

シルバーだまり



和光市 幸魂大橋(さきたまおほし)

目次

● 令和五年度 定時総会理事あいさつ …………… P2	● 陽活!、簡単レシピ …………… P5
● 退任・新任の役員、役員紹介 …………… P2	● 知っていますか? …………… P6
● 令和五年度 事業計画の概要 …………… P3	● 会員親睦会、表紙の説明 …………… P6
● 令和四年度 実績報告 …………… P3	● 頭の体操(解答)、考える一手詰め(解答) …… P6
● 調べてみました …………… P4	● ふれあいアルバム …………… P7
● 頭の体操、考える一手詰め …………… P4	● 事務局からのお知らせ、編集後記 …………… P8

基本理念

自主

自分のものとして考え

自立

自分たちの力で育てる

共働

一緒になって働く

共助

互いに助け合い

公益社団法人 朝霞地区シルバー人材センター

朝霞事務所 ☎ 048(465)0339 志木事務所 (志木市役所 2階) 和光事務所 (和光市役所 1階)

令和五年度 定時総会理事あいさつ



理事長
(朝霞市長)
富岡 勝則

皆様におかれましては、何かとお忙しい中、本日の定時総会にご出席いただきまして誠にありがとうございます。こうして四年ぶりに定時総会で会員の皆様の元氣なお顔を拝見できてとても嬉しく思います。

また、皆様のご理解・ご協力により、本日無事に令和五年度定時総会を開催することができましたことを心から御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症でございますが、五月八日から感染症法上、季節性インフルエンザと同じ「五類」に引き下げられました。街中ではマスクなしで歩く人も見られるようになり、徐々にコロナ前の暮らしが戻りつつあると感じております。

そして、当センターの令和四年度事業実績でございますが、派遣事業と受託事業を合わせた実績は、前年

度比で八百三十万四千四百八十一円の減となり、会員数も三十七人の減という結果になりました。

光熱費や物価高騰により、就業先の業務縮小等が続いたことによる雇用の努力義務化による会員数の伸び悩みなど、センターを取り巻く社会環境には様々な変化が生じており、その影響が出たものと考えております。

今後におきましても、会員、役員が一体となり、従来の仕事や活動を見つめ直し、地域の日常生活に密着した就業機会を会員の皆様に提供するなど、高齢者の生きがいと地域とのニーズを結び架け橋となり、活力ある地域づくりに寄与できるよう努めて参りますので、より一層のお力添えを賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、本日も参会の皆様と、全ての会員の皆様のご健勝、さらなるご活躍を心から祈念申し上げ、私のあいさつとさせていただきます。



公益社団法人朝霞地区シルバー人材センター
令和5年度定時総会

退任の役員

理事 (和光市保健福祉部長)
大野 久芳

新任の役員

理事 (和光市保健福祉部長)
長坂 裕一

役員紹介

- | | |
|-----------------|-------|
| 理事 事(朝霞市長) | 富岡 勝則 |
| 副理事長(志木市長) | 香川 武文 |
| 副理事長(和光市長) | 柴崎 光子 |
| 専務理事(事務局長) | 木村 宏 |
| 理事 事(朝霞市) | 佐藤 直彦 |
| 理事 事(朝霞市) | 野本 正幸 |
| 理事 事(朝霞市) | 西森 壽子 |
| 理事 事(志木市) | 関 哲也 |
| 理事 事(志木市) | 汐見 克彦 |
| 理事 事(志木市) | 田邊 元幸 |
| 理事 事(和光市) | 山口雄一郎 |
| 理事 事(和光市) | 藤田志津子 |
| 理事 事(和光市) | 横路 秀雄 |
| 理事 事(朝霞市福祉部長) | 佐藤 元樹 |
| 理事 事(志木市福祉部長) | 中村 修 |
| 理事 事(和光市保健福祉部長) | 長坂 裕一 |
| 監事 事(朝霞市) | 白石 憲喜 |
| 監事 事(志木市) | 綱島昭四郎 |
| 監事 事(和光市) | 石川 修 |

どうということ？

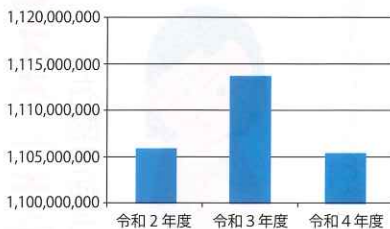
リテラシー:「読み書きする能力」を意味する。ある特定分野に関する知識を理解して、活用する能力。[[ITリテラシー][情報リテラシー][リテラシーがある][リテラシーが高い]などと使う。

令和五年度 事業計画の概要

- 一、会員の増強
 - 目標会員数を二千二百七十五人とし、会員増強に努める。
 - 新聞折込広告の配布、出張説明会、休日出張説明会、女性対象の入会説明会を実施する。
 - 各市のイベント(お祭り)に参加し、広報活動を行う。
 - 既存会員による紹介キャンペーンを実施する。
- 二、就業の場の確保
 - 目標契約金額を十一億七千七万円(請負・委任)とする。
 - 派遣事業の目標契約金額を七千万円とする。
 - 既存就業先の拡大および事業所訪問による新規開拓に努め、就業率の向上を図る。
 - ホームページを活用し、仕事情報を公開、会員が自発的・積極的に活動できる環境を整える。
 - 発注者向けのお客様満足度調査を実施し、意見・要望を整理し、事業拡大につなげる方策を検討する。
- 三、安全・適正就業の推進
 - 安全委員会による就業場所の巡回およびパトロールを実施する。
 - 安全就業だよりを発行・配布する。
 - 安全・適正就業強化月間(七月)に合わせ、安全就業啓発チラシを全会員に配布する。
- 自転車安全運転講習会を開催し、交通安全の再認識を図る。
- 請負や委任になじまない業務は、派遣事業で対応できるよう発注者と交渉を行う。
- 契約書や仕様書の整備、就業実態の適正化に引き続き取り組む。
- 四、運営体制の強化・充実
 - 財政基盤強化のため、経費の節減等に努める。
 - 適切な会計処理ができるよう税理士と委託契約を交わす。
 - ホームページを活用し、情報を素早く伝える。
 - 事業強化を目的とする中期計画の策定について調査研究する。
- 五、研修等
 - 植木剪定講習を実施する。
 - 接遇研修を実施する。
 - 刈払機講習を実施する。
 - 消防訓練および普通救命講習会(AED)を実施する。
- 会員旅行のアンケートを行い、今後のあり方について検討する。
- 東京都健康長寿医療センターと連携して健康体力測定講座を実施する。
- 六、インボイス制度への対応
 - 令和五年十月の消費税制度変更に対応するため、事務費率の改正を行う。
- 七、事務所移転
 - 朝霞事務所を朝霞市民会館へ移転し、運営する。

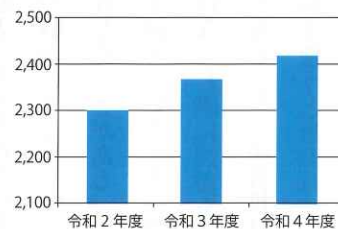
令和四年度 実績報告

契約金額



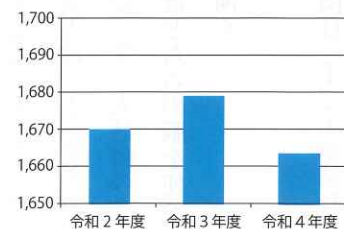
令和2年度 1,105,913,018 円
 令和3年度 1,113,715,247 円
 令和4年度 1,105,413,766 円

受注件数



令和2年度 2,302 件
 令和3年度 2,362 件
 令和4年度 2,413 件

就業実人数



令和2年度 1,670 人
 令和3年度 1,678 人
 令和4年度 1,664 人

実績表

年度	会員数 (単位:人)			契約金額 (単位:円)	契約金額の内訳 (単位:円)		
	男	女	合計		公共	民間	個人
令和2年度	1,422	741	2,163	1,105,913,018	613,467,722	434,940,661	57,504,635
令和3年度	1,435	759	2,194	1,113,715,247	618,240,705	435,921,666	59,552,876
令和4年度	1,406	751	2,157	1,105,413,766	608,279,483	436,819,861	60,314,422

※派遣事業実績を含む。

「消費税／インボイス制度」

あるサラリーマンが「年間売上二千万円以下の小規模事業者は消費者から預かったはずの消費税を納税しなくてもよいことになっているが、それは預かったお金を着服するのだから横領だ」として訴訟を起こしました。これに対し、財務省も裁判所も、消費税法上、「消費税は預かり金ではない」と述べて

調べてみました



この訴えは退けられました。消費税法上では、納税義務者は事業者

であり、その取引で得た利益の一部(現在10%)を消費税として支払うこととなっています。つまり、事業者は消費税相当額を上乗せして販売し、その上乘せ分を納税しているわけです。ただし、事業者は事業を行うにあたって、仕入れをし、消費税込みで支払いをしますが、そのとき支払った消費税相当額は差し引いて納税すればよいことになっています。「仕入れ税額控除」とい

います。外国の消費者から消費税分を受け取れない輸出事業者は消費税が免除されていますが、輸出事業者も国内で仕入れをし、消費税込みで支払いをします。そのときの消費税分は「輸出戻し税」として返してもらえます。つまり、実質的に消費税を負担するのは、先に述べた消費税法の意味するところとは異なり、事業者ではなく一般の消費者だけだということになります。この事業者に税金を戻す制度がインボイス(適格請求書)制度の問題につながってきます。インボイスは「適格請求書発行事業者」にしか発行できません。しかし、「適格請求書発行事業者」になると免税事業者ではなくなります。そして、インボイスがないと消費税を戻してもらえないので、事業者は「適格請求書発行事業者」としか取引をしなくなる可能性が出てきます。従来の免税事業者には、免税でなくすると事業を続けられない零細な小規模事業者が多数います。これがいま大きな問題となっています。

考える一手詰め

「右脳を使う」



藤井聡太が史上最年少の七冠を獲得、八冠に向かって進撃中だ。七冠の先駆者・羽生善治九段が全盛期のころ、その脳がどうなっているのか専門家が検査したことがある。すると将棋の局面を読んでいるとき、数式を解く左脳ではなく右脳に図面を浮かべていることが分かった。詰将棋は論理的思考の左脳を使うと思われていたが、羽生は絵画・音楽など感覚分野の右脳を使う希な例であった。同時に調べた谷川浩司九段(十七世名人)は左脳を使っていた。今、大活躍の二十一歳、藤井七冠はどちらの脳を使っているのか興味が続く。

図は一手で玉が詰む問題。ヒントは、角を右か左に成る。正解は一つ。



頭の体操(数独)

中級

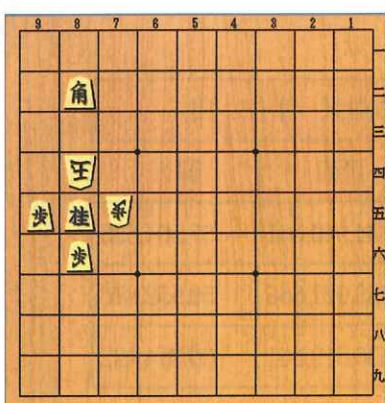
				9				
				1	8			3
7		5						
5			2	8	3			
	4		7					
8				9				1
	8		3	4	6			2
2	4		7					
3	7		5	9				

上級

			5			1		
	2					5	4	7
1						3		
9		1		8	4		6	
			7	9		8		
		4			2			
		3	8			7		
5		7		1		8	6	
6			9		5			

●空いているマスに1~9のいずれかの数字を入れてください。●縦・横の各列に、同じ数字が重複して入ってはいけません。●太線で囲まれた3×3のグループ内に同じ数字が重複して入ってはいけません。●解答は6ページにあります。

先手持駒ナシ



上手の敏悟軒

どうということ?

ブルシットジョブ：社会にとってはどうでもいい仕事。この社会はそんな仕事であふれている。

腸活!

食物繊維と発酵食品で腸を整えて健康長寿を目指そう

骨髄や胸腺で作られた免疫細胞の70%が腸に集合。だから「免疫力アップ」には腸内環境が大切です。人の腸内には善玉菌、日和見菌、悪玉菌の3種類が共存しています。その割合は、健康な人では一般に2:7:1となっています。善玉菌が減り、悪玉菌が増えると日和見菌が悪玉菌の味方になり病気にかかりやすくなります。食物繊維は腸内を掃除してくれるとともに、善玉菌のエサになってくれます。発酵食品に含まれる乳酸菌や麹菌は腸内で善玉菌に変わり、すでにいる腸内細菌への刺激にもなり、腸内を活性化させます。



わかめ



きのこ



さつまいも



玄米



ぬか漬け



納豆



おみそ汁



キムチ

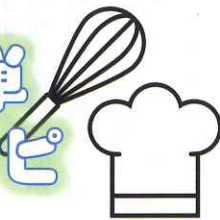
塩さばのみそ煮



- 材料 2人分
- 干し塩さば 2枚
 - ほうれん草 適量
 - しょうが 1片
 - 酒 1/4カップ
 - 水溶き片栗粉 適量
- ┌ みそ 大さじ1と1/2
- A 砂糖 大さじ1
- └ みりん 大さじ1

- 作り方
- ① しょうがは薄切りにする。干し塩さばは2等分に切る。
 - ② 鍋に水1/2カップ、酒、しょうがを入れて火にかけ、煮立ったらさばを加えて3~4分煮る。
 - ③ Aを加えて2~3分煮る。水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
 - ④ 器に盛り、ゆでてざく切りしたほうれん草を添える。

簡単レシピ



えびときゅうりのうま塩炒め

- 材料 2人分
- えび 10尾
 - ┌ 塩 小さじ1/6
 - A 酒 小さじ1
 - └ 片栗粉 小さじ1
 - ごま油 大さじ2
 - しょうが 10g (みじん切り)
 - にんにく 3g (みじん切り)
 - きゅうり 1本 (皮をむいて乱切り)
- ┌ 鶏ガラスープの素 小さじ1と1/2
- B 酒 40cc
- 水 20cc
- 塩 小さじ1/2
- └ 片栗粉 小さじ1/2

- 作り方
- ① えびは殻をむき背に切り目を入れて背わたを取りAに15分つけたら、水で洗い流し、ペーパーで水気を拭き取る。
 - ② フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにくを入れて香りが出たらえびを加えて炒める。
 - ③ ②に火が通ったら、きゅうりを加えてサッと炒め、混ぜ合わせたBを加えてとろみが出たら火を止め、器に盛る。

- * 一口メモ
- えびは汚れを落とし下味をつけることでくさみが減ります。
- また、片栗粉で下処理することでプリッと食感が得られます。

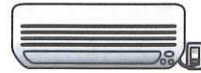
知っていますか？

エアコン選びで、

これだけは押さえてほしいポイント!!

エアコンは、電化製品の中でも第一位で大きな電力を使う機器で、使用環境や使い方によって消費電力が大きく異なるという特徴があります。

電気代が高いと思われるがちですが、他の機器よりも経済的なメリットも期待できるエアコンも増えてきました。



〈ポイント〉

1. 部屋の広さよりも少し広い適応畳数の製品を選ぶ。
- ① 南向きなら実面積+2畳を目安に
- ② キッチン、実面積+4畳を目安に
- ③ 暖房性能は、冷房性能よりも適応畳数が**小さい**
2. 本体価格もランニングコストのバランスを考慮、省エネ性能に着目するとより経済的。

エアコンの電気代を節約する方法は!!

- ① 設定温度を**1度**変えてみる
- ② 扇風機やサーキュレーターを併用する
- ③ 定期的にフィルターや室外機を掃除する
- ④ 部屋の断熱性を高める
- ⑤ エアコンを自動運転モードにする
- ⑥ 部屋の広さに適した機種を選ぶ
- ⑦ 最新のエアコンに替えてみる

〈参考〉

省エネ性能評価(5段階)で選ぶと★
 ★★5つ星は、省エネ基準達成率が、
 121%、星が多いほど省エネ性能が高い。

会員親睦会

快適な天候の下、はつらつ史跡ウォーキングの会を開催

「はつらつ史跡ウォーキングの会」は二月に二十三名の参加を得て「川越七福神巡り」、四月に有志による「平林寺半僧坊大祭」の見学を実施しました。五月には、清々しい風の中、「難波田城公園」を中心に史跡を散策しました。ここではボランティアガイドの方の説明を受け、参加者は当時の武将たちに想いを馳せていました。また昨年から行っている散策後の昼食会は、当日の感想や要望、世間話など楽しい懇談の場になっています。

秋には「日銀本店の見学(平日)」、朝ドラで話題の「牧野記念庭園」、来年には「雑司が谷七福神」と、各コースを予定しています。皆様のご参加をお待ちしています。



表紙の説明

幸魂大橋(さきたまおほし)

和光市と戸田市の間の荒川に架かる国道二九八号の斜張橋(塔から斜めに張ったケーブルで橋桁を直接つなぎ支える構造のもの)です。河口から約三〇kmの地点に架かり、長さ一四八五・九m、幅五五・四m、高さ八〇mとなっています。外郭環状道路とその側道および歩道が設けられています。埼玉県内の道路橋としては荒川の河口から約四五kmの地点、川越市とさいたま市の間に架かり、荒川と入間川を渡る上江橋(一六〇九・九m)に次いで二番目に長い橋となっています。和光市の景観十選にも選ばれています。また、特定非営利活動法人シビルまちづくりステーションによる「関東地域の橋百選」に選出されています。



頭の体操「数独」(解答)

中級

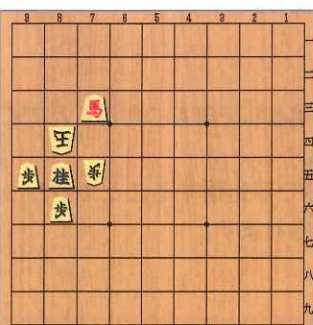
6	1	8	5	3	9	4	2	7
4	9	2	6	1	7	8	5	3
7	3	5	8	2	4	1	6	9
5	7	1	2	8	3	6	9	4
9	4	3	7	6	1	2	8	5
8	2	6	4	9	5	7	3	1
1	8	9	3	4	6	5	7	2
2	5	4	9	7	8	3	1	6
3	6	7	1	5	2	9	4	8

上級

4	3	9	5	6	7	1	2	8
8	2	6	1	3	9	5	4	7
1	7	5	4	2	8	6	3	9
9	5	1	3	8	4	7	6	2
3	6	2	7	9	1	8	5	4
7	8	4	6	5	2	3	9	1
2	1	3	8	4	6	9	7	5
5	9	7	2	1	3	4	8	6
6	4	8	9	7	5	2	1	3

考える一手詰め(解答)

▲7三角成と右に成る。▲9三角成と左に成るのは、△9五玉か△7四玉と逃げられて失敗だ。



どうということ？

フィッシング：電子メールやSMSの投稿などを悪用し、偽造サイトへ誘導する手口。



「夕焼けとソーラーパネル」
小野寺 恵子会員



「メジロと河津桜」
星野 泰一会員



「花手水 庄内神社」
加藤 正弘会員



「みなとみらいに魅せられて」
平川 和子会員



「闇夜で芳香を放つヤマユリ
あづま総合運動公園」 山川
道雄会員



「稲村ヶ崎」
九川 孝司会員



「朝霞の残党」
黒河 弘文会員



ふれあいアルバム



作品を募集します!

◆募集内容

- *旅行先や日常の写真、書、絵画、彫刻、手芸、工芸品。
題材は自由です。なお、簡単な説明も添えてください。
- *短歌、俳句、川柳など。

◆応募方法

朝霞事務所までメール、郵送、またはご持参ください。
〒351-0011 朝霞市本町 1-12-3
公益社団法人 朝霞地区シルバー人材センター
TEL: 048-465-0339 メール: asaka@sjc.ne.jp
事務局担当 根本・岩田

会員の皆様からのたくさんのご応募お待ちしております。

広報委員交代の

お知らせ

この度、嶋原会員、野原会員に代わり、湯川会員、原藤会員が広報委員の仲間入りとなりました。
嶋原会員、野原会員には、長きにわたり広報委員を務めていただきました。ありがとうございました。

★広報委員

- 【朝霞市】南 岑夫、西森壽子
- 【志木市】増井裕美、原藤 光
- 【和光市】黒田 茂、湯川博美

どうということ?

Z世代:1990年代半ばから2010年代生まれの世代。情報はネットで収集、社会問題への関心が高い。

事務局からのお知らせ

事務所移転について

朝霞市が武道館耐震等改修工事を実施するため、安全面等から下記のとおり移転して運営することとなります。

- ◎移転先：朝霞市民会館 5階 会議室501 朝霞市本町1丁目26番1号
- ◎移転後の業務時間：月～金曜日 午前9時～午後5時45分まで。
- ◎移転期間：令和6年2月～令和8年1月（予定）



シルバー人材センターでは就業時の万一の事故に備え、団体傷害保険に加入しています。内容は下記の通りです。《保険金額》

保険内容	保険金額	備考
死亡	500万円	事故の日から180日以内にケガのため死亡したとき
入院	日額 4,500円	事故の日から180日限度
通院	日額 3,000円	事故の日から180日以内、通院したとき、最高90日まで

団体傷害保険について

なお、定員があり、事前予約が必要で、また、不定期で出張説明会も実施しております。詳細は下記の各事務所までお問い合わせください。

朝霞市					
8月16日(水)	9月14日(木)	10月16日(月)	11月15日(水)	12月14日(木)	1月15日(月)

志木市・和光市					
8月17日(木)	9月15日(金)	10月17日(火)	11月16日(木)	12月15日(金)	1月16日(火)

入会説明会

原則として毎月、次のとおり朝霞事務所において入会説明会を実施しております。ご入会は説明を聞いてからの受け付けになります。
令和5年8月～令和6年1月

配分金・派遣給与支払日

配分金・派遣給与支払日は次のようになりますので、ご確認ください。

令和5年8月～令和6年3月

配分金					
8月15日(火)	9月15日(金)	10月16日(月)	11月15日(水)	12月15日(金)	1月18日(木)
2月15日(木)	3月15日(金)				

派遣給与					
8月31日(木)	9月29日(金)	10月31日(火)	11月30日(木)	12月28日(木)	1月31日(水)
2月29日(木)	3月29日(金)				

※なお、一月は配分金の締め日までの日数が少なく、日報計算等に日数を要するため、支払日を遅らせていただきます。

熱中症について

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。室内でも、屋外でも、こまめに水分・塩分をスポーツドリンクなどで補給しましょう。

寝る前、起床時、スポーツ中およびその前後、入浴の後、そしてのがが



重要です。 渇く前に水分補給を心がけることが

編集後記

今年から編集メンバーに加わりまして今号は将棋欄を担当、考える一手詰め問題と天才棋士の話を載せました。

いま野球は大谷翔平、将棋は藤井聡太の若き天才がマスコミの話題を一気にさらし、ほかの選手・棋士はファンと違って羨望、諦め、悔しさなどが入り交じった感情もあるかもしれません。大谷は凄まじい筋力トレと食事の節制など野球一筋の生活、藤井は少年時代から力を注いでいた詰将棋での、たゆまぬ頭脳トレを今も続けています。

我々シルバーも、まず毎日歩くなど足腰の鍛錬を欠かさないことが、健康と仕事を続ける基になっていくでしょう。

(広報委員会担当 Y)

発行

公益社団法人 朝霞地区シルバー人材センター

朝霞事務所

〒351-0011 朝霞市本町1-12-3

☎048(465)0339 FAX 048(467)1499

志木事務所 (志木市役所2階)

〒353-8501 志木市中宗岡1-1-1

和光事務所 (和光市役所1階)

〒351-0192 和光市広沢1-5

