



巻頭言 自分なりの標語を作ってみよう

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

面白い標語を知りました。「あかさたなはまやらわ」というもので、日本ストレスマネジメント学会の山口大学・上地広昭准教授と丹信介教授が監修したそうです。

- ・「あ」…歩く（天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩する）
- ・「か」…かがむ（足の筋力を衰えさせないために、スクワットや椅子への立ち座りをする）
- ・「さ」…支える（転倒に注意しながら、いろいろなポーズで静止し、バランス感覚を養う）
- ・「た」…立つ（座りっぱなしにならないよう、立って家事などをする）
- ・「な」…何でも食べる（栄養バランスのよい食事で免疫力を高める）
- ・「は」…（息を）吐く（鼻から吸い、口からゆっくり吐く腹式呼吸でリラックスする）
- ・「ま」…丸める・回す（ストレッチで筋肉を伸ばし、関節を回して体をほぐす）
- ・「や」…休む（疲れている時や体調が悪い時は無理をしない）
- ・「ら」…ラジオ体操（全身をまんべんなく動かすのに最適）
- ・「わ」…笑う（1 日 1 回は笑顔になれることを見つける）

なるほど、シニアの健康づくりに役立つポイントが、実によく網羅されています。ラジオ体操は先日、私もお勧めしたばかりなので、「我が意を得たり」と思わずうれしくなりました。

考えてみると、このような標語を耳にする機会は意外と多いものです。代表的なものを挙げると、次のようなものがあります。

●「まごはやさしい」

「ま」=豆、「ご」=ごま、「わ」=わかめ（海藻）、「や」=野菜、「さ」=魚、「し」=しいたけ（きのこ）、「い」=いも。

食生活の合言葉として最も有名な標語ですね。これらを意識して取り入れることが、健康長寿につながるといわれています。

●「今日用・今日行く」

「今日、用事がある（きょうよう）」「今日、行くところがある（きょういく）」という、非常に有名なフレーズで、生きがいや社会参加の大切さを端的に表しています。まさにシーズネットが目指す「役割づくり」「居場所づくり」を言い表した言葉でもあります。

●「一無・二少・三多」

「一無」は無煙つまり禁煙、「二少」は少食・少酒、「三多」は多動・多休・多接（人との交流）を意味します。生活習慣病予防の標語として親しまれているようですが、私は知りませんでした。そして私自身は「少酒」と「多休」とは少々縁遠い生活ですが……。

●「8020（ハチマルニイマル）運動」

80 歳になっても 20 本以上の自分の歯を保とうという、日本医師会などが推進する口腔の健康づくりを象徴する標語として広く知られています。

さて、いろいろな標語を紹介しましたが、実際のところ、それらを常に意識して生活しているかというと、そうでもないのではないのでしょうか。人から教えられた標語は「なるほど」と思っても、時間がたつと忘れてしまいがちです。

そこで私がお勧めしたいのが、「自分だけの標語」をつくることです。自分で考えた言葉だからこそ、日頃から意識しやすくなります。もちろん、一から考えるのが難しければ、どこかで聞いた気に入った標語を組み合わせたり、アレンジしたりしても構いません。

ちなみに、私がいつも意識しているマイ標語は「かきくけこ」です。

「か」は感動、「き」は興味、「く」は工夫、「け」は健康、そして「こ」は好奇心。実は、この標語を教えてくださった先生の「こ」は「恋」でした。

〜〜 2026 年 認定 NPO 法人シーズネット祭り開催のご案内 〜

日頃のサークル活動を、ステージでの実演や写真掲示で皆様にお知らせします。会員同士の交流とともに一般の方にもシーズネットを知っていただく絶好の機会ですので、お誘いあわせのうえ是非ご来場ください！

日時：2026（令和 8）年 9 月 10 日（木）10:30～15:40 場所：札幌エルプラザ 3 階ホール（北 8 西 3）

会費：シーズネット会員、一般市民ともに無料です 申込：8 月 28 日（金）まで

（申込について…サークル参加者はサークルでとりまとめ、他の方は事務局にお電話を）

6月運営会議報告

6月は、諸事情により運営会議は実施しませんでした。

7月サークル会議報告

日時：令和8年7月9日（木）10:30～

場所：シーズネット研修室 出席： 21名

司会：田村・平井 記録： 瑞原・田中

Ⅱ 議題 シーズネット祭りの進捗状況

- ・プログラム 再修正
- ・各役割分担 決定
- ・ポスター、他 決定
- ・参加者名簿 決定（8月末迄提出）

Ⅰ 事務局連絡事項

- ① 赤い羽根共同募金について
大変残念な事件が発生し今年は中止する事に決定
 - ② 瑞原さんの7/21講演会に参加協力お願いします
 - ③ 新入会員オリエンテーション7月31日実施
各サークルの新会員には参加呼びかけを
 - ④ 事務局の電話受付は10:00～16:00
 - ⑤ サークル会議での内容はサークル内で報告を（説明責任）
「大塚さんから連絡事項」
 - ・ 古布回収を実施、裁断して社会福祉法人へ寄付予定
 - ・ サークル参加費は、コピー機横の箱に入れて下さい
「サークル名、氏名、金額」をノートに記入し鍵付き箱へ
- ・ ビンゴゲームはステージ下でボードを使用して
 - ・ 音響打合せ日は8月会議日迄にエルブラに確認する
 - ・ プログラムは至急訂正して「後援」申請をする
 - ・ 「英語で話そう」新サークルを追加で入れる
 - ・ 担当係の「腕章」を付ける
 - ・ 新会員誘致ブースに4名配置し勧誘活動をする
 - ・ 寄付金集めは受付係が兼任で呼びかけお願いする
 - ・ サークル紹介は代表か、司会に頼むなら事前に渡す
 - ・ 次回8/6は本番前最終会議になりますので注意

次回「サークル会議」は8月6日(木)研修室です。

略 語 あ れ こ れ

第8回「コスパ」

コストパフォーマンス（cost performance）の略語、「コスト（費用）」と「パフォーマンス（成果・効果）」を組み合わせた言葉で、かけた費用に対して得られる価値や満足度を総合的に評価する際に使用されます。＝費用対効果＝

例えば、同じ価格の商品でも品質や機能性が優れているものを「コスパが高い」、逆に高額な割に期待した効果が得られない場合は「コスパが低い」と表現します。

ただし、個人の価値観によって評価が分かれることも多いので、絶対的なものではないでしょう。

「コスパ」は英語の複合語を日本語的に省略した「和製省略語」の典型例です。「パソコン」（パーソナルコンピュータ）や「リモコン」（リモートコントローラー）などと同様に、日本語の「省略文化」を反映しています。

コスパを追求しすぎると、かえって無駄遣いやストレスの原因になることもありますのでご留意を。

最近の物価高を背景に、クレーンゲームの景品にティッシュペーパー、洗剤、食品などの日用品も増えているようですが、必ず手に入るとは限らず、結果的に高い物になる可能性もあり、コスパが良いのか悪いのか…。ゲームと言う娯楽性をプラスして考えればまあいいかあと、プラス思考の方もいるかもしれませんね。

～ 古着・古布 回収協力のお願い ～

2026年5月号で協力依頼しています、古着・古布回収は通年受付しています。医療機関や社会福祉施設で清掃等に使っていただけるようカットして寄付します。素材問わず、シミがあってもかまいません。

シーズネットに持ち込みか郵送で、郵送の場合は送料ご負担願います。

※ 問い合わせ電話番号、送付先住所は、通信の8ページを御覧ください。

2025 年度 社会貢献活動

日 程	場 所	活 動 内 容
8 月 7 日～毎週木曜日	大通公園西 3 丁目	花壇整備活動(各班毎)

【大通花壇の近況】

6 月 25 日(木)、大通 3 丁目西側ボーダー花壇にサンビリーバブルという 1000 輪咲きヒマワリ、東側ボーダー花壇はサンフィニティという 100 輪咲きのヒマワリを植えました。

7 月 9 日現在、西側のヒマワリは花を咲かせ、東側のヒマワリは背が 30 センチ程度と、両方とも昨年に比べると天候不順で成長が遅いように思います。

これからは暑い日が続くそうなので背丈も伸びて、市民の皆様や観光客が喜んで頂ける花壇になるように、休憩と水分を十分に摂りながら皆で頑張っていきます。

毎週木曜日、10 時から 90 分程度、大通西 3 丁目のボーダー花壇で活動していますので、土いじりやお花の好きな方、一緒に活動しませんか？

派手なビブスを着ていますのですぐ判りますので、声をかけてください。



【シーズネットの森での下草刈り】

6 月 30 日(火) 野幌森林公園内にある「シーズネットの森」で下草刈りをしました。

当日は、12 名参加、石狩地域森林ふれあい推進センターから 3 名も駆けつけて頂き、中カマで 50～100 cm に伸びた植樹の周りを刈り、センターの方が電動カマで整備、約 1 時間の活動をしました。昼食は自然ふれあい交流館で。(当日の気候 晴れ 微風 20 度)



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。

★ピアノ教室★ 8月の予定は次のとおりです。 日 時 8月4日（火）、27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・申込は、馬場先生に直接 ※15分無料体験レッスンも受付けしています	お酒とグルメの会 夏休みやお盆休みはゆっくり過ごされましたか？夏も残り少なくなりましたが皆様方と楽しい時間を共有したいです。盛り上がりましょう！参加お待ちしております。 日 時： 8月17日（月） 17:30～19:30 場 所： ドワ 住 所： 中）南4西3 すすきのビル2F 会 費： 5,500円+100円（事務費） 申 込： 代表か副代表に LINE・メール・電話 （代） 田中 （副） 近藤 その他：当日の欠席はキャンセル料がかかります。
★太極拳教室★ 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 8月5日(水)、19日(水) 14:00～15:30 場 所 シーズネット研修室 費 用 700円 問合せ・申込は、大花先生に直接	絵手紙同好会 “夜空を彩る”をテーマに絵手紙を描きましょう!! 日 時：8月7日（金） 13:30～15:00 場 所：シーズネット研修室 会 費：300円
★卓球教室★ 初心者でもそれなりにできるシニア向きのスポーツ、一緒に楽しみましょう！ 日 時 8月20日（木） 14:00～16:00 場 所 アヒル屋（北23東15-5-22元町明和ビル2F） 費 用 レッスン料1,300円+参加費100円 申 込 奥田まで ※電話は出られないことが多いので、できるだけショートメールでお願いします。	わくわく同好会・旅行サークル合同 鉄道旅が大好きな方～大集合 第2弾！ 北海道の秘境駅「小幌（こぼろ）駅」（室蘭本線） 探訪の遠足旅を愉しみませんか？ 日 時：8月9日（日） 集合11:00（解散／19:45） 集 合：JR札幌駅東口みどりの窓口周辺 場 所：室蘭本線「小幌駅」 会 費：4,300円（参加費+JR運賃+弁当付き） 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
呼びかけ マンダラノートの会 大谷選手も書いているマンダラチャートを使ったノート！ 8月は「大切な人へのメッセージ」のページを書いて、話して、たくさんの感謝の気持ちを伝え合いましょう♪ 日 時：8月28日（金） 10:30～12:00 場 所：シーズネット研修室 会 費：300円 申 込：かいぬま できるだけショートメールでお願いします。 その他：ノート代1,000円（1冊あればOK） 毎回購入する必要はありません。	モルックサークル 夏休み（子供の遊び場）及び暑さ対策で屋内開催としています。涼しい環境で楽しみませんか。 今度の予定やイベント等のHPです ↓ 御覧ください https://sites.google.com/view/seedsmorukku/home 日 時：8月10日（月） 10:00～12:00 場 所：東区民センター3階 視聴覚室（北11東7 東区役所併設） 費 用：500円 申 込：木村 8/9(日)まで ショートメールまたは留守電をお願いします。 または上記HPの参加フォームで（試行中）
 	ステップ&ステップ 暑い夏がやってきました！暑さを乗り切るにはこまめな水分補給と身体を動かすこと。さあ、ステップを踏んで厳しい夏を乗り越えよう！ 日 時：8月5日(水)、8月19日(水) 13:30～15:00 会 場：市民交流プラザ4階402（北1西1） 会 費：500円（会場費、参加費） ※参加申し込み不要

サークル&教室活動

シーズネット合唱団

今月も懐かしい季節の歌や9月の祭りに向けての曲など、皆で声を合わせ、元気に楽しく歌いましょう。
どなたも気軽にお集まりくださ〜い！
日 時： 8月18日（火）、25日（火） 10:30～12:00
場 所： 札幌市民交流プラザ4F 控室401
曲 目： 砂山 赤とんぼ 旅愁 埴生の宿
モルダウの流れ You are my sunshineなど
会 費： 600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

老化防止に良い音読。脳トレにも良い音読。やさしい本を声に出して読みましょう。
日 時： 8月25日（火） 13:30～15:00
場 所： シーズネット研修室
会 費： 500円
申 込： 田中まで

五行歌の会

潜った取った ウニあわび 貧しくも
夢を抱いた 積丹ブルー 作：笠谷明司
日 時： 8月4日（火） 13:30～16:00
場 所： 札幌市若者支援総合センター
南1東2-6 大通りバスセンタービル2号館
会 費： 500円（参加費、会場費）
申 込： 詳細は代表まで

片づけ倶楽部

片づけについて、改めて考える1時間半。やりたい気持ち、実際の行動、行動したあとの気持ち、これから先どのような暮らしをしたいかなど話し合います。
日 時： 8月21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300円
申 込： みずはら（ショートメッセージ可）
※ 次回は9月25日（金）10:30～12:00 研修室

楽しいリコーダー入門

今から暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。
日 時： 8月10日（月）、24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 大通りバスセンタービル2号館
会 費： 700円（会場費・楽譜代）
申 込： 代表まで

百聞会

北海道ノーモア・ヒバクシャ会館見学及び被爆関係者による語り部 戦後80年が過ぎ、もう一度原爆を考えよう 会食は、大丸ザブッフェを用意しました。
日 時： 8月25日（火）
集 合： 9:20 JR札幌駅東口（みどりの窓口付近）
JR移動のため時間厳守！
会 費： 2,300円（会食費、参加費、経費）
申 込： 田中
ショートメールでお願いします
※ 定員20名
※ キャンセルは料金が発生する場合があります

歩こう会

円山公園バスターミナル→裏参道→南1条通り→教育文化会館（昼食）→希望者のみ大通りピアガーデン
日 時： 8月7日（金） 10:30～13:30
集 合： 10:30 地下鉄東西線円山公園駅バス待合室
場 所： 裏参道・大通りピアガーデン
会 費： 300円（釣銭なきよう協力を）
申 込： 不要
担 当： 山内
平澤
その他： 昼食、水各自持参 ビアガーデン飲食各自負担

楽しいお花

8月はお休みします。9月3日もお休みしますが、9月10日のシーズネット祭りで通常より花材をアップし、華やかに飾りましょう。
日 時： 9月10日（木） 9:00～10:00
場 所： 札幌エルプラザ3階ホール
会 費： 2,500円
申 込： 9月7日まで
不在時留守電に

ステップ&カラオケ

皆様覚ええましたか？シルバにマンボ
さあ、シーズネット祭りに向けてGO〜！！
日 時： 8月20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）
※プロによるワンコインレッスンは
毎月開催中（11:30～12:00）※※

サークル&教室活動

スマホを楽しむ会

【初心者にできるようになってほしいこと】
 動画1本で基礎からしっかり学習！
 スマホ操作の基本やコツ
 日 時： 8月21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 穂和
 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

歌謡サークル

夏日で～す 猛暑日で～す 負けずに歌を
 (コーヒータイトム1時間+カラオケ2時間)
 日 時： 8月4日(火)歌唱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 ラウンドワンビル5階 ☎520-1022
 会 費： 1,100円
 申 込： 直接会場へお越しください
 その他： ①ラウンドワンカードを持っていない方は受付で
 カードを作成して下さい。(1年間350円)
 ②カードが無い方、忘れた方は1,200円です。
 5F受付でシーズネットと伝えてレシートを貰い
 6F34号室にお越しください

シーズネット絵本の会

いよいよシーズネット絵本の会のボランティア活動が
 始まります。頑張って勉強しながらボランティアをします。
 日 時： 8月6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： 田中まで



男の料理教室

メニューはイカの細切りとピーマンの和え物です。
 初心者、女性、募集中です。みんなで力を合わせて作り
 ましょう。
 日 時： 8月21日(金) 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(とおくに)
 その他： 持ち物は、バングナ、前掛け、ふきんです。
 ※ 新人、女性の方も大歓迎！

健康麻雀サークル

一年を通して、毎週月曜日は麻雀の日。夏の暑さを
 乗り越えて、サークル仲間と麻雀を楽しみましょう。
 8月は5週目お休みです。
 日 時： 8月3日、10日、17日、24日(各月曜日)
 時 間： 13:00～16:00 ※12:45分までに集合
 場 所： 北区民センター (北25西6)
 会 費： 400円
 申 込： 野尻
 ※ 新規の方の申し込みは、経験者を優先させて
 いただきます

PHP友の会

PHPの読後感想など、集まった皆さんでおしゃべりしま
 しょう。
 日 時： 8月27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。

グラウンド・ゴルフ倶楽部

今年も暑い日が続いています。飲料水を忘れずに。
 用具は揃っていますので手ぶらでお越しください。
 初心者の方大歓迎です。
 日 時： 8月10日、24日(月) 10:00～12:00
 場 所： 平岸1条4丁目UR団地多目的広場
 集 合： 9:50迄にUR団地内の「サロンこのはな」に集合
 会 費： 300円
 申 込： 不要

8月開催お休みのお知らせ

- ・ ゴルフを楽しむ会
- ・ 朗読会「野いちご」(次回10月16日です)
- ・ 楽しいお花
- ・ 英語で楽しく話そう(次回9月4日です)

【 学生ボランティア団体 】

♥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

♥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

会員のひろば



曾我 隆二

絵手紙同好会

あと数秒 青になるまで なぜ待てぬ
ヨーロツパ 猛暑に襲われ 大混乱
ケロツピ

川柳

窓ぎわの
小さな幸せ時間
黄色いランドセルは
嬉しいのか遅刻か
毎朝かけ足

板垣 町子

五行歌の会

はつ夏の深き緑をまといつつ
深呼吸する中島公園

小西 和子

デイサービスに通う

脊椎管狭窄症の手術をし、今まで通っていたスポーツジムでリハビリをしようと思ったら、コロナでジムが閉鎖となったので、止めてしまった。

自宅で、30分程柔軟体操をしたが半年で飽きてしまった。

数年後、街を歩いていたら、次から次へと追い抜かされていくし、ちょっとした段差につまずくことが多くなり、生活に支障が始めた。

これはヤバイ、寝たきり爺になると思い、介護認定申請をしたら「要支援」に認定され、介護予防通所リハビリテーション（デイサービス）に通うことになった。

これが結構面白い。車で送迎付きで約2時間、つりロープを利用したスリングセラピー、マシントレーニング、有酸素運動等を行う。

休息タイムは、轆きたてのコーヒーを飲み、楽しいおしゃべり。

最大の難点は、帰路途中の飲食店街で下車ができないことである。

要支援の懲りない爺

＝「片づけ倶楽部 瑞原 未沙さんからの投稿＝

第3回 「あとで」は未来借金

「あとでやろう」その一言が、家のあちこちに転がっていませんか？

た…ただいま疲れた ち…ちょっとだけ置いて つ…ついそのまま て…てきとうでいいかと…とりあえずここに

はい、出ました。“たちつてと借金”。

今日の5分が、明日の10分。1か月後には手をつけたくない山になります。

若い頃は体力で返せました。でも今は利息つき。しかも取り立ては自分。笑っている場合ではありません。でも、笑えるうちに気づいた人は勝ち。未来借金、あなたはいくら貯めていますか？

【お詫び】 7月号の五行歌の会作者を「寺島しのぶ」さんと記載してしまいましたが、「武田勝代」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＞

ふくしのよろずや神内商店合同会社の代表社員、神内秀之介（じんない しゅうのすけ）と申します。

札幌で生まれ、約20年以上にわたり介護・福祉の現場と経営の両方に携わってきました。特別養護老人ホームの施設長としての経験や、福祉団体の理事、大学での非常勤講師など、多くの立場で「より良い介護のあり方」を探究してきました。

当社は、介護事業所の運営相談、人材育成、職場改善の支援に加え、IT・ICTの導入サポートも行っています。難しい制度や書類の整理、現場の負担を減らす工夫、職員さんの育成など、介護の現場が抱えやすい「困りごと」を一緒に解決する“なんでも屋”として活動しています。また、地域の皆さまからの生活相談や介護に関する不安にも丁寧に寄り添い、必要な支援につなぐお手伝いもしています。

私自身、家族の介護を経験したことで、迷いや心細さを深く理解しています。だからこそ、専門用語をできるだけ使わず、ゆっくり分かりやすくお話することを大切にしています。皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、誠実にサポートしてまいります。どうぞお気軽にご相談ください。

よろしくお願い申し上げます。

理事 神内 秀之介
（次回は、監事 小野 忍さんです）



サークル間リレー



（247）「ゴルフを楽しむ会」

ゴルフを楽しむ会の前田です。

当会は現在会員16名でシーズン中6回ダイナスティGCにてゴルフ例会を行っています。ダブルペリア青空天井ハンディにて実施し、どなたでも優勝のチャンスがあります。今期も60代、70代、3名の方が新入会されました。スコアを気にせず純粋にゴルフを楽しみたい方の入会をお待ちしております。

次号は(248)「朗読会 野いちご」

編集後記

今回の「赤い羽根共同募金」の使途不明金は大変残念な出来事でした。シーズネットとしては2017年10月4日に第1回目を北区ヨドバシカメラ前に奥田理事長はじめ10名からスタート。徐々に広げて2022年は市内7区、2023年は市内8区、2024年からは遂に市内10区で開催出来ました。10区完了迄は人集めの問題もさることながら天候(雨等々)との戦いでもありました。今年はこのような事で参加しない事に決定しましたが、今後の様子を見ながら再開時にはまた会員皆様のご協力をお願い致します。

（笠谷 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（6月末現在）

総数：701名(旭川支部208名/函館支部72名)

・正会員：62名	男 181
・賛助会員：632名	女 513
・団体会員：7名	694
・平均年齢：76.6歳	

シーズネット通信8月号 〈通巻296〉

2026年（令和8年）8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