



広報 まごころ



# お知らせ版



## 新年号

New Year

発行

2023.1.1



## フードドライブ

### たくさんの善意に 感謝申し上げます



昨年11月7日(月)～8日(火)に実施したフードドライブでは、多くの会員からたくさんの食品をご寄附いただきました。心より感謝申し上げます。

ご寄附いただいた食品は、106種・277個、お米321kgにもなり、11月10日(木)に、「フードバンクながおか」に提供させていただきました。

皆様の善意の食品は、「フードバンクながおか」から、生活困窮者支援団体、子ども食堂及びひとり親家庭など、必要とされる方に届けられました。

長岡市シルバー人材センターは、これからも皆が豊かで健やかに暮らせる地域づくりの一助となるよう活動をしてまいります。



## 公益社団法人 長岡市シルバー人材センター

長岡市台町2-4-56 越後交通ビル6階 電話 0258-35-2380 FAX 0258-37-2880

E-mail nagaoka@sjc.ne.jp ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/nagaoka/>



南ワークセンター  
〒949-5411 長岡市米迎寺3697

東ワークセンター  
〒940-0218 長岡市栃尾表町1-7

北ワークセンター  
〒940-2402 長岡市与板町与板乙5901-2

川口ワークセンター  
〒949-7504 長岡市東川口1979-20

受付時間 月～金曜日/午前8時30分～午後5時15分(土日祝日は休み)

# 活動報告

## クリーン作戦

10月の秋晴れの中、各地域でクリーン作戦が行われました。  
参加者149名 さわやかな汗を流しました。



川口支所周辺



ハイブ長岡周辺



おぐにせせらぎ公園



寺泊みなと公園



天地人通り



栃尾中央公園

## イベント

女性部会では、様々なイベントを企画しています。



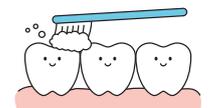
もみじ園までウォーキング



口腔ケア



クリスマスリース作り



## 講習会

冬囲い本番に向けて。初心者から上級者まで基本から学びなおしました。



男結び練習中



先輩に習って



櫓完成

## リーダー研修会 9/28

各地域の職群班リーダー（34名）が参加し、主に外仕事における安全管理、事故防止に向けて「事故発生状況及び傾向」「リーダーの役割」「KYT講習」など参加会員全員で再度事故防止について研修しました。



## 地域活動部会 合同研修会

10/28



新事務局体制となり、新たな形で3年ぶりに各地域の地域委員（30名）が参加し、合同研修会が開催されました。事務局から上半期の事業報告がなされた後、各地域での課題について意見交換が行われました。その後、精神福祉士 本間道雄 様から「しあわせ発見講座」という演題で講演していただきました。

## 『安全適正就業推進大会』を開催します。

**日時** 令和5年3月10日（金）13：30～

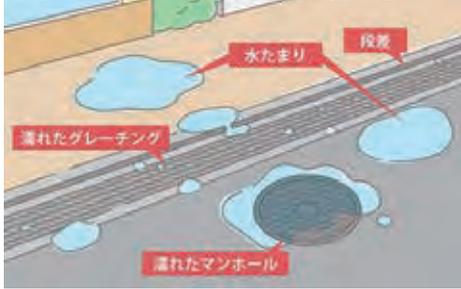
**場所** 長岡リリックホール コンサートホール



詳細については後日改めてお知らせいたします。  
また、新型コロナ感染拡大防止の観点からやむを得ず中止する場合があります。

# 転倒事故には注意しましょう!

## 転倒リスクがある場所は?



- ① 配線コード
- ② 敷物のふち
- ③ 本、雑誌
- ④ 敷居の段差

**室内も要注意!**



## 転倒の原因は?



加齢

病气や薬の影響

運動不足

転倒事故から「寝たきり」になるケースもあります。

「フレイル予防」の観点から、日頃から可能な限り体を動かし、身体機能の維持に努めましょう。

加齢に伴い身体機能が徐々に低下し、筋力、バランス能力、瞬発力、持久力、柔軟性が衰え、とっさの反射的防御動作が、すばやく力強く行えなくなります。また、自分自身の予測・期待する動作と現実の動作との間に齟齬が生まれて転倒を引き起こすことがあります。さらに、長引くコロナ禍のために、自宅で閉じこもりがちになると、日常的な身体活動が減少して、運動機能や感覚機能が弱まり、その結果、転倒のリスクが高まります。

## 感染症予防は日頃の注意から!!



インフルエンザ予防と新型コロナ予防のために



咳などの際、口と鼻を覆ったり、マスクを正しく着用する



帰宅時、調理前後、食事前にこまめに手を洗う

感染予防対策に有効です。日常生活での励行を!

## 「安全就業スローガン」(令和5年~7年) 募集します!!

安全就業、事故防止啓発のため、新たに安全就業スローガンを募集いたします。多数のご応募お待ちしております。

※別紙「応募書類」を参照の上、お申込みください。

## 事故発生状況

(令和4年11月現在：下段は昨年同月の件数です)

傷害事故 11件

賠償事故 11件

車両事故 9件

計 31件

(傷害事故 15件

賠償事故 12件

車両事故 12件

計 39件)

# イベントのご案内

友人・知人をお誘いのうえ、積極的にご参加ください。  
開催地域にこだわらず参加できます。

名 称	地域	日時・会場	申込締切	内 容	備 考
健康教室	川口	2月21日(火) 14:00~15:30 末広荘	2/15 (水)	「冬場の健康管理」 ～アルコールと間食の上手 な付き合い方	講師 管理栄養士 伊藤 香代子 氏

# 地区説明会のご案内

センターの活動報告・活動計画のお知らせや会員の皆様から意見や要望をお聞きします。  
対象地域外の会場参加も可能です。  
事前申し込みが必要です。事務局までお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染防止のため、中止になる場合がありますので、予めご了承ください。

対象地域	日 時	会 場	申込締切	備 考
長岡 川西・三島地域	2月10日(金) 14:00~16:00	新産管理センター 小会議室	2/2 (木)	定員30名
長岡 栖吉・南・旭岡・宮内・ 岡南・山古志中学校区	2月13日(月) 14:00~16:00	事務局 第三研修室	2/10 (金)	定員30名
長岡 東・北・堤岡・山本・ 東北中学校区	2月15日(水) 14:00~16:00	事務局 第三研修室	2/10 (金)	定員30名
中之島地域	2月20日(月) 14:00~16:00	中之島コミュニティセンター	2/10 (金)	定員30名
越路地域	2月22日(水) 14:00~16:00	越路総合福祉センター	2/16 (木)	
小国地域	2月28日(火) 14:00~16:00	おぐにコミュニティーセンター	2/22 (水)	
栃尾 栃尾地区・塩谷地区	2月9日(木) 14:00~16:00	トチオーレ 1階会議室1.2	1/27 (金)	定員30名程度 会費:1,000円 別紙案内の申込書で 申込み下さい
栃尾 東谷地区・西谷地区	2月16日(木) 14:00~16:00	おりなす 2階会議室1	1/27 (金)	定員30名程度 会費:1,000円 別紙案内の申込書で 申込み下さい
寺泊地域	2月17日(金) 14:00~16:00	寺泊コミュニティセンター	2/13 (月)	
与板・和島地域	2月21日(火) 14:00~16:00	与板コミュニティセンター	2/13 (月)	
川口地域	2月14日(火) 14:00~16:00	末広荘	2/9 (木)	

# 確定申告について



確定申告の受付は、**令和5年2月16日(木)～3月15日(水)**です。

会員さんが受ける配分金は、所得税法上、業務の「雑所得」とされ、所得税の確定申告をする必要があります。

ただし、配分金収入に対しては、租税特別措置法第27条より、**55万円を上限として最低保証必要経費（家内労働者等の事業所得等の所得計算の特例）**が認められております。

また、配分金収入と派遣など給与所得がある場合は、給与所得控除額（最低55万円。ただし、収入金額を限度となります。）が受けられますが、その場合、配分金に係る上記の最低保証必要経費（55万円）は55万円から給与所得控除額を控除した残額が最低必要経費となります。

※この家内労働者等の事業所得等の所得計算を受けるには、所得税の確定申告書に所定の記載が必要となります。

他に基礎控除48万円、加えて公的年金控除や医療費控除等が受けられる場合があり、その他の収入がある場合等、税率や税額は個々に変わりますので、詳しくは最寄りの税務署へお尋ねください。

なお、令和4年中に、請負・委任で配分金の支払いがあった方には「**配分金支払証明書**」を、派遣就業により給与支払いのあった会員の方へは「**源泉徴収票**」を郵送いたします。（1月中）

《長岡税務署 TEL 0258-35-2070》《小千谷税務署 TEL 0258-83-2090》

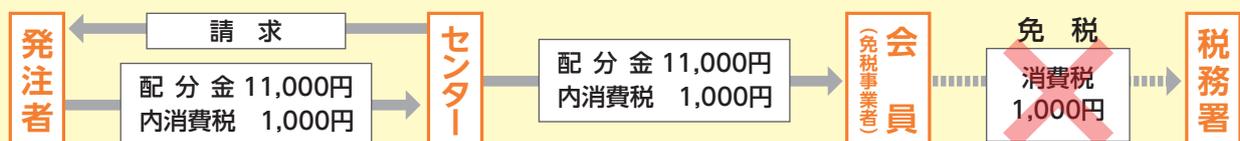
## 「インボイス制度」とは (適格請求書等保存方式)

今後の動向については適宜、センターホームページ等で情報提供させていただきます。

会員皆さんの配分金には消費税が含まれています。本来であれば申告・納税する必要があります。ただし、個人事業主である会員さんはほとんどが「免税事業者」に当てはまるため、申告・納税が免除されています。

※「免税事業者」消費税を含む売上が年間1,000万円に満たない事業者

〈現在〉



〈インボイス制度導入後〉



上図のように令和5年10月から消費税に関する取扱いが変わり、免税事業者である会員は適格請求書を発行できないため、センターは配分金に含まれる消費税を納税する負担が生じます。現状では会員の皆さんには今まで同様に負担が生じないように検討しているところです。

# 新しく会員専用「LINE公式アカウント」 を1月から開設します



センターでは今後のデジタル化対応の一環として、会員の皆様へ「LINE公式アカウント」を開設して情報発信します。

LINEをすでに活用している方、また、これから覚えて使ってみようという方は是非登録をお願いします！（別紙参照）

ご不明な点がございましたら、センター及びワークセンター来所時に職員にお尋ねください。

※現在は使用できるツールを限定しておりますが、随時更新していきます。また、従来のSMS等も併用して運用いたします。

## 「LINE公式アカウント」とは？

長岡市シルバー人材センターが会員の皆様と「友だち」となって、いろいろなセンター情報をLINEで提供するサービスです。

## 会員募集中です！

令和5年1月～3月にご入会の方は、  
**令和4年度の会費が無料になる  
キャンペーンをしています。**

ご近所や知人の方で、興味がある方や入会を考えている方がいらっしゃいましたらぜひお誘いください！  
ご紹介いただいた方に粗品を用意しています( ^ v ^ )

## シルバー人材センターの会員になりました よろしくお祈いします！



令和4年9月～11月末までに67人が入会いたしました

令和4年11月末の会員数 **2,850人**



# まごころ会のご案内（互助会）



## ～ シルバー会員とその仲間たち ～

### 《年頭のご挨拶》

あけましておめでとうございます。長引くコロナ禍で事業の自粛を行っていることから大人数での旅行や交流会が思うように開催出来ない状況がこれまで続いております。幸いにサークル活動はコロナに負けず自主管理による活動を続けており、サークル数も順調に増えています。令和5年が会員様にとって明るい年になりますようお祈り致します。またまごころ会へのご理解とご協力を今後ともお願い申し上げます。

まごころ会会長 立石 幸子

### 《各支部の今後の事業予定》

#### 中央支部

● 新年交流会は、コロナ禍のため中止します。

#### 東支部

● 新年交流会：地区説明会後行いますので、日程、場所等は紙面4ページを参照下さい。

#### 北支部

● 新年交流会は、コロナ禍のため中止します。

#### 南支部

● 新年交流会は、コロナ禍のため中止します。

#### 川口支部

● 新年交流会は、コロナ禍のため中止します。



## サークル活動紹介

### 長岡シルバーゴルフサークル

代表 中村 猛

令和4年9月に6名のメンバーでゴルフサークルを結成しまごころ会に申請致しました。早速、10月に4組で第一回コンペを出雲崎コースで開催し入会者も20名弱となりました。

年数回の親睦コンペ及び毎月の研修活動を実行すべく会員を募集しております。



### かわぐち旅サークル

代表 関 隆一

令和4年11月15日に「弥彦菊まつり」に26名が参加し日帰りで行って来ました。楽しい思い出の旅となったようです。その後は、体調不良者も出ることなくほっといたしました。これからも定期的集いを計画しております。



### 旅サークル（長岡）

代表 荒木 高二

令和4年10月26日に鶴の浜温泉 みかくへ泊旅行を実施致しました。カラオケで盛り上がり大変楽しい旅行でした。長岡旅サークルでは毎月第三火曜日に会員同士の集いを行っております。



### サークル一覧：20サークル

- 手芸あじさい
- 手芸さくら
- 囲碁碁楽会
- よさこい踊り
- とちお暮友会
- てまりサークル
- ボウリング倶楽部
- 民踊クラブ
- 手芸四ツ葉会
- マスターズフレンドパソコン
- 茶道クラブ
- らくらくストレッチ
- 手芸さらく
- かわぐち旅サークル
- パソコン・スマホサークル
- とちお吟友クラブ
- 健康マージャン東
- 旅サークル
- 押花華友会
- シルバー長岡ゴルフサークル

### 編集後記

明けましておめでとうございます。 うさぎ

本年もよろしくお祈りします。今年は卯年です。うさぎのように飛躍できますように・・・



新型コロナウイルス、季節性インフルエンザの流行が騒がれています。健康に気を付けて、元気で頑張りましょう！ (S・H)