

# 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「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>

公益社団法人  
札幌市シルバー人材センター

シルバーさっぽろ

- 第132号 (2024年8月) 1.9MB
- 第131号 (2024年4月) 1.9MB
- 第130号 (2024年1月) 5.6MB
- 第129号 (2023年8月) 4.4MB
- 第128号 (2023年4月) 3.3MB
- 第127号 (2023年1月) 4.8MB
- 第126号 (2022年8月) 4.5MB
- 第125号 (2022年4月) 8.5MB

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をいただきながら、日々仕事しております。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ひします。

# 「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

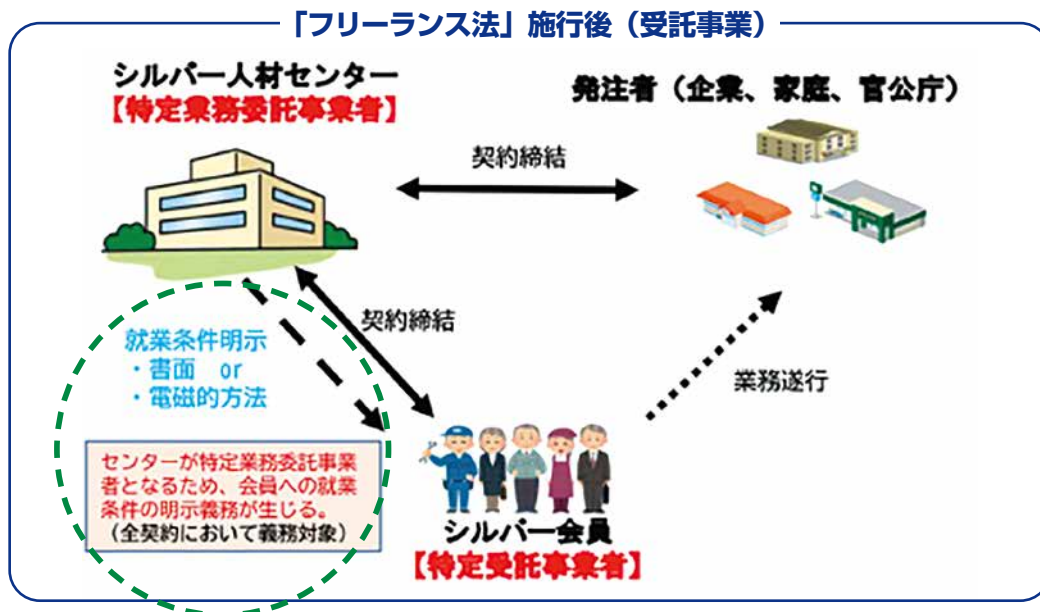
### ① 「契約内容（就業条件）の明示」（法第3条関係）

「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！  
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点、先日、気温も下がり、雪がちら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、暗がりですべて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!!



## 筋トレバージョン

### 10 ハイタッチ(3回)



体幹の回旋

### 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となります。

## 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。

## 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。

（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。ご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り、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**」返信用専用ですので**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ください。

## 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	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 <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。**

## 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> <女性>  
2,474人 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