

いきいき シルバー沼津

令和7年1月15日

第108号



(公社)沼津市シルバー人材センター

〒410-0867 沼津市本字千本1910番地の206
千本プラザ内

☎055-964-1153・FAX055-964-1156
<https://palangel.jp/r2/us/numazu-sjc/>
※右上のQRコードよりHPをご覧くださいませ。
E-mail numazu.sjc@theia.ocn.ne.jp



[写真：沼津市提供]

謹賀新年

会員の皆様におかれましては、穏やかな新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。

巳年は、蛇が脱皮し強く成長することから、新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年と言われており、行動的に活躍する会員の皆様にはぴったりの縁起の良い年だと思えます。また今年
は昭和で言えばちょうど100年目。昭和世代の私
たちにとっては、感慨深い節目の年でもあります。

人生100年時代と言われる今、全国では65歳～69歳の2人に1人が、また70歳以上では5人に1人が何らかの形で就業しています。シルバーの会員の皆さんは、まさに生涯現役社会の実践者として、本年もますます元気にご活躍いただきますよう、心より祈念申し上げます。

理事長 杉山 恵一

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

日頃より、シルバー会員の皆さまにおかれましては、その豊富な経験と知識に裏づけられた技術を仕事に活かすとともに、ボランティア活動等を通して地域社会のけん引役としてご活躍いただいておりますこと、心より感謝申し上げます。

沼津市では、「笑顔があふれ健康で心豊かに暮らせるまち」を施策の柱に据え、高齢者がいつまでも住みなれた地域で安心して暮らし続けられる環境整備に努めているところです。

新しい年が会員の皆さまにとって実り豊かな一年となり、さらに沼津市シルバー人材センターが益々ご発展されますよう心よりご祈念申し上げます。

沼津市長 頼重 秀一

公平適正就業の取り組み

シルバー派遣事業を拡大（公平適正就業推進委員会）

シルバーでは、公平適正就業推進委員会を設置し、就業内容や、就業期間、就業時間などの公平適正化を推進すると共に、就業内容により、派遣事業への切り替えを検討・推進しています。

◆公平化・適正化の推進

公共の業務など、受注が安定し、同一業務・同一場所で開催を通して就業できる業務を「特定の業務」として定義しています。

特定の業務で就業する会員の就業期間は、受注契約に基づき原則1年以内。ただし、会員の就業が適正と認められるときは就業期間を最長5年間まで更新することができます。

●令和7年度「特定の業務」

- 自転車駐車場管理等業務
- 都市公園等管理業務
- 沼津駅北口広場清掃業務
- 送水管理センター清掃業務
- 沼津市斎場待合室湯茶等整理業務
- 沼津市立学校用務員業務
- 市立病院敷地内除草業務

○市立病院院内特定作業管理業務

●公平な就業機会の提供

できる限り多くの会員に公平に就業機会を提供できるよう、会報、ホームページへの掲載。LINE等で仕事の受注情報や募集内容を随時会員向けに発信しています。

●派遣事業の推進

発注者から直接指揮命令を受けたり、正規従業員と混在して同等な業務を行ったりするような仕事については、「シルバー派遣事業」に切り替え、就労適正化を図ると共に、新規派遣先の開拓にも努めるなど、派遣事業の推進を図っています。

公平適正就業推進委員会				
委員				委員長
門口 冬樹(職員)	荻澤 誠司(会員)	加藤 哲男(会員)	土屋 みどり(会員)	鈴木 芳信(理事)
				杉山 靖(副理事長)
				義村 尋美(理事)

「特定の業務」の

就業希望会員を募集

自転車駐車場の管理など22人

左ページ一覧表の「特定の業務」に令和7年4月から従事する会員を募集します。

なお、現在すでに「特定の業務」で就業中の会員は、本年3月末日で就業期間が満了する会員を除き、応募できません。

▼応募申込

○1月31日(金)までに、会員番号・氏名・希望就業場所を事務局に連絡して下さい。

○選考基準及び面談により決定

○結果は3月上旬に通知予定

▼就業会員の選考基準

健康で就労意欲があり、業務遂行能力が高い会員を左記順により選考。

- 第1 過去5年以内に特定の業務に就業したことがなく、かつ昨年12月末現在、6カ月以上連続して就業していない者
- 第2 過去5年以内に特定の業務に就業したことがない者

令和7年度の作業単価

11月25日の第5回理事会で、

配分金の見積り基準の変更が承認されました。

これにより、令和7年4月1日より作業単価が変更されます。

※4月から新たな契約方法への移行に伴い、配分金は会員業務委託料という名称に変わります。

年度	作業別契約額単価 (消費税10%を含む)	
令和6年度	906円	1,048円
令和7年度	984円	1,098円

「特定の業務」の確認事項

3ページに掲載されている「特定の業務」全体に関わる確認事項です。業務内容と合わせてご確認ください。

●就業時間は月80時間内

●作業単価は、令和7年度からの新たな単価で、消費税10%を含みます。

※学校用務員応募者には業務内容の事前説明を行います。

「特定の業務」で就業する会員を募集（令和7年4月からの就業）

No.	就業場所	業務の内容	募集人員	作業単価 (1時間あたり)	備 考
1	大手町・添地 自転車駐車場	・自転車駐車場管理 ・駐輪禁止区域内放置 車両の移動・保管等	2人	984円	平均15日/月 《就業時間》 次の3パターンをローテーション ① 7時00分～9時30分：2.5時間 ② 9時30分～16時30分：7時間 ③ 7時00分～8時30分、 16時30分～19時00分：4時間 ※自動車通勤不可
2	自転車駐車場管理 沼津駅北口 第1・第2・ 第3・第4 自転車駐車場	・自転車駐車場管理 ・駐輪禁止区域内放置 車両の移動・保管等	4人	984円	平均17日/月 《就業時間》 次の5パターンをローテーション ① 7時00分～10時00分：3時間 ② 7時00分～11時30分：4.5時間 ③ 11時30分～16時30分：5時間 ④ 16時30分～21時00分：4.5時間 ⑤ 16時00分～18時00分：2時間 ※自動車通勤不可
3	自転車駐輪場管理 等（市内一円）	・放置自転車撤去等	1人	1,040円	平均15日/月 《就業時間》 8時00分～12時00分：4時間 ※自動車通勤不可
4	都市公園管理 港口公園他	・公園内草刈等 ・施設管理作業	1人	984円	平均8日/月 7時間/日 《就業時間》 8時～16時 ※草刈機使用経験者 (要普通自動車運転免許)
5	都市公園管理 大岡公園他	・公園内草刈等 ・施設管理作業	1人	984円	平均10日/月 5.5時間/日 《就業時間》 8時～16時 ※草刈機使用経験者 (要普通自動車運転免許)
6	都市公園管理 一般公園	・公園内草刈等 ・施設管理作業 ・水景清掃作業	1人	1,040円	平均8日/月 7時間/日 《就業時間》 8時～16時 ※草刈機使用経験者 (要普通自動車運転免許)
7	沼津駅北口広場 清掃	・広場通路等清掃、 ゴミの処分等	1人	984円	就業17日間/月午前中2時間/日 土日は必ず就業 ※会員利用の駐車場なし
8	沼津市斎場待合室 湯茶等整理業務 沼津市斎場	・待合室湯茶等準備 ・室内清掃等	4人	984円	平均8日/月 友引休み 《就業時間》 8時30分～18時頃 ※火葬時間により変動あり
9	市立学校用務員 市内小中学校	・学校用務員 詳細は事前説明あり	4人	984円	平均10日/月 8時間/日、2人/校 (第2小学校・大岡南小学校・大岡中学校) 《就業時間》 6時30分～15時30分 ※草刈機使用経験者
10	市立病院	・市立病院敷地内 除草・清掃作業	1人	984円	平均13日/月 7時間/日 《就業時間》 9時～17時 ※自動車通勤不可 ※草刈機使用経験者
11	市立病院	・市立病院院内 特定作業（蛍光管 交換整備、備品等 の補修作業）	2人	984円	平均13日/月 7時間/日 《就業時間》 9時～17時 ※自動車通勤不可 ※木工、金属加工経験者
合 計			22人		

※申し込みにあたっては、業務の内容を十分ご理解のうえ、ご応募ください。

理事会活動

第5回理事会(11/25)

【議題】

- ・配分金の見積り基準について
- ・センター利用規約の制定
- ・センター会員業務就業規約の制定
- ・センター定款第4条第1号に掲げる事業の契約に関する規程の制定
- ・新たな契約方法への移行について
- ・5年度中期事業執行状況報告

【報告事項】

- ・Web入会説明会の導入について
- ・正会員の入会(10・11月分) 男8人、女9人
- ・各部会及び委員会活動状況
- ・事業実施状況

部会等活動

会員研修委員会(10/30)

- ・計画案、事業スケジュール

第3回安全管理委員会(10/22)

- ・安全就業推進実施計画

安全パトロール実施(12/24)

第2回女性委員会(11/12)

- ・令和6年度活動の詳細

シルバーまつり実行委員会(11/12)

- ・物品販売及び出品の状況確認

公平適正就業委員会(11/22)

- ・「特定の業務」の指定
- ・就業会員の募集について

中間期収支決算監査

中間期収支決算監査(10/25)

会員増強に向けたPR活動

10月16日、千本プラザの正面玄関で、シルバーの新規会員募集を目的とした普及啓発活動を行いました。杉山理事長ほか5名の役員が、チラシやグッズを配布しながら、シルバーの紹介や活動についてPRしました。



襖・障子張り替え講習会

10月10、11日の2日間、表装師の鈴木一三三さんを講師に、襖・障子の張り替え講習会を開催しました。

きめ細かい指導のもと、襖と障子の張り替えを実習しました。先生の朗らかな人柄もあり、参加者同士が2日間協力して和気あいあいとした講習会になりました。



シルバーでも需要が高い植木の剪定・草刈り作業については、季節ごとに講習会を行い、会員等の技能向上と安全就業の推進を図っています。

庭園サービス(剪定)講習会

11月18、19日の2日間、沼津御用邸記念公園でシルバーのベテラン会員2名が講師となり、植木の剪定講習会(入門編)を開催しました。全員ヘルメットを着用し、安全に気を付けて講習に臨みました。剪定



道具の取扱い、低木の剪定と玉物の刈込みなど、実技を中心とした基礎講習は参加者に好評でした。3月にも講習会を実施する予定です。

草刈り機取扱い講習会

11月27日に草刈り機取扱い講習会を開催しました。15名の受講者は草刈り機の構造、機能及び刈刃の選定、安全な取り扱い方法と作業手順の説明を受けました。労働安全法令上の注意事項、草刈り機による飛び石事故の事例、原因や発生後の対応な

どについても学びました。午後には屋外に移動し、草刈り機の点検、整備を学び、千本公園で実技講習を行いました。



体操講習会

10月29日に「腰痛予防体操&ストレッチと筋トレ」と題し、ウエルネスマネージャーの小泉敏枝さんを講師に開催しました。ストレッチ、筋力運動、マッサージなど自宅でも取り組みやすい内容でした。



暮らしの片付けセミナー

12月11日に「キッチン整理で年末年始を気持ちよく」と題し、暮らしのスタイリストの西川明美さんの指導の下、食器や食品などの整理・片付方法について学びました。



野菜作りボランティア活動 大きなお芋がとれたよ～

シルバー会員がボランティア活動として育てたサツマイモが今年も大きく育ち、11月6日に「丘の上保育園」園児11人を招待して、会員と一緒に楽しく芋ほりをしました。収穫したサツマイモは約500キロ。シルバーまつりで販売すると共に、沼津市社会福祉協議会と、市内2か所の社会福祉法人に寄贈させていただきました。



草刈機「カルマー」の購入費助成制度の活用を！ (安全管理委員会)

シルバーでは草刈り機による飛び石事故が多発していることから、飛散が非常に少ない草刈機「カルマー」の利用拡大を推進しています。

そこで11月1日から購入費助成制度の受付を開始し、カルマーなどの購入について一部サポートしています。

草刈り機の購入・買い替え時にはぜひご検討ください。



第2回安全パトロールを実施

安全管理委員会では12月24日、本年度2回目の安全パトロールを実施しました。就業現場5ヶ所の作業状況を確認、会員と安全対策の意見交換を行いました。



そば打ち講座

11月から12月にかけて、6回にわたるそば打ち講習会を開催しました。毎年人気の講座です。

千本二八会の指導の下、基礎となる水回し、練る、伸ばす、切るまでの一連の作業を、3グループに分かれて学びました。



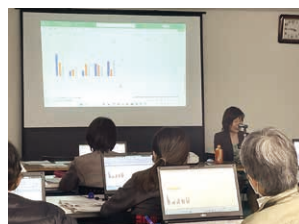
最終日は全ての作業を一人で行い皆さん満足気に自作のそばを持ち帰りました。中には「今年の年越しそばは自分で打ったものを」と意気込みを見せる方もいました。

シニア向けパソコン中級講習会

11月12日から14日までの3日間にわたり、和やかな雰囲気なか、パソコン中級講習会が行われました。

毎年7月に基礎編の講習会を開催し、今回はその応用編になります。ワードの文章やエクセルの表・グラフの作成などに加え、便利なショートカット機能なども学びました。

日常生活や自治会活動、仕事などですぐに役立つ講座になりました。

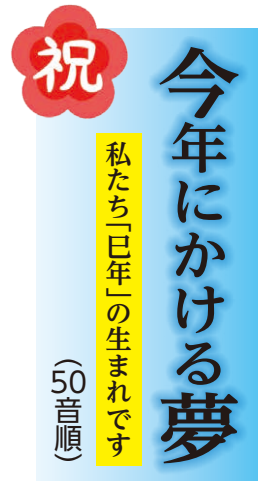


お飾り製作講習会

12月19日に、手作りの正月飾りで気持ちよく新年を迎えようと、お飾り製作講習会を開催しました。

講師が用意した荒縄や水引等の材料を使い、オリジナルのお飾りを製作しました。会員同士で相談したり、お互いのお飾りを見比べたりしながら、楽しく取り組みました。





青木 利夫(第二東地区)

自分の作業に励み、同じくシルバーで働く妻の送迎もサポートしながら、健康に過ごしたいです。



飯塚 充彦(第一地区)

シルバーで第2の職がスタートして1年。健康に留意しながら続けていきたいです。



石田 美智枝(第一地区)

世界が平和になり、皆が幸福で健康な毎日を暮らせるおだやかな日々が続くような世の中を希望。



伊藤 朝光(門池地区)

二反の畑で約40種の野菜作りに励んでいます。今年は剪定も勉強し、技術向上を目指します。



伊東 ひとみ(大岡南地区)

体操やヨガの教室に通って運動しています。仕事に行けて、毎日健康に過ごせたらうれしいです。



伊奈 正義(大岡南地区)

家の中が安定して、五人と一匹が元気でいつまでも暮らせていけますように願います。



大庭 信博(片浜東地区)

仕事で身体を動かすことで、気分がスッキリします。頑張る先輩方に元気をもらっています。



久保田 公三(愛鷹東地区)

昭和百年が年男。必死で全力の青春ロマン。そしてこれから、ゆっくり感謝の心で歩く老人ロマン。



久保田 吉英(今沢地区)

農業仲間と畑で野菜作りに取り組んでいます。今年も介護施設での菜園作業に役立っています。



濟木 晴夫(原西地区)

昨年11月末日をもって職場を退職しました。新年には次の仕事が見つかるよう、頑張ります。



先本 京右(金岡北地区)

家庭菜園で珍しい野菜を育てて楽しんでいます。今年はそば打ちにも力を入れようと思います。



佐藤 光明(大岡中地区)

六回目の年男。残りの人生を楽しむために、シルバーの講習会で勉強し、自己啓発しています。



鈴木 智雄(愛鷹西地区)

令和7年は新たな仕事に取り組みたい。草刈り希望でグループに属して頑張りたい。



滝本 滋(金岡西地区)

昨年は暑い日が例年より長く続きましたが、今年も心穏やかに過ごしたいと思います。



野沢 つや子(原東地区)

シルバーのお仕事。ジムで筋トレ。仲間とのボーリング私のいきいき元気の源です！



長谷川 忠(門池地区)

「朝は希望に起き」「昼は勤労に励み」「夜は感謝に眠る」そんな心で過ごしたい。



一杉 明代(第一地区)

週3回の自転車通勤がフレイル予防になっています。今年も足腰をきたえて元気にすごしたいです。



藤島 すみ江(片浜東地区)

シルバーで良い仕事に巡りあって、いきがいになっています。身体に気を付けて頑張りたいです。



古屋 常雄(片浜東地区)

岡山県の高岡神社のご神木が干支の龍の形に見えると話題になりましたが、うちの庭のゴーヤは今年蛇の形になりました。



稲本 勝好(愛鷹東地区)

良い仲間にも恵まれ元気です。今年も仕事仲間と楽しく出来るよう、がんばります。

寿



飯塚 昌宏(原西地区)

隔週で仕事、休みはゴルフとウォーキングを楽しんでいます。今年も妻と旅行にいきたいです。

寿

寿印の会員さんは、今年84歳を迎えられます。(50音順) 皆さん、益々ご達者な現役です!



渡邊 芳美(大岡西地区)

植木の手入れで気分転換しています。今年新しい仕事に就きたいです。



前島 肇(原西地区)

健康に気を付けて、一日一日を楽しんでいます。



増山 義城(金岡西地区)

健康に注意し、いつも気力を持ち、今年も沼津アルプスを縦走。十四年目の仕事を頑張ります。

寿



平井 武男(愛鷹東地区)

沼津に来て二年になります。まだ自分にあつた仕事が見つかりません。今年はお願ひします。

寿



佐伯 正敏(第三東地区)

毎日、富士や三島までランニングをして身体を鍛えています。質素堅実に暮らすのが目標です。

寿



河原 偉男(片浜西地区)

今年女性委員会皆様の共有出来る趣味やサークル等女性特有の感性と閃きに大いに期待致します。

寿



大倉 桂子(片浜東地区)

身体を動かすのが好きで、体操教室や散歩によく出かけています。今年も元気に過ごしたいです。

寿

◆事務局からのお知らせ◆

●配分金の確定申告について

シルバーから支払われる配分金は、所得税法上「雑所得」に該当し、原則、所得税の確定申告が必要です。収入が配分金のみの場合、必要経費として55万円を控除した額が申告額(所得額)となります。所得額が20万円以下で、公的年金の年間収入が400万円以下の場合、確定申告は必要ありません。そのほか詳しくは、税務署へおたずねください。

●会費納入のお願い

令和6年度の会費が未納の方には一月中にご案内のハガキを郵送します。届いた方は、至急、最寄りのコンビニエンスストアでお支払いください。

なお、事務所で現金取り扱いは対応していませんのでご注意ください。



よろしくお願ひします。

●新入会員を募集しています

シルバーでは毎月15日に入会説明会を開催してきましたが、いつでも入会できるよう、Web入会申し込みを1月から始めました。

入会希望の方は、シルバーのホームページ(※)で簡単な説明動画を視聴の上、入会に必要な事項の入力・都合のよい面談日時を予約。その後シルバーに來所して面談・入会手続きを行っていただきます。パソコンなどが無い方も、シルバーに事前に電話予約し、來所すれば手続きができます



※)Web入会用のページ



また、1月から3月に入会された場合、通常二千円の年会費が五百円に減額されます。ご近所やお知り合いの方でシルバー入会希望の方がいらしたら、ぜひお誘いください。

第10回

シルバーまつり盛況に開催

令和6年11月24日、「第10回沼津シルバーまつり」を、千本プラザで開催しました。天候にも恵まれ、会員や家族連れ、地域の方など多くの方々が訪れてにぎわいました。

販売・飲食コーナー

午前10時の開会と同時に、多目的ホールの販売コーナーは大盛況。新鮮野菜・果物、生花、手作りジャム、戸田塩や天ぐさなど戸田の名産品、だんごや小麦まんじゅうなど、どれも市価よりまいぶお得とあって、売り切れ続出となりました。

また屋外では、千本二八会の皆さんによる打ちたてのそばが人気で、多くの人が風味豊かな新そばの味を楽しんでいました。



多目的ホールの特設ステージではハーモニカの演奏や「爺婆寿」によるミニコンサートが行われ、懐かしいメロディに酔いしれました。

チャレンジコーナー

軽運動室では、今年新設されたeスポーツのコーナーに人気がありました。日ごろテニスやバドミントンなどをする機会のない高齢者でも道具不要で手軽に運動ができ、フレイル予防にもなります。スクリーンに合わせて思い切りコントローラーを振り動かすことでストレス解消できたと、という声も聞きました。また、将棋では静かな戦いが繰り広げられ、パターゴルフには家族連れなどを中心に歓声が響いていました。



展示コーナー

鍼灸マッサージ師会のご協力によるハンドマッサージコーナーも人気で、多くの方々が並び、日ごろの疲れをほぐしてもらっていました。

展示コーナーには、竹細工、陶芸品、絵画、手工芸品など、会員の力作が出品されました。中でも、着物の端切れで作ったつるし雛が華やかでした。



お楽しみ抽選会

ファイナーレはギフトカードやお米、お菓子の詰め合わせなど20名に豪華景品が当たる「お楽しみ抽選会」が行われ、大歓声につつまれました。



沼津

ちょっと寄り道

シルバーまつりに出店していただいた「だんごの美好」は高島町にあります。シルバーフレンドリーショップにも登録されているお店です。ふかして焼いたお団子、大人気の椎茸わさび菜太巻き、キンパ巻き、各種おにぎり、和菓子などが朝早くから店頭に並びます。

だんごの美好

沼津市高島町29-11
TEL 055(920)0360

●講習会のご案内(1~3月)

<健康講習会>

自宅で実践！腰痛予防のセルフケア
～筋膜ケア&機能改善エクササイズ～

- 2月25日(火) 13:30~15:00
- 受講料:無料・定員13人
(申込多数の場合は抽選)
- 会場 :高齢者就業センター(千本プラザ内)
- 申込 :1月30日(木) 16時までに電話で

<お問い合わせ>

• シルバー事務所 ☎ 964-1153