

会員各位

公益社団法人鶴ヶ島市シルバー人材センター

会員の皆様におかれましては、日頃よりシルバー人材センターの事業にご協力いただきありがとうございます。

このところ寒さが厳しくなってきましたね。

外出の機会も減って、家にいる時間が長くなっていませんか？

「フレイル予防」のためにも十分な栄養・適度な運動・電話などを利用して会話をするなど社会との交流を意識して健康長寿をめざしましょう。

同封の「感染症に負けない！本日の8ミッション 在宅時の健康生活応援チェック表」を、是非ご活用ください。

女性委員会

感染症に負けない!

その2

本日の「ももあげ」ミッション

在宅時の健康生活応援チェック表

家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。ご自分に合った項目については、裏面を利用して、1週間チャレンジに取り組んでみましょう。

□ ももあげ

上体はまっすぐのまま「1・2・3・4」で太ももを胸に引きつけ「5・6・7・8」で元の位置に戻す。太ももの付け根を意識して



※ 各項目の内容について 医師の指示がある方はそちらに従ってください。

□ 入浴

外にでかけていなくてもお風呂に入り 身体を清潔に保つ。 身体を温める



□ ガラガラうがい

水を口に含み、頬全体をふくらませ 3回ほどブクブクして水を吐く。 もう一度水を口に含み 上を向きのどの奥で 15秒ほどガラガラして 水を吐く。 はみがきの後に やってみよう



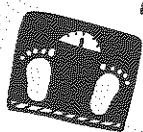
□ 交流

普段会わないような人 少なかつかしい人に 体調や生活の様子を 気遣う電話をしてみよう (手紙やメールでも良い)



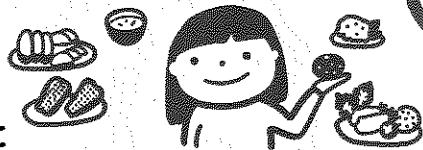
□ 健康管理

体重をはかって 体重が極端に増えたり 減ったりしていないか チェックする



□ 野菜・果物

1日に 野菜の入った 料理5皿以上と 果物(片手一つ分)を 目安に食べる



□ 知的活動

本・新聞・雑誌などを読む (インターネットを活用しても良い)

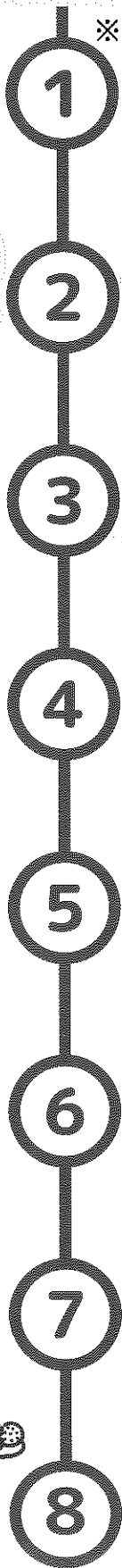


□ 肩回し

両手を肩におき ひじで円を描くように 内回しと外回しを 10回ずつおこなう。 肩甲骨を動かすように 意識する



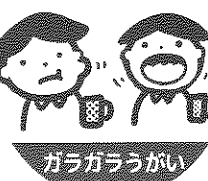



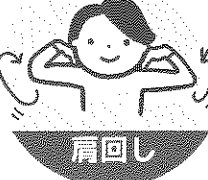



内回し 外回し 10回ずつ



感染症に負けない!
本日の「8」ミッション
 1週間チャレンジ

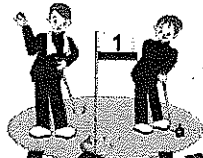
表面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。
 日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。
 実践した回数や量を書いても良いですよ。

	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
 ももあげ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 入浴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ガラガラうがい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 交流	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 知的活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 健康管理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 肩回し	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 野菜・果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



令和3年12月28日

会員各位



公益社団法人鶴ヶ島市シルバー人材センター
GG部担当 東 治男

第11回グラウンドゴルフ大会のご案内

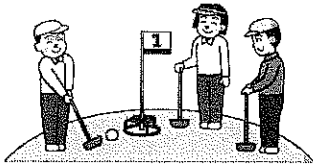
早春の候、会員の皆様におかれましては何かとご多忙のことと存じます。

さて、昨年度はコロナ関係で終息できない状態で、グラウンドゴルフ大会も延期になり会員の皆様方には心配をお掛けしました。今年はコロナ対策を最大限厳守しながら活動として、会員の健康と安全を守りながら絆を深めて第11回グラウンドゴルフ大会を計画通り進めさせていただきます。

よって皆様多数のご参加をお願い申し上げます。

記

- 1 開催日 令和4年3月12日(土) (予備日未定 令和4年4月2日(土))
受付時間 8時30分～8時40分 開会式 8時40分～9時20分
申込受付時間 2月14日(月)～2月18日(金) AM10時00分～15時00分
予備日 3月14日(月)～18日(金) AM10時00分～15時00分
※天候不良等による中止の時は、各代表者あてに当日午前7時ごろ連絡致します。
- 2 開催会場 鶴ヶ島市運動公園 メイングラウンド (鶴ヶ島市太田ヶ谷 201-8)
- 3 参加人員 45名程度 各ホール6名編成の為(最大)
- 4 参加費 500円 (傷害保険一人当たり50円)
- 5 締切日 令和4年2月28日(月) 厳守
- 6 申込方法 下記の申込書に必要事項をご記入のうえ、直接事務局へお申し込み下さい。
- 7 その他 (1) クラブ、ボール、マーカー等は初心者には当センターで用意する。
(2) 午前中休憩時の飲物
(3) 駐車場が狭い為出来るだけ自転車又は市内循環バス等の公共交通機関又は相乗り等でのご協力をお願いします。
(4) 問合せ GGサカ 東治男(鶴ヶ丘班) 電話049-285-2706



- 8 賞品 個人戦男女別に1～3位、飛び賞、ブービー賞、参加賞、特別賞

	領 収 書	令和 年 月 日
様	会費 500円也	
但し 第11回グラウンドゴルフ大会代として		(取扱者 印)

----- 切り取り線 -----

グラウンドゴルフ大会申込書	令和 年 月 日
選択項目は、何れかに○を付けて下さい。	
●グラウンドゴルフ大会	
フリガナ ご氏名 _____	地域班 _____ 班
住所 鶴ヶ島市 _____	TEL _____
道具貸出希望 (クラブ、ボール、マーカー)	① 希望する ② 希望しない
第11回グラウンドゴルフ大会に上記のとおり申込みます。	

会員各位

令和 3 年 12 月 28 日
安全衛生委員会
委員長 酒井 公二

【交通安全講習会開催のご案内】

平素は安全就業の推進に対して、ご理解とご協力を頂き感謝申し上げます。
さて、昨年は新型コロナウイルス感染拡大により、交通安全講習会が開催できませんでしたが、今年度は新型コロナウイルスの感染も収まりつつあるため、例年通り開催する運びとなりました。

全国の会員さんのケガの原因の3割を就業の行き帰りでの交通事故が占めております。更にはその約半分が自転車での交通事故となっております。昨年には当センターでも就業帰りの会員さんが自転車に乗っていたところを左折トラックに巻き込まれるという痛ましい事故が発生いたしました。会員の皆様には奮ってご参加いただき、安全な通行について学んでいただくことを望みます。

記

- 1 日 時 **令和 4 年 2 月 9 日(水)**
- 2 場 所 シルバー人材センター第1・2会議室及び 事務所前広場
- 3 定 員 30 名程度
- 4 内 容 (1) 講義 西入間警察署交通課交通総務
(2) 自転車運転教習 (希望者)
※希望者は当日ご自分の自転車をお持ちください。
- 5 申し込み 1月 26 日 (水) までに事務所までご連絡ください。
ご来所、お電話いずれでも結構です。
6. その他 当日は、筆記用具をご持参してください。
駐車場がございませんので、車でのご来場はご遠慮ください。

以上

担当 事務局 宮本 TEL (285) 8172

会員 各位

鶴ヶ島市シルバー人材センター 理事長 中田 徹郎
安全委員会 委員長 酒井 公二

「安全就業の徹底について」

常日頃、安全に留意し就業していただき誠にありがとうございます。

前月には、より一層の安全就業の推進のため、12月は「安全強化月間」であることを連絡させていただきました。

しかしながら、事故（傷害、賠償等々）は依然として発生しております。

当シルバーにおいては事故撲滅を目指し、各職群班に「安全推進委員」を設けました。

大半は班長が兼任されております。このような状況においても事故が発生しております。

人間が関与することですから、事故の絶滅は難しい問題です。だからせめて、極力そのような状況に陥らないために安全を第一に考え行動していただきをお願いします。

皆様方には入会時「安全就業基準類全集」が配られており、シルバーの第一優先事項は「安全」ですと聞かれていますとおもいます。

全集には各業種に対応した安全基準が掲載されております。全て頭に入れてくださいとは言いません。巻末に各就業先に該当する項目が記載されておりますので、せめて自分の職種の安全基準は熟読し、就業してください。事故の撲滅は、まず「自分のため」「家族のため」しいては「同僚のため」。

事故は、今後の就業の継続・確保を困難にする可能性もあります。

皆様、安全に過ごしましょう。より長く健康のためにも、仕事をしましょう。

令和3年度鶴ヶ島市シルバー人材センター安全標語

「これくらい 油断と過信に 落とし穴」

会員の皆様へ

《 シルバー人材センターからの配分金の取り扱いについて 》

シルバー人材センターから就業会員の皆様に支払われるお金を『配分金』と言います。申し上げるまでもなく、この配分金は所得税法で『雑所得』扱いとなることや課税対象の所得であることはすでにご承知のとおりです。

こうしたことから、原則として配分金のある会員は『税金の申告』が必要となります。下記の事項を参考にして適切な対応をお願いします。

○必要経費の計算はどのようにするのか？

配分金の必要経費については、税の特例措置により最高55万円(税制改正により65万円から55万円に変更されました)まで認められています。しかしながら、『配分金以外の収入がある場合※』には、『必要経費として全額《55万円》が認められない場合』がありますので御注意くださるようお願いいたします。

※『配分金以外の収入』とはどんなものか？

以下のような例がありますので参考にしてください。

【例】：給与収入（パート・アルバイト・専従者給与）

：生命保険会社からの個人年金受給

：報酬（講師料・原稿料）

・・・以上のことから、必要経費は個人の収入状況により最高額の55万円より少なくなる場合がありますので御注意ください。

○公的年金を受給している会員は？

配分金収入とは別に『公的年金等控除』が受けられます。

○税金の申告が必要と考えられる会員は？

以上のことから、税金の申告が必要と考えられる会員は、事前に市役所税務課市民税担当で確認するか申告相談会をご利用ください。

公益社団法人

鶴ヶ島市シルバー人材センター TEL 049-285-8172

鶴ヶ島市役所税務課市民税担当 TEL 049-271-1111

～鶴ヶ島市役所税務課からのお知らせ～

年金所得者の確定申告について

☆年金所得者の確定申告不要制度について☆

・次の1と2の両方に該当する方が、確定申告が不要となります。

- 1 公的年金収入が400万円以下（源泉徴収票に記載されている金額）
- 2 公的年金収入以外の所得^(※1)が20万円以下

※1 所得とは、収入金額から必要経費を引いた額です。

シルバー人材センターの配分金に例えると、配分金収入から必要経費を引いた残りの金額が所得になります。

（注）確定申告が不要になる方であっても、公的年金から所得税が源泉徴収されていて、所得税が還付になる可能性があります。

還付金を受け取るためには、確定申告を行う必要がありますのでご注意ください。

○確定申告が不要の方でも、鶴ヶ島市役所に「市・県民税申告書」の提出が必要です。その際には、令和3年中の収入すべてを申告いただきますので、公的年金以外の収入についても申告してください。

感染予防のため、郵送での申告をお願いします。

ご不明な点は、鶴ヶ島市役所税務課市民税担当までお問い合わせください。

税の申告について

～令和4年（令和3年中所得）申告日程表～

今年は密にならないよう、対象地域を分けて申告の受付をさせていただきます。
皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

●市内各市民センターでの申告相談会（出張申告相談会）

会場	受付日	受付時間	対象地域
西市民センター	2月3日（木） 4日（金）	9:30～11:30 13:30～16:00 ※開館時間前のご来館は ご遠慮ください。	中新田、新町、上新田、町屋、高倉、脚折、下新田、脚折町、羽折町
大橋市民センター	2月7日（月） 8日（火）		柳戸町、太田ヶ谷、松ヶ丘、南町、三ツ木新町、三ツ木、三ツ木新田
東市民センター	2月9日（水） 10日（木）		藤金、上広谷、五味ヶ谷、富士見、鶴ヶ丘、共栄町

・各会場とも駐車場が狭いため、つるバス・つるワゴン等をご利用ください。

●鶴ヶ島市役所での申告相談会（期間中の土曜日は11時までの受付となります。）

受付場所	受付時間	受付期間	対象地域
鶴ヶ島市役所 1階ロビー受付 会場 受付対象申告 ・市県民税申告 ・令和3年分所得 税及び復興特別 所得税確定申告	【平日】 9:00～11:00 13:30～16:00	2月16日（水）～ 2月19日（土） 2月21日（月）	西部地区 （脚折、脚折町、共栄町、高倉、下新田、 羽折町、中新田、新町、上新田、町屋、藤金）
		2月22日（火）～ 2月26日（土） 2月28日（月）	東部地区 （三ツ木、柳戸町、太田ヶ谷、上広谷、 五味ヶ谷、富士見、鶴ヶ丘、松ヶ丘、南町、 三ツ木新町、三ツ木新田）
	【土曜日】 9:00～11:00 ※日曜、祝日は受 付を <u>して</u> ませ ん。	3月1日（火）～ 3月15日（火）	全地域

下記の申告は市役所及び市民センターでは受けられません。川越税務署で申告をお願いします。

・青色申告	・過年度（令和3年分以外）の申告
・分離所得の申告	・消費税の申告
・国外に被扶養者がいる方の申告	・相続税の申告・贈与税の申告
・住宅特定改修等に伴う住宅借入金等特別控除	・雑損控除
・初年度の住宅借入金等特別控除	・損失の繰越し



スマートフォンやパソコンで便利に確定申告が作成できるのだ

☆問合せ先 税務課市民税担当（Tel 271-1111）☆

● **川越税務署**での申告相談会 ※所得税の還付申告については随時受付しています。

受付期間	受付時間	受付場所	問合せ先
2月1日(火) ↓ 3月15日(火) ※平日のみ受付。 ただし、2月20日(日)、 2月27日(日)は申告の相 談・受付を行います。	8:30~16:00 相談開始は 9:00~ ※混雑時は早 めに締め切る ことがありま す	川越税務署 川越市並木452-2 (駐車場が狭いため、 混雑します。お車での 来署はご遠慮くださ い。)	申告に関するお問い合わせは、 申告相談窓口へお尋ねくださ い。 (049-235-9411 自動音声案内)

※会場への入場には「入場整理券」が必要となりますが、会場が混雑した場合は、日時をずらしての来場を
 お願いする場合があります。またオンライン(LINE)による事前の発行もあります。

● **税理士会無料相談**

川越税務署管内の関東信越税理士会川越支部の税理士が、
 無料で下記の相談業務を行っていますのでご利用ください。
 事前に下記の間合先にご連絡してください。

◆ **無料税務相談(常設)** ※税理士が関与している場合は除きます。

【日時】 祝日を除く金曜日※1月は変則(確定申告時期は増設)
 9:00~15:00

【相談場所】 関東信越税理士会川越支部事務局(要事前予約)

◆ **税理士による無料還付申告税務相談会** ※税理士が関与している場合は除きます。

【日時】 2月6日(日)
 10:00~15:30

【相談場所】 ウエスタ川越(川越駅西口)1階 川越市南公民館
 川越市新宿町1-17-17

※税理士会無料相談に関する問合せ先 関東信越税理士会川越支部事務局
 (TEL 049-246-6188)

お知らせ

● **新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いいたします。**

・来場の際には、マスクの着用及び検温の実施にご協力をお願いいたします。

37.5度以上の発熱が認められる場合等は、入場をお断りさせていただきますので、ご理解ご協
 力をお願いいたします。

● **確定申告は電子申告または税務署への郵送申告、市・県民税申告の方は市役所
 への郵送申告で申告をお願いいたします。**

・確定申告の方は国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただきますと
 便利に申告書を作成し郵送することができます。

・市県民税申告書を、前年提出者の一部を対象に、返信用封筒を同封し
 1月下旬に発送します。

