本業を続けながら、地域の役に立ちたい方へ。

地域副業

完全ガイドブック

保存版



本業で積んだ経験は、
地域の会社で
役に立ちます。

始める前に確かめることと、
応募の書き方を、この一冊に。

月いくらで何をするかわかる
報酬と時間の目安

書くだけで強みが見える
経験の棚卸しシート

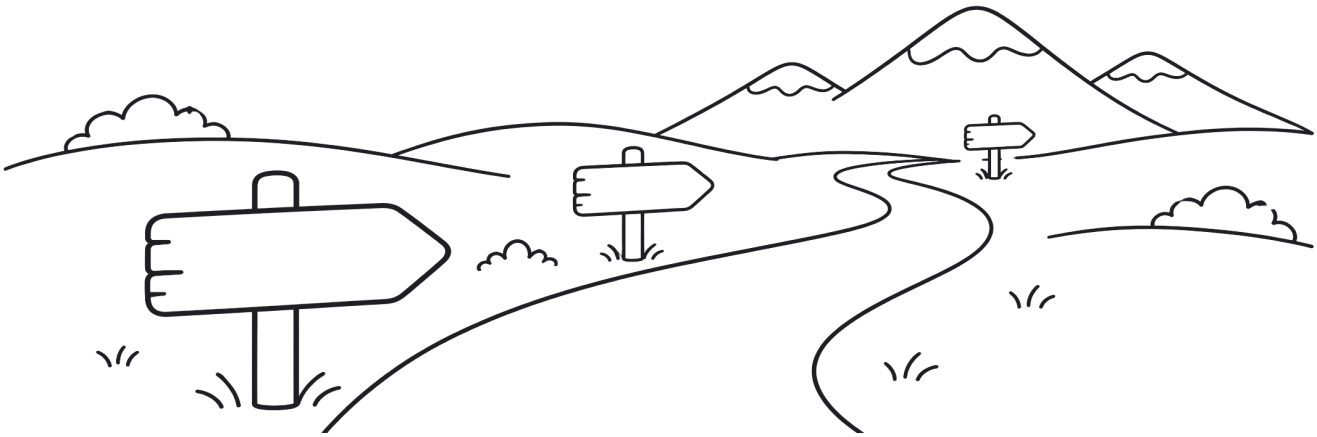
そのまま応募に使える
応募文のひな形

- 報酬と時間の目安
- 地域の仕事と活きる経験
- 本業と両立する時間
- 会社への届け出
- 税金の基本
- 経験の棚卸し
- 応募文の書き方
- 怪しい話の見分け方

ZEBRA WORKS
ゼブラワークス

このガイドの使い方

3つの順番で読み進めると、応募の準備まで整います。



1 副業を知る

報酬と時間の目安 4

地域の仕事と経験 5

本業と両立する時間 6

2 会社と税金を確かめる

会社への届け出 8

税金の基本 9

経費と請求の決まり 10

3 応募して契約する

棚卸しシート（記入例） 12

棚卸しシート（記入用） 13

応募文のひな形 14

契約前の確認 15

ゼブラワークスで探す 16



1

副業を知る

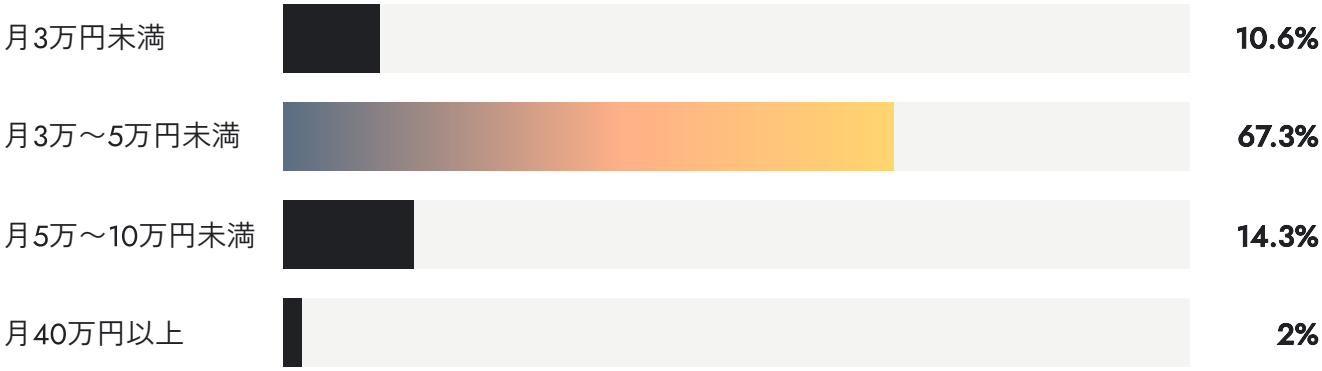
月いくらで、何時間くらい関わるか

どんな仕事に、どの経験が活きるか

本業と両立できる時間の見つけ方

報酬と時間の目安

地方の副業は、月3万〜5万円未満の案件が中心です。



月10〜30時間の地方企業の副業案件。公表された主な区分のみです。

ある副業サービスの成約データでは

約11万円
月額の平均

約32時間
月の稼働の平均

約3,700円
時間単価の平均



月額だけで比べない

月5万円で20時間なら、時間単価は2,500円です。
金額は、時間単価に直して比べます。

JOINSの成約データは2019年7月〜2020年11月で、全国平均ではありません。各平均は別々の集計で、月額を時間で割った値とは一致しません。
出典：パーソルキャリア／HiPro「地方企業の副業・フリーランス活用実態」（2025年）、経済産業省 検討会資料（JOINS成約データ）

地域の仕事と活きる経験

特別な資格より、本業で積んだ経験が活きます。

分野	活きる経験の例	報酬の目安（月）
 **販路開拓・集客**	営業、商社、小売	5万〜10万円
 **商品企画・開発**	商品企画、マーケティング、製造	5万〜10万円
 **広報・SNS**	広報、編集、デザイン	3万〜10万円
 **事業計画・資金繰り**	経営企画、金融機関	5万〜15万円
 **採用・人づくり**	人事、研修	5万〜10万円
 **IT・業務の効率化**	情報システム、エンジニア	5万〜15万円
 **経理・財務**	経理、財務	5万〜10万円
 **新規事業・承継**	新規事業、経営	5万〜15万円

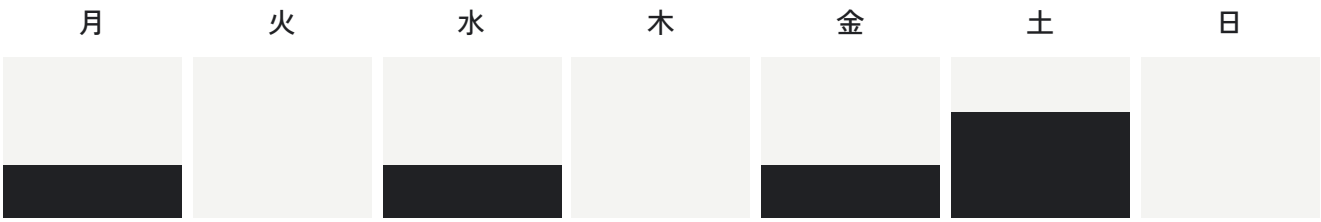
報酬は公開情報から整理した目安で、統計の平均ではありません。活きる経験は例です。
出典：経済産業省（2022年度）、パーソルキャリア／HiPro（2025年）、山形県・パーソルキャリア（2025年度）

本業と両立する時間

月20時間なら、4週換算で週に約5時間です。



週5時間の組み方の例



平日の夜に1時間を3日、土曜に2時間。

先に確かめること

本業の忙しい時期はいつか。

打ち合わせに出られる曜日はいつか。

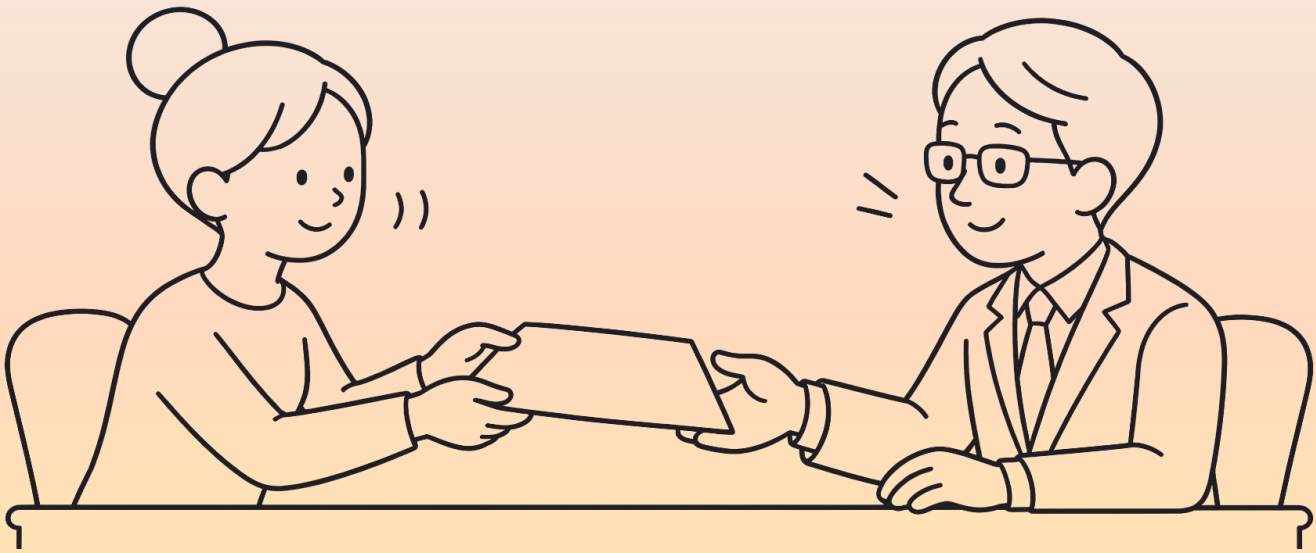
続けるために

本業と副業を合わせた時間、

睡眠、体調を自分で管理します。

業務委託の副業には、雇用どうしの労働時間通算のルールは直接適用されません。

出典：厚生労働省「副業・兼業の促進に関するガイドライン」（2022年改定）



2

会社と税金を確かめる

勤め先への届け出の進め方

確定申告と住民税の分かれ目

経費、源泉徴収、インボイスの基本

会社への届け出

まず、勤め先の就業規則を確かめます。

就業規則を読む
届け出か許可か

競合を確かめる
取引先や同業か

会社へ届け出る
様式があれば使う

応募する
契約へ進む

会社が制限できる主な場合

本業に支障がある
企業秘密が漏れる
会社の名誉や信用を損なう
競業で会社の利益を害する

届け出に書く主な項目

副業の形態、相手先
業務内容
契約期間
就業時間

厚生労働省のモデル就業規則は、届け出を前提に副業できる形です。
実際の扱いは、勤め先の就業規則が基準になります。

勤め先の情報、顧客、パソコンは副業に使いません。



出典：厚生労働省「副業・兼業」「モデル就業規則」「副業・兼業の促進に関するガイドライン」（2022年改定）

税金の基本

20万円は売上ではなく、経費を引いた後の所得です。

収入	−	必要経費	＝	所得

給与以外の所得が年20万円以下

給与が1か所で年末調整済みなどなら、
確定申告が不要な場合があります。
複数の副業は合計します。

住民税の申告は別に必要です。

給与以外の所得が年20万円超

所得税の確定申告が必要です。

確定申告をすれば、通常、
別に住民税の申告はいりません。

住民税の納め方

確定申告で「自分で納付」を選べます。
扱いは市区町村に確かめます。

確定申告をするとき

医療費控除などで申告するなら、
20万円以下の副業所得も含めます。



出典：国税庁「給与所得者の確定申告」「雑所得」、横浜市「市民税・県民税の申告」、e-Tax「住民税の徴収方法」

経費と請求の決まり

請求書と領収書は、最初から保存します。

経費にできるもの

収入を得るために直接かかった費用です。
業務用ソフト、通信費、交通費、消耗品など。
自宅の通信費や家賃は、業務で使った分だけです。

雑所得と事業所得

始めたばかりで小規模なら、一般に雑所得となる可能性が高くなります。
帳簿の保存や事業としての規模で総合的に判断します。
収入300万円は一律の境界線ではありません。

源泉徴収

原稿、デザイン、翻訳、講演などの報酬は、10.21%が差し引かれます。
1回の支払額が100万円を超える部分は20.42%です。
すべての業務委託が対象ではありません。

インボイス

登録は任意で、未登録でも業務委託は受けられます。
登録すると、原則として消費税の申告と納税が必要です。

もしものとき

企業などから業務委託を受けるフリーランスは、
労災保険に任意で特別加入できます。

迷ったら、税務署または住んでいる市区町村に確かめてください。
出典：国税庁「必要経費の知識」「原稿料・講演料等の源泉徴収」「インボイス制度」、所得税基本通達の改正資料（2022年）、厚生労働省「フリーランス労災特別加入」（2024年）



3

応募して契約する

経験を書き出す棚卸しシート

そのまま使える応募文のひな形

契約の前に確かめること

経験の棚卸しシート（記入例）

例：食品卸で法人営業をしてきた人



		書き方のコツ
①これまでの仕事	食品卸で法人営業を12年	業界、職種、年数
②成果が出た仕事	スーパー向けの新規開拓と、商談資料づくり	人に説明できる仕事を
③人によく頼まれること	提案書の見直し、後輩の商談の同行	気づきにくい強み
④関わりたい分野	販路開拓・集客	5ページの分野から
⑤月に使える時間	月20時間程度	6ページの計算から
⑥希望の報酬	月5万円以上	時間単価でも確かめる
⑦働き方	リモート中心、月1回なら現地に行ける	行ける範囲も書く

経験の棚卸しシート（記入用）

印刷して、自分の経験を書き込んでください。



①これまでの仕事	
②成果が出た仕事	
③人によく頼まれること	
④関わりたい分野	
⑤月に使える時間	
⑥希望の報酬	
⑦働き方	

応募文のひな形

棚卸しシートの②と③から、仕事に合う経験だけを書きます。

記入例

この仕事に応募したい理由	食品卸での法人営業の経験を、地域の食品会社の販路づくりに活かしたいと思い応募しました。
この仕事に活かせる経験	食品卸で法人営業を12年担当しました。 スーパー向けの新規開拓と、商談資料づくりが得意です。
関われる日数の目安	週1日まで（月20時間程度）

記入用

この仕事に応募したい理由	
この仕事に活かせる経験	
関われる日数の目安	

契約前の確認

始める前にお金を求められたら、止まります。

書面で確かめること

- [ ] 仕事の内容と成果物
- [ ] 報酬の金額と支払日
- [ ] 納期と打ち合わせの回数
- [ ] 経費の扱い
- [ ] 秘密保持の範囲
- [ ] 途中で終えるときの扱い

手を止める合図

- [ ] 始める前に送金を求められる
- [ ] 暗号資産での支払いや借金を指示される
- [ ] 遠隔操作のアプリを入れるよう言われる
- [ ] 契約前に身分証や暗証番号を求められる
- [ ] 連絡先がSNSだけ
- [ ] 会社の情報や契約条件が確かめられない

フリーランス法の対象取引での発注者の義務

取引条件を書面やメールなどで示します。
支払いは原則受領日から60日以内です。

困ったときの相談先

フリーランス・トラブル110番 0120-532-110
受付 9:30〜16:30（土日祝を除く）
消費者ホットライン 188



出典：公正取引委員会「フリーランス法特設サイト」、厚生労働省「フリーランス・トラブル110番」、国民生活センター「簡単なタスク副業の注意喚起」（2024年、2026年）

ゼブラワークスで探す

地域の会社の業務委託・副業の仕事を探せます。
会員登録も応募も無料です。

探す	応募	契約	報告
無料	無料	会社と直接	お礼あり

応募の連絡	**企業から直接届きます**
契約と報酬	**当事者で決めます**
成約報告のお礼	**3,000円分のデジタルギフト**



仕事はこちらから探せます。https://zebraworks.jp/jobs.html

発行	2026年11月
発行元	株式会社プレイバッカーズ
サイト	https://zebraworks.jp

出典

パーソルキャリア／HiPro「地方企業の副業・フリーランス活用実態」（2025年）
経済産業省 検討会資料 JOINS成約データ
経済産業省「副業・兼業人材 活用ノウハウ」（2022年度）
山形県・パーソルキャリア「やまがた未来くる人材活用事業」（2025年度）
厚生労働省「副業・兼業の促進に関するガイドライン」（2022年改定）
国税庁「給与所得者の確定申告」「雑所得」「必要経費の知識」
国税庁「原稿料・講演料等の源泉徴収」「インボイス制度」
横浜市「市民税・県民税の申告」
公正取引委員会「フリーランス法特設サイト」
厚生労働省「フリーランス・トラブル110番」「フリーランス労災特別加入」
国民生活センター「簡単なタスク副業の注意喚起」（2024年、2026年）