

# シルバー ふれあい

第270号

令和6年2月10日発行

(公社)長瀬町シルバー人材センター

〒369-1311 長瀬町岩田1720-2

☎66-0948

fax 66-4555

Eメール nagatoro01@sjc.ne.jp

## ヒートショックに気を付けましょう

暦の上では立春を迎えるりましたが、2月は寒さ厳しい季節です。この時季に気をつけたいのが**ヒートショック**です。入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増えているそうです。入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。家族みんなで、次の5つの対策を心がけてください。

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ・湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ・お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

## 確定申告について

所得には事業所得、不動産所得、利子所得、給与所得、雑所得、一時所得などがあります。

シルバーの仕事で得た**配分金は雑所得、派遣就業の賃金は給与所得**となります。配分金を受け取った方は1月の配分金通知・会報と一緒に送付した**支払証明書**を、派遣就業の賃金を受け取った方は埼玉県シルバー人材センター連合(いきいき埼玉)から送られる**源泉徴収票**を使って申告をしてください。

所得税(税務署)の確定申告は「年金所得者に係る確定申告不要制度」(公的年金等が400万円以下で公的年金以外の所得額が20万円以下の場合には確定申告の必要がない)がありますが、住民税(長瀬町)の申告は必要となるので忘れないでください。確定申告や住民税の申告に関することは、税務署又は町役場税務課に問い合わせてください。

## 作品募集

広報誌ふれあい特集号の原稿・写真を募集しています。文芸欄(俳句・短歌)、写真など投稿いただける方は、2月29日(木)までにお寄せください。

## シルボンヌWEBに当センターの記事を掲載しました

シルボンヌ(Silbonne)とは、シルバー人材センターで働く女性会員の愛称です。シルボンヌWEBでは埼玉県内のシルバー人材センターで活躍するシルボンヌライターが中心となり、センターでの活動や取り組み、地域ニュースやおすすめ情報など、様々なジャンルを会員目線で発信しています。

1月就業分支払日	配分金：2月15日(木)
	派遣賃金：2月29日(木)



冬道は 長めにとろう 車間距離

当センターHP

<https://webc.sjc.ne.jp/nagatoro>



シルボンヌ WEB

<https://silbonne.jp>

