



シルバー すずか

63号



画題「かんこ踊り」(下大久保町)

撮影 会員 伊藤 康生氏

明けましておめでとうございます

本年もお元気で安全就業を心からお祈ります

令和2年 元旦

理事長 寺田 重和

公益社団法人

鈴鹿市シルバー人材センター

〒513-0801 鈴鹿市神戸一丁目17番5号 TEL (059)382-6092 FAX (059)382-6093

メール suzuka-sjc@sjc.ne.jp ホームページ <http://www.suzuka-sjc.or.jp/>

「生涯現役社会」を実現する受け皿として



理事長
寺田重和

新年あけましておめでとうございます。

令和に改元されて最初の正月を迎えましたが、会員の皆様におかれましては、つつがなく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、平素は当センターの運営にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、鈴鹿市においても、少子高齢化と人口減少が進んでおり、これからも社会の活力を維持し、成長させていくためには、高齢者が生涯現役として活躍し続けられる社会の構築が課題となっております。

こうした働く意欲のある高齢者が働き続けることができる「生涯現役社会」を実現する受け皿として、高齢者に働く場を提供することによって、生きがいづくりや社会参加を目指すシルバー人材センターの果たす役割は大いに期待されています。

このような中で、当シルバー人材センターの地域における存在意義を高め、積極的な事業運営を図っていくためには、就業機会の拡大と会員の増強が最重要課題となっております。

就業機会の拡大については、就業機会創出員の方々の積極的な就業開拓等により、多種多様な業種から多くの求人を受け、特に派遣事業で

顕著な成果が上がっています。

その一方で、シルバー人材センター事業の根幹である請負事業の実績は、ここ数年減少傾向となっておりますので、受注拡大に力を注いでいく必要があると考えているところです。

一方、会員の増強については、引き続き地域にむかって入会説明会を開催するほか、さまざまなメディアを活用するなど当センターのPRに努めるとともに、会員の皆様には、友人、知人などを紹介いただく「会員一人・一会員入会」運動にご協力いただきながら、入会の促進を図ってまいります。

また、近年就業中、就業途上の事故が多発しています。事故防止について、会員一人ひとりが「安全就業の心得十箇条」を再認識していただき、安全に就業されることを強くお願いいたします。

今後、シルバーを取りまく社会情勢は変化していくことが予想されますが、今年も地域の皆様に愛され、信頼され、魅力のある、地域に根差したシルバー人材センターを目指し、更なる発展に努めてまいりますので、会員の皆様の一層のご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ申し上げます

公益社団法人

鈴鹿市シルバー人材センター

役員一同

理事長	寺田 重和
副理事長	田中 忠夫
常務理事	松下 裕一
理事	馬場 征子
理事	小河 義夫
理事	今井 豊
理事	木全 文夫
理事	田中 君子
理事	多賀 敏行
理事	北川 浩生
理事	田辺 実
理事	堀江 信介
理事	大久保 孝
監事	辻本 紳一郎



高齢者が自分らしく生きるまち「すずか」をめざして



鈴鹿市長
末松 則子

明けましておめでとうございます。公益社団法人鈴鹿市シルバー人材センター会員ならびに御家族の皆様方におかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。旧年中は、市政各般にわたり格別の御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

また貴センターにおきましては、平素より高齢者への就業機会の提供を通じて、高齢者の方々が健康でいきいきと暮らすことができる社会の実現に、多大な御尽力をいただいておりますことに重ねて感謝を申し上げます。

さて、少子高齢化による人口構造の変化に伴い、生産年齢人口と言われる十五歳から六十四歳までの人口減少は将来に向けての大きな課題となっております。

しかしながら一方で、定年などの退職後に、自分自身の経験や能力を活かして、ライフスタイルに合わせた就業機会を得たいという、健康で意欲のある高齢者の方々も増加しています。

本市におきましても、『地域の中で高齢者が自分らしく生きるまち「すずか」をめざして』を基本理念として、自発的な社会参加や生きがい

のある充実した生活が送れるよう取り組んでおりますが、シルバー人材センターの「自主・自立、共働・共助」という理念のもと、会員の皆様日々取り組んでおられる活動は、今後の本市の発展に欠かすことができないと考えております。

本市といたしましても、貴センターとの一層の連携のもとで、高齢者の皆様が培ってこられた経験を活かしながら、地域貢献や社会参加をすることで、元気に活躍をしていただけるような環境整備に努めてまいりますので、引き続き御支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、昨年は全国各地で異常気象による災害が多い一年でした。被災地の一日も早い復旧を願うばかりですが、本年は災害のない穏やかな年になりますよう祈念いたしますとともに、会員の皆様にとつて幸多い年となりますよう、心からお祈り申し上げます、新年の挨拶とさせていただきます。



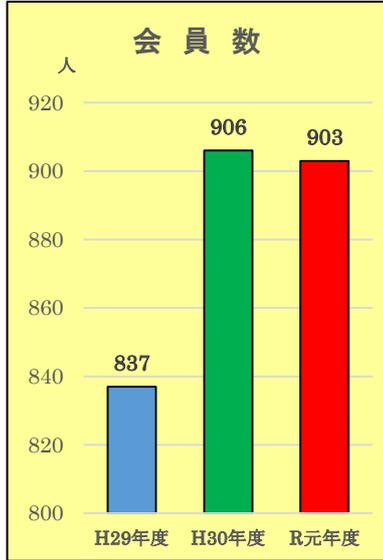
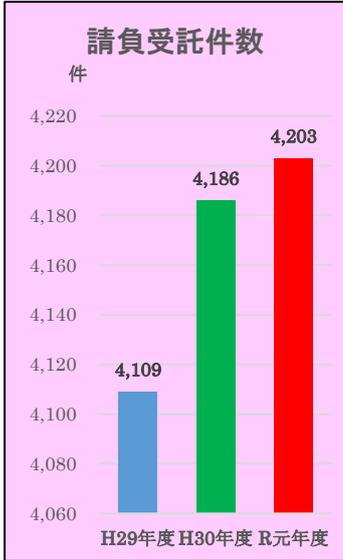
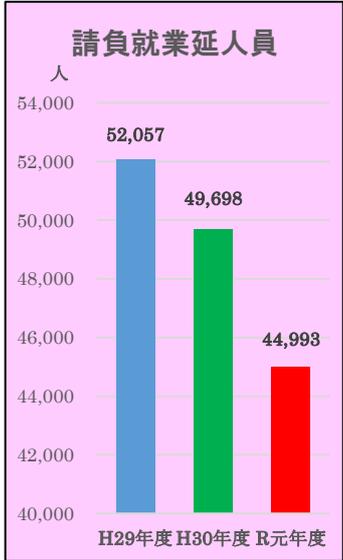
新年明けましておめでとうございます
本年もよろしく
お願い申し上げます
職員一同

後列左より 三村純一 今村和司 下鷗瀬修浩 一尾三佳 栗本光代 前田一則 山田清和 丹羽威知郎
前列左より 内田奈美 田中友江 松下事務局長 寺田理事長 杉山業務課長 小原はるか 伊藤久代

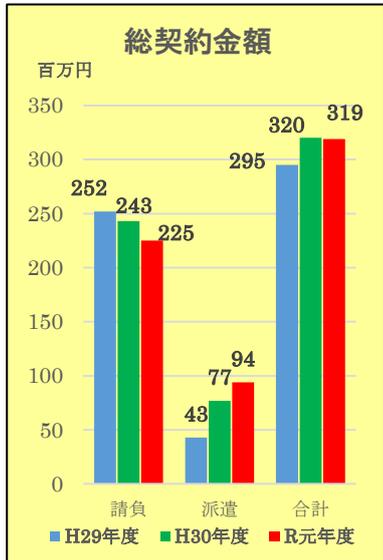
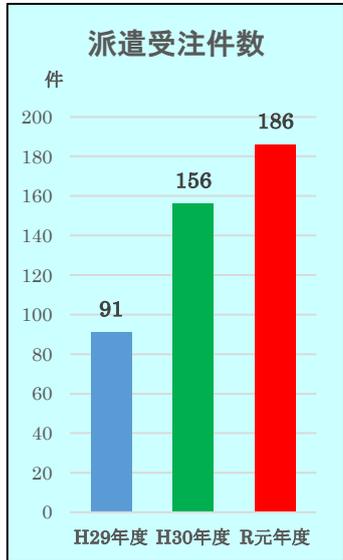
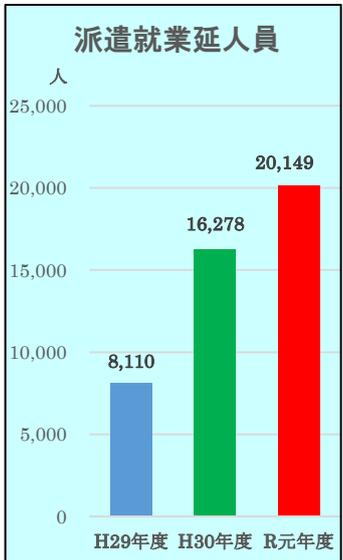
事業実施状況

各年度比較 十月三十一日現在

◎請負事業



◎派遣事業



◎独自事業

① 前定技能講習
開催日 九月三日
(受講者 六名)

②

- パソコン講習 (受講者 七名)
開催日 八月二十日～二十三日
- ワード初級 (受講者 七名)
開催日 八月二十七日～三十日
- エクセル初級 (受講者 七名)
開催日 八月二十七日～三十日
- デジタルパソコン初級 (受講者 七名)
開催日 八月二十七日～三十日

◎高齢者活躍人材確保育成事業

① 公園管理就業体験 (受講者 八名)
開催日 十月二十八日

② 調理補助技能講習 (受講者 七名)
開催日 十一月十三日～二十日

理事会だより

○第二回理事会

令和元年九月十三日（金）

審議事項

- 第一号 令和元年度第一回収支補正予算について
 - 第二号 会費規程の改正について
 - 第三号 安全就業基準の改正について
 - 第四号 配分金見積基準表の見直しについて
- 右記事項について全て承認されました

報告事項

- 第一号 部会及び委員会報告について
- 第二号 職務執行状況について
- 第三号 会員の入会・退会について
- 第四号 事業実施状況について
- 第五号 シルバー人材センター事業普及啓発促進月間の取組について
- 第六号 市長、市議会議長への要望活動について
- 第七号 その他

- ・事故報告について
- ・シルバーいきいきフェスタ二〇一九の参加について

○役職員の視察研修報告

八月二十七日（火）に愛知県の豊川市シルバー人材センターに十五名の役職員が訪問し、会員増強、就業拡大、安全適正就業などについて、活発な意見交換を行いました。

特色ある取り組みがなされており、知見を深めるとともに、情報共有を図ることができました。

研修で得たことを今後の事業に活かせるよう参考にしていきます。

鈴鹿市に対して要望活動を実施

実施日 八月 六日（火）議長要望
九月十一日（水）市長要望

理事長・副理事長・常務理事の三名が鈴鹿市役所を訪れ、産業振興部長同席のもと、末松市長、森市議会議長、山口副議長に、高齢者の「居場所」と「出番」をつくり、「生涯現役社会」の実現に役割を果たしている当センターへの支援として、補助金の拡大、発注業務の拡大、市の広報媒体の一層の活用を要望しました。



※ 末松市長と森市議会議長に

要望書を手渡す寺田理事長

◎交通安全講習

運転業務に従事している会員について、交通安全に関する講習を三回実施しました。

今後も、引き続き実施するとともに「安全第一」を目指して、交通事故防止に努めます。

開催日 十一月六日（水） 十三日（水）
十四日（木）

開催場所 中勢自動車学校
受講者数 九名



（中勢自動車学校内の講習）

※ 高齢ドライバーの交通事故が多発している中、シルバー人材センターの会員の皆さんも交通事故の加害者や被害者にならないために、十分に安全運転に努めてください。

（今年度の車両による事故事例）

- ・訪問給食配達中に個人宅の扉に接触
- ・施設利用者送迎業務中に交差点に進入しようとして車両と出会いがしらに衝突
- ・施設利用者を自宅へ送り届ける際に敷地内の接触など

他市町シルバー人材センター 視察研修で来所

左記四市町の内、三市町のシルバー人材センター役員の方々が、当センターに視察研修に来所されました。

視察の目的は、会員増強及び就業機会拡大の取組など多岐にわたりました。
当センターの現状や取組などを説明した後、情報交換を行い、当センターにとっても大変有意義な時間となりました。

- 静岡県裾野市シルバー人材センター様
十月十七日（木） 役員員 十四名
- 愛知県安城市シルバー人材センター様
十月二十一日（月） 役員員 十三名
- 愛知県額田郡幸田町シルバー人材センター様
十一月六日（水） 役員員 十八名
- 愛知県碧南市シルバー人材センター様
令和二年二月十三日（木） 予定



◎「シルバー月間」における 啓発活動について

全国シルバー人材センター事業協会が定めている「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」中の十月十九日（土）、市内四箇所の大型小売店舗の出入り口付近で、役員員十七名が四班に分かれて、のぼり旗を立て、用意したチラシ入りティッシュ千六百個を買い物のお客様に配布し、シルバーの普及啓発を行いました。

なお、同日に実施を予定していた市立図書館周辺の除草清掃ボランティア活動は、雨天のため中止となりました。
今後も、このようなボランティア活動を継続し、地域に根差した活動として定着させ、センターのPRにつなげていきたいと考えていますので、より多くの会員に参加していただきたいと思えます。



（普及啓発活動）



安全就業の心得

～みんなで守ろう十箇条～

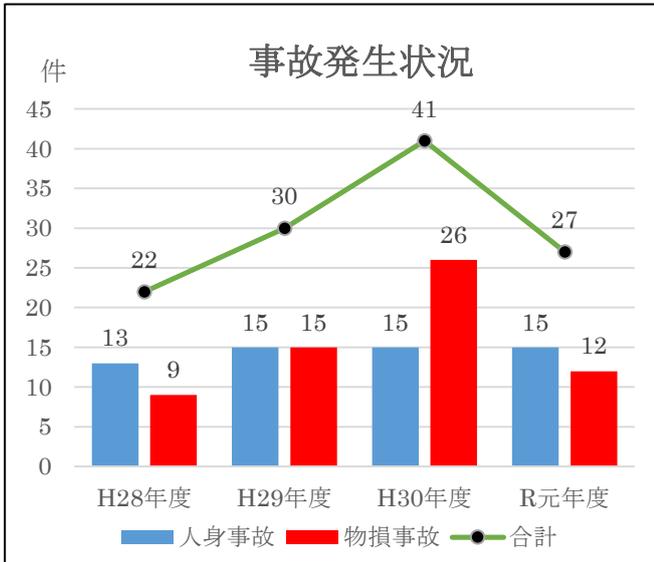
- ① 作業は、**安全第一**を心がけ、急いでありあわてたりはやめましょう。
- ② 時間も気持も余裕をもって。
- ③ 器具類は、使用する前に**必ず点検**する。
- ④ 安全ガード等の不備・不良がないか必ず確認する。
- ⑤ 服装・履物は、作業に合った動きやすいものを着用しましょう。
- ⑥ 準備万端に。
- ⑦ 作業前には、軽い**柔軟体操**をして身体をほぐしましょう。
- ⑧ アキレス腱をよく伸ばす。
- ⑨ 加齢による**身体諸機能の低下**を十分に認識し、**無理はやめましょう**。
- ⑩ 重いものは台車で運搬。
- ⑪ 作業現場では、常に**整理整頓**を心がけましょう。
- ⑫ 安全作業の基本です。
- ⑬ 共同作業では、合図、**連絡を正確**に行いましょう。
- ⑭ お互いの安全確認を。
- ⑮ 酒気帯びでの就業、車両の運転は絶対にやめましょう。また、就業場所との往復時には、**交通事故に気を付けましょう**。
- ⑯ 交差点では必ず、一旦停止・左右の安全確認を健康には、常に注意し、**健康な状態**で就業しましょう。
- ⑰ 定期健診を必ず受ける。
- ⑱ 仕事の前日は、**十分睡眠**をとるように心がけましょう。
- ⑳ 疲労を回復し、気力・体力の充実を。

◎事故発生状況について

令和元年度の人身事故については、十一月末時点で昨年度と同件数になっており、今後事故を起こさないように十分に注意してください。また、物損事故については、現在のところ減少傾向にあるものの、依然として草刈や剪定作業中の事故の割合が高く、特に器物破損事故が多発しています。人身事故の主なものとして、蜂刺されや熱中症の発症のほかに、剪定作業中による事故により、二か月間入院された会員もいます。

事故を防ぐには、「安全就業の心得」を実行し、安全第一を心掛けてください。事故の多くは、加齢に伴う身体機能の低下などが主な要因ですので、過信せずに周知な準備と無理な動作は避けてください。

また、車両による事故も発生しますので、交通ルールを順守し、安全運転に努めましょう。



令和元年度は11月30日現在

タオルつかみ
1日5~6回

- 足の下に小さなタオルを置きます。
- 足の指を縮めてタオルにギャザーをつかって持ち上げ、床に戻して足の指で広げて元に戻します。

※反対側の足も同様に。

足指じゃんけん
1日5~10回

- できるだけ縮めて「グー」。
- 親指と第2指の間を広げて「チョキ」。
- 大きな動作を心掛けて「パー」。

※げんこつができない場合は、手を添えて行いましょう。

※足の指を開いたり閉じたりして筋力強化・柔軟性を向上させましょう。

●転倒予防に効果的な足指の筋力トレーニングをしましょう

福祉家事援助サービス班の活動

(令和元年9月以降)

講座名	内容	開催日	開催場所	備考
健康講座	気功健康法	9/27	別館第3、2階会議室	実施済
折り紙講習会	正月飾り	11/19	別館第3、2階会議室	実施済
ボランティア	除草作業	12/6	療育・保健センター	実施済
ボランティア	除草作業	12/13	ベルホーム	実施済
先進地視察研修	会員の連携、講習会、イベントなど	12/17	伊賀市シルバー人材センター	実施済
健康体操	体力の予防をめざす体操	2/7	別館第3、2階会議室	
料理講習会	年齢にやさしい料理XI	2/20	別館第3、2階会議室	

独自事業

第2回 高齢者のためのやさしいパソコン講習

講座名	対象者	内容	開催日
ワード初級	文字入力ができる方	ワード 2013 の操作	1/28(火)～1/31(金) 9:30～12:00
エクセル初級	文字入力ができる方	エクセル 2013 の操作	2/4(火)～2/7(金) 13:30～16:00
デジタルカメラパソコン	パソコン初級程度の操作ができる方	写真の取込・保存と簡単な画像処理	1/28(火)～1/31(金) 13:30～16:00

場 所：シルバー人材センター研修室（市役所別館第3）
 定 員：各講座とも15名（先着順）
 受講料：各講座とも3,000円（別途テキスト代 ワード・エクセル1,000円、デジタルカメラ2,000円）
 申込み：令和2年1月17日（金）までにセンター事務所へ（☎382-6092）
 ※パソコンはセンターで準備します。また、各講座とも5人以下の場合は中止することがあります。

シルバー人材センターを地域に知ってもらおう!!

全国シルバー人材センター事業協会では、平成30年3月に「会員100万人達成計画」を策定し、全国的な会員拡大活動を展開しています。

当センターも平成29年3月に「中期計画」を策定し、会員拡大を基本目標にして普及啓発活動に取り組んでいます。

令和元年度は、センターをより沢山の方に知っていただくために、次の新たな取り組みを実施しています。

① 自治会回覧板への広告掲載

会員募集、就業拡大の広告を掲載しました。

② 電柱への広告看板の設置

中部電力の電柱18か所に広告看板を設置しました。

③ 鈴鹿市コミュニティバス1台にシルバーの広告掲載

南部地域路線のCバスに広告を掲載しました。

今後も、シルバーの認知度向上、新規会員獲得のための様々な普及啓発活動に努めてまいりますので、皆様のご協力をお願いいたします。



会員の広場

二〇二〇年（令和二年）の干支は庚子（かのえ「ね」）です。

昭和十一年生まれと昭和二十三年生まれの方が年男・年女に該当されますので、次のテーマで寄稿をお願いします。

- ① 今年の抱負をお聞かせください
- ② 自分の健康法

（掲載順序不同）

昭和十一年生れ



東磯山一丁目
清水 晟守

新しい年の始まりです。皆さんおめでとございます。

私は、磯山駅前駐輪場で早朝二時間働かせていただいています。新鮮な空気を吸い、高校生をはじめとする若い人から元気をいただいています。

新しく利用する人は仏頂面ですが、だんだんと協力してくれるようになり、心が通じる喜びと同時に若さを注入してもらっています。

新鮮な空気を吸い健康をいただき、感謝しながら楽しく働かせてもらっています。

昭和二十三年生れ



中富田町
中西 勇治

明けましておめでとうございます。

六度目の年男を迎えることができました。シルバー人材センターでお世話になり感謝しています。現在、週三日、古紙の仕分け、再生処理業務の仕事を行っています。

早や七年が経ちました。今後も体力が続く限り勤めたいと思っています。

健康法は、朝五時半に起床し健康維持のために、以前からウォーキングをしています。景色を眺めながら朝の空気は気分爽快です。

今は、無理をしない様に長く続けられるよう頑張りたいと思います。



西条六丁目
稲積 延昭

小学生の高学年で書道を始め、現在、師範の免許を取得し学生に教える立場になりその時、シルバー様より「表彰状書き」を依頼され、大変名譽な仕事と嬉しく思っています。今では習字を特技として職に就けるのも、両親や先生方に感謝しかありません。皆様方の活躍を書面で、賞状で、全身全霊応援したいと思えます。良い年にしましょう。よろしくお願ひします。



下箕田三丁目
一尾 健治

今年でシルバー人材センターに入り六年になります。

仕事は、大型店舗で商品の品出しなどをシルバーの仲間と作業しています。チームワーク良く仕事終了後には、仲間と良くコーヒを飲みに行ったりしています。

健康面では、毎日ウォーキングをしております、一日一万歩を目標に、海岸沿いの景色を見ながら頑張つて歩いていきます。一日でも長く続けられる様に、無理をせず体に気を付けて頑張つて行きたいと思えます。



神戸六丁目
大久保 孝

一昨年末に脊柱管狭窄症の手術をしました。それまで趣味としてゴルフ、登山を楽しんできましたが、それもできなくなると思うと楽しみもなくなると思い、今は毎朝起きてから三十分ほどストレッチをやっております。腰痛に良いとする体操を見たり読んだりしたらそれも取り入れてやっております。そのおかげか回数は減りましたが、ゴルフ、登山もやり始めています。腰痛とはこれからも上手に付き合つて健康で過ごして行きたいと思えます。



算所三丁目
小山 俊夫

多少ガタがきておりますが、健康に六回目の年の年を迎えます。週2回のスポーツジムでの水泳と筋力アップトレーニングでこの体力を少しでも維持していきたいと思えます。

またナンプレや俳句で脳を少々刺激して、シルバーで週数日働くことや、年数回の小学校や保育所でのボランティアは、単調な日々の生活にリズムを与えてくれるので健康である限り、続けていきたいと思えます。



中箕田二丁目
矢田 保子

シルバー人材センターで、介護施設のお仕事を紹介していただき、もうすぐ二年になります。毎日が楽しく、身体も前より元気になりました。がします。本当にありがとうございます。できる限り、色々な行事にも参加させていただき、知識を得て、仕事に役立てたいと思えます。健康法は、フラダンスを始めてから十年位になります。が、やめずに続けることだと思えます。



高塚町
山崎 昭一

明けましておめでとうございます。

今年の抱負はボランティアや地域の活動に参加し奉仕をしていきたいと思っています。

私の健康法は、毎日少しでも身体を動かすことを心がけ、一日一万歩を目標にしていますが、なかなか達成できていないのが現状です。また、ストレッチを溜めずに、趣味の読書や、たまにはカラオケも行きます。

ごく当たり前のことですが、これからも、慌てず、のんびりとやっていきたいです。これからもよろしくお願ひします。



白子本町
奥本 一敏

新年 明けましておめでとうございます。

これまで、転勤が多く、定年まで東海四県の各地で勤務していた私は、三十六才の頃には沼津に居て、毎日のように富士山の荘厳で華麗な勇姿を目の前にし、その感動は、二十四才の夏に登った富士山頂から見た絶景と共に、今も心の糧となっています。再度の富士登山を目指して、これからも足腰を鍛える努力を心がけていく所存です。

また、公園管理を通じ、微力ながら、引き続き社会貢献ができたらいなと思っています。本年もよろしくお願ひします。

今年の年男・年女 該当者は左記の方々です。

(敬称略・順不同)

◎昭和十一年生れの方

(五名)

永田 義治 宮崎 一徳 彼末 江美子 小宮 誠二郎
清水 晟守

◎昭和二十三年生れの方

(七十四名)

澤田 都季子	市川 延雄	田中 隆	伊藤 文子
中西 勇治	鈴木 徹	中谷 昭子	鎌田 千春
小山 俊夫	高崎 広	市川 重行	藤本 あい子
田中 健夫	野間 健	三村 安廣	一見 君子
浅井 満三	服部 利和	奥本 一敏	田中 せい子
木田 幸子	一尾 健治	甲斐 美知代	高木 幸
中村 照子	上野 孝行	上村 きく子	清原 美也子
辻 みさ子	山崎 昭一	平中 一美	黒田 富子
来馬 澄子	渥美 京子	真弓 きよ子	大久保 明巳
近藤 都子	樋口 恵美子	斎藤 三夫	井上 清
後藤 幸雄	濱田 耕一	高橋 直己	林 美枝子
田中 千津子	土井 益人	中保 泰子	真坂 誓子
山本 美香子	矢田 保子	平谷 一明	神谷 いく子
大脇 さち子	大久保 孝	森本 美智子	町野 計司
西本 正武	武田 勝夫	藤井 末邦	福田 和生
岩井 好磁	熊崎 厚子	越山 武	岩脇 美幸
伊藤 悦子	矢野 善大	岡 章	稲積 延昭
九島 多佳子	佐野 公幸	青山 美知子	市川 良子
大西 久郎	山本 正人		



会員互助会だより



会員互助会会長

世古 満美

新年あけましておめでとございます。
 会員互助会の皆様には、ご家族と共に穏やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
 会員の皆様には、日頃から会員互助会の事業活動にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年も、全国各地で台風や未曾有の豪雨災害が多発しました。亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈りいたしますとともに、各々の被災地の一日も早い復旧復興を祈念いたします。
 昨年十月には消費税増税が実施され、生活への影響も懸念されます。そうした中で会員の皆様にはお仕事はもとより、趣味同好会活動やボランティア活動を通じて生きがいを見いだしていただき、相互の交流を深め、ひいてはセンターの事業に貢献出来るよう推進して参りたいと存じます。

会員の皆様、ご家族の皆様のご健勝とご多幸を祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

○ 弔慰見舞金品の支給事業

- ① 会員が死亡した時
- ② 会員が傷病で十五日以上入院したとき
- ③ 会員の住宅が火災で焼失、または風水害によって倒壊したとき

※金品が支払われますので、事務所までご連絡ください。

○ 秋の親睦バス旅行

・実施日 令和元年十一月二十七日～二十八日
 「古都 高山・古川散策の旅」を実施しました。
 三十七名の会員が参加し、親睦を図りました。
 ご参加ありがとうございました。



恵那峡展望台にて



飛騨亭花扇にて

令和元年度 趣味同好会

活動状況と活動計画

現在、「写真愛好会」「パソコン友の会」「手芸サークル」「童謡歌の会」「カラオケ同好会」以上、五つの趣味同好会があり、趣味を通じて会員の親睦を図っています。

入会を希望される方は、左記、各趣味同好会の代表または事務所までご連絡ください。

なお、新たに趣味同好会を結成されますと、五名以上のサークルには、助成制度がありますので、事務所へ申し出てください。

◎写真愛好会

代表 杉本 義之(☎三八五一八一七)

◎パソコン友の会

代表 水野 範生(☎三七八三三〇八)

◎手芸サークル

代表 北里美枝子(☎三八七五五七九)

◎童謡歌の会

代表 大谷紀久代(☎三八三〇五四七)

◎カラオケ同好会

代表 垣内 昌次(☎三八五六一八一五)

○写真愛好会

講師による「写真の基礎知識・デジタルパソコンの操作活用術」の講義と各自持ち寄り作品の寸評を行い、作品は、定時総会の会場や年四〜五回、銀行のロビーで展示しています。

- ・例会 毎月第二火曜日
- ・時間 午後一時三十分から
- ・場所 シルバー人材センター研修室

★会員の活動状況

◇第五十二回 鈴鹿市美術展入選作品



画題 どろんこの男衆 今井宜男氏



画題 男意気 伊藤康生氏



画題 青春群像
杉本義之氏



画題 ジャンプ
西口勝氏

○パソコン友の会

パソコンの知識と技能の習得を図ること、またお互いの交流と親睦を深めることを目的に、パソコンに親しんでいます。

- ・例会 毎月第二水曜日
- ・時間 午後一時三十分から
- ・場所 シルバー人材センター研修室



○手芸サークル

手芸サークルは、作品作りをしながら、親睦を図り楽しく交流をしています。また、センターの定時総会、いきいきフェスタに作品を出展しています。

- ・例会 毎月第二木曜日
- ・時間 午後一時三十分から
- ・場所 シルバー人材センター研修室



○童謡歌の会

ボランティア活動として、三ヶ月に一回の割合で、市内デイサービス施設を訪問し、童謡の合唱を聴いていただき、皆さんに喜んでもらっています。

- ・例会 毎月第一土曜日・第二土曜日
- ・時間 午後一時三十分から
- ・場所 神戸コミュニティセンター



(デイサービス施設で合唱)

○カラオケ同好会

歌好きな仲間が仲よく楽しく歌っています。

- ・例会 毎月第三日曜日
- ・時間 午後一時三十分から
- ・場所 ジャパンレンタカー鈴鹿支店のカラオケボックス



◎地域説明会について

新しい会員を募集するため、地域に出向いて入会説明会を開催しました。

十一月十四日	十時～	住吉公民館
	十三時半～	国府公民館
十一月十五日	十時～	牧田公民館
十一月二十日	十時～	郡山公民館
十一月二十五日	十時～	清和公民館

(四日間の参加者 十五名)

◎機器の貸し出しについて

就業にあたり、センターの機器を使用する時は、「貸出票」に必要事項を記入してください。使用が終わりましたら、早急に返還をください。返還時には、必ず清掃をすることも、燃料を使用した機器は、燃料を満タンにして返却してください。

◎令和二年度定時総会について

令和二年度定時総会は、五月二十九日(金)午後一時三十分から鈴鹿市文化会館けやきホールで開催を予定しています。総会は、会員全体の意思が直接反映する場として最も重要な会議です。会員の皆様の参加をお願いいたします。※後日郵送にてご案内いたします。

◎緊急時の連絡体制について

就業中(就業途上含む)に発生した会員の皆さんに起因する事故等については、速やかにセンター(事務所)に報告することになっております。特に、ご自身が怪我や急病により病院に緊急搬送されるなど重篤な状態に陥った場合や、お客様や市民の方に傷害又は損害を与えた場合などは、センターが閉所していても必ず連絡してください。

☎ 〇八〇・四五四二・三一四
☎ 〇八〇・三六一三・一二九二

◎年会費の支払いはお済みですか！

年会費未納の会員の皆様について、センターにお支払いされていない方は、至急納入願います。なお、三月末までに納入が無い場合は、退会処理をさせていただきます。

◎配分金見積基準の見直しについて

配分金の見積単価や契約単価の範囲を定めた配分金見積基準については、特に上限額は長年据え置かれていましたが、令和元年十月からの消費税率の引き上げに対応することを契機に一般的な見直しを行いました。新しい配分金見積基準は、令和二年四月一日以降から適用することになります。詳しくは、事務所までお尋ねください。

健康に注意しましょう

◎がん検診を受けましょう

日本人の二人に一人が「がん」にかかり、三人に一人が「がん」で亡くなっています。がんは誰でもかかる可能性がある病気ですが、近年の医療技術の進歩等により、早期がんのうちに発見・治療できれば、完治の可能性も高くなります。胃がん、肺がん、前立腺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんの検診は二月末日(集団検診は三月末日)まで指定医療機関で受診することができます。

(問合せ先) 鈴鹿市健康づくり課 ☎三八二・二三三二

◎インフルエンザの予防について

・咳エチケット(咳、くしゃみをするときは、

ティッシュ等で押さえる。何にもない時は腕で口をふさぐ。)

- ・外出後うがいや手洗いを必ず行う。
- ・不要な外出は避ける。(外出時はマスクを着用)
- ・休息・栄養を十分にとり抵抗力を高める。
- ・手洗いの習慣をつける。(外出後、トイレの後、食事の調理前、食事前等は必ず行う。)

◎高齢者インフルエンザワクチン接種の一部費用助成について

- ・対象者 鈴鹿市の住民で六十五歳以上の方
- ・費用助成の回数 実施期間内で一回
- ・ワクチンの費用 窓口自己負担金 千三百円
- ・必要な物 市内医療機関にあるインフルエンザ予防接種予診票、健康手帳(任意)、健康保険証

・期間 一月三十一日まで
(問合せ先) 鈴鹿市健康づくり課 ☎三八二・二三三二

◎肺炎球菌ワクチンの接種を受けよう

- ・対象者 令和元年度中に、六五歳、七〇歳、七五歳、八〇歳、八五歳、九〇歳、九五歳、百歳になる方。
- ・接種費用 八千円のうち自己負担金額五千円
- ・回数 一回(これまでに高齢者用肺炎球菌(二十三価)予防接種を受けたことがある方はこの定期接種対象外です。)
- ・必要な物 予診票、接種対象通知、健康手帳(必須)、健康保険証
- ・期間 三月三十一日まで

※ 詳しくは、健康づくり課または実施医療機関窓口でお尋ねください。

○健康診査等費用の助成について

特定健康診査等を受診された方は、費用の一部または全部を助成します。受診された費用の領収書を事務所まで持参ください。

○ヒートショックを起こさないために入浴時にできる対策として

- ・脱衣所や浴室を暖房器具で暖める。保熱効果を高められる改修を行う。
 - ・シャワーを高い位置から流して浴槽にお湯をかける。
 - ・かけ湯を十分行い、夕食前または、日没前に入浴する。
 - ・食後一時間以内や飲食時の入浴は避ける。
 - ・お湯の温度を四十一度以下にする。
 - ・公衆浴場を利用したり家族に見守ってもらうなどして、一人での入浴を控える。
- ※冬は入浴中の事故が他の季節に比べて三倍も高いという報告があります。また、熱い湯に長時間入っていることによる熱中症が多く発生しています。血圧が高い時や降圧剤の服用直後、食事や運動直後の入浴は控えましょう。**



会員募集について

シルバー人材センターは、会員に働く機会を提供することを通じて、会員の生きがいの充実や地域社会の発展、現役世代の下支えなどを推進することを目的としています。鈴鹿市シルバー人材センターと一緒に働きませんか。市内公施設、民間企業、一般のご家庭など、多くの場所でシルバー世代の支援が必要とされています。市内在住で健康で働く意欲のある六十歳以上の方であれば、誰でも入会できます。

◎シルバー人材センターが請け負う主な仕事は、

- 屋内外清掃●福祉・家事援助サービス(家の片づけ/掃除・洗濯/買物・調理/留守番/話し相手/介護補助)
- 除草●剪定●草刈
- 障子・襖張替え●軽易な大工/ペンキ塗り
- 宛名書き●不用品の収集運搬●事務●施設管理●販売員などです。

特に「除草、草刈り、剪定」については、会員が少ないため、仕事の依頼がきてもお断りさせていただくことがあります。お仕事のできる方を求めています。希望者は事務所へご連絡ください。

☆『会員一人・一会員入会』運動にご協力ください!!

ご近所のお知り合いの方やお友達へ是非お声をかけていただき、一緒にセンターで楽しく働く仲間をご紹介ください。率先してPR活動を展開いただくようお願いいたします。

【編集後記】

昨年にも全国各地で台風、集中豪雨、地震など、多くの自然災害が発生いたしました。被災地の皆様の日も早い復旧・復興を願っています。紀伊半島沖には、南海トラフがあり、東南海地震がいつ発生してもおかしくないと言われています。

普段から、鈴鹿市の防災マップや津波ハザードマップなどで避難場所を確認しておき、災害発生時には、直ちに避難ができるようにしてください。

今年こそは、平穏な年になること願っています。

編集委員

田中忠夫
小河義夫
田中君子
渡邊充正
水野範生
事務局 総務課

配分金等の確定申告について

会員の皆さんが、当センターから受け取られた配分金は、所得税法上では「雑所得」として扱われます。雑所得の金額は、原則として雑所得の総収入から必要経費を控除した額です。一方、派遣就業の会員の皆さんが受け取られた賃金については、「給与所得」となります。そして、この配分金や賃金については、確定申告が必要となる場合があります。

● 配分金の特例について

配分金については、税制上認められている経費として、実際にかかった経費の額に関わらず、65万円まで必要経費の特例（特例経費）が認められています。

- ◆ 配分金収入にかかる必要経費の額が65万円以上ある場合は、配分金収入から必要経費を全額控除できます。
- ◆ 必要経費の額が65万円未満の場合は、配分金収入から特例経費として65万円を控除できます。
- ◆ 給与収入がある場合は、65万円から給与所得控除を差し引いた残額が、特例経費の上限額となり、給与収入が65万円を超えるときは、特例経費は適用できません。
- ◆ 事業所得（農業、漁業や一般営業）や雑所得の実際の経費の合計額が65万円以下の場合は、65万円から事業所得等の実際の経費を差し引いた残額が配分金の特例経費となります。また、事業・雑所得の実際の経費が65万円を超えるときは、特例経費を適用することはできません。

◎ 以上から、給与や農業等の収入がある場合は、次の計算方法による金額になります。

【計算方法】

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{特例経費} \\ \hline \text{上限 65 万円} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline 65 \text{ 万円} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{事業所得・雑所得の} \\ \hline \text{経費（営業・農業等）} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{給与収入} \\ \hline \end{array}$$

- 公的年金を受給している会員は、配分金の収入とは別に公的年金等控除を行えます。
- 年間の公的年金等の収入合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、確定申告は不要となります。
- 配分金、給与収入、公的年金収入以外に収入がある場合など、詳細については、鈴鹿税務署へご相談ください。
- **配分金の「支払証明書」及び給与収入の「源泉徴収票」は、確定申告の開始時期までにお送りします。**

【確定申告及び相続税に関する講習会開催について】

日 時 1月23日（木）午後1時30分から 2時間程度

場 所 鈴鹿市文化会館2階 第3研修室

※定員50名（定数になり次第締め切ります）

※1月17日（金）までに当センター事務所へご連絡ください。 TEL 382-6092