

# シルバーさっぽろ


 公益社団法人 札幌市シルバー人材センター 会報編集委員会  
 (ホームページ URL <http://www.s-silver.jp>)  
 発行/令和5年1月  
 札幌市白石区本通16丁目南4-26 リフレサッポロ4階  
 TEL.011-826-3296

2023  
**1**  
 第127号

全国統一安全就業スローガン

『いつまでも 働く喜び 無事故から』

## 迎春



時計台



中島公園 雪行灯

も  
く  
じ

- 新年のご挨拶 理事長 榊 英司/札幌市長 秋元 克広 ..... 2~3
- 各種会議が開催されました ..... 4
- 札幌市に対しての要請活動を実施/令和4年度 賛助会員のご紹介 ..... 5
- 地域班活動のようす ..... 6~7
- 市役所ロビーにてパネル展を実施/更新研修・ヘッジトリマー研修会について ..... 8
- 本部・東支部事務所移転について/配分金見積基準表の改定について/  
会員のみなさまへおねがいです! ..... 9
- インボイス制度の影響について/緊急告知『雪道』での『転倒』に気をつけよう! ..... 10
- 会員さんが就業する"かたち"について ..... 11
- おすすめカンタンストレッチ体操 ..... 12
- 札幌市消防局からのお知らせ/北海道警察からのお知らせ ..... 13
- 配分金にかかわる確定申告について ..... 14
- 事務局だより ..... 15~16

シルバー人材センター  
 (愛称 生き活きセンター)





# 新年のご挨拶



理事長 桝 英 司

新年明けましておめでとうございます。

札幌市シルバー人材センターの会員をはじめといたしまして、関係の皆様には、お健やかに令和5年の初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より当センターの円滑な運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜りまして、心より厚く感謝を申し上げます。

人口の減少、超高齢社会が進展している中で、地域に開かれた団体として、健康で働く意欲のある高齢者の方々に地域に密着した多様な就業機会を提供する当センターの役割は、今後一層重要になるといえます。

当センターの今年度のこれまでの事業実績を振り返りますと、コロナ禍の影響もあり、会員数はもとより、契約件数、契約金額など、いずれも厳しい状況にあります。

また、民間における定年の延長、再雇用制度の定着、さらには、70歳までの雇用の努力義務の創設により当センターの入会者の平均年齢は上昇傾向にあり、これに伴い、高齢化した会員について、その体力など能力に適した安全就業の場の確保が大切となります。今年度に入り、損害賠償事故は増加傾向にあり、冬季においては転倒事故が予想される場所でもあり、今後少しでも事故を減らすため、会員の安全就業に向けた意識の醸成、それを支援する環境づくりに努めたいと考えております。

会員の健康状況について、北海道シルバー人材センター連合会において、当センターの会員800名を抽出して、その協力に基づいて集計した年間総医療費の平均値を市内の一般高齢者の数値と比較して、当センターの会員の方が極めて少額であるという結果が出されました。これにより、当センターを通じて就業することは、会員の健康維持に繋がるという有益性が明らかになりました。

また、今年度は、新たに第3次基本計画を策定しました。計画期間は3年間として、当センターが抱える主要課題15項目を事業計画推進委員会の4つの部会において、今後、スピード感をもって、実効性のある施策を検討することとしております。

今年は、10月になりますと、消費税法改正によるインボイス制度の施行が予定されており、これにより、センターが会員に支払う配分金に関する消費税の仕入控除が段階的に認められなくなり、その結果、財政運営に大きな影響を受けることになります。

このような憂慮すべき状況が予想される中、当センターの安定的な事業運営を図り、地域社会の期待に応える団体として活動できるよう努めてまいります。

結びにあたり、皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

# 年頭のごあいさつ

(令和五年)



札幌市長 秋元 克広

年頭にあたり、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

昨年も新型コロナウイルス感染症の流行が続き、市民の皆さまには、感染症対策に多大なるご協力をいただきましたことに、心より感謝申し上げます。

私が市長に就任してから七年八カ月が経過しましたが、この間、人口が減少局面にある中でも、札幌のまちが将来も持続的に発展していくために、まちの経済力を高め、その成果を子育てや福祉などに還元していく好循環を形成することに力を入れてまいりました。

経済の分野では、積極的に企業誘致に取り組むとともに、人材育成や新たなビジネスを創出するための拠点整備など、魅力ある雇用の創出に努めてまいりました。

子育てや福祉の分野では、保育所定員の拡充や、福祉に関する課題を複合的に抱える方を組織横断的に支援する体制を一部の区に整備するなど、誰もが安心して暮らせる環境づくりに取り組んでまいりました。

さらには、近年、担い手不足や加入率の低下などの課題が生じている町内会の意義や重要性を、町内会・市民・事業者・市が共有していくため、「札幌市未来へつなぐ町内会ささえあい条例」を制定いたしました。この条例をよりどころとして、より暮らしやすいまちの実現に向けた取り組みを進めてまいります。

今年4月には、札幌市において「G7札幌気候・エネルギー・環境大臣会合」が開催されます。今回の大臣会合を通じて、札幌市の環境への取り組みを国内外に発信し、脱炭素社会の実現に向けた動きを加速させてまいります。

また、今年は3年ぶりにさっぽろ雪まつりを会場開催いたしますほか、9月には体験型観光の国際会議であるアドベンチャートラベル・ワールドサミットが北海道で開催され、さまざまな会合が行われます。こうした機会を捉え、感染症の影響などで落ち込んだ経済・観光の再生とさらなる魅力向上につなげてまいりたいと考えております。

今年も引き続き、感染症への対応など目前の課題解決に取り組むとともに、将来も持続可能な都市・さっぽろの実現に向けて、札幌がさらなる飛躍を遂げ、世界をリードするまちとなるよう全力で取り組んでまいりますので、地域社会の活性化に多大な貢献を続けてこられた会員の皆さまのお力添えをお願いいたします。

結びに、本年が皆さまにとって、素晴らしい一年となることを心よりお祈り申し上げますとともに、貴センターの益々のご発展を祈念申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

他	監	監	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	常	副	副	副	理
職	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	務	理	理	理	事
員	樋	金	前	久	箭	風	渡	平	松	神	小	塩	對	高	牧	北	中	中
一	口	子	田	道	原	間	利		村	野	島	谷	馬	橋	野	林	村	村
同	雅	幸	隆	義	恭	忠	千	詔	信	政	修	正	哲	春	強	貴	晏	暁
	宏	一	之	明	子	勝	佳	子	夫	幸	一	美	夫	之	司	人	雄	生
																		英

謹んで新年のご祝詞を申し上げます

# 各種会議が開催されました

## 地域班運営委員長連絡会議

令和4年度 第2回 令和4年7月29日開催

- (1) 報告事項
  - ① 令和3年度 傷害・賠償事故発生状況について
  - ② 「会員に係る医療費調査」の結果報告について
  - ③ 就業期限基準（5年基準）対象者への対応について
- (2) 協議事項
  - ① 令和4年度 パネル展の開催について
  - ② 札幌市への要請活動について
  - ③ 「就業規約」の改定について（継続審議事項）
- (3) その他
  - ① 令和4年度 地域班運営委員会活動実施報告書（上半期分）の提出について
  - ② 2023年版会員手帳について

## 職群班長会議

令和4年度 第2回 令和4年7月29日開催

- (1) その他
  - ① 「個人賠償責任保険」に関する留意事項について

## 地域班運営委員長連絡会議

令和4年度 第3回 令和4年11月11日開催

- (1) 報告事項
  - ① 令和4年度 パネル展の実施結果について
  - ② 事故措置審議会の審議結果について
  - ③ 会員クラウドサービスの導入について（概要）
- (2) 協議事項
  - ① 令和4年度「会員継続調査」の実施について
  - ② 令和5年度の地域班活動費及び組織活動費について
- (3) その他
  - ① 役員等の改選について（事前案内）

## 職群班長会議

令和4年度 第3回 令和4年11月11日開催

- (1) 協議事項
  - ① 清田区からの提案事項について

## 理事会

令和4年度 第2回 令和4年8月26日開催

- (1) 報告事項
  - 報告第1号 会員の入退会状況について（～7月）
  - 報告第2号 事業実績について（～7月）
  - 報告第3号 前回理事会以降の会議・行事について
  - 報告第4号 今後実施の会議・行事について
  - 報告第5号 事業計画推進委員の交代について
  - 報告第6号 安全・適正就業委員の交代について
  - 報告第7号 就業期限基準（5年基準）対象者への対応について
  - 報告第8号 「会員に係る医療費調査」の結果報告について
- (2) 議案
  - 議案第1号 業務執行理事の選定の件
  - 議案第2号 札幌市への要請活動の件
- (3) その他

## 理事会

令和4年度 第3回 令和4年11月25日開催

- (1) 報告事項
  - 報告第1号 会員の入退会状況について（～10月）
  - 報告第2号 賛助会員の入会状況について（～10月）
  - 報告第3号 事業実績について（～10月）
  - 報告第4号 前回理事会以降の会議・行事について
  - 報告第5号 今後実施の会議・行事について
  - 報告第6号 令和4年度パネル展の実施結果について
- (2) 議案
  - 議案第1号 令和4年度「会員継続調査」実施の件
  - 議案第2号 適格請求書等保存方式（インボイス制度）への対応の件
  - 議案第3号 諸規定の改定の件
- (3) その他



# 令和4年度 札幌市に対して要請活動を実施

榊理事長、中村（暁）副理事長、中村（晏）副理事長及び、北林常務理事の4名が札幌市役所を訪れ、田中経済観光局長及び、久道経営支援・雇用労働担当部長に対し「札幌市生活支援体制整備事業」における「家事援助」の協力について説明しました。また、会員拡充のため広報誌を利用した相談会・説明会等の日程の掲載や、シルバー人材センター事業の特集記事の掲載等について要請を行いました。

席上、田中経済観光局長から「コロナ禍により落ち込んでいた事業実績は、受託事業に関しては少しずつではあるが回復の兆しが見えてきているが、会員の入会者数や派遣事業については依然として厳しい状況であると聞いている。札幌市としてもコロナ後を見据えて、会員の拡充やシルバー人材センター事業に適した仕事の開拓等があれば出来る限り協力していきたい。今回の要請については検討させていただくので、これからも会員、職員一丸となって事業を盛り上げて頂きたい。」とのお言葉がありました。



## 令和4年度 賛助会員のご紹介 ご協力ありがとうございます。(敬称略・順不同)

有限会社 コスモ保険センター	文化シャッター 株式会社 北海道支社
耕仁会 セージュ新ことに	一般財団法人 北海道ハイヤー協会
札幌新陽高等学校	株式会社 ジーイー工業
社会福祉法人 万葉閣うららか	ロピアエル稲積公園管理組合
公益社団法人 ふる里公苑	一般財団法人 札幌勤労者職業福祉センター
札幌南福祉会 宏楽苑	札幌商工会議所
耕仁会 セージュ山の手	札石ビル 株式会社
株式会社 ジョイフルエーケー 屯田店	株式会社 藤井ビル
社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会	慈啓会 ふれあいの郷 養護老人ホーム
chubb 損害保険会社 北海道支店	社会福祉法人 札幌慈啓会
株式会社 Work Vision	真宗大谷派 智徳寺
會澤高圧コンクリート株式会社	有限会社 ファンクリエイト
慈啓会 特別養護老人ホーム 札幌市稲寿園	NTT 都市開発 株式会社 北海道支社
日盛ビル管理 株式会社	キャリアバンク 株式会社
株式会社 イトーヨーカドー	HRT ニューオータニ 株式会社
医療法人 勉仁会 中垣病院	公益社団法人 北海道マンション管理組合連合会
医療法人社団 中田歯科医院	四つ葉自治会
株式会社 ミツ星レストランシステム	有限会社 オフィスピュア
佐藤印刷 株式会社	阿部鋼材 株式会社
札幌龍谷学園高等学校	公益財団法人 産業雇用安定センター 北海道事務所
株式会社 特殊衣料	学校法人 札幌市塩原学園 栄光幼稚園
社会福祉法人 福美会 北白石保育園	

## 中央支部 ●中央区地域班

### ◆女性会員の集い・女性会員懇談会

6月17日（金）13時30分から社会福祉総合センターで中央区地域班女性部主催の「女性会員の集い」が開かれ22名の会員が参加しました。

瀧尾女性部長の挨拶に続き、中村女性部顧問から中央区の女性会員の状況と会員の増加策、職域の拡大策についての話があり、次に参加会員の自己紹介を行いました。

続いて、札幌市の出前講座「介護保険制度の仕組みとサービス利用の手引き」と題して高齢福祉部栗山課長の講話を聴き、介護保険についての認識を新たにしました。

次に、日當中央支部ひあたり所長から「会員の医療費調査報告について」映像を交えて紹介があり、調査結果から「シルバー人材センターで就業することにより健康で過ごすことができ、医療費や介護保険の抑制に大きく貢献している」との結論を聞き、会員としての自信を一層深めることができました。

会の最後に懇談を行いました。多くの会員から小グループによる懇談会の実施についての要望が出されたことから、2～3班毎に7月から9月にかけて4回懇談会を開き、就業状況や仕事上の悩み、センターへの要望などを話し合いました。

### ◆普及啓発活動

中央区地域班では毎年9～10月、普及啓発活動としてチラシ入りティッシュペーパー2,000個を作成して、地下鉄や商業施設の入り口などで一般市民（特に入会対象年齢の方）に配布してきましたが、新型コロナウイルスの感染拡大で2年間休止せざるを得ませんでした。

しかし最近の状況から感染予防対策を十分にしていることとし、9月21日、中央区民センターで委員長以下役員27名が参加して作業を行い、各班220個のチラシ入りティッシュペーパーを班内の住宅、事業所などに配布しました。

（記 中村 暁生）



女性会員の集い



チラシ封入作業

## 東支部 ●白石区地域班

令和4年9月21日、白石区庭三種職群班では、初めての自主研修会を開催しました。いつもシルバーをご利用されているお客様のご厚意により、お庭を研修会場として提供していただき、對馬委員長、窪田副委員長、職群班会員9名、そしてシルバー人材センターから東支部の五十嵐職員にも参加して頂きました。

今回の自主研修の中心（目的）は主として植木の手入れを中心に手刈り除草の実習でした。特に新規会員には、全体的な流れ、就業場所に合った草の刈り方等を具体的な実習を交えて指導を行い、併せて接遇（マナー）特にお客様と作業内容・日程の打ち合わせ等の重要性も自主研修を通じて学んでいただきました。

また、今回の自主研修会の、もう一つの目的は複数就業の人材確保に欠かせない会員間のコミュニケーション、新規会員の仕事確保や庭三種の資格取得の手伝い等を目的に考え開催したことは、大きな収穫が得られ大変有意義な自主研修会になったと思っています。

今まで白石区には庭三種の職群班が無かったため、自主研修会の開催が出来ませんでした。そのため私事ですが昨年は自身の勉強のため豊平区の自主研修会に参加させていただきました。そし



植木の手入れ自主研修

てついに令和4年4月4日に白石区でも庭三種の職群班を立ち上げ、当初は職群班の参加メンバーは5名でしたが、現在では14名まで増えました。

しかし白石区全体の庭三種の資格取得者は他の区と比べても非常に少なく下記表の様な状況です。そのため、冬囲い・機械除草・手刈り除草に於いても四苦八苦していますが、特に新規のお客様から植木の手入りを依頼された時には他区の会員を頼っている状態です。

以上のことを踏まえ今後の自主研修会の課題として列挙してみました。

- ① 有資格者を増やすこと（庭三種Bランク・Cランク取得のサポート）
- ② 職群班に属さない会員へ自主研修会参加の声かけ
- ③ 会員同士の繋がりを増やす

上記の3点が必要であり急務な課題と捉えています。この課題をクリアして少しでも多くの庭三種の仕事を白石区の会員で就業出来る様になると信じて活動していきます。

（令和4年10月現在 白石区 庭三種B・Cランク取得者表）

植木の手入れ	Bランク	7名	機械除草	Bランク	8名	冬囲い	Bランク	9名
	Cランク	16名		Cランク	14名		Cランク	12名

（記 白木 武）



白石区職群班のみなさん

## 北支部 ● 北区地域班

未だ新型コロナウイルス感染症の感染者が多い状況です。昨年度に引き続き今年度も継続して感染対策を徹底し十分注意しながら、令和4年度の女性部の活動を開催しました。

### 1. 【5月11日】女性部会員の集いを北区民センターで開催

参加者は21名。議題として、同好会活動状況・アンケート・裁縫自主研修会実施計画等、今期の行事や日程を協議し決定しました。

### 2. 【6月5日】夏季の集い 前田森林公園の散策と藤棚の見学

参加者は女性部10名と新人会員5名の総勢15名で、藤棚の見学や公園内を和気あいあいと散策しながら楽しみました。途中、青空の下、みんなで一緒に食べたお弁当がとても美味しかった事が印象的で、集いに参加した皆さんからは素敵な時間を過ごせましたと大好評でした。また来年も夏季の集いを開催したいと思うところです。



前田森林公園にて

### 3. 【9月11日】秋季の集い 健康医療出前講座を北区24条会館で開催

参加者は女性部15名と神野委員長の合計16名  
講師は薬剤師の高橋昭年先生をお招きして「脳活き活き体操」を実施しました。内容は笑顔で楽しく脳を活性化させるエクササイズメソッドとして、シナプソロジーを行いました。体操終了後、高橋先生から健康豆知識とスライドを使い映像と言葉で説明がありました。また、参加者からの質問にはユーモアを交えて説明して頂き楽しい時間を過ごしました。参加した会員同士の親睦もより深められたと思います。今後も継続して、有意義な時間を過ごせる様な地域班活動を目指して行く予定です。



健康医療出前講座

（記 石川みどり）

・シナプソロジーとは？：「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」と言った普段慣れない動きで脳に刺激を与え脳の活性化を図ります。認知機能や運動機能の向上と共にストレスの緩和、不安感の低下にも期待できると言われていて多くの介護施設等で行われているプログラムです。

- ・エクササイズとは？：運動
- ・メソッドとは？：方法、方式

#### 【高橋昭年先生のご紹介】

株式会社エレムタック会長、日本笑い学会北海道支部所属、健康マスター（エキスパート）

## 令和4年度 パネル展 市役所ロビーにて開催

毎年恒例、当センター主催の「パネル展」が今年も開催されました。開催期間は9月12日（月）から9月16日（金）までの5日間です。

今年の来場者数は、昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症が大きく影響したと思われます。やはり全国的に第7波の真最中だったこともあり、札幌市の新型コロナウイルス感染症の感染者数も減少傾向とはいえ、まだまだ多く残念ながら昨年を超える様な来場者はありませんでした。

少ないながらも来場者はパネルを鑑賞し、設置してある資料を手に興味を持たれる方がいました。また、受付会員へ実際にどのような職種があるのか等、色々と質問されている方もおられました。

来年こそ、新型コロナウイルスの感染に恐れずマスクを外して外出できる世の中になり、パネル展の観覧者が増える事を願っております。



## 研修会のご案内

### ■ 更新研修

研修会場	札幌商工会議所附属専門学校（札幌市白石区本通17南5-15）
開催日時	令和5年2月7日（火）、15日（水）10時から12時
受講対象者	①「植木の手入れ」「植木の冬囲い」「除草（機械）」（以降、庭三職種という）の、いずれかの技能研修会を平成29年度に受講し、C以上の判定評価を受けた会員。 （ただし、平成30年度以降に庭三職種の研修を受講された場合は最後に受講した研修が対象になります。） ②昨年度受講対象者であったが本人の都合により未受講であった会員
受講義務	更新研修の受講は義務とし、期限内に受講しない場合は、庭三職種の就業は不可とする。ただし、期限内に更新研修を受講しなかった場合、保有している判定評価を喪失することはないが次年度は庭三職種に就業することができない。就業を希望する場合は、改めて更新研修を受講することで就業可能となる。

### ■ ヘッジトリマー研修

研修会場	札幌商工会議所附属専門学校（札幌市白石区本通17南5-15）
開催日時	令和5年2月1日（水）10時から11時30分（約1時間半程度）
受講対象者	①令和4年度の植木の手入れ研修においてB以上の判定評価を受けた会員 ②昨年度受講対象者であったが本人の都合により未受講であった会員

### ■ 申込方法（更新・ヘッジトリマー共通）

- ①の会員 ①の会員については事務局より案内文書を郵送します。
- ②の会員 ②の会員についてはご自身での申込になりますので下記の要領でお申し込みください。

※電話での申込みは受付けておりません。文書（郵便類・FAX・電子メール）で、研修名・研修日・住所・氏名・会員番号・電話番号をご記入の上、お申込み下さい。（申込用紙は各支部事務所にも用意しています）

### ■ 申込またはお問合せ先

〒003-0026 札幌市白石区本通17丁目南5-15 白石商工センター2F ☎011-826-3296 FAX011-826-3439  
公益社団法人札幌市シルバー人材センター 総務課 担当 岩館 e-mail kensyu@s-silver.jp

## 本部事務所及び東支部事務所の移転について

令和4年4月上旬から約1年間にわたり行われてきました、リフレサッポロの大規模修繕工事が令和5年3月で終了予定となります。そのため、本部事務所及び東支部事務所は一時的に移転しておりましたが、令和5年3月下旬頃にはリフレサッポロに戻ります。

<移転予定> 令和5年3月頃

<移転先住所> リフレサッポロ 札幌市白石区本通16丁目南4-26  
※電話番号及びFAX番号は現在と同じ番号となります。

## 「配分金見積基準表」の改定について（令和5年4月より）

令和4年4月に改定した配分金見積基準単価について、令和4年10月2日付で北海道最低賃金が改定されたことに伴い、当センター配分金見積基準表検討委員会において検討を重ね、新「配分金見積基準表」（案）を作成しました。

新「配分金見積基準表」（案）は、第3回理事会（令和4年11月25日開催）で承認を得ましたので令和5年4月1日より新しい「配分金見積基準表」での運用となります。

<改定の概要>

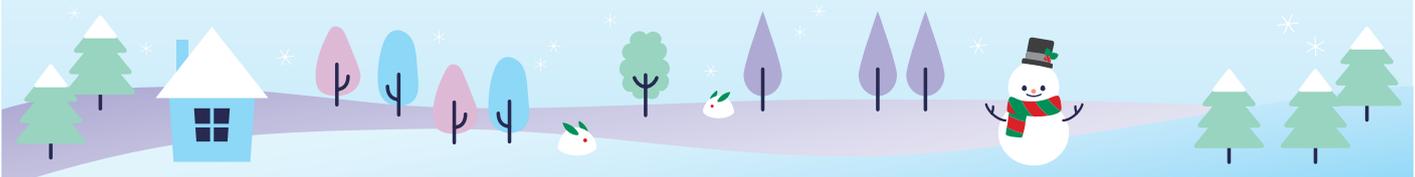
令和4年10月2日に発効された北海道最低賃金（時間額920円）を考慮し、現行の最低配分金（1時間あたり900円）を最低賃金と同じ水準まで引き上げ、これ以外の職種について原則1.5%相当額を加算。更に見直しが必要と思われる職種（主に技術群、技能群）について個別に見直しを行いました。

# 会員のみなさまへおねがいです！



**除雪**していただける会員が  
**不足**しています  
会員の皆様のお力を高齢者世帯の  
除雪サポートにいかしませんか？

## 希望する方は支部までご連絡ください。



# 消費税法改正によるインボイス制度の影響について

令和5年10月1日付で消費税法の改正が予定されており、全国各地のシルバー人材センターは大きな影響を受けることが懸念されています。

## <消費税法上における配分金の取扱い>

シルバー人材センター（以下「センター」と表記）が受託事業として契約した仕事を会員へ提供することは、会員各人がセンターから仕事を請け負う、又は委任を受けることになるため、消費税法上の個人事業主とみなされます。また、センターが会員に支払う「配分金」には消費税が含まれています。

## <インボイス制度の概要等>

令和5年10月1日付の消費税法の改正により消費税における「適格請求書等保存方式（インボイス制度）」が施行される予定です。

センターが会員へ支払う「配分金」には消費税が含まれていますがインボイス制度では、免税事業者との取引については消費税に係る仕入控除が認められなくなります。

センターの会員は、ほぼ全員が免税事業者（年収1,000万円以下）であることからインボイス制度が施行されると、会員（免税事業者）への配分金支払いについては、段階的に仕入控除が認められなくなるため、センターは配分金に含まれる消費税相当分を新たに負担することとなり、センターの運営に多大な影響を及ぼすこととなります。

## <今後の対応>

現在、公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会が中心となり、今後の対応について検討している状況です。

## 緊急告知

# 『雪道』での『転倒』に気をつけよう!

今年も冬シーズンがスタートしたばかりですが、中途半端な降雪のため路面が凍結していることが多く、早くも会員から「転んだ～」「おしり打った～」との声が届いています。

会員のみなさんは「どさん子」の方が多いと思われるので雪道は慣れていていると思いますが油断は禁物です。改めて凍結路面の歩行にはご注意願います。



## 雪道で滑らない歩き方のポイント



### 小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと足を高く上げる必要があるため、重心移動（身体の揺れ）が大きくなり、転倒しやすくなります。  
滑りやすいところでは、基本的に小さな歩幅であるきましょう。



### 靴裏全体をつけて歩く

重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。  
道路の表面が氷状の「つるつる路面」では小さな歩幅で、足の裏全体をつけて歩く「すり足」のような歩き方が有効です。



# 会員さんが就業する“かたち”について

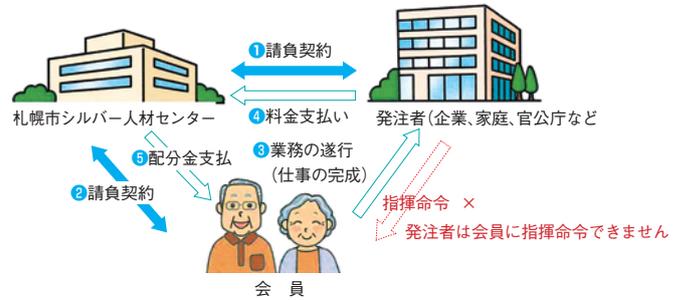
当センターの会員さんが就業する“かたち”は、下記の三つになります。

ご自分の年齢・体力また身に付けた技術や経験そして知識などに応じて自分が働きやすい“かたち”で就業することが出来ます。

## 1 請負

- シルバー人材センターが、発注者から業務を受注し、その業務を会員に請負わせる方法により行う形態です。
- シルバー人材センターは、発注者と業務の完成を目的とした請負契約を締結し、その業務の完成を目的とした請負契約を会員と締結して、業務を実施します。
- 会員は請負った業務を自らの裁量で完成させるため、発注者は会員に指揮命令できません。

○発注者、シルバー人材センター、会員の関係



## 2 委任

- シルバー人材センターが、発注者から業務を受注し、その業務を会員に委任する方法により行う形態です。
- シルバー人材センターは、発注者と事務の実施を目的とした委任契約を締結し、その事務の実施を目的とした委任契約を会員と締結して、業務を実施します。
- 会員は委任を受けた事務の実施を自らの裁量で行うため、発注者は会員に指揮命令できません。

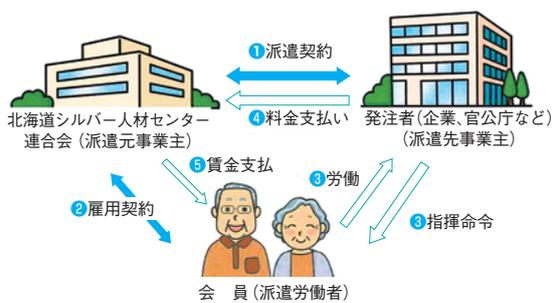
○発注者、シルバー人材センター、会員の関係



## 3 派遣

- 北海道シルバー人材センター連合会（以下、連合会という）が、発注者から業務を受注し、会員を発注者の事業所などに派遣する方法により業務を行う形態です。当センターは、その実施事務所となります。
- 連合会は、発注者と労働者派遣契約、会員と雇用契約を締結して、会員を発注者の事業所などに派遣します。
- 会員が発注者の指揮命令を受けて働くことが目的となりますので、発注者は会員に指揮命令できます。

○発注者、シルバー人材センター、会員の関係



## 4 就業形態別の主な特徴

	請負	委任	派遣
目的	会員が業務を完成させること	会員が業務を実施すること (業務の完成は目的でない)	会員が発注者の指揮命令に従い労働すること
会員の雇用	会員は雇用されない	会員は雇用されない	連合会が会員を雇用する
指揮命令	会員は請負った業務を自らの裁量で完成させるため、発注者は会員に指揮命令できない	会員は委任された業務を自らの裁量で処理するため、発注者は会員に指揮命令できない	発注者は会員に指揮命令できる

# 札幌市シルバーセンターから おすすめ カンタン ストレッチ体操

昨シーズンの「雪」はスゴかったですね～会員の皆さまも除雪に明け暮れたことと思います。腰痛、腕や足の筋肉痛で体中が痛くて大変だったことでしょうか！

そこで、皆さんご存知ですか？ 筋肉痛1番の原因として運動不足とされますが、もう一つ大事なことがあります。それは体の柔らかさ、関節の柔軟性です。体が硬い状態ではケガをしやすくなります。スポーツ選手、力士や格闘家など一般的にアスリートの方々は体の柔軟体操に1時間以上も費やすと言われていています。シルバー会員の中にも健康のために、ウォーキングやランニングを継続して実施している方は多くいらっしゃると思いますが、運動前に、しっかりストレッチは行っていますか？秋から冬にかけて気温が低くなる、この時期は寒さで体が強ばる季節ですので、会員の皆さまもケガ対策としてストレッチ体操で筋肉・関節を柔らかくして下さいね！

前号に続き「サッポロスマイル体操」から⑦～⑨をご紹介します。



## バランス&ストレッチ バージョン

### ⑦ クローバーステップ 3セット



階段を昇り降りできる能力を強化

### ⑧ ハイタッチ(2回)



体幹の回旋

### ⑨ ウェルカムポーズ



## 高齢者に多い「転倒」「転落」事故に注意しましょう！

住み慣れた家の中でも転倒や転落事故が数多く発生しています。これらの事故は、大きな怪我に繋がりがねませんが、その多くが少しの注意で防ぐことができます。事故の原因を知り、事前の対策を心掛けましょう。

段差や玄関、廊下などでの



### 転倒

- 段差に気を付け、床に電気コードを引いたりチラシなどを置かない。
- 階段や玄関の床に滑り止めを設置。

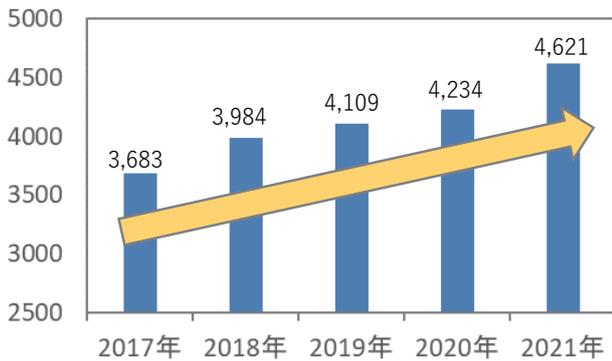
階段やベッド、脚立、椅子から

### 転落

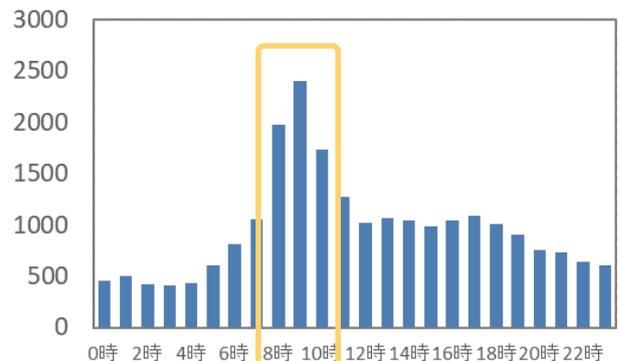


- 階段やベッドに手すりや柵を設置。
- 脚立や椅子に上がる時は、家族など補助者に支えてもらう。

高齢者の自宅内での転倒・転落事故は年々増加



転倒・転落事故は午前8時～10時が多い



## 老人ホーム入居権 の名義を貸して

# は サギ です!

架空請求

函館市で **約1億5,000万円** をだまし取られました!!

※令和4年中に発生

違法だ!  
逮捕される!

名義を貸した  
だろう



- ◆ 「宅急便で現金を送って」
- ◆ 「名義貸しは違法、逮捕される」
- ◆ 「オレだけど急にお金が必要になった」
- ◆ 「キャッシングカードの交換が必要」
- ◆ 「還付金があるからATMに行って」 など

こんな言葉がでたら...  
**詐欺!!**

**「詐欺電話がきたら#9110」～警察に相談を!**

北 海 道 警 察

# 配分金に関わる確定申告について

シルバー人材センターの仕事をし得た『配分金』は所得税法では「雑所得」として取り扱われますので、課税対象者になると思われる会員の方は、各自において最寄りの税務署に申告が必要となります。計算方法などは下記の事例を参考にしてください。

なお、『配分金』については55万円の特例控除が認められています。当センターでは令和4年分の『配分金支払証明書』を発行いたしますので、必要な方は、1月31日（火）までに各支部事務所までご連絡ください。2月1日（水）以降送付いたします。

## 事例1 会員の収入が配分金の場合

$$\left( \text{配分金} - \text{配分金の特例控除(55万円)} - \text{基礎控除(48万円)} \right) \times \text{所得税率} = \text{所得税額}$$

※前記のとおり、会員の所得が配分金の場合には103万円までの収入について所得税が課税されないことになります。

## 事例2 会員の収入が配分金と公的年金等複数ある場合

$$\left[ \left( \text{配分金} - \text{配分金の特例控除(55万円)} \right) + \left( \text{公的年金等} - \text{公的年金等控除額} \right) - \text{基礎控除(48万円)} - \text{その他の所得控除} \right] \times \text{所得税率} = \text{所得税額}$$

※公的年金等控除額は、『配分金支払証明書』に同封されている表を参考にしてください。

※事例1・事例2ともに、『配分金』が55万円未満の場合、その配分金の特例控除額は、『配分金相当額』になります。

配分金収入、公的年金収入以外の収入のある方は、事例の取り扱いと異なりますので、最寄りの税務署へご相談ください。

## 税務署からのお知らせ!

税務署

### 年金を受給されている方へ ～確定申告が不要な場合があります～

公的年金等の収入金額（複数ある場合は合計した金額）が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合、所得税の確定申告は不要です（外国の制度に基づき国外において支払われる年金など源泉徴収の対象とならない公的年金等の受給がある場合を除きます。）。

（注1） 源泉徴収された税額の還付を受ける場合や上場株式等の譲渡損失を翌年に繰り越す場合などは、確定申告書を提出することができます。

（注2） 税務署へ確定申告書を提出する必要がない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。住民税に関する詳細はお住まいの市町村（市税事務所）にお尋ねください。

上記に該当しない場合や、還付を受けるための確定申告書を提出する場合は・・・  
**オンラインを活用して感染防止!**

## 「国税庁ホームページ」

で確定申告書が作成できます!!

国税庁ホームページでは、パソコン・スマートフォンなどから、所得税・消費税・贈与税の申告書を作成し、e-Tax（電子申告）等で提出することができます。

感染防止の観点から、多くの方が訪れる確定申告会場ではなく、是非ご自宅で申告書の作成をお願いします。

確定申告

検索

クリック

スマホの方は、  
こちらから!



## お願い 会員の「緊急連絡先」の更新連絡について

会員の皆様におかれましては、就業中の怪我など緊急の際に使用する「緊急連絡先」を入会時にお知らせいただいておりますが、年月の経過等により連絡がつかないケースが散見されます。



万一の事態に備え、「緊急連絡先」に変更が生じた際は、速やかにお近くの支部事務所まで連絡をお願いします。

## 年に一度は

### 健康診断を受けましょう！



安全就業基準第2条には「会員は心身共に健康であることが安全就業の前提である」と明記されています。

#### 健康診断の必要性

早期には自覚症状が無く、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。

症状の無い病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。

ご自身の健康を守るためにも、まずは一人ひとりが自分自身のからだに向き合うことが予防の第一歩です。

#### 健康診断の心がまえ(6か条)

1. 毎年欠かさず健診を受ける
2. 健診結果に必ず目をとおし、保存する
3. 結果はきちんと受け止める
4. 気になることがあれば健診機関に相談する
5. 再検査(精密検査)を恐れない、面倒がらない
6. 「異常なし」を過信せず、日頃から身体のチェック

#### 健康診断の目的

**一次予防** 健診結果から生活習慣の改善をし、病気を予防する。

**二次予防** 病気を早期に発見し、早期治療につなげる。



#### ◇ 事務職員に異動がありました ◇

##### 【異 動】

	氏 名	発 令 職	現 職
8/31 付	寺 町 彰 洋	退 職	総務課

## 会員継続調査について

毎年実施している「**会員継続調査**」を今年も実施いたします。会員継続調査票は本会報と一緒にお届けいたします。この調査は会員の皆様の現状を正しく把握し、今後の札幌市シルバー人材センター事業運営の参考とするため、全会員が対象としております。

なお、ご提供いただいた「**会員継続調査票**」はプライバシーの保護に十分配慮し、調査以外には使用いたしません。

- 【注意事項】**
1. 返信用封筒をご使用ください。
  2. 返信用封筒は「**会員継続調査票**」返信用専用ですので**就業報告書等**は入れないで下さい。
  3. 提出期限は令和5年1月31日必着でお願いします。

※返信用封筒には期限がありますので、期限を過ぎると切手が必要になりますので注意をお願いします。

**年会費のお支払いはお済みですか!**

年会費未納の会員の皆様に、10月に会費納入通知書を送らせていただきましたが、いまだお支払いされていない方は至急納入願います。  
なお、3年以上未納の方は、退会処理をさせていただきます。

## 第29回会員交流大会中止のお知らせ

令和4年4月22日に開催された第1回地域班運営委員長連絡会議において、第29回会員交流大会（社会福祉総合センター）の開催について協議され、第28回大会に続き、新型コロナウイルス感染症拡大の影響から開催を自粛することとなりましたのでお知らせいたします。

## 緊急時の連絡体制について

緊急時とは、当センターが休業日（土・日・祝祭日・年末年始）において、就業中（就業先と自宅との往復途中を含む。）の会員が不慮の事故・急病等により緊急車両で病院に搬送された場合、又は就業中の会員が不慮の事故を起こし、お客様や一般市民に傷害・損害を与えた場合で、**ただちにセンターと連絡を取る必要がある時のみ**であり、この場合の連絡体制は下記の通りとします。

会員が所属する地域班と支部		緊急連絡先	
		第1次連絡先	第2次連絡先 <small>（所属支部所長が不在で連絡が取れない場合）</small>
中央支部	「中央区・豊平区・南区」地域班	中央支部所長 携帯 <b>090-3777-3324</b>	下記のいずれかに連絡すること。 事務局長 携帯 <b>090-6218-2155</b> 総務課長 携帯 <b>090-3899-9693</b>
東支部	「白石区・厚別区・清田区」地域班	東支部所長 携帯 <b>090-3899-9711</b>	
西支部	「西区・手稲区」地域班	西支部所長 携帯 <b>090-3899-9671</b>	
北支部	「北区・東区」地域班	北支部所長 携帯 <b>080-9986-1856</b>	

※ **緊急時以外で、上記の電話番号への連絡はご遠慮下さい。**

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。

ご家族お揃いで新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

過去の卯年では、地上波デジタル放送への完全移行、東日本大震災（2011年）、iモードサービス開始（1999年）、国鉄の民営化によるJRグループの発足（1987年）など、時代の終わりや始まるを告げる出来事が多く起こっています。本年の干支は癸卯（みずのと・う）とされ、「これまでの努力が花開き、実り始める」といった縁起の良さもあるといわれています。

新型コロナウイルス感染は昨年から引き続き拡大傾向にあるものの、ワクチン接種率が上がっていることなどから、社会経済活動は感染拡大防止との両立を目指しています。こうした状況の中、各地域班においては、活動内容に応じた万全な感染防止対策をとりながら、地域班活動も平常状態に戻りつつあります。新年度からは、会員向けクラウドサービスが導入される予定となっています。郵送している配分金明細書をスマートフォンやパソコンでいつでも閲覧できるほか、お知らせ一覧機能も検討中です。

本サービスでは、就業に関する情報のタイムリーな入手も可能になりますので、できる限り多くの会員にご利用いただきたいと願っています。会員皆様のご健康とご多幸そしてご活躍を心からお祈りいたします。

（記 長岡勝衛）

## 事業実績

会員数  
3,456人

<男性> <女性>  
2,595人 861人

契約件数  
13,599件

契約金額  
688,911,540円

令和4年11月末現在