

会 報



シルバー旭川

(題字/石崎閑雲)

発行所：公益社団法人 旭川市シルバー人材センター

〒070-0902 旭川市春光町3639番4 TEL (0166) 51-1600 FAX (0166) 55-2537 <http://www.asahikawa-silver.jp>

謹賀新年
2026年

今月の主な目次

- | | | | |
|------------------------|-----|------------------------|----|
| ・年頭ご挨拶 | 2 | ・仲間を増やそう | 11 |
| ・パソコン教室、英語教室 | 3 | ・配分金に関わる確定申告について | 11 |
| ・会員の声（午年生まれ） | 4～8 | ・賛助会員、就業相談日 | 12 |
| ・事故報告 | 9 | ・詐欺に遭わないために | 12 |
| ・かたくりの会、交通安全旗波運動 | 10 | ・編集後記 | 12 |

全国統一安全就業スローガン

安全は

無理せず 焦らず 油断せず

全国緊急スローガン

大丈夫 どの慢心が 命取り

会員数（人）の動き

	男	女	合計
令和5年 3月	605	242	847
令和6年 3月	619	271	890
令和7年10月	662	311	973

年頭ご挨拶



理事長
中島 哲夫

令和8年の新春をご家族の皆さまとともにご健勝にてお迎えのことと、お慶び申し上げます。

昨年は参議院議員選挙の結果、与党が過半数割れを起こし、結果として史上初めての女性総理大臣高市早苗首相が誕生しました。

また、スポーツ界では大リーグ大谷翔平選手が3年連続MVPを受賞、日本国民に大きな喜びを与えてくれました。

しかし、昨年の夏の気温は統計以来最も高い日が続き、会員の皆さまにとって過酷な就労の日々でありました。

にもかかわらず、予定通りの実績を上げていただき、心からお礼申し上げます。

本年も、厳しい社会情勢ではありますが、会員、職員の皆さまと力を合わせ前進する一年となりますよう、ご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

昨年は一昨年に比して事故件数が増加しました。

特に飛び石による家屋・車両の窓ガラスを損傷する事故であり、全国的にも同様の傾向に

あり、数年前に全シ協の出資で創設した損害保険会社が危機に至っているとのことです。ただ危惧していることは、物損に留まらず人身事故ともなれば刑事事件となり、センターとして会員を守ることができない状況に陥ってしまいます。

このことを十分に受け止めていただき、ご努力賜りますようお願い申し上げます。

現在、シルバー人材センターの死活問題に直結している課題もあり、この1年間乗り越えられますよう皆さまと共に邁進して参ります。

令和8年度

公益社団法人 旭川市シルバー人材センター

定時総会のご案内

【日時】令和8年5月28日（木）午後2時

【場所】旭川トーヨーホテル

（旭川市7条通7丁目）

◎状況により、開催の実施や方法・内容等に変更がある場合がございます。ご了承願います。

謹賀新年

理事長 中島 哲夫
副理事長 岡部 正

理事 石川 玲子

理事 高松 勝一

理事 山内 悦子

理事 柏倉 光

理事 押村 幸雄

理事 近藤 初美

理事 多田 博

理事 阿部 恵美子

理事 伊賀 康博

監事 中島 幹雄

監事 坂本 正男

常務理事兼事務局長

佐藤 勝

他 事務局職員一同

今年も何卒よろしくお願いいたします。

パソコン講座

パソコン講座について

講師 笠井 学



現在のメインの授業内容はパソコン検定用の問題を解いていく事で頭の体操、そして繰り返すことによってパソコンに慣れていただくことにあります。現在はパソコンソフトのエクセル☆表計算☆ワード☆文書作成☆がメインです。

後は、ワードを使ったマップ製作・簡単なお知らせのチラシ作成なども行っています。又、季節に応じて無料ソフトなどを使い年賀状の作成、家計簿等の作成も行っていますが、他にご要望があれば取り入れていく方向です。ホームページの作成は、以前は自分のPCで作成しそれを見ながら編集というかたちから、今はインターネットに繋いだ状態で直接編集・追加等の作業が必要になり、ネット環境の整備ができていないので、ある程度の質問等は受付できませんが、授業では取り入れていません。

尚、講座受講に当たっては各自ノートPCの準備をお願いしております。受講は、月4回、毎週火曜日となっており、火曜日が月5回ある場合は1回お休みです。又、講習時間はAM10時より12時となっておりますが、PCの困りごと相談など時間のかかるものは終了時に多少時間をとってパソコン全般の相談にものっております。

【英語講座の始まり】

「戦中戦後の混乱の中で疎遠のままだった英語。少しでも学び、上達したい」。そんな高齢者の願いを受け、旭川市シルバー人材センターが、昨秋から英語教室を開いている。教師、生徒とも60～80代で「教科書にこだわらず、楽しく英語に親しもう」と。少人数で地道に学んでいる。(北海道新聞より)

初代講師の小田榮一郎さん。終戦後旭川に駐留していた米兵との交流を通し、自らの英語力を磨いたということです。その後市内の小中学校の教師を経験し、旭川市シルバー人材センターで高齢者向けの英語教室を開催しました。



英語講座

生き生き英語教室

講師 小川 雅美



私たちの「英語教室」は、今年開設19年目を迎えた。私は3代目の講師として15年目になる。

受講者は現在20名弱が続いている。定年を迎え、第二の人生を少しでも心豊かで充実した日々を過ごそうと、学習意欲満々で学び続けている。グローバルな時代を迎え、英語が身近に感じられるようになってきている。受講者の英語学習に対しての思いは、かつて学校で学んでいた頃以上に(?)意欲的に学んでいる。少しでも外国人と英語で話をしたいと、素朴な願いを抱きながら。

授業は、そんな要求に応えるよう、「易しく身近な基礎的英語」を少しでも使えるようになることを目指し、①中学生レベルのテキストを使い、②少しでも英語を「聞く・話す」ことに練習の時間を多く取っている。③いつもみんなが気軽に授業に参加できるよう、個人指名なし、挙手なし、テストなし、宿題無し、競争で追いつけない等に留意している。④英語を使う実際場面を思い浮かべながらの学習となるよう、絵・写真・スクリーン等を活用している。⑤時には、英語学習を通して世界の歴史、時事問題、国際理解等について語り合い、視野を拡げている。

“Think Globally, Act Locally”

⑥時々、学習を離れ、楽しく笑いいっぱい、交流いっぱい、和気あいあいとなるよう留意している。



付記 ①入退会はいつでも可

②金曜日10時～11時半

③月謝1,500円

④申し込みはシルバー人材センター

旭川市春光町3639番の4

(☎ 51-1600)

会員の声（午年生まれ）



道産子のように着実に

落合 敏昭

今年の一月、イオンで買い物をしていると昔の職場の上司から電話があり、シルバー人材センターで仕事をしているが、体の調子が悪く受け持っている施設の除雪ができない。センターへの入所の手続きをして、代わりに除雪をやってもらえないかとのこと。手続きもそこそこに現場に行って除雪。前夜から天気予報を見て、当日は早く起きて雪の状況を見て、いざ出勤。雪の多いときには「雪が降るのは自然のことながら、そんなに降らなくてもいいのに。」と思いながらやったような気がします。

夏場になると、草刈り。そこで初めて班の皆さんの顔を見ることができました。

新入りの私は、とにかく皆さんの足を引っ張らないようにしようと思いましたが、どこまでできたのかわかりません。草を刈ることより、暑さとの戦いでした。また、現場もあちらこちらと初めて行く場所ばかりで、到着まで不安でした。幸い今は、便利なカーナビがあり、なんとかなりました。

そして、次には冬囲い、男結びに裏十字結び等新しいことに挑戦することとなりました。縄と手袋と一緒に縛ったりと、これまたちゃんと結べているか自信はありませんが、皆さんのご指導をいただきなんとか終わったような気がします。

今年は午年。私の生まれた干支は午です。

これからこの仕事を続けるにあたり、道産子のように着実に、そして安全と健康に気を付けて皆さんにご迷惑をおかけしないようにやっていきたいと思います。

傍を楽しむ

内藤 浅子

長年自営でいたが、61歳の時子どもたちも自立し廃業しました。毎日が忙しくて商売を辞めたら、どんなに楽になるかと期待に

ワクワクしていました。2・3ヶ月は毎朝散歩をして時間に縛られない日々を過ごしていましたが、フトこれって世の中に必要のない人間になったのだと気づきました。その空しさで、何をする気力もなくなっていました。

思い切って何か私にできることで社会に役立ちたいとシルバー人材センターに伺いました。係の方から、仕事を紹介され働くことになり、これで少しでも自分のため、世の中の片隅で役に立てると、気力が湧いてきました。長い間お世話になりました。途中転職もしましたが、その基礎はシルバー人材センター様のお陰です。退職後はゆったりと過ごすのも人生、又、体を動かし働くのも人生。働くということは傍^{はた}を楽しむとといいます。少しでも誰かの役になっているならと、今も続けています。若い方には叶いませんが、歳なりに悔いのないように生きようと思います。多くの方に出会うことによって、教えられ励まされ、自分のことも見えてきます。親睦も深まり一日一日が充実します。人という字は、支え合っています。一本がなくなると崩れてしまいます。そんな一本になりたいと日々思っています。センターの皆様、発注者の皆さまのお陰です。健康第一に人生を自分のために世の中の一員として楽しみましょう。

生活習慣を見直す

東 アイ子

私は今年の干支「午年」、7回目の生まれです。

この歳を機に「生活習慣を見直す」と、私の挑戦を考えました。

①シルバー人材センターでの今の仕事を丁寧にやりきる。②新しいことに挑戦して脳を

刺激する。③家族や友人とのコミュニケーションを深める。④自分にできる地域活動やボランティア等々考えると楽しくなりました。食生活ではバランスの良い食事に気を付けているつもりが、カロリーを取り過ぎ、脂肪が付いたことを反省し、スクワットに、そして初めてのスポーツ「モルック」では、対抗戦で3回やって3回とも勝利したので興奮、やみつきになりました。長い冬がはじまり。私になくてはならない自転車も道路の凍結で乗れなくなって、また、足の筋力の衰えで歩くのに不安を感じています。

会報「シルバー旭川」で、会員皆様の活躍に元気をいただき、私の挑戦がはじまりました。インフルエンザ等がはやる昨今です。皆様のご健康をお祈り致します。

馬車馬の如く

佐藤 明徳

入会してからある日センターから「近所の除雪があり、どうでしょうか？」との電話があり、何せ人様の仕事をして報酬をいただく等経験がなく、どれだけやればその対価に見合うのか？それが一番考えさせられました。

もし逆に自分が頼む方だったらどうだろう。そこを考えればよいことですが、でも問題発生。丁寧にやり過ぎて時間が…でも安心してください…終わった後の現場を見てもらえば。「ここまでやって綺麗になりありがとう」の言葉をいただき任務終了。対価にあった仕事をした結果だと思えます。

また、センターから「草刈り作業はどうですか？」「見積書等あるんでしょう？」躊躇しているとセンターのスタッフさんHさん（だったと思います）から、佐藤さん一歩踏み出さないとだめでしょうと言頂戴しくわかりました、頑張ります>

今後、依頼された方のありがたいの言葉を聞く喜びを、健康で社会奉仕の気持ちをもって、また、趣味の道具を買うために、これからも土日等の休みしかできませんが、馬車馬の如く、働いて、働いて、働いてまいります。

感謝!

笹原 之置

私は現在83歳です。60半ばを過ぎてから旭川に帰ってきました。70代に入り、何か仕事をしなくなったので、友達に「私でもできる仕事ないかなあ…」と相談したら、「シルバー人材センターに行ってみたら。」と言われ、センターで今の仕事（学校開放事業の管理指導員）を紹介されました。お陰さまで楽しく仕事をさせていただいています。

いくらかでも、世の中の役に立っていると思うと、気持ちに張り合いが出るし、元気にもなります。若い人たちに接していると、若返ったような気持ちになりますし、生きていることを実感しています。

一緒に働いている人や教頭先生に随分迷惑をかけているのではないかと考えていますが、もう少し続けられたらと思っています。

センターの皆様にはいい仕事を紹介していただき、大変感謝しています。

健康維持

岡村 真男

一昨年10月に西興部村から旭川に移住してきました。

そして、体力をつけなければいけないと思い、パークゴルフをやるようになりましたが、今年になって何か仕事をしようと思い派遣会社の仕事をやるようにしました。ところが自分にあった仕事がなく長続きすることができませんでした。

そんな折り、シルバー人材センターでの仕事があることを知り連絡をし、シルバー人材センターに入会することができました。

草取りあるいは公園の清掃及びベンチの拭き取りの仕事をいただきました。週二日程度の仕事ですが、心に余裕が持てる仕事内容だと思いますが、もう少し仕事をいただけるといいなと思います。

仕事のない日は、パークゴルフ場に通り口ブショットがコンスタントに打てるようになるよう練習に励んでいました。

冬はパークゴルフができなくなりましたが、やはり健康を維持しないといけませんのでウォーキングを行っております。

そのようなことで春が待ち遠しくなってきました。

また、来年はどのような仕事があるか楽しみに待っています。

今後もシルバー人材センターにたくさんの仕事の依頼が来ることを願っています。

シルバー会員一年生

高橋 幸男

定年（60才）後は趣味を生かしゴルフ場コース管理を4シーズン。その間、有休、休養日を利用してゴルフ三昧。退職後は日本製紙旭川工場で5年間。そろそろ仕事も辞めゆっくりしようか？ところが毎日ベッドでゴロゴロ、テレビ・ラジオ・CD・酒等楽しんでいたがこのまま人生終わるのかと思っているとき、ライナーに「シルバー人材センター」の説明会の案内を発見！！。説明会後にはすぐに入会。更にその場で継続除雪の依頼を受け、3月末までの作業。依頼者からは「いつもありがとうございます。」地域のお役に立てる幸せ。

令和7年4月に神居古潭駅舎管理として依頼を受け喜んで受けました。先輩会員からいろいろ教えてもらい今シーズンを終了することができました。駅舎見学に来られた方々からは「よく手入れされていますね」「ご苦労様です」など伝えられると大変いい気持ちでした。来所者は一日平均80人ほど、春は桜、秋は紅葉まで、私も四季を感じながらよい仕事ができたと感じています。

今思うと、シルバーの説明会に行っておよかったと感じているところです。

これが、シルバー会員1年生の思い出話です。

午年って？

高橋眞智子

さあ～。今日はシルバーの仕事だ。今日もミスなく無事に終わらせようと思いながら、仕事先へ向かいます。

入会して今年で6年目。最初の仕事は、個人宅の家事サービスと事業所の清掃でした。元気に働けるだけ感謝です。

私の周りの会員の皆さまは、意欲的で責任感があり、そして丁寧な仕事は私の活力にもなっています。

今回は、午年生まれの会員の皆さまの声がテーマなので、午年ってどんな性格か気になり検索すると、

- ・非常に行動力が強い
- ・明るく社交性に富む
- ・勤勉で几帳面

マイナス面は意地っ張りで負けず嫌い・目立ちたがり屋・感情の起伏が激しい等でした。

年々体力は低下し健康にも不安を感じつつ今年も好きな趣味や仕事で、他者と接する機会を増やし、充実した一年にと願っていますが…。

最後にネット川柳で終わりたいと思います。

- ・靴下を立てて履くのはE難度
- ・納得をするまで計る血圧計
- ・三時間待つて病名 加齢です

どれもあるある

会員の皆さま、事故なく、ケガせず、安全に！にっこり笑顔が花咲く一年になりますように。

シルバー人材センターに入会して

高屋鋪 豊

早いもので、入会して4年が過ぎました。

チームに入れさせていただいて、同じく4年が過ぎましたが、優しい先輩に恵まれ、ここまで来ることができました。

頼りなく、力のない班長として2年、班員さんの協力にも助けられ、仕事に従事することができ、安堵しております。

この間、センターの皆さまにも大変なご迷惑をおかけしながらでしたので恐縮しているところでございます。

毎日の仕事においては、無事故と健康に気を配りつつも、目の行き届かないところもございました。今後尚一層気をつけていきたいと思えます。

その中で、人のために役立っていることを実感できることが、何より嬉しく思っているところでございます。

また、個人宅の除草が終わり「ありがとう」と感謝の心を伝えてもらえることが、とても嬉しく、自分自身も真心を伝えられる人間になれるよう、務めていきたいと思えます。

シルバー人材センターで働けることを、誇りに思っております。胸を張って宣伝もしてまいります。

体力・気力の続くまで、頑張らせていただきます。

今後共、どうぞよろしくお願いいたします。

自分らしさを求めて

石川 悟

「午年」。6回目の干支を迎えております。今まで干支を意識することはなかったのですが、期するものがあり、寄稿させていただきました。

現役を去り、少し虚無感もありましたが自分らしさを見つめてみようと思い立ち、昭和史の勉強に取り組んでいます。本を読んだり、講演会に出かけたり、自分なりに昭和を振り返っています。昨年は高校の同窓会に出席し、お互いに近況報告など旧交を温めることができました。何ともいえない温もりを感じ、自分なりの昭和を自分史のページに認めました。

昭和に比べ、私たちの生活を取り巻く環境や情勢がめまぐるしいスピードで変遷しております。昭和のアナログは懐かしさの域に達しています。加えて物価高、妻と買い物に出かけ陳列されている食品を選んだり、献立を考えるのも楽しみの一つになりました。一緒に台所に立ちながら時の流れを楽しんでいます。おいしくできたら義母に届けます。そんなささやかさを

大切にしています。メニューは約30年以上欠かさず続けている日記の片隅にメモしています。

音楽教師であった私は、長年吹奏楽の指導に携わってきました。現在は市内の小学校で吹奏楽クラブの活動をサポートしています。初めて楽器に触れ、音を出せた喜び、仲間と合奏し、表現する楽しさを純粹無垢なる子どもたちは音楽にのめり込んでいきます。各種コンテストに出場し、全道・全国のステージで演奏するまでになっています。子どもたちとふれ合うなかで、新たな自分らしさを発見したり幸せを感じています。

昨年は白内障の手術を終え、体のオーバーホールはほぼできました、今年は自分らしさを追求し、さらなる弾みの年にしたいと思っています。

シルバー人材センター様の益々のご発展、会員の皆さまのご健勝を祈念いたします。

拙文におつき合いいただき、ありがとうございました。

干支を迎えて

鈴木 一敏

シルバー人材センターに入会し3年目になります。年男として心新たにし、これまで培ってきた経験と知恵を活用しシルバー人材センターの一員として地域活動をしていきたいと考えています。

健康に気を配りながら与えられた仕事には誠実に取り組み、若い世代の手本となるような姿勢を大切にしていきたいと思えます。また、仲間の皆さまと協力を深め互いに支え合いながら、よりよい職場づくりに努めてまいります。

年男として迎える一年が自分自身の成長はもちろん、地域の方々のお役に立てる実りある年となるよう前向きに励んで行きたいと思えます。最後にシルバー人材センター会員の皆さまが、それぞれの分野ですべてが「ウマ」くいきますようにお祈りいたしております。

花咲町・末広・東鷹栖地区 児童遊園

前田 敏一

シルバー人材センターに入会して約20年になるかと思います。主に児童遊園の草刈り作業です。

私の生まれたときは第2次世界大戦中で、親は農業を営んでいました。父は戦争に召集され、中支（中国）で戦死したと聞いています。母は田の草刈りで、秋は稲刈り、夜は月明かりで稲架^{はさ}かけ、人力脱穀作業と夜はランプ^{もみ}の明かりで籾^{もみ}の選別作業にて身体の休む暇なく働いて居りました。私は明かりのない部屋に閉じ込められ障子が破れた隙間から覗き、母が来るのを待って居りました。

昭和21年の秋頃、知らぬ男の人がキセルでタバコをふかしているのです。母の親に、この人がお父さんだと言われても初対面でどうしたらよいかわかりませんでした。父は海軍で1944年10月23日フィリピン沖レイテ海戦に於いて、米軍の潜水艦の放った魚雷が巡洋艦高雄に命中した。兵士約千人を乗せた全長200メートルの船は激しく揺れ、船体に穴が空き、スクリューが壊れ、沈没は免れたが巡洋艦三隻の乗組員の多くは、海に放り出され、真っ青な海は死の海と化した。巡洋艦高雄はシンガポールの軍港で修理中に、45年8月15日、甲板で敗戦を知ったと父の戦友に聞かされました。

幼少の頃から手伝いをするのは当たり前で弟の子守。風呂水は家の前に川より、バケツにていっぱいにするのに2時間かかりました。

今の日本は平和で、仕事、好きな趣味と健康だからできるのです。一寸贅沢な気がします。シルバー人材センター職員の皆様、何かと気苦労が多いと思いますが、私たちも精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。

頑張っています

宝田 良明

シルバー人材センターにお世話になってから、早いもので丸2年が過ぎようとしています。

私は今、学校開放事業の仕事をしており、

週3回18時～21時までの時間帯で管理指導員として、もう一人の方と二人体制（交互）で就業しています。学校開放事業とは、学校施設を学校教育活動に支障のない範囲で地域住民のスポーツ活動や社会教育の場として利用する事業です。現在、旭川市内の全小中学校（74校）が開放されているそうです。

主な仕事は、施設・照明・暖房管理、清掃点検や機材管理点検など雑務的な仕事と、利用者側からの依頼事項を学校へ伝達と調整することや学校からの利用者への連絡等が中心です。利用時間前にも地域スポーツ少年団（保護者を含む）や中学校の部活動にも利用されており、幅広い年齢層の人たちと接する機会が多く楽しく仕事をしています。

これからも健康に気を付けて、もう少し頑張りたいと考えています。

仕事の仕様

木村 司

昨年から会員になり、仕事をいただいている70才を超えた新入会員です。

前には事務系の職で、一部施設管理を経験したことがあります。

初めての仕事が手による草取りでしたが、自宅以外で草刈りをしたことがなく、依頼された仕事の基本的なやり方等（標準仕様）がわからず苦慮しました。ハンドブックには注意事項はありますが、密度や程度については自分の経験による基準が仕様となりました。

お客様には仕事の内容や進め方について、意思確認を取りながら作業をしますが、この内容でいいのか、また時間単価によるため作業速度が遅くならないように苦心しました。しかし、体力的にも長時間の作業は無理なので、二日に分けて作業させてもらうこともありました。

お客様の厚意に甘えながらも、自分の仕事内容のレベルが、許容範囲の内容であることを祈りながら、これからも仕事を続けていこうと考えています。

事故報告

令和7年4月～11月

令和7年度の11月までの事故件数は、14件でした。傷害事故が4件、賠償事故が10件でした。今年度も、草刈りの事故が多くありました。確かに重篤な事故は起きてはいません。しかし、これが人身事故になると、単に賠償事故としては扱えない部分が出てきますし、事故を起こした本人も、一生その罪を背負って生きることになるかもしれません。確かに、今年度の草刈り事故は、全国的にも増えている傾向にありますが、大事なことは一人ひとりが事故を自分事として押さえ同じことを繰り返さないという心構えが必要だと思います。明日は我が身と意識することが大切！！

傷害事故 4件。

- 1, 伐採作業中、塀の上の伐採木が頭部に落ちてきた。ヘルメット未着用。
- 2, トラックの荷台から飛び降りて右足を骨折した。年齢・体力に配慮し、絶対安全な方法をとる。
- 3, スズメバチによる事故(2件)。作業に入る前、スズメバチの巣があることを前提に周りを確認する。

賠償事故 10件

草刈り作業中の事故が9件、その他1件でした。

窓ガラスを破損した事故(3件)、車両に傷をつけた(6件)、ドアガラスの虫をほろってガラスを割った。

9件は、草刈り作業中の事故。飛び石は必ずあるものと想定し、草刈刃を地面に触れさせないことはもちろん、作業前に飛び石になるような石やその他のものがないか、しっかり確認することが大切です。また、飛び石は360度全方向に飛びますが、主に左側に飛びやすいこと、10数メートル飛ぶことも想定し、ネット等の配置を検討する。

「危機管理の基本」は、最も重篤な状況を想定し「起こさないこと」「起きてしまったときのこと」を意識した実施計画を立てることが、事故を減らす基本です。

【緊急時の連絡先】

○事務所休業日の緊急連絡用電話です。

次の要件に限定した連絡先です。

- ・事務所が休みの時に、就業中の事故等が発生した
- ・平日の9時～16時以外の時間
- ・土曜日、日曜日、年末年始

事務局長 070-5603-6494

事務局次長 070-5601-4398

※通常の業務連絡には使用しないようお願いします！

○事務所が稼働している場合は、事務所へ連絡願います。

- ・月～金の平日(9時～16時) 電話開通時間帯
シルバー事務所 51-1600

事務所は、月～金の平日、9時～17時まで営業

令和8年 事務局体制

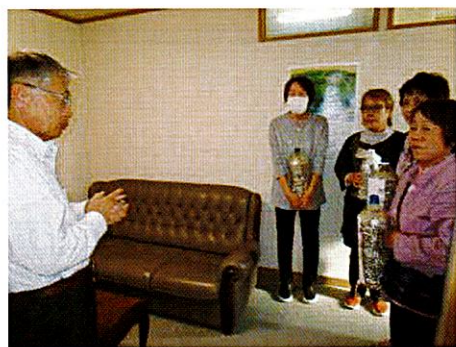
事務局長	佐藤 勝
事務局次長	沼田 治美
係長	笠間 邦子
職員	橋本 真澄美
職員	高橋 真澄
職員	長谷川 健一
臨時職員	米谷 朝代



2025かたくりの会

ここさ、こいやーフェスティバル

旭川市シルバー人材センターの女性の会『かたくりの会』が9月26日（金）10：30～14：00まで、『ここさ、こいやーフェスティバル』を開催しました。今年も、少しでも会員の方々が参加しやすいことを考え、「交通安全旗波運動」と同日開催で行いました。



かたくりの会からリングブルの寄贈がありました。

今年は、「実演包丁とぎ」「会員手作り品・生花販売・野菜販売・フリーマーケット」「おにぎり販売」「植物オイルで作るハンドソープ」のほか「楽しい筋力アップ」の体験コーナーも設けました。更に、今年は同時開催でセンター前でテントを張り『事務局祭り』を開催しました。理事長はじめ職員で焼き鳥を販売。非常に好評でした。



会場に集まった方々



手作りハンドソープづくり



包丁とぎも準備
OK。
一本500円



わくわくドキドキ楽しい
筋力アップ

『事務局祭り』
大好評「焼き鳥」販売



2025年交通安全旗波運動

2025年9月26日（金）
護国神社前交差点

2025年の交通安全旗波運動は、前年度と同じ上記「かたくりの会」の行事に合わせて、護国神社前の交差点で行われました。約100名の会員の皆さまの参加と旭川警察署の交通安全課の方々、そしてJA旭川の職員の方々の参加もいただき実施することができました。途中、雨で中断を余儀なくされましたが、黄色ベストを着用し、護国神社前の交差点に分かれて、交通安全の小旗を振って、行き交う車のドライバーの方々に交通安全をアピールすることができました。



その後、会員の皆さんは、上記「かたくりの会」主催行事に参加しました。

一緒に活動する仲間を増やそう!!

ご紹介ください

60歳から 華咲く人生を!!

まだまだ人様のお役に立てるシルバー!!

まだまだ元気なシルバー!!

まだまだ経験を生かせるシルバー!!

経験豊富なシルバー!!

私たちも、仲間を増やし全国目標100万人達成の取り組みに頑張りましょう!!

◎ お近くに概ね60歳以上の方で、今まで培った経験や知識、技能を生かしたいという方はいませんか?

是非、事務局へお知らせください。必要に応じ、事務局よりお仕事等の説明をいたします。

また、ご紹介いただいた会員の方には、お礼を用意しております。



配分金に関わる確定申告について

シルバー人材センターで得た「配分金」は、所得税法では「雑所得」として取り扱われます。その上で、課税対象者となると思われる会員の方は、各自において最寄りの税務署等に申告が必要となります。

その際に、必要な令和7年分「配分金支払い証明書」を事務所で発行しますので、希望の方は、ご連絡ください。

なお、「配分金」については、特別控除が

認められています。ま

た、計算方法は年金額や年齢などの各自の状況によって違いますので、関係方面にお問い合わせください。



ホットミルクココア

ココアは、豊富なカカオポリフェノールによる抗酸化作用・血流改善効果で生活習慣病予防・美肌・冷え性対策に、食物繊維で便秘解消に、テオブロミンで脳機能の活性化や疲労回復に役立つなど、健康・美容効果が期待できます。特に最近では、上記の効能に付随し、動脈硬化・心筋梗塞・脳血栓の予防、高血圧などの循環器疾患のリスク改善、糖尿病の発症リスクの低下などが認められています。

ホットミルクココアの作り方

ココアは、必ず純ココア（ピュア）を使用する。

- 1, ココアパウダー…小さじ3
- 2, 水…大さじ2
- 3, きび砂糖（上白・グラニュー糖も可）…小さじ2
- 4, 牛乳…300ml



作り方

- 1, 小さめの鍋にココアパウダーを入れ、弱火で30秒ほど煎る。
- 2, 水を少しずつ入れてココアパウダーを溶かす。ダマができないように。
- 3, きび糖を加え、牛乳を少しずつ注ぎ、よく混ぜる。細かい泡が出てきたら火を止める。
- 4, 茶こしでこしながらカップに注ぐ。

公益社団法人旭川市シルバー人材センター

賛助会員**今年もよろしくお願い申し上げます**

会 社 名	会 社 名
1 (株)北海道銀行旭川支店	13 旭川トヨペット(株)
2 旭川信用金庫北星支店	14 (株)道北アークス
3 日本ハム北海道ファクトリー(株)	15 (有)仏壇駒形屋
4 旭川信用金庫	16 旭陽電機(株)
5 新谷建設(株)	17 (株)北海道フェンス工業旭川
6 北海道護国神社	18 植平印刷(株)
7 (株)あいわプリント	19 (株)トヨタレンタリース(旭川)
8 (株)アサミツ商販	20 (株)只石組
9 (有)三省堂印刷工業社	21 日東石油(株)
10 有光農機旭川販売(株)	22 WorkVision
11 (有)かとう印刷	23 株式会社 ヒューマンウェア
12 旭川トヨタ自動車(株)	令和7年12月現在(順不同 敬称略)

就業相談日のご案内

「就業に関する相談日」を開設しております。

就業に関する相談のある方は、お気軽にお申し込みいただき、センターまでお越しください。時間等の調整のため事前にお電話をお願いいたします。

◎ 日時：毎月の第3木曜日 10:00～14:00

◎ 場所：センター事務局

**詐欺に遭わないために**

北海道の特殊詐欺の被害額が13億円(11月末)を越えております。

最近多くなってきている詐欺

偽警官による詐欺：「あなたの口座が犯罪に使われている」「携帯電話が犯罪に利用されている」等と言い「逮捕」などの言葉で不安を掻き立てる。

その場合、落ち着いて「所属、担当部署、氏名、内線番号」を確認し、最寄りの警察署に連絡する。

また、QRコードを利用した詐欺も増えてきています。店頭などにあるQRコードを読み込み繋ぐと、氏名、住所、カード番号などを聞いている。この時点で、接続を切ることが大切。

【編集後記】

今年は午年ということで、干支の会員の方々のお声をいただいたところ、たくさんの会員の方からの寄稿があり、カット等を加えることなく紙面を埋めることができました。会員の皆さまの意欲に感謝です。

日本の干支は、実際には十干と十二支が合わさっていることは、ご存じだと思います。その意味で来年は丙午になります。丙午というと昔の人にとっては、あまりいい意味で語られてきていませんが、実際にはどうなのでしょう。丙は「火」を表します。「行動力やスピード、エネルギー」を意味します。

従って来年は「情熱と行動力で突き進む」「燃えさかるようなエネルギーで道を切り開く」という意味になります。

＝編集委員＝

岡部 正(編集委員) 近藤 初美(編集委員)

沼田 治美(事務局) 高橋 真澄(事務局)