

# 生きいき



令和6年1月25日 第213号 発行：公益社団法人板橋区シルバー人材センター

板橋区板橋2-65-6 板橋区情報処理センター2F ☎03-3964-0871

公式HP▶



～生きいきとしたシニアライフを過ごすために～

## 基調講演・シンポジウム等イベント 大成功にて終了



### 公益社団法人 板橋区シルバー人材センター 会長 吉田 光夫

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。

昨年は、我が国において新型コロナウイルス感染症類型が、2類相当から季節性インフルエンザと同等の5類に引き下げられたことにより、4年間に及んだ行動制限が緩和され、漸くコロナ禍前の日常生活を取り戻すことが出来るようになりました。区内各地においても行動制限のないイベントが開催され、「まち」が久々に活気にあふれた様子を見る事が出来ました。

夏には、記録的猛暑により東京都心においては30℃以上の真夏日の連続記録がこれまでの40日を大幅に上回る59日となり、熱中症による救急搬送患者も著しく増加しました。今後も夏の暑さは深刻化するとのことで、夏季の熱中症対策には万全を期さなければなりません。

他方、昨年のシルバー人材センター事業については、公共自転車駐車場（東上線・志村エリア）における機械化の促進に伴い、配置人員の削減による契約金額の大幅な減少が見られ、事業実績は昨年度に比して減少傾向にあります。このことに加えて、昨年10月から施行されたインボイス制度や、本年秋頃に施行されると言われているフリーランス新法のこともあり、今後、

シルバー人材センターを取り巻く環境は非常に厳しくなることが予想されます。

このような不安定な状況ではございましたが、昨年はシルバー人材センター創立45周年の節目として、他のシルバー人材センターには類を見ない、「基調講演・シンポジウム等イベント<sup>※</sup>」を開催しました。イベントを実施した経緯としましては、センターの公益社団法人としての社会的価値をこれまで以上に高め、板橋区シルバー人材センターを100年企業として存続、発展させることを目的とし、センター役員、事務局職員が正にOne Team（ワンチーム）となりイベントを実施いたしました。イベントには多くの方にご来場いただき、無事盛会に終えることが出来ました。

当センターは今後、更に社会的価値を高めるための取組を積極的に実施していきたいと考えていますので、会員の皆様には引き続きのご協力をお願い申し上げます。

今年の干支は甲辰（きのえたつ）です。「甲辰」は、「春の日差しが、あまねく成長を助く年」とされ、急速な成長と変化を誘う年になると言われています。このことにあやかり、当センターもたゆまぬ努力で成長し、更なる事業実績の向上及び会員数の増加が実現できるよう、会員皆様と共に組織一丸となって邁進し、安定したセンター運営ができるよう頑張っていく所存です。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

※シンポジウムの詳細な内容は、次ページにて紹介しています。



# 『生きいきとしたシニアライフを過ごすために』 基調講演・シンポジウム等 イベントを開催しました!!

令和5年12月15日(金)13時より、区立文化会館小ホールにて「生きいきとしたシニアライフを過ごすために」と題した「基調講演・シンポジウム等イベント」を開催いたしました。他のシルバー人材センターでは類を見ない大規模のイベントとなり、当日の参加者は約200名と沢山の人で賑わいました。

本イベントを開催するきっかけは、センター創立45周年の節目として、また、5年後の50周年、その先の100周年を見据え、センターの社会的価値をより高めるために新しい取組を実施したいというところから始まりました。

そのために必要なことは、板橋区とのこれまで以上に緊密な関係の構築、当センター事業に関連のある教育・研究機関との連携でした。そこで、区内に所在する東京家政大学と東京都健康長寿医療センターにシンポジウムを開催する旨の提案を行い、承諾を得られたことからイベント開催が現実なものとなりました。

また、この大きなイベントを成功させるためには、センターの役員、事務局職員が一枚岩となって連携していくことが重要であるため、イベント前日の12月14日まで何度も何度も打ち合わせを重ねて当日に臨みました。

イベントテーマについては、高齢区民がより『生きいき』と過ごすためには何が必要かを重点的に考え、フレイル予防に焦点を当てました。内容については、「第一部基調講演」・「第二部シンポジウム」・「第三部試食イベント」の全三部で構成しました。

イベントはまず、当センターの吉田光夫会長からご挨拶、次に当センターの名誉会長坂本健区長からご挨拶

をいただきました。その後、講演がスタートしました。

基調講演では、東京家政大学教授・管理栄養士の内野美恵教授による基調講演をしていただきました。内野先生からは、最近の栄養学で問題となっていること、高齢者に必要な栄養素とそのために必要なメニュー、フレイル予防に必要なこと等を講演していただき、参加された皆様に、今まで以上に「食」の大切さを伝えられたことと思います。

シンポジウムでは、令和3年9月より当センターの派遣事業における産業医として活躍していただいている横田昌明先生による医療面の講演、次に当センター元事務局長、現シニアエアロビクスインストラクター等で活躍している久保田直子先生による運動面の講演をしていただきました。その後、東京都健康長寿医療センター研究所高橋智也先生による司会・

## シンポジウム

### 基調講演

健康で生きいきな毎日のために  
フレイルと低栄養を予防しよう

東京家政大学  
ヒューマンライフ支援センター  
内野美恵



内野先生による基調講演



内野美恵先生



横田昌明先生



久保田直子先生



高橋智也先生



進行でシンポジウムを行い、専門家からの意見・提案に加え参加者からの質問に対する回答を通じて参加者の知見を広げるよう話を進めていただきました。横田先生、久保田先生から、高齢期の医療面、運動面におけるリスクや、健康を維持するための秘訣を講演していただき、高橋先生からは参加者目線での質問をしていただき、参加された皆様もとても分かりやすい内容になったことと思います。

試食イベントでは高齢者に必要な栄養素が盛り込まれた食材はどういったものかを実際に味わっていただくために、同会場別フロアにおいて試食イベントを実施しました。メニューは、フレイル予防の観点から、高齢者の栄養基準が引き上げられた事に伴い、アスリートに人気の高栄養高たんぱく食5品(豚



Quartet INQによるミニクラシックコンサート

のネギ塩炒め、銀鮭の香草焼き、スパニッシュオムレツ、ガリバタチキン、ヨーグルトスキムプリンブルーベリーソース)にしました。試食された方々からは、絶賛の声をいただき、中には「ご飯を持ってくればよかった」とコメントした方もいらっしゃいました。さらに、試食を終えた方には、会場出口で記念品を進呈しました。記念品は、「フレイル予防と食」をテーマにし、「誰でも簡単に調理が出来るモーニングクッカー」、「東京家政大学と東洋水産が共同開発した栄養満点のスープカラダほころぶ」、「当センター会員考案のレシピブック」、「東京家政大学より寄贈していただいた2024年カレンダー」の4点セットで、受け取った参加者より好評の声を沢山いただきました。

なお、試食イベント会場には、事故防止の関係で全参加者が入れないことから、小ホールに待機している方を飽きさせないためと音楽療法を兼ねて、板橋区演奏家協会所属の弦楽四重奏Quartet INQ(クアルテットインク)による、ミニクラシックコンサートを実施しました。曲目は、有名なクラシックの曲から、誰でも聞いたことのある日本の楽曲、民謡などで、普段、弦楽四重奏を聞きなれない方もその上質な音色に酔いしれていらっしゃる、試食を終えた後も、ミニクラシックコンサート会場に戻ってくる方が多くみられました。

そして、16時30分すべての演目が終了しました。参加された方の一部から、厳しいお言葉をいただくこともありましたが、多くの方々から好評の声をいただきました。

長時間のイベントに参加された方々、本当にお疲れ様でした。

また登壇者の先生方、演奏家の皆様、本イベントに関わっていただいた業者の皆様ありがとうございました。

※今回のイベントに興味を持っていただきせっかくお申込みいただいたにもかかわらず、抽選に漏れてしまいイベントに参加できなかった会員の皆様、誠に申し訳ございませんでした。当センターは今後も、社会的価値を高める取組として様々なイベントを企画していますので、イベント開催の際は改めて『生きいき』にてご案内させていただきます。

※本イベントの様子は、You Tubeにて配信いたします。配信時期はホームページでお知らせします。



試食イベントの様子

### 食のイベント 試食メニュー

シンポジウム後の食のイベントにて、下記の5品をご試食いただきます。



**豚のネギ塩炒め**

【食材】 豚肉/しめじ/青ネギ  
 原材料の一部に小麦・大豆・豚肉・砂糖を含む。  
 (1食(80g)あたり) エネルギー:232kcal タンパク質:13.5g 脂質:8.4g 炭水化物:5.4g



**銀鮭の香草焼き**

【食材】 銀鮭/バジル粉/パセリ粉/オリーブ油/レモン  
 (1食(85g)あたり) エネルギー:121kcal タンパク質:7.0g 脂質:5.4g 炭水化物:1.1g



**スパニッシュオムレツ**

【食材】 卵/ズッキーニ/パプリカ/茄子/玉ネギ/じゃが芋/食塩/胡椒/オリーブ油/ケチャップ  
 原材料の一部に小麦、卵、乳を含む。  
 (1食(85g)あたり) エネルギー:109kcal タンパク質:6.4g 脂質:7.7g 炭水化物:12g



**ガリバタチキン**

【食材】 鶏肉/しめじ/青ネギ/醤油/砂糖/大豆油/にんにく/バター/食塩/食用風味油  
 原材料の一部に小麦、乳、大豆、鶏肉を含む。  
 (1食(80g)あたり) エネルギー:155kcal タンパク質:13.2g 脂質:7.2g 炭水化物:5.7g



**ヨーグルトスキムプリン ブルーベリーソース**

【食材】 ヨーグルトスキムミルク/砂糖/ゼラチン/ブルーベリーソース  
 原材料の一部に小麦、卵、乳、ゼラチンを含む。  
 (1食(85g)あたり) エネルギー:160kcal タンパク質:6.2g 脂質:3.2g 炭水化物:24.5g

試食メニュー



# 今年の 年男 & 年女

令和六年

\*おなまえ  
\*生年月日  
\*私の近況や健康法

## 伊藤 和喜 会員

昭和15年6月26日

私は、高島平・新河岸地域歩道清掃を月3日間二人で行っています。

時に清掃中往来の方から「ご苦労様」と労いの声を頂くと、励みになります。

群集心理と言うのでしょうか。散らかっている場所には捨てやすいようで、より集積します。

似たような例で、タバコの吸い殻が多く捨てられていた立体歩道橋に、見かねたボランティアの方が定期的に清掃するようになると、捨てる人が少なくなり、今では見違えるほど減りました。

ゴミが少なく美しいことで有名なシンガポールのメインストリートがありますが、ポイ捨ては罰金制度の縛りがあります。一步奥に入った道路はゴミが散乱し表と裏では天と地の違いがあるようです。それに引き換え来日観光客の驚きの一つは、旅の行く先々どの街も道路が清潔なことです。それは市民の陰ひなたのない良心の賜物で、少年時代に言われた「お天道様が見ているよ」の言葉は、日本美德文化の誇りで大切に継承していきたいことです。

後期高齢者の身でこうして清掃に従事できるのも、シルバー人材センターのおかげです。板橋区は契約金額が東京都NO.2と聞きました。その営業努力に敬意感謝を申し上げます。



## 奥田 はる子 会員

昭和27年4月4日

昨年の10月から麻雀教室に通い始めたので、もっと上達したいです。

気功・官足法（足もみ健康法）を習っているので、ふだんの生活に取り入れていくことを継続したいです。



## 後藤 政大 会員 昭和15年2月19日

「人をおおき心を丸く」を心掛けスーパーの自転車整理を頑張っています。

また、「人のことは気にしない」「細かいことは気にしない」をモットーに仲間と協力しながら仕事して、気づくと入会・就業して16年!

これからも“生涯現役”を目指して頑張ります。



## 中口 えり子 会員

昭和27年8月19日

40代で調布市シルバー人材センター、50代で板橋区シルバー人材センター事務局を担当し、多くの先輩方の生き方を学びました。68歳でシルバー会員になり、70を目前に滑って手首を骨折。8カ月ほど休み、やっと復活することができました。

地域に会報を届ける係として、89歳のAさんからバトンタッチ!

目指すは喜寿、そして傘寿へと健康体にて前進あるのみ!!

趣味は保存食づくりです。梅干し、味噌づくりなどを40年続けています。



## 工藤 宏子 会員 昭和15年3月6日

笑顔と健康をモットーに毎日楽しんで仕事をしています。

一日のうちで10人位の人と挨拶をかわしたり、おしゃべりしたりしているとボケ防止になるし、心が明るくなります。これが私の健康法かもしれません。







～生きいきとしたシニアライフを過ごすために～



## 90代の現役会員さんを取材しました!!



島田隆良 会員(92)

除草

ご家庭のお庭の『除草作業』を行って20年以上になります。草のひとつひとつにそれぞれの生え方があるので、その特徴をよく観察して作業するようにしています。ご自宅に伺った際は常にお客様と『お話しをさせて頂く』ことを心がけています。昔から運動が好きで高校時代はラグビーの長崎県大会を制覇し全国大会に出場した際には準優勝しました。若い頃は陸上競技の公認審判員をしており土日はその審判員の仕事で忙しく、身体を動かす生活をしていました。こうして長年体力維持を続けて来たことが、現在の年齢まで健康で仕事ができている要因の一つになっていると思っています。食事也喜欢嫌いはなく、自身で料理もしています。毎年賞状をくださるお客様もいらっしゃり有難く拝見しています。『島田さんには安心して任せられます』と嬉しく温かいお言葉を頂き私の励みになっています。今年も元気で伺える様、身体に気を付けて過ごしていきたいと思っています。

担当職員の一言

- お付き合いの長いお客様も数多くおり、慕われています。そのような方々の為にも健康維持を続けて頂き頑張ってくださいねと思います。



作業中写真



山田恒男 会員(91)

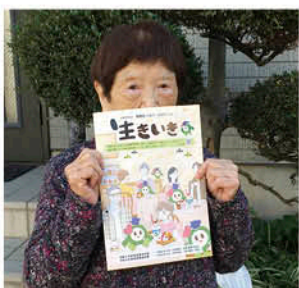
庭の清掃

「家事援助サービス」の就業でお客様のお庭の清掃をしています。以前は複数のお客様のお宅に伺っていましたが、現在は一件のお宅で月2回ほど仕事をしています。平成17年から伺っており、かれこれ18年間お世話になっています。自宅からお客様宅へは電動自転車通っています。伺う日は事前にお客様のほうで、作業場所をご調整いただいております。庭の掃除には小さいゴミを拾い集めることも含めて約2時間程掛かります。

日頃から食生活に気を付けていることが健康に繋がっていると思います。毎朝妻が朝食を作ってくれており、焼き魚を欠かさず出してくれます。バランス良く野菜も頂き、このような食事が元気の源になっています。

担当職員の一言

- 取材当日は以前シルバーの会員でいらした奥様も同席して下さいました。お話を伺って、私たち夫婦も山田さんご夫婦のように協力し合って、健康的な生活を送って行きたいと思いました。



増田トシ 会員(90)

広報紙「生きいき」配布

成増四丁目地区で広報誌「生きいき」の配付を、平成22年からずっと担当しています。多い時には15～16件でしたが、現在は5件しかなくなってしまいました。

雨の日でも毎日出掛けるようにして、その散歩がてら、生きいきを配付しています。成増は坂道が多いので、いい運動になっています。また、知らない道を歩いたり、少しずつ変わっていく道や建物を、どうなっているかなと観察しながら歩くのも楽しいです。

元気の秘訣は、シルバーパスを活用していろんな所へ出掛けることと、たくさんの人と話をすることです。

パンダが好きで、上野動物園にシャンシャンを時々見に行っていました。中国へ帰ってしまったので寂しいけれど、今は双子のシャオシャオとレイレイに会いに行っています。

他にもバスや電車を乗り継いで、浅草や巣鴨や西新井大師などに行きました。

おにぎりとお菓子、お水を行った先で頂いていると、周りにも同じような人がいて、自然と話をし、情報交換をするのも楽しいです。

遠出ではなくお使い先のスーパーでは、近所の子どものお母さんたちが「元気にしてる?」と声をかけてくれて、皆に助けられて元気に過ごせているなあと感じます。

担当職員の一言

- 90歳とは思えないくらいお元気で、何よりも目をキラキラさせて楽しく話を下さる姿が印象的でした。いつまでも元気に過ごすためには、毎日少しでも外へ出て体を動かすこと、そしてたくさんの人と話をすることが大切だと、話を伺う中で教えていただいたように思います。
- 生きいきの配付は、ご自身しかいなくなるか、シルバーから「もういいですよ」と言われるまで続けたいとおっしゃっていました。これからも元気に続けていただきたいと思います。





# 会員投稿紹介



## 油 絵

### 「春近く駒ヶ岳」

仲町班 鈴木 九一

久し振りにふるさと北海道に帰った折に、まだ雪の残る駒ヶ岳と農家の建物を描いてみました。



## 寄稿 「白いタンポポの夢」 高島平B班 大石 敏之



今は真冬で北風が主役ですが、少しずつ春の気配が感じられる日も少しだけあるようになりました。

皆さんは白いタンポポをご覧になったことはありませんか。



東京都内ではほとんど見かけることのない「白いタンポポ」ですが、私の就業している古民家「旧粕谷家住宅」の園庭に、あと少し季節が移るとこの白いタンポポが見られるようになります。

私が初めてこの白いタンポポを粕谷家の園庭で見つけたのは2年ほど前のことでした。

黄色い西洋タンポポに交じって健気に咲いているのを発見したときは「えっ！白いタンポポってあるの？」と、タンポポは黄色い花であるという固定観念の私はとてもびっくりしたのです。

早速その日、帰り道にある高島平図書館へ立ち寄って調べてみました。

まず著名な牧野富太郎博士監修の「牧野日本植物図鑑」を手に取り調べ始め、次いで「野草大図鑑」等その他の図鑑を調べてみました。驚いたのはタンポポの種類の多さでした。

世界では2000種以上の品種があるとのことでした。

日本では大きく分けて在来種と外来種に分類され、在来種は15～20品種で外来種は2品種ほどあるようです。在来種は日本原産のカントウタンポポ、カンサイタンポポがよく知られていますが、多くは黄色い花を咲かせます。

その中に、シロバナタンポポという日本固有種で花色が白色の種類があるのです。

また外来種のセイヨウタンポポなどはわた毛が飛んで比較的早く発芽しますが、シロバナタンポポはすぐには発芽せずに、秋や翌年の春に発芽するようです。

図鑑によりますと、関東地方以西では特に珍しいものではなく、ごく普通に野辺に咲いている、とありました。

私は昨年春、旧粕谷家住宅の園庭に咲いたあとのわた毛を採種して、テスト的に園庭の一部に播種してみました。

この春、昨年より更に多くのシロバナタンポポの開花が見られることを夢見て……。

どうぞ皆様、このシロバナタンポポの夢の実現をご確認に、ぜひご来園ください。





# 安全通信 の vol.65

令和5年度傷害事故件数……令和5年11月～12月発生 5件(累計21件)  
 令和5年度賠償事故件数……令和5年11月～12月発生 1件(累計7件)

先日、第2回安全管理委員会及び第2回安全支援員連絡会合同会議にて、令和5年度上半期に発生した事故について、分析及び再発防止策について検討されましたので、一部を報告致します。

	事故状況	傷害内容	年齢	就業基準	再発防止策
1	倉庫内で就業中、停止しているフォークリフトに足を引っ掛け転倒した。	骨折	73歳	第3条(1) 第7条	作業現場で移動する際は、必ず足元や周囲の状況を確認する。慌てず作業する。
2	学童擁護業務中に暑さと高湿度のため、体調を崩し転倒。帰宅中の児童が発見し、学校へ報告後救急搬送された。	熱中症	79歳	第3条(5) (9) 第10条(2)	喉がかわく、倦怠感があるなど倒れる前にもどのような症状があるのか把握しておく。熱中症対策について発注者と協議して無理な就業をしない。
3	園内階段付近で清掃作業中、ゴキブリが壁の上にあった。殺虫剤を吹きかけたところ、ゴキブリが自身に向かって飛んできた。避けたところバランスを崩して転倒し、階段に背中を強打した。	骨折	72歳	第3条(1)	殺虫剤を散布する際は、目標物に集中してしまうため、タイミングや足元の状況を十分確認してから実施する。
4	就業場所へ自転車で向かう途中、道路の工事をしていることに気づくのが遅れ、作業員の目の前で急ブレーキを踏んだ結果、バランスを崩し転倒した。	捻挫	70歳	第6条	交通ルールを守り、道路状況などをよく確認しながら運転する

**ATMでの詐欺被害発生中！ 詐欺被害を防ごう！**

**STOP! ATM での 携帯電話**



**ATM周辺での  
携帯電話の通話は  
やめましょう！**

社会で高齢者の詐欺被害を防ぐため、  
携帯電話の通話をご遠慮ください。

板橋警察署・志村警察署・高島平警察署



## 「地域班懇談会」開催予定

会員の皆様の交流や意見交換、事務局への質問など意思の疎通を図る場として地域懇談会を開催しております。是非、ご参加ください。

地域班	会場	所在地	日付	時間
前野	前野ホール 第1レクホール	前野町2-43-15	2月9日(金)	10:00～
高島平B	高島平地域センター 第1洋室	高島平3-12-28	2月14日(水)	10:00～
徳丸	きたのホール 第1レクホール	徳丸2-12-12	2月16日(金)	14:00～
成増	成増三丁目集会所 洋室	成増3-34-21	2月20日(火)	14:00～
富士見	富士見地域センター 洋室	富士見町3-1	2月22日(木)	10:00～
高島平A	高島平地域センター 第1洋室	高島平3-12-28	2月22日(木)	10:00～
高島平C	高島平地域センター 第1洋室	高島平3-12-28	2月26日(月)	10:00～
清水	清水地域センター 第1洋室	泉町16-16	2月28日(水)	10:00～
舟渡	舟渡ホール 第1洋室	舟渡1-14-5	2月29日(木)	10:00～

● 出欠席ハガキの事前提出にご協力いただきますようお願い申し上げます。

参加された方には、記念品を差し上げます。



## 個別就業相談会のお知らせ

入会をしたけれどまだ仕事をしていない方、仕事をしているけれど当初の条件と変わってきたので相談したい方などは、ぜひお越しください。情報提供を含め対応いたします。

<日 時> 2月14日(水) 午前9時30分～午後2時まで

<場 所> シルバー人材センター 2階会議室

<申 込> **完全予約制** シルバー人材センター事務局 ☎03-3964-0871



## 令和5年度 シルバー人材センター就業支援講習等のお知らせ

シルバー人材センターの上部団体である東京しごと財団では、会員の方が希望職種で働くことができるように、様々な分野での講習会を開催しております。

下記に東京しごと財団が主催する講習会のお知らせに関するリンク(URL・QRコード)を掲載いたしますので、ご興味がある方は是非ご覧ください。

掲載先 <https://www.tokyosilver.jp/course/koushu/>

申 込 シルバー人材センター事務局 ☎03-3964-0871

ご興味のある方は、シルバー人材センター事務局までご連絡ください。

※応募者多数の際は、ご希望に沿えないこともありますので、ご了承ください。

※会員の方は、材料費・テキスト代を除き、原則無料で受講できます。





# 就業希望者登録説明 & 選考会

就業希望者登録名簿を作成するための『説明・選考会』を開催いたします。この名簿に登録されても、必ず就業できるとは限りませんが、新たな募集や欠員が出た場合には、地域性を考慮した上で優先的に連絡させていただきます。

**会場**

各項目をご確認ください。  
※所要時間はいずれも2時間程度となります。

**内容**

①仕事の概要説明 ②個別面談

**申込**

**完全予約制 必ず事前に予約をしてください。(複数申込可)**  
シルバー人材センター事務局 ☎03-3964-0871



## ① 放置自転車防止業務 2/20(火) 午前10:00~

板橋区情報処理センター 2階(板橋区板橋2-65-6) シルバー人材センター会議室 ※75歳まで

- 就業時間……午前8:00~午前11:00 / 午後1:00~午後4:00  
(※両時間帯とも就業できる方 担当エリアにより、時間帯が異なります)
- 就業日数……土・日・祝を含む 月10日程度
- 配分金……1,072円 / 1時間 交通費なし
- 就業内容……①放置禁止区域に駐車してある自転車に警告札を付ける  
②駐車しようとする利用者に、放置禁止区域であることを啓発する  
③専用機器の操作 (一部エリアのみ)

[申込締切]  
2/16(金)  
午後4時

## ② 学童擁護 2/20(火) 午後2:00~

板橋区情報処理センター 2階(板橋区板橋2-65-6) シルバー人材センター会議室

- 就業時間……午前7:30~午前8:30 / 午後1:00~午後4:00  
又は午後2:00~午後5:00 (※1日に2つの時間帯就業)
- 就業日数……月~金の通学日 月10日程度
- 配分金……1,072円 / 1時間 交通費なし
- 就業内容……登下校時の誘導と安全指導  
(元気で子ども好きな方、雨天でも就業、夏・冬・春休み期間は就業なし)



[申込締切]  
2/16(金)  
午後4時

## ③ 地域センター 2/21(水) 午後2:00~

板橋区立グリーンホール 6階(板橋区栄町36-1) 601会議室 ※75歳まで

- 就業時間……午前8:30~午後5:15 (土・日・祝) (※一部施設については平日もあり)  
午後4:45~午後9:45 (平日・土・日・祝)
- 就業日数……土・日・祝を含む 月11~13日程度
- 配分金……1,072円 / 1時間 交通費なし
- 就業内容……①有料施設の貸出業務 ②利用者の対応  
③付帯設備使用料の徴収事務 ④館内の点検、確認

[申込締切]  
2/19(月)  
午後4時

## ④ 植木・除草作業 2/28(水) 午後2:00~

板橋区立グリーンホール 6階(板橋区栄町36-1) 601会議室

- 就業内容……板橋区内の個人宅を中心とした、植木の剪定作業及び除草作業
- 説明会内容……就業時間帯や就業日数、就業内容、服装、必要な道具等について説明  
実際の作業風景や会員のインタビューを動画で紹介
- 申込条件……足腰に自信がある方。未経験者でもお申込み可能です。

[申込締切]  
2/26(月)  
午後4時



# 配分金の確定申告について

シルバー人材センターから受け取る配分金は、所得税の申告を本人が行うこと（自己申告）となっています。所得税法上「雑所得」（給与所得ではない）として取り扱われ、必要経費については、上限55万円が控除されます。

## ◎一般的なシルバー人材センターの会員の所得（配分金と公的年金等のみ）

※この計算事例は一般的な計算例であり、必ずしも内容を全部表現したものではありません。

$$\{ ( \text{配分金} - \text{特例控除} 55\text{万円} ) + ( \text{公的年金等} - \text{公的年金等控除} ) - \text{基礎控除} 48\text{万円} \} \times \text{適用税率} = \text{所得税額}$$

$$\star \text{復興特別所得税額 (平成25年1月1日～令和19年12月31日の間 課税)} = \text{所得税額} \times 2.1\%$$

$$\text{所得税額} \times 102.1\% (100\% + 2.1\%) = \text{所得税額および復興特別所得税額}$$

※ 公的年金等も、所得税法上「雑所得」とみなされ、公的年金等の所得に対する控除額は、税務署で用意している「確定申告の手引き」をご参照ください。

## (例) 66才、配分金収入75万円、公的年金収入150万円のAさんの場合

配分金	特例控除	公的年金等	公的年金等控除	基礎控除	税率	所得税額
{ ( 75万円 - 55万円 ) + ( 150万円 - 110万円 ) - 48万円 }					5%	= 6,000円
所得税額	税率	所得税額および復興特別所得税額				
6,000円	102.1%	= 6,126円				

◎令和5年中に配分金収入があった会員の方には、1月中旬に「配分金支払証明書」を送付いたしましたので、ご確認ください。

◎税務署に行かなくてもご自宅からスマホやパソコンで確定申告書を作成できます。作成は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」、提出はe-Taxをぜひご利用ください。

ご不明の点がありましたら、税務署へお尋ねください。

お問合せは **板橋税務署** ☎ 03-3962-4151(代表)

### 会員数

総数	(令和6年1月1日現在)
	男性 1,900人
	女性 1,203人
	合計 3,103人
入退会者数	(令和5年 11、12月分)
☆入会者数	93人
★退会者数	10人

### 就業報告書提出日と配分金支払日

	就業報告書提出締切日	配分金支払日
1月就業分	2月5日(月)	2月15日(木)
2月就業分	3月5日(火)	3月15日(金)

## 就業情報サービス

### (1) 電話による就業情報サービス

毎日24時間、テープによる就業情報を案内しております。

**〈男性用〉の情報案内 03-3964-7311** **〈女性用〉の情報案内 03-3964-7312**

### (2) ホームページによる就業情報サービス

検索サイトで「板橋区シルバー人材センター」で検索後、ホームページを開き、ページ内右下部「就業情報」をクリックして確認してください。



就業情報

### (3) 就業情報の掲示

シルバー事務局内の掲示板に掲示しております。※(1)~(3)は全て同じ情報です。

**内容は毎月 5日、15日、25日 に更新しております。**



会報閲覧

過去の会報生きいきをご覧ください。▶

次回「生きいき」214号は、4月に発行予定です。