

きょうと シルバーだより

No. 94 新緑号 令和7年5月



(写真：「京都国立博物館」) 堀場 英一会員撮影

事務局だより

ふれあいの小窓

KSRだより

地域班だより

公益社団法人 京都市シルバー人材センター

《普及啓発活動の実施》

令和7年3月1日（土）に「西京ひろばIN西京区役所」が新設された西京区役所と隣接する西文化会館ウェスティにおいて開催されました。

当センターは、ウェスティの中の出展で、十数名の会員と職員が、来場者に「シルバー人材センターです」「何か困ったことがあればご相談ください」と声をかけながら、約1,000セットの普及啓発チラシを配布しました。

令和6年度は、5月の北区を皮切りに、西京区（洛西地域）、東山区、伏見区（醍醐地域）のふれあい事業にブースをいただいて参加させていただき、左京区においてはブースはないものの、会場において普及啓発チラシの配布活動を実施するなど、多くの会員に協力いただきながら、普及啓発活動に務めました。

令和7年度もさっそく5月に北区が予定されており、6年度以上の取組みをしていければと考えております。開催地域の会員には、地域班等を通じてお知らせをしていく予定ですので、皆様も積極的にご参加いただければと思います。

令和7年度 KSR総会開催

令和7年度のKSR総会が5年ぶりに京都府立植物園で開催されることになりました。前年度までの4年間は、コロナの影響で中止になったり、紫明事務所前の公園で開催されたりしていたので、久しぶりの植物園での総会で、桜の満開とも重なりそうだったので楽しみにしていました。

しかし、その日は朝が雨予報で、7時の時点で雨の場合は中止ということになっていたもので、心配していました。

当日は、天気予報通り、前日夜から雨が降っていたので、中止だと思いましたが、もし総会が中止になったとしても、その後天気が回復してお花見くらいはできるだろうと思って行ってみました。すると、集合場所であった門の前には、たくさんの会員さんが来ていて、総会は開催するとの事でした。

総会は、温室前にみんなで集合して、今年度の役員、新ブロック長の紹介、事務局の挨拶の後、皆で「マイシルバー」「花」「春の小川」を合唱しました。その後、私が所属している北区はたくさんの会員が参加していたので、桜の下で4月の月例会をして、歓談の後解散しました。来年もまた、植物園で開催できることを願っています。

北区 T.Z



～ 令和7年度 ～ KSR事業活動予定 ～

実施行事	実施・予定	実施場所・内容
健康講座	・ 6月（4回） 予定	・ 北部支部
掃除講習会	・ 7月（4回） 予定	・ 北部支部
料理講習会	・ 10月（3回） 予定	・ 未定
中級研修会	・ 11月（4回） 予定	・ 北部支部
ブロック長研修会	・ 12月 予定	・ 北部支部
ボランティア活動	・ 8月 / 2月 予定	・ タオル寄贈

令和7年度の会員組織の役員体制を紹介します。

KSR役員体制	
役職名	氏 名
運営部長	竹内 悦子
企画部長	藪田 栄子
企画副部長兼会計	田中 晴美
就業開拓部長	前川 弘美
就業開拓副部長兼庶務	山根 由美子

地区長体制			
地区名	氏名	地区名	氏名
北区	掛川 展洋	右京区A	窪田 治
左京区A	中川 敏之	西京区B	右川 正博
左京区B	林野 桂三	東山区	前田 徳三
中京区	大谷 周平	山科区A	柚 勝昭
下京区	山際 由雄	山科区B	蜂須賀 康夫

ふれあいの小窓

シニアライフの充実に向けて

初めて寄稿します。

私の健康法は、「詩吟」、「カラオケ」です。歌手をしてありますが、腹式呼吸が基本となります。

息を約5秒吸ったあとに息を止めて、その後一気に吐き出す。それを10回続けます。そうすることでお腹が締まってきて、お腹のふくらみもなくなってきて体全体がスマートになります。

また、それだけでなく歌うということは、歌詞も覚えなければならず、それがボケ防止にもつながります。

自分も今年で満75歳になります。これからも様々な活動に参加して交流を深めたり、さらなる歌手活動を行うなど、今まで以上に楽しみながら活動していきたいと思っています。

中京区 平井 一郎

地域のツボ紹介

皆様こんにちは。私から地域のツボとして西京区の洛西地域を紹介したいと思います。
まず、洛西地域の小畑川周辺には、約800本もの桜が並んでいます。それに加えて、大原野神社の「千眼桜」、十輪寺の「なりひら桜」や勝持寺の「西行桜」といった著名な桜もたくさんあり、市内有数の桜の名所が洛西地域です。

そして、この桜の魅力を広く発信するために、毎年、春の催しとして、老若男女が楽しめる「らくさいさくら祭」が開催されています。

今年は、3月29日と30日に開催されました。その祭りでは小畑川の夜桜のライトアップも行われています。

行き方としては、阪急桂駅からバスで約15分、JR桂川駅、阪急洛西口駅からならバスで約10分の「境谷大橋」又は「洛西バスターミナル」降車で会場に着くことができます。

桜の季節の後の洛西地域は、桜色から青葉若葉色に染まる季節がやってきます。

皆様も、ぜひお楽しみください。

右京区 K

～編集委員の紹介～

今年に入って、センターからの紹介で久しぶりに就業することになり、現在で3箇月ほど経ちました。月に10日程度の就業で、建物内の巡回や各部屋の点検などが主な内容ですので、経験がある自分にちょうど良いと思って始めました。

実際に就業し始めてみると、初めての巡回の日は、自分が今いる場所が分からなくなって、同じ場所を行ったり来たり。その後も、なかなか慣れずに同じような状況が何度か続きました。

「以前は、こんな事はなかったのに・・・」、「加齢?」、「自分には向いていないのかな…」などと落ち込みかけていた時に、以前本で読んだ記憶がある「前頭葉の老化」というのがあったことを思い出し、改めて読み直してみました。

その中に「前頭葉が老化していくと、何事にも意欲がなくなり、活動することが億劫になってきて、その結果として運動機能の低下や脳の老化に拍車がかかってしまう。」とあり、それを防ぐためには、「ほんの少しの変化のある生活が大切」とありました。

読み終えて、改めて考えてみると、「もしかすると自分には、仕事を覚えようとする意欲が欠けていたのかもしれない。」と思い直し、合理的に選んでいた通勤経路を、少し時間がかかっても、いろいろと変化させてみようと思い、いくつかの経路を使って通勤するようにしました。

すると、徐々にですが気持ちにも変化が表れてきて「最初はだれでも間違える。」、「間違えるからこそ覚えられる。」など、前向きな気持ちが出てきて、いい意味で開き直ることができるようになり、落ち込んだりすることもなくなり、外に出ること自体を楽しむ気持ちも出てきました。

いつまで生きているのかはわかりませんが、1日でも長く仕事にも、遊びにも元気なままで過ごしていればありがたいことだと思っています。

シルバーだより編集委員 松井 薫

会員クラウドサービスについて

令和6年10月から、それまでの配分金明細通知書に替えて、「会員クラウドサービス」を利用いただき、明細を確認いただいているところです。

また、昨年の11月からは、配分金明細通知書に加えて就業いただく際の「就業条件明示書」も同じくクラウドサービスで確認いただくようになっていきます。

さらに、今後は、クラウドサービス内の「お知らせ」機能を活用して、定期総会などの主要行事のお知らせや会員の皆様に周知する必要があることなどを配信していく予定です。

つきましては、まだご利用されていない方や利用方法がわからない方などにつきましては、所属の事務所などで利用方法、登録方法などをご確認のうえ、日常적으로ご利用いただきますようお願いいたします。

人権の尊重について

これまで職場や地域など、社会の様々な場面で人権啓発の取り組みが行われてきましたが、残念ながら、今なお偏見や差別に基づく発言等がなされることも見受けられます。こうした行為は他人の人格や尊厳を傷つけるものであり、決して許されるものではありません。会員の皆様におかれましても、こうしたことのないようお願いいたします。

— 今後のシルバーだよりについて —

以前にも本誌上にてご案内しておりましたが、「きょうとシルバーだより」につきましては、本号をもって印刷された紙面での発行を取りやめさせていただき、今後は、公益社団法人京都市シルバー人材センターのホームページでの閲覧に変更させていただきます。

閲覧方法につきましては、ホームページ下部にあります「シルバーだより」のバナーをクリックしていただくことで、直近発行の4号をご覧いただくことができます。

ホームページアドレス <http://www.kyoto-silver.or.jp>

また、最新号につきましては、スマートホンやタブレットなどで、右下のQRコードを読み取っていただければ閲覧いただくことができますので、ぜひ、一度ご覧いただいたうえで、そのページを「お気に入り」等に保存いただければと思いますので、よろしくお願いいたします。

閲覧方法や登録方法などがわからない場合は、お手数ですが、所属の事務所までお問い合わせいただきますようお願いいたします。



＝就業開拓委員会＝

令和7年4月3日（木）第1回就業開拓委員会が開催されました。

会議では、配分金見積基準最低単価が見直されたこと等の影響から受注の減少が懸念されることから、受注の確保、拡大に向けた取組みの徹底を図ること、そして、そのための具体的な取組みとして就業開拓員4人による活動のさらなる活発化や各区で開催されるイベントなどにおける活動を積極的に実施していくことなどが確認されました。

また、3月まで活動いただいた吉村開拓員に替わって、新たな開拓員として山科区の西村会員が紹介されました。

就業開拓委員会では、今後とも効果的な就業開拓活動のあり方を検討していくとともに、就業機会の拡大につながる活動の実施に努めてまいります。

＝安全・適正就業に関する標語を募集します＝

シルバー人材センターでは、毎年7月を「安全・適正就業強化月間」と定め、安全・適正就業に係る意識の高揚を図る取組みの一環として、会員の皆さまから「安全・適正就業に関する標語」を募集します。

応募いただいた作品は、京都府シルバー人材センター連合会に提出いたしますが、応募多数の場合は、事前選考のうえ提出させていただくことになりますので予めご承知おき願います。提出後、同連合会においての審査の結果、入賞者には表彰が予定されています。

応募締切は、令和7年5月16日（金）です。応募又はお問い合わせは、本部総務課（TEL 8 2 1－2 0 1 3）までお願いいたします。

なお、標語については、特に形式は決まっていますが、いわゆる川柳のような5・7・5のものが今まで多く応募されていますので、参考にいただければと思います。皆様のご応募をお待ちしています。

標語例（昨年度優秀賞作品）

- ・ 事故防止 周囲を見渡す 余裕持つ
- ・ 安全は 急がずあわてず 気を抜かず
- ・ 目と耳で 安全確認 復唱す

事務局人事異動

令和7年4月1日付けで人事異動を行いましたので、お知らせします。

業務課長
東部支部長

波多野 健（新任）
稲田 利幸（異動）

報酬
約5万円
(1調査区)
※令和2年実績

国勢調査の 調査員

ぜひ、皆さまのご
応募をお待ちして
おります。

大募集中!!



調査の開始前に説
明会を開催しますの
で、未経験の方でも
ご応募いただけます。

京都市の今を知る
重要な統計調査に、
皆さんの力を
お貸してください!



- ✓ 20歳以上の健康な方
- ✓ 責任をもって調査し、秘密を保持できる方
- ✓ 選挙、税務及び警察に直接関係のない方
- ✓ 暴力団その他反社会的勢力に該当しない方

主な仕事内容・ スケジュール(予定)

<9月上旬>

各区役所で開催する調査員事務打合せ会への出席

<9月下旬>

調査書類の配布

<10月1日>

調査期日

<10月中旬>

未提出世帯への督促、調査書類の回収

<10月下旬>

調査書類を区役所に提出

応募及び問合せ先: 公益社団法人京都市シルバー人材センター紫明事務所



(TEL)075-334-6768(FAX)075-334-6769

月曜日から金曜日(祝日を除く)午前9時から午後5時まで

担当: 新谷(しんたに)まで

令和7年度定期総会について

日時 : 令和7年5月29日(木)
午後2時から(開場 午後1時30分)
場所 : ロームシアター京都 サウスホール
左京区岡崎最勝寺町13
TEL 075(771)6051

定期総会のご案内(議決権行使書)は、郵送でお届けします。ご欠席の場合は、必ず議決権行使書の提出をお願いいたします。議決権行使書は、必要事項をご記入いただき、そのまま投函してください。切手を貼っていただく必要はありません。

なお、今回は、総会にご出席いただいた会員と議決権行使書をご提出いただいた会員を対象に、後日抽選を行い、当選者にギフトカードを進呈いたしますので、ぜひご出席いただくか、どうしてもご出席いただけない場合は議決権行使書の提出をお願いいたします。

緊急時の連絡先(携帯電話番号)について

事務局の業務時間外(夜間・休日)に、緊急の用件で連絡が必要になったときは、次の携帯電話に連絡してください。

	連絡先・携帯電話番号		連絡先・携帯電話番号
本 部	090-6676-6853	北 部 支 部	090-3978-6848
東 部 支 部	090-6678-5342	全支部共通	080-4014-8376

緊急の用件とは：

- ・就業中の大怪我、就業先と自宅との往復の途中での交通事故
- ・就業先に損害を与えたり、市民の方に怪我をさせた場合 など急を要するとき。

編集後記

皆様こんにちは。

様々な異常気象が続く昨今、昨年は、猛暑による野菜などの生育不良が顕著な年であり、今年は、アメリカロサンゼルスでの山林火災や、我が国においても岩手県での山林火災による膨大な森林の消失、住宅火災も100棟弱という被害が出たりと、いつ自分のもとに何が起こるのか、とても不安な状況です。

地震も頻発していますし、南海トラフ地震についても30年以内に発生する確率は80%とされています。

このように災害は、いつ、どこで発生するかわかりません。分からないからこそ、日頃からの防災に対する準備、心構えが必要になってくるのだと思います。

今、大丈夫だからではなく、いつ、何が起きても大丈夫なように、日頃からの準備と心構えを持っていきたいと思っています。

令和7年5月1日
発 行
公益社団法人京都市シルバー人材センター
〒604-8437
京都市中京区西ノ京東中合町2番地
TEL:821-2013 FAX:821-2020