

# シルバー な が の

第51号  
2024.3月発行  
SILVER  
NAGANO

公益社団法人  
長野県シルバー人材センター連合会  
〒380-0841 長野市大門町51番地1  
TEL 026-237-4680 FAX 026-237-5665



一目十万本の「あんずの里」

## 一目十万本の「あんずの里」

あんずの花が開花する頃、千曲市に本格的な春の便りが届きます。

### 姫が愛したあんずの花

#### 春は花の都・千曲市へ

春の遅い信州に、桜よりも一足早く咲くあんずの花。なだらかな傾斜地にあんず畑が広がり、ひと目で多くの花が見渡せることから「ひとと目十万本・「日本一のあんずの里」とうたわれています。

あんずの里は、元禄時代に伊予宇和島藩主・伊達宗利公の息女・豊姫が第三代松代藩主・真田幸道公に輿入れの際に、故郷を懐かしみ持ち込んだ種が原型。開けば花霞のあんずの花畑に元禄絵巻が重ね合います。今春もお姫様が愛した花を愛でに出かけませんか。

### 日本一のあんずの里で

#### 「あんずまつり」を開催します

あんずの里は標高380〜450メートルの緩やかな山間の斜面に広がって見渡しやすい、満開になると更に美しさを増します。この花を観ようと毎春、楽しみにされている方々が約十万人も訪れてくださいます。高台にある「上平展望台」をはじめ、「窪山展望公園」まで行くと、晴れた日は戸隠山や飯縄山などまだ雪の残る稜線が美しい山々の景色も一緒に堪能できます。

写真提供 千曲市

紹介文提供及び問い合わせ

信州千曲観光局 026(261)0300



# 安全・適正就業推進大会 四年ぶりに開催（塩尻市）

11月17日、令和5年度安全・適正就業推進大会が塩尻市文化会館レザンホールにおいて四年ぶりに開催されました。当日は、各センターの安全・適正就業推進委員など約160名の参加の中、連合会酒井会長はあいさつの中で、「生きがい就業と言われるシルバーの働き方において安全第一、健康第一で就業していただくことは何よりも大切なテーマです。

会員の平均年齢が年々高まっていく中では今後一層大切な課題となります。会員の皆さんが事故無く、健康で働くことができるよう今後も皆様の地道な粘り強い取り組みをお願いします。」と話されました。



▲ 酒井会長挨拶

続いて、青木安全・適正就業対策推進委員長が挨拶を述べ、続いて、7月の安全・適正就業推進月間に募集した安全標語の入賞者の表彰を行いました。



▶ 青木委員長挨拶

## 安全就業の研修は

### 連合会の内田指導員

内田パトロール指導員から、今年度上半期に行った安全パトロールの結果や事故の状況等について報告されました。

ヒューマンエラー事故を無くすためには、安全ミーティングの完全実施、安全装備使用の徹底及び危険予知活動（KY活動）の励行を呼びかけました。

## 講演は

### 松本大学副学長の 根本賢一先生

続いての講演では、松本大学副学長・人間健康学部長・教授の根本賢一先生から、

ネモケン先生の健康講座  
〜人生100年時代を活躍の舞台に〜  
生涯現役を目指した「健康づくり」

と題して講演をいただきました。

先生は、長野県松本市のご出身で、専門は健康科学、健康づくりで、これまでの主な社会活動としては、アジア競技大会参加選手の体力・コンディショニング指導や、アトランタオリンピックにはトレーナーとして参加。また、自治体や企業などを対象に「健康づくり」のための企画や指導に携わっておられるほか、数多くの

の著書やTV出演でご活躍されております。

当日の講演では、お尻の筋肉の鍛え方や正しい歩き方、また、足踏みによる骨トレニングなどについて、データを示しながら、自らお手本のスクワットや歩き方を実演されるなど、予定時間いっぱいまで健康づくりについてお話をいただきました。



▲ 根本講師による講演

## 安全標語・最優秀賞は

### 塩尻地域SCの 小島今朝夫さん



応募総数612点の中から、外部審査員を交えた審査の結果、塩尻地域シルバー人材センターの小島今朝夫さんの作品が最優秀賞に選ばれ、他の入賞者と共に、本大会において酒井会長から表彰状が贈られました。

## 令和5年度

### 安全・適正就業標語入賞作品

#### 最優秀賞

塩尻地域SC 小島今朝夫

#### 「危険予知

意識高めて防ぐ事故」

#### 優秀賞

岡谷  
下諏訪広域SC 今井 克也

#### 「気を抜くな

慣れた作業に 落とし穴」

#### 佳作

長野SC 樋口 周平

#### 「慣れ過信

油断横着 事故のもと」

#### 佳作

安曇野SC 小林 徳子

#### 「二呼吸

心のゆとりが 身を守る」

#### 佳作

中野広域SC 下田 健郎

#### 「気を抜かず

初心に戻って 事故防止」



▲ 標語表彰の皆さん

理事長・事務局長合同意見情報  
交換会及び正・副理事長研修会  
長野市で開催

本年度の理事長・事務局長合同意見情報交換会が12月7日、長野市の「ホテル信濃路」で県内21センターの理事長・事務局長42名が参加して行われました。

酒井連合会会長の挨拶に続き、「女性の会員の拡大について」、「受注能力の低下傾向について」、「デジタル化への対応について」、など9項目について熱心な意見交換が行われました。

午後からは、58名の参加を得て、正・副理事長研修会が行われました。

酒井連合会会長の挨拶の後、(公社)全国シルバー人材センター事業協会の石原亘事業部長を講師に迎え、「シルバー人材センター事業の課題と今後の対応について」フリーランス法の制定を背景



▲ 正・副理事長研修会

とした契約方法の変更等」と題して講演をいただきました。  
シルバー事業の現状の認識から始まり、「最大優先課題は女性会員の取り込み」、「超高齢会員でも活躍できるセンターに」、「その他シルバー事業が直面している課題等」として、インボイス制度施行への対応、業務のデジタル化の推進、安全就業の推進、経営体質の強化・職員の経営マインドの養成についてのお話があり、最後に「フリーランス法の制定を背景とした新たな契約方法について」令和6年秋施行予定に向けた全国の状況なども含め、詳細に説明をいただきました。

令和5年度高齢者  
活躍人材確保育成事業



令和5年度 高齢者活躍人材確保育成事業実施状況

(令和6年1月末日現在)

|                             | 講座名               | 開催数                   | 申込者数 | 参加者数 | 修了者 | 新規入会者数 | 就業数 |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------|------|------|-----|--------|-----|
| シニア<br>活躍応援講座<br>&<br>入会説明会 | 60歳からの自分時間        | 1                     | 9    | 9    | 9   | 9      | 3   |
|                             | シニア世代のライフプラン講座    | 1                     | 34   | 29   | 29  | 2      | 8   |
|                             | 好感度アップのおしゃれ術講座    | 1                     | 16   | 15   | 15  | 0      | 9   |
|                             | 健康と食の講座           | 1                     | 19   | 19   | 19  | 1      | 1   |
|                             | シニア世代のスマホ活用講座     | 4                     | 49   | 45   | 45  | 6      | 22  |
| 企業説明会                       | 1                 | 参加企業 14社、シニア世代参加者 26人 |      |      |     |        |     |
| 周知・広報                       | 市町村広報・新聞・テレビ・チラシ等 | -                     | -    | -    | -   | 436    | -   |
| 就業体験                        | 障子・襖張り就業体験        | 1                     | 5    | 5    | 5   | 1      | 2   |
|                             | 花苗植付け就業体験         | 1                     | 9    | 6    | 6   | 2      | 2   |
|                             | ハウスクリーニング就業体験     | 1                     | 12   | 12   | 12  | 3      | 11  |
|                             | 果樹栽培就業体験          | 1                     | 6    | 6    | 6   | 3      | 5   |
| 技能講習                        | 庭木剪定講習            | 5                     | 50   | 50   | 50  | 10     | 15  |
|                             | スマートフォン活用術講習      | 1                     | 12   | 12   | 12  | 0      | 0   |
|                             | 暮らしに役立つお掃除講習      | 2                     | 18   | 18   | 18  | 3      | 13  |
|                             | 庭木・庭園管理講習         | 1                     | 15   | 14   | 14  | 3      | 9   |
|                             | 健康食と郷土料理講習        | 1                     | 10   | 10   | 10  | 0      | 8   |
|                             | 果樹剪定講習            | 1                     | 22   | 21   | 21  | 0      | 7   |
| 合計                          |                   | 24                    | 286  | 271  | 271 | 479    | 115 |

シルバー人材センターについて積極的に周知・広報をする、実際の就業体験を通じて高齢者、企業等双方のセンターに対する理解を深めてもらう、高齢者がセンターに興味を持ち自信をもって就業で

きるような必要な技能講習を行うといった活動を通じて、センターの新規会員、新たにセンターを活用する企業等の増加を目指し、積極的に事業に取り組みました。



## 受講者の声

庭木・庭園管理講習会に参加して

上田市会場 金子 恵子

9月25・26日と28・29日の4日間、庭木・庭園管理講習会に参加致しました。申し込みをしたものの、家の庭の植木の剪定の仕方分からない自分が果して覚えられるのか・・・と思いつながらの参加でした。

初日は、豊殿小学校で午前座学、午後剪定の実技。午前の座学では、挨拶、近隣への配慮、作業中は携帯電話は使わない、道具の管理、そして事故防止の為の安全対策等、基本的に分かっていてもうっかりしてしまいそうなマナーのポイントと各種の使い方、剪定の仕方を教えていただきました。



▲ 三脚の安全な使い方(上田市)

午後は、いよいよ実技です。大分伸びてしまった玉ものの刈り込みを教えてくださいました。初めての刈り込み、自分の録の音はチョキン・チョキン、これが講師の方(プロ)がされるとシヤカ・シヤカ・シヤカ、と軽快な気持ちの良い音でした。実技で教えていただきながら丸くきれいに刈れた時は、とても気持ち良かったです。

一日目は、気温も高く緊張もあったせいか、とても疲れましたが、二日目から慣れてきた事もあり、とても楽しく学びました。何よりも小学生の皆さんが通るたびに「ありがとうございます。」と声をかけて下さり、それがとてもうれしく、人に喜ばれる仕事はよいものだと思います。

中一日休みがあり、三日目、四日目、豊殿自治センターでの実技は細かい事を教えていただきながら剪定をしました。仕上がった時「プロがやったみたいだ。」と(勿論お世辞ですが)声をかけていただきうれしかったです。

講師の方は日々変わるので、基本は同じでもそれぞれの視点での指導をいただいたのがとても勉強になりました。

「目通し、光通し。」という言葉をお聞きいただき、剪定というのはただ切るだけでなく、樹木にとって自然の中での環境を整えていく事なのだと感じました。木によって剪定の時期も違い、今まで自分が考えていたより、とても奥深い仕事だという事もわかりました。

今回、参加出来た事は本当に良かったです。また、スペシャリストの先生方と出会った事が有難かったです。

この機会を作っていただき本当にありがとうございました。



▲ 玉仕立ての刈込み(上田市)

## 健康食と郷土料理講習を受講して

小諸市会場 野島 祐子

今回シルバー人材センター主催の料理講習会では、健康に歳を重ねてゆく為の貴重な学びを頂きました。

一日目の健康長寿の為のバランス食では、普段自分が食べている食事メニューのバランスが良いかバランスガイドでしっかり確認できました。

二日目の適塩を考えた調理実習では普段自宅で食べている食事の減塩を考えさせられました。三日目の郷土料理の調理実習では、食材の地産地消がいかに大切かという事、郷土食を次世代へ伝承してゆく事の大切さを深く感じました。

長野のすばらしい郷土料理を適塩でバランス良く作れるようになればと思います。



▲ 健康食と郷土料理講習(小諸市)

時代の流れと共に知識は変化していますが、今回フレイルを考えた食生活の重要性をこの料理講習会で学べたように思います。

シルバー会員の皆様とはお顔合わせが初めての方々にも関わらず、和気あいあいと皆さんで協力しながら楽しく調理ができました。作ったお料理の品評もでき、仲間作りもできました。歳を重ねても日々楽しく仕事をして、笑顔で仲間と励まし合いながら過ごしてゆける場所がシルバー人材センターには有ると思います。

この料理講習会でお世話になったシルバー会員の皆様、栄養士会講師の先生方、センタースタッフの皆様、貴重な学びの場を与えて頂き本当に有り難うございました。



▲ おいしいバランス食



庭木剪定講習を受講して

茅野市会場 林 敏一郎

今回初めて、シルバー人材センターの講習を受講しました。受講のきっかけは、自宅の庭の木の剪定方法がわからないこと、また、シルバー人材センターの仕事としても剪定ができるようになりたいため、受講しました。

何本かに分かれていた枝を切る場合、勢いの強いところを切る等、受講して初めて知ったことが多く、大変勉強になりました。

剪定作業では、プロの先生からアドバイスをいただきながら、実際に剪定作業をすることができ、実践として身につけられたように思います。

今後は、自宅庭の木の剪定はもちろん、シルバー人材センターでの仕事にも役立たいと思います。ありがとうございます。



▲糸ヒバの剪定(茅野市)



▲シニア世代のライフプラン講座



▲松の剪定(茅野市)



先日、この冬一番の冷え込みの日、尊敬する方からお言葉をいただいた。『退職後の人生の方が長いですよ。そして楽しい。』と。

この『楽しい。』がとても気になった。

私は、高齢者活躍人材確保育成事業を担当させていただいている中で、人生100年時代・生涯現役をめざして考えるにあたって、どんな心づもりが大事になるのかを探している。適宜な役割を持ち、身だしなみを整え、外に出て人と関わることで健康や、やりがいにも繋がって、そんなきっかけになるよう育成事業を進めている。

『楽しい。』のメッセージをくれた方も、もちろん育成事業を通していただきたご縁である。

今日も電話の向こうの拠点センターの皆さんと、「育成事業を活用して、一人でも多く新規の会員さんを増やしましょうよ」と話をしながら、一番活用しているのは私かもしれない。と、にんまりしてしまふ。

これからも更に、人と人が繋がり、自分の居場所と仲間づくりのきっかけとなる「高齢者活躍人材確保育成事業」であってほしいと願っている。

事務局より

「高齢者活躍人材確保育成事業」とともに

連合会事務局 宮下 京子





公益社団法人  
岡谷下諏訪広域シルバー  
人材センター

〒394-0081  
岡谷市長地権現町4-11-50  
TEL 0266-23-0760  
FAX 0266-23-4936  
E-Mail: osksc@po24.lcv.ne.jp

- ・理事長 今井 克也
- ・副理事長 森田 等
- ・専務理事・事務局長 三村 靖夫
- ・法人設立 昭和60年8月1日
- ・構成市町 岡谷市、下諏訪町
- ・会員数 484人(令和5年12月末現在)
- ・契約金額 228,366千円(令和4年度実績)

シルバーだより



OKAYA SHIMOSUWA



横河川の夜桜(岡谷市)

センターの取組み

岡谷下諏訪広域シルバー人材センターは、令和2年8月に設立35周年を迎えました。2年後の令和7年には40周年を迎える予定です。

全国のシルバー人材センターの取組と同様に会員増強に取り組んでいます。コロナ以降会員数もようやく増加に転じ、昨年度末には457人となり、全シ協がセツトした目標数値を上回ることができました。今年度は471人という目標をいただいています。なかなか難しい状況にあります。そんな中、一人でも多く

の方に入会して頂くとう女性会員の加入促進に向けて会員募集チラシを刷新しました。また、入会説明会では会員が実際に就業している画像を用いたチラシを配布して、ご覧いただいています。あの手この手を模索する就業部会のアイデアに頼む毎日です。

さて、昨年10月からインボイスがスタート、今秋にはフリーランス新法が施行される予定です。県内SCもご苦労されていることと思います。当センターも厚生労働省から示された包括協定の行程に何とか乗ろうと四苦八苦しています。出来ることなら4月から新たな契約方式によって発注者と会員との関係を明確にしていきたいと思います。

高齢者雇用安定法が施行されて以来70歳までの就業機会の確保が事業主の努力義務とされました。SCにとってはまこ

とに頭の痛い状況が続いています。今後とも県シ連の力強いご支援をお願いします。

会員募集中  
みなさまと共に35周年

60

60才になったら、そろそろ  
スキル  
技能を活かして  
社会参加。

人生100年時代をいつまでも輝いて過ごすため、高齢化社会にチャレンジしてみませんか。当センターでは、セカンドライフを豊かにする、健康で無理なく働ける環境をお手伝いします。



公益社団法人 岡谷下諏訪広域シルバー人材センター

■事務所 〒394-0081 長野県岡谷市長地権現町4丁目11番50号 (おがや総合福祉センター「康楽館」1F内) ■下諏訪支所 〒393-8501 長野県下諏訪町下諏訪4613-8 (下諏訪町役場別棟)

TEL:0266-23-0760 FAX:0266-23-4936 TEL:0266-28-0890 FAX:0266-28-0890

お気軽にお問い合わせください <https://webc.sjc.ne.jp/okaya/> E-mail: osksc@po24.lcv.ne.jp (事務局)

会員募集チラシ

会員ウォーキング





公益社団法人  
安曇野シルバー  
人材センター



世界かんがい施設遺産に登録された拾ヶ堰

〒399-8205  
安曇野市豊科4155番地1  
TEL 0263-72-5800  
FAX 0263-73-6484  
E-Mail:azumino@sjc.ne.jp

- ・理事長 田野尻 正
- ・副理事長 有賀 朝一
- ・専務理事・事務局長 大向 弘明
- ・法人設立 平成4年4月1日
- ・設置 安曇野市単独
- ・会員数 876人(令和5年12月末現在)
- ・契約金額 599,073千円(令和4年度末実績)

シルバーだより



AZUMINO

地域の概要

安曇野シルバー人材センターは平成4年4月に設立、平成17年10月の市町村合併に併せて新たな体制の安曇野シルバー人材センターが平成18年4月に発足、令和6年3月末で32年という長い歴史を刻んでまいりました。

発足当時の会員数は300余名でありましたが、今日では概ね900名に、契約金額も5,000万円から約6億円と大幅に拡大し発展してまいりました。当センターは、地域ボランティア活動や互助会活動、独自事業等を行いながら、

健康で働く意欲のある高齢者の能力を活かして、幅広い活動を展開しており、今や地域にとつてはなくてはならない団体として、地域社会づくり、地域福祉の向上に大きく寄与しています。

独自事業の一つとして、安曇野市の栽培面積が県内トップとなっている玉ねぎ栽培事業に力を入れています。

平成26〜28年、国の「地域ニーズ対応事業」により、玉ねぎ栽培を始め、毎年6月中旬の「市玉ねぎ祭り」に参加しています。令和2年からドライブスルー方式を取り入れて、玉ねぎ祭りを盛り上げています。

令和5年度は、6月17日(土)18日(日)に開催し、来場車約700台、玉ねぎ約17t

を販売、またその後には会員向けに約10t、JAに約17tの販売をしました。また子ども食堂へ寄付しました。面積約80aの畑で栽培しており、11月の苗植付、6月の収穫は、約8割を手作業で行うため、会員の就業機会の確保には大きく寄与していると言えます。

この他、約20年前から門松班による門松を製作しており、毎年12月には約250基を市内外の旅館・ホテル・飲食店等に販売しています。今後とも状況の変化に的確に対応し、地域に信頼され、親しまれ、地域貢献できるシルバー人材センターを目指して積極的な事業展開をしてまいります。



玉ねぎ苗の植え付け作業



子ども食堂への寄付



玉ねぎ祭り  
(ドライブスルー方式)



ボランティア作業



会員互助会 絵手紙サークル作品

互助会絵手紙サークル発表  
(市文化祭にて)



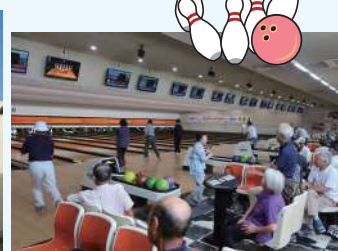
門松製作作業



安曇野市へ門松寄贈



互助会親睦旅行(岡崎城)



互助会親睦ボーリング大会

活動・地域の紹介





## シニア限定合同企業説明会に参加しました

11月29日、大町市創業支援協議会生涯現役環境づくり部会が主催、大町市役所が共催し、ハローワーク大町、北アルプス広域シルバー人材センター、長野県長寿社会開発センターが後援による、「シニア限定合同企業説明会」が大町市のサンアルプス大町2階大会議室において開催され、連合会も参加させていただきまし

た。冒頭、長野労働局高齢者対策担当官並びにハローワーク大町所長から長野県内における高齢者雇用の現状やシニア世代の雇用促進に向けた助成金制度など、高齢者雇用の促進につながる内容のお話の後、連合会からは高齢者活躍人材確保育成事業の説明に併せて、シルバー事業の現状や会員の活躍状況を紹介し、参加企業の方には、就業体験というコンテンツ等をうまく利用してシルバー人材センターの活用協力をお願いしました。



▲ シルバー人材センターの活用協力を依頼

当日は宿泊・観光業や警備業、介護業など、企業・団体14社が参加され、就労を希望される知識・経験豊富なシニア（60歳以上）の皆さんと、個々のブースでお仕事について熱心に話されています。

北アルプス広域SCのブースにも開始早々に相談者が訪れていましたが、後日主催者に確認したところ、多くの参加者がマッチングにより就職が決定したとのことでした。また、当日お願いしたアンケートには、参加

した多くの企業から今後シルバー人材センターに仕事を依頼したい旨の記載がありましたし、新たにシルバーの会員になられた参加者もいたとのことでした。



▲ 企業説明会

## 長野県、長野県議会、長野労働局への要望活動

10月6日、長野県庁を訪れ、「地域社会に貢献する長野県シルバー人材センター連合会及び拠点センターの決意と支援の要望」と題し、センターが高齢者に働く機会を提供することを通じて、高齢者の生きがいの充実や生活の安定並びに地域社会の維持・発展と就業意欲の高い高齢者の受け皿としての役割を果たせるよう、支援要望を行いました。

### ● 要望事項

- ・連合会へ引き続き一層の財政的支援
- ・県内各センターへの公共事業の発注について特別な配慮
- ・消費税におけるインボイス制度開始に伴い、センターには新たな税負担が発生することから、事業運営、経営基盤の強化につながる措置

### ● 要望先

- ・長野県知事（産業労働部長対応）
- ・長野県議会議長（産業観光企業委員会 酒井委員長及び清水副委員長対応）



▶ 県知事への要望



▶ 県議会議長への要望

また、10月11日には、長野労働局を訪れ、支援要望を行いました。

### ● 要望事項

- ・連合会へ引き続き一層の財政的支援
- ・会員拡大に向け、ハローワークとの様々な連携、幅広い支援
- ・県内各センターへの公共事業の発注について特別な配慮
- ・消費税におけるインボイス制度開始に伴い、センターには新たな税負担が発生することから、事業運営、経営基盤の強化につながる措置

### ● 要望先

- ・長野労働局長（職業安定部長対応）



▲ 労働局長への要望

## 編集だより

2024年も2カ月が過ぎ、4月からは新しい年度が始まります。今年はたつ年。近年、干支といえば、ねずみ、うしなど十二支と同じ意味で使われることが多いですが、実際には少し異なり、十干と十二支を合わせたもので、「十干十二支」を略した言葉です。

「十干」は「甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸」となり、もともと甲、乙、丙、丁…と、日を順に10日のまわりで数えるための呼び名でした。

今年の干支は甲辰、今まで頑張り続けてきた人はその効果が花開いた、はたまた新しい才能が発見されたりする年でもあると言われています。