



事務局だより 1月号

会員部会「健康増進事業」

12月13日（金）、健康増進事業「ボウリング大会」を実施しました。33人の会員が参加し、交流を深めながら楽しくゲームを行いました。皆さん入賞を目指して、どのレーンも白熱したゲームとなりました。優勝、準優勝、ブービー賞には、トロフィーを贈呈しました。

健康増進事業は会員部会が主体となって運営しており、会員相互の交流を深めるとともに、体を動かして健康を維持することで、元気に就業していただくための取り組みとなっています。今年も「ボウリング大会」を通じて親睦を深め、リフレッシュできた一日となりました。

上級者、初心者問わず盛り上がりました！



入賞された3名様、おめでとうございます！

令和7年4月～

重要

発注者・センター・会員間の 契約関係を見直します!!

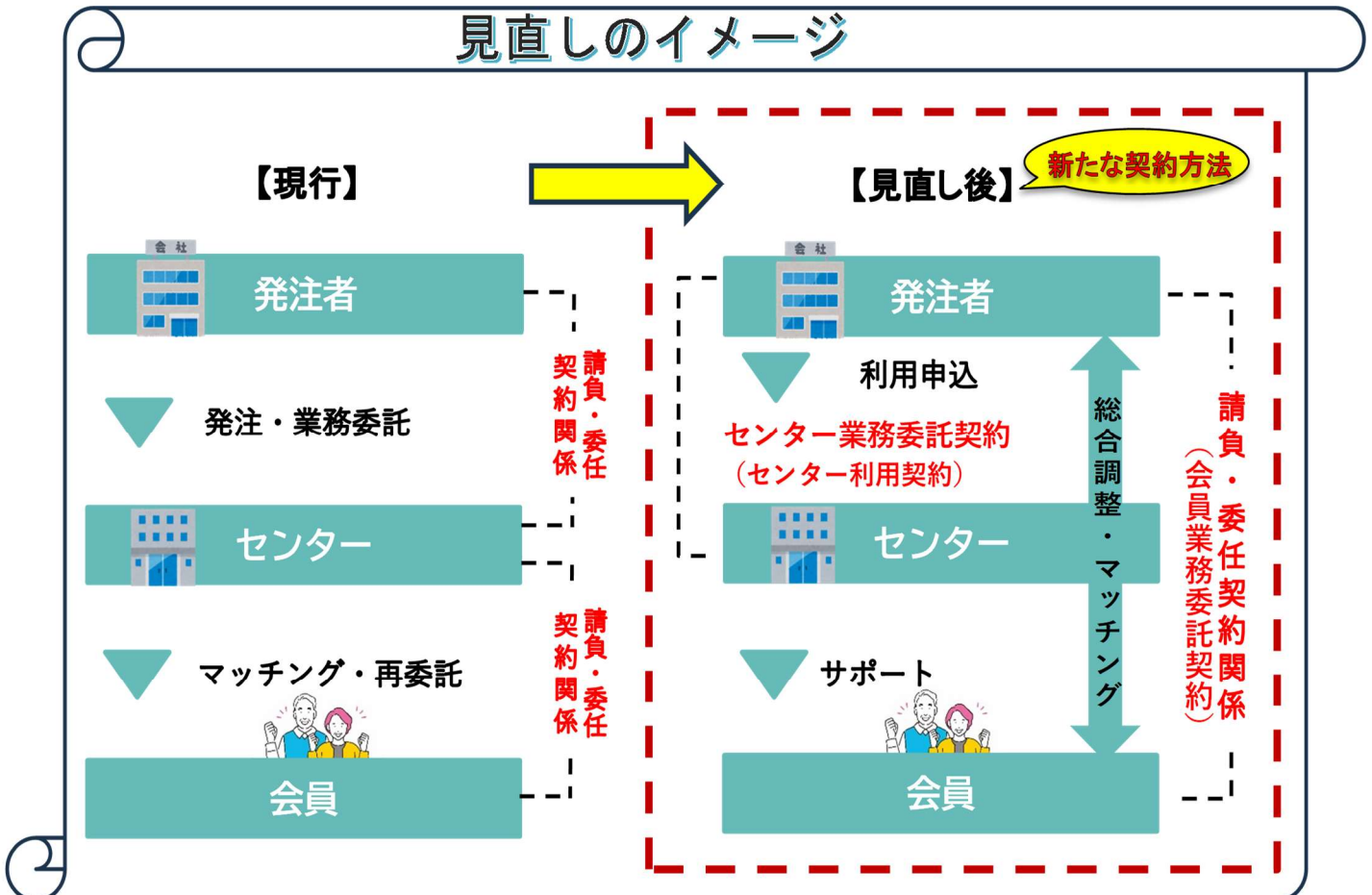
当センターでは、令和6年11月のフリーランス法施行に伴い厚生労働省から示された「シルバー人材センターにおける契約方法の見直しに関する基本方針」に基づき、**会員の皆様が請負・委任の形態で就業する場合の契約方法**について、見直しを行います。

具体的には、会員の皆様がフリーランス法の下で、安心・安全に就業できるよう、発注者・センター・会員間の契約関係を見直し（下図参照）、発注者から会員に対して直接業務委託が行われる形式とします。

この見直しにより、形式的には発注者と会員との間で契約関係が生じることになりますが、**実務面では現在と基本的に変わるところはありません。**

なお、この新たな契約方法は、令和7年度から一部の契約で適用し、順次拡大していく予定です。

見直しのイメージ



会員の皆様におかれましては、ご理解いただきますようお願いいたします。



シルバー会員の
みなさま

スマイル トゥ スマイル
会員専用サイト「Smile to Smile」
スマートフォン・パソコンへの登録をお願いします!!

当センターでは、フリーランス法に対応するため、会員の皆様の仕事の内容などの就業条件は、原則として会員専用サイト「Smile to Smile」でお知らせすることになります。

- 「Smile to Smile」を利用するには、あらかじめ会員の皆様ご自身での登録が必要です。登録をすると、センターから依頼した仕事の内容をいつでもスマホ等で確認ができるうえ、配分金の明細（※）や、センターからのお知らせなどをご覧いただけます。
- 未登録の場合は、書面での郵送や手渡しとなり、時間や来所の手間がかかりますので、できるだけ早く「Smile to Smile」の登録をお願いします。

※ 配分金の明細は、令和7年4月以降の郵送を廃止し、「Smile to Smile」によりご確認ください方法へと移行します。

登録について

8月末時点で未登録の会員には、【ひろしまシルバーだより第129号】（9月送付）に登録のための関係資料（登録に必要なログイン情報を含みます。）を同封していますので、ご確認ください。

また、9月以降に入会された方には、**会員証に同封する**形で、同様の資料をお送りしています。

NEW

【登録方法が分からない場合は】

「Smile to Smile」相談会を開催します!!



- ・「Smile to Smile」の登録や使用方法を支援する会員サポーターが懇切丁寧に対応します。
- ・相談会は、以下のとおり各事務所で開催します。来所される場合は、事前にご連絡いただくとスムーズにご案内できます。

開催場所	開催日	時間
シルバー人材センター 本部 / 北支部	2月3日(月)、5日(水)、25日(火)	9:00~12:00
佐伯支部 / 安芸出張所	3月3日(月)、5日(水)、25日(火)	

未登録であっても、就業などの会員活動ができなくなるわけではありませんが、登録すればセンターからのお知らせや就業情報、配分金明細書等を確認することができますので、是非この機会にご登録ください。

おかげ様で登録 2,000 人突破!! みなさんご協力ありがとうございます!!



会議開催報告

理事会

12月26日（木）、令和6年度第3回理事会を開催しました。

今回の会議では、事務局から「会員の入会状況」「事業実績の現況」「傷害・賠償事故発生状況及び会員指導措置」「新たな契約方法への移行」について報告した後、「見積基準配分金単価の改定」「職員の給与規程の一部改正」等について審議していただきました。

報告事項の「新たな契約方法への移行」については、令和7年度以降、公共や、個人・家庭から、順次、実施することを確認しました。

審議事項の「見積基準配分金単価の改定」については、令和7年4月就業分から、全ての配分金単価を最低賃金の増加割合を乗じた額に改定することとなりました。

理事からは、「新たな契約方法に移行すると、今と何が違うのか」「平均寿命が高くなる中で、シルバー人材センターの役割は今後より重要になるだろう」等の質問や意見があり、活発な議論が行われました。



<議題>

(1) 職務の執行状況の報告

(2) 報告事項

第1号 新入会員について(令和6年5月～11月)

第2号 事業実績の現況報告について(令和6年11月末現在)

第3号 傷害・賠償事故発生状況及び会員指導措置について(令和6年11月末現在)

第4号 新たな契約方法への移行について

第5号 各部会からの報告

(3) 審議事項

第1号 見積基準配分金単価の改定について

第2号 「公益社団法人広島市シルバー人材センター職員の給与に関する規程」の一部改正について

第3号 理事長に対する権限委任について

理事会専門部会 総務部会

12月25日（水）、令和6年度第2回総務部会を開催しました。

12月26日（木）の理事会へ上程する議案について協議していただいた結果、原案どおり上程することになりました。



理事会専門部会 安全・適正就業部会

12月24日（火）、第3回安全・適正就業部会を開催しました。

事務局から「事故発生状況」、「会員の指導措置」、「就業現場視察の実施」等について説明し、委員の皆さんに協議していただきました。

その結果、会員の指導措置については、口頭指導が5件、文書指導が5件となりました。

その他、事務局から交通安全講習会の実施、「安全スローガン」「ヒヤリ・ハット体験記」の募集、「安全就業情報」の発行など、安全就業への取組を報告しました。



交流カフェ

日時：2025年 **2月3日**（月）9:30～11:30

場所：広島市シルバー人材センター 本部4階研修室

女子会・ニュースポーツ・切り絵同好会などのイベント実施予定

日時：2025年 **1月17日**（金）9:30～11:30

場所：広島市シルバー人材センター 佐伯支部

会員相互の交流・情報交換

高齢者いきいき活動ポイント対象事業（1ポイント）

いき

会員交流の場です。ぜひお越しください！



会員拡大の取組

入会説明会（12月）

12月6日（草津公民館）と12日（沼田公民館）、シルバー人材センターの入会説明会を開催しました。当センターでは、多くの方にシルバー事業を知っていただくために、本部や広島市内の公共施設で入会説明会を開催しています。全体で10人が参加し、4人が入会しました。



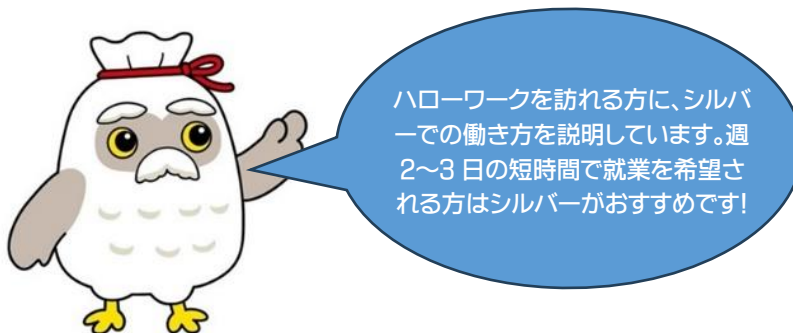
女性限定入会説明会

12月20日（金）、女性限定入会説明会とストレッチ教室を開催し、8人が参加しました。自宅で手軽にできるストレッチが紹介され、参加された方からも好評をいただきました。広島市シルバー人材センターは女性会員拡大の取り組みの一環として、女性限定入会説明会を実施しています。



ハローワーク広島就職セミナー

12月17日（火）、ハローワーク広島が開催した就職セミナーに参加し、シルバー事業の説明を行いました。今後もハローワークと連携し、毎月このセミナーに参加して会員確保に努めていきます。



事故発生状況

(各年度12月末現在)

区分	令和6年度	令和5年度	差
傷害事故	19件	23件	▲4件
賠償事故	21件	17件	4件
計	40件	40件	0件



安全はすべてにおいて優先する

12月は傷害事故が4件、賠償事故が4件発生しました。傷害の内訳として、転倒、扉に手を挟まれて負傷したもの、剪定中の裂傷、通勤途上の交通事故が各1件ずつとなっています。

賠償の内訳は、草刈り中の飛び石事故、剪定中の事故が各1件、その他の事故が2件発生しています。

★1月の安全スローガン

「あとで」では 忘れる 今すぐに

～安全スローガン・ヒヤリハット体験記を募集します!～

応募資格 広島市シルバー人材センターの会員

募集期間 令和7年1月6日(月)～令和7年1月31日(金)

応募方法 専用の応募用紙などに住所・氏名・電話番号・会員番号を明記し、郵便又はファクス等で応募してください。

「安全スローガン」は、ひとり2点以内

「ヒヤリ・ハット体験記」は、ひとり1点

宛 先 〒730-0005 広島市中区西白島町 23-9

広島市シルバー人材センター事務局 企画係 (担当 上田・野村)

FAX: 082 (223) 8528 e-mail: hirosima@sjc.ne.jp

【応募上の注意】

- ・ 自身で創作した未発表作品に限ります。応募作品は、返却しません。
- ・ 「安全スローガン」の作品(最優秀作品及び優秀作品)は、安全就業の啓発などで活用させていただきます。
- ・ 「ヒヤリ・ハット体験記」は、シルバーでの就業中又は就業途上で、事故にはならなかったものの危なかった体験談を400字以内で、タイトルをつけてください。
- ・ 最優秀作品は、会報誌「ひろしまシルバーだより(令和7年5月号)」で発表します。



1月22日「協同労働」学習会(南区)のご案内

「協同労働」学習会が、令和7年1月22日(水)10時から南区地域福祉センターで開催されます。学習会では、南区で活動されている団体『広島らくえん会』の活動内容の紹介などがあります。この機会に、地域課題の解決に向けて仲間と取り組む働き方について、学んでみませんか。

ホームページ：[「協同労働」学習会 ～住民が支え合うまちづくり～ \(南区\) を開催します。 | お知らせ | 協同労働 \(kyodo-rodo.jp\)](https://kyodo-rodo.jp)

令和6年度広島市「協同労働」促進事業

住民が支え合うまちづくり



「協同労働」 **1/22 (水)** **10時～12時**
学習会

会場：広島市南区地域福祉センター 4階 大会議室
(広島市南区皆実町1丁目4-46 南区役所別館内)



地域課題の解決に向けて、仲間と取り組む働き方を学んでみませんか？
この度は、南区で活動されている団体『広島らくえん会』の方をお招きして、活動内容をご紹介します。

- どなたでも気軽に参加いただけます。
- 公共交通機関でお越しください。



持続的な社会インフラを育てたい！

● ゲストスピーカー

広島らくえん会 (南区)

代表 太田 広実 さん

南区を中心に、高齢者、障がい者の困りごとを解決し、普通の生活を送るための手助けをします。

そして地域で働きづらさを感じる若者の社会参加の機会や地域のつながりを支援します。



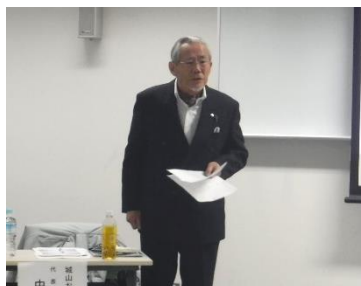
定員：20名

参加費：無料

※ 参加をご希望の方は、「協同労働」プラットフォームまでお申し込みください。

12月13日「協同労働」学習会(佐伯区)が開催されました

12月13日(金)、佐伯区地域福祉センターで「協同労働」学習会が開催されました。学習会では、約20名の参加者の中、住民の困りごと支援を中心に活動されている『城山おたすけたい・絆』による活動内容の紹介や、質疑応答などがありました。



広島市「協同労働」プラットフォーム

受託団体：労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

〒730-0005 広島市中区西白島町23-9 広島市シルバー人材センター内4階

電話番号 082-554-4400 (土日祝を除く10時～18時) FAX 082-554-4401

ホームページ <https://kyodo-rodo.jp>

E-mail platform-hiroshima@roukyou.gr.jp

※協同労働について詳しく知りたい方は、広島市「協同労働」プラットフォームまでお問い合わせください。

● 令和7年度「植木スクール」受講生大募集

植木スクール受講のための受講説明会を次のとおり開催します。

会員向け

日時：令和7年2月20日（木）10：00～（1時間程度）

場所：本部4階 研修室

入会予定の方向け

日時：令和7年2月21日（金）10：00～（1時間程度）

場所：本部4階 研修室



- ◆ 申込先 電話 082 (223) 1156
- ◆ お問い合わせ 業務第二係 船本・窪田まで

※ 剪定業務に従事する会員は、受講し修了することが必須です。



● 植木スクール受講要件等

- ① 募集人員：20名程度
- ② 実施時期：4月～7月・9月～10月の間、延べ50日間
- ③ 受講場所：講義 本部4階研修室、実技 公共施設等
- ④ 受講料：無料（交通費・昼食代等の支給なし）
- ⑤ 受講終了後は必ず当センターの剪定業務に就くこと。
- ⑥ 剪定道具（8尺の三脚等）を運搬できる車両を所有しているか、受講までに所有できること。
- ⑦ 実習道具を準備できること。（新規購入の場合、3万円程度が必要）
- ⑧ 延べ50日間の講習に出席できること。

◆ 受講申し込みは別途受け付けます。（受講生は後日面談により決定）





雨の日に体調が悪くなる

— 天気痛 —

指導: 中部大学生命健康科学部 教授 / 愛知医科大学 客員教授 佐藤 純

企画: 日本医師会

No. 548

天気に伴う体調不良

雨の日や、雨が降ってくる前に、頭痛やめまい、肩こりが起こる人がいます。そのほかにも、くび、膝、腰などの痛みや、耳鳴り、倦怠感、気分が沈むなど、天気の変化に伴って起こる症状はさまざまです。もともとある症状が、雨の日に悪化することもあります。このような症状・状態を、天気痛(または気象病)と呼んでいます。

なぜ症状が起こるのか

天候が崩れると気圧が徐々に下がります。内耳*1には気圧のセンサーがあり、気圧の低下を察知すると考えられています。気圧の変動は体にとって大きな負担なので、ストレスとして脳に伝わり、自律神経*2が乱れて、頭痛やめまい、肩こりなどを引き起こすことがあります。

*1 内耳: 耳の奥の骨の中にあり、聴覚と平衡感覚に関する器官。

*2 自律神経: 身体を活発に動かす交感神経と、身体を休める副交感神経の二つからなり、相互にバランスを取りながら身体の状態を調節している。

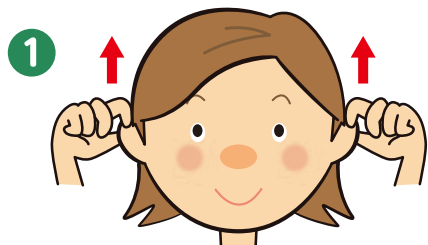
症状を抑える・予防するには

痛みやめまいの原因となる病気があれば、きちんと治療することが重要です。痛みには鎮痛薬を、めまいには乗り物酔い止めのような薬を使用することもあります。天気痛の症状を予防するには、生活習慣を改善するなど、セルフケアによるコントロールも大切です。

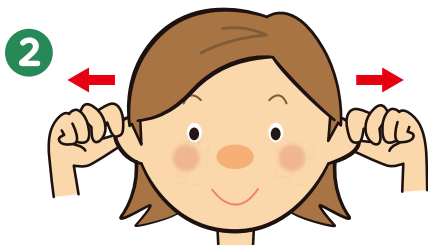
気圧が低下して天気痛が起こりそうになったときに、または予防のために日ごろから、耳をマッサージして、耳の血行を良くすることをお勧めします。温タオルで耳を温めてから行うと効果的です。

血流が不足すると痛みを引き起こす原因になるので、くびや肩など痛みの症状の出る箇所の筋肉をほぐしましょう。普段から体を動かすことは、全身の血行改善だけでなく、気分転換にもなり、自律神経を整えるのに有効です。

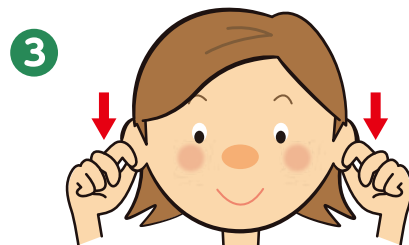
耳のマッサージ



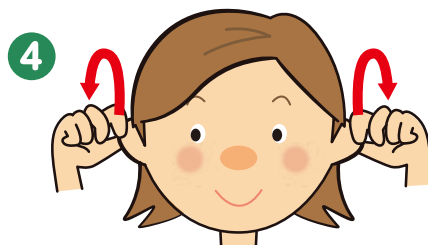
1 耳の上部を軽くつまみ、5秒かけて上に引っ張る。



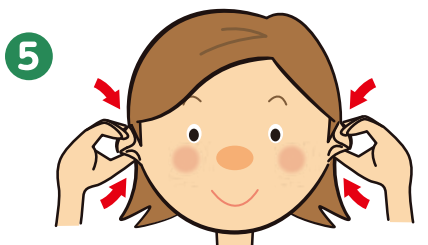
2 耳の真ん中を軽くつまみ、5秒かけて体の外側に引っ張る。



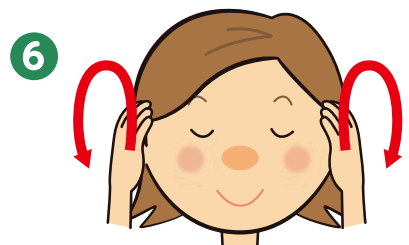
3 耳の下部を軽くつまみ、5秒かけて下に引っ張る。



4 耳を外側に引っ張ったあと、前からうしろに5回ゆっくりと回す。



5 耳をたたむように塞ぎ、5秒間そのままにする。



6 手のひらで両耳を覆い、前からうしろに5回ゆっくりと回す。

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医
バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。