

生きいき



令和7年1月25日 第218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～

笑いと口の健康セミナー

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、元旦から震度7を観測する能登半島地震が発生したことにより、不安な新年の幕開けとなりました。また、8月には宮崎県沖でマグニチュード7.1の強い地震が発生しました。これにより南海トラフ地震が発生する可能性が高まったとして臨時注意報が発出されるなど、皆、大変不安な思いをされたと同時に改めて地震大国日本の現実を痛感致しました。

また、昨夏は前年に引き続いて記録的猛暑で、6～8月の日本の平均気温が1898年の統計開始以降で最も高かったと発表されました。今後も夏の暑さは更に深刻化するとの見解があり、高齢者の就業を支えるセンターとして、特に夏季の熱中症対策には万全を期さなければならぬと感じています。

このような中、スポーツでは国民全体が歓喜に沸く出来事もありました。パリオリンピックで、日本は金メダル獲得数20個、総メダル数45個と共に海外の夏季五輪では過去最多で、文字通り記憶と記録に残る大会となりました。また、米大リーグ・ドジャースの大谷翔平選手が、メジャー史上初の「50本塁打、50盗塁」を達成し、大谷選手は2年連続の本塁打王、日本人初となる打点王の2冠に輝き、リーグ最優秀選手にも選ばれました。大谷選手の活躍を、野球ファンはもちろん、そ

うでない方も皆、喜んだことと思われま。

さて、昨年のシルバー人材センター事業については、民間、家庭からの契約件数の減少は見られたものの、最低賃金の上昇と派遣事業実績の大幅な上昇から、事業実績は昨年度に比べて微増傾向でした。しかしながら、一昨年より導入されたインボイス制度による影響と、昨年11月より施行されたフリーランス新法への対応もあり、今後のシルバー人材センターの事業運営については、極めて慎重かつ的確な舵取りが求められています。

このような状況ではありましたが、昨年12月6日「笑いと口の健康セミナー」、本年1月17日「このあとシルバー応援フェスタ」にて、センターの社会的価値向上と区民へのセンターPR、魅力あるセンターづくりを兼ねた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、無事盛會に終ることが出来ました。当センターは今後も、センターの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方よろしくお願い申し上げます。

今年の干支は乙巳(きのとみ)です。「乙巳」は、「努力を重ね、物事を安定させていく」や、「これまでの努力や準備が実を結び始める時期」という年とされています。このことから、これまで積み重ねてきた努力が実を結び、事業実績の向上ともに会員数の増加が実現できるよう切に願っています。そのために、今後も会員皆様と共にセンター組織とが丸となって事務事業の更なる活性化とともに、充実・安定したセンター運営の実現に向けて邁進していく所存です。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

～生きいきとした シニアライフを過ごすために～

笑いと口の健康セミナーを開催しました!!

令和6年12月6日(金) 区立文化会館小ホールにて、センター主催の講演等イベント～生きいきとしたシニアライフを過ごすために～笑いと口の健康セミナーを開催しました。このイベントは、昨年度に引き続き、センター設立50周年を見据えたもので、センターのPRと社会的価値向上を目指すことを目的としたものです。当日の参加者は、約160名とホール内は沢山の人が賑わいました。

イベントテーマについては、高齢区民がより『生きいき』と過ごすために大切なもの、超高齢社会における健康維持増進にとって重要なことは何かを考え、テレビや書籍等で重要性が指摘されているオーラルフレイル予防をお伝えすることが参加者の皆様に喜ばれるのではと考えました。また、当センター(板橋派遣事業所)産業医の横田昌明先生からいただいた助言、“病気も幸せも口から入ってきて口から出ていく”からヒントを得て、本イベントでは“口から入る健康(笑い)”にも焦点を当てることにしました。

なお、講師については、昨年シンポジウムで連携関係が構築された東京都健康長寿医療センター研究所と東京家政大学に協力依頼させていただき、これにより産学連携が深まり、今後の超高齢社会における地域課題の解決を促進できると考えました。

当日のプログラムは、「第一部 基調講演、講演」・「第二部 演芸」の二部構成としました。まず、当

センター吉田光夫会長から挨拶、次にセンター名誉会長坂本健区長からご挨拶をいただき、続いて、産業医横田昌明先生より、ご挨拶と「この冬気を付けたい病気」について参加者に向けてお話いただきました。その後、講演がスタートし、第一部では、東京都健康

長寿医療センター研究所所属の研究員で、歯学博士の白部麻樹先生による基調講演をしていただきました。白部先生からは、オーラルフレイル予防にとって大切なこと、オーラルフレイル予防に資する体操についてなど講演していただき、参加された皆様は、オーラルフレイル予防の大切さに改めて気づかされたことと思います。また、オーラルフレイル予防体操の場面では、参加者も一緒になって体操をされていたことが印象に残っています。続いて、東京家政大学栄養学部の教授で学術博士の大西淳之先生から、第二部で行われる笑いの効果についてアカデミックな視点で、楽しい笑いによる免疫力上昇、ストレスの緩和等の健康効果について講演いただきました。会場内の皆様は、普段何気なく笑っていることが実は非常に健康効果があるという事に気づき、



横田昌明先生



白部麻樹先生



大西淳之先生



試食会場

皆、感心されていました。

二つの講演が終わり、第二部に移る前に30分間の小休憩に入りました。休憩中は、同会場別フロアにおいて“かぼちゃプリン”の試食を提供しました。かぼちゃプリンは、骨や歯の健康維持効果が得られることから本イベントに最適で、職員一同の思いが詰まったアイデアです。なお、試食された皆様からは好評で、「おいしい」という声が多く聞かれていました。



かぼちゃプリン

小休憩が終わり、いよいよ第二部の演芸に移りました。演芸では、木曾さんちゅう氏が司会をされました。最初に、春風ふくた氏の「霊界話」、続いて、コント山口君と武田君のお二人によるコント、最後はコミックバンド バラクーダによるミュージックショーが行われました。司会の木曾さんちゅう氏のテンポの良い舞台回しと、演者さんによる磨き抜かれたベテランの芸で、会場は終始笑いに包まれていました。



木曾さんちゅう・春風ふくた



コント山口君と竹田君



バラクーダ

そして、18時にすべての演目が終了しました。なお、会場出口では参加者全員に記念品を進呈しました。記念品は、今回のイベントテーマである「口の健康」になぞらえて、「口腔ケアセット」をお配りしました。

イベント終了後、会場出口では参加者皆様のたくさんの笑顔が見られ、また、多くの方から「ありがとう」というお言葉をいただき、職員一同、イベントを実施して本当に良かったと改めて実感しました。

イベントに参加された方々、本当にお疲れ様でした。また登壇された先生方、演者の皆様、本イベントに関わっていただいた関係者様、センター役員の皆様と一部の地区リーダーの方々、本当にありがとうございました。心より御礼申し上げます。

(事務局 稲垣)

※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まいります。なお、イベント開催の折には改めて会報誌『生きいき』にてご案内させていただきます。



第二部で演芸をされた芸人の皆様

今年の 年男 & 年女

令和七年

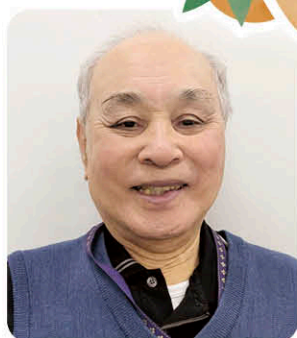
*おなまえ
*生まれ年
*私の近況や健康法

西川 道生 会員

昭和16年生

人生7回目の干支で84歳になります。

ジム(チョコザップ)に週2~3回通っています。7種類の機械で、足、腰、腕を鍛えています。



藤瀬 雄光子 会員

昭和16年生

中学生の英語教育に携わっています。英語は、好きな生徒と苦手な生徒の差が大きく、テストで100点を取る子もいれば、ギリギリ二桁の点数を取る子もいます。苦手な生徒たちに対しても、英語が好きになってもらえるように接していきたいと思います。



竹村 弘子 会員

昭和28年生

現在学童擁護業務に携わっております。朝の早起きは大変ですが、可愛い小学生たちに会える今の仕事を楽しんでいます。これからも元気に続けられるよう頑張ります。



松崎 信次 会員

昭和16年生

いつも元気に除草作業をしています。長年この仕事を継続しているため、体力の維持に繋がっています。今後も健康に気を付け除草の仕事に励んでいきたいです。



松戸 秀夫 会員

昭和28年生

新たな分野にもチャレンジすることが、若さを保つ秘訣です。笑顔を大切にすることも元気でいられる秘訣だと思って過ごしています。幸せは未来じゃなくて、今!!



長寿祝いとして、卒寿、傘寿、古希を迎えられる 会員さん取材しました!!



卒 寿



鈴木弘 会員

現在も、学童擁護業務を行っています。毎朝小学生の子どもたちと交わす挨拶が嬉しく、いつも小学生が安全に登下校できるよう業務に励んでいます。以前、成人式の日には就業先へ成人した卒業生が来た際に、『おっちゃん!!』と声をかけてくれた時は非常に嬉しかったです。学校で就業していると子どもたちの成長を見ることができ、やりがいを感じています。

健康の秘訣は、食に好き嫌いがなく、なんでも美味しく食べられることです。

趣味では民謡の演奏をしています。『五謡会』という教室を開き、月に数回2時間の練習を楽しんでいます。私が三味線を弾き、生徒が歌います。生徒に歌を教えることで、『自身の教室を作る』という楽しさを感じています。また、三味線と歌の双方で名取をしていて、コンクールや大会には、三味線では『藤本秀弘』、歌では『美弘』という名前で参加しています。毎年、春と秋に参加している大会が楽しみです。



就業中

傘 寿



幡場良明・美津子 会員

小学校の同級生です

夫婦で仲良く旅行やお酒を楽しんでいます。結婚記念日で行った沖縄7島めぐりがいい思い出です。中でも小浜島は、白サンゴの島でありマリンスポーツも楽しむことができ、特に印象に残っています。また、『はいむるぶし』という名前のヤマハリゾートのコテージに泊まりましたが、南十字星を意味する方言だそうです。今でも好きな言葉です。家族とも楽しみたくなり、娘達とも小浜島旅行をしました。

【良明会員】

野球と釣りが好きで、野球は60歳まで続けていました。東京ドームを貸し切り、オールナイト試合を楽しんだこともあります。とんねるずの収録と重なったことがあり、铮々（そうそう）たる野球選手達と会えたことが嬉しかったです。

シルバー人材センターに入会以降は長らく地域センター管理業務で就業をしまして、就業仲間や利用者に関わる中で人間学を学ぶなど、良い人生経験を積むことができました。

【美津子会員】

専業主婦だったため、若い頃は子育てや学校役員の仕事に明け暮れていました。子育てが終わり、姉と行くヨーロッパ旅行や、夫婦で行く国内旅行を楽しんでいます。

現在は、老人会で総務として仕事をしており、年に3回行う誕生日会やグランドゴルフ、ポッチャ大会に参加しています。

今後もシルバー人材センターに所属し、楽しく生活をしていきたいです。

古 希



澤田保子 会員

私は70歳を目の前にして5年くらい前から始めた趣味があります。それはボウリングです。

高齢者中心のボウリング同好会に入っており、週一回70～90代の方々と一緒にチーム戦を楽しんでいます。スコアは、私の身長(154cm)を超える様に努力していますが、これがなかなかのハードルです。

運動は健康と体力増進に繋がります。これからも長く仕事が続けられるように健康を維持し頑張りたいと思います!



シルバーからのお知らせ

公共事業の就業年限制度について

就業年限制度は、制度開始から10年以上経過しており、近年の企業等における65歳まで雇用確保が義務付けられたことと、70歳までの雇用の努力義務化により、当センターを始めとする他のシルバー人材センターにおける新規入会年齢及び平均年齢が年々上昇していることなどを鑑み、現状に沿った形の就業年限制度を模索しているところです。

新制度については、現在、就業のあり方検討委員会でどのような制度が現在の世相を反映しているか、また、近隣のセンターではどのような制度設計をしているかなどを把握し、今の時代に沿った適正就業を検討していきます。

就業情報の提供方法が変わります

電話による情報提供は、**令和7年3月25日付**の情報を最後に終了いたします。

令和7年度からは下記の方法で確認できます。

就業情報の配架

令和7年2月5日付就業情報より

下記場所で就業情報チラシをご自由にお取りいただけます

施設名	住所	休館日	開館時間
仲町ふれあい館	仲町20-5	月曜・年末年始	休館日を除く 9:00～17:00
中台ふれあい館	中台2-14-1		
高島平ふれあい館	高島平8-29-1		
徳丸ふれあい館	徳丸2-12-12	火曜・年末年始	
志村ふれあい館	志村3-32-6		

※ご利用にあたっては、最初に、60歳以上であることを証明するもの（健康保険証、マイナンバーカードなど公的なもの）をふれあい館にご持参の上、登録をお願いいたします。（5年間有効）

※原則5日、15日、25日の午後より配架予定



ふれあい館の詳細

就業情報の掲載

下記場所で就業情報が確認いただけます

◆シルバー人材センター事務局内 掲示版

◆Work's高島平（高島平ふれあい館内）掲示版

※火曜・金曜のみ（祝日及び12/29～1/3を除く）

その他

◆ホームページ 就業情報ページよりご覧いただけます

※今後はウェブサイトを活用した配信も検討しております。

詳細については、決まり次第今後の『生きいき』にてお知らせいたします。

就業情報についてのお問い合わせは、シルバー人材センター事務局までお願いいたします。

☎ 03-3964-0871

安全通信 み vol.70

さる令和6年11月8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6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いたしましたので、一部を報告いたします。

	事事故例	傷害内容	年齢	安全就業基準	再発防止策
傷 害 事 故	施設内を清掃中、吐き気や頭痛、息苦しさといった症状に襲われ、立っている事が出来なくなった。	熱中症	66歳	第3条(5)(9) 第10条(2)	喉が渇く、倦怠感があるなど倒れる前にどのような症状があるのか把握しておく。
	階段の清掃作業中、誤って1段踏み外してしまい転倒した。	骨折	67歳	第3条(5)	就業終盤は運動機能が低下していることを考慮し、慎重に行動する。
	就業先から帰宅するため、自転車で交差点に進入したところ、並走していた車が左折してきたため、巻き込まれ転倒した。	創傷	85歳	第6条	交差点を通過する際は、進行方向の信号が青でも、右左折の車がないことを確認し通過する。
	段ボールを移動しようと持ち上げたところ、支えきれず後ろに転倒した。その際崩れた段ボールに肋骨を強打した。	骨折	78歳	第3条(5)	自身の運動能力を正しく把握し、能力以上の内容であれば行動に移さない。

事故を未然に防ぐには、会員の皆さん一人ひとりの安全意識が何よりも大切です。体力の衰えを自覚し、筋力の強化を心掛けるとともに常に危険予知を行いましょう。



そのメール、その電話その人、本当に「本物」ですか？

その自転車の乗り方、本当に問題ありませんか？



詐欺防止講習会・自転車安全講習会を実施します！

- 内 容** ①詐欺防止講習：高齢者を対象とした詐欺事件の傾向、対策について
 ②自転車講習：事事故例、法令改正などを踏まえた自転車の注意点について ※実技はありません。

日 時 令和7年3月12日(水) 午後2:00～4:00(予定)
 ※雨天決行です。

場 所 板橋区立グリーンホール6階601会議室(板橋区栄町36-1)

申 込 シルバー人材センター事務局 ☎03-3964-0871

定 員 40名(定員に達した際は受付終了)



令和6年度傷害事故件数……………令和6年11月～12月発生 8件(累計26件)
 令和6年度賠償事故件数……………令和6年11月～12月発生 0件(累計3件)

「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。

スペシャル
ゲストが登場
するかも!?

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7日(金)	10:00～
徳丸	きたのホール 第1レクホール	徳丸2-12-12	2月14日(金)	14:00～
成増	成増三丁目集会所 洋室	成増3-34-21	2月18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21日(金)	10:00～
舟渡	蓮根ロータスホール	坂下3-10-G-214	2月26日(水)	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	3月7日(金)	10:00～
下赤塚	下赤塚地域センター 第2、3洋室	赤塚6-38-1	3月11日(火)	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	3月13日(木)	10:00～
蓮根	蓮根地域センター 3階レクホール	坂下2-18-1	3月18日(火)	14:00～

- 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。

防災用非常食
レトルト食品



個別就業相談会のお知らせ

入会をしたけれども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13日(木) 午前9:30～午後2:00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6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、東京しごと財団が主催する講習会のお知らせです。

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。

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。

講習スケジュールや流れは、<https://www.tokyosilver.jp/course/koushu/> からご確認ください。右記QRコードからもご参照いただけます。

※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。

<申 込> シルバー人材センター事務局 ☎ 03-3964-0871



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

※会場は全て板橋区立グリーンホール(板橋区栄町36-1)

※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 学童擁護 2/25(火) 午後2:00～ 5階504会議室

- 就業時間……午前7:30～8:30 / 午後1:00～4:00
又は午後2:00～5:00 (※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……1,190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]

2/20(木)
午後4時

2 有料自転車駐輪場 2/26(水) 午前10:00～ 5階504会議室

- 就業時間……午前6:00～午後8:00
上記のうち1回3～7時間
- 就業日数……月10～12日程度
- 配分金……1,120円 / 1時間 交通費なし
- 就業内容……①自転車整理 ②場内清掃 ③不正駐輪チェック
※一部現場についてはスマートフォンの操作あり



[申込締切]

2/21(金)
午後4時

3 地域センター 2/27(木) 午後2:00～ 6階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4:45～9:45 (平日・土・日・祝)
- 就業日数……土・日・祝を含む 月11～13日程度
- 配分金……1,140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]

2/25(火)
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。

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

$$\begin{aligned} & \star \text{復興特別所得税額 (平成25年1月1日～令和19年12月31日の間 課税)} = \text{所得税額} \times 2.1\% \\ & \text{所得税額} \times 102.1\% (100\% + 2.1\%) = \text{所得税額および復興特別所得税額} \end{aligned}$$

※ 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6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。

お問い合わせは **板橋税務署** ☎ 03-3962-4151(代表)

会員数	
総数	(令和7年1月1日現在) 3,090人
入退会者数	(令和6年 11、12月分)
☆入会者数	65人
★退会者数	16人

就業報告書・勤務実績通知書提出日と配分金・給与支払日			
	就業報告書・勤務実績通知書原本提出締切日	配分金(請負)支払日	給与(派遣)支払日
1月就業分	2月4日(火)	2月17日(月)	2月25日(火)
2月就業分	3月4日(火)	3月17日(月)	3月25日(火)
3月就業分	4月3日(木)	4月15日(火)	4月25日(金)

就業情報サービス

- 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。
※右のQRコードを読み取り頂いても閲覧できます。
- 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。
- 電話による就業情報サービス (令和7年3月25日付の情報をもって終了いたします)
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 情報案内 ☎ 03-3964-7311 **女性用** 情報案内 ☎ 03-3964-7312

内容は毎月 **5日、15日、25日** に更新しております。

※(1)～(3)は全て同じ情報です。

過去の会報誌「生きいき」をご覧ください。▶



次回「生きいき」219号は、4月に発行予定です。