



令和8年1月5日 第10号

シルバーだより

(公社)南部広域シルバー人材センター
本所 66-4011 伯耆支所 63-0222

1月1日現在会員数：331名



笑顔で帰ろう 家族のもとに 安全就業みんなで築く

12月の入会・退会

入会

(溝口)2名

退会

0名

<確定申告関係> 令和7年分配分金支払証明書について

令和6年12月から令和7年11月までのシルバー人材センター就業分(R7.1~12月振込)の「令和7年分配分金支払証明書」を同封しています。2月中旬から始まる確定申告等にご使用ください。

e-taxによる電子申請は、1/4から申請可能です。

令和7年度安全就業研修・地域班会議のご案内

今年度の安全就業研修では、鳥取県庁県民課が実施する出前説明会を活用し、「高齢者の交通事故防止」をテーマに実施する予定です。地域班会議は、各地域ごとに会員が集まり、意見交換や情報収集ができる機会となっています。みなさまご参加ください。通知文書は後日改めて配布します。

No.	項目	内 容
1	日時 場所	令和8年2月19日(木)※下記会場のどちらかに参加ください ・午前9時30分～同10時30分(南部町総合福祉センターあわせ2階) ・午後1時30分～同2時30分(伯耆町農村環境改善センター2階)
2	内 容	安全就業研修講義:高齢者の交通事故防止(60分程度) 地域班会議:上記終了後開催(10分程度)



スマホ教室予定表(1月・2月講座内容予定)

日 に ち	講 座 内 容	開 催 場 所	時 間
1/9(金)	コード決済・キャッシュレスについて	伯耆支所(遊学館)2階	10:30～11:30
1/23(金)		プラザ西伯	13:30～14:30

講習会のお知らせ(無料) 申し込みは本所または伯耆支所へ

内 容	開 催 日 時	開 催 場 所	申込締切
果樹剪定講習会	2/24(火) 9時～12時(予備日 2/25)	南部町内	2/17(火)
庭木剪定講習会	3月中下旬 9時～12時	南部町内	未定

・参加対象はシルバー会員または60歳以上の南部・伯耆町民です。(シルバーで仕事を希望する方)
・各講習会の申込締め切り後、希望者へ個別に別途詳細を通知します。

健康コーナー 良質睡眠から健康に！毎日を健やかに過ごすための睡眠5原則！

1.長い時間寝床で過ごすのをやめましょう。

○眠くなったら寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるように心がけましょう。

2.日中は長時間の昼寝は避けて運動習慣を設けましょう。

○昼寝は午後の早い時間で短時間にとどめましょう。

○規則正しい食事をとり、体内時計を整えましょう。

3.寝室はなるべく暗く心地よい温度に調節しましょう。

○日中はできるだけ太陽の光を浴び、体内時計を整え、昼夜のメリハリをつけましょう。

○寝室の温度は、季節に応じて調節しましょう。

4.嗜好品とのつきあい方に気を付けましょう。

○夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。

5.眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談しましょう。



安全コーナー 声を掛け合って “事故ゼロへ！” 頼れる仲間と共同作業

1.一人作業の原則禁止

・一人作業は、事故発生時の発見遅れにより重篤化のリスクが高まります。対応が遅れないように複数名での作業を徹底してください。複数で作業する場合もグループ内で単独とならないようお互いを視認できる位置を確保して作業してください。

2.樹上でのチェンソー使用禁止

・脚立や足場板を使用した不安定な姿勢でのチェンソー作業は、重大事故の危険があります。樹上でのチェンソーの使用は禁止とし、必ず地上で安全な姿勢で作業してください。

3.保護帽と安全帯の着用の徹底(必ず着用してください)

・転落や転倒によって頭部を打つと、重篤な傷害につながるだけではなく、最悪の場合は死に至ることもあります。転落・転倒の危険性を常に意識し就業中は必ず着用してください。

4.ナイロンカッターの使用禁止(厳守)(再度徹底する)(12月に南部広域シルバー管内で賠償事故発生)

5.飛び石防止ネットの使用(現場状況を確認し使用すること。できれば車の移動をお願いすること。)

令和7年度 11月 の 契 約 金 額

(表中の金額単位:千円)

年 度	11月実績			年度累計(4月~11月)		
	請負・新契約	派 遣	計	請負・新契約	派 遣	計
令和7年度	11,225	2,794	14,019	99,108	22,944	122,052
令和6年度	11,953	3,024	14,977	105,392	22,939	128,331
対前年比(%)	93.9	92.4	93.6	94.0	100.0	95.1

令和8年2月28日(土) 第2回ボウリング大会開催予定

詳細は次回(2月号)お知らせします。お楽しみに！

1月の入会説明会 お知り合いの方に参加をお勧めください

・1月14日(水)・伯耆支所(溝口駅舎内)(伯耆町溝口)午前9時30分~同11時

・2月18日(水)・プラザ西伯(南部町法勝寺)午前9時30分~同11時

・入会希望者をご紹介ください。入会された場合は、紹介していただいた会員に1,000円分の商品券を進呈します。

