

シルバー なかめ

No.142 2020.1.31

公益社団法人 中野区シルバー人材センター

編集：広報委員会

〒164-0011 中野区中央2-22-10-101

電話 03-3366-7971 FAX 03-3366-7998

ホームページ <http://www.nakano-sjc.or.jp/>

会員数 合計：1,495名 [男性：910名 女性：585名]
(令和元年12月末現在)

人生をたのしむ。自分らしく。

2020年(令和2年)は ^{ねずみ}子年です。



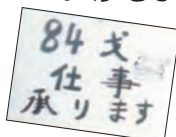
年男・年女の皆さんに「今年の抱負」をお聞きました。

昭和11年



やまだ きへい
山田 几平
会員

7回目の年男で84歳。年男と云っても節分の豆まきぐらいしか用のない男。今まで、子供や孫達に何を遺してきたか顧みて、子供達や孫達が、平和で、豊かな、戦争のない世の中で生きていけるような道の一つでも多くつくっていく為に歩きたい、と思っています。



昭和11年



ほそ の ただし
細野 正
会員

私の人生は、その時代に向き合って揺れ動き、仕事とお金を追求して目標が不安定でした。平常心の心を少しでも前進させて行こうと最近思うようにしております。現代は、好きだ嫌いだ、損か得かでみんな焦っておりますね。気持ち楽な社会に協力したいです。

昭和23年



もろほし みよこ
諸星 美代子
会員

私は72歳の年女です。入会させて頂いて3年半位になります。日々健康で働ける事に心から感謝して、事故や怪我に注意を怠らずこれからも邁進していきたいです。そして、毎日楽しく過ごせたら良いですね。どうぞ宜しくお願い致します。

昭和23年



いとう ようこ
伊藤 陽子
会員

中野に住んで4回目の新年となりました。今の住居が2年更新になったので、快適な部屋作りをしようと決めました。手始めにベッドカバーを作りたいと思います(念願のピンクの花柄で)。そして、よく眠る事、笑顔で明るく一日を過ごそうと思っています。

昭和11年生まれ
の会員さん
48名
昭和23年生まれ
の会員さん
84名



昭和59年
こばやし だい ち
主任 小林 大地
干支に因んで、
会員数が“増える”
ように頑張ります!



昭和47年
さいとう まさと
主任 齋藤 直人
何事にも挑戦し
ていく姿勢を心が
けます。



中野区長 酒井 直人

新年あけましておめでと
うございます。

中野区シルバー人材セン
ター会員の皆様にとって、本年がすこやかで希
望に満ちた一年でありますよう、心からお祈
り申し上げます。

さて、中野区は、区民の皆様が多様な生き
方や個性、文化、価値観を互いに受け入れ、
協働しながら、ともに築いていく中野のまちの
実現を目指しています。ここでは、高齢者の
方々が、年齢にとらわれることなく、個性や能
力、経験を活用し、充実した人生を過ごすこ
とができると考えております。

一方、本格的な高齢社会を迎えた今日、医
療や介護などの社会保障費の負担が切実な
問題となっています。社会保障改革の検討の
場では、健康寿命の延伸が政策課題の一つに挙
げられています。

そのような中、シルバー人材センター会員の
皆様は、豊富なご経験や技術を日々のお仕事
に活かしておられ、その活動をご自分の健康
維持や生きがいづくりなど、人生をより良く
生きる手段の一つとしていただいていると思っ
ております。皆様の日頃の活動に敬意を表する
とともに、区として引き続き支援してまいり
ます。

中野区シルバー人材センターの益々のご発展
と、会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念いたし
まして、新年のご挨拶とさせていただきます。



会長 田中 正彦

あけましておめでとうござい
ます。

新元号令和になって2年目、
東京オリンピック開催の年を迎え、皆さんと共に
心新たにいろいろなことにチャレンジする年にして
いきたいと思ひます。

昨年は40周年記念事業を何としても成功させ
ねばならないと、会員の皆様と職員が一体となつて
広報活動等を展開していただいたおかげで大成功
に導くことができました。

区民の皆様にあためて中野区シルバーの存在
を知っていただけたと思ひますと共に、私達にやれ
ばできるというサジェスションを与えてくれました。
本年は、シルバーの仕事の内容や組織など、その
活動を32.8万人の区民の方々に知ってもらえるよ
う努力する年にしなくてはなりません。それが会
員数の増加につながります。皆さんが力を合わせ
れば可能です。

さて、皆さんは会員以外の方々から「年齢より
お若いんですね」と言われた経験はありませんか。
会員として豊富な経験・知識や技術を活かして
仕事をするにより地域社会に貢献しているか
らであり、会員相互の楽しい交流も相まって元氣
の源となつているからではないでしょうか。またシル
バーで仕事をして得た、配分金は私たちの日常生
活に掛け替えのないものとなっております。

高齢化社会が進む中で、私たちシルバーの活動は
社会を支える大きな使命を担っています。期待に
応えるべく本年もみんなで力を合わせましょう。

・ま・め・知・識・

日本の暦

鷲宮班 染谷 弘 会員より

に じゅう し せつ き 二十四節気

江戸時代までの暦は、最も身近な天体の月の運行に
基づきました。1年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さ
らにそれぞれを6つに分けたものを「二十四節気」とい
い、今でも季節を表す言葉として用いられています。

	春						夏						秋						冬					
名称	立春 りっしゅん	雨水 うすい	啓蟄 けいちつ	春分 しゅんぶん	清明 せいめい	穀雨 こくう	立夏 りっか	小満 しょうまん	芒種 ぼうしゅ	夏至 げし	小暑 しょうしょ	大暑 たいしょ	立秋 りっしゅう	処暑 しょしょ	白露 はくろ	秋分 しゅうぶん	寒露 かんろ	霜降 そうこう	立冬 りっとう	小雪 しょうせつ	大雪 たいせつ	冬至 とうじ	小寒 しょうかん	大寒 だいかん
日付	2/4	2/19	3/5	3/20	4/4	4/19	5/5	5/20	6/5	6/21	7/7	7/22	8/7	8/23	9/7	9/22	10/8	10/23	11/7	11/22	12/7	12/21	1/5	1/20

楽しく作って美味しく食べて 健康維持にお役立ち!!

理事 渡邊 昭子

令和元年10月30日(水) 家庭子育て委員会主催の「おひとり様の食事作り」をテーマに、リニューアルオープンした東中野区民活動センターで調理研修会が開催されました。出席者22名の会員が5つのグループに分かれ、中野区フリー管理栄養士さんのご指導の下、手際よく、和気あいあいと腕を振っていました。



注目の
レシピは!

パサつかず
ふっくら仕上げ
鯖味噌煮

ポリ袋にサバと調味料の味噌と生姜を入れ軽く揉み、水を張った鍋に皿を置き、その上にポリ袋を乗せ、火にかければ、蒸し器に早変わり。味のしみこみ、柔らかさに大満足!

イタリア風
切干し大根

切干大根の味付けの定番は? 醤油と砂糖と思いきや。トマトジュースとウスターソース。味の旨味をツナ缶でアップ! 和食から洋食に変身!



注目の
栄養士さんの
アドバイスは!

バランスを崩さない食生活を

◎主食:エネルギー源となる食品の炭水化物(ごはん・パン・麺類・芋類)◎主菜:身体の骨や組織や筋肉などをつくる食品の蛋白質(肉・魚・卵・大豆・大豆製品)◎副菜:身体の各機能を調節する食品のビタミン(野菜・果物)ミネラル(牛乳・小魚・海藻)を意識してバランスの良い食事作りを心掛ける。

家庭での食品ロスの削減を!

日常生活の中で食べ残しや食品のムダを出さない食事作りを工夫して、「中野区のごみ減量」に協力しましょう!!

センターPR活動

12/7
(土)
15:00~
18:00

「みなみ台夢ひろば」



日中の気温わずから度。雪予報も出ていたこの日、朝から降っていた雨は幸運にも活動前にやみ、南中野班の有志の会員さんを中心に、PR活動を開始しました。
写真の通り、南台3丁目にある商店街の空き店舗「みなみ台夢ひろば」はシルバークラールに大変身!! 本当に本当に寒い一日でしたが、みなさんの熱い思いでいっぱいなの夢ひろばでした。

年末の商店街。お買い物の途中に「ちよとひと休み」していただけたら、暖かい飲み物とちよと立ち寄りていただく場所をご提供。お楽しみスペースでは、江古田班の中山会員を中心に折り紙で「ばたばた鳥」を作りました。「昔はよく折ったのよ」という声が多く聞かれ、センターのPRをしながら懐かしい時間を過ごしました。

ブロードウェイ地下商店街のショッピングゾーン「プチパリ」の空きスペースで、今年最後のPR活動を実施しました。

お楽しみ企画

折り紙で「ばたばた鳥」を作しましょう!
(江古田班会員と共に)



がんばれ日本! 2020



ご協力いただいた会員の皆さん、ありがとうございました。(事務局)

子^ね年を迎えて

野方班 高見沢 昇

たかみざわ のぼる



令和最初の元旦を迎えた今年は、十二支最初の子（ねずみ）年です。

子歳生れは、怜利で商売繁昌、子孫繁栄の幸運に恵まれますが、利己的のため他者に迷惑をかけない配慮が必要です。

ねずみは、その門歯で物品をかじる習性から、「風が吹けば桶屋が儲かる」とか「ねずみの嫁入り」など因果応報の寓話があります。「大国主命（大黒天）」のお使いをして、昔から人類と共存して来ました。「大国主命」が岳父（スサノオノ命）の射た矢を探しに草原に行き、火をかけられました。そのとき、ねずみが現われて地下の洞穴に案内し、矢まで探してくれて危難を免れた神話があります。大黒天（福の神）の踏んだ米俵に、「俵のねずみが米食つてチュウ・チュウ」のねずみの群像があります。「はつかねずみ」は、医学の研究に役立っています。「ねずみ算」の計算は、繁殖力の強さを表現します。

白寿を迎え、食料難の戦中戦後を生き抜いた私にとって、ねずみの生き方に学ぶべき点があります。衣食足って礼節を知り「日日是好日」の生活を、これからも続けたいと思います。

「平成と令和貫く 平和の辞」

趣味の話

シルバーパスを貰ったら

新井班 梶浦 八郎

かじうら はちろう



かねてからシルバーパスを貰ったら、バスを使用して何処まで行けるか、試してみたいと思っていました。

70歳の誕生日の月の1日。早速パスの交付を受け、それと同時に『東京都乗合バス・ルートあんない』を購入（定価1,200円（税別））。バス路線を調べ、高尾山へのバス旅を実行しました。

まず中野駅から吉祥寺→花小金井→武蔵小金井→府中→国立→立川→新道福島。新道福島から多摩川を渡るバスが無かったので、次の小宮町バス停まで約30分歩くことになりました。小宮町から八王子→高尾山、無事到着。所要時間6時間の旅。

さすがに高尾山に登る時間も無いので、帰りは京王線で新宿へ。笹塚で「妙高」というそば屋を商っている婦人と、車内で世間話をし、後日店に行く約束し別れました。

1年以上も経つのに行けずじまいですが、近いうちに必ず行こうと思っています。相手は覚えていないと思いますが。

その後、青梅・柴又・舎人公園・泉岳寺などバス旅は続きます。

嬉しいが困った話



2020年 子年
東京オリンピックの
年 明けましておめ
でとうございます。

区報配布一筋？シル
バー会員になって十何年、十何年前の話
です。

区報配布の途中、道端に倒れている人
を介助しました。それを見ていた一人の
女性が、私の行動に感動したと言って、シ
ルバーの事務所に電話をしました。「あ
なたの会社の人は、人助けをした、立派
な人です。ぜひ給料を上げてやってくだ
さいよ！」と。私も驚きましたが、事務
所はもともと驚いた事だとおもいます。そ
の後何事もなく区報配達は地域は変わ
りましたがが続いています。その事件の少
し後に、副班長にと要請があり受けまし
た。副班長手当がついていました。責任
も一緒に。

次回は、上鷺宮班の
み た む ら ひ ろ し
三田村 宏 会員を紹介します。

三田村さん、卒寿おめでとうございます。
今年の花壇の出来栄えは如何ですか？

安全管理 委員会より

冬場は特にご注意を!!

感染症に気を付けましょう!

- ★石けんを使ってていねいに手洗いし、うがいをする。
- ★バランスの良い食事をとる。
- ★しっかり水分補給し、脱水症状を防ぐ。
- ★十分な休養と睡眠をとり、規則正しい生活をする。
- ★適度な運動をする。
- ★必要に応じて、外出時にはマスクを着用する。



暗い早朝・夕方は特に危険! 交通事故に気を付けましょう!

- ★自転車に乗るときには、薄暗くなる前に点灯しましょう。
- ★交差点では必ず一時停止しましょう。
- ★洋服や靴、カバンなどに反射材をつけ、ドライバーによく見えるよう工夫しましょう。
- ★暗くなると自動車の距離や速度はわかりにくくなります。横断時や自動車とすれ違うときには十分確認しましょう。



配分金等（配分金＋交通費）の確定申告について

シルバー人材センターで得た配分金・交通費に対する所得税は、所得税法上「雑所得」に区分され、租税特別措置法第27条により65万円まで控除されますが、支払総額が65万円を超える場合には確定申告をする必要があります。

下記の通り「令和元年（平成31年）配分金支払証明書」を送付しますので、該当される方は確定申告をしてください。

「令和元年12月分 配分金」がある方

送付時期：令和2年1月11日～1月15日

12月分配分金支払明細書に、「配分金支払証明書」を同封し郵送します。

「令和元年12月分 配分金」がない方

送付時期：令和2年1月17日～1月20日

「配分金支払証明書」のみを郵送します。

※配分金以外の収入（年金収入・家賃収入・給与収入など）がある方は、税務署にご相談ください。

令和元年度 下半期 「会員懇談会」開催結果

出席者：236名/1,482名

●今回の会員懇談会では、6班で特別講座を行いました。

班名	講座内容	講師
弥生班	「日常生活において簡単にできる健康予備知識」	森永乳業グループ
東部班	「高齢者に多い悪質商法の事例、その対処方法」	中野区消費生活センター
昭和班・桃園班	「大人の学校」	まだ 儘田宏会員
江古田班	「伝承あそび」	中山順子会員
沼袋班	「お口のチェック・お口の体操と足指力測定」	北部すこやか福祉センター

●会員懇談会での主な意見

- ・今後、さらなる会員間交流を活性化するため、他の班と合同で懇談会を実施することも検討している。
- ・今まで懇談会に出席したことがなかったが、儘田さんの講義に興味があつて参加をした。夫へ入会登録説明会の日を伝えて、入会を勧めたい。

クリーンキャンペーン （ボランティア活動）報告

令和元年11月27日（水）から29日（金）の間に実施しました。

時間：午前7時45分～8時30分（45分間）

※上鷺宮班は、午前8時～8時30分

地域班	実施場所	参加人数
南中野	中野富士見町駅	18
鍋横	新中野駅	6
桃園	新中野駅	雨で中止
弥生	中野坂上駅	7
東部	東中野駅	8
昭和	中野駅	5
新井	新井薬師前駅	6
上高田	落合駅	4
沼袋	沼袋駅	11
江古田	新江古田駅	7
野方	野方駅	3
大和	都立家政駅	8
鷺宮	鷺ノ宮駅	6
上鷺宮	鷺六公園	17
合計		106

今回、駅頭以外の場所で活動を行った上鷺宮班より

朝から好天に恵まれ、風も無く、少々寒いですが、過去最多の17人が集まった。

創立40周年記念誌 発行!!

「働く喜びと社会参加」

機関誌「シルバーなかの」と一緒にお届けしています。ぜひご覧ください!



今後の予定

2月

- 出張入会登録説明会（2月21日（金））
13:00～南中野区民活動センター

3月

- 東京マラソンボランティア（3月1日（日））
都立日比谷公園（祭りメイン会場）

令和元年度

第10回 理事会

令和元年11月28日開催

9名の入会者が承認されました。10月の事業実績は、前年同時期と比較して1.1%の増でした。

- 令和元年11月入会者の承認について
 - 令和元年10月退会者について
 - 第3ブロック代表理事等会議の開催結果について 他
- 審議・報告いたしました。

令和元年度

第11回 理事会

令和元年12月19日開催

5名の入会者が承認されました。11月の事業実績は、前年同時期と比較して4.8%の増でした。

- 令和元年12月入会者の承認について
 - 令和元年11月退会者について
 - 令和元年度監事監査(中間)の実施結果について 他
- 審議・報告いたしました。

入会登録説明会 開催日



開催日	理事会承認日
2月12日(水) 本部	2月27日(木)
2月18日(火) 本部	
2月21日(金) ※出張 南中野区民活動センター	
3月13日(金) 本部	3月26日(木)
3月18日(水) 本部	

- センターでは会員を募集しています。
- ご近所やお知り合いの方にお声がけをお願いします。
- 詳細については、事務局まで。

配分金振込日



就 業 月	配分金振込日
令和2年 2月就業分	3月16日(月)
3月就業分	4月16日(木)

リサイクル自転車 販売日

11時40分までにお越しください。



販売日

(原則、毎月第3木曜日)

2月20日(木)

3月19日(木)

わたしたちが
作っています!



(左から) 高橋会員・神山会員・迎田会員

- 販売場所:
中野四季の森公園
- 販売価格(税込):
① 8,500円
② 11,500円
③ 13,000円

※ギアやオートライトの有無によって値段が異なります。

編集後記

理事 望月 武

特集は、新元号「令和」の2年目を迎え、中野区長の酒井様から、発展を続けている中野区で区民に視点を置いた今年の行政の展望と抱負が熱く語られています。

その上で、高齢社会が進むなか「中野区シルバー人材センター」の活動が地域社会から期待され、また個々人の就労意欲と生きがいづくりに更に健康維持にも大いに役立っているの、区としてもさらにシルバーセンターを支援したいとの心強い激励を戴きました。一会員として、新たな気持ちで仕事に取り組みたいと思います。

また、会員のひろばには、白寿を迎えられた高見沢昇会員から「ねすみ」に係わる伝承や名言集が寄せられています。ねずみの生き方に学ぶべき点があるとして、衣食足って礼節を知る「日日是好日」の生活をこれからも続けたいと結ばれています。立派な心構えに感心いたしました。

日帰り旅行 横 浜 め ぐ り



桃園班 班長 高木 宏
たかぎ ひろし

集合写真
(東京ガス根岸工場にて)



昼食は横浜中華街「桂宮」にて

11月7日の木曜日。晴天に恵まれ、41名を乗せた観光バスは横浜に向けて中野を出発しました。東京ガス根岸工場では、東京に供給される都市ガスの生産課程※を見学し、横浜中華街で中華料理の昼食に舌鼓を打ち、ランドマークタワーの69階の展望フロアからは、前には限りなく広がる東京湾、後ろは天まで聳える富士山の景観に、中野区シルバー人材センターの将来を見るような気がしました。また今回は、シルバー会員ではないのですが、シルバーの仕事に興味があるという方にも参加していただきました。こういった行事を通じて、シルバー会員

の人々と交流していただき、いずれは、シルバー会員になっていただけたら、とても素晴らしいことだと思います。

※都市ガスの製造は、産地で冷却・液化されてタンカーで運ばれてきたLNG(液化天然ガス)を海水あるいは温水の熱によって再ガス化させるという大変シンプルなもの。



◀ LNGを使った-162度の冷熱実験(東京ガス根岸工場)



ホームページURL
<http://www.nakano-sjc.or.jp/>
ホームページへのアクセスは
こちらから! ▶

