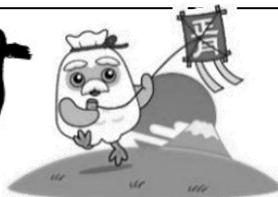




事務局ニュース No.63

佐久市取出町 183 Tel 62-1786

本年も何卒宜しくお願ひ申し上げます



旧年中は事務局一同大変お世話になり誠にありがとうございました。
 本年もセンターの発展のため、会員ならびに役員の皆様のご指導ご協力を賜り
 頑張っておりますのでよろしくお願い申し上げます。

事務局職員一同

地域懇談会を開催します

会報銀嶺に記載しましたとおり、今年度は地域編成を一部見直した中で開催します。ご都合が合わない場合等には、お住まいの地域以外でもご参加出来ますので、多くの皆様のご参加をお願いします。

- ① 2月14日(金) 佐久西部地域(浅科・望月)
9:30～ 望月生きがいセンター
- ② 2月25日(火) 佐久南部地域(野沢・白田)
13:30～ あいとぴあ白田
- ③ 2月26日(水) 小海町地域
13:30～ 小海町総合センター
- ④ 3月12日(水) 佐久穂町地域
13:30～ 八千穂福祉センター
- ⑤ 3月18日(火) 佐久北部地域(浅間・東・中込)
13:30～ 市民創錬センター



配分金の確定申告について

会員の皆様に支払われる配分金は雑所得の取り扱いとなり確定申告が必要です。

令和6年1月1日からの1年間に支払われた配分金収入は、令和7年1月下旬に「配分金支払証明書」として皆様にお送りします。

なお、公的年金等の収入が400万円以下であり、公的年金等以外の所得金額(※収入から必要経費を除いたもの)が75万円以下の場合には、確定申告を不要とする制度もありますので、詳しくはお住まいの市町にお尋ねください。

『Smile to Smile』『オクレンジャー』のご登録を



当センターでは法制度への対応と共に、SDGs推進の観点より連絡調整のデジタル化を進めています。『Smile to Smile』は令和6年11月に施行されたフリーランス法により、会員さんが従事するお仕事内容の明示が義務化されたことによる実施であり、『オクレンジャー』はお仕事情報等センターからのご案内をすぐさま会員皆様へお届けするツールとして、従来から活用しているものです。(今後は、デジタルによる配分金明細書等の表示も検討していきます)

これらの登録に不安がある方は、事務局でお手伝いいたしますのでお気軽にお越しください。

◆入浴時のヒートショック・飲酒後の入浴にご注意◆

入浴中の事故は交通事故の2倍発生しています。ヒートショックは、急激な温度変化が体にダメージを与える現象の総称で、血圧の上昇下降が急激だと、心筋梗塞や脳梗塞など血管障害を引き起こす可能性があります。飲酒後の入浴は全身の血流が増加して心臓や脳に送られる量が低下(脳貧血・不整脈等の原因)したり、血圧の低下により意識の消失を招く恐れがあります。更に、高齢になるほど危険性が高まります。



- ①浴室・脱衣室を温めておく
- ②湯温を上げ過ぎない(41℃以下で軽め入浴)
- ③かけ湯をする
- ④入浴前後に水分をとる
- ⑤お酒を飲んだ後は入浴しない