



謹賀新年

理事長 山口晋一



新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

この、ご挨拶もはばかりな令和6年のスタートでした。元日の能登地方を中心とした大地震、津波、犠牲となられた方にお悔やみ申し上げますとともに被災された皆様にお見舞い申し上げます。又、年末に急逝された前理事長の久保田健一郎様に心からお悔やみ申し上げます。前理事長は多くの功績をあげられましたが、中でも莫大な費用の掛かる「グリーンパレス」の解体事業を石岡・小美玉両市と折衝し見事にやり遂げたのは記憶に新しいことです。今般、前理事長の死去に伴い緊急の理事会が開催され、理事長を選出いたしました。新理事長には私、山口晋一が選出されましたが余りにも急な事で戸惑っております。今後、会員の皆様、事務局の方々、理事の方々にお力を借りて、共に良いセンターを目指したいと思います。

現在、センターは会員数の減少に直面しておりますが、互助会において新しい企画やクラブが多数出きており、それにより会員数の増加に繋がるのではと喜んでおります。役員一同会員の皆様と共に魅力あるセンターを目指して進んでまいりますので、よろしくご指導ご協力をお願い申し上げます。

スマホ・LINEの使い方講座

スマートホンをお持ちの皆さんで、LINEを使いこなしたいと思われる方を対象に、無料のスマホ講座を開催いたします。ご希望の方は、是非お申込ください。

開催日：2月8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木) 全4回

時間：13:30~15:00

会場：石岡市勤労青少年ホーム「集会室」

参加費：無料

講師：糸賀 敬子 氏

定員：12名

(定員を超えた場合は、抽選となります)

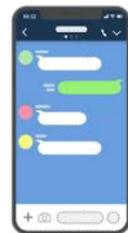
申込先：シルバー事務局

電話 0299-23-3399

申込締切：1月31日(水)

持ち物：スマートホン(通信プラン契約がされているもの)

※無料Wi-Fi設備はありません。



第5回理事会開催

12月17日(日)、久保田健一郎理事長が病により急逝されたことに伴い、新たな理事長・副理事長を選定するため、12月26日(火)第5回理事会が事務局会議室で開催されました。

理事長には、山口晋一理事、副理事長には、根本鋭三理事が選定されました。その後、議案として令和5年度収支補正予算(第2回)承認の件、会員の入退会の件が審議され原案のとおり可決しました。

報告事項として、令和5年度上半期事業実績報告と収支決算報告がありました。事業実績では、除草・植木・清掃などの請負事業が減少し、施設管理・運転業務・梱包作業などの派遣事業が増加している報告がありました。

就業情報

会社等から次のとおり仕事の依頼がありました。希望されます方はシルバー事務局までご連絡ください。なお、直接会社等への問い合わせはご遠慮ください。

1 花栽培作業(シルバー独自事業)

内容 種まき、ポットへ移植、水やりなど **女性希望**
春先から6月出荷、夏から11月出荷に向けて作業
時間 9:00~16:00 ローテーション制
単価 配分金は、前渡金として時間当たり500円
(売上高に応じて年度末清算、前年度は190円加算)
場所 石岡市八軒台

2 秋山製鋼株式会社

内容 食堂及び屋外トイレの清掃、食堂で配膳の作業 **女性希望**
時間 9:30~14:00 休憩45分 実働3:45 月~金 週5日
単価 時給953円 食事手当295円/日 交通費あり
場所 石岡市柏原

3 渡辺内科

内容 院内の清掃作業(共有スペース等) **女性希望**
時間 7:30~10:30 3時間 常備1名
月~土のうち週2回 3名ローテーション制
単価 1回あたり2,940円 場所 石岡市南台

4 富永アパート(4月から仕事開始 事前受付)

内容 アパート共有部分の清掃作業、駐車場・ごみ集積所等を含む
時間 週1回 1時間程度(曜日と時間帯は相談可)
単価 1回あたり1,200円
場所 小美玉市羽鳥

5 小美玉市社会福祉協議会 バス運転業務(4月開始 事前受付)

内容 定期路線の巡回マイクロバス運転、四季健康館内売店販売
風呂の水質検査など
時間 9:00~16:00 休憩1時間 実働6時間 火~金 週4日
単価 時給1,200円 交通費あり(給与月額115,200円程度)
場所 小美玉市部原

配分金収入等に対する所得税の取り扱い

シルバー人材センターで得た配分金収入等に対する所得税の取扱いは、以下のとおりです。(令和2年分から改正)

- 配分金収入は所得税法上「雑所得」に区別されます。雑所得の金額は原則として雑所得の総収入金額から必要経費を控除した額です。したがって、配分金収入に係る必用経費の額が55万円以上ある場合、配分金収入から必要経費の全額を控除とします。
- しかし、必要経費の額が55万円未満の場合は「租税特別措置法」第27条の適用により、55万円を上限として控除します。
- 公的年金を受給されている会員は、配分金収入とは別に公的年金等の控除が受けられます。
- 給与収入がある会員は、最低55万円(ただし収入金額を限度とします)の給与所得控除が受けられますが、その場合、配分金収入に係る控除額は55万円から給与所得を控除した残額が限度です。

{必要経費の額が55万円未満の場合の例示}

(設例)ある会員(66歳)の年間収入は次のようなものでした。

- 配分金収入 52万円
- 給与収入 18万円(派遣賃金)
- 公的年金収入 180万円

(1) (配分金収入及び給与収入に係る所得の控除)

(最低保障額)	(派遣賃金)	(最低保障額の残額)
550,000円	- 180,000円	= 370,000円
(配分金収入)	(最低保障額の残額)	(所得金額)
520,000円	- 370,000円	= 150,000円(A)

(2) (公的年金収入に係る雑所得の控除)

(公的年金収入)	(公的年金等の控除額)
1,800,000円	- 1,100,000円 = 700,000円(B)

(3) (所得控除及び所得税額)

(配分金+給与所得額)(年金所得額)	(所得金額)	
150,000円(A) + 700,000円(B) = 850,000円		
(所得金額)	(基礎控除)	(課税される金額)
850,000円	- 480,000円	= 370,000円

納税額

(課税される金額)	(所得税率)	(所得税額)
370,000円	× 5%	= 18,500円
(所得税額)	(復興特別所得税率)	(復興特別所得税)
18,500円	× 2.1%	= 300円(100円未満切り捨て)
(所得税額)	(復興特別所得税)	(納税額)
18,500円	+ 300円	= 18,800円

なお、配分金収入、給与収入、公的年金収入以外の収入がある場合の所得控除及びその他の控除については、最寄りの税務署か市役所税務課にお尋ねください。

久保田 健一郎 理事長(74歳) 石岡市大砂

心からお悔やみ申し上げます

会員互助会だより

【発行日：令和6年1月15日 石岡地方広域シルバー人材センター会員互助会】



新年のごあいさつ

互助会 会長 菅谷 阡



新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は互助会活動に対しまして、特段のご指導とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。昨年は自然災害の多発や物価の高騰等々の中、国民生活は厳しい状況にありました。一方でコロナウィルス感染症も徐々に沈静化が見られる中で政府における「GO TO トラベル」の時期を利用した6月2日の横浜中華街と三溪園日帰り、11月27～28日の磯部温泉と長野善光寺一泊の旅行を、格安にて会員の皆様のご協力を得て実現することができました。昨年計画いたしました各事業活動も、皆様のご参加を得て無事終了する事が出来ました。新しい年を迎え、互助会事業を通して会員同志の仲間意識の高揚を図り「連帯共助」をもって各種事業活動を展開してまいります。

本年早々の2月20日成田山新勝寺と成田空港見学の旅を実施いたしますので、多くの皆様のご参加をお願いいたします。

結びに会員の皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げまして役員を代表してのご挨拶といたします。

2月20日（火）の互助会日帰り旅行

「成田山新勝寺と成田空港見学の旅」に参加される方で
昼食の「鰻のかば焼き」が苦手な方は、別料理により対応いたしますので、必ず事務局にご連絡下さい。

電話0299-23-3399

成田山新勝寺と成田空港見学の旅 バス乗車場所と乗車時間のご案内

時間	1号車
8:00	イベント広場

時間	3号車
7:00	みの〜れ第2駐車場
7:25	園部農協
7:50	中央公民館

時間	2号車
7:20	小川文化センター
7:35	玉里総合支所
7:50	石岡運動公園（裏門）

衛生委員会だより

自律神経を整えましょう

最近、こんなことが気になりませんか？

- ・なんとなくだるい、仕事を始めるのが億劫だ
 - ・仕事への集中力が下がっているかも
 - ・肩こり、腰痛がすごくつらい
 - ・夜寝つきが悪い、ぐっすり寝れていない気がする
- はっきりしない不調の正体は、「自律神経」の働きが下がっている可能性があります
- 人はどんな状況にも慣れようとするので、なかなか「ストレス」と気づきません。



自律神経が乱れるとどうなる？

- ・身体的な不調
頭痛、動悸、息切れ、めまい、便秘、冷え、肩こり、倦怠感、疲れやすさ、息苦しさ、手足のしびれ
- ・精神的な不調
不安、不眠、集中力低下、やる気が出ない、イライラする、情緒不安定

今すぐできる自律神経セルフケア

1. 生活リズムの改善

夜更かしや朝寝坊、食事時間がバラバラといった不規則な生活が原因です、交感神経が活発になる朝にしっかりと目を覚まし、副交感神経がピークになる深夜にぐっすり眠れるよう、規則正しい生活リズムを心がけましょう。太陽の光を浴びて1杯の水を飲みましょう。



2. 食生活改善

肉や魚、卵などの動物性たんぱく質は、毎日積極的に摂りたい栄養素です。ただ、単品だと脂肪が多くなりやすいので、野菜も一緒に摂ることがポイントです。

3. メンタルケア

精神的なストレスは自律神経を乱す大敵です。中でも対人関係によるストレスは避けて通れないものですが、「人は人、自分は自分」と考えることで、周りの意見に左右されたり、振り回されたりせずにストレスを軽減できます。作り笑いでも笑顔は効果大です。

石岡地区互助会役員の紹介

1名空席となっております石岡地区互助会役員に令和6年1月1日から石岡地区 塚本キヨ子会員が役員として就任しました。事業等のご意見・ご希望がありましたら、気軽にお声がけよろしくお祈りいたします。



ビオラ・パンジー・ハボタン直売

シルバー事務所及び花ハウス（石岡市八軒台、石岡ゴルフセンター入口）でビオラ・パンジー・ハボタン・キンセンカ・ナデシコを **会員特別価格 70円** で販売します。ご希望の方は、数量に限りがございますので、お早めにお求めください。



草花寄せ植え体験講座

独自事業として花苗の栽培を行っている経験豊富な会員により、寄せ植えのコツを体験していただくものです。

開催日時：第1回目 1月24日（水）13:30～14:30
第2回目 1月31日（水）13:30～14:30

会場：花ハウス 石岡市八軒台（石岡ゴルフセンター入口のハウス）
定員：各回とも10名（先着順で定員になり次第締切）
参加費：600円（寄せ植えされた鉢は、お持ち帰りいただけます）
申込先：シルバー事務局 電話 0299-23-3399

入会希望者（新会員）の紹介（敬称略）12月

40551	長島 洋一	小美玉市小川	60575	秋山 清子	石岡市宇治会
50795	岡野 敏夫	小美玉市上馬場	60576	海野 隆之	石岡市大増
50796	鈴木 礼子	小美玉市西郷地			

ほっこりシルバー川柳（作者不明）

- ☆ 気を付けて 怖い段差と 寒暖差
- ☆ カップ麺 お湯を入れずに 5分待つ
- ☆ ばあちゃんに 三步下がって じいが行く
- ☆ ぽっくりと 逝きたいくせに ジム通い
- ☆ いつの日か そんな想いで 磨く墓
- ☆ 携帯を 変えたら最後 使えない
- ☆ 冬の日の 一番風呂は 命がけ
- ☆ WED予約 予約できたか 電話する
- ☆ お年玉 持続可能か 聞くな孫たち



「配分金支払い証明書」・「給与所得の源泉徴収票」を送付しました。

令和5年1月から令和5年12月までの12ヶ月間の間に、シルバーで配分金収入のあった会員皆様に「配分金支払証明書」・「給与所得の源泉徴収票」を送付しました。

つきましては、確定申告の際などにご利用ください。シルバー請負業務で得た配分金収入等に対する所得税の取扱いについては、「配分金収入等に対する所得税の取扱い」を参照してください。また、シルバー派遣業務として就業された会員皆様には、「給与所得の源泉徴収票」を送付いたしましたので、確定申告の際などにご利用ください。重要な書類ですので、大切に保管をお願いいたします。