シルバーなかの

No.146 2021.1.31

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：1,449名［男性：879名　女性：570名］
（令和2年12月末現在）

人生をたのしむ。自分らしく。

2021年（令和3年）は丑（うし）年です。

年男・年女の皆さんに「今年の抱負」をお聞きしました。

昭和12年生まれ
大村（おおむら） 美和子（みわこ）
会員

昭和61年入会。永年のシルバー会との付き合いで、たくさんの人達と出会い、地域のために働いている現在に満足感で一杯です。現在の見守り業務では、学校や地域からの信頼を頂き誇りに思っています。昭和58年より水泳を始め元気一杯、年女よりはるかに若いです。会員として恥じないよう頑張りたいです。

昭和12年生まれ
加藤（かとう） 喬（たかし）
会員

「人生7回目の年男を迎えての近況」
今、世間ではカタカナ言葉が溢（あふ）れ、私には理解出来ないものも多く、また個人的には簡単な漢字すら忘れ気味です。今の私の健康管理は「早朝30分のラジオ体操」と「1日1万歩の励行」です。御蔭で体調は頗（すこぶ）る快調ですが、しかしコロナの動きが気掛かりでなりません。

昭和24年生まれ
金野（こんの） 京子（きょうこ）
会員

知らないうちに72年も使ってきた骨や神経・・・近頃とても痛いよ！父母の教えにもなかった事だ！血行が悪いとイタイ！いたい！あたためて温めて痛みを取るとホッとするこの頃！歩くという事が目標になった♡毎日がとっても楽しい・・・♡

昭和24年生まれ
宮澤（みやざわ） 健二（けんじ）
会員

毎日が日曜日だった3年前。ふとした縁で当ベテラン会員の方から誘いを受け入会。以来、外での仕事を次々ともらい、これが私に大正解。心身共に絶好調。やはり、人間は外に出て動き回ることが基本と実感。『雨にもマケズ　風にも負けない　超シルバーマンの年男に　今年は成りたい』

昭和12年生まれの会員さん40名
昭和24年生まれの会員さん97名

ホームページへのアクセスはこちらから

新年のごあいさつ

中野区長　酒井（さかい）　直人（なおと）

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は、すこやかに新年を迎えられたことと、心よりお慶び申し上げます。

さて、区では現在、基本構想の改定、基本計画の策定に向けた検討を進めています。

昨年は、私たちの生活や価値観、行動などに変化が生まれ、人と人のつながりや、人々の地域や社会への関わり、安全や安心への意識を見つめ直す契機となりました。改めて、基本構想で描く中野区が目指すまちの姿の実現に向け、多様な生き方や個性、文化、価値観を互いに受け入れ、協働していくことの必要性を確認したところです。

シルバー人材センターには、以前の仕事や、家庭での家事の経験を活かしている方、また入会後、新たに技術を学んで仕事に取り組んでいる方、さまざまな会員の方々がいらっしゃることと存じますが、それぞれに違う背景を持ち、これまで自分らしく生きてこられた全ての経験こそが、みなさんの持つ個性であり財産であると考えております。その貴重な財産を活かして働くことで活力ある地域づくりに貢献していただいている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（たなか）　正彦（まさひこ）

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症に始まり、年末にはこれまで以上の感染者数拡大の第3波に突入し、クラスターや高齢者の感染者数も増加し、医療危機が叫ばれ予断を許さない状況となりました。皆様方も、気を引き締め三密対策を万全にして、新年を迎えられたことと存じます。

さて令和2年度は、当センターも少なからずコロナの影響を受け、契約金額の減少等ありましたが、種々対策の実行と皆様のご協力のお陰で、従前の状況に戻りつつあります。

一方、「2020チャレンジプラン10」も仕事の見える化・目立つ化、新事務所移転に伴う検討、会員増、派遣事業の新規開拓等々は皆様のご協力で着実に前進してきていますが、当シルバーにとっていずれも喫緊の重要課題であり、本年を更なる深耕工作をすべき年にしなければなりません。

本年は新型ワクチンの開発も一段と進み、治験データで有効性が確認され次第、接種も可能になることと思います。新型コロナ感染症から早く解放され、従前の社会環境に戻るよう全員で祈念し、「生きがい就労」と「地域貢献の実践」のシルバー人材センターの役割を発揮していきましょう。

最後になりますが、令和3年が会員の皆様にとりまして、素晴らしい一年となりますようお祈り申し上げ、年頭の挨拶とさせていただきます。

丑年を迎えて

野方班　高見沢　昇

令和3年は、丑(牛)年です。

丑年生まれは大らかで優しく、忍耐強くて、愛情豊かですが、反面怒ると猛然と立ち向かって来るので、注意を要します。

牛は馬と共に、昔から農耕に利用され、肉牛、乳牛、闘牛としても役立っています。

牛は「仏や神の乗る神使なり」と言われ、菅原道真公(天神様)を祭る神社の境内には牛の座像があります。

「牛にひかれて善光寺参り」の牛は仏の化身で、無信心の老婆を遠く信州まで導いて、信心を与えたと言われます。

印度では聖牛として敬愛されており、道路に寝そべっている牛を排除せず、車輛も民衆もこれを除けて通行していました。

一方、闘牛としての性質を利用した例は、スペインの闘牛があります。日本でも四国に角の突き合いの闘牛があります。

木曽義仲が越中で平家の大軍と戦ったとき、牛の角に「たいまつ」を結び、これに火を付けて敵陣に突進させた火牛の戦法が伝えられています。

同じ家畜として馬と比較される格言も多く、牛車は遅く、馬車は速いので、「牛を馬に乗り替える」遅足から快足への変化があります。「牛は牛づれ馬は馬づれ」は似た者同士のグループを意味します。

終りに牛は、牛乳、チーズ、バターの酪農製品や靴や鞄の牛皮製品などを供給して、牛肉以外にも人間の生活に欠かせない存在であることに感謝します。

転倒事故にご注意を!

安全管理委員会より

これからの季節、気温が低下し、朝晩だけでなく日中も路面が凍結し、滑りやすくなります。

就業中や行き帰りにはよく注意し、
時間に余裕をもった行動を心がけましょう。

冬は雪や凍結で道路がすべりやすくなっています!

雪・みぞれが降ったときは…

- ☑ 自転車に乗らない
- ☑ 時間に余裕をもって出かける
- ☑ 路面の雪や氷が完全に消えるまでは歩く、または公共交通機関を利用する
- ☑ 足元が滑りにくい靴を履く(簡易装着型スパイクの利用も有効)
- ☑ 移動時は、なるべく手すりのそばを歩く、小さな歩幅で靴の裏全体を地面につけて歩く

会員投稿 No.10

東京にある「富士塚」を散策しました

東部班　儘田宏（中野区ものしり博士）

富士山の美しい姿は、世界遺産に相応しい日本最高嶺で、古代から自然崇拝の対象になっておりました。富士山信仰は、富士山が噴火していた昔、その美しさだけでなく激しく噴き上げる火焔に、当時の人々は、怒る神の姿を重ねていました。

富士山は、その美しさだけではなく、激しい噴火により神々が住む山として考えられておりました。江戸時代の激しい噴火活動が沈静化した以降、富士山は山岳信仰の対象になりました。その後、富士登山が次第に大衆化されました。

富士山への旅は、当時の江戸の人々で片道8日間は要しておりました。しかし、富士山に行きたくても資金が無い人々や、体力が無い人々のために、富士山を模した人工の山である「富士塚」が造られ、これを礼拝していました。この小さな築山である「富士塚」に登れば、富士山に登ったことと同じ霊感が得られると言われ、パワースポットとしての人気も絶大です。東京にも多くの富士塚があり、いずれも表面が富士山の溶岩で覆われています。

現在、東京都にある富士塚は、112か所あります。その中で5つの富士塚を散策しましたが、今回は中野区から一番近い「鳴子富士」をご紹介します。3か月にわたり富士塚を散策しましたが、富士山のエネルギーを十分に体感することができました。

富士塚山頂にて

溶岩で覆われた岩肌

①新宿区「成子天神」の富士塚「鳴子富士」
新宿区西新宿8-14-10
1100年前に創建された成子天神の北参道の脇にあります。大正9年(1920年)に富士山の溶岩を運んで造られました。高さは12メートルで歩数は60歩です。

七福神

恵比寿

大黒天

弁財天

毘沙門天

布袋和尚

福禄寿

寿老人

「鳴子富士」のある成子天神社には、境内に七福神すべてが祀られています。七福神を巡ると七つの災害が除かれ、七つの幸福を授かるとか…。

【今回訪れた富士塚】
②渋谷区「鳩森神社」の富士塚「**千駄ヶ谷富士**」:渋谷区千駄ヶ谷1-1-24
都内最古の富士塚。高さ6メートル。歩数は30歩。
③江戸川区「船堀日枝神社」の富士塚「**船堀の富士塚**」:江戸川区船堀6-7-23
高さ2メートル。歩数は20歩。
④文京区「護国寺」の富士塚「**音羽富士**」:文京区大塚5-40-1
高さは6メートル。歩数は80歩。
⑤品川区「品川神社」の富士塚「**品川富士**」:品川区北品川3-7-15
都内最大規模。高さ15メートル。歩数は65歩。

友達紹介リレー No.7

会員さん今何してますか？

「私の仕事」

江古田班　大塚（おおつか）幸子（さちこ）

私は「シルバー人材センター」本部でコールセンターをしております。電話受付、来所者応対、発注者・受注登録、就業報告書等のＰＣ入力、書類取りまとめ・発送・印刷等、３人で１日２人体制で作業しております。

朝、「中野区シルバー人材センター大塚です」で始まり・・・夕方「お先に失礼します」で終り。10年続けております。

気をつけていることは、人の話を良く聞くために「耳は二つ口は一つ」※ということです。「幸せのきっかけ作りが私の仕事」と信じ毎日を明るく楽しく過ごすよう努力しております。

※ユダヤの格言です。
「人には口が一つなのに耳は二つあるのは何故か。それは自分が話す倍だけ他人の話を聞かなければならないからだ」

【本部スタッフ】右下から 大塚会員(コールセンター)･高橋会員(清掃)･水野会員(コールセンター)
右上から 馬渕氏(コールセンター)･瀬田事務局長

次号は、**江古田班 中山（なかやま）順子（じゅんこ）会員**を紹介します。

（中山会員へのメッセージ）
日本のお手玉の会の理事。「伝承あそび」を未来につなげようと日本中講師としてまわっている方です。〝中山さんよろしくね〟

「会員のひろば」ではみなさまからの投稿をお待ちしています。

■「会員のひろば」投稿募集!!

あなたが主役！

- コロナ禍での奮闘記、挑戦、苦労話など
- 趣味の話　● ちょっといい話　● 豆知識

など、内容は問いません。200～300文字程度でお願いします。

※選考・編集については広報委員会にご一任ください。 ※掲載された方には粗品を差し上げます。

【投稿・お問合せ先】（公・社）中野区シルバー人材センター広報委員会
〒164-0011 中野区中央2-22-10-101　TEL. 3366-7971　担当：小寺・木下

令和2年度下半期「会員懇談会」開催結果

出席者 210名 / 1,437名

今回の会員懇談会は、新井班・桃園班・上高田班の3班で初めての試みとして、介護予防事業実施施設にある音響機器を活用した「**健康エクササイズ**」を行いました。

マスクの着用、会場入室時の検温・手指のアルコール消毒など、コロナ感染予防対策に十分配慮して行いました。

「健康エクササイズ」を実施した目的は、令和2年度上半期に、傷害9件・賠償1件の事故が発生しており、傷害事故9件中6件が「転倒」に絡む事故ということで、「**転倒しにくい体づくり**」のための適度な運動や筋トレを、普段の生活の中に取り入れていただくために行いました。

今回は3班でしたが、来春の会員懇談会では、多くの班で開催出来ればと考えております。（事務局）

スクリーンに映像を映しながら体を動かしました。（新井班）

クリーンキャンペーン（ボランティア活動）報告

11月25日（水）から27日（金）の間に実施しました。いつもはPR活動の一環として、声を掛けながらティッシュを配っていましたが、コロナ感染予防のため行いませんでした。

今回、南中野班は「中野富士見町駅頭」と大村理事の発案により「南台小学校」の裏門にある側溝の清掃も実施しました。臼田班長（南中野班）からは、「11/20に行われた懇談会の席で、南台小学校での協力者を募り、即座に6人の参加者が決定しました。当日小雨が降る中、欠席者はあったものの、参加された方々は中止どころか、新しいオレンジ色のベストを着けて、やる気満々。無事に作業を終えました」との報告がありました。また、上鷺宮班は「鷺宮体育館」の周辺を清掃しました。

下半期に行うクリーンキャンペーンは、駅頭ではない場所での実施を推奨しています。今後も、駅頭ではない場所での活動が増えることを期待しています。（事務局）

南台小学校　側溝の清掃（南中野班）

新中野駅周辺（桃園班･鍋横班合同）

令和2年分確定申告について

ご確認ください

今年の確定申告は、例年と比べて変更点が多いため、
次頁以降にいくつかのパターンを例示し解説しています。

主な変更点は以下の3点です。

では、次ページ以降で確認してみましょう。

1 必要経費の改正 65万円→55万円

「配分金」の確定申告は「雑所得（その他）」として区分されます。

ただし、配分金収入に対しては、租税特別措置法27条により、最低保証必要経費が認められていますが、その上限が、65万円から55万円に下がります。

2 給与所得控除の改正 65万円→55万円

「シルバー派遣事業」に従事している会員の報酬は、「給与」として区分されます。今回の改正で、65万円から55万円に下がります。

※「配分金」と「給与」の両方の収入がある方は、配分金収入と給与収入を合わせた額から55万円を上限として控除が認められます。

3 基礎控除の改正 38万円→48万円

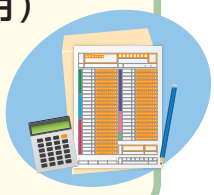
合計所得金額が2,400万円以下の方は、38万円から48万円に上がります。

※公的年金を受給している場合は、配分金収入・給与収入とは別に、公的年金等の控除を受けられます。

令和2年分　確定申告会場

相談・受付期間	令和3年2月16日(火)～3月15日(月)
中野税務所の申告会場	ルミネゼロNEWoMan（ニュウマン）5階 (渋谷区千駄ヶ谷5-24-55)

※中野税務署では申告書の受付のみとなります。



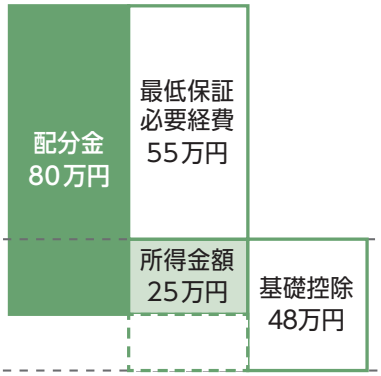
ここでは、多くの会員さんが当てはまる5つの事例について解説します。

※65歳未満の方、公的年金以外の所得が1,000万円を超える方については計算が異なります。
詳しくは、税務署にお問い合わせ下さい。

パターン1　65歳以上で公的年金収入が110万円以下の場合

※具体的な解説は9ページに

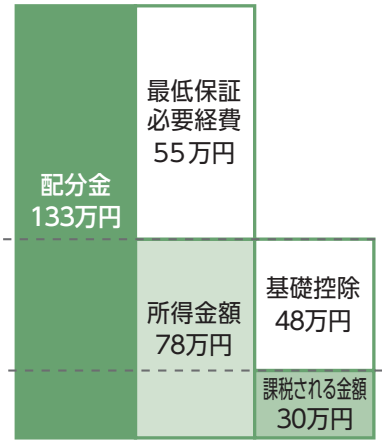
例1　配分金が80万円の場合



納税額　0円

例2　配分金が103万円の場合

例3　配分金が133万円の場合

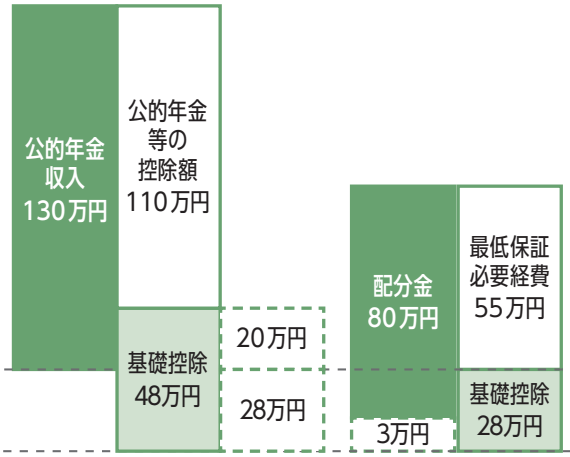


納税額
30万円 × 5%×102.1% =
15,300円
（百円未満切り捨て）

パターン2　65歳以上で公的年金収入が130万円の場合

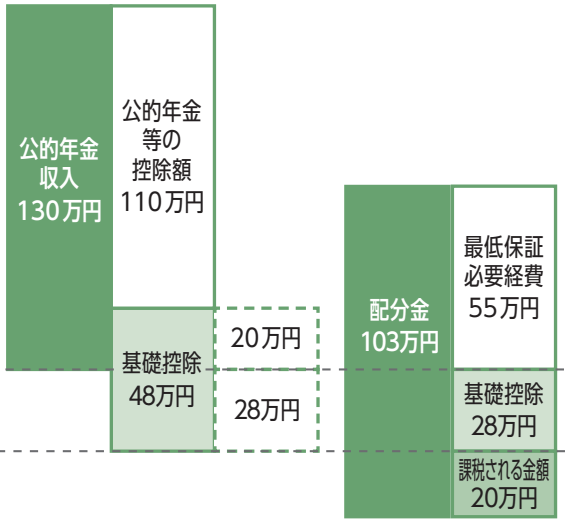
※具体的な解説は10ページに

例4　配分金が80万円の場合



納税額　0円

例5　配分金が103万円の場合



納税額
20万円 × 5% × 102.1% = 10,200円
（百円未満切り捨て）

解　説

パターン1　65歳以上で公的年金収入が110万円以下の場合

例1　配分金が80万円の場合

①	公的年金収入	1,000,000円	②	配分金収入	800,000円		
(1)	公的年金収入にかかる計算	公的年金収入 1,000,000円	―	公的年金等の控除額 1,000,000円	＝	0円	(A)
(2)	配分金にかかる計算	配分金収入 800,000円	―	最低保証必要経費 550,000円	＝	250,000円	(B)
(3)	所得控除及び所得税額	所得金額 (A) ＋ (B) ＝ 0円 ＋ 250,000円			＝	250,000円	

所得金額 250,000円 ― 基礎控除 480,000円 ＝ マイナスになるので0円 ▶ **納税額 0円**

例2　配分金が103万円の場合

①	公的年金収入	1,000,000円	②	配分金収入	1,030,000円		
(1)	公的年金収入にかかる計算	公的年金収入 1,000,000円	―	公的年金等の控除額 1,000,000円	＝	0円	(A)
(2)	配分金にかかる計算	配分金収入 1,030,000円	―	最低保証必要経費 550,000円	＝	480,000円	(B)
(3)	所得控除及び所得税額	所得金額 (A) ＋ (B) ＝ 0円 ＋ 480,000円			＝	480,000円	

所得金額 480,000円 ― 基礎控除 480,000円 ＝ 0円 ▶ **納税額 0円**

例3　配分金が133万円の場合

①	公的年金収入	1,000,000円	②	配分金収入	1,330,000円		
(1)	公的年金収入にかかる計算	公的年金収入 1,000,000円	―	公的年金等の控除額 1,000,000円	＝	0円	(A)
(2)	配分金にかかる計算	配分金収入 1,330,000円	―	最低保証必要経費 550,000円	＝	780,000円	(B)
(3)	所得控除及び所得税額	所得金額 (A) ＋ (B) ＝ 0円 ＋ 780,000円			＝	780,000円	

所得金額 780,000円 ― 基礎控除 480,000円 ＝ 300,000円

納税額	課税される金額 300,000円	×	所得税率 5%	＝	所得税額 15,000円	
	所得税額 15,000円	×	復興特別所得税率 2.1%	＝	復興特別所得税額 300円	(百円未満切捨て)
	所得税額 15,000円	＋	復興特別所得税額 300円	＝	**納税額 15,300円**	

解　説

パターン2　65歳以上で公的年金収入が130万円の場合

例4　配分金が80万円の場合

① 公的年金収入	1,300,000円	② 配分金収入	800,000円

(1) 公的年金収入にかかる計算	公的年金収入 1,300,000円	−	公的年金等の控除額 1,100,000円	＝	200,000円	(A)
(2) 配分金にかかる計算	配分金収入 800,000円	−	最低保証必要経費 550,000円	＝	250,000円	(B)
(3) 所得控除及び所得税額	所得金額 (A) ＋ (B) ＝ 200,000円 ＋ 250,000円			＝	450,000円	

所得金額		基礎控除			
450,000円	−	480,000円	＝	マイナスになるので0円	▶ 納税額 0円

例5　配分金が103万円の場合

① 公的年金収入	1,300,000円	② 配分金収入	1,030,000円

(1) 公的年金収入にかかる計算	公的年金収入 1,300,000円	−	公的年金等の控除額 1,100,000円	＝	200,000円	(A)
(2) 配分金にかかる計算	配分金収入 1,030,000円	−	最低保証必要経費 550,000円	＝	480,000円	(B)
(3) 所得控除及び所得税額	所得金額 (A) ＋ (B) ＝ 200,000円 ＋ 480,000円			＝	680,000円	

所得金額		基礎控除		
680,000円	−	480,000円	＝	200,000円

納税額						
課税される金額 200,000円	×	所得税率 5%	＝	所得税額 10,000円		
所得税額 10,000円	×	復興特別所得税率 2.1%	＝	復興特別所得税額 200円	（百円未満切捨て）	
所得税額 10,000円	＋	復興特別所得税額 200円	＝	**納税額 10,200円**		

ご不明な点については
最寄りの税務署に
お尋ねください。

理事会だより

検温・消毒・換気等、感染予防対策を講じて開催

令和2年度 第8回 理事会　令和2年10月22日開催

今月は、16名の入会者が承認されました。
令和2年9月の事業実績は、前年同時期と比較して3.8%の減でした。
今回の理事会では、
- 令和2年10月 入会者の承認について
- 『第9回シルバーまつり』の開催について
- 職務執行状況報告（定款第24条）について

審議・報告いたしました。

令和2年度 第９回 理事会　令和2年12月1日開催

今月は、14名の入会者が承認されました。
令和2年10月の事業実績は、前年同時期と比較して3.5%の減でした。
今回の理事会では、
- 令和2年11月 入会者の承認について
- 令和2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

審議・報告いたしました。

入会登録説明会 開催日

会員募集中

開催日・場所	理事会承認日
2月10日（水）本部 2月18日（木）本部	2月25日（木）
3月11日（木）本部 3月19日（金）本部	3月25日（木）

- 説明会は予約制となっております。
- 午後1時30分から開始します。
- ご近所やお知り合いの方にお声がけをお願いします。

配分金振込日

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

リサイクル自転車 販売日

新型コロナウイルス感染防止対策に努め、販売しております。

11時40分までにお越しください。販売順決定のための抽選を行います。

販売日（原則、毎月第3木曜日）
2月18日（木）
3月18日（木）

- 販売時間：11時45分～14時頃
- 販売場所：中野四季の森公園内
- 販売価格（税込み）：
  ①8,500円
  ②11,500円
  ③13,000円
  ④16,000円（特殊スポーツ車）

※ギアやオートライトの有無によって値段が異なります。

・普通軽快車
・折りたたみ自転車
・特殊スポーツ車 等

お好きな車種をお選びください！

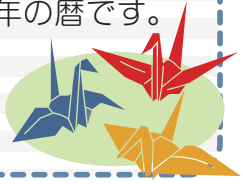
新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、各種催し等が中止・延期になる場合があります。事前の確認をお願いします。

編集後記

広報委員　長谷川（はせがわ） 乃布子（のぶこ）

新しい年が明けました。厳しいコロナ禍ですが年頭に、会員の一人一人が、健康と無事故で過ごせるようにと祈りました。『**大版の去年の暦　外したる壁の空白　年改まる**』 新しい年が、全部疫病の報道で埋まらないように、願いと希望をこめて掛け替えた今年の暦です。

機関誌146号には、例年のように干支の丑に因む知識の泉や、縁起のよい富士の名を冠（かむ）る場所の案内が寄せられて、新年号に相応しい内容になりました。さて、今年の年男・年女の数や年頭の思いなどが楽しみですね。



祝 100歳 就業

白寿 おめでとうございます！

令和2年9月に満100歳を迎えられた高見沢昇会員。これまで、地域班班長や理事、会長を歴任され、センターに大きく貢献していただきました。

この度、100歳を記念して、10年間就業されていた「ポスター掲示」のお仕事をご提案させていただき、就業へとつながりました。

百歳のポスター掲示作業

野方班　高見沢（たかみざわ）　昇（のぼる）

私が満100歳を迎えた令和2年9月に、近隣の「北原小学校前」の掲示板に、2枚のポスターを貼付した。私は歩行困難で作業中止の会員だが、久し振りに単発ながら作業の指示を受け、感謝している。

最高齢の会員として、「東京しごと財団」から特別表彰を受けた私が、ポスター掲示の仕事に従事したのは直近の10年間である。

区内の大和町地区全域を、妙正寺川畔や民家の庭に咲く四季折々の草花を見ながらの作業は、趣味と実益の良き日常であった。

私の理事在任の時は、大和町地域班の担当であったので、地域会員との交流もあって「日々是好日」で過ごした。

私が当シルバーに入会したのは、平成2年満70歳だが、筆耕を振り出しに「野方地域ニュース」「中野区商工便り」の配付に続き、最終作業がポスター貼りで、仕事は休まず継続し、当シルバーから永年勤続表彰も受けた。「継続は力なり」が私のモットーである。

仕事をやめれば退会する通例だが、シルバーの「地域班」と「作業班」で多くの友人を得ており、機関誌「シルバーなかの」の投稿者と愛読者である私は、人との出会いと触れ合いを大切に、生涯現役として生きて行きたいと願っている。