Silver sapporo

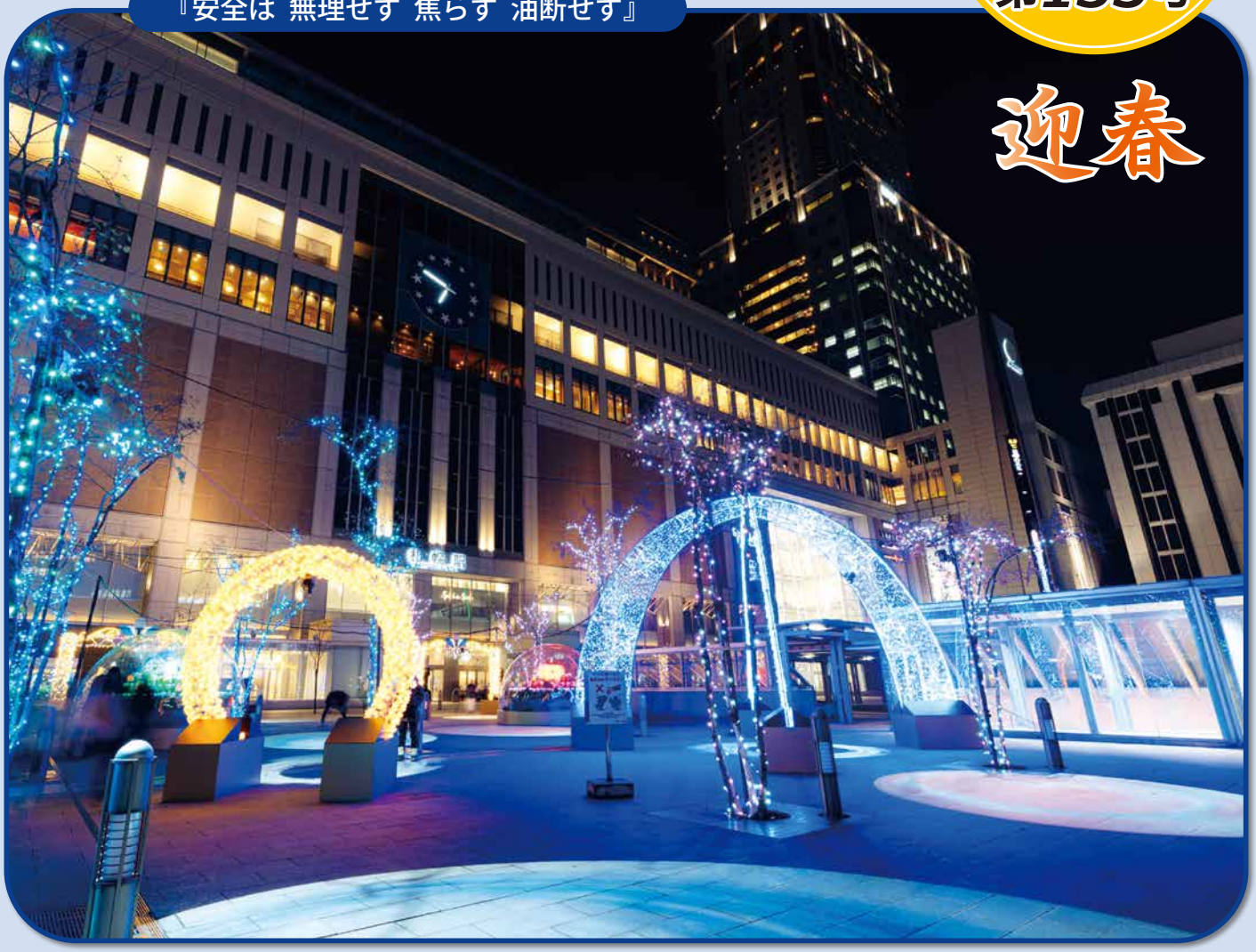
シルバーさっぽろ

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　https://www.s-silver.jp）
発行／令和７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

2025
1
第133号

全国統一安全就業スローガン

『安全は 無理せず 焦らず 油断せず』



札幌駅前広場のイルミネーション

もくじ

●新年のご挨拶　理事長　榊　英司 …… 2
●年頭のごあいさつ　札幌市長　秋元　克広 …… 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６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
●パソコンやスマホから会報を閲覧することができます！／職員紹介 …… 9
●「フリーランス法」について／「配分金見積基準表」について …… 10～11
●おすすめカンタン筋トレ体操 …… 12
●会員のみなさまへお願いです！ …… 13
●配分金に関わる確定申告について …… 14
●事務局からのお知らせ …… 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　榊　　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の方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７年の初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素より当センターの事業運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜りまして、心より厚く御礼を申し上げます。

人生100年時代を迎え、健康で働く意欲のある高齢者の方々に、その豊かな知識、経験を生かしてそれぞれの希望や能力に応じて就業する場を提供する当センターは、地域社会の中で大きな役割を担っているといえます。

このため、会員の拡大と高齢化した会員に対応した就業の確保、安全就業の徹底、デジタル化の推進に引き続き注力して参りたいと考えておりますが、これまで、既に新しい就業の場として、札幌市の広報誌配布の一部試行的受注、市内の小学校におけるフッ化物洗口モデル事業に係る洗口液作製業務の受注などがあり、また除草作業において損害賠償事案が発生しなかったこと、さらには会員webサービス、ホームページのメニューの充実など前向きの成果をあげています。

今年度は、当センターの第３次基本計画の最終年度となりますが、事業計画推進委員会の４つの部会において所管の課題を整理して取りまとめ、これに新たな課題を加え、次年度新しい基本計画を策定することとしています。

一方、シルバー人材センター事業においては、一昨年10月からの会員への配分金に係る消費税の仕入控除が段階的に認められなくなるインボイス制度の導入、昨年11月から施行された「フリーランス法」に伴う会員への就業条件明示の対応、新しい契約方法の見直しの検討など事業運営にとって難しい事柄が続いておりますが、これらに対し積極的に取り組むとともに、これまで以上に会員が安全で安心して仕事に就いていただける環境づくりに努めます。

結びにあたり、本年が皆様にとって最良の年となりますことをご祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

年頭のごあいさつ

札幌市長　秋元　克広

新年あけましておめでとうございます。年頭にあたり謹んでごあいさつを申し上げます。

私が市長に就任し、今年で丸10年を迎えますが、これまで「誰もが安心して暮らし生涯現役として輝き続ける街」「世界都市としての魅力と活力を創造し続ける街」という札幌の未来の実現に向けて、全力で市政運営を行ってきたところです。

昨年は、共生社会の実現に向けて「（仮称）札幌市誰もがつながり合う共生のまちづくり条例」の制定に係る検討や、障がいのある方が働きながらＩＣＴスキルを身につける機会の提供、市内施設のバリアフリー化などを進めたほか、地域や行政の課題解決を目的とした官民連携窓口の開設など、さまざまな取組を進めてまいりました。

さらに、昨年６月には、ＧＸ（グリーントランスフォーメーション）産業の集積と金融機能の強化・集積を目指す特区提案が国に認められ、札幌市を含む北海道が「金融・資産運用特区」に決定されるとともに、「国家戦略特区」の指定を受けるなど、脱炭素社会の実現や新たな産業の発展・創出に向け、大きく動き出した１年となりました。

本年は、引き続き脱炭素社会の実現に向けた取組として、水素エネルギーの普及を一層推進するため、定置式の水素ステーションを中央区に設置するとともに、燃料電池を導入した集客交流施設の整備に向けた準備を進めており、「災害に強く環境にやさしいモデル街区」の形成を行ってまいります。

また、多様な移動ニーズに対応するため、利便性や回遊性が高く、環境負荷の少ない新たな公共交通の実現を目指し、2030年を予定している本格運行に向けて、社会実験などの取り組みを進めてまいります。

現在、札幌も人口減少という一大局面を迎え、超高齢社会や人手不足、加えて資材価格の高騰などの課題に直面しておりますが、これらの社会情勢の変化に適応し、次の世代に引き継いでいくためには、経済を持続的に発展させることも重要です。そのため、札幌の強み及び重点分野である「観光」と「食」、「環境」「健康福祉・医療」「IT・クリエイティブ」において、企業・市民・行政が一体となり、施策をより一層推進してまいります。

３期目の折り返しとなる今年も、市民の皆さまとの対話を重ね、共に札幌の未来を築いていくために、全力で取り組んでまいりますので、活力ある地域社会づくりに貢献されてこられた会員の皆さまには変わらぬお力添えをお願い申し上げます。本年が皆さま、貴センターにとりまして、素晴らしい１年となることを心よりお祈りいたします。

謹んで新年のご祝詞を申し上げます

理事長　榊　英司
副理事長　中村　暁生
副理事長　田中　洋一
副理事長　中村　晏雄
常務理事　北林　貴人
理事　牧野　強司
理事　髙橋　春之
理事　對馬　哲夫
理事　岡田　宗治
理事　小島　修一
理事　神野　政幸
理事　松村　信夫
理事　平　詔子
理事　渡利　千佳子
理事　風間　忠勝
理事　箭原　恭子
理事　庄中　将人
理事　小松　祐司
監事　宮木　信和
監事　樋口　雅宏

他　職員一同

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６年度　第２回　令和６年７月 26 日開催

(1)　報告事項
①令和５年度　傷害・賠償事故発生状況について
②就業期限基準（５年基準）対象者への対応について
③会員Webサービス操作説明会の開催結果について
④「スマホ講習会」の開催について

(2)　協議事項
①札幌市への要請活動について
②「シルバーフェスティバル」（道シ連主催）等への協力について
③新入会員に対する「地域班等役員名簿」の配付について

(3)　その他
①令和６年度 地域班運営委員会等活動実施報告書（上半期分）の提出について
②2025年版会員手帳について
③会報第132号（令和６年８月）の発送予定日について

令和６年度　第３回　令和６年 11 月 15 日開催

(1)　報告事項
①「シルバーフェスティバル」（道シ連主催）の開催結果について
②「スマホ講習会」の開催結果について
③「配分金見積基準表」の改定（案）について
④「フリーランス法」施行について

(2)　協議事項
①令和６年度「会員継続調査」の実施について
②令和７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６年度　第２回　令和６年７月 26 日開催

(1)　報告事項
①　第１回安全・適正就業委員会の協議結果について

(2)　そ の 他

令和６年度　第３回　令和６年 11 月 15 日開催

(1)　その他

配分金見積基準表検討委員会

令和６年度　第１回　令和６年 10 月４日開催

(1)　議　事
①委員長の代行及び委員の交代について（報告）
②「配分金見積基準表」改定にあたっての確認事項等
③新「配分金見積基準表」（案）の作成について

令和６年度　第２回　令和６年 10 月 18 日開催

(1)　議　事
① 新「配分金見積基準表」（案）の作成について
② 交通費について
③ その他

理　　事　　会

令和６年度　第２回　令和６年８月 30 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　「配分金見積基準表検討委員会」委員長の代行について
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　「フリーランス法」の施行について

(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

令和６年度　第３回　令和６年 11 月 27 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　賛助会員の入退会状況について（～ 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６年度パネル展の開催結果について
報告第７号　「スマホ講習会」の開催結果について
報告第８号　「シルバーフェスティバル」（道シ連主催）の開催結果について
報告第９号　「フリーランス法」の施行について

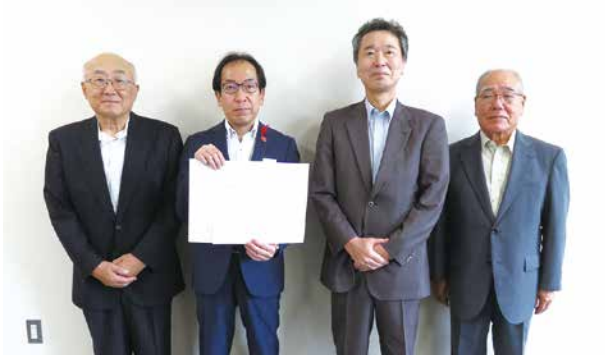
(2)　議　案
議案第１号　令和６年度「会員継続調査」実施の件
議案第２号　諸規定の改定の件

(3)　その他

令和６年度　札幌市に対しての要請活動を実施

榊理事長、田中副理事長、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、坂井経済観光局長及び庄中経営支援・雇用労働担当部長に対し、「フリーランス法」施行に伴うセンターの対応や、小学校でのフッ化物洗口の支援などを説明しました。また、会員の就業機会の拡大のため、一部の地域で実施している「広報誌配布業務」の対象地域の拡大や、随意契約条項の活用による積極的な発注について要請をしました。

坂井経済観光局長からは、「人手不足は社会問題となっており、札幌市は高齢の方の有業率が低いという特徴がある。シルバー人材センターを通じてであれば、『仕事をしやすい』『仕事を頼みやすい』ということがあるので、札幌市役所としても、シルバー人材センターの事業の周知など引き続き協力していきたい。会員の方や、新たに会員になられた方が『会員になってよかった』と一層実感できるように、会員数の増加や受注の拡大などに積極的に取り組んでいただきたい」と述べられました。



令和６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	文化シヤッター株式会社 北海道支店
耕仁会 セージュ新ことに	一般社団法人 北海道ハイヤー協会
株式会社 ジーイー工業	札幌新陽高等学校
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法人
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
札幌商工会議所	札石ビル株式会社
耕仁会 セージュ山の手	慈啓会 ふれあいの郷 養護老人ホーム
社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会	社会福祉法人 さっぽろ慈啓会
Chubb 損害保険株式会社 北海道支店	真宗大谷派 智徳寺
株式会社 WorkVision	有限会社 ファンクリエイト
會澤高圧コンクリート株式会社	NTT都市開発株式会社 北海道支店
慈啓会 特別養護老人ホーム 札幌市稲寿園	キャリアバンク株式会社
株式会社 特殊衣料	HRTニューオータニ株式会社
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 勉仁会 中垣病院
医療法人社団中田歯科医院	佐藤印刷株式会社
有限会社 オフィスピュア	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 集楽園	カルチェド札幌管理組合法人
社会福祉法人勤医協福祉会特別養護老人ホームもなみの里	宗教法人 カトリック殉教者聖ゲオルギオのフランシスコ修道会
旭運輸株式会社	伊夜日子神社

地域班活動のようす ●中央区 ●白石区 ●北区

中央支部 ●中央区地域班

雑巾の製作風景

冬囲い作業の自主研修

中央区地域班（女性部）では、学校への雑巾プレゼントの活動をしております。

昨年より会員の皆さまにお願いして、ご家庭で使われていないタオルを寄付していただき、会員や「おはりの会」の方々のご協力で雑巾を作り、中央区の小学校16校に550枚の雑巾をお届けすることができました。

校長先生や教頭先生に直接手渡し、「厚さも大きさも生徒たちにちょうど良く、雑巾はいくつあっても嬉しい」と、大変喜んでいただきました。

現在もタオル集めを継続中です。ご協力お願いいたします。

続きまして、中央区職群班として庭３種（機械除草･植木の手入れ･冬囲い）の自主研修は、毎年、聖心女子学院を中心に活動しています。

今年は特に、機械除草の事故防止のための新たな取り組みとして、シーズン開始前の５月に同院で特別研修を行いました。中央区では機械除草に従事している人は17名いますが､内12名が集まりました。昨年度の報告では、主に小石が飛散して事故に至るケースが多かったため、研修ではあえて石を飛ばしながら、飛ぶ方向・角度の確認、防護用具の種類、ガードの仕方を、各自が実際に機械を使いながら検証しました。また、チップソーとヒモの飛散の違いや、ヘッド面の接地角度の調整方法などについても説明を受けました。その結果、今年度中の機械除草の事故報告は今のところありません。

この研修では、あらためて機械除草作業の危険性について再確認することができました。事故防止の観点から、今後も継続して開催していきたいと考えております。

また10月には、冬囲いの研修として９名が参加しました。ベテランから未経験の人までいろいろな方が集まりましたが、初心者クラス、Ｃ判定取得者、Ｂ判定取得者の３つのグループに分けて、おのおのの持ち場で、男結びや、吊り、柵組みについて研修しました。特にＣ判定を受けたばかりの人たちについては、同院では手ごろな低木がなかったので、お願いしていた個人宅に移動して、枝の括り方と竹の組み方、縄の竹回しの仕方を行いました。その後、実際の現場で何とか先輩方についていけるまでになってきています。何事も現場での経験が大事なので、現場第一主義で、今後とも活動を続けていきたいと思っています。

（記　瀧尾よし子・塚田義廣）

東支部 ●白石区地域班

料理教室 風景

今年度、白石区地域班の活動の1つとして、運営委員内の連絡体制を見直しました。今までは往復はがきで連絡を行っていましたが､「経費削減」「三役の仕事量削減」等の複数の理由により、「LINE」による連絡体制の導入を令和６年３月の運営委員会で議論され、６月から導入することが了承されました。なお、スマートフォンを使用していない役員へは、当面、電話による連絡体制とし、スマートフォンを新たに所持した場合は速やかに「LINE」を使用することとなりました。また情報漏洩を防ぐため、項目ごとにグループを分けております。新体制により、役員の約半数が「LINE」を利用しており、これにより、返信はがきの出し忘れや日時の勘違いがなくなり、大変好評です。その後も継続して「LINE」参加する役員が増えている状況です。

7月に新規会員懇談会を開催しました。新規会員10名、役員５名、東支部の大島所長も参加して､入会の動機や就業の感想などについて話し合いました。９月には､8班･9班で初となる合同懇談会を開催しました。

東支部から大島所長と對馬運営委員長を迎え８班10名､9班12名､東支部から大島所長も参加され､総勢24名で、意見交換を含め、いろいろな話し合いが行われ、楽しく親睦会が開催されました。

続きまして女性部から報告です。現在、白石の女性会員は88名。親睦を深めるため、今年も複数のイベントを実施しました。（①料理教室　②啓発活動用チラシ折込ティッシュ作り　③円山動物園見学　④講演会）。

講演会の演題は、「若さを保つには冬のお手入れが大切」。講師は玉田恭子会員（長年美容と健康の分野で活躍されてきたエキスパートです）のもとで行われ、とてもためになる内容でした。また、1月末には「新年お楽しみ会」を、白石区民センターにて参加費500円で開催予定です。

会員の西部邦英のギター伴奏で歌ったり、ゲーム大会やビンゴゲーム（景品あり）などを予定しています。このような仲間との交流を通じて、新たな刺激や気づきを得られることも多いでしょう。楽しみにしていてください！

フッ化物作業

新しい仕事として、現在札幌市は市内4校の小学校で虫歯予防のためのフッ化物を含んだ液体で口をすすぐ「フッ化物洗口」のモデル事業を始めました。モデル校となった白石区の小学校ではシルバー人材センターから8名の会員（女性6名、男性2名）がチームを組み、フッ化物洗口液作製業務を担当しています。仕事は洗口液の作製、洗口場所で紙コップ分注、洗口後の容器の洗浄、保管庫への洗口用品の返却等です。40年ぶりの小学校の教室はオープンクラスで、初めは仕事を含め戸惑いましたが、チームワークも良く、楽しく働いております。　（記　西部邦英・平　詔子）

北支部 ●北区地域班

北区地域班では、女性部長のリードにより、女性部、職群班「裁縫部門」および同好会「手芸クラブ」の3グループが合同で活動しています。「健康維持講座」、北大イチョウ並木や百合が原公園の散策等、会員交流を主に実施しております。

また、幼稚園、保育所等から依頼の遊び着、毛糸による手袋、靴下等を作製したり、椅子カバーのあつらえなどの依頼に応えて、皆さまから好評のお声をたくさん頂戴しました。さらに道シ連が主催する「シルバーフェスティバル」に積極的に参加して、北区女性部会の活動をアピールしました。

女性部・裁縫グループ・手芸クラブの合同会議

チカホでの合同作品展示会

以下の写真は、北区職群班庭3種（機械除草・植木の手入れ・冬囲い）の自主研修の風景です。

わが北区職群班のスローガンとして、「庭3種に携わる会員は地域のお庭、庭園の植物がイキイキと輝きを保つための『助け人』となれるように」養成しています。

また、作業中の事故防止のため、注意喚起にも力を入れています。

機械除草研修風景（5月9日）

植木の手入れ研修風景（6月6日）

令和6年度 パネル展 市役所ロビーにて開催

例年同様、今年度も札幌市シルバー人材センター主催のパネル展が開催されました。開催期間は、９月９日（月）から９月13日（金）までの５日間で、無事に終了しました。

令和５年度は残暑が厳しく、来場者が思ったより少なかったため、令和６年度は約１週間ほど開催を遅らせた結果、来場者数が20％増加しました。

また、パネル展来場者数増加の要因としては、開催時期を遅らせたことだけでなく、春先からの新規入会者が増加していることを考慮すると、令和５年度より人々が仕事以外で外出する機会が増えた結果なのではと思います。

会場では、多くの来場者が設置された資料を手に取り、興味深くパネルを観覧していました。また、興味を持った方は受付に質問を寄せていました。

次年度についても、多くの方が来場し、さらなる新規入会者も増えることを期待したいと思います。

研 修 会 の ご 案 内

■ 更新研修

研 修 会 場	リフレサッポロ１階会議室Ａ（札幌市白石区本通 16 丁目南４－26）
開 催 日 時	**全３回開催（令和７年２月 14 日・２月 18 日・２月 20 日）** **10 時～ 12 時（約２時間程度）（開場９時）** **＜注意＞同一日に受講希望者が偏った場合は抽選となり、他の日に変更をご依頼する場合があります**
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 31 年（令和元年）度に受講し、【C】以上の判定評価を受けた会員（ただし、平成 31 年（令和元年）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令和５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 ③更新研修を受講してから５年経過した会員
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します。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ありませんが、次年度は庭三職種に就業することができません。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ります。

■ ヘッジトリマー研修

研 修 会 場	リフレサッポロ１階会議室Ａ（札幌市白石区本通 16 丁目南４－26）
開 催 日 時	**令和７年３月４日（火） 10 時～ 11 時 30 分（約１時間半程度）**
受講対象者	①令和６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前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、ご自身での申し込みになりますので、下記の要領でお申し込み下さい

※電話での申し込みは受け付けておりません。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、お申し込み下さい。（申込用紙は各支部事務所にも用意しています）

■ 申し込みまたはお問い合わせ先

〒003-0026 札幌市白石区本通16丁目南4-26 リフレサッポロ4F ☎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：岩舘 e-mail：kensyu@s-silver.jp

パソコンやスマホから会報を閲覧することができます！

今、ご覧いただいている会報「シルバーさっぽろ」は、当センターホームページから閲覧することができます。

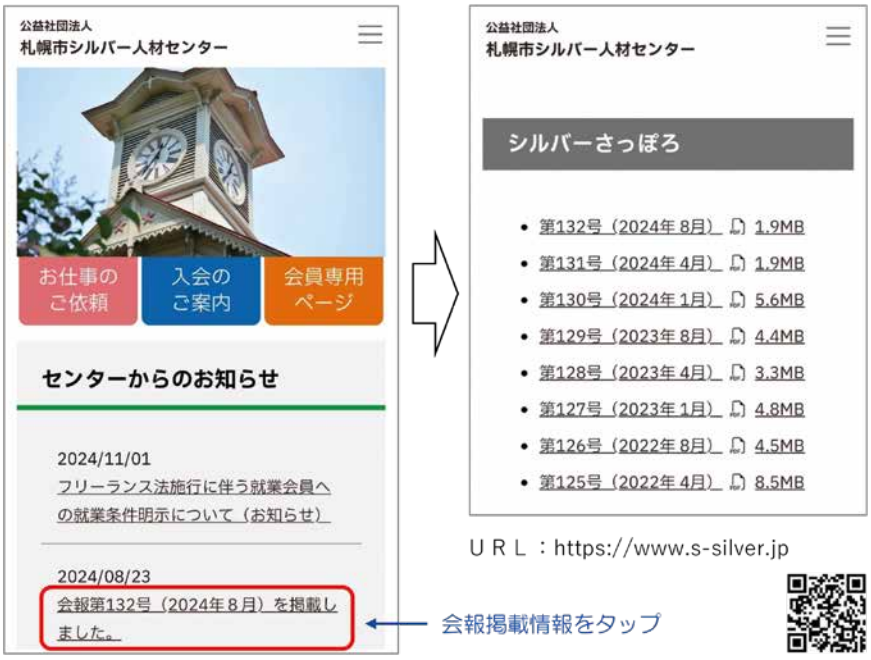
［閲覧方法］

① 当センターホームページへアクセスしてください（下記のＵＲＬまたはＱＲコード参照）

② トップページの「センターからのお知らせ」にある会報掲載の情報をクリック（またはタップ）すると、会報掲載ページが表示されます。

③ 閲覧したい会報をクリック（またはタップ）すると、会報が表示されます。

＜スマートフォンで表示した場合＞



ＵＲＬ：https://www.s-silver.jp

職員の紹介

所属：西支部　吉田　瑞穂

私は平成 29 年から札幌市シルバー人材センターに勤務しております。

当初、総務課に勤務し、一昨年 10 月から、西支部で小学校他の施設利用管理業務、駐輪場業務を中心に一般業務を担当しております。西支部に異動した際は分からないことだらけで、お客さま・会員の皆さまに大変ご迷惑をおかけしたと思います。今なお、会員の皆さまや所長をはじめとする支部の皆さま、他部署の方々に助けて頂きながら、日々仕事をしております。まだまだ不案内ですので、これからもご指導いただけますようお願いいたします。

現在、私はシニア猫２匹と暮らしていますが、弟猫が昨年春先に脊椎梗塞で全く立てず、寝たきり状態になりました。猫も脊椎梗塞になる、そして MRI 検査（！）をするということに大変驚き、一時は覚悟しました。しかし、その後なんとか動けるようになり、後遺症はありますが、それなりに暮らしています。通院・お世話で病気の弟猫にかかりきりになったせいか、兄猫も大変甘えん坊となり、私はひたすら下僕となっています。

西支部は所長以下４名で、大変なごやかに楽しく仕事をしています。お近くにお越しの際は、どうぞお気軽にお寄りください。

今後とも、どうぞよろしくお願いします。

「フリーランス法」の施行とシルバー人材センター事業への影響について

令和６年 11 月１日付で「特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律」（以下、「フリーランス法」と表記）が施行されました。法律の概要及び当センターの対応等は次のとおりです。

１　「フリーランス法」の概要

個人が事業者（特定受託事業者。いわゆるフリーランス。会員も該当）として受託した業務に安定的に従事することができる環境を整備するため、特定受託事業者に業務を委託する事業者（特定業務委託事業者。シルバー人材センター事務局も該当）に対して、給付（業務）の内容、報酬の額、その他の事項の明示を義務付ける。

２　シルバー人材センター事業における影響

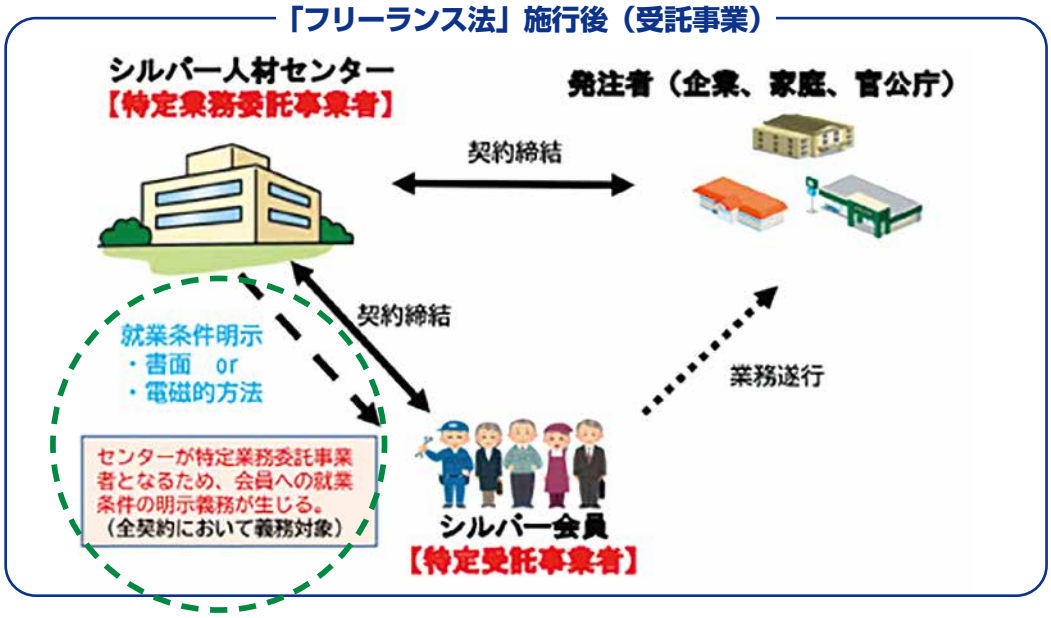
①　「契約内容（就業条件）の明示」（法第３条関係）

「特定業務委託事業者」（センター）が「特定業務受託者」（会員）に対し業務を委託した場合は、業務の内容、報酬の額等を書面又は電磁的方法により「特定受託事業者」（会員）に明示しなければならない。

②　「契約中途解除等の予告」（法第 16 条関係）

継続的業務委託に係る契約の解除をしようとする場合には、当該契約の相手方である「特定業務受託者」に対し、少なくとも 30 日前までにその予告をしなければならない。（ただし、施行規則第４条による例外あり）

＜法施行後の受託事業の仕組み図＞



３　「フリーランス法」施行後の当センターの対応（受託事業）

「フリーランス法」施行後（令和６年 11/1 ～）に合意した契約は、本法律の対象となりますので「会員ＷＥＢサービス」の「明示書」メニューより自身の「就業条件明示書」を確認することができる仕組みとしています。※次ページにあるシステム画面を参照。

４　受託事業運用にあたっての留意事項（再確認）

シルバー人材センター事業の適正な運営及び「フリーランス法」に則った運用とする必要があるため、次の事項について改めてお願いします。

①　就業に際しての条件（料金、仕事の内容等）は契約の当事者であるセンターと発注者との間で協議しますので、これらのことについて発注者と直接交渉をしないでください。

② センターから説明された仕事の内容と発注者からの説明内容が異なる場合は、必ずセンターへ連絡し、対応について確認してください。

③ センターを通さず、会員が発注者から直接、仕事を受注（自己受注）し、就業後に事後報告の形でセンターへ報告があっても配分金の支払い及び事故に対する補償（保険等）は対象となりません。

④ 直接、就業依頼を受けた場合は、作業前に発注者からセンターへ連絡していただくか、会員からセンターへ連絡してください。

⑤ グループ就業（複数の会員による就業）の場合、必ず就業予定者を事前にセンターへお知らせください。

＜「会員ＷＥＢサービス」の画面（参考）＞

「配分金見積基準表」の改定について（令和７年４月より）

令和６年４月に改定した配分金見積基準単価について、令和６年 10 月１日発効の北海道最低賃金（時間額 1,010 円）と現行の最低配分金額との間に乖離が生じたことから、配分金見積基準表検討委員会において改定に向けた検討を重ね、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６年 11 月 27 日開催）で承認を得ましたので、令和７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６年 10 月１日に発効された北海道の最低賃金（時間額 1,010 円）を考慮し、時間単価で設定している職種は一律 50 円（最低賃金引上額）を加算。筆耕関係職種は市場価格を参考に全体的に引き上げました。

また、「交通費」について、通勤手当と混同しているケースが見受けられることから名称を「出張費」に変更しました（名称変更のみで、取り扱いは従前どおりです）。

※「配分金見積基準単価」は見積時の基準として定めたものであり、契約によって異なる場合があります。

札幌市シルバー人材センターから
おすすめ カンタン 筋トレ体操

寒さが身にしみる季節となりましたが、皆さんお元気でお過ごしでしょうか?

さて、「おすすめカンタン筋トレ体操」がスタートして1年が経過しましたが、皆さん続けていますか?今回は高齢者の運動について少し調べてみました。厚生労働省ホームページに掲載されている「アクティブガイド」（アクティブ=活発的・ガイド=案内）の高齢者版には4つのポイントが記載されていました。

① 「歩こう・動こう」：毎日 40 分の身体活動（目安1日 6,000 歩）
② 「運動を楽しもう」：週3回以上の多要素な運動（バランス・柔軟性・筋力運動のこと）
③ 「座りっぱなしは避けよう」：少しでも体を動かしましょう
④ 「筋力を高めよう」：週2～3回の筋トレ（スクワット、階段を上がるなど）

すでにみなさんは「おすすめカンタン筋トレ体操」を実行していますので大丈夫ですよね!

ですが、最後に3つの注意が記載されていました。

① 体を動かす時間や強度は少しずつ増やしましょう
② 体調が悪い時は無理をしない
③ 痛みなどの症状がある場合は医療機関に相談してください

なぜ、あえて注意を促すかというと、先日、気温も下がり、雪がチラつく中をランニングしている高齢者の方を見かけました。日中ならば、さして問題はありませんが、見かけたのは夜です。おそらくランニングを日課にしていると思いますが、もし、夜のランニングで転倒した場合、昼間ならばすぐ誰かに発見されますが、夜、暗がりで倒れていたとしても、走行する車から見えづらく、発見が遅れて大変なことになる可能性もあります。まして冬季間では最悪のケースもありえます。

健康のために続けていることが逆効果になることも考えてください。

無理せず、楽しく続けて健康寿命を延ばそうではありませんか!!

サッポロスマイル体操 筋トレバージョン

10 ハイタッチ(3回)

11 ウェルカムポーズ

12 スマイルポーズ

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
会員のみなさま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。

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ますので、雪道は慣れ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歩きましょう。

靴裏全体をつけて歩く

重心を前に置き、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。

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て得た『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６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（金）までに各支部事務所までご連絡ください。２月３日（月）以降送付いたします。

事例1　会員の収入が配分金のみの場合

（配分金 － 配分金の特例控除（55万円） － 基礎控除（48万円））× 所得税率 ＝ 所得税額

※前記のとおり、会員の所得が配分金のみの場合は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

〔（配分金 － 配分金の特例控除（55万円））＋（公的年金等 － 公的年金等控除額）－ 基礎控除（48万円） － その他の所得控除〕× 所得税率 ＝ 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。

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～

税務署

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。

（注）　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。

公的年金等の課税関係について詳しくはこちら→

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…

マイナンバーカード と スマホ

を使ったご自宅からのe-Tax申告が便利です!!

スマホやパソコンなどで、ご自宅からのe-Tax申告を是非ご利用ください。

作成コーナー　検索　スマホの方は、こちらから!

確定申告は マイナポータル連携 で 自動入力

詳しくはこちら →

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。
症状のな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。
こ自身の健康を守るためにも、まずは一人ひとりが自分の身体に向き合うことが予防の第一歩です。

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。

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

会員 Web サービスをご活用ください！

令和５年４月に導入した**「会員Ｗｅｂサービス」**では、インターネット上で**「センターからのお知らせ」**及び**「配分金明細書」**の情報を閲覧することができます。

令和６年度からは、**「センターからのお知らせ」**に掲載する情報を増やすなど内容の充実を図り、デジタル化に向けた取り組みを推進しておりますので、ぜひ、積極的な活用をお願いします。

◇ 事務職員に異動がありました ◇

【異　　動】			
	氏　　名	発　令　職	現　　職
10/1 付	明　石　久　則	東支部　事務職員	中央支部　事務職員
【採　　用】			
10/1 付	菅　野　浩　一	採　　用	中央支部　事務職員
10/1 付	川　島　正　志	採　　用	中央支部　事務職員
【退　　職】			
9/30 付	加　納　康　司	退　　職	中央支部　事務職員

追悼

札幌市シルバー人材センター　前理事長

前　田　龍　一　氏

札幌市シルバー人材センターに多大な貢献をされた、前田龍一前理事長が令和６年10月、83歳にて永眠されました。前田氏は、平成19年６月から令和元年まで６期12年間という永きにわたり、理事長として当センターの発展にご尽力くださいました。心より哀悼の意を捧げ、ご冥福をお祈り申し上げます。

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、全会員を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」返信専用ですので就業報告書等は入れないでください。
3．提出期限は令和７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ご注意を願います。

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上を含む）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、または就業中の会員が不測の事故を起こし、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とおりとします。

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

※ 緊急時以外で、上記の電話番号への連絡はご遠慮下さい。

お願い　会員の「緊急連絡先」の更新連絡について

会員の皆さまにおかれましては、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。

年会費の納入はお済みですか？

令和６年度の会費を納入していない方は忘れずに納めて下さい。

編集後記

新年、明けましておめでとうございます。

皆さま、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

会員向け Web サービスが導入されて、まもなく３年目を迎えます。

これまで、24 回の説明会・講習会を実施し、延べ 170 名を超える会員にご参加いただき、同サービスの会員利用率は、昨年 11 月末で 17%に達しました。昨年 11 月から就業条件をお知らせする明示書メニューが追加されました。就業に関する連絡や情報提供が、いつでも、どこからでも確認できるので、ぜひ活用してください。

本年の干支は乙巳（きのとみ）とされ、乙（きのと）は、草木がしなやかに伸びる様子や横へと広がっていく意味を持ち、巳（み）は神様の使いといわれ、脱皮を繰り返すことから、不老不死のシンボルともいわれています。そのため乙巳の年は、「再生や変化を繰り返しながら、柔軟に発展していく」年になると考えられます。

フリーランス法の施行により、当センターの事業環境も大きな影響を受けますが、この環境変化をチャンスと捉えて、創意工夫により柔軟に対応し、さらなる発展を目指していきましょう。

当センターの発展、そして皆さまのご健勝、ご多幸、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	3,328 人
＜男性＞	2,474 人
＜女性＞	854 人
契約件数	13,564 件
契約金額	684,808,440 円

令和６年 11 月末 現在