

# 生きいき



令和8年1月25日 第223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▶



大成功にて  
終了

## ～Power of Music 音の花束～

「生きいき」としたシニアライフを過ごすために



### 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。

周知のとおり、昨年は、我が国憲政史上初めての女性総理大臣が誕生した年でありました。高市政権の誕生により、新しい時代の幕が開け、我が国の更なる発展と輝かしき未来に向けた政策立案とその取り組みが始まることに大きな期待と希望を抱いているところでございます。

また、昨年は昭和100年、戦後80年という節目の年でした。その時代を改めて顧みますと、この悲惨な戦争による先達の犠牲を礎として、戦後の奇跡とも言える復興から高度経済成長へ、その後ドルショックや第一次オイルショックによる狂乱物価などが惹起される中、平和を享受し多様な豊かな文化の形成に至るまで、昭和は正に激動の時代であり、今でも私たちの暮らしと地域社会の中に強い影響を残している、そんな時代でもあったのではないのでしょうか。こうした時代の変遷の中で、私たちシルバー人材センターも多くの会員の皆様の活動とともに関係者の皆様のご理解とご支援の下に発展してまいりましたことに改めて感謝申し上げます。

さて、昨年の当センターにおける事業実績については、大手量販店の閉店による実績の減少、家庭からの契約件数の微減は見られたものの、最低賃金の上昇と派遣事業実績の大幅な上昇により、事業実績は昨年

度に比べ増加傾向でした。しかしながら、定年制の改正に加え、一昨年より施行されたインボイス制度による影響の見極めや、フリーランス新法による制度改正への対応に迫られていること、昨年より労働安全衛生規則の改正による熱中症対策が義務化されるなど、シルバー人材センターを取り巻く環境は大きく変わりつつあり、今後のセンター事業運営は、極めて慎重かつ的確な舵取りをしていくことが求められています。

このような状況ではございましたが、昨年12月16日には、令和5年より実施されているセンターの公益社団法人としての社会的価値向上と、区民の皆様へのセンターの更なる周知並びに、魅力あるセンターづくりを兼ねたイベントを、引き続き実施したところでございます。

センターは今後も、区民の皆様の福祉向上に資する公益社団法人として、「生きがい」「健康」「地域貢献」を合言葉に、次の世代へとつながる活動をさらに充実させてまいりたいと考えております。

今年の干支は丙午ひのうまです。「丙午」は、「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる」年、という意味合いを持つとされています。これにあやかり、勢いを持ったままで努力と実践を重ね、事業実績の向上と会員数の増加の実現を期してまいります。また、本年1月30日に立ち上げる新規事業(板ちょこサロン)を軌道に乗せられるよう精力的に活動してまいります。今後も、会員の皆様とともに組織一丸となって、より活力あるセンター運営の実現に向けて努力してまいります所存でございます。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

# ～Power of Music 音の花束～

「生きいき」としたシニアライフを過ごすために

令和5年よりセンター設立50周年の節目を目指し、未来への挑戦を誓うマイルストーンとして、生きいきとしたシニアライフを過ごすためのイベントを開催してまいりました。今回は、「生きいきとしたシニアライフを過ごすためにPower of Music 音の花束」と題して令和7年12月16日(火)区立文化会館小ホールにて実施いたしました。当日の来場者は、約170名とホール内は大変にぎわっていました。

イベントテーマはフレイル予防のうち社会参加に焦点を当て、シニア世代の区民の皆様がより『生きいき』と過ごすために大切なもの、健康維持増進にとって重要なことを切り口に、シニア世代に効果のある音楽療法についてお伝えすることにいたしました。

当日のプログラムは、「第一部 基調講演、講演と実践」・「第二部 題名のないクラシックコンサート」の二部構成としました。はじめに、当センターの吉田光夫会長よりご挨拶をいただき、続いてセンター名誉会長である坂本健区長よりご祝辞を賜りました。その後、板橋派遣事業所の産業医・横田昌明先生より、イベントの開催経緯と今回の趣旨について、ご挨拶に代えてお話しいただきました。

さらに、講演がスタートしました。第一部の基調講演は、聖徳大学音楽学部教授廣川恵理先生に「音楽を介護予防に役立てよう」をテーマに講演していただきました。前半は音楽がもたらす健康面へのプラスの効果についての概論、後半は巨人の星のテーマのピアノ演奏に合わせてリズム体操、北海盆唄の演奏に合わせた鳴子体験と会場を飽きさせない講演をしていただきました。



横田先生



廣川先生

続いての講演は、認定音楽療法士の長島律子先生に「たかが音楽! されど音楽!」をテーマに、音楽療法のうち能動的音楽療法の実践を中心に講演していただきました。講演の中で、誰もが知っている懐かしの童謡から集団歌唱等幅広いジャンルのピアノ演奏をしていただき演奏に合わせて会場が歌うという斬新な講演スタイルにより、会場全体に一体感が生まれたように思われます。また、「なんとなく なんとなく(スパイダース)」、「今日の日はさようなら(森山良子)」の演奏に合わせてセンター理事らがトーンチャイム体験をするという、会場参加型の講演により、場内は終始楽しい雰囲気にもまれていました。



長島先生

長島先生の講演後、先生には引き続きピアノ伴奏で残ってもらい、江島副会長、藤田局長、風間理事、コーラスグループらによる「あの素晴らしい愛をもう一度」の演奏をおこないました。続いて、先のメンバーに加え令和7年1月末に持ち上げ予定の「板ちょこサロン」にてフレイル予防に資する運動活動の実



トーンチャイム体験



美蓄舞



Quartet INQ



美蓄舞+ピアプリ

践者“ピアプリ”のメンバーが「故郷」の演奏に合わせてリズム体操を行いました。当初、来場者が一緒にリズム体操をしてもらえるか心配でしたが、多くの方が演奏に合わせてリズム体操をしている光景を目の当たりにし、演者からは安堵の表情も見られました。なお、センターではこのメンバーを「美を蓄える舞を踊る」ところから、「美蓄舞」と命名しています。

二つの講演が終わり、第二部に移る前に休憩に入りました。休憩中は、同会場別フロアにおいて“社会福祉法人にりん草クッキーハウスCosmos”によるクリスマスにちなんだアソートクッキーを提供しました。クッキーの提供は、区内障害者施設とセンターのコラボレーションにより、板橋区のさらなる福祉充実を実現したいという職員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の評価は好評で、「おいしい」という声が多く聞かれていました。



Cosmos提供のクッキーと記念品

休憩が終わり、第二部「題名のないクラシックコンサート」に移りました。演奏は、板橋区演奏家協会会員で構成された弦楽四重奏団“Quartet INQ”によるもので、クリスマスにちなんだ楽曲から、ポップス、クラシックまで幅広いジャンルの演奏が行われました。全10曲の演奏が終わり、会場から「アンコール」の声が上がり、Let It Go（アナと雪の女王）の演奏が行われ、終幕となりました。演奏後、会場は大きな拍手と歓声に包まれていました。

16時30分すべての演目が終了しました。なお、会場出口では来場者全員に記念品を進呈しました。記念品は、クリスマスにちなんでケーキに見立てた「クリームロールタオル」をお渡ししました。タオルを受け取った来場者から、本物のケーキと勘違いされ「ごちそうさまです」という声が出るほどでした。

今回のイベントでは、これまでに実施したイベントの反省点を踏まえ、前日から準備を始めたものの、先生方の講演内容が盛りだくさんなことから本当に時間内に終わるのか終始不安でしたが、実際は予定どおりの進行でホッとしました。また、多くの来場者から帰られる際に「ありがとう」「とてもよかった」との声をいただきました。来場者からいただいた感謝の声を聴き、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ています。

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、センター役員の皆様、本イベントに関わっていただいた全ての皆様、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。

※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『生きいき』にてご案内させていただきます。

令和八年

今年の  
年男 &  
年女\*おなまえ  
\*生まれ年  
\*私の近況や健康法庄司 國明 会員  
昭和17年生

“人生百年時代”

私の第二の人生、仕事も趣味も元気な身体でなければいけないということで、これからはまず心と身体のケアを目標にして、人生百年時代に向けて頑張っていきたいと思います。



## 佐藤 宏史 会員

昭和17年生

私は、シルバー人材センターの独自事業である「木のおもちゃ工房」に参加して12年程になります。毎週、月・水・金の午後、とても充実した時間を過ごしています。中休みの30分のティータイムも貴重なひとときです。

「井戸を掘った人を忘れない」という中国の諺がありますが、私は「この工房を創った人を忘れない」です。

まだまだ、心を込めて良いおもちゃを作りたいと思っています。

興味のある方、一緒にやりませんか。女性も大歓迎です。



## 白澤 秀子 会員

昭和29年生



私は、シルバーに入会し、13年目に入ります。そして、地区リーダーという立場で懇談会を任せられています。

何か楽しい事でもと思い、参加して頂いた方達が近所の人達なので、前回の懇談会后”ランチに行きませんか？”と声を掛けたら、8名の方達に参加して頂きました。その後、そのメンバーで再度声を掛け、ランチが出来ました。

近所の方達がシルバーによって友達になれたことを、本当に嬉しく思います。

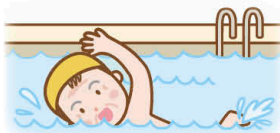
高齢者になると友達づくりは難しい所がありますよね！勇気を持って声を掛けることが大切だと思いました。

これからも健康で楽しい時間を過ごしたいと思います。

## 星野 俊明 会員

昭和29年生

夫婦で午年です。妻は闘病中ですが、私は若い頃から泳ぐことが大好きで、週に2回程これからも泳ぎ続けます。



## 根岸 公勇 会員

昭和29年生

○来年は更にスキーを極めたい

○革、帆布の作品作り

頑張ります!!



# 安全通信 み vol.75

先日、第3回安全管理委員会及び第3回安全支援員連絡会合同会議にて、令和7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を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<br>害<br>事<br>故 | 就業から帰宅途中、バスから降車する際に、縁石に躓いて転倒。                             | 創傷   | 86歳 | 第3条(8)  | 就業後は運動機能が低下していることを考慮し、普段以上に慎重に行動する。      |
|                  | 学校の教室内で作業中に転倒し、手首と顔面を床に殴打。                                | 創傷   | 67歳 | 第7条     | 作業前に、作業環境の安全確認を十分に行う。                    |
|                  | 就業終了後、自転車にて帰宅途中、青信号の交差点を直進したところ、左折してきたタクシーに巻き込まれ、自転車ごと転倒。 | 打撲   | 82歳 | 第3条(8)  | 移動中も常にKYを意識し、もらい事故にあわないよう危険な状況を避ける行動をする。 |
|                  | マンション清掃で朝のゴミ出しを行なった際、腰が急に動かなくなり救急搬送。                      | 神経損傷 | 75歳 | 第3条(4)  | 早朝の就業に従事する際は、就業前に準備運動を行い体を動かしておく。        |

※安全就業手帳P74～77参照

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(KY)を行いましょう。



「知らなかった」は通用しません! 4月から自転車の違反に青切符が導入! ご存じですか?



板橋警察による

## 自転車安全講習会・詐欺防止講習会を実施します!

- 内容** ①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。
- ②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
- 日時** 3月13日(金) 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** 30名(定員に達した際は受付終了)



●青切符とは●自動車同様に、違反金の納付を通告する「交通反則通告制度」の事です。対象となる違反について、気になる方は講習会にお申込みください!

令和7年度傷害事故件数……令和7年11月～12月発生5件(累計25件)  
令和7年度賠償事故件数……令和7年11月～12月発生2件(累計3件)

# 11・12月に開催した「地域班懇談会」をご紹介します!



舟渡班



板橋班



志村坂上班



仲宿班

懇談会は、会員同士の交流を目的としており、自己紹介をはじめ、当センターの独自事業であるエアロビクスやフレイル予防体操を実施しております！  
ぜひお気軽に懇談会へご参加ください！  
開催スケジュールについては、下記をご確認ください！

## 「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5日(木)  | 10:00~ |
| 徳丸   | きたのホール 第1レクホール   | 徳丸2-12-12  | 2月13日(金) | 14:00~ |
| 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25日(水) | 10:00~ |
| 富士見  | 富士見地域センター 洋室     | 富士見町3-1    | 2月25日(水) | 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6日(金)  | 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10日(火) | 14:00~ |
| 高島平B | 高島平二丁目集会所 洋室     | 高島平2-25-4  | 3月11日(水) | 10:00~ |
| 成増   | 成増アクトホール 洋室      | 成増3-11-3   | 3月13日(金) | 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、記念品をご用意しております。

今年度は“**生活応援グッズ**”です。

詳細は、いらしてからの楽しみ!!

皆様のご参加をお待ちしております!!



# 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

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(水) 午後2:00～ 5階504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……1,243円 / 1時間 交通費：なし
- 就業内容……登下校時の見守りと安全指導  
(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(金)**  
午後4時

### ② 有料自転車駐輪場 2/26(木) 午後2:00～ 5階504会議室 ※就業終了年齢80歳

- 就業時間……午前6:00～午後8:00 のうち1回3～7時間
- 就業日数……月10～12日程度
- 配分金……1,245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]  
**2/24(火)**  
午後4時

### ③ 地域センター 2/27(金) 午後2:00～ 6階601会議室 ※就業終了年齢80歳

- 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……1,193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(水)**  
午後4時

## 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17日(火) 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



# 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65万円**が控除されます。

※派遣就業は給与所得のため除く

## ◎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。

$$\{(配分金 - 特例控除65万円) + (公的年金等 - 公的年金等控除^{※1}) - 基礎控除^{※2}\} \times 適用税率 = 所得税額$$

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

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

※1 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。

※2 基礎控除額は合計所得金額による  
 合計所得額132万円以下：基礎控除額95万円  
 合計所得額132万円超～336万円以下：基礎控除額88万円  
 合計所得額336万円超～489万円以下：基礎控除額68万円  
 合計所得額489万円超～655万円以下：基礎控除額63万円  
 合計所得額655万円超～2,350万円以下：基礎控除額58万円

### (例) 66才、配分金収入120万円、公的年金収入180万円の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 |
| $\{(120万円 - 65万円) + (180万円 - 110万円) - 95万円\} \times 5\% = 15,000円$ |        |                 |         |      |    |      |
| 所得税額   | 税率     | 所得税額および復興特別所得税額 |         |      |    |      |
| 15,000円  | 102.1% | 15,315円         |         |      |    |      |

◎令和7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。



作成コーナー

ご不明の点がありましたら、電話相談センターへお尋ねください。

お問い合わせは **国税相談専用ダイヤル ☎ 0570-00-5901 (ナビダイヤル)**

## 会員数

|       |               |        |
|-------|---------------|--------|
| 総数    | (令和8年1月1日現在)  | 3,123人 |
| 入退会者数 | (令和7年11、12月分) |        |
| ☆入会者数 |               | 71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(水)              | 2月16日(月)   | 2月25日(水)  |
| 2月就業分 | 3月4日(水)              | 3月16日(月)   | 3月25日(水)  |
| 3月就業分 | 4月3日(金)              | 4月15日(水)   | 4月24日(金)  |

## 就業情報サービス

### (1) 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

### (2) 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。

### (3) 就業情報の配架

ふれあい館5館(仲町・中台・高島平・徳丸・志村)で就業情報の冊子をご自由にお取りいただけます。

### (4) 「公式LINE」による就業情報サービス

就業情報に変更するタイミングで、登録された方へ通知をいたします。右記に公式LINEのQRコードがございますので、読み取っていただき、登録をお願いいたします。



LINE登録



会報閲覧

内容は毎月 **5日、15日、25日** に更新しております。

過去の会報誌「生きいき」をご覧ください。▶

次回「生きいき」224号は、4月に発行予定です。