

# いきいき人生



## 公益社団法人大田区シルバー人材センター

〒144-0055 大田区仲六郷1-6-9-125  
TEL.03-3739-6666 FAX.03-3734-0722  
E-mail.ota@sjc.ne.jp  
<https://www.ota-sjc.or.jp>



会員数 2,982名  
男 1,728名  
女 1,254名  
2022/11/30時点



# 謹賀新年



令和5年



## 新年のご挨拶

### 大田区長

明けましておめでとうございます。

大田区シルバー人材センターの皆様方におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

大田区シルバー人材センターでの仕事や、社会奉仕活動等を通じて、生きがいのある生活を送っていただくことは、高齢者の能力を生かした活力ある地域社会を目指す区の元気高齢者施策の推進にとって大変重要な取り組みです。貴法人のご尽力に対して、心から感謝申し上げます。

新型コロナウイルスの感染拡大から3年目となった昨年は、社会的にもコロナ禍前の営みを取り戻すべく動き出した年と言えるでしょう。区の大きなイベントの1つである「OTAふれあいフェスタ」も、コロナ禍前と比べると、会場規模の縮小を余儀なくされたものの、3年ぶりに、平和島において開催することができました。

大田区シルバー人材センターにおきましても、コロナ禍のために休止されていた地域の清掃を中心とした環境美化活動などのボランティア活動について、昨年からの積極的な取り組みが再開されていると伺っております。

人生100年時代を迎え、高齢者が地域で働ける機会や、社会を支える活動ができる場の拡大と確保は、ますます重要です。地域における高齢者の多様なニーズに応じた就業や活動の機会を提供する大田区シルバー人材センターの取り組みを、区は積極的に支援するとともに更なる飛躍を期待いたします。

結びに、大田区シルバー人材センターの益々のご発展と会員の皆様のご活躍を心より祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

## 年頭のご挨拶

### 会長 河合 武郎



明けましておめでとうございます。

会員・職員、地域の皆様には清々しく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

3年・7波におよぶコロナ禍の暗雲の切れ間から薄陽が差す一時、微かに収束の兆しが見え隠れします。

8波への備えは怠れませんが、各方面で行事は徐々に再開されてきています。会員の皆様もセンター活動の本格化に向け、満を持する思いでございましょう。

昨年の当センターの事業運営は、第三次中期計画の策定を3月に終え、4月新年度には新計画に則った施策を即実行に移したことが特筆されます。甚大な影響を受けたコロナ禍を運営体制再構築の機会と捉えなおし、日常変化後の事業環境への対応を基調に分野ごとの施策を改革しました。

人が財産である当センターが特に心掛けましたことは、長びくソーシャルディスタンスが心のディスタンスを来さぬ配慮で、会員の皆様への各種お知らせ・募集の発信受信を励行しました。新たな取り組みのトピックスとして①入会面接担当員としての会員の協力体制導入、②学びなおしのご案内、③「身だしなみセミナー」、退職をひかえた大田区民向け「お金と健康セミナー」等の開催、更には従来の展示会の④「おしごと紹介フェア」への発展的改善実施、が挙げられます。

本年はこれら一連の施策を拡充し、会員になっていてヨカッタと実感を増していただけるセンターへ前進してまいります。やむなく休止状態にありましたブロック・サロン活動は会員の居場所・語らいの場として新規まきなおしの気持ちで再興に臨みたいと思います。活発・繁殖力大の兔の年です。皆様にとって健康で幸多い年となりますようお祈り申し上げます。

当センターが大田区と共催したプレシニア向けのセミナーには、一般区民59名を含む70名の参加がありました。年代的には50代、60代が圧倒的で男女比は半々でした。

テーマは、日本証券業協会インストラクターの野網信行氏による「退職後に備えた生活設計」と、ナグモ医院(糀谷)の南雲晃彦院長の「60歳からのいきいきライフ」の2題で、約1時間ずつの講演でした。

高齢者の3Kといわれる経済(お金)・健康・孤独の3大不安の解消はシニア世代の大きな課題です。長い低金利時代に、さらに少子高齢化による社会保険料や税金の増加も予想されます。将来にかかるお金を把握し備えることが大事と、野網氏からはレジュメを基に、様々な投資などを中心に資産運用の基本、また金融商品トラブルにあわないための注意事項など分かりやすいお話がありました。



南雲院長からは、ユーモアたっぷりに健康寿命を延ばす秘訣についてお話がありました。ガンバル・ホルモンを出すために外に出て人に会う、生きがいを持つことが重要との話には皆さん、うなずいていました。

参加者からは「大変に参考になった、今後もこのようなセミナーに期待する」などの声がありました。生きがい就業を提供する、当センターへの関心も大いに高まったようです。

## OTAふれあいフェスタ2022

平和島水のエリア(ボートレース平和島) 11/5(土)・6(日)

3年ぶりに開催されたOTAふれあいフェスタ。久しぶりの開催は、2日ともに秋晴れに恵まれ、開催を待ちかねた多くの区民、シルバー世代で賑わいました。会場は2カ所。「太陽のエリア(平和島公園)」と「水のエリア(ボートレース平和島)」。シルバー人材センターは、水のエリアの入口正面奥に「健康チェックコーナー」「襖・障子班展示」「相談コーナー」を設けました。



毎回恒例の健康チェックコーナーでは来場者の「血管年齢」、「骨健康度」の測定を行い、2日間で669名が訪れました。測定結果を見せられ「まだまだお若いですよ」との声掛けに喜んだり、評価表を家族で見せ合い、和やかに「また来年楽しみにしています」と仰る方もいらっしゃいました。また「相談コーナー」「襖・障子班展示」にもたくさんの来場者が立ち寄られました。



## 蒲田東ブロック、3年ぶりに環境美化活動を再開! 京急蒲田駅・産業プラザPiO周辺 10/22(土)

コロナ禍で停止していた蒲田東ブロックの環境美化活動が3年ぶりに再開され、京急蒲田駅に朝9時に集合。男性8名、女性4名が参加されました。今回は多少人数は少なめとのこと。

ブロック長の早川さんのテキパキとしたリーダーシップのもと、京急蒲田駅前からPiO周辺を約1時間かけ、トングを使っての清掃活動です。特にバスのロータリー脇は空き缶のポイ捨てが多く入念に清掃。皆さん、



和気あいあい楽しそう。清掃後は、南蒲田1丁目町会会館で、恒例の映画鑑賞会と懇親会を行い、親睦を深めました。



あらゆる職群で必要となる知識(待遇、安全、人権、個人情報保護、非行・ハラスメント防止)などを学ぶ就業基礎研修が開催されました。

講師は、渡辺久美子氏(左写真中央)。基本的な待遇等、時代の変化を捉えた事例を盛り込んだ講義内容が、他のシルバー人材センターでも大好評。今回も熱のこもった講師ぶりで受講者を魅了しました。特に時代と共に変化するハラスメント関連のトピックに関して詳細に説明。社会の空気を敏感に感じ取ることの大切さを学びました。

続いて行われた安全研修では、適正・安全委員が登壇。モニター画面を駆使して安全は全てに優先するという考え方をテンポよく、分かりやすく説明しました。

会員個々の言動がセンター全体の評価となることを再認識できた研修でした。(取材:11/14 2回目)

## 【就業会員養成セミナー】調理セミナー

11/22(火) 大田区池上会館・調理室

公益財団法人すこやか食生活協会の協力のもと、調理補助業務の就業会員養成を目的に、調理のコツやテクニックを学ぶ調理セミナーが開催されました。料理研究家の田口道子講師から具体的に丁寧な説明を受けながら、受講者24名が5班に分かれ、料理作りに取り組みました。



↑説明する田口講師

①きのこごはん②かに風味焼売③切り干し大根の煮物④紅茶のパンナコッタなどレシピを参考に調理。これらは全て、健



康増進に役立つ牛乳や乳製品を使用しました。

最後に、田口講師が「今日は皆さん、よく出来ました」と述べられ、試食後の受講者からも「美味しい料理を皆で調理出来て嬉しかった」との声が聞かれ、連帯感が感じられた素晴らしいひと時になりました。

## 安全コーナー 巨大地震から身を守ろう

巨大地震という言葉を見たり聞いたりしますが、「巨大地震って何なの?」と思うことがあるかもしれません。まずは地震発生時に発表される、マグニチュード(M)と震度の意味を整理してみましょう。

「マグニチュード」は地震の大きさ(規模)を表し、「震度」はある大きさの地震が発生した際に、生活している場所での揺れの強さを表しています。

ですから、地震の発生時にはマグニチュードの小さな地震でも、震源から近いと大きく揺れ、マグニチュードの大きな地震でも震源から離れば、揺れは小さくなります。マグニチュードが1増えると地震のエネルギーは32倍のエネルギーになります。自然のエネルギーは凄いですネ。

震度は、気象庁震度階級で震度0~震度4、震度5弱~6強、震度7の10段階とされ、地震の規模で大地震はM7以上、巨大地震はM8クラスとされています。

震度6強~7で、立っていることが出来ず、這わないと動けず、飛ばされることさえあります。

過去の大きな地震では大正12年の関東地震(関東大震災)、平成2年の兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災)、直近では平成23年(2011年)東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)を始め、平成28年には熊本地震、平成30年北

海道胆振東部地震などが記憶に新しいものです。

執筆者の故郷は福島県ですが、東日本大震災が発生した翌年に、地震と原発事故で被災した実家に町役場から頂いた防護服を着て、帰ることが出来ました。久しぶりに帰った実家の室内は蛍光灯の落下でガラス片が飛散、食器戸棚や冷蔵庫は倒壊し、食器や食品は散乱、足の踏み場がなく愕然としました。その日から身の回り品をひとつずつ片づける習慣が身につきました。背の高い洋服ダンス、和ダンスを処分し、5年保存水を確保。スーツケースには簡易トイレ、リュックサックやラジオ付き懐中電灯、洗面用具、救急用品、防災頭巾や着替え、即席めんなどの食料品を詰め込んでいます。備蓄品は「人数の3~5日分」という行政指導を参考に賞味期限を確認し無駄な廃棄は避けています。

巨大地震は、いつ発生しても不思議ではありません。近隣とのコミュニケーションを心掛け、いざという時に自助、共助、公助に結び付けられればと願っています。避難場所の確認、家族との連絡方法は今日にでも行い、安全・安心に結び付けましょう。



適正・安全委員会

## 大田区からのお知らせ

### もしもの時にも安心! 「高齢者見守りキーホルダー」に 登録しませんか?

大田区に住所がある65歳以上の方が対象です。緊急時の連絡先や医療情報などを区に登録すると、登録番号と地域包括支援センター等の連絡先が入ったキーホルダーをお渡しします。キーホルダーを常に身に付けておくことで、外出先等で緊急搬送や保護された際に、医療機関や警察などからの照会に対し24時間体制で迅速に対応いたします。

◆申込先は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターです。お越しの際は、緊急連絡先が分かるものをお持ちください。



問合先: 高齢福祉課 高齢者支援担当  
電話: 03-5744-1250  
FAX: 03-5744-1522

### 「お困りごと相談」のお知らせ

次の日程で「お困りごと相談」(就業上のトラブルや悩みの相談)を予定しています。

相談日時: 1月20日(金)午後1時30分～

場所: センター本部 作業室

申込方法: 会員番号・氏名・住所・電話番号・相談内容を任意の紙にご記入の上、本部に郵送又はご持参ください。

問合先: 事務局 鈴木 03-3739-6666

### 令和4年度 健康診断受診状況確認書のご案内

健康診断は健康の維持や疾患の予防・早期発見に役立つものです。センターでは、会員の皆様に健康を維持し、元気に就業していただくために、就業先をご紹介する際に健康診断の受診状況を活用させていただいています。

今月号に健康診断受診状況確認書を同封しますので、お手数ではありますが、確認書が届いた時点での健康診断の受診状況を記入の上、返信用封筒にて2月15日(水)必着で郵送してください。

詳細については、同封の健康診断受診状況確認書をご覧ください。不明点があれば事務局までご連絡ください。ご協力をお願いします。

問合先: 事務局 北澤 03-3739-6666

### 令和4年分の確定申告

確定申告に必要な令和4年分(令和4年1月～令和4年12月)の「配分金支払証明書」は1月末に郵送いたします。下記を参考の上、誤りのないよう申告をしてください。なお、**令和4年分の確定申告から申告書Aは廃止され、申告書Bに一本化されました**(A・Bの表記はありません)。

また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**自宅からのe-Tax(電子申告)をご利用ください。**

#### 配分金等に対する所得税の取扱い

シルバー人材センターで得た配分金収入は、所得税上「**業務に係る雑所得**」に区分されます。

所得税の取扱いは以下のとおりです。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

1. 雑所得は①公的年金等の雑所得、②**業務に係る雑所得**、③その他の雑所得(個人年金保険等、①及び②以外の雑所得)に区分されます。

雑所得の金額は、原則として雑所得の総収入金額から**実際にかかった必要経費を控除**した金額(①は公的年金等控除額を差し引いた金額)です。

2. しかし、**必要経費の額**(配分金収入を含む上記1.②及び③に係る必要経費の合計額。以下同じ)**が55万円未満の場合には、租税特別措置法第27条「家内労働者の特例」により、必要経費の額を55万円(収入金額が限度)とすることができ**ます。

3. ただし、配分金収入以外に55万円未満の給与収入がある方は、**「55万円から給与所得控除の金額(給与収入と同額)を差し引いた残額」と「実際にかかった必要経費の額」のいずれか大きい金額が**、上記1.②及び③から控除できる必要経費の額となります。なお、給与収入が55万円以上あるときは、この特例は受けられません。

4. 所得税は、概ね次のように算出されます。  
[(配分金収入－必要経費)＋(公的年金等の収入金額の合計額－公的年金等控除額)＋(給与収入－給与所得控除－所得金額調整控除)－基礎控除(48万円\*1)等の所得控除]×適用税率=所得税額\*2

\*1 合計所得金額が2,400万円以下の場合。

\*2 平成25年分以降は、所得税額に2.1%を乗じた復興特別所得税の計算が必要となります

- 申告義務のある方や確定申告をすれば税金が還付される方は、管轄の各税務署にお問合わせの上、正しい申告をしてください。

大森税務署 ☎03-3755-2111

雪谷税務署 ☎03-3726-4521

蒲田税務署 ☎03-3732-5151

(注)お送りする令和4年分配分金支払証明書の金額は、1年間の配分金と交通費の合計金額です(交通費は必要経費として取り扱うことができます)。