

# シルバー 人材センター

第27号

令和8年3月発行

発行 公益社団法人  
那須烏山市シルバー人材センター  
〒321-0521 那須烏山市岩子6番地1  
☎0287-88-7731 FAX 88-7798  
URL <https://webc.sjc.ne.jp/nasukara-sc/>

だより



「フリーランス法」の施行により  
4月から契約方法が変わります。

一昨年の11月に「フリーランス法」が施行され、シルバー人材センターの会員も同法の対象となりました。そこで、会員のみなさんが法律の保護を受け、安心して就業できる環境を整備するため、4月1日から会員が作業する契約を国の指針による「包括的契約」方式に変更することになりました。

## センターと発注者、会員の関係

この新しい契約方式により、センターを介して発注者から会員が業務を受託するという3者の関係となり、センターは会員への仕事のマッチングと調整役を担うこととなります。(2ページ図1参照)

このように契約関係は変わりますが、受注や契約書の作成、代金の請求等の手続きは、従来どおりセンターが行います。会員が安心して働ける環境づくりも、センターが責任をもって対応し、実務的には従来と基本的に変わりません。

なお、センターでは、会員業務委託料(従来の配分金)明細書ほか各種情

(次ページへ続く)

# ごあいさつ

理事長 澤村 俊夫

各ご家庭、企業、団体、行政機関等におかれましては、日頃より当センターをご利用いただくと共に、格別のご支援、ご協力を賜り、心から感謝とお礼を申し上げます。

令和7年度も終わり、新たな年度を迎えますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。那須烏山市では高齢化が進み、65歳以上の人口が40%を超えています。同時に、当センター会員の年齢も昨年度末には平均74.8歳に達しました。そのため安全性と機動力確保に向けて、新たな会員の獲得が重要な課題となっています。

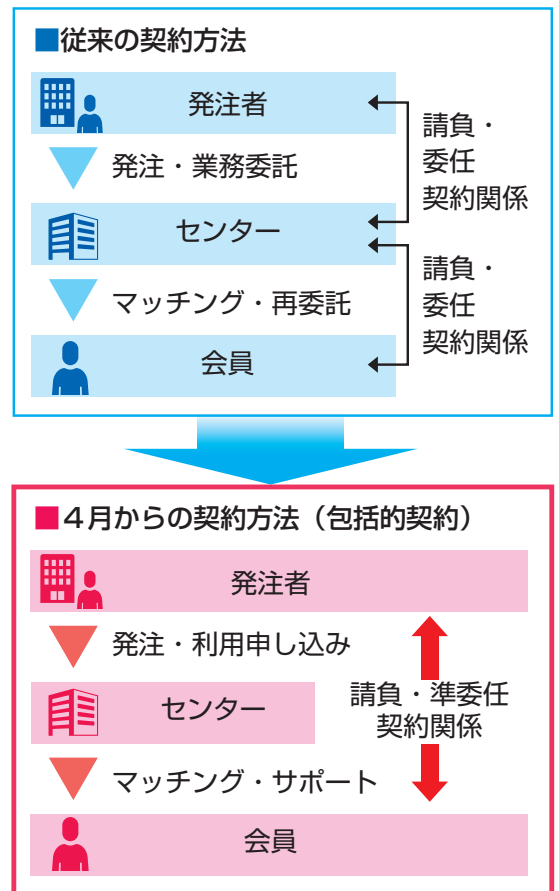
高齢者でも働くことで自分自身が元気になり、また、家族や地域社会に活力を生み出し、地域社会の活性化につながります。当センターでは、各会員がそれぞれの能力や体力に合わせて、植木の手入れや除草作業、障子等の張り替え、室内清掃、工場等の軽作業、スクールバス運転などの業務に従事しています。また、門松づくりや女性サークルによる小物づくりも行っており、特色ある事業として好評を博しています。市内在住で60歳以上の働く意欲のある方、私たちと一緒に仕事をしませんか。会員を募集していますので、いつでも事務所においでください。

最後に、会員の皆様には引き続き健康管理に十分留意され、永く活動されますようお願いいたしますと共に、市民の皆様には当センターを気軽にご利用いただけますようお願いし、あいさつとします。



(前ページより)  
報をスマートフォン等に配信しています。利用には、「スマイル・トゥ・スマイル」というシステムへの登録が必要となりますので、未登録の会員の方は事務局で手続きしてください。  
◇ 契約の見直しに伴い、免税事業者である会員は、業務委託料に係る適格請求書(インボイス)を発行できなくなります。発注者(課税事業者のみ)の皆様には、法の趣旨をご理解くださるようお願いいたします。

## ■契約方法見直しのイメージ図 (図1)



## 独自事業が好評です

センター独自事業の「門松づくり」や「刃物研ぎ」、「縫物小物づくり」が好評を博しています。

正月を間近に控えた12月は門松づくりの最盛期。今年は、材料の松不足で受注を市内40組に限定しましたが、お正月の玄関先を華やかに飾り付けたと喜ばれました。

刃物研ぎは、毎月第1木曜日に南那須公民館で行っていますが、すっかり定着して常連さんがいるほどです。また、毎年11月のJAまつり(JAなす南本所)には、「シルバーコーナー」を設けて、刃物研ぎと縫物の小物販売を行い、人気を集めました。

写真上から、JAまつりのシルバーコーナー／完成した門松を配達する会員



# 7年度定時総会で新役員を選任

令和7年度の定時総会は、6月19日(木)、南那須公民館で143人(委任状86人)の会員が出席して開催され、令和6年度事業報告や7年度事業計画、収支予算を報告し、6年度収支決算、役員選任の議事を全て全会一致で承認しました。

当日は、澤村俊夫理事長のあいさつに続いて、来賓として出席した熊倉精介副市長や青木敏久市議会議長が祝辞を述べ、その後、野上の水井守夫さんを議長に粛々と議事を進行了ました。

今年度は2年間の役員任期が満了となることから、理事会で推薦し

た12名の理事と2名の監事が選任されました。このうち理事1名と監事1名は、公益法人法の改正により法人外からの選任となりました。新しい理事は次のとおりです。(敬称略)

- 理事：澤村俊夫、久郷浩、水沼透、菱沼勇一、神永朗、河和俊、佐藤妙子、黒須清、各和町子、小川清、根本和一、岡 誠(外部)
- 監事：会津兼久、小堀幸男(外部)

◆ 総会後に臨時理事会が開かれ、理事長に澤村俊夫氏、副理事長に久郷浩氏、常務理事に水沼透氏をそれぞれ選任しました。

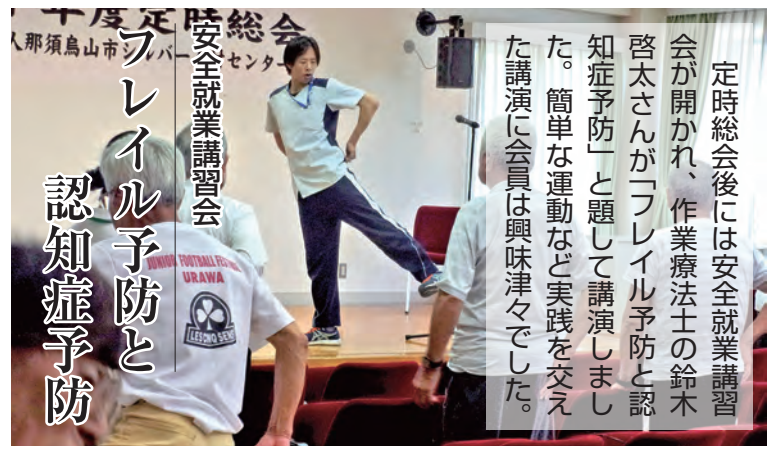


## 作業中の事故に注意!!

近年、作業中の事故が多発しています。特に損害賠償事故は、令和7年10月から11月までだけで4件発生し、その全てが飛び石によ

る会員の車両窓ガラス損壊事故でした。傷害事故も今年度は4件発生しています。これらの賠償金は、センターの全会員が加入する保険で対応していますが、事故が増えると保険料が高まると共に免責金額(事故の際の加入者負担金)も高まります。

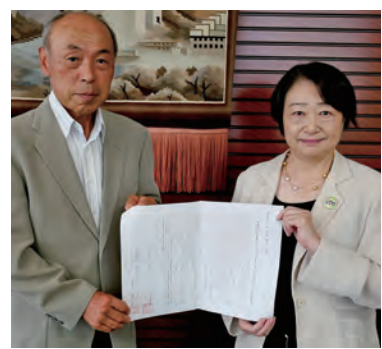
事故が発生すると金銭的な負担のみならず身体・精神面でも大きなダメージを受けます。会員の皆様には、「安全は全てに優先する」という基本理念のもと、事故ゼロに努めましょう。



定時総会後には安全就業講習会が開かれ、作業療法士の鈴木啓太さんが「フレイル予防と認知症予防」と題して講演しました。簡単な運動など実践を交えた講演に会員は興味津々でした。

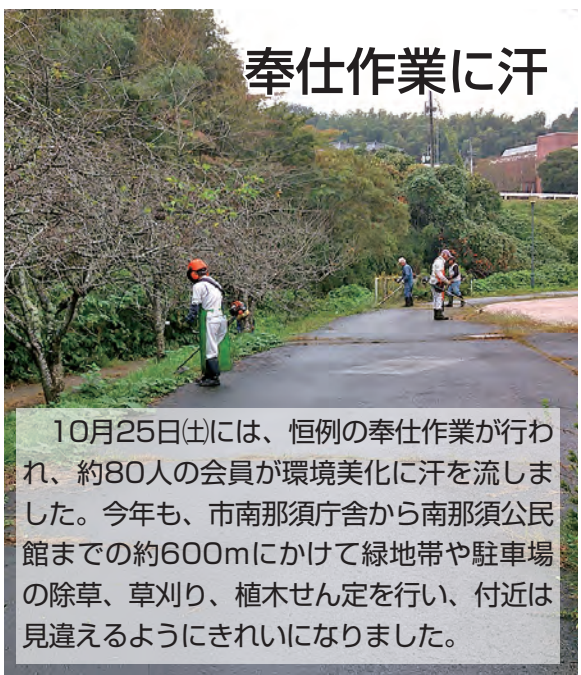
## 市長と市議会に要望書を提出

公益法人である本センターでは、会員の減少や高齢化、事業収入の減少など厳しい運営が続いているため、8月末から9月にかけて川俣純子市長と青木敏久市議会議長あてに公共事業の発注確保と財政支援を要望しました。



澤村理事長から川俣市長へ要望

## 奉仕作業に汗



10月25日(土)には、恒例の奉仕作業が行われ、約80人の会員が環境美化に汗を流しました。今年も、市南那須庁舎から南那須公民館までの約600mにかけて緑地帯や駐車場の除草、草刈り、植木せん定を行い、付近は見違えるようにきれいになりました。

# お仕事のご用命はシルバー人材センターへ

まずはお電話ください ☎0287-88-7731

料金は、仕事の内容によって異なります。また、繁忙期には受付してから作業まで時間をいただくことがありますので、お早めにお電話ください。

【新規募集】事業所等の「清掃業務」や「PCでのデータ入力」「収穫作業」等も受け付けていますので、まずはご相談ください。



## 【主な仕事】

- 植木のせん定
- 草刈り・草取り
- 大工仕事
- 障子・ふすま・網戸の張替え
- 農作業の手伝い
- 除草剤・殺虫剤の散布
- 屋内・屋外清掃
- 刃物研ぎ(毎月第1木曜日)
- 衣類の裾上げ
- 宛名・賞状書き
- 空家・空地管理、墓地清掃
- 運転業務(派遣)
- 事業所・工場の軽作業(派遣)

## 会員募集中!!

知識や経験、技術を活かしてみませんか



「60歳以上の市内在住者で働く意欲のある健康な方」ならどなたでも入会できます。これまでに培ってきた知識や経験、技術を活かせるのはもちろん、新しいことにチャレンジできます。あなたも一緒に新しい人生をスタートしませんか。

主な仕事は、右の記事のとおりですが、新しい職種も開拓中です。特に、「植木せん定」、「塗装」、「草

刈り」、「スクールバス運転業務」等の会員が不足しています。興味のある方は、ぜひ一報ください。

## 【入会説明会】

毎月第1木曜日に南那須公民館の事務室で説明会があります。また、事務室では随時、希望者に説明しています。お気軽においでください。

受付・問合せは、平日の午前8時30分から午後5時15分まで。

## エッセイ 『編集後記』

## 『貯筋(チョコキン)』のすすめ

○健康増進とストレス発散のため、10年前から週末にロードバイクに乗っている。膝や関節への負担が少なく、有酸素運動のためダイエットに最適である。そして細いタイヤが舗装路を滑るように進み、ペダルをひと踏みするだけで数十m進むあの爽快感は格別だ。

○最初は30km走れば満足だったが、3か月後には100kmを超え、半年後には「いろは坂」や「金精峠」に挑戦していた。ところが、そこで盲点があった。夜の酒が旨い。とにかく旨い! 飲みすぎる!

○昨年、体組成計付きの体重計を買い、アップリで記録を始めた。体重や体脂肪率だけでなく、筋肉量や体内年齢まで可視化される。初回の筋肉量は「53kg」で「少ない」との判定。体内年齢は実年齢より若く、うれしい値。そこで「なぜ筋肉量が少ない?」と疑問が。ネットで調べると、長時間の有酸素運動は脂肪とともに筋肉もエネルギー源としてし



只見湖にて

まう。一方、短時間で強度の高い無酸素運動は筋肉の成長につながるという説を発見。

○冬になると、寒さに負けロードバイクに乗る機会が減るため、年末から「3分歩き・3分走る」のインターバル走を始めた。実質3kmほどのランニングだが、1か月で筋肉量は「54kg」に微増し「標準」に。ところが、ここでも盲点が。やっぱり酒が旨い!!

○「健康寿命」という言葉がある。これは、健康に自立して生活できる期間のこと。「老いは脚から」といわれるが、脚が弱ると外出が減り、他者との関わりも減ることにより認知症発症リスクが高まる。

○私も還暦まであと数年。健康寿命を延ばすためにも、筋肉を貯蓄? すなわち『貯筋』を続けたい。もちろん最大の盲点と上手に付き合いたい。 (広報委員 岡 誠)