



巻頭言 自助・互助・共助・公助を考える

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

私たちの暮らしを守る医療や介護、福祉の制度は、税金や保険料、そして利用者の負担によって支えられています。しかし、少子高齢化が進む今、その財源を安定的に確保していくかは、避けて通れない大きな課題となっています。そこで厚生労働省は、地域包括ケアという考え方のもと、財源構造も含めた支えあいのありかたを「自助・互助・共助・公助」という四つの枠組みで整理しています。

自助とは、健康管理や介護予防といった自助努力を指しますが、介護が必要になった場合でも自費サービスや民間保険を活用するなど、要するに社会保険に依存せず自分で支える力も含まれます。

互助とは、家族や友人、近隣住民などによる自発的な支えあいのことで、たとえば、ゴミ出しの手伝いや見守りなど困りごとを助けることや、地域のサロン活動などがあげられます。

共助とは、医療保険や介護保険など、国民が保険料を負担している社会保険制度のことで、病気や介護などのリスクに直面した際に、安価で専門家の支援を受けられるしくみです。

公助とは、自助・互助・共助では対応しきれない生活の困難に対するセーフティネットのことで、生活保護や福祉など税金を財源に国や自治体が責任をもって生存権を保障する最後の砦です。

これらの中で、大きな課題となっているのが互助の活性化です。共助や公助の財源が厳しさを増すなか、財源のわからない「地域でのおたかいさまの力」があらためて注目されているのです。けれども、地域のつながりが弱まる中、かつてあった隣近所の助けあいの再生は容易ではありません。

せん。だからこそ、私たち一人ひとりが地域の当事者として、「どんな支えあひなら今の時代にマッチするのか」を考えていきたいものです。

多分、これからの地域の支えあひは、町内会や地区社会福祉協議会などと連携したうえで、志のあるNPOなどが有償的なサービスを展開することが重要なのではないかと考えています。財源的には自助（安価な利用者負担がある）と互助（支援団体が諸かる仕組みでない）のミックスともいえるかもしれません。

私が代表を務める札幌市在宅福祉活動団体ネットワーク（通称：在福ネット）は、こうした課題意識のもと、共助や公助だけでは行き届かない部分を補い合う団体が連携して立ち上がりました。在福ネットの取組は、これからの地域における新たな支えあひの一端を担う存在となることでしょう。財源のない団体のため、志のある方のご寄付をお待ちしております。

さて、前回の巻頭言でもふれましたが、しつこくもう一度PRします。今年のシーズネット市民公開講座は、松永俊之さん（元HBCアナウンサー）をお迎えして、松永さんの縦横無尽なトークでお楽しみいただきたいと思います。松永さんは、自らも身体にハンデを背負いながら、市井の人に寄り添い励ましてくれる語り部で、その軽妙な語り口は、多くのファンに愛されています。松永さんの酸いも甘いもかみしめた「花も嵐も踏み越えて、人生まだまだこれからだ」というお話は、きっとあなたの明日を元気に彩ってくれると思います。3月19日（木）13:30～15:00 にエルプラザ3階大ホールで行います。参加費は500円で、申し込み不要です。皆さんと会場でお会いしましょう！

第25回（令和8（2026）年）通常社員総会等のお知らせ

第25回の通常社員総会を下記の要領で開催します。総会議案書は別途「正会員」に送付致しますので、総会当日にご持参下さい。

日時	令和8（2026）年5月29日（金）	午後1時30分～予定
場所	札幌エルプラザ 4階中研修室	
議題	1、令和6年度事業報告・活動報告書・監査報告	3、その他
	2、令和7年度事業計画・活動計画(案)	

会員交流会のお知らせ（役員、全会員 対象） 令和8(2026)年5月29日（金） 予定 詳細は5月号掲載

2月運営会議報告

日時：令和8年2月25日(水) 13:30～

場所：シーズネット研修室 出席 9名

進行：千秋副理事長

1 各事業関係について

- ・サ高住登録等 4～1月 道、市の登録状況
北海道 新規1件(前年-1) 更新16件(前年-7)
札幌市 新規3件(前年-2) 更新28件(前年-3)
- ・有料老ホ(札幌市) 4～1月
事前協議 受理30件(前年+9) 処理済14件(前年±0)
設置届 受理26件(前年+16) 処理済14件(前年±0)
- ・シーズネット市民公開講座
2026年3月19日(木) 13:30 エルプラザ 3F大ホール
松永俊之(元HBCアナウンサー)
「花も嵐も踏み越えて人生まだまだこれからだ」

2 活動計算書の件

- ・ 4～1月
管理部門 -3,415千円
事業部門 +3,709千円
トータル +294千円

3 その他

- ・ 認定NPO法人
(R6.2.13付札幌自治第219号にて認定 ～R11.2.12
「絶対値基準(3,000円以上寄付者が年平均100人以上)」による「認定」

4 その他

- ・ 総会(5/29) までのスケジュール確認
- ・ 事務所電話機リース期間経過により取り換え予定
- ・ 会議室、研修室予約表を共有フォルダで管理
事務所外の方が予約の場合、事務所の者が入力

3月サークル会議報告

日時：令和8年3月12日(木) 10:30～

場所：シーズネット研修室 出席： 22名

司会：川原 真砂 記録：西原・横山

I 事務局連絡事項

- ① 福田事務局長⇒嶋崎事務局長に変更
- ② 「施設予約表」ペーパー管理からPC管理に変更
- ③ カレンダー 残数93 販売協力お願い
- ④ シーズネット市民公開講座「松永俊之アナウンサー」
3月19日札幌エルプラザ13:30～ 500円
- ⑤ シーズネット総会は5月29日(金) 13時30分～
- ⑥ 「サークル活動申請書」は出来るだけ3月末迄
- ⑦ 新年度からの「幹事会メンバー」にご協力を

※ 感謝の言葉「ありがとう」が飛び交うシーズネットに

II 議題

1、各サークルの問題点等々

- ・ 参加者増 麻雀、五行歌
- ・ 参加者減 Gゴルフ、リコーダー、合唱団
高齢化や活動内容の変化など影響している
- ・ 非会員参加者の件
最初の参加時に会員有無を聞く
非会員の場合は入会を勧める
名札を参加者に、会員、非会員で色分け等

2、4月サークル会議は「祭り」の打合せの予定

- ・ プロジェクトチームは次年度4サークルに

3、退任・新任幹事会メンバー挨拶

百問会 世話人 飯田重治氏挨拶

次回「サークル会議」は4月9日(木)研修室です。

略語あれこれ

第4回「AI」「Chat GPT」

「Artificial Intelligence」 Artificial (アーティフィシャル) → 「人工的な、人造の、人為的な」、 Intelligence (インテリジェンス) → 「知能、知性」

日本語で「人工知能」：人間の言葉の理解や認識、推論などの知的行動をコンピューターに行わせる技術。

…現時点でAIの定義は明確に定められていないそうです…

1950年代から研究が始まり、オセロやチェスなどのゲームをプレイできるAIが生まれ、1964年にはチャットボットと呼ばれる簡単な受け答えができる対話型AIの元祖「ELIZA」が誕生したとのこと。

今、チャッピーとの愛称で呼ばれる「ChatGPT」 Chat (チャット) → 「おしゃべり」「雑談」。GPTは、Generative (ジェネラティブ) → 「生成的な」、Pre-trained (プリトレインド) → 「事前訓練された」、Transformer (トランスフォーマー) → 「変化させるものの意」(人間の脳の仕組みを模倣した機械学習モデルの一種)

アメリカのOpenAI社が開発した、人間のように自然な対話ができる生成AIサービスで、質問への回答、文章の要約、作成、翻訳など、多言語で即座にこなします。個人でも会社でも趣味でも仕事でも様々な場面で利用されているようです。

2026年度 社会貢献活動予定（4月分）

日 程	場 所	活 動 内 容
4月10日（金）	市民交流プラザ	全体会議（班編成ほか）
4月16日（木）	大通公園3丁目	春花苗植え（全体活動）
4月21日（火）	野幌森林公園	シースネットの森補植位置設定作業
4月28日（火）	野幌森林公園	シースネットの森補植作業

【大通公園花壇ボランティア全体会議のお知らせ】

※日 時：4月10日（金） 13時30分から15時
 ※会 場：札幌市民交流プラザ4階 402号室 北1条西1丁目
 ※内 容：班編成の確定・活動内容・班ごとに交流ほか
 まだ登録されていない方は、4月6日まで連絡お待ちしております。
 皆さんとの顔合わせ会となりますので、是非とも参加ください。

【4月16日大通公園花壇活動がスタートします】

今年も市民や観光客の皆さんへの「お花のおもてなし」の開始です。
 3丁目ボーダー花壇にパンジーとピオラを2000株程度植え込みます。
 四季の花々から元気をいただきながら楽しく活動して行きましょう*****

昨年の様子です



野幌森林公園での活動(4/21、4/28)
 参加出来る方、ご連絡ください。集合場所をご連絡します。
 090-3112-9442(千秋)

新入会員説明会 《2026年4月30日(木)》

2026年1月～3月迄入会した会員への説明会を実施しますので、該当者は必ず参加をお願いします。13:30～15:30を予定しています。
 内容は、①NPO法人とは ②理念・心得 ③活動状況 ④通信の読み方 等
 既存の会員参加者は事務局までお電話ください。

サークル&教室活動

- ★サークルの参加申込みやキャンセルは、各サークルの世話人や担当者へ。事務局では受付しません。
- ★教室については、事務局で受付する場合があります。
- ★連絡先は、本欄または別紙カレンダー裏面の「サークル・支部一覧」でご確認ください。

◆ サークルを運営するにあたり、シーズネットの理念「居場所づくり」「仲間づくり」「役割づくり」「支え合い」に則り参加者に輪番制の世話人を担っていただきます。そのことを十分に理解された上でサークルへの参加をお願い致します。

<p>★ピアノ教室★ 4月の予定は次のとおりです。 日時 4月17日(金)、30日(木) 10:00~12:30 30分のレッスンです。 場所 シーズネット研修室 費用 レッスン料2,000円(30分)+会場費300円 問合せ: 馬場先生 ※15分無料体験レッスンも受け付けています</p>	<p style="text-align: center;">呼びかけ 朗読会「野いちご」</p> <p>朗読の世界をお届けします。皆様の心に描き出される風景、音、匂いなどもあわせてお楽しみください。 日時: 4月15日(水) 13:30~ 場所: シーズネット研修室 費用: 300円 申込: 不要。お気をつけてお越しください。 その他: 年4回開催、次回は7月17日を予定しています。</p>
<p>★太極拳教室★~2025年2月から開催~ 激しい動きはなく、手軽に自宅での運動が可能な太極拳に挑戦してみましょう! 日時 4月1日(水)、13日(月) 14:00~15:30 場所 シーズネット研修室 費用 700円 申込 シーズネットへ</p>	<p>わくわく同好会・旅行サークル合同 ✿新川さくら並木散策の後、jazzCaféでひと休みのランチ&午後からクラーク博士別れの地・リニューアルした「旧島松駅通所」を訪ねてみませんか? 日時: 4月28日(火) 集合9:25 (解散/福住17:20) 集合: JR札幌駅東口 みどりの窓口周辺 場所: 札幌・北広島 会費: 3,000円(参加費+入館料+ランチ代+市外バス代) 申込: 森川(携帯Cメールでお願い致します) その他: 定員20名 地下鉄1回+市内バス2回は各自負担</p>
<p>ステップ&カラオケ 爽やかな新緑の風に押されて貴方もちょっと出て来てみませんか! カラオケと一緒に気楽にダンスを楽しむサークルです。 今月より会費の値下げと開催時間の短縮を致しました。 日時 4月16日(木) 12:30~16:00 (15:00~フリータイム) 場所 ステップ・愛(ラブ) 住所 中央区南2西4 乙井ビル3階 会費 1,300円(保険代含む) ※申込不要 その他 コーヒー、お茶付き。持ち込みOK(アルコール除く) 12時から受け付け開始</p>	<p>モルックサークル 心地よい春風の中で広めの部屋で屋内開催です。 日時: 4月13日(月) 10:00~12:00 場所: 東区民センター3階 視聴覚室 住所: 東区北11条東7丁目1-1(東区役所と併設) 費用: 500円(会場費その他) 申込: 木村 4/12(日)まで 勤務中が多いためショートメールでお願いします または留守録をお願いします</p>
<p>ステップ&ステップ 春ですね~雪が溶けて足元も軽くなりました。 明るく楽しくステップを踏みましょう! 日時 4月1日(水)、4月15日(水) 13:30~15:00 会場 1日 市民交流プラザ4階402(北1西1) 15日 市民交流プラザ3階中練習室2 会費 500円(会場費、参加費) ※申し込みは不要です。</p>	<p>シーズネット絵本の会 ボランティア活動を目的とした会です。絵本を少しでも勉強して、読み聞かせの練習をして、活動しましょう。 日時: 4月2日(木) 13:30~15:00 場所: シーズネット研修室 会費: 700円(会場費その他) 申込: 代表 田中迄</p>
<p>絵手紙同好会 ”春風吹く”をテーマに絵手紙を描きましょう!! 日時 4月10日(金) 13:30~15:00 場所 シーズネット研修室 会費 300円</p>	

サークル&教室活動

シーズネット合唱団

嬉しい春の到来ですね！今月もみんなの声を調和させることで生まれるハーモニーを楽しみましょう！
懐かしい歌、楽しい歌、元気のでる歌の数々を明るい歌声(笑い声)でたっぷり歌いましょう。
日時：4月21日(火)、28日(火) 10:30~12:00
場所：札幌市民交流プラザ4F 控室401
曲目：メダカの学校、春の小川、朧月夜など
会費：500円(会場費、参加料)
☆マスク、名札のご用意をお願い致します。

音読を楽しむ会

声に出して本を読む。それだけです。上手いも下手もない。やさしい本を読んで一緒に声を出しましょう。
春ですよ。楽しいおしゃべりをして笑いましょう。
日時：4月14日(火) 13:30~15:00
場所：シーズネット研修室
会費：500円+コピー代60円
申込：田中まで

五行歌の会

新年度 どんな風が吹くかしら？風に向かっていこいこどんどん!!「歌会&ランチ会」でスタートしましょう。
日時：4月7日(火) 11:00~
場所：「新洋食KAZU」
中央区南1西5 プレジデント松井ビル地下1階
会費：1500円(会食費)
申込：詳細は代表まで

片づけ倶楽部

片づけなきゃと思いつながら、なかなか動き出せない方へ。月1回の「片づけ倶楽部」で困りごとを出し合い、片づけや介護のプロと一緒に解決のヒントを考えます。
初参加・おひとり参加大歓迎！
日時：4月24日(金) 10:30 ~ 12:00
場所：シーズネット研修室
会費：研修室使用料金300円
申込：みずはら
予約メール可 次回5/8(金)

楽しいお花

4月はオーバルという花型をします。器は足のある高めのお持ちください。生花で生けます、剣山は使いません。持ち帰り用の大きめな袋をお持ちください。ハサミも忘れずに。
日時：4月2日(木) 10:30~12:00
場所：シーズネット研修室
会費：2,000円
申込：3月31日までに
不在時留守電に

百間会

北海道ゆかりの作家紹介、近代日本文学史の中で独自の位置を占める北海道文学の歩みがわかる文学館。常設展のみの見学。最初に学芸員の解説があります。
日時：4月22日(水)
集合：9:45 地下鉄南北線 中島公園駅 3番出口
場所：北海道文学館 電話011-511-7655
(札幌市中央区中島公園1-4)
会費：2,800円
※64歳以下の方は
食事+400円、常設展+400円が必要です
申込：國廣康雄
ショートメール可
その他：昼食は札幌東急レイホテル1階ツウリスト
(南4条西5丁目 電話011-531-1065)

楽しいリコーダー入門

やっとなです、春の訪れ！心も体も元気に新しいことに挑戦してみませんか！
日時：4月6日(月)、20日(月) 10:30~12:30
場所：札幌市若者支援総合センター
中)南1東2 大通バスセンタービル2号館
会費：700円(会場費・楽譜代)
申込：代表まで

歩こう会

①例会 春の桜見学会 集合→新川通桜並木→農試公園桜→昼食休憩後解散
日時：4月30日(木) 10:30~13:00
集合：JR学園都市線 八軒駅10:30
※JR学園都市線 札幌駅発 9:51か10:20に
乗車が良い
会費：300円(釣銭なきよう協力を)
申込：不要
担当：山本
山内
その他：昼食各自持参

②定期総会

2025年度活動報告、収支報告 2026年度活動計画
日時：4月10日(金) 13:30~15:30
場所：札幌エルプラザ4階研修室2(北8西3)
会費：100円(事務局納入分)
担当：山内
内田
その他：例会参加者は出席ください

サークル&教室活動

<p>スマホを楽しむ会 スマホを便利に使おう、操作の不安を解消！ 【スマホの基本操作】パターンで学ぶ、「長押し」でできること。SMSや着信履歴の削除にも！ 日時：4月17日(金) 13:30~15:00 場所：シーズネット研修室 北区北10条西4丁目1番地 SCビル2F 会費：会場費300円 資料代100円 申込：嶋崎 稔和 アンドロイド、 아이폰の方も同じ内容です 定員10名 ご希望の方は嶋崎まで連絡を</p>	<p>男の料理教室 メニューは、甘納豆おにぎり、味噌汁を作ります。 皆んなで楽しくやりましょう。 日時：4月22日(水) 10:00~12:00 場所：厚別区民センター 2階調理実習室 住所：厚別区厚別中央1条5丁目3-14 会費：3,000円 申込：遠國(とくに) その他：持ち物は、ハンダナ、前掛け、ふきんです。 ※募集 新人、女性の方も歓迎！</p>
<p>歌謡サークル いよいよ春~元気に楽しく歌いましょう (コーヒータイム1時間+カラオケ2時間) 日時：4月7日(火) 13:30~16:30 場所：カラオケ「ラウンドワン」すすきの店 中)南5西3 ラウンドワビル 5F 会費：1,100円 その他：◆5F受付でシーズネットと伝えてレシートを貰い、6F34号室においで下さい。 ◆ラウンドワカードを持っていない方は受付でカード作成してください(年間350円) ◆カードがない方、忘れた方は会費1,200円です</p>	<p>健康麻雀サークル 麻雀人口45万人(24年)です。女性プレイヤーの割合約24% 当麻雀サークル女性割合約75%です。 新会員お待ちしております。 日時：4月6日、13日、20日、27日(各月曜日) 場所：北区民センター (北25西6) 時間：13:00~16:00 ※12:45分までに集合 会費：400円 申込：川原迄 ※出欠の有無は必ずメールで下さい</p>
<p>お酒とグルメの会 お花見の季節になりました。みなさんと楽しく語り合ひましょう。お酒が飲めなくても大丈夫です。参加お待ちしております。 日時：4月20日(月) 17:30~19:30 場所：オールドサルーン1934 北1西4 札幌グランドホテル1階 会費：5,610円(5,510円+100円) 申込：代)田中 副)近藤 その他：電話かメールかラインで申込み 定員20名で締め切り</p>	<p>PHP友の会 月刊誌「PHP」を読んで当日集まった皆さんと一緒に読後感想等についてお喋りしませんか。 サブテーマ「今どきの葬儀について(形式と費用)」 日時：4月23日(木) 13:30~15:00 場所：シーズネット研修室 会費：300円 申込：笠原 Cメールか電話でお願いします。</p>
<p>グラウンド・ゴルフ倶楽部 グラウンド・ゴルフの始まりです。用具は取り揃えてあります。初心者大歓迎です。 日時：4月27日(月) 10:00~12:00 場所：新木の花団地多目的広場(平岸1条4丁目) 集合：9時50分 木の花団地内「サロンこのはな」に集合 会費：300円 申込：不要</p>	<p>4月開催お休みのお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卓球教室(4月も休みます) ・英会話教室(しばらく休みます) ・ゴルフを楽しむ会 ・福祉タクシーで行く...
<p>廃部のお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボウリングサークル ~これまでご協力ありがとうございました~ 	<p>【 学生ボランティア団体 】</p>
<p>♥かゆいところに手が届く「まごのて」 代表：河辺 琉雅 連絡先：070-8304-6643 メール：magonote.otasuke@gmail.com</p>	<p>♥学生とシニアをつなぎ地域に輪っこをつくる「WACCO」 代表：石関 涼佳 連絡先：070-9119-1567 メール：wacco0826@gmail.com</p>



会員のひろば



江崎 弘子

絵手紙教室

昼さがり
読書のかたわら
ビールなど
手にする本は
禁酒の勧め

土橋 芳美

また！
こぼしていた
気づかぬことに
呆れ 恐れる
今日この頃

福来 真理子

五行歌の会

久々に会へば心を病む友の
我を責め己(おのれ)を責むる涙の夜の

本田 征子

短歌

「片づけ倶楽部 世話人 瑞原未紗さん」から複数投稿いただきました。時々掲載していきますので楽しみに。

第1回 あなたのおうちは“もったいない屋敷”？

もったいない。いつか何かに使えるから取っておく。そんなモノが、お家に溜まっていませんか？

私が子どもの頃、浴衣は生地が薄くなるまで着ました。その後は解いて雑巾やおむつにし、糸まで使ったそうです。最後まで使い切る。それが本来の「もったいない」。

ところが今はどうでしょう。「いつか使う」と言いながら、何年も出番を待ち続けている袋や箱。それを“使う”予定、何月何日とカレンダーに書いてありますか？

本当にもったいないのは、ものだらけで動きづらくなった今の暮らし。大切にしてきたはずの価値観が、いつのまにか自分の動きを邪魔してしまう。

あなたの「もったいない」は、どちらですか？

《 終 活 》

7回目の午年に当たり終活を始めることとした。

まず、複数のボランティア団体の役員を後輩にお願いした。続いてシーズネットの2サークルの代表をお願いし就任していただいた。次いで、以前住んでいた住宅を処分した。次に、マンションの2室に天井まである書棚の書籍の処分にかかり、市立図書館に書籍の引き取りをお願いしたら断られ、資源物回収拠点に運んで、半分以下に減らした。次いで、30年来楽しんだ家庭菜園の後継者を探していたのが、妙な縁から昨年末に決まった。

8回目の午年に終活を何から始めるか、考えねばならぬ。10年以上袖を通していないスーツ類、引っ越し以来使っていない食器類等々。来年は、免許証と車検がまば同時に切れるのでそれぞれ返納と廃車とする。次はどうする。そうだ、「お金」の終活にかかろう。相棒は「そんなの10年以上前に終わっている」一喝された。人生の終活まで、如何に健康を維持するか。これが大問題。

タカシ爺

【お詫び】3月号の五行歌の会「山崎玲子」さんと記載してしまいましたが、「山崎礼子」さんの誤りです。訂正してお詫びします。大変失礼いたしました。

認定NPO法人シーズネット非常勤役員の寄稿

＜2026年4月号～2027年3月号まで、外部役員7名の方々からの寄稿文を掲載します＞

モダニズムからポストモダニズムへ

人間は環境（社会・時代など）によって大きく影響を受けます。高度経済成長期は1955年～1973年のことを指し、1964年の東京オリンピックや1970年の大阪万博など日本の発展を象徴とするイベントとなりました。国際経済の中で日本が急成長した歴史はモダニズムとして成果主義を根付かせ、私たちの価値観や生き方にも影響を与えました。今もこうあるべきと考える人たちも多くいらっしゃいます。ポストモダニズムとは成果主義であるモダニズムから脱却し、自分がしたいことを見つけていく生き方を指すわけです。多様性が認められ自分らしく生きることが社会からも許容され、それが周りからも肯定的に受け止められることになります。社会の影響をうける人間はその時代時代の価値観に大きく影響を受け、生き方を規定されていることが分かると思います。シニアをどのように過ごすかというのは本当に難しいと思います。一人ひとり環境が違い、色々な価値観で生活していたわけですから全員が同じことにはなりません。岩見さんが「チェンジをチャンスに！」と自分のやりたいことをしても良いというのが一番伝えたいことです。これからも地域家族としてシーズネットは皆さんを受け入れ支えていきます。

理事 大島 康雄

(次回は、理事 山本 純子さんです)



サークル間リレー



(243) 「シーズネット絵本の会」

2025年9月に発足したシーズネット絵本の会。一人一人が図書館に行ったり本屋や古本屋に足を運び、どんな本が面白いか楽しいか、絵本を選ぶ楽しさを味わっています。本を選んで本を持って、声に出して読む練習をしています。一番大切なのは本選び。

休憩時には、持ち寄りのおやつを食べながらのおしゃべり。和気あいあいと楽しい時間を過ごしています。練習し終わったら、いよいよ児童会館などでのボランティア活動に入ります。

春！！元気な仲間集まれ！！

※ サークルの順番が変わりました、ご了承ください。

次号は(244)「歩こう会」

編集後記

やっと春の兆しがみえてきた今日この頃。今年の雪は凄かったですね。自宅のある豊平区では少し中道に入ると立山黒部アルペンルートの如く、右左折しようにも何も見えないほどの雪の壁が！ あげくの果てに車を車庫に入れようとしたところ横滑りし、ミラーが破損・・・修理に14,000円もかかってしまい意気消沈。思い返すと小さい頃は、寒さなんか気にもせず、雪山に穴を掘って「かまくら遊び」で楽しんでいたっけ。でもやっぱり歳を重ねると雪かきの必要のないマンション住まいが良いなあ～と痛感した今年の冬でした。(加藤 記)

QRコードを活用してシーズネット
ホームページをご覧ください。



会員数 (2月末現在)

総数：696名(旭川支部196名/函館支部64名)

- ・正会員：74名 男 186
- ・賛助会員：615名 女 503
- ・団体会員：7名 689
- ・平均年齢：75.9歳

シーズネット通信4月号 <<通巻292>>

2026年(令和8年)4月1日発行

発行責任者 奥田 龍人

発行所 認定NPO法人シーズネット広報課

〒001-0010

札幌市北区北10条西4丁目1番地SCビル2階

TEL:011-717-6001 FAX:011-717-6002

AM10:00～PM4:00 土・日・祝・年末年始 休み

e-mail: seedsnet@abelia.ocn.ne.jp

URL: http://www.seedsnet.gr.jp

広報専用e-mail: koho@seedsnet.gr.jp