり承認され総会は終了しました。

また、第2部のアトラクションでは、津軽三味線奏者の土生みさおさんと、特別ゲストの民謡・津軽三味線奏者の坂本明央さんのステージが披露され、ふたりの力強い演奏と歌声に会場の皆さんは魅了されていました。

就任のご挨拶



理事長

土屋 俊重

この度、令和8年度の総会で、佐久シルバー人材センターの理事長に就任しました土屋俊重でございます。長い歴史と伝統を持つ当センターの舵取りを担うこととなり、その責任の重大さを改めて感じております。

日頃より会員の皆様には、それぞれの経験と技術を生かしながら地域社会のためにご尽力いただいております。心から敬意と感謝を申し上げます。また、発注者の皆様はじめ、関係機関や地域の皆様からのご支援やご協力にも深く感謝申し上げます。

現在、少子高齢化や人口減少が進み、シルバ

退任のご挨拶



前理事長

坂戸 千代子

令和4年から2期4年間、理事長を務めさせていただきましたが、今総会をもちまして退任をすることとなりました。

この間、当センターでは、地域における高齢者の社会参加を促進するため、入会促進と人手不足分野や現役世代を支える分野での就業機会の確保に向け、「自主・自立、協働・共助」の理念のもと、積極的に事業を展開してまいりました。

また、「新たな契約方法（包括的契約）」の円滑な運用や、フレイル（虚弱）予防と認知症対策、さらには「安全なくして就業なし」とい

「人材センターを取り巻く環境は決して楽観できるものではありません。会員数の減少や就業機会の確保など様々な課題に直面しております。しかし私は、高齢者の皆さんの豊かな経験と知識は地域にとって大きな財産であると考えております。」

人生100年時代と言われる今日、健康で意欲ある高齢者が活躍できる場を提供し、生きがい作りと地域貢献を両立する当センターの使命は、これまで以上に大きなものとなっております。

理事長として、会員の皆様の声に耳を傾けながら、安全就業を基本に、会員確保と就業機会の拡大に努め、地域から信頼され必要とされるセンターづくりに全力で取り組んでまいります。会員の皆様はじめ、関係各位の変わらぬご支援とご協力をお願いするとともに、皆様の益々のご健勝、ご多幸をご祈念申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

うシルバー就業の原点に立ち、一層の安全対策にも注力してまいりました。

しかしながら、コロナ禍の影響や昨今の諸物価高騰による社会経済活動低迷の影響により、会員数や契約額は減少傾向にあります。

会員数はセンター組織の根幹を成すものであり、地域ニーズにお応えできない状況も発生しており、会員確保への取り組みが喫緊の課題となっております。

こうした中、新理事長のもと、役職員の皆様が一丸となり、入会促進活動や退会抑制を通じ、地域において存在感を示し継続的に発展を遂げていくことを、心から願っております。

最後に、今日までいただきましたご厚誼に重ねてお礼申し上げますとともに、佐久シルバー人材センターの益々の発展と、会員の皆様方のご健勝とご活躍をご祈念申し上げます。退任のご挨拶いたします。

～総会特集～

令和7年度の事業実績は 請負・委任による契約金額が5億4,586万円で、前年比1.8%、981万円の増でした。労働者派遣は、前年比2.9%増の8,691万円となっており、請負・委任と労働者派遣を合計した当センター全体の事業実績は、前年に比べ2.0%増の6億3,277万円で、1,225万円の増となりました。会員数は、年度中に入会者が123人、退会者が155人で、32人減少し年度末会員数は1,116人となりました。

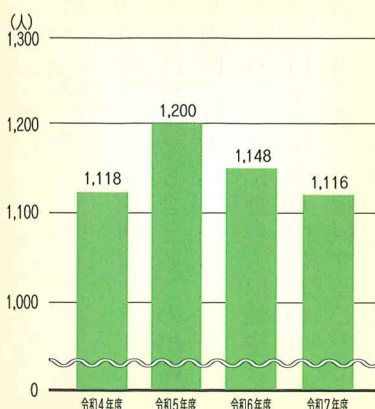
令和7年度就業実績

契約件数	5,049 件
就業人員	1,054 人 (就業率94.4%)
延就業人員	108,812 人
契約金額	632,768 千円
配分金・賃金	530,940 千円

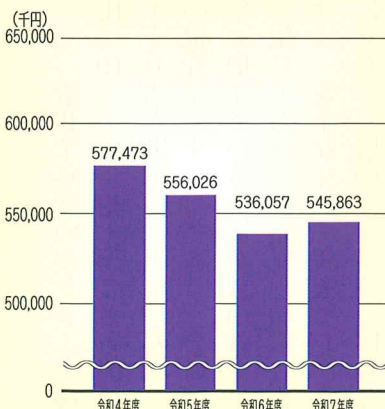
令和8年度事業計画【基本方針】

「地域社会の期待に応える魅力あるシルバー人材センター」の実現に向け、実施計画である「会員拡大と会員の意識・技能の向上」「就業機会の拡大」「派遣事業及び適正就業の推進」「安全就業の徹底」「普及啓発活動の推進」「組織体制の充実及び活性化」「財政基盤強化、運営の改善」を積極的に展開します。

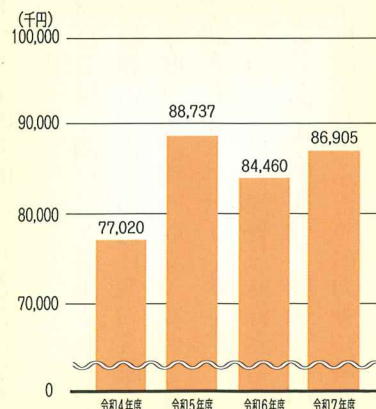
年度別会員数



請負・委任契約額



派遣契約額



新役員紹介

皆様よろしく願います

任期満了に伴い、新役員が選任されました。
センター発展のため、会員の皆様と役職員一丸となり邁進
する所存です。
よろしく願ひ申し上げます。

(五十音順)

理事長	土屋 俊重(佐久市上平尾)	新任
専務理事	橋本 達也(佐久市下越)	新任
理事	浅田みさ子(佐久市望月)	新任
理事	阿部真知子(佐久穂町海瀬)	再任
理事	甘利 茂(佐久市伴野)	再任
理事	市川 壽昭(佐久市矢嶋)	新任
理事	上原 正壽(佐久市今井)	再任
理事	臼田 住代(佐久市高柳)	再任
理事	川手 晴子(佐久市田口)	新任
理事	小林 茂人(佐久市平賀)	再任
理事	小林 英朗(佐久市議会社会委員長)	再任
理事	篠原 正一(小海町豊里)	再任
理事	篠原 利典(佐久穂町畑)	新任
理事	竹花 英夫(佐久市春日)	再任
理事	新津 勝人(小海町小海)	再任
理事	西條 正光(佐久市小田井)	新任
理事	畠山 隆幸(佐久市上小田切)	新任
理事	三石喜久次(佐久穂町大日向)	再任
理事	柳澤 節子(佐久市瀬戸)	再任
理事	山浦 征雄(佐久市御馬寄)	再任
監事	工藤 清美(佐久市福祉部長)	新任
監事	細谷 渡(佐久市田口)	新任



退任役員の皆様お疲れ様でした

退任された役員の皆様、ありがとうございました。
センター発展にご尽力いただきました。

◆退任された皆様 (敬称略)

理事長	坂戸千代子 (佐久市平賀)
専務理事	新海 修一 (佐久市北川)
理事	小池 誠 (佐久市福祉部長)
理事	篠原みどり (佐久穂町穂積)
理事	大工原信夫 (佐久市下越)
理事	館野 英雄 (佐久市安原)
理事	戸井口 誠 (佐久市協和)
理事	柳澤 恒則 (佐久市田口)
理事	山岸 明雄 (佐久市甲)
監事	青柳 敏夫 (佐久市前山)
監事	花里 道夫 (佐久市鳴瀬)



表彰おめでとうございます

表彰規程に基づき、当センターの発展
に寄与されその業績が顕著な7名の会員
の皆様に対し、理事長より感謝状が贈呈
されました。

◆表彰された皆様 (敬称略)

磯貝 常雄 (佐久市上平尾)
市川 彦一 (佐久市三分)
勝俣 英行 (佐久市三河田)
斎藤 育彦 (佐久市甲)
佐藤 昭男 (佐久市岩村田)
古屋 斉雄 (佐久市中込)
横森 茂俊 (佐久穂町八郡)

総会アトラクション



第2部のアトラクションは、津軽三味線奏者の土生^{はぶ}みさおさんによる演奏がありました。

土生さんは、津軽三味線日本一決定戦にて女性初の日本一を受賞し、現在は国内外での演奏活動・CM出演や後進の育成など多方面で活躍されている方です。

特別ゲストとして、津軽民謡のパイオニアであり津軽三味線奏者の坂本明央さんにもご出演いただきました。津軽三味線によるベンチャーズメドレーは、シルバー世代の皆さんに喜ばれ大盛況に終わりました。



★出張スマホ教室★

当センターでは令和5年度から毎月スマホ教室を開催しています。この教室は、シニア世代のデジタルデバイド（情報格差）を解消し、更なるSDGs推進に寄与することを目的とし行うもので、和田正通信サービス（auショップ佐久野沢店）様ご協力の下、7年度末で計64回開催し、延べ1千人を超える皆様に受講いただきました。

会場は佐久市生涯学習センター（野沢会館）で、60歳以上の方であればどなたでも参加でき、無料で受講いただけます。3か月に一度市町の広報回覧を通じて参加者を募集しますので、お気軽にお問い合わせください。なお、現在9月開催分まで受講者決定済です。

※次回（10～12月開催分）の募集は9月末の回覧を予定しています。



✧手芸（リメイク）教室開催中✧



手芸（リメイク）教室も3年目を迎え、理事の臼田住代さんを中心に会員さん達が月2回のペースで集まり、リメイク作品の製作に励んでいます。

主な作品は、小物入れやエコバッグ、着物をリメイクしたチュニックなどです。

今年も5月の定時総会で作品の展示即売会が行われ、大変好評でした。

らくらくセルフケア

「冬の間に身体のメンテナンスをしましょう」と、1月に女性理事が中心となって「らくらくセルフケア」を初開催しました。

参加者の皆様から大好評で、リクエストにより4月に再開催しました。



安全就業に向けてさまざまな活動

～草刈・剪定安全就業大会～



屋外作業が本格化する前の4月、草刈・剪定に携わる会員が一堂に会し、安全就業大会を開催しました。大会前の安全講話では、佐久消防署の柳沢寛貴様に、現場で役立つ応急処置などの実践的なお話をいただきました。大会は安全標語入賞者の表彰や、班長5名からの力強い安全への一言決意の発表もあり、最後に全員で事故ゼロを目指して安全就業を誓い合いました。



～草刈安全講習～

5月12日 ～佐久市・千曲川スポーツ交流広場～

センター全域から会員51名が参加し「安全な草刈方法」について講習を受けた後、石が飛びにくいというアタッチメントの体験をしました。参加者は、現場で気をつけることを改めて確認し、また実習ではツインブレードタイプの刈刃に皆興味津々でした。



5月18日 ～佐久穂町・元気になる公園～

2回目の草刈安全講習は「刈払機取扱作業安全衛生教育」のおさらい講習と、法面での草刈実習です。講師の市川先生によれば、草刈安全衛生教育は、5年経ったら全員再受講するのが望ましいとのこと。基本を忘れないことの大切さを教わりました。



～刈払機取扱作業安全衛生教育～

草刈会員は必須受講となっている「刈払機取扱作業安全衛生教育」を5月22日に実施し、新たに14名の会員が修了しました。橋本事務局長はじめ、業務に携わる職員も一緒に受講し、関係法令他刈払機に関する知識を学び、安全への知見を深めました。



～伐木特別教育～

チェーンソーの安全な使い方を学ぶ「伐木特別教育」を、実技講習も含め3日間にわたり実施しました。使い方を誤ると怪我に繋がる場合もあるため、受講した11名の会員は、皆真剣に講師の話に耳を傾けていました。



～安全パトロール～

今年度に入り、数件物損事故も起きています。事務局では安全委員の理事と協力し、草刈・剪定現場のパトロールを実施しています。会員の皆様は、ヘルメットをお忘れなく（減点対象です）！安全就業に努めてください。

●●●● ボランティア活動 ●●●●

今年も佐久穂町支所では会員によるボランティア活動を実施しました。今回は、雨天のため旧八千穂村地区の日程が延期になりましたが、48名の皆さんが地域貢献のために除草や草取り等で早朝より気持ちの良い汗を流すことができました。

5月19日 社協高齢者福祉施設「花の里ふれあい」
佐久穂町老人保健施設「さやか」

5月23日 しらかば体育館
八千穂福祉センター



10月ボランティア参加者募集!!

10月はシルバーの普及月間です。「センターは地域に貢献する組織です」と、日頃お世話になっている地元の皆様に知っていただくために、本所地区でボランティア活動をする予定です。詳細は後日お知らせしますので、会員の皆様は是非参加をお願いします。



チャレンジ! フレイル予防

Vol.6

豆腐チーズハンバーグ

【1人分】 エネルギー143kcal
たんぱく質11.4g 脂質8.8g
炭水化物13.7g 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

木綿豆腐・・・1/3丁
鶏ひき肉・・・70g
プロセスチーズ・・・1個
長ねぎ・・・1/6本
にんじん・・・1/5本
パン粉・・・大さじ1
油・・・小さじ1/4
塩・・・少々

Aソース

ケチャップ・・・大さじ1
中濃ソース・・・小さじ1

作り方

- ①チーズは0.5cm角にカットする。
- ②豆腐はざるにあけ、水気を切っておく。
- ③長ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ④ボウルに材料をすべて入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤成型してフライパンで両面焼く。
- ⑥ソースを作る。
豆腐ハンバーグを焼いたフライパンにAの調味料を入れ、加熱しながら混ぜ合わせる。
- ⑦皿に豆腐ハンバーグを盛り付け、④のソースをかける。

※ソースは、大根おろしとポン酢のソースでも、おいしくいただけます。

「食べる」フレイル予防

食事の基本は「1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べること」です。特に、筋肉量の維持に不可欠な「たんぱく質」を意識し、できるだけ多くの種類の食品を食べると、栄養バランスが自然と整います。

たんぱく質が豊富に含まれる食品は、肉・魚・卵・豆腐・乳製品などです。これらを**毎食、片手にのるくらいの量**を食べましょう。豆腐とチーズ、鶏ひき肉が片手に乗る量で作る、たんぱく質が豊富なハンバーグをご紹介します。

佐久穂町
健康福祉課 監修

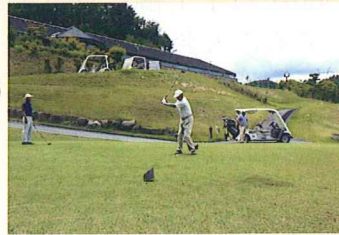
第12回会員健康づくりゴルフ大会



会員健康づくりゴルフ大会が6月24日、佐久リゾートゴルフ倶楽部で開催され、16名が参加しました。開会式では青柳敏夫実行委員長のあいさつと、柳澤恒則競技委員長から競技ルールの説明を受けたのち、5組に分かれプレーを開始。梅雨晴れの爽やかなお天気の中、熱戦が繰り広げられました。



優勝：佐藤 陸男（塩名田）（クロス83 ネット73.4）
準優勝：山浦 征雄（御馬寄）（クロス105 ネット75.0）
第3位：大塚 松男（岩村田）（クロス96 ネット76.8）
ベストスコア賞：佐藤 陸男（塩名田）
（新ペリア方式・敬称略）



マレットゴルフ大会

9月8日(火)開催

秋恒例のマレットゴルフ大会を佐久市平賀の佐久総合運動公園マレットゴルフ場で行います。腕に自信ある方、初心者の方、是非ご参加ください。

※申し込み少数の場合は中止となります



参加者募集

会員研修旅行のお知らせ

今年度も①日帰り と ②一泊二日 の二種類の旅行を計画いたしました。思い出に残る旅行となるよう準備を進めていますので、皆様のご参加をお待ちしております。

①日帰りコース

9月11日(金)

新潟方面

40名
(大型バス1台)

10,000円

※詳細は別紙チラシ参照

日程

行先

定員

参加者負担金

②一泊二日コース

11月29日(日)
～11月30日(月)

伊豆・堂ヶ島方面

80名
(大型バス2台)

34,000円

※9月中旬頃に別途ご案内いたします

厚労省委託
高齢者活躍人材確保育成事業

「刃物研ぎ講習」

9月9日より受講者募集!!

日 程：令和8年10月21日(水)

会 場：生涯学習センター(野沢会館)創作室

募集期間：令和8年9月9日(水)～10月5日(月)

対 象 者：60才以上で

シルバー人材センターに興味のある方
(すでに入会されている方でも受講可)

受 講 料：無料

定 員：12名 (申込み多数の場合は選考)



令和7年度開催の様子



12月 11月 10月 9月 8月 7月
分 分 分 分 分 分
1月 12月 11月 10月 9月 8月
29日 28日 30日 30日 30日 31日
(金) (月) (月) (金) (水) (月)

毎月末日が基本です。ただし、末日が土日祝日の場合には原則その前日になります。

派遣就業の方
賃金支払日

12月 11月 10月 9月 8月 7月
分 分 分 分 分 分
1月 12月 11月 10月 9月 8月
20日 18日 20日 20日 18日 20日
(水) (金) (金) (火) (金) (木)

毎月20日が基本です。ただし、20日が土日祝日の場合には原則その前日になります。

業務委託の方
委託料支払日

☆☆会員募集☆☆



佐久市・佐久穂町・小海町にお住まいの概ね60歳以上で働く意欲のある方であればどなたでもご入会できます。

説明会は事前申込み不要、参加後の入会は自由です。一度お気軽にご参加ください。



入会説明会のご案内

日時	毎月第3金曜日	午後1時30分から
場所	公社ビル2階 共同会議室	
日程	8月21日(金)	9月18日(金)
	10月16日(金)	11月20日(金)
	12月18日(金)	1月15日(金)

退任のご挨拶



前専務理事・事務局長
新海 修一

会員の皆様、ならびに地域の皆様には、日頃よりセンター事業に多大なるご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、私事ではございますが、このたび3月末日をもちまして、事務局長を退任いたしました。在任中は皆様をはじめ、役職員の皆様から温かい励ましと格別のご指導をいただき、無事に職責を全うすることができました。ここに深く感謝申し上げます。

在任中、地域の第一線で生き生きと活躍される会員の皆様の姿には、いつもたくさんの方の元気をいただいております。皆様の豊富な経験と「地域を支える」という熱い思いこそが、当センターの何よりの原動力であり誇りであると確信しております。

センターは新体制のもと、これからも地域に愛され、高齢者の生きがいづくりと活力ある地域社会の実現に向けて邁進してまいります。今後とも変わらぬ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、会員の皆様をはじめ、センターに関わる全ての皆様のご健勝とご多幸、そしてセンターの益々の発展を心よりお祈り申し上げます。退任の挨拶とさせていただきます。

事務局だより

職員の異動

〔退職職員〕

令和8年3月31日付

事務局長

西部支所長

庶務会計係

新海 修一
菅沼 三幸
星野 由美

〔新任職員〕

令和8年4月1日付

事務局長

庶務会計係

庶務会計係

橋本 達也

飯田 由美
小林 葉子

〔配置転換〕

令和8年4月1日付

業務係長

西部支所業務係

鷹野 茂
井出 昌幸



謹んでご冥福を
お祈り申し上げます

おくやみ

浅井 莊一郎 様 (佐久市常田)
宇羽 野武振 様 (佐久市協和)
清水 信男 様 (佐久市取出町)
土屋 則子 様 (佐久市平賀)

編集後記

役員のご改選に伴い、この度、会報編集委員に就任いたしました。会報は、シルバー会員への情報提供の場であると共に、地域の方々へセンターの活動をPRする場でもあります。活力あるセンター運営の一端をこの会報が担えるように努力してまいりますので、ご愛読のほどよろしく申し上げます。

暑さ厳しい折、皆様くれぐれも健康には十分ご留意の上ご活躍ください。

会報編集委員会



委員長 竹花 英夫
副委員長 柳澤 節子
委員 篠原 利典
委員 畠山 隆幸