



公益社団法人 鳥取市シルバー人材センター

# シルバーとっとり

高齢者の社会参加をサポートし、活力ある地域社会の発展を目指しています。

会員数 680人 (男 436人 女 244人) 令和6年6月15日現在

vol.81  
2024.7



シルバーとっとり  
81号  
目次

2 第43回定時総会開催、理事長挨拶

3 永年会員・役員表彰、地域班班長紹介  
新役員の紹介・退任役員  
地域班活動についてのお願い

4 安全大会、安全・適正就業強化月間  
多発する賠償事故

5 熱中症と脱水症状、レシビ

6 フリーランス新法がはじまります

7 講習会、健康診断、事務局職員の異動

8 インフォメーション

## 第43回 定時総会が開催される

5月31日（金）午後1時30分から、鳥取市民会館大ホールにおいて、第43回定時総会が開催されました。

最初に、会員在籍中の物故者の冥福を祈り、黙とうをささげた後、伊藤理事長が挨拶に立ち、「昨年10月にインボイス制度が施行され、令和5年10月から3年間は、過措置期間として、会員の皆様に支払った配分金に含まれる消費税額の20%に当たる額を納税することになりました。センターでは、その財源を確保するため、事務費率を令和6年度から12%に改めることになりました。



本年11月から施行が予定されているフリーランス新法は、

センターが会員に仕事を依頼する場合、就業条件を書面又は電磁的方法により明示することを義務付けています。

センターでは、同法に対応するため、会員との通信手段をデジタル化して、業務の効率化と経費の削減を図ることとし、会員の皆様に会員専用サイトへの登録をお願いしているところと、会員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。」と述べられました。続いて、永年功労役員への感謝状の贈呈と永年就業会員の表彰が行われました。伊藤理事長が仮議長になり、総会の開会を宣言した後、総会の議決権を有する会員は662人であり、委任状を含めた当日の出席会員は、544人であることが事務局から報告され、仮議長から議案審議に必要な定足数を満たしていることが宣言されました。

続いて、本会の議長として奥田兼之会員が議長に選出されました。

最初に、太田義久監事が監査報告を行い、山本事務局長が報告事項1から3までの説明を行いました。

続いて、第1号議案「令和3年度収支決算承認の件」、第2号議案「理事13名選任の件」、第3号議案「監事2名選任の件」が原案どおり承認され、新たな理事として「植木良雄」、「谷尻和彦」会員が選任されました。

午後2時48分に奥田議長が閉会宣言を行い、閉会しました。

総会終了後、臨時理事会が開催され、理事長に「奥田恒久」理事、副理事長に「中島有為子」理事、専務理事には「山本雅宏」理事が選定され、会員の皆様に奥田理事長が就任の挨拶をしました。



## 理事長挨拶



理事長  
奥田恒久

私は、第43回定時総会において、理事に再任され、同総会の後に開催された臨時理事会において、理事長に選定されました。

微力ではありますが、誠意その職責を全うしていきますので、会員皆様の御協力をお願い申し上げます。

さて、昨年10月にインボイス制度が施行され、消費税法の経過措置期間である令和5年10月から令和8年9月まで、会員の皆様に支払った配分金に含まれる消費税額の20%に当たる額を納税することになりました。

本センターでは、その財源を確保するため、本年度から事務費率を12%に改めました。消費税法では、令和11年9月まで免税事業者からの仕入税額相当額を一定割合、控除することができ経過措置が定められていますが、その控除割合は、段階的に引き下げられ、より多くの財源が求め

られるところから、センターは、引き続き、実効性のある対策を計画し、実行していきます。

本年11月から施行が予定されているフリーランス新法は、センターが会員に仕事を依頼する場合、就業条件を書面又は電磁的方法により明示することを義務付けています。

現在、センターでは、フリーランス新法に対応するため、会員との通信手段をデジタル化して、業務の効率化と経費の削減を図ることとし、会員の皆様に会員専用サイトへの登録をお願いしているところです。

また、センターでは、昨年10月に行われた最低賃金の大幅な引き上げを受けて、配分金の額を改正し、本年4月から施行することとしました。

会員の皆様には、発注者である市民の皆様や企業、公共団体に理解を得るため、より一層、きめ細やかなサービスの提供に努めていただきたいと思います。

会員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

令和6年度 地域班班長

地域班連絡協議会 (敬称略)

- 小林 道 則 (美 和)  
(地域班連絡協議会会長)
- 前 田 宗 孝 (末 恒)  
(地域班連絡協議会副会長)
- 谷 口 和 彦 (稲葉山)
- 藤 原 弘 季 (岩 倉)
- 浜 崎 英 治 (修 立)
- 矢 部 征 征 (日 進)
- 桜 田 憲 臣 (久 松)
- 山 下 博 美 (遷 喬) **新**
- 副 田 豊 眞 (城 北)
- 砂 山 幹 雄 (浜 坂)
- 砂 澤 義 雄 (醇 風)
- 戸 田 尊 尊 (明 徳)
- 井 上 芳 博 (美 保) **新**
- 奥 田 兼 之 (美保南)
- 谷 口 大 和 (面 影)
- 岩 成 敏 雄 (津ノ井)
- 前 嶋 俊 英 (世紀南)
- 阪 本 俊 久 (世紀北)
- 福 田 尚 徳 (松 保)
- 平 井 克 敏 (湖山南)
- 村 上 邦 夫 (湖山北)
- 山 本 和 典 (国 府)
- 中 嶋 庸 生 (気 高)
- 長谷川 誠 (青 谷) **新**
- 渡 邊 博 美 (河 原)
- 田 中 幸 一 (用 瀬) **新**

班長さんには地域班連絡協議会(班長会)への出席のほか、事務局からの連絡事項の伝達や資料の配布、ボランティアや会議の出欠の取りまとめなど、大変お世話になります。

受賞おめでとうございます

役員表彰

役員として10年以上センターの発展に寄与され、多大なる貢献をされた功績に対して感謝状を贈呈しました。(敬称略)

専務理事 山本 雅 宏 (湖山南)

会員表彰

会員として継続10年以上在籍し、積極的に就業しセンターの発展に寄与された次の39名の皆様が受賞されました。おめでとうございます。(敬称略)

20年表彰 (平成16年4月1日～平成17年3月31日までの入会者)

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 前 嶋 俊 英 (世紀南)   | 中 村 勝 利 (国 府) |
| 徳 田 邦 子 (美 保)   | 加 山 幸 枝 (気 高) |
| 黒 岩 千 代 美 (岩 倉) | 岡 本 恭 典 (湖山北) |

10年表彰 (平成25年4月1日～平成26年3月31日までの入会者)

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 上 田 稔 (美 和)     | 坂 口 公 信 (明 徳) |
| 森 本 啓 治 (世紀北)   | 竹 森 久 夫 (修 立) |
| 井 上 芳 博 (美 保)   | 広 田 めぐみ (浜 坂) |
| 徳 安 恵 美 子 (明 徳) | 上 山 文 代 (面 影) |
| 坂 田 照 恵 (用 瀬)   | 大 川 成 美 (岩 倉) |
| 有 本 勝 洋 (城 北)   | 西 村 温 子 (美保南) |
| 中 嶋 庸 生 (気 高)   | 高 橋 啓 子 (末 恒) |
| 中 富 山 實 (日 進)   | 小 林 道 則 (美 和) |
| 入 江 多 鶴 子 (世紀北) | 米 田 一 雄 (津ノ井) |
| 阪 本 俊 久 (世紀北)   | 平 田 義 男 (世紀北) |
| 中 村 孝 子 (浜 坂)   | 福 田 和 代 (面 影) |
| 澤 田 照 代 (城 北)   | 遠 藤 久 栄 (面 影) |
| 稲 村 淳 一 (松 保)   | 上 田 愛 子 (用 瀬) |
| 戸 田 尊 尊 (明 徳)   | 瀧 寿 美 雄 (松 保) |
| 今 嶋 頼 正 (津ノ井)   | 小 林 貞 美 (美保南) |
| 濱 口 満 知 子 (世紀北) | 地 原 洋 子 (面 影) |
| 藤 原 睦 子 (岩 倉)   |               |

今後も健康に留意され、ますますのご活躍を祈念いたします。

地域班活動に参加しましょう

地域班は、会員相互の連帯意識の向上と親睦を基調に、就業機会の確保及び連絡調整を円滑に行うことを目的として設置しています。

班長・世話人を中心として、ボランティア活動や会員募集運動、地域班会など様々な活動が行われています。地域班活動は、情報交換の場としても大変有意義な場となっています。会員さん同士が顔見知りになることで、就業の幅が広がった、いろいろな情報が入ってくるようになった、自分が困った時に助けてもらったなど、地域班の目的が生かされている話もたくさん耳にします。会員の皆さんは、地域班活動やボランティア活動に積極的に参加しましょう。

また、総会など、出欠の回答が必要なものは、必ず期限までに班長さんや世話人さんへ提出していただきますようお願いいたします。

新役員の紹介

第43回定時総会で役員改選があり、新体制となりました。

- |                           |             |
|---------------------------|-------------|
| 理 事 長 奥 田 恒 久             | 理 事 西 墻 徳 彦 |
| 副 理 事 長 中 島 有 為 子         | 理 事 梨 原 裕 子 |
| 専 務 理 事 兼 事 務 局 長 山 本 雅 宏 | 理 事 福 田 克 彦 |
| 理 事 山 下 峰 子               | 理 事 植 木 良 雄 |
| 理 事 瀧 寿 美 雄               | 理 事 谷 尻 和 彦 |
| 理 事 須 田 す み 枝             | 監 事 太 田 義 久 |
| 理 事 松 本 大 輔               | 監 事 洞 崎 雅 好 |
| 理 事 坂 田 照 恵               |             |

※任期：令和8年の定期総会終結の時まで

退任役員

- 理事長 伊藤 茂 樹 : 理事 吉 田 一 男  
長きにわたり、センター理事として事業発展にご尽力いただきありがとうございました。

## 第23回安全大会を開催しました

3月13日(水)、とりぎん文化会館において、第23回安全大会を開催しました。

この大会は、高齢者が安心して就業できるような環境づくりと、安全・適正就業に対する意識の高揚及び事故防止のための知識の習得を目的としているもので、今回は5年振りの開催となりました。

当日は多数の参加があり、安全・適正就業に対する関心の深さが伝わりました。

令和6年の安全・適正就業標語



作品の表彰後、令和5年度の安全・適正就業の取り組み状況や、センター会員として、適正な就業方法と個人情報保護の適正な取り扱いについて周知を図りました。

引き続き、

鳥取警察署の方に「特殊詐欺の実態と対策」と題して、

「特殊詐欺」の具体的な例や手口などを、

映像を交えてわかりやすく講演していただきました。

被害を未然に防ぐには、手口を知ることが大事であり、手口を知っておけば被害を回避することができますなど、とてもためになるお話に参加者は熱心に聞き入っていました。

この大会を機に、より一層安全意識を高め、就業中及び就業途上の事故ゼロを目指すとともに、シルバー事業のさらなる躍進を目指すことを確認して大会を終了しました。



## 7月は安全・適正就業強化月間

7月は全国一斉シルバー人材センターの「安全・適正就業強化月間」です。

当センターも安全意識の高揚を図るため、次のとおり啓発活動を展開します。

- ①安全パトロールの実施  
理事及び適正就業部会員が、就業現場をパトロールし、会員の安全・適正就業を促します。
- ▼巡回日 1週間に1回実施

- ▼主な巡回場所 剪定・草刈・除草・清掃作業等の就業現場
- ②安全・適正就業強化月間の看板設置  
安全意識の高揚を図るため事務所の出入り口に設置
- ③「シルバーとつとり」に安全啓発のための記事を掲載
- ④鳥取県シルバー人材センター連合会主催の研修会に参加
- ▼日程 7月19日(金)
- ▼場所 倉吉体育文化会館

### 多発する賠償事故

全国的に賠償事故が年々増加し、保険財政も破綻寸前となっています。他センターでは、賠償金額が150万円を超える事案も報告されています。

当センターにおいても、令和5年度は草刈作業時の刈払機による飛散事故が多発し、車両の窓ガラスの破損により20万円を

超える賠償金額を支払った事案もあります。そのため保険料が昨年の1.5倍に上がり、センター運営に多大な悪影響を及ぼしています。当センターでは、飛散防止ネットの貸し出しを行っています。事故ゼロを目標に、安全・安心な就業をお願いします。

飛散防止ネット等の活用を!!



## 熱中症 と 脱水症状

私たちの体は、常に熱を生み出しています。それと同時に、周りの温度が高くて体温が上がれば、熱を体の外に逃がし、周りの温度が低く体温が下がれば、熱をため込むなど常に適切な体温になるよう調整をします。この働きに異常が起こり、体内に熱がため込まれてしまうために**熱中症**になります。

さらに、体温が上がった時に汗を出すことで、体温を下げようとしますが、大量の汗が出た時に何もしないと、体に必要な水分・塩分が足りなくなり**脱水状態**になってしまいます。この脱水も熱中症の原因です。

### 熱中症の重症度

1  
段階

めまい・立ちくらみ  
足の筋肉がつる  
お腹の筋肉のけいれん

2  
段階

頭痛  
嘔吐  
ぐったりする

3  
段階

意識障害  
全身のけいれん  
高体温



### みんなで予防

※熱中症対策の基本は、**脱水と体温の上昇を抑える**ことです。脱水を防ぐためには、ナトリウム・カリウムを適度に含んだ水分を補給しましょう。

※就業中は、休憩・交代を指示するリーダーを決め、暑さや活動状況に合わせて計画的に休憩を取りましょう。

※作業は一人でせず、お互いの体調に注意して声を掛け合しましょう。

※NHK健康チャンネルを参考に鳥取市SCで作成



包丁、まな板いらすの簡単レシピです。  
缶詰や乾物は、災害時・非常時に備え日  
頃から蓄えておきたいおススメ食材です。

1人分の栄養価

●エネルギー 427kcal ●脂質 11.3g  
●たんぱく質 17.4g ●食塩相当量 0.8g

## さばたま丼

材 料 (2人分)

温かいごはん 300g 切干しだいこん(乾) 10g  
さば缶詰(みそ煮) 100g(汁含む) 卵 2個

- ① 切り干しだいこんはキッチンばさみで食べやすい長さに切り、水でもどしておく。
  - ② 鍋にさば缶詰と水気をしぼった①を入れて菜箸等でほぐしながら混ぜ、火にかけて中火で煮る。
  - ③ ボウルに卵を割りほぐしておく。
  - ④ ②に③を回し入れ、軽く混ぜ合わせて卵が少しかたまったら火を止める。
  - ⑤ どんぶりにごはんを盛り、④のをのせる。
- ※お好みでしそやねぎを散らしてもよい。

生活習慣病予防・重症化予防のための  
栄養教室や相談をお受けします。

お問い合わせ先 鳥取市保健所 健康・子育て推進課食育推進係  
TEL 0857-30-8582 鳥取市富安2丁目138-4 駅南庁舎1階

# 11月1日からフリーランス新法がはじまります

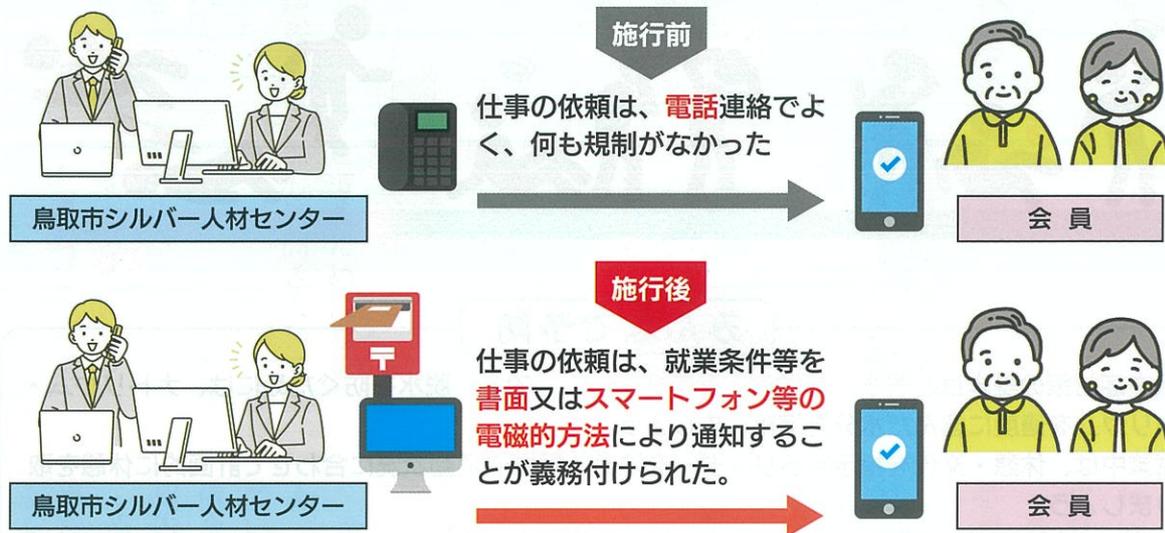
## フリーランス新法が定められた目的

フリーランス新法は、企業や団体等の組織に所属せず、個人で仕事を請け負う働き方の労働環境を保護することを目的とする法律です。

シルバー人材センターの会員は、フリーランス新法の個人で仕事を請け負う者に該当します。

施行日は、令和6年11月1日です。

## フリーランス新法が施行されると何が変わるのですか？



## センターが会員の皆様に全ての仕事の就業条件を示すために

1. 会員の皆様は、仕事の依頼を受けたときは、発注者と**仕事の内容を確認**してください。  
(口頭、書面、現場確認等)
2. 全ての仕事について**見積り**、**就業条件を就業前に決定**する必要があります。
3. センターは、就業前に就業条件が決定されないとフリーランス新法が求める項目を明示する**書面又は電磁的方法**を作成することができません。
4. センターが会員に書面又は電磁的方法により就業条件を示さないと公正取引委員会に**勧告**や**命令**を受け、命令に違反したときは、**50万円以下の罰金**に処せられます。

## センターからのお願い

### Smile to Smile

センターは、会員専用サイト「Smile to Smile」を開設し、本年5月から本格稼働させ、サイトの開設に合わせてデジタル化を進めています。

スマートフォンやパソコンをお持ちの方で、「Smile to Smile」の登録がまだの会員は、登録していただきますようお願いします。

登録の方法がわからない方又はスマートフォンに不慣れな方は、職員がサポートしますので、事務局においてください。

### Smile to Smile 登録者

(令和6年6月15日現在)

会員数：680人

登録者：420人

登録率：61.8%

## 襖・障子・網戸張替講習会

2月19日(月) から2月22日(木)までの4日間シルバーウィークプラザとっとり作業室で「襖・障子・網戸の張替講習会」を開催しました。

講師とアシスタントは、日頃から障子や襖の張替で活躍されているセンターのベテラン会員の方にお願いしました。建具の構造や種類、張替え用工具の仕組みや使い方、張替え手順、納得してもらえる仕事を行う上での注意点などを学びながら実際に張替え作業を体験しました。



### 受講者の声

- 初めての参加でしたので力が入りましたが、講師の方のおかげで楽しく受講できました。
- 大変勉強になりました。自宅の障子・網戸の張替えに挑戦しようと思います。
- 講師の方の教え方がとてもわかりやすく、新たな知識をたくさん得ることができました。

## 刈払機講習会

6月7日(金)、美津吉商事株式会社社の馬場尚武氏を講師に迎え、江山学園で刈払機取扱講習会を開催しました。

午前の座学は、テキストや実際に使用する機材の部品を見ながら学び、午後からは「自身の安全」「周囲の安全」について説明を受けた後、指導を受けながら実技を行いました。

今回初めて刈払機に触れる参加者もあり燃料の入れ方やバンドの位置、草刈刃の交換方法や潤滑油の補充方法などの基礎から学習しました。

正しい基本動作を守って作業をすれば、安全な作業となります。講習会で学んだことを常に確認しながら、今後事故のない就業を願います。



### 受講者の声

- 初めて自分で操作したことにより自信ができました。
- 今日学んだことを今後の安全作業に役立てていきたいと思っています。
- 受講したことで、作業方法や機械の取り扱いについて再度見直すことができ大変良かったです。

## 事務局職員に異動がありました

〈よろしくお願ひします〉(採用2月1日付)



事業係  
山家 秀夫

地域社会と会員の皆様との架け橋となり、速やか且つスムーズに働いて

いただけるように努めてまいります。ご迷惑をお掛けすることもありますが、よろしくお願いいたします。

## 健康診断を

## 受けましょう

はつらつと元気に活躍するためには、健康体であることが不可欠ですが、運動不足やさまざまなストレスにより身体に不調が起こってくる可能性があります。

また、発症初期の段階などではほとんど自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。

定期的に自分の健康状態を把握し、年に一度は健康診断を受けるなどして健康管理をしっかり続けていきましょう。

## 高齢者就業相談日

### ★対象者

- ◎一般の方 (60歳以上で就業を希望されている方)  
就業に関するご相談
- ◎シルバー会員の方  
現在就業中で悩みをお持ちの方  
就業の機会がまだない方  
就業に関する要望など

### ●毎月第4木曜日(予約制) 午後1時30分～3時30分

※前日までに電話予約のうえ、ご利用ください。

令和6年 7月25日(木)	令和6年 12月26日(木)
8月22日(木)	令和7年 1月23日(木)
9月26日(木)	2月27日(水)
10月24日(木)	3月27日(木)
11月28日(木)	

上記相談日に限らず、  
電話、窓口でも随時ご相談をお受けしています。

## 会員募集

60歳以上の方

### 私たちと一緒に働いてみませんか?

シルバー人材センターは、家庭・企業・公共団体などから、高齢者にふさわしい仕事を引き受け、ライフスタイルに合わせたお仕事を会員に提供しています。

鳥取市にお住まいの、健康で働く意欲のある60歳以上で、センターの趣旨に賛同する方であれば、どなたでも会員になれます。

会員になって働いてみたいけど「できる仕事があるかなあ」「自信がないなあ」などと心配されずに、まずは説明会にご参加ください。

### 入会説明会

話を聞くだけでも  
かまいません。  
お気軽に  
ご参加ください。

#### ●毎月第2・第4火曜日 午後2時から(約1時間程度)

※予約不要(祝日にあたる場合は翌日になります。)

#### ●場所 鳥取市シルバー人材センター 研修室

令和6年 7月9日(火)・23日(火)
8月16日(金)・27日(火)
※第3金曜日
9月10日(火)・24日(火)
10月8日(火)・22日(火)
11月12日(火)・26日(火)
12月10日(火)・24日(火)

すぐにも入会を希望される方には、この日以外でも個別に入会説明会を行います。

### 表紙写真

## 鳥取市青谷町

絹見・引地地区では、県内でも珍しい「びわ」が栽培されています。

毎年6月中旬頃から収穫される青谷町のびわは、ジュシーで甘く、ふっくらとしているのが特徴です。

青谷町にはこの春、弥生時代の暮らしを楽しみながら体感できる「青谷かみじち史跡公園」もオープン。

鳴り砂の浜や因州和紙でも有名な青谷町は、歴史と伝統文化が今も息づく、自然豊かな町です。



## 会員へのお願い

### こんな時は事務局に連絡ください

- ◎転居したとき
- ◎電話番号を変更したとき(携帯も含む。)
- ◎自己都合や体調不良等で、時間に制約があったり、仕事が出来ないことを事務局に伝えていた方が就業可能になったとき

### 編集後記

私は健康のために、毎日バナナを食べています。バナナは買って5日も経つと、皮や果実が黒ずんでしまうため、柔らかくなるバナナを長持ちさせようと、スタンドに吊してみたけど、あまり効果が出ませんでした。そこで最近知った、購入直後に水洗いしたバナナの水気をよく拭き取る方法を試したら、5日経っても、変色が少なく、固さも保たれました。輸入バナナは、害虫の国内侵入を防ぐため、青い状態で収穫し、低温輸送された後、温度・湿度が管理されたムロにエチレングスを充満して追熟させています。この時付着したエチレングスを洗い流すことでバナナの熟成が遅れるのでは?ぜひお試しを。(S.T)



鳥取市シルバー人材センター  
(高齢者福祉センター内)



公益社団法人 鳥取市シルバー人材センター

〒680-0845 鳥取市富安2丁目104-1 TEL0857-22-0050 FAX0857-22-0051

E-mail:tottori@sjc.ne.jp <https://www.tottori-sjc.or.jp> YouTube 鳥取市シルバー人材センター 検索

