



第71号

令和6年1月1日

回覧

公益社団法人 佐久シルバー人材センター

佐久市取出町183

電話 (0267) 62-1786

西部支所 78-5265

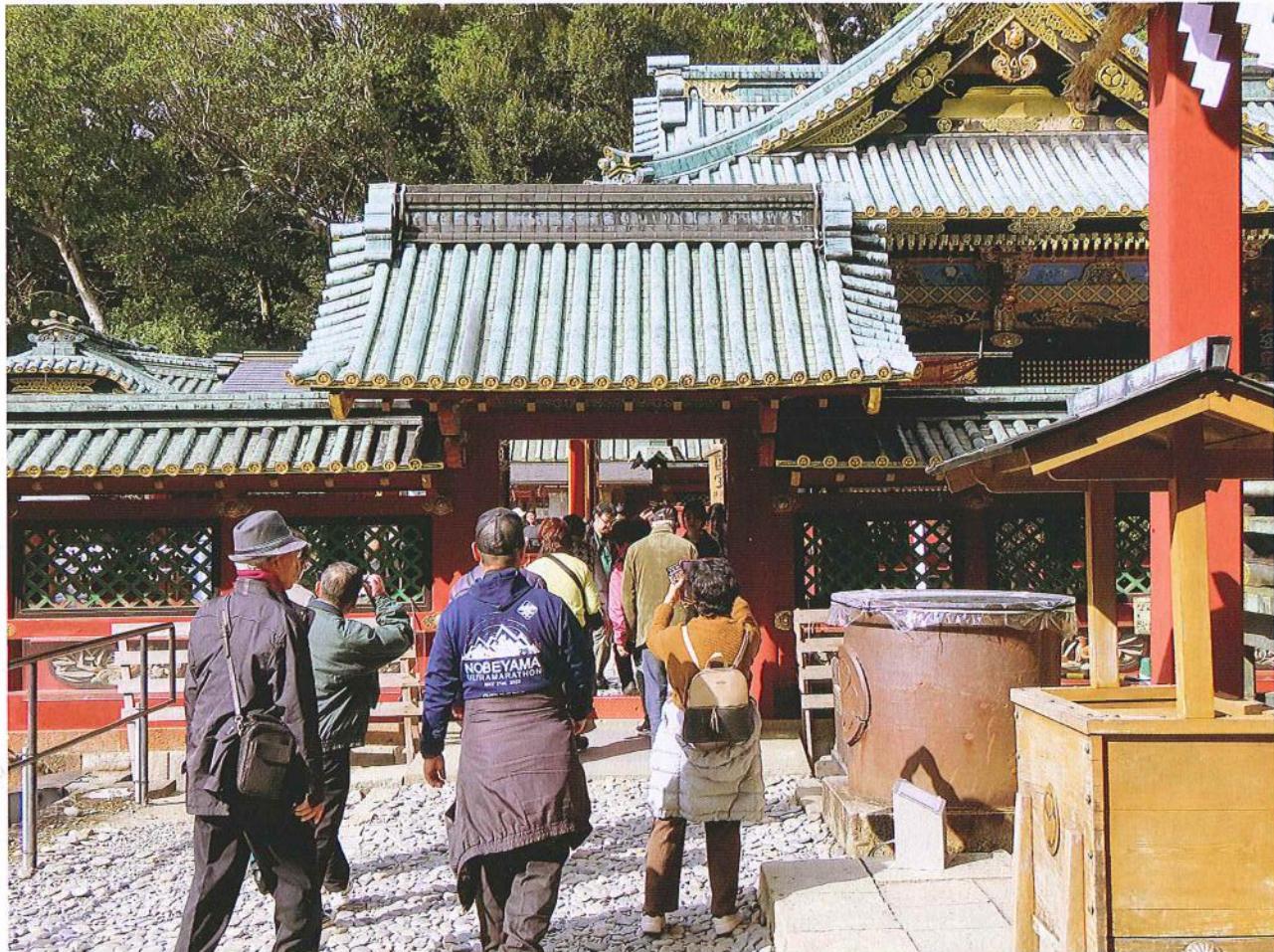
佐久穂町支所 78-5561

小海町支所 92-4900

URL <https://webc.sjc.ne.jp/saku/>

会員数1,151名（男性703名、女性448名）

（令和5年12月1日現在）



会員研修旅行 11月14日・21日 久能山東照宮



令和5年度 佐久シルバー人材センター 安全・適正就業標語入選作品



★最優秀賞 慌てずに 安全優先 ひと呼吸 小山 定美 会員

★優秀賞 安全確認、目で、声で、耳で、指差しを 小林 重弘 会員

★佳作 その仕事 むりをしないで 事故防止 柳澤 恒則 会員



★佳作 シルバーで 率先安全 私から 土屋 修 会員

おめでとうございます

ごあいさつ



理事長 坂戸千代子



新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、輝かしい新年を

お迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

また、平素は、シルバー事業に温かいご理解とご協力を賜りまして、厚くお礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが、季節性のインフルエンザと共に「五類」に移行され、センターの活動も徐々にコロナ前に戻りつつあり、今後の社会経済活動の回復に期待しているところでござります。

佐久市長 柳田清二



新年あけましておめでとうございます。

慶び申し上げます。

また、平素は市政に対し、格別なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。さて、ここ数年は、新型コロナウイルス感

います。

さて、現在の人口減少、少子高齢社会が進展している中で、誰もがいくつになつても活躍できる社会の実現が求められています。センターは、高年齢者の社会参加を促進し、生きがいの充実、健康の保持、ひいては地域社会の活性化に貢献しております。こうした活動はSDGs（持続可能な開発目標）と深くつながるものであり、会員の皆様方には、地域の担い手として自身の経済的安定や、地域に貢献しているとの自負と誇りを持って就業に取り組むことが、魅力あるセンターになるものと期待しております。

一方で定年延長や、高齢者雇用安定法の改正により七十歳までの就業機会の確保が求められる中、六十歳台の入会者の激減と、高齢化による退会者も増えており会員不足が進ん

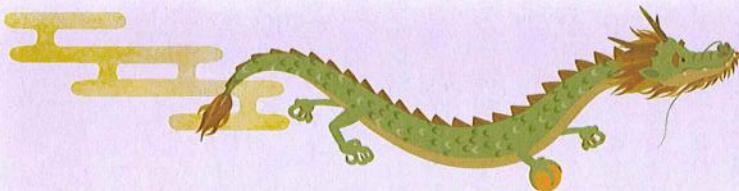
であります。今後も地域に愛され親しまれるセンターであるためには、会員拡大が喫緊の課題であります。新規入会者が見込めない現況下で、いかに現就業会員の皆様方の健康寿命を延ばし、安全就業を確保して退会を抑制することが、最重要課題となっております。

そこで、フレイル（虚弱）予防活動を強化し、「自主・自立・共働・共助」の理念の下、持続可能なセンター運営に努め、さらに地域の皆様に親しまれ信頼されるセンターとして邁進してまいる所存ですので、会員の皆様並びに関係各位のご理解とご協力をお願い申し上げます。年頭にあたり、皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げまして、新年のごあいさつといたします。

染症の影響で、様々な活動が制限されておりましたが、昨年五月に「五類感染症」へ位置付けられた後は、佐久地域をはじめ各地で様々なイベント等が開催され、ようやく以前の日常が戻ってきたと感じております。新型コロナウイルス感染症との共存はこれからも続きますが、今後は高齢の方々が社会参加する機会が増えることと考えております。

貴センターにおかれましては、多様化し増加する地域ニーズに応えるため、事業の周知広報はもとより、講習会等の開催による会員の技能向上にも取り組んでこられ、会員の皆様がこれまでに培われた知識、経験を活かし、地域社会に貢献されていることに、心から敬意を申し上げます。貴センターの「自主・自立・共働・共助」の理念のもと、当市が目指す「豊かな暮らしを育む健康長寿のまちづくり」の実現に向け、お力添えを賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、佐久シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。



あけまして 新春の

佐久穂町長

佐々木 勝



新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えになられたことと心からお慶び申し上げます。

また、平素は町政に格別なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

ここ数年来住民生活に多大な影響をもたらした新型コロナウイルスも、昨年五月に季節



小海町長

黒澤

弘



新年明けましておめでとうございます。
会員の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

また平素は行政に対し、格別なるご理解ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

現在の日本経済は、世界情勢の影響により

経済環境が大きく変化し、物価高騰や少子高齢化に伴う労働人口の減少が問題視される中、人材確保の観点から高齢者の持つ力を求める企業が多くシルバー人材センターの持つ役割が重要とされています。

その様なか、会員の皆様が長年培ってきた知識や技術、経験を生かしご活躍され、皆様の生きがいとして、地域社会の活性化に貢献されていることに対しまして、心から敬意と感謝を申し上げます。

また、会員の皆様が自らの生きがいと、健康づくりに大きな役割を果たす、シルバー人材センターにおける生涯現役の活動に、今後

も引き続きご支援させていただきます。

「自主・自立・共働・共助」を基本理念として、地域社会を支えていただき、「元気なまちづくり」実現に向けてご活躍いただきたいと存じます。

結びに、佐久シルバー人材センターの益々のご発展と、会員皆様方にとりまして幸多き素晴らしい一年となりますよう心からお祈り申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



性インフルエンザと同じ「五類」に移行されたことに伴い、各種経済活動をはじめイベント等の開催にも復調の兆しが見られてまいりました。本年は更なる飛躍の年となることを切に願っております。

さて、急速に進みつつある高齢社会の中で、会員の皆様が長年培つてこられた豊かな知恵と経験を活かすシルバー人材センターへの期待は、今後も益々高まっていくものと思われます。「自主・自立・共働・共助」の理念のもと、高齢者の皆様の就労の場というだけでなく、社会参加や生きがいづくりの場としても大きな役割を担つております、町も引き続きシルバー人材センターの活動をご支援させていただきます。



皆様におかれましてもご自身の健康や生きがいづくり、更には高齢者の社会参加による生涯現役社会の推進のために、今後もより一層のご活躍をご期待申し上げます。

結びに、佐久シルバー人材センターの益々のご発展と会員の皆様のご健勝、ご多幸をご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

ていただきます。

シルバー事業の今後の動向

1 インボイス制度

令和5年10月から施行されたこの制度により、売り手は相手からの求めに応じてインボイス（適格請求書）の交付が、買い手は交付を受けたインボイスの保存が必要になります。売り手がインボイスを発行できない免税事業者の場合は、買い手は消費税の仕入税額控除を受けることができなくなりました。

センターと会員の間には、その性質上、業務委託契約を結んでいるものとされており、この10月からは会員との就業に際しても、このインボイス制度の影響を強く受けるようになりました。なお、経過措置により令和8年9月までは仕入税額控除80%可（当センター影響額1,000万円程度）、令和11年9月までは仕入税額控除50%可（影響額2,500万円程度）となっていますが、以降は全額仕入税額控除がきくなる見込みです。（影響額5,000万円程度）このため当センターでは、新たな財源確保についてあらゆる方策を検討しているところです。

会員さんにも適用されることになります。この制度下においては、業務委託契約締結後、直ちに契約条件（発注内容・納期・報酬の額等）を書面や電磁的方法で明示しなければなりません。

センターは発注者から仕事の依頼を受け、会員さんとの調整の中で受注が可能となつた段階で発注者と契約を締結していますので、それを受けた会員さんに対しその都度明示することになります。しかしながら、年間6,000件を超える受注に対し、その契約を受託する会員さんそれぞれに対して、書面により明示することは現実的ではありません。

その対策として、当センターでは下記のとおり検討しています。



令和6年秋に施行を予定しているこの制度は「センターと会員間で業務委託契約を締結している」との性質上、会員さんにも適用されることになります。この制度下においては、業務委託契約締結後、直ちに契約条件（発注内容・納期・報酬の額等）を書面や電磁的方法で明示しなければなりません。

時代が変化しようとも、シルバー人材センターの、高年齢者が長年培った経験を活かし就業を通じて生きがいを持てる、という根幹は変わりません。理事会・事務局一丸となつて、よりよいセンター運営を検討してまいりますので、皆様のご協力をよろしくお願いします。



2 フリーランス新法

3 デジタル化の推進について

派遣就業の方

賃金支払日

毎月末日が基本となります。ただし末日が土日祝日の場合には、原則その前日になります。

1月分	2月29日(木)	2月分	3月29日(金)
3月分	4月30日(火)	4月分	5月31日(金)
5月分	6月28日(金)	6月分	7月31日(水)

請負就業の方

配分金支払い日

毎月20日が基本となります。ただし20日が土日祝日の場合には、原則その前日になります。

1月分	2月20日(火)	2月分	3月19日(火)
3月分	4月19日(金)	4月分	5月20日(月)
5月分	6月20日(木)	6月分	7月19日(金)



ボランティア活動・普及啓発活動



全国シルバー人材センター事業普及啓発月間の10月に、センターの活動をより多くの皆様に知っていただくため、佐久市原の中嶋公園にてボランティア活動をしました。

公園内の植木やフェンスに絡み付くつる草の除去作業をしたところ、集めた草は軽トラック一杯分にもなり、公園を利用する幅広い年齢層の方に周知することができました。

11月には『佐久市農業祭』において、普及啓発活動を行いました。新規入会者を獲得するため、ポケットティッシュ等を配布したところ、多くの来場者の方々に知っていただけの機会となりました。

また、佐久穂町では10月15日に開催された『佐久穂町福祉と健康のつどい』のシルバーのコーナーで、来場者へのPRをしました。



10月24日 つる草除去作業のボランティア活動（中嶋公園）



11月11日
佐久市農業祭にて
普及啓発活動（駒場公園）



10月15日
佐久穂町福祉と健康のつどいにて
普及啓発活動（花の郷・茂来館）

9月12日
佐久シルバー人材センター
**健康づくり
マレットゴルフ大会**
【佐久総合運動公園】



10月18日
東信4シルバー人材センター
会員マレットゴルフ交流大会
【佐久総合運動公園】

全ての大会が天候に恵まれ、青空の下での開催となりました。佐久の健康づくりマレットゴルフ大会での上位入賞者は、東信4シルバー人材センターの交流大会にも出場し、こちらでも上位入賞を果たしました。三大会とも、会員同士和やかな交流ができました。

10月24日
佐久穂町支所親睦
マレットゴルフ大会
【元気が出る公園】



令和5年度 マレットゴルフ大会

厚労省委託 高齢者活躍人材確保育成事業
庭木剪定講習

10月23日～30日（4日間）



スマホ講習会

5月25日～12月25日（全8回）



講習会

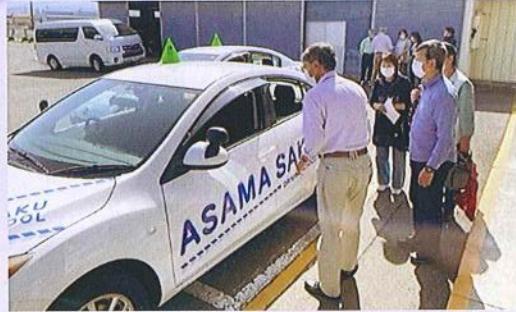
後継者育成剪定講習

5月11日～12月7日（全21回）



秋の安全運転講習

9月28日



令和6年度 後継者育成剪定講習 5月9日～6月27日、9月5日～12月5日 木曜日 全22回開催予定
※申込条件 剪定作業に就労を希望する会員・仮会員の方

チャレンジ！フレイル予防

Vol.1

佐久市福祉部 高齢者福祉課 監修

食事編

おいしく食べてフレイルを予防しよう！

フレイルとは、「加齢にともない、気力や体力などの心身の活力が低下した状態」のことを言います。そのままだと要介護状態になるおそれがありますが、早めに対策をとることで健康な状態に戻る事ができます。

フレイルを予防するためのポイントは運動、栄養（食べる+お口の健康）、社会参加の 3 つ。どれかひとつではなく、3 つすべてを意識することが大切です。

フレイル予防のポイントのひとつ「栄養（食事）」。毎日の食事で意識したいのは、1 日 3 食、主食・主菜・副菜の 3 つをそろえて食べること。

この 3 つがそろうと、自然と栄養バランスが整い、体に必要な栄養を摂ることにつながります！

野菜、海藻、きのこなど
(体の調子を整える)

副菜

ごはん、パン、麺など
(エネルギー源になる)

主食

主菜

肉類・魚介類・卵・
大豆製品など
(体を作るもとになる)

筋肉の材料となる“たんぱく質”を
多く含みます。
毎食 1 品はとるようにしましょう！

★フレイル予防にオススメ★簡単栄養満点レシピ

豆乳ごまみそ雑煮

【栄養価】(1人分あたり)

エネルギー 418kcal たんぱく質 16g 脂質 11.6g
食物繊維 2.5g 塩分 1.4g カルシウム 126mg

材 料
(2人分)

大根	50 g
人参	10 g
ねぎ	20 g
白菜	30 g
高野豆腐	10 g
鶏肉	60 g
豆乳	160 g
みそ	12 g (小さじ 2)
めんつゆ (3倍濃縮)	10 g (小さじ 2)
すりごま	6 g (小さじ 2)
もち	4 枚

作り方

- ① 大根と人参を短冊切り、白菜をざく切り、ねぎをそぎ切りにする。
- ② 高野豆腐を水で戻し、5mm くらいの厚さに切る。
- ③ 鶏肉を一口大に切る。
- ④ 鍋に①、②を入れ、ひたひたの水を加えて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら③を入れ、具に火が通るまで加熱する。
- ⑥ みそ、めんつゆ、豆乳、すりごまを入れて弱火で温める。
- ⑦ 焼いたもちを加える。

野菜は家にあるものなら何でも OK !

おもちがない場合は、うどんやごはんを入れても♪



お昼は簡単におもちだけ…なんてことはありませんか？

おもちだけでは栄養バランスが悪く、フレイル予防に大切なたんぱく質が不足してしまいます。

おもちを食べるならたんぱく質や野菜も一緒にとれるお雑煮がオススメ。信州ではお澄ましが定番ですが、たまには味噌味も。豆乳とごまを加えることでコクが出るだけでなく、たんぱく質やカルシウム補給にもつながります！



箸休めにいかが？

野沢菜の白和え

材 料
(2人分)

野沢菜漬け	80 g
木綿豆腐	100 g
いりごま	適量

作り方

- ① 豆腐の水気を軽く切り、すりつぶす。
- ② 野沢菜漬けをさっと洗って水気を絞り、3 cm位に切る。
- ③ ①と②を合わせて和え、いりごまを散らす。

信州定番のお漬物、野沢菜漬け。実はカルシウムがとっても豊富！豆腐と和えることでたんぱく質も補給できます。
もう 1 品欲しいなという時にすぐできる、お手軽な 1 品です☆



シルバー人材センター紹介

シルバー人材センターとは、全国の市町村や広域地域を単位として組織された60歳以上の登録会員による、人の集団を基準とした公益社団法人です。

会員が長年培ってきた技術・技能を活かし働くことを通じて、健康で生きがいのある生活の実現と、地域社会の福祉の向上・活性化に寄与する団体です。

お仕事の受注や会員登録・就業提供はセンター事務局と各支所にて管轄しておりますので、まずはお気軽にお問い合わせください。



入会説明会のご案内

概ね60歳以上で佐久市・佐久穂町・小海町にお住まいの働く意欲のある方であればどなたでもご参加できます。シニア世代の皆様の力を必要としている人たちがいます。私たちと一緒に、セカンドライフを充実させてみませんか。仕事をしたい方、シルバー人材センターに興味のある方は、お気軽に入会説明会にお越しください。

予約は不要です。また参加後のお申込みは任意です。

※臨時入会説明会※

3月2日(土)午前10時から
公社ビル2F会議室 土曜日開催

日 時 每月第3金曜日 午後1時30分から

場 所 公社ビル2階共同会議室

日 程 1月19日 2月16日 3月15日 4月19日 5月17日 6月21日
7月19日 8月16日 9月20日 10月18日 11月15日 12月20日

碓井 真一様 (佐久市前山)

謹んでご冥福をお祈り申し上げます



地域懇談会を開催します

会員相互の親睦と交流、シルバーの理念の共有を目的とした地域懇談会を、下記の通り開催します。

会員一人ひとりの声を届けられる機会でもありますので、皆様のご参加をお願いします。

地 区 名	開 催 日	地 区 名	開 催 日
浅間・東	3月12日(火)	望月・浅科	2月8日(木)
中込	2月13日(火)	佐久穂町	3月8日(金)
野沢	2月19日(月)	小海町	2月20日(火)
臼田	2月22日(木)		



会報編集委員会

委 委 副 委 員 長 員 長 山 岸 阿 部 真 住 代 明 雄 知 子 澄 子

編集後記

昨年はコロナ禍も五類に移行となりようやくかつての日常を取り戻しつつあります。センターでも恒例の行事が再開されました。会員の皆様におかれましては、健康で明るく良い年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

【退職職員】

業務係 小海町支所長

有賀 北村 井出 宗則

美味 美貴

業務係

黒岩真理子
酒井紀之
岡田忠吉
山田信昭

公園管理係

(小海町社協)

業務係

小海町支所長

岡田忠吉

【事務局新任職員】

酒井紀之
(小海町社協)

職員の異動
(令和5年8月以降)

黒岩真理子
酒井紀之
岡田忠吉
山田信昭

小海町支所長

岡田忠吉

事務局だより

