

# シルバー人材センター だより



HP : <https://webc.sjc.ne.jp/y-enzan/index>

E-mail : [y-enzan@sjc.ne.jp](mailto:y-enzan@sjc.ne.jp)

新年あけましておめでとうございます



天然ヨモギの選別作業 (山梨)

柿の収穫作業 (塩山)

学童クラブ (山梨)

ワインぶどう収穫作業 (勝沼)

自主 自立

基本理念

シルバー人材センター

共働 共助

## 令和5年11月1日現在 会員数 (人)

	男性	女性	計
塩山事務所	112	82	194
山梨事務所	140	92	232
合計	252	174	426



# 令和五年度定時総会開催

## 表彰状贈呈

令和五年五月三十一日、甲州市民文化会館に於いて四年ぶりに来賓の皆様をお招きして、令和五年度定時総会が開催され、令和四年度収支決算等が承認されました。

その席上、会員として十五年以上センター事業の発展・振興に寄与し業績が顕著であった方々に表彰状が贈呈されました。

受賞者は次の方々です。

## 表彰状

(順不同・敬称略)

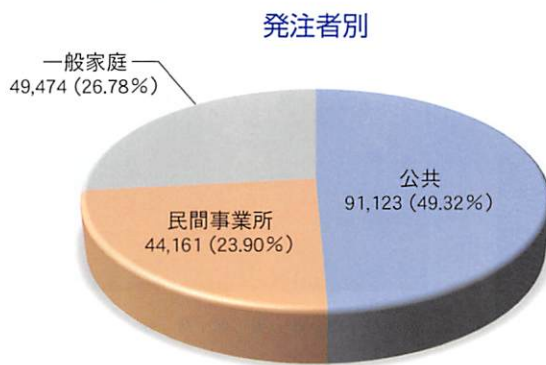
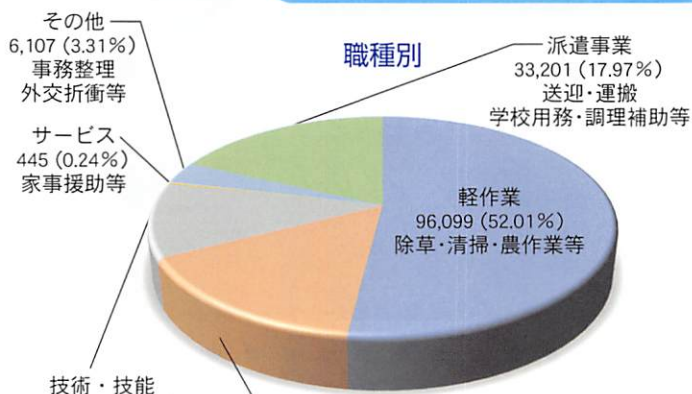
### 【会員・十五年以上】

- ・ 桐原やよひ ・ 藤木 豊
- ・ 宮原 暁 ・ 水上いそ美
- ・ 古屋 洋一 ・ 渡辺 清子
- ・ 水上 三男 ・ 佐藤 唯男
- ・ 桐村 勉 ・ 金子 正美
- ・ 佐野 和美 ・ 北 直行
- ・ 日原美知子



## 令和4年度事業実績（職種・発注者別の内訳）

単位：千円



請負・委任による事業

公共事業	67,301
民間事業	84,256
小計	151,557

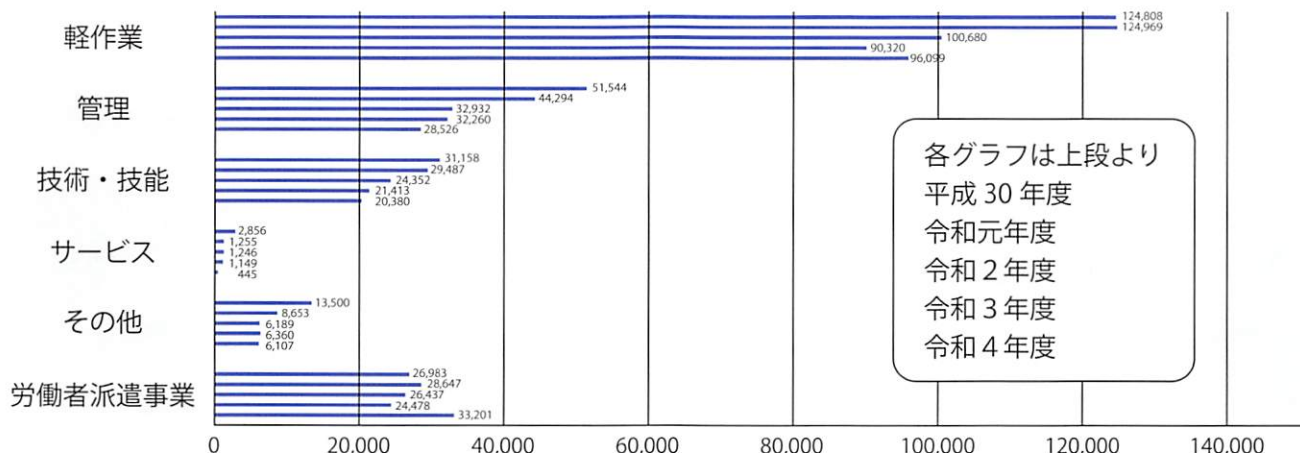
労働者派遣事業

公共事業	23,822
民間事業	9,379
小計	33,201

合計 184,758

## 過去5年間の事業実績（職種別）

単位：千円



各グラフは上段より  
平成30年度  
令和元年度  
令和2年度  
令和3年度  
令和4年度

# 「シルバーの日」 奉仕活動実施

R5.10.6



▲ 牧丘地区



◀ 三富地区

【全国シルバーの日】  
に合わせ第30回目の  
会員による奉仕作業  
が、管内で一斉に実  
施されました。

山梨地区▶



▼ 甲州地区



## 機械除草安全講習会を開催しました

近年除草作業の依頼が増加しており、それに伴い機械除草による飛び石事故が多く発生しております。今回は従来のチップソーやナイロンカッターとは別に、飛び石が発生しにくい両回転刃を用いた講習会を実施しました。販売元の三陽金属から講師を招き、それぞれの刃がどのような場所で安全かつ効果的に作業ができるのか座学で学び、その後、実際に機械を使って作業を行い、それぞれの違いを実感することが出来ました。

これからも、会員一同、安全就業を目指してまいります。



(塩山ふれあいの森総合公園)

# 特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律 (フリーランス・事業者間取引適正化等法) について

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」が令和 5 年 5 月 12 日に公布されました。

これはフリーランスが受託した業務に、安定的に従事することができる環境を整備することを目的としており、シルバー会員の請負業務もフリーランス法の対象となります。

フリーランス法の施行時期は、法律の公布の日から 1 年 6 か月以内の政令で定める日からとされていますので、本センターでも厚生労働省、全シ協、県連合会から提供される資料等を基に対応を検討し、今後ホームページや会報等でお知らせしていきます。

## 「塩山式手ばかり」 “何をどれくらい食べたらよいか” 自分の手にきいてみよう!

「バランスのとれた食事が大切」・・・わかっている、具体的に “何をどれくらい食べたらよいか” わかりにくいものです。「塩山式手ばかり」とは、自分の手を使って、食事バランスと自分の体格に合った食事の目安量について示したものです。



### 1. バランスの良い食事とは?

☞ 1 回の食事に黄・緑・赤の食材が揃っていることです!

**黄** ご飯、パン、麺、いもなど

働く力や体力になる

**緑** 野菜・きのこ・海藻など

からだの調子を整える

**赤** 魚・肉・卵・大豆など

からだ（骨・筋肉など）を作る

### 2. 1 食の目安量は?

☞ 自分の手を使って黄・緑・赤の食材の目安量を確認しましょう!



・ご飯・麺は両手にのる量  
・パンは片手にのる量

◎自分にピッタリの茶碗の探し方

- 親指と中指で円をつくります。
- つくった円を茶碗のフチにあてます。
- 円と同じ大きさの茶碗が**自分の体格に合ったサイズ**です。その茶碗に 9 分目に盛ったご飯が 1 食の目安です。

・茹でたり煮たり炒めたりした野菜は片手に軽く山盛り

お玉によそうと 2 杯分が目安です

・生野菜は両手に 1 杯

◎ 1 食に野菜料理が 2 品以上が目安です。

**緑**

〈肉の場合〉

- 薄切り肉は片手に 2～4 枚
- 厚切り肉は手のひらの大きさ

〈魚の場合〉

- 切り身は片手にのる大きさ

・サバなどの脂肪が多い魚は手のひらの大きさ



「塩山式手ばかり」を使ってバランスよく食べよう!!

甲州市役所 健康増進課

# お客様からのお声

「シルバーさんの力が  
優しい味の一助に」

丸山菓子店様

春にとれるえぐみの無い天然のヨモギにこだわり、無添加・無着色で優しい味の草もちを販売されている丸山菓子店さん。一年分のヨモギを収穫し葉をもぎ取る作業をします。例年は地元の方や知人がお手伝いをしていましたが、その方達が高齢となったので昔シルバーを利用した経緯があったことを思い出して依頼して下さいました。

「朝早い時間から皆さん張り切って作業してくれました。二年前からお願いでいるので慣れている会員さんが新しく入った方を指導して、誰が加わっても皆で楽しく作業をして下さいました。シルバーさんが取ってくれたヨモギのお陰で美味しい草もちが作れます。」と感謝してくれました。

ヨモギの草もちは口コミで評判となり、丸山菓子店として二代目の息子さんご夫婦へ受け継がれ、今年からはお孫さんも加わったとの事です。そしてシルバー会員の皆さんも、優しい草もちの味の一助になっているのだと感じました。

「ひたむきさで前向き」

「感謝して」

コスモ電気工業株式会社様

私たちは電気工事の会社を営んでいますが、工事の材料が数社の問屋さんから毎日運ばれてきます。その種類は小さなビスから大きな器まで多種多様にあり、それらを入れる倉庫の整理や包装されてくる段ボールの片付け等をシルバー人材センターさんをお願いしています。

ある日、同業の電気工事屋さんが緊急の工事で「問屋の調達が間に合わないの材料を少し分けてほしい」と言われたことがあります。幸い弊社がその材料を持ち合わせていたため、その工事屋さんが材料を取りに来られました。倉庫へと案内したところ、その工事屋さんから最初に漏れた言葉が「まるで問屋さんみたいじゃん、きれいにしてるね」と言われたことがあります。それはまさにシルバーさんが毎日来た材料を定められた場所にきちんと整理して置いてくれるからなのです。暑い日も寒い日も倉庫での仕事、感謝してもしきれません。これからも身体に気を付け、体の続く限りお願ひしたいと思っております。



# 会員紹介

「健康的な生活のために」

甲州市

反田 三恵様

今までずっと忙しく働いて来て仕事を辞めて、これからは好きな事や趣味に時間を費やせると喜びながらも、収入も必要だし出来れば社会に出て無理なく働いていたいと思っていました。そんな時既にシルバー人材センターに入会している友達から話を聞いたのが入会のきっかけでした。早々申し込んだその日に市内の文化施設の清掃や草取り等、週二日の仕事の話を頂きました。外仕事は希望して無かったのですが、やってみないと分からないので兎に角やってみようと思ってお受けしました。

夏は大変でしたが太陽の下で体を動かしてとても健康的な時間を過ごしています。来訪者から「ご苦労様です」とか「庭がきれいで気持ちが良いです。ありがとうございます」等々の色々なお声を掛けて頂くのもとても嬉しい事です。

会社勤めとかと違い、心労やストレスが無く楽しく働いています。これからも、健康に気を付けて地域に貢献していきたいと思っております。

「楽しく地域社会に貢献」

山梨市

都築 和彦・久美子様

山梨市のハローワークで植木剪定・刈払機安全講習会のチラシを目にして、興味があり受講したいと思ったので、シルバーに入会しました。

私たちは植木剪定の初心者ですが講師の方から丁寧に教えていただき大変参考になりました。

久美子さん「入会して二か月ですが、勝沼のワイナリーで葡萄の収穫作業に従事しました。先輩会員の方から作業方法を教えていただき、楽しくお仕事をさせていただきました。この様に仕事で身体を動かすことで、年齢を重ねても元気でいられるのだと感じました。」

和彦さん「私は地域の安全・安心のため行っている、山梨市内巡回パトロール（通称「青パト」）に乗車しております。私たちは県外出身者なので地域を見守りながら地理にも明るくになりたいし、いつも道路からあいさつしてくれる小・中学生のために十分注意して巡回しなくてはいけないと思っております。」





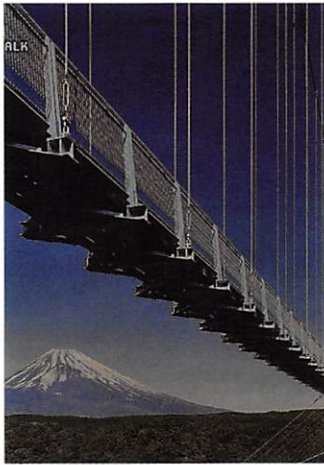
甲州市 小澤克雄会員  
竹細工 「くま手」



甲州市 平山小百合会員  
クラフト細工 「籠」



山梨市 加々美とき子会員  
ちぎり絵 「オダマキ」



山梨市 水上三男会員  
写真「三島スカイウォーク  
より富士を望む」

俳句

登り坂クズの香りに背を押され  
岩ずさの咲く溪谷の水青き

山梨市 上野 千秋

秋日和うつらうつらと舟を漕ぎ  
別れ蚊を払う一人立つ台所  
朝陽を受けてキラキラ光る露

甲州市 山中 妙子

川柳

爆弾が花火に変わるはいつの日か  
にわか雨カッパカラフルGゴルフ

山梨市 上野 千秋

短歌

奉仕活動手袋手カンナ頭に帽子  
マスクを付けてさあ行こう

甲州市 山中 妙子

見上げれば実るぶどうの隙間より  
光差す棚秋の気配が

豆まきをじいじの後で福は内  
かわいい声が響く室内

孫とする手に持つ花火次々と  
声高らかに夜の庭飾る

甲州市 美 泉

お早ようと友の挨拶 仕事だよ  
除草機かつぎ広瀬ダムへと  
秋日和り友に呼ばれて仕事場へ  
昼食囲み楽しく過ごす

山梨市 一 風

センターからお知らせ  
インボイス制度の対応について

令和5年10月から消費税等適格請求書保存方式（インボイス制度）が始まりました。  
インボイス制度以前は当センター会員（以下「会員」）にお支払いした配分金に含まれる消費税相当額を仕入控除し、消費税の申告をしておりましたが、インボイス制度により会員が免税事業者で適格請求書発行事業者の登録がない場合は控除することが出来なくなり、当センターで納める消費税額が増加するという課題が生じます。  
そのため、近年の物価高騰対策と並行して、令和5年4月1日から事務費を9パーセントから12パーセントとすることで、インボイス制度の課題にも対応していくことといたしましたので、会員の皆様への配分金の支払いはこれまで通りの対応となります。  
なお、インボイス制度開始後6年間は仕入税額控除の経過措置がありますが、経過措置終了以降の対応につきましては、再度対策を検討する必要があると考えております。  
また、会員が消費税の課税事業者となりインボイス登録番号を取得した場合は、当センターまでご連絡をお願いします。

# おまかせください。シルバーへ!

お役に立ちます。地域で! 企業で! ご家庭で!

お気軽にご相談ください。

✻こんな仕事をお受けします

お気軽に  
お問い合わせください!



## 〈軽作業分野〉

屋内・屋外の清掃/除草(草刈り・草取り)  
公園等の清掃/農作業/墓地の除草及び清掃 など

## 〈技術・技能分野〉

植木の手入れ剪定・消毒作業  
襖・障子・網戸の張替え/軽易な大工仕事 など

## 〈施設管理分野〉

公共施設の夜間・休日等の管理/倉庫等の管理  
公園・緑地等の管理

## 〈サービス分野〉

家事全般の手伝い/粗大ごみかたづけ・運搬  
病院付添い など

## 〈事務分野〉

筆耕(宛名書き・賞状・命名書き)

## 〈折衝外交分野〉

チラシ等の配布、配達 など

## 会員募集中!

シルバー人材センターでは、健康で仕事をする意欲のある、概ね 60 歳以上の会員を募集しています。

入会希望の方は各事務所に  
お問い合わせください。

ホームページから入会書類が  
ダウンロードできます。また、  
入会動画もご覧ください。

HP:<https://webc.sjc.ne/y-enzan/index>



**(注) 高年齢者のため、重労働や高所作業などの危険な作業はできません。**

請負または委任になじまない仕事(雇用)は、派遣事業・職業紹介事業で扱うことができます。

## 編集後記

☆発注者様をはじめ住民の皆様のひとかたならぬご愛顧を賜り、無事第 32 号の発行を迎える事が出来ました事に厚く感謝申し上げます。

☆令和 6 年が皆様にとりまして素晴らしい年になりますように、お祈り申し上げます。

編集委員 北 直行 吉岡ミサイ  
岡 進 野沢真奈美

お問い合わせはこちらまで

公益社団法人

東山梨地区広域シルバー人材センター

塩山事務所 TEL 0553(32)4110  
FAX 0553(32)4109

山梨事務所 TEL 0553(22)4150  
FAX 0553(22)4006