

上田地域シルバー 2020.1.20 だより

公益社団法人
上田地域シルバー人材センター
長野県上田市常磐城三丁目2番10号
TEL. (0268) 23-6002 FAX. (0268) 26-4828
ホームページ: <https://webc.sjc.ne.jp/uedasc/>
E-mail: uedasc@sjc.ne.jp

vol.219



ともに元気で 頑張りましょう

理事長 堀内 憲明

明けましておめでとうございます。本年も皆様にとりまして健康で幸せを実感できる良い年になりますことをお祈り申し上げます。

昨年は台風19号により当地域も甚大な被害を受けました。被災された方々には改めてお見舞い申し上げます。

日頃地域の方々から多大なご用命をいただいておりますシルバー人材センターとして、災害に負けず私達の地域が少しでも元気が出ますよう、会員職員一同手を取り合い地

域社会に寄り添って本年も頑張っていきたいと存じます。

少子高齢化の進行により社会のあらゆる場で人手不足が常態化しています。補完の期待を担うシルバー人材センターですが、会員数の伸び悩みと年々高まる会員の高齢化が課題です。実績と信頼で活動する本センターの魅力を知っていただき大勢の方が入会くださることを心からお待ち申し上げます。

2020年 子年生まれ

211人の会員の皆さん
おめでとうございます



としおとこ
年男
としおんな
年女

7回目 18人
6回目 193人



感謝

長和地区 小池 隆吉

シルバーの会員となって9年目を迎えました。この間に様々な仕事を紹介して頂きましたが、中でも中学校の庁務士として過ごした6年間は、私にとって大きな機会となりました。なぜなら部活動に励む生徒の姿から、私も自分の好きな彫刻で展覧会に入選することを目標に持つことができたからです。現在は土木作業の仕事を紹介していただき、充実した日々を過ごしています。これからも様々な出会いに感謝して頑張っていくと思っています。



私の元旦

上田第1ブロック

小林 廣実

あけましておめでとうございます。
令和、最初の元旦を迎えました。元旦の行事は何十年変わらず続いています。

日が昇らない薄暗がりの中、地元の神社2社と、先祖が眠る墓地へ手造りの注連縄を奉じます。この詣での途中で初日の出に手を合わせその後、旦那寺へ新年のあいさつをし、帰宅して軽い朝食のあと北向観音、そして善光寺へと詣でます。観光が1班に属し、寺社の学習をしてきました。

其の甲斐あってか訪れるたびに目に触れるものに深い感動を覚えるようになりました。善光寺の門前町でお蕎麦を頂き、帰宅すると年賀状が届いています。旧友の健在を喜び、今日ばかりは少し早めの夕飯になりここで初めてお屠蘇がいただけます。

この1年が平和でまた健康に過ごせますよう念じております。



仕事に感謝

丸子地区 大場みつ江

シルバー会員になり7年目です。なんでも経験という気持ちで仕事をさせていただいています。一番長い水道検針は最初の半年は必死でしたが、歩く事で健康になり、仕事の合間に生涯学習で学んだり友人とランチやマレット等を楽しんでいます。最近、紹介していただいた温泉施設の受付と掃除も廻りのスタッフに恵まれ、初心者の私でも頑張れそうです。働く場所がある事に感謝し、お客様への笑顔で心がけ緊張感を持ち、今年も頑張りたいと思います。



上田第4ブロック

高橋 民憲

高校を卒業して専門の会社に約10年間お世話に成り、独立して現在に至って居ます。今、いただいている仕事の内容ですが、おもに襖、障子、網戸等内装に関する仕事です。

気を付けている事は、例えば障子張りですが、外廻りサッシ側は薄めの濃い糊で施工し、内仕切りは薄糊とかに分けて施工したり襖の下張等になるべく糊足が出にくい様に工夫しています。網戸に関しては、網目をしっかり見て、直角に気を配りながら張っています。

孫たちの成長を見つ、元気に楽しく生活を送りたいと思っています。



健康こそ何より

東御地区 阿部 文生

早いもので入会してから十数年の月日が流れました。お陰様で主に剪定の仕事を行っております。

やはり1件たりとも、同じ仕事でないのが大変ですが、それを乗り越えて綺麗に仕上がった庭を見るたびに、ひと時の幸福感が訪れるのがなによりです。長寿社会の中では私もまだまだこれから？と思うのですが、何より健康第一で頑張っていきたいと思うこの頃です。

年頭にあたり シルバー人材センターの益々のご発展と会員の皆様の御健勝をお祈り申し上げます。

富山県氷見市シルバー人材センターが訪問

❖ リフォーム班との交流も ❖

氷見市シルバー人材センターの現状

会員数：291 名（男：166 名 女：125 名）
 事業実績：184,423 千円（H30 年度）
 独自事業・ふれあいショップ「しるぼっち」にて会員が作った
 リフォーム作品の他に野菜や花苗等の販売に力を入れています。

富山県氷見市シルバー人材センターと上田地域シルバー人材センターとは平成 15 年 10 月に姉妹提携を締結して以来、隔年で相互に訪問し、互助会活動としての交流を深めています。

今年は、去る 11 月 28 日に氷見市シルバーの森杉理事長、畠中さくら親睦会（互助会）会長など 14 人が上田を訪れ、上田事務所で宮原互助会会長はじめ互助会役員と意見交換を行いました。

また、リフォームや手芸に力を入れている氷見市シルバーの希望で、上田リフォーム班との交流も行われ、諏訪部作業所でリフォーム作品の紹介やプレゼント交換が行われました。氷見市シルバーの役員がリフォーム作品を買い求めたり、作り方を聞いたり和やかな雰囲気での交流が深められました。

活発な意見交換会



リフォーム班と交流も和やかに



配分金の確定申告

配分金の確定申告の時期が近づきました。

確定申告期間 令和 2 年 2 月 17 日（月）～3 月 16 日（月）

就業をされた会員さんに支払われる「配分金」は、所得税法上の「雑所得」として区分されます。令和元年度（平成 31 年分）「配分金支払証明書」により申告をお願いします。申告の内容については、収入の種別、合算等により個々に違いがありますので、不明な点は税務署・各市町村税務担当課にお問い合わせください。

確定申告をしましょう

シルバーだよりと共に平成 30 年 12 月分～令和元年 11 月分に就業した配分金支払証明書を配布しました。皆さん、確定申告をしましょう。



忘れまい ヒヤリとした あの瞬間（令和元年度安全標語優秀作品）小山 勝さん（上田第1）

令和元年度 事故報告（令和元年 9 月 13 日～10 月 31 日）安全適正就業委員会

発生日	地区	性別	年齢	事故種別	事故の原因・内容
9月13日	長和	男	67	賠償	打合せと事前連絡なく生垣の剪定をおこなったが、発注者の希望より大幅に低く刈り込みトラブルとなった。
9月15日	上田	男	70	賠償	会社周辺の土手の草刈中、飛石で会社の窓ガラスを破損させた。
9月17日	東御	男	70	賠償	太陽光発電所の草刈中、パネルの設置場所から少し離れた場所にあった通信配線を誤って切断した。
10月1日	丸子	男	72	賠償	グラウンド周辺の草刈中、飛石で道の反対側の駐車場に止めてあった車の窓ガラスを破損させた。
10月23日	上田	男	69	賠償	会社駐車場付近の草刈作業中、飛石で止めてあった車の窓ガラスを破損させた。防護ネットは設置してあった。
10月31日	上田	男	72	傷害	展示用パネルの撤去作業中、誤ってパネルフレームが倒れ頭部を直撃した。

会員の皆様、1年間お疲れ様でした

写真で振り返る 令和元年

定時総会・各種総会

多くの会員の参加で定時総会などが開催されました。



定時総会



女性班総会



全体班長会

普及啓発活動

会員拡大とPRのため各地区のイベントでチラシを配布しました。



東御地区：巨峰の王国まつり



青木地区：青木村産業祭



上田第3ブロック：
砥石・米山城まつり

各種講習会



松の剪定講習会



駐車場整理講習会



救急救命講習会



各地区で開催された
安全就業・交通安全講習会

地域社会の活性化にも貢献しました

ボランティア活動



東御地区：総合福祉センター
(休憩のひととき)

上田第1ブロック：サントミュージゼ

各地区で開催された会員懇談会・班会

入会説明会



上田第2ブロック：会員懇談会

丸子地区：合同班会

上田事務所：入会説明会

会員親睦旅行

シルバー就業体験会



真田地区

上田城跡公園清掃体験

ブドウ収穫体験



長和地区

シリーズ 健康づくり ⑤ ～ 身体活動「サルコペニア」～

現在の自分の身体状態を知ろう

加齢に伴って筋力が低下したり、筋肉量が減少している状態を「サルコペニア」といいます。サルコペニアは、筋肉・骨・関節の減少や衰えが引き起こす“ロコモティブシンドローム”の主な原因と言われており、筋肉量が一定以下まで低下すると、転倒・骨折などのリスクが高まり、寝たきりの原因にもなります。

体組成計では、体重から体脂肪率・筋肉量、内臓脂肪といったからだの組成を測定することができます。現在の自分のからだを知ってあなたに合った身体活動(運動)の取り組みを始め健康寿命を延ばしましょう。



理事会報告

■ 12月25日開催 ■

◎承認事項

●議案第1号 新規会員の承認について

12月の新規入会8人が承認されました。11月末現在の会員数は2,025人でした。

◎審議事項・報告事項

○令和元年11月の事業実績が報告されました。4月から11月までの累計契約実績は前年度同期比102.1%の8億5,859と万円余となりました。

○令和元年11月末の予算執行実績と決算見込みについて報告がありました。11月末までの実績は経常収益、経常費用とも予算より下回っているも

の、今後の予想実績を加味した決算見込みでは、正味財産増減額が予定より増額となる決算となる見込みであるとの報告がありました。

○令和元年度委員懇談会の日程及び議題について報告がありました。2月から各地区で開催される会員懇談会の日程及び主な議題が決定しました。

○令和元年度の事故状況が報告されました。今年度は賠償事故・傷害事故が多く発生しているので、事故防止の啓発を図っているとの報告がありました。

○役員の実績報告がありました。

広報委員会よりご挨拶申し上げます



新年あけましておめでとうございます。皆様にはよいお年をお迎えになられた事と存じます。昨年は各地区で災害に見舞われましたが、今年は良い年になりますように…。

広報委員会では「読みやすく、内容の充実」をモットーに皆さんに広報紙をお届けしてまいりますので本年もよろしくお願ひ申し上げます。写真は上田市海野町商店街にある「高市神社」“運の石”前です。広報委員会一同で、今年もより良い広報づくりを祈願してまいりました。

広報委員会

シルバーだよりおしらせ版

公益社団法人 上田地域シルバー人材センター
令和 2年 1月20日

令和元年度 会員懇談会日程表

地区	月日	時間	場所
第1ブロック	2月26日(水)	午後1時30分～	サントミュージゼ大スタジオ
第2ブロック	2月27日(木)	午後1時30分～	サントミュージゼ大スタジオ
第3ブロック	2月27日(木)	午前9時30分～	サントミュージゼ大スタジオ
第4ブロック・青木地区	2月25日(火)	午前9時30分～	モルティしおだ
丸子・武石地区	2月18日(火)	午後1時30分～	丸子文化会館小ホール
東御地区	2月22日(土)	午前10時～	東御市中央公民館
真田地区	2月20日(木)	午前10時～	真田総合福祉センター
長和地区	3月2日(月)	午後1時～	和田コミュニティセンター

※会員懇談会の出席は会員の義務です！詳細は各地区から別途お知らせします。

女性班「きずな」全体集会(総会)のお知らせ

とき 令和2年3月11日(水) 午前10時～正午

ところ 上田市交流文化芸術センター
サントミュージゼ小ホール

内容 ①全体集会
令和元年度活動報告ほか
②講演会
「高齢者の健康維持と食生活について」
講師 戸兵周一先生
(鹿教湯病院附属豊殿診療所所長)

会費 500円(当日徴収・参加記念品あり)

申込み 上田事務所または各支所へ2月25日までにご連絡ください。



配分金の確定申告

配分金の確定申告の時期が近づきました。

確定申告期間 令和2年2月17日(月)～3月16日(月)

就業をされた会員さんに支払われる「配分金」は、所得税法上の「雑所得」として区分されます。

令和元年度(平成31年分)「配分金支払証明書」により申告をお願いします。

申告の内容については、収入の種別、合算等により個々に違いがありますので、不明な点は税務署・各市町村税務担当課にお問い合わせください。

確定申告をしましょう

シルバーだよりと共に平成30年12月分～令和元年11月分に就業した配分金支払証明書を配布しました。皆さん、確定申告をしましょう。

令和2年度 安全就業・交通安全講習会 草刈り特別講習会のご案内

【1】令和2年度安全就業・交通安全講習会

会員義務の重要な講習会です。都合をつけ、出席ください

開催日	時間	対象地区	開催会場
3月2日(月)	13:00～	長和地区	和田コミュニティセンター
3月11日(水)	14:00～	上田、全地区	サントミュージゼ小ホール
3月19日(木)	13:30～	丸子地区	丸子文化会館
4月16日(木)	14:00～	東御地区	サンテラスホール
5月11日(月)	14:00～	真田地区	真田福社会館
7月20日(月)	14:00～	上田、全地区	サントミュージゼ小ホール

講師：株式会社 人材育成社 取締役 芳垣 玲子氏

*長和地区については会員懇談会終了後の開催となります。

【2】草刈り特別講習会

草刈り機による事故が多発しています。基本作業の再認識、事故予防のため従事する予定の会員は是非とも受講ください。同時にチェーンソーの取り扱い、事故予防についても講習の予定です。

開催日	時間	対象地区	開催会場
3月16日(月)	14:00～	上田、全地区	サントミュージゼ小ホール
3月19日(木)	9:30～	丸子地区	丸子文化会館

講師：元林業・木材製造業労働災害防止協会 職員 市川 和歳氏



チエブクロー



就業会員募集 “あなたの力” 待ってます！ 令和2年1月20日

上田地区 (23-6002) ★連絡お待ちしております

就業内容	就業場所	条 件					担当	
		期間	勤務形態		募集内容	配分金		補 足
館内清掃	塩田	通年			女性2名		交通費有	工藤
院内清掃	塩田	通年		8:00~12:00	女性1名	@836	交通費有	工藤
院内清掃	塩田	通年		8:00~12:00	女性1名	@836	交通費有	工藤

丸子地区 (43-0333) ★連絡お待ちしております

東御地区 (61-6565) ★連絡お待ちしております

就業内容	就業場所	条 件					担当	
		期間	勤務形態		募集内容	配分金		補 足
配膳作業	市内	長期	ローテーション	16:00~20:00	女性若干名	@848	交通費有	斎藤

真田地区 (72-4433) ★連絡お待ちしております

長和地区 (68-0888) ★連絡お待ちしております

お願い

- ①就業報告書は毎月5日までに提出をお願いします。
事務所が休みの時は、報告書は郵便受けへ投入願います。
5日を過ぎますと配分金の支払いが翌月になります。
- ②住所と電話番号が変わった場合は必ず班長さんと事務局に連絡ください。
- ③急に体調をくずされた場合など、緊急にご家族に連絡を取りたいとき、連絡先が変更になって繋がらないことがあります。
緊急連絡先の変更があった方は、連絡のとれる電話番号をあらためて事務局までお知らせください。

就業情報案内 新携帯メール配信 に登録しましょう！

ueda010@sjc.ne.jpに氏名・会員番号を記入のうえ、メールを送信してください。

ueda-silver@raidan3.ktaiwork.jpより情報が配信されます。

*スマホのバーコードリーダーで読み込むと簡単です。→

*登録等詳細は 上田事務所 工藤・中村まで (Tel 23-6002)

*就業案内の情報や地区班、女性班の活動や講習会の案内をいち早く受け取ることができます。



第11回「いきいきシルバー祭り」

日時：令和2年3月1日(日) 午前9時～午後4時

会場：上田市文化会館 ホール・展示室・ロビー

会員作品展

9時～16時

(展示室)

会員による絵画、写真、木彫り、手芸品、甲冑などの作品の展示を行います。

* 出展希望の方は下記申込書により 2月12日(水)までに上田事務所又は各支所へ申し込んでください。

手芸品等の販売

11時～16時

(ロビー)

・女性班のリフォーム班・手芸班による手芸品の販売や真田地区のわら細工などを販売します。

開会式・アトラクション

12時～13時15分

(文化会館ホール)

会員による日本舞踊、剣舞、フラダンス、同好会によるカラオケの発表があります。

いきいき記念講演会

13時30分～15時

(文化会館ホール)

講師：柴田 文啓 氏 (臨濟宗妙心寺派開眼寺住職)

演題：「人生に定年なし」

* 講師の紹介は、裏面にプロフィールを掲載していますのでご覧ください。

(切り取り線)

会員作品展申込書

令和 2 年 月 日

題 名	ふりがな		大きさ	㊦	㊦
	ふりがな		大きさ	㊦	㊦
	ふりがな		大きさ	㊦	㊦
氏 名	会員番号	名前	地区名		
	住 所		電 話		
種 別 (○で囲む)	日本画・洋画・水墨画 写真 木彫り 工芸品 盆栽 手芸 ちぎり絵 押絵 書(かな・漢字・短歌・川柳・俳句・その他)(その他)				

女性会員の皆様へ

女性班「きずな」全体集会 (総会)のお知らせ



日時：令和2年3月11日（水）

午前10時～正午

場所：上田市交流文化芸術センター

サントミュージゼ 小ホール

(上田市天神3-15-15)

内容

① 全体集会

令和元年度活動報告 ほか

② 講演会

「高齢者の健康維持と食生活について」

講師 戸兵周一先生（鹿教湯病院付属豊殿診療所所長）

参加費 500円（当日徴収 参加記念品あり）

申し込み

上田事務所又は各支所へ2月25日までにご連絡ください。

- ◎ 参加者には地元産の粗品を差し上げます
- ◎ 会員以外でも入会希望者の方も参加可能です
- ◎ もちろん男性も参加可能です！



ご参加お待ちしております

令和2年1月20日

会員の皆さんへ

研修会のお知らせ

(公社) 上田地域シルバー人材センター
上田有償福祉サービス連絡会

寒さ厳しき折、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、上田地域シルバー人材センター・JA信州うえだ・上田市社会福祉協議会の三団体で地域の福祉事業をささえていくため「上田有償福祉サービス」を立ち上げ、活動しています。

つきましては、福祉サービス活動会員を始め多くの会員の皆様に研修会に参加していただきたく、ご案内します。多くの皆様のご参加をお待ちしております。



締切 2月7日(金)
(申し込み TEL23-6002腰原)

第19回 上田有償福祉サービス連絡研修会

「音楽療法・音楽リクレーション」

期 日 令和 2年 2月 12日 (水)

時 間 受 付 13:00~

研 修 会 13:30~

会 場 モルティしおだ 2階

内 容 音楽リクレーション

講 師 NPO法人 健康サポートまごの手

上田第1ブロックの会員の皆様へ
(中央、東部、南部、北部、西部、塩尻、秋和地区)

令和元年度 会員懇談会のお知らせ

(公社)上田地域シルバー人材センター
理事長 堀内 憲明
地区委員長 小山 祐子

令和元年度 第1ブロックの会員懇談会を下記の通りに開催いたします。本年度も懇談会終了後に、各班に分かれ、班会を行っていただきますので、万障お繰り合わせの上、ご出席をお願いいたします。

出欠につきまして、添付のはがきで2月12日までにお知らせください。
ご出席の連絡がない場合は、ご欠席とさせていただきますのでご了承ください。
(懇談会・班会ご出席の方々には、些少ですが、お土産をご用意いたします)

記

日 時：令和2年2月26日 (水) 13:30~16:00
場 所：上田市交流文化芸術センター サントミュージゼ大スタジオ

持ち物：安全手帳、ワッペン (名札着用)、筆記用具

参加費：100円 (当日受付でお支払いください)

当日懇談会で予定する主な議題

- ・高齢者福祉政策及び就業情報等について
- ・パート等の導入など
- ・就業環境の改善について
- ・就業支援について
- ・就業支援など
- ・就業支援について

ご参加を心からお待ち申し上げます。

令和元年度会員懇談会のお知らせ

★シルバー会員として出席の義務があります。都合をつけて必ずご出席ください

日時：令和2年2月27日(木) 午後1時30分～

■受付 午後1時より

会員懇談会終了後引き続き「班会」を行いますのでそのままお残りください

場所：サントミュージゼ大スタジオ

■参加費 100円(資料代、参加記念品代) お釣りの無い様をお願いします

本年度も昨年と同様に参加費を徴収させていただきます。

参加費は助成金を得るために必要な費用です、ご了承願います。

出欠は添付のハガキにて連絡ください。2月7日シルバー事務所必着にて
投函して頂けますよう、お願いします。

なお、緊急の場合は下記の各班長まで連絡願います。

班番号	自治会名	班長氏名	連絡先
2-1班	諏訪形、小牧	窪田 吉治	24-1198
2-2班	中村、三好町	兒玉 瑛二	23-0979
2-3班	朝日ヶ丘	柳澤 君子	27-8362
2-4班	御所	青木 十三男	27-5617
2-5班	中之条	中村 袈裟雄	090-6482-0446
2-6班	千曲町	古川 利秋	24-3393
2-7班	川辺町、上田原	堀内 牧夫	27-3875
2-8班	川辺町	青木 辰夫	24-0498
2-9班	倉升	原 恭二	24-2348
2-10班	神畑	佐藤 洋平	23-0310
2-11班	下之条、半過	藺 勝枝	24-9640
2-12班	築地、東築地	関谷 隆夫	27-4301
2-13班	福田、吉田	滝澤 博	23-4016

上田第3ブロック会員の皆様へ

令和元年度 会員懇談会のお知らせ

(公社)上田地域シルバー人材センター

理事長 堀内 憲明
地区委員長 川上 修

令和元年度 第3ブロック会員懇談会を下記のとおり開催いたします。本年度も懇談会終了後に、各班に分かれ、班会を行っていただきますので、万障お繰り合わせの上、ご出席をお願いいたします。

出欠につきまして、添付のはがきで2月7日までにお知らせください。出席の連絡がない場合は、欠席とさせていただきますので、ご了承ください。(懇談会・班会ご出席の方々には、粗品をさしあげます。)

日 時 : 令和2年2月27日 (木) 9:30~12:00

場 所 : サントミュージゼ 大スタジオ

※ 確定申告も同日開催しておりますので、間違いのないようお願いいたします。

持ち物 : 安全手帳、ワッペン(名札着用)、筆記用具

参加費 : 100円(当日受付でお支払いください)

会員懇談会で予定する主な議題

- ①事業実施状況及び就業情報等について
ポイント制の導入など
- ②就業促進について
会員拡大の推進など
- ③安全適正就業について
元年度事故状況、健康講座など
- ④女性班について
女子力アップ事業など
- ⑤互助会について
活動の説明など

皆様のご出席を心からお待ち申し上げます。

上田第4ブロック・青木地区の会員の皆様へ

令和元年度 会員懇談会のお知らせ

(公社)上田地域シルバー人材センター

理事長 堀内 憲明

地区委員長 井上 道男

令和元年度 第4ブロック・青木地区の会員懇談会を下記の通りに開催いたします。
万障お繰り合わせの上、ご出席をお願いします。

本年度も、懇談会終了後に、各班に分かれ、班会を行っていただきますので、数多くの会員の方々のご出席が必要となります。よろしくお願い申し上げます。

出欠につきまして、添付のはがきで2月7日までにお知らせください。

ご出席のご連絡がない場合は、ご欠席とさせていただきます。ご了承ください。
(懇談会・班会ご出席の方々には、些少ですが、お土産をご用意いたします)

記

日時：令和2年2月25日（火）9：00～12：00

場所：JA信州うえだモルティしおだ（上田市中野）

※駐車場はモルティ西側と中塩田小学校西側（敷地内）にあります。

持ち物：安全手帳、ワッペン（名札着用）、筆記用具

参加費：100円（当日受付でお支払いください）

会員懇談会で予定する主な議題

- ①事業実施状況及び就業情報等について
ポイント制の導入など
- ③会員拡大、就業促進の推進について
- ④安全適正就業について
元年度事故状況、健康講座など
- ⑤女子力アップ事業について

皆様のご出席を心からお待ち申し上げます。