



第 54 号

令和 8 年 1 月 発行

公益社団法人
府中市シルバー人材センター

府中事務所 広島県府中市目崎町 352
〒726-0033 TEL 0847-47-6120
FAX 0847-47-6121

上下事務所 広島県府中市上下町上下861-3
〒729-3431 TEL 0847-62-8280
FAX 0847-62-8846

URL <http://fuchushi-sjc.com>



あけましておめでとうございます



会員の皆様には健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、平素よりご指導ご支援を賜っています発注者様、府中市役所および関係機関の皆様には心よりの感謝と御礼を申し上げます。

府中市シルバー人材センターはシニア世代の市民で組織する公益社団法人として、府中市民および市内事業所の皆様から必要とされる仕事を担うことで地域社会に貢献するとともに、会員の働き（考えて体を動かし仲間との親交を深める）が自身の健康維持に繋がることを成果として活動しています。

昨年、『働いて、働いて、働いて、働いて、働いて参ります』と言った総理の発言が流行語大賞となりました。また、ドイツの著名な哲学者は『労働は美徳の源泉である』とし、働くことは人格的価値を高めるものであると言っています。

急激な高齢化社会において当センターが目指すものは、シニア世代の市民の皆様が働くことの価値（社会に役立つことで自らの人格的価値を高める）に共感され、当センターに集うことにあり、その実現のために当センターは会員が楽しく仕事ができる環境整備に努めてまいります。

インフルエンザなどの感染症が危惧されるなかではありますが、ご自愛のほどお祈り申し上げますとともに、皆様のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。

理事長 安原 秀治



明けましておめでとうございます。令和8年の新春にのぞみ、謹んでお慶び申し上げます。

昨年は、人口減少社会を見据え、本市が持続可能な発展を遂げられるよう、子育て世帯への支援を充実させ、

転入促進や転出抑制に取り組むとともに、新たに完成したB & G海洋センターを契機に、府中駅周辺の活性化を図りました。また、物価高騰など不透明な世界情勢の中でも「市民の安全・安心な暮らし」を

守るため、市民サービス維持を重視しつつ財政収支の改善を進めてまいりました。今年も堅実な財政運営に留意しながら、子育て世帯への切れ目のない支援、府中駅周辺や上下町エリアの賑わい創出、南北道路沿線の魅力向上など、人口減少社会への対応施策を推進します。さらに、物価高への市民・事業者の負担軽減策、中学校体育館の空調設備整備、防災機能の強化など市民生活の安全・安心確保にも取り組めます。

本年も引き続きご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、皆様のご健康とご多幸を祈念し、新年のご挨拶といたします。

府中市長 小野 申人

冬に ヒートショックに注意しよう

 起こりやすい

冬場は寒さが厳しく温度差が大きくなることから、高齢者の方々にとって「ヒートショック」が大きくなりやすくなります。「ヒートショック」とは、急激な温度差が原因で血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担をかけることで引き起こされる体調不良や事故です。特にお風呂に入る時やトイレに行く時に起こりやすいため、冬の生活には細心の注意が必要です。

入浴時に特に注意が必要です！

寒い室内で服を脱ぐと、
 身体の表面温度が下がり、
 この寒冷刺激によって血圧が
 急激に上がります。
 お風呂のお湯に入ること
 で血管が広がり、
 今度は血圧が急激に低下します。



ヒートショック対策 5 選

1 脱衣所や浴室・トイレで暖房器具を使用しましょう

- ・温度の急激な変化を避けるため、入浴前には浴室や脱衣所を暖めましょう。
- ・湯を浴槽に入れる時に、シャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室全体を暖めることができます。



2 お湯の温度は41度以下 湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

- ・お湯の温度は41度以下にしておくことをお勧めします。
- ・半身浴でも長時間入浴すれば体温が上昇する可能性があるので気を付けましょう。



3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

急に立ちあがることで脳が貧血状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。



4 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう

- ・血圧低下の原因になりうるので、飲酒後や食後すぐの入浴は控えましょう。
- ・体調の悪い時や睡眠薬等の服用後の入浴は控えましょう。



5 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう

- ・入浴時の死亡事故を防ぐには、早期発見が必要です。
- ・同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見に行きましょう。



参 考: 消費者庁ホームページ https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_042
 画像出典元: 政府広報オンライン「交通事故死の約3倍?! 冬の入浴中の事故に要注意！」

問い合わせ先 府中市福祉課 高齢・傷害サポート係(地域包括支援センター) 0847-40-0223

草払機による飛散事故にご注意を!

昨年、当センターにおいて草払機の使用で窓ガラスを割るなどの飛散事故が3件発生しました。

全国的にも飛散事故が増加し、損害賠償責任保険の維持が困難な状況になっています。このため、会員さん個人に負担いただく免責が4月から5万円（現在1万円）に引き上げられる予定です。

草払機の使用にあたっては、今まで以上に「周囲に危険物はないか」など十分確認し、危険性があるときは「飛散防止ネット」を使用し、事故の未然防止にご協力ください。

ポイント制度をご活用ください

会員が入会希望者を紹介したら200ポイント、その方が入会されれば、さらに1,000ポイント貯まるポイント制度を設けています。新入会員の紹介のほか、総会や講習会の出席、ボランティア活動への参加でもポイントが貯まります。

貯まったポイントは1,000ポイントで千円の商品券に交換できます。是非ご活用を。

確定申告のご案内

シルバーの配分金は、税法上「業務にかかる雑所得」として取り扱われ、その年の受取額から65万円を控除した金額（マイナスの場合は0円）が業務にかかる雑所得となります。

厚生年金や国民年金などの公的年金を受給されている場合は、受給額から公的年金控除（65歳以上の方は110万円、65歳未満の方は60万円）を差し引いた金額が「公的年金等にかかる雑所得」になります。これらの所得を合算（合計所得金額という）して確定申告することになりますが、その額が基礎控

府中市長へ当センターの支援を要望

昨年11月20日に安原理事長、前原・山岡副理事長、和田事務局長の4名で小野市長を訪ね、新年度における府中市の仕事の発注と補助金の確保について要望しました。

小野市長は市の業務を行う会員の仕事に対する姿勢や丁寧な仕事ぶりについて評価され、この度の訪問により、シルバー人材センター事業に対する理解を一層深めていただきました。

また、本谷議長及び田辺副議長へも同様の要望を行いました。



除（95万円）を超えなければ所得税の申告は不要です。ただし、合計所得金額が132万円を超えると基礎控除は88万円になります。また、扶養控除、生命保険料控除などの他の所得控除があれば、これらも合わせて差引けます。なお、給与収入や個人年金などのその他の収入がある場合は申告が必要になることがあるほか、還付を受ける場合は申告が必要となります。このような所得税の確定申告は税務署へ申告することになりますが、所得税の確定申告が不要な場合でも住民税の申告を市役所へされることをお勧めします。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

所得税の確定申告の会場が「府中税務署」に変わります（昨年は、ジーベックホール）

会場 府中税務署 府中市鶴飼町555番地40（府中市民病院の東側）
 期間 2月16日（月）～3月16日（月）午前8時30分～午後4時（土・日・祝は除く）
 受付 入場整理券が必要（右記のQRコードを読み取りLINEによる予約が便利）
 駐車場 府中市民病院をご利用ください（税務署には駐車場がありません）

住民税の確定申告は市役所の申告会場へ

上下会場 上下町民会館
 期間 2月13日（金）～25日（水）午前9時30分～午後4時
 府中会場 天満屋2階「いこーれふちゅう」
 期間 2月27日（金）～3月16日（月）午前9時30分～午後4時
 ※いずれの会場も、土・日・祝は除く



国税庁
LINE公式アカウント

府中市シルバー人材センターの 会員を募集しています

私たちと一緒に働きませんか
特に、**外仕事の好きな方**

**お掃除の仕事を
希望する方**

※毎月、「入会説明会」を開催しています

入会希望者の方への説明は随時行っていますが、次の日程で定例の入会説明会を開催しています。

- ・日時 毎月第3水曜日 午前10時～
- ・場所 府中市シルバー人材センター



会員互助会主催

「安芸の宮島」日帰りの旅 参加者募集

参加しやすい日帰り旅行です。宮島で3時間余り時間をとり、ホテル「みや離宮」での昼食や散策、買い物を楽しんでいただけます。女性会員の方も奮ってご参加下さい。

日程 3月7日(土) 出発 府中7:30 上下 8:15
(帰着は、17:30頃から18:30頃を予定)

参加費 10,000円 交通手段 大型バス1台
申込み 2月13日(金)までに
参加費を添えて事務局へ

会員業務委託料(旧:配分金)の振込日

月別	請負・委任事業	派遣事業
12月分	1月16日(金)	1月23日(金)
1月分	2月16日(月)	2月25日(水)
2月分	3月16日(月)	3月25日(水)
3月分	4月15日(水)	4月24日(金)
4月分	5月18日(月)	5月25日(月)
5月分	6月15日(月)	6月25日(木)
6月分	7月15日(水)	7月24日(金)
7月分	8月17日(月)	8月25日(火)

急募

デイサービスの送迎車の運転手を募集しています。勤務時間などの条件は次のとおりです。

- 勤務時間 / 8:00～10:30、15:00～17:00
- 勤務する日 / 週4日(月・木・金・土曜日)
- 時給 / 1,140円(規程により別途、交通費支給)

張り替えの ご依頼賜ります

ふすま

障子

網戸



私が担当しています
ご要望をお伺いし、丁寧に
仕上げていますので、安心
してお任せください

府中市シルバー人材センター
☎ 47-6120

編集後記

新年 あけまして おめでとう
ございます。

今年「午年」。

馬は繊細で優しい一方、力強く一歩を踏み出す勇氣を持つ動物です。私たちもその姿にならない無理のないペースで、しかし、しっかりと前に進む一年にしていきたいと思えます。

わがシルバー人材センターにおいてはフリーランス法の施行を受けて昨年四月から新しい契約方法へ移行しました。今年は、これをさらに進めるための「見直し受注」が新たな課題となりますが、午年にあやかりみんなで乗り越えていきたいものだと思います。会員の皆様にとって、今年一年が穏やかな年になりますようお願いするとともに、一年を通じて確かな進歩を実感できる年になるようご祈念申し上げます。

編集委員 山岡 光久