

シルバー人材センター



シンボルマーク

ニュース

# ゆんたく

〈発行所〉

公益社団法人 沖縄市シルバー人材センター

〒904-2155 沖縄市美原 3丁目1番1号

電話番号 (098) 929-1361

http://www.okinawasisi.com

12月23日現在の会員数491人 (男性 326人・女性165人)



## 新春を迎えて

謹賀新年

新年、明けましておめでとうございます。

会員の皆様には思い新たに清々しい新春をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。平素より、皆様方には地域における経済活動を支える一員として、地域にはなくてはならない存在として幅広い分野でご活躍をいただき、感謝の念に堪えない次第でございます。

さて、少子高齢化や人口減少が進む中、雇用形態や年齢、性別等を問わず生涯を通じて自ら働き方を選択できる社会へと、私たちの意識の変化や社会改革を求める流れが加速しており、次々に行われる法制度の改正は、センターの事業運営にも大きな影響を与えるものとなっております。また会員数の減少と会員の高齢化に伴う受託事業の減少など抱える課題は少なくありません。

しかしながら、世の中は人手不足と叫ばれています。こうした課題をいかに上手くマッチングさせるかに注力していかなければならないのではないかと考えています。目まぐるしく変わる社会情勢ではありますが、シルバー人材センターは就業機会の提供を通じて、高齢者の皆様が健康で生きがいのある生活を実現し、地域の担い手として活躍いただくことで、少子社会を支える重要な役割を担っており、生涯現役時代に向けて、センターへの期待はますます高まっております。

このような地域社会の期待にしっかりと応えていけるよう、今年も役員はもとより、会員の皆様方と力を合わせ、魅力ある、そして、活力あるセンターづくりを全力で取り組んでまいります。

結びに、本年も皆様が安全就業にご留意いただき、益々活躍されますこと、そして、幸多き一年になりますことを祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

令和八年 元旦

理事長 浜比嘉 宗明

本年もよろしく  
お願い申し上げます

- 理事長 浜比嘉 宗明
- 副理事長 大城 博
- 理事 仲宗根 弘
- 理事 喜納 愛子
- 理事 仲里 栄信
- 理事 高吉 満弘
- 理事 牛道 敏行
- 理事 比屋根 正一
- 理事 奥原 弘子
- 監事 比嘉 伸雄
- 監事 長峯みどり

事務局職員一同



### シルバー人材センターの理念

自主 自分のものとして考え

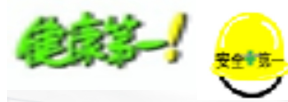
共働 一緒になって働き

自立 自分たちの力で育てる

共助 お互いに助け合う

# 年末現場パトロール

## ～健康あつての生きがい就業～



浜比嘉理事長・大城副理事長と安全就業委員会が12月19日(金)冬の曇り空であったが、具志堅グループが就業する中城湾港(新港地区)道路で年末パトロールが実施された。浜比嘉理事長は「健康あつての生きがい就業であります。来年も皆様が健康を維持して、元気な姿で作業に取り組んで下さい」と激励した。

# 連合と合同パトロール



月例の連合合同による安全・適正就業パトロールが12月12日、倉敷タム除草班(渡邊グループ)で行われた。連合の我那覇指導員から「冬の気配が感じられてきました。季節の変わり目で体調を崩しやすいので、対策として、一日3食の食事に、十分な睡眠で自律神経を整えて各自で健康管理の対策を実施して下さい。また、身体機能が低下していることを認識して、無理せずに安全就業に努めてほしい」と話があった。

## 業務委託料(配分金)支払証明書の受取をお願いします



令和7年1月から令和7年12月までの間に、シルバー人材センターで仕事をした会員は、令和7年度「配分金支払証明書」を事務所まで受け取りをお願いします。



## 会員業務委託料収入等に対する所得税の取り扱いについて

\* 会員業務委託料・・・受け取る報酬を会員業務委託料といいます。(配分金)

会員が受ける会員業務委託料は、所得税法上「雑所得」とされ、センター等から受け取った会員業務委託料は、原則、翌年3月15日までに所得税の確定申告をする必要があります。

【詳しくは最寄りの税務署へお尋ねください。】

また、公的年金を受給している場合は、配分金及び会員業務委託料とは別に公的年金等の控除が受けられます。

## 令和7年度税制改正による所得税の基礎控除の見直し等について

この改正は、原則として、令和7年分以降の所得税について適用されます。

(1) 令和7年度税制改正による所得税の基礎控除の見直しが行われたため、「合計所得金額」に応じて、次のように基礎控除の改正が行われました。(令和7年分から適用されます。)

- 合計所得金額が132万円以下⇒9.5万円
- 合計所得金額が132万円超336万円以下⇒88万円(令和9年分以後は58万円)
- 合計所得金額が336万円超489万円以下⇒68万円(令和9年分以後は58万円)
- 合計所得金額が489万円超655万円以下⇒63万円(令和9年分以後は58万円)
- 合計所得金額が655万円超2,350円⇒58万円

入会受付・就業相談のご案内

### シルバー人材センターに興味がある方へ

沖縄市シルバー人材センターでは「入会相談」並びに会員さんへの「就業相談」を月曜日から金曜日の10時～16時(12時から13時を除く)に実施しております。お気軽にお越しください。 TEL: 098-929-1361

心がけよう

# 一無 (いちむ)、二少 (にしょう)、三多 (さんた)

1月23日は、『一無、二少、三多の日』の記念日登録

これは一般社団法人「日本生活習慣病予防協会」が1991年に提唱した「健康標語」です。日頃から心がけたい生活習慣を分かりやすく表したものです。

また、2016年には「一無、二少、三多の日」の1・2・3から、1月23日を「一無、二少、三多の日」と定め、2016年8月に(一社)日本記念日協会に申請、登録承認され、記念日となりました。そしてこの1月23日を起点とし、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め、「一無、二少、三多」をテーマに、生活習慣病予防の啓発活動を行い、健康的な生活習慣の普及に努めております。この標語は、以下の要素で構成されています。

『・一無：無煙(禁煙)』 『・二少：小食、少酒』 『・三多：多動、夕休、多接』

## 一 無(いちむ)

### 無煙(禁煙)

- ・喫煙は生活習慣病のリスクを高め、周囲にも悪影響を及ぼします。

## 二 少(にしょう)

### ・小食

- ・食事は腹八分目を心がけましょう
- ・偏食を避け、よく噛んで食べる
- ・塩分や糖分の摂り過にも注意

### ・少酒

- ・アルコールは控えめに、節度ある適度な飲酒を心がける



## 三 多(さんた)

### ・多動

- ・身体を活発に動かし、日常生活の活動量を増やしましょう。
- ・座りっぱなしを避け、プラス10分多く動くことで効果があります。

### ・多休

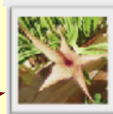
- ・十分な睡眠時間を確保し、心を体をしっかりと休ませましょう。

### ・多接

- ・多くの人、事、物に触れ、生き生きとした生活を送りましょう。
- ・社会的なつながりは、幸福感やうつ病予防にも重要です。

# ゆんたく

～ 会員投稿 ～



## 投稿 募集中!

就業から帰宅すると庭で大きな花を咲かせてくれたのは多肉植物の”スタペリア”(王犀角)でした。四角い肉厚の茎と、ヒトデのような大きな星形が特徴ですが、香りも独特で・・・ちょっとグロテスク?でも、目が離せない不思議で魅力的な花を皆さんへ共有したくスマートフォンで撮影し投稿しました。 会員：T



# 健康 予防

## 「尿は血液を変えたもの」 自分の目で毎日チェックしよう

### 尿の異常に気づいたら 精密検査を受けよう

尿検査は一般検査の中心で、尿中の各種細胞、たんぱく、糖などによってカラダの基本情報をとる検査。腎臓が、血液によって体中から運ばれてきた不用物を余分な水分とともに排泄するのが尿。従って、カラダのどこかに異常があると、排泄されるべきものがされていかなかったり、排泄してはいけないものが尿にまじってしまったりする。

尿の検査は、腎や尿路の疾患を発見するのが第一目標だが、こうした事からその他の器官の機能を知る事も出きる重要な検査と言えます。

作業中でもトイレタイムをとり、日頃から体調管理を意識しましょう。



### 熱中症の予備軍

## 「隠れ脱水症」の見た方

check

### 尿の色でセルフチェック

①	いい感じです
②	問題はありません、もう少し給水しましょう
③	1時間以内に約250mlの水分を摂りましょう。 屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を摂りましょう。
④	今すぐ250mlの水分をとりましょう。 屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を摂りましょう
⑤	今すぐ1000mlの水分をとりましょう。 この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、 脱水症状以外の問題が考えられます。直ぐに病院に行きましょう

### \*\*全シ協発行 安全就業ニュース\*\*

2025年9月の記事より

- ・ 体調がすぐれない時は休む勇気を持つ！
- ・ 一人で就業させない！ 共働共助  
～チームで動いて、お互いを支えるワークスタイルへ～
- ・ 自分の身体が最優先！！ 健康あつての生きがい就業！！

### 第9回 理事会

第9回理事会が12月23日(火)シルバーウィークプラザ大会議室で開催された。議案第1号「正会員の入会」については、4人(男性2人、女性2人)が承認された。その結果、12月23日現在の会員数は491人。(男性326人、女性165人)となった。なお、11月の退会者は4人。

議案第2号「役員賠償責任保険の加入」については、原案のとおり承認された。

令和7年11月の実績では、会員数487人で12人の減。就業実人員は254人で81人の減、配分金13,067,790万円で約273万円の減。契約金16,200,828万円で約340万円の減となった。

その他、当面の日程が確認された。

(いずれも対前年同月比)

### S 沖縄市SSCスローガン S

### 「事故ゼロで 日々笑顔」

### シルバー人材センターへ入会しませんか

## 会員大募集

### 1月の予定

- ・ 5日 仕事始め
- ・ 20日 理事会



# ★連合からのお知らせ★

## 令和7年度「高齢者活躍人材確保育成事業」 シニアライフセミナー

令和8年2月4日(水) 14:00~15:30

ところ 沖縄市福祉文化プラザ(交流ホール/2階)  
沖縄市高原7丁目35-1

- 対象者 60才以上のシニアの方とその家族
- 1部 シルバー人材センター紹介  
シルバー人材センターの活動を  
知っていただくことを目的としたセミナーです。
- 2部 ワンボイス スペシャルコンサート

**入場無料!!**  
お申込み不要です  
お気軽に  
お越しください

説明会終了後、ワンボイスのスペシャルコンサート開催!

SPECIAL GUEST

### ONE VOICE



歌詞はど忘れ 踊りもフシギ  
見ている人が元気になる

ワンボイスは、2016年1月ロックコーラス隊として結成。  
メンバー全員が65歳以上、最高齢は91歳。レパートリーは、40曲余、中でもB7やブルーハーツ、モンパやトリプル  
58など、平均年齢74歳のおじいとおばあが歌で元気を届けます。そのほかCMや映画・ドラマに出演するなど活躍!

お観望社



主催:(公社)沖縄県シルバー人材センター連合 tel.098-871-0330

