

事務局だより

つくば市シルバー人材センター最優秀安全標語 (谷田部地区 本間百々代 会員)

お互いに 送る合図で 事故ゼロに

No.246 令和7年4月15日号
公益社団法人つくば市シルバー人材センター
〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4
電話:029-879-5199 (FAX:5198)
メール:tsukuba.sjc@sunny.ocn.ne.jp

ホームページで「事務局だより」を閲覧できます。
<https://www.tsukuba-sjc.or.jp/>



働くから元気になれる。一緒に働きませんか？



剪定・草刈り、子どもあずかり、施設受付、調理補助、室内外の清掃、駐車場案内、洗車など、様々な仕事を紹介しています。趣味の同好会や、地区活動の季節ごとのイベントなども楽しいですよ！

入会説明会のお知らせ

- ★ 5月 8日(木)午後1時30分～ 大穂庁舎3階会議室
- ★ 6月 12日(木)午後1時30分～ 大穂庁舎3階会議室

シルバー人材センターは会員を募集しています

本号から、会員でない方にも「事務局だより」を手にとってご覧いただけるようになりました。「事務局だより」を読んで関心を持たれた方や、入会を考えられた方は、「入会説明会」で、センターの活動や就業状況等について丁寧に説明いたします。お気軽にぜひお越しください。

★「事務局だより」をパソコンやスマホで閲覧するには

- ①検索ボックスに「つくば市シルバー人材センター」と入力
- ②ホームページ「公益社団法人つくば市シルバー人材センター」をクリック
- ③「会報(事務局だより・きずな)」をクリック
- ④「事務局だより」をクリック

- ★紙に印刷した「事務局だより」を置いてある施設
- ①地域交流センター：大穂・豊里・谷田部・桜・筑波・荃崎
 - ②老人福祉センター：とよさと・桜・谷田部・荃崎
 - ③その他：つくば市役所高齢福祉課・シルバー人材センター事務局

○ 令和7年度の年会費と保険料について

今年度の年会費と保険料を、ご指定の金融機関の口座から引き落としさせていただきます。ご準備をよろしくお願いいたします。

年会費 2,800 円 / 引落日: 令和7年5月27日(火)

○ 植栽班の皆様へ

4月分就業報告書の提出について

ゴールデンウィーク明けに就業報告書の処理が集中することが予測されますので、**就業報告書は4月30日(水)までにご提出をお願い致します。**

「ウォーキング同好会」発足

“からだ”と“こころ”のために、ウォーキングを始めてみませんか？ ウォーキングは、足腰への負担が少なく、手軽に始められる運動です。仲間と楽しく歩いて運動不足を解消し、ストレスを発散しましょう！

入会費や参加費は無料です。体力に自信のない方、運動に不慣れな方、大歓迎。多くの皆様のご参加を心からお待ちしています！

【連絡先】090-9640-5534 (青木道夫)

4月の異名は、「卯月(うづき)」

へびを見かけるようになるのは、春の証し？

4月は雀が巣をつくり、多くの花が開花し始めます。本格的な春の到来に気分もウキウキ・ワクワクしてきますね。さまざまな小動物も冬眠から目覚めて地上に姿を現し始めます。多くはへびやトカゲなどの八虫類ですが、“紐かと思ったらへびだった！”なんて経験をされた方もいると思います。へびは冬の間は土や岩穴、コンクリートのすき間などで寒さを避けて冬眠しています。気温が上がると目覚めて活動を開始します。へびは、ついに暖かい春がやってきた証とも言えます。日本本土に生息する蛇は意外と少なく8種類です。アオダイショウ(青大将)、シマへび(縞蛇)、ジムグリ(地潜)、ヒバカリ(日計・日量)、シロマダラ(白斑)、タチホへび(高千穂蛇)、そして毒へびのヤマカガシ(山棟蛇)とニホンマムシ(蝮)です。漢字を見ると名前の由来が想像されておもしろいですね。

“キャー”っと悲鳴をあげて逃げる人もいますが、へびは縁起の良い動物としても知られ、昔話や干支にちなんだお話にもたくさん登場します。ネズミなどの害獣を捕食するなど、人間にとっては有益となる側面も持っています。



歯の健康は全身の健康
につながっています。

「予防歯科」について 衛生委員会



皆さんの中にも、身体の検診や人間ドックはきちんと受けているが、歯の検診は受けたことがないという方がおられると思います。歯科の2大疾患といわれている虫歯と歯周病は、どちらも口の中の細菌が引き起こす病気です。虫歯は放置しておくとう歯そのものを失うばかりでなく、歯根やさらに奥の骨にも影響が生じます。歯周病は進行すると、歯茎や歯を支える骨などを溶かします。また、歯周病の細菌が血管を通して全身を巡り、心疾患や脳卒中、糖尿病、動脈硬化や認知症などの重症化リスクを高めます。虫歯や歯周病は口の中だけにとどまらず、全身の健康にも大きな影響を

及ぼします。歯の定期的な検診や適切な口腔ケアは非常に大切なことです。「予防歯科」とは歯科医院などで、定期的に歯の検査やクリーニング、歯磨き指導などを受けることで、最大の目的は虫歯や歯周病の発症を未然に防ぐことです。「歯垢や歯石の徹底除去」、「虫歯や歯周病の早期発見・治療」、「正しい歯磨き方法の指導」などを行い、口臭や歯のザラザラ感を防ぎ、健康な歯を長く保ちます。「予防歯科」は、虫歯・歯周病の予防のみならず、全身の健康へとつながりますので、「予防歯科」を受けたことのない方は、一度受診してみることをお勧めします。

歯は大切にしたい
ですね！



フリーランス新法の施行に伴う 「会員クラウドサービス」の活用について

企業や団体などに属さず、「請負・委任」の形で働く方（シルバーの会員も該当します）が安心して仕事ができる環境を整えるための法律「フリーランス新法」が、令和6年11月1日に施行されました。

施行に伴い、会員の皆さんが清掃や植栽、草刈りや障子張り等の「請負」の形で就業する場合、センター事務局には就業条件を皆さんに事前に明示する義務が生じます。そのため業務内容や配分金の額、支払期日などを書面で通知しますが、手渡しや郵送では、時間や事務負担の面で効率的ではありません。

そこで、インターネットによる情報提供サイト「会員クラウドサービス」を活用することになりました。受注受付から就業・請求まで皆さんが簡単に確認できるように進めてまいります。「請負」の仕事に従事しておりスマホやパソコンをお持ちの方は、下の【QRコード】を読み取り、「会員クラウドサービス」に登録をお願いします。

登録方法や記載内容の見方がわからないなどお困りの場合は、事務局の担当（澤田、照山、小菅）まで、遠慮なくお尋ねください。



また、4月の郵送（3月分就業実績）をもって「配分金明細書」の郵送は終了しましたので、「会員クラウドサービス」から「配分金明細書」をご確認願います。なお、従来の紙による明細書が必要な方は、事務局までお越しください。

〇年に1度の健康診断を受けていますか？

“生活習慣病”は誰でもかかる可能性があります。しかも長い年月にわたって徐々に進行しますから、症状があらわれて気付いた時には、「病気がかなり進行していた」ということも多くあります。そうならないためにも、定期的に健康診断（市の集団健診または市内の医療機関健診）を受け、病気の芽があったら早いうちに摘み取ってしまいましょう。

〇新しい仲間づくりのために！新入会員紹介制度

在籍している会員の紹介で新規に加入された方が、その後3ヶ月を経過しても就業を継続している場合には、紹介してくださった会員に、感謝の気持ちを込めて記念品を進呈します。ご家族やご友人、ご近所の方などを是非ご紹介ください。担当の小菅までご連絡をお願いします。

不要の浴衣やタオルなどご提供のお願い

—女性活躍委員会—

布草履や袋物を作っています。ご不要の浴衣やタオルがありましたら事務局（大穂庁舎 2F）までご持参ください。



広報誌「きずな」の記事募集！！

Word400字か400字詰め原稿用紙1枚 写真2枚程度

広報誌「きずな」は、会員や一般社会の皆さんにセンターの活動を紹介しています。独自の健康法、生き生きとした生活、お仕事や職場のこと等、皆様の投稿をお待ちしています。事務局まで郵送、USBメモリ、メール（tsukuba.sjc@sunny.ocn.ne.jp宛）などでお届けください。原稿は広報委員会で編集させていただく場合があります。担当 澤田

暑くなる前から、熱中症予防対策！

安全委員会

この原稿を作成している前日（3/23）は、県内各地において強い日差しが照りつけて気温が上昇し、5月から6月並の陽気となりました。また、今年初めての夏日となるなど、初夏を感じさせるような暑さでした。下旬とは言え、平年の3月はまだ寒いですがね。近年の気候変動による影響でしょうか？

今年の夏も観測史上1位の高温となった昨年と同等かそれ以上の暑さが予想されています。また、4月も中旬頃になると、紫外線の量も強くなりますので、特に屋外での作業の際は、熱中症のみならず日焼けによる皮膚や目へのダメージも懸念されます。熱中症患者の約半数は65才以上の高齢者です。本格的に暑くなる前の今から熱中症予防対策を始めましょう。

《今からできる熱中症予防対策》

○体を暑さに徐々に慣らして上手に汗をかく練習をする
○栄養バランスのよい食事やしっかりと睡眠をとり、暑さに負けない身体をつくる

○高齢になると喉の渇きに鈍感になりますので、喉が乾く前に定期的に水分や塩分を補給する

○天気予報は天気だけではなく、気温や湿度・紫外線情報なども確認する

○通気性や吸水性、速乾性の高い服装を着用し熱が身体にこもらないようにする

○紫外線から髪の毛や頭皮、目を保護するため、つばの広い帽子やUVカットサングラスを着用する

○冷房を備えた休憩場所・日陰などの涼しい場所で、こまめに休憩をとる

○それぞれの作業場所に応じた適切な熱中症対策を実施する



日傘も役に立ちますよ

強い日射をブロック！

【筑波地区】4/27（日） 新年度第1回懇談会

多くの皆様のご参加をお願い申し上げます。

場所：市民研修センター

時間：10：00～

議題：R6活動報告、決算報告、R7活動計画、その他

【連絡先】地区長 石川 090-4060-1583

【桜地区】今年度の事業計画

3月22日（土）に行われました「令和6年度決算報告会」には、10名の出席がありました。お忙しい中ご出席いただき誠にありがとうございました。今年度の事業計画は下記のとおりです。詳しくは「事務局だより」に掲載します。

※6月と8月はお休みです。

7/27（日）アダプト・ア・パーク（雨天決行）

場所：反町の森公園

時間：8：20～9：30

9/28（日）アダプト・ア・パーク（雨天決行）

場所及び時間は上と同じ

10月：洞峰公園運動散策及び懇談会

（土曜日に実施予定）

11/23（日）アダプト・ア・パーク（雨天決行）

場所及び時間は上と同じ

12月：新年顔合わせ懇談会、次年度の計画立案

【連絡先】

伊藤 090-3595-9661 竹内 090-8005-0961

○カラオケお楽しみ同好会 毎月第3日曜日13:00～ 竹園1-9-2 デイズタウン地下1階

レインボーつくば店 ☎029-855-1977 注）ビックエコー天久保店は昨年閉店しました。

歌って騒いでガヤガヤ 歌と共に人生・ストレスが抜けて行く
頭をクリアにすると懐かしのメロディが出てくるわ出てくるわ
止めどなく 歌は世に連れ世は歌に連れ人生に歌がある
他人を気にせず思う存分歌ってみようよあの歌この歌
歌ってみたい方はぜひ歌ってみようぜ♥️・・・

場所はレインボーつくば店で13時より始めるよ・・・
部屋代960円/3時間、ポッキリよ！ドリンクバー付

【連絡先】カラオケ会長 櫻井 090-1123-2318



【大穂地区】ご案内

5/18（日）茨城交通の日帰りバスツアー

「華麗なる薔薇の洋館旧古河庭園と東京国立博物館

特別展 蔦屋重三郎コンテンツビジネスの風雲児」

※バスの席に空きがあれば、5月6日（火）まで受け付けます。それ以降はキャンセル料が発生しますので、参加表明はお早めに！

取りやめる方も5月6日（火）までをお願いします。ラインかショートメールで下記〔連絡先〕にお知らせください。

場所：旧古河庭園、東京国立博物館

集合：茨城交通つくば営業所駐車場

※8時頃集合（決定次第お知らせ）

参加費：14,000円

補助：1,800円（参加者多数の場合は、補助額変更の可能性もあり）

※バス席は10名分確保済み

（3月時点の申込みは7名、3名の空きあり）

6/14（土）アダプト・ア・パーク他

場所：大久保公園（工業団地テクノパーク大穂内）

集合：現地 10:00

参加費：無料（500円クオカード進呈）

内容：花壇の拡張と花の植栽（マリーゴールド、トシニア各16株）

公園内のゴミ拾い、グラウンドゴルフ、フリスビーなど

解散：作業終了後、自由解散

その他：

1) 植栽に使う小さいスコップなど持参願います。

2) グラウンドゴルフ用クラブ・ボールある方は持参願います。

3) 雨天時は翌日6/15（日）に振り替えます。

【連絡先】池上 090-5329-9919

大塚 090-5824-6388 寺田 090-6562-0155

7～9月のイベントは暑さ回避のためお休みです。

【荃崎地区】

5/14（水）荃崎地区新年度懇談会

時間：10:00～11:30

場所：荃崎老人福祉センター会議室

議題：昨年度の活動報告、新年度の取り組み計画

令和7年度執行役員体制報告、その他

6/18（水）そば打ち勉強会（会員交流会）

そば打ち体験を通して交流を深めます。

講師は元理事の細淵さんです。

時間：10:00～12:00

場所：荃崎老人福祉センター 趣味の部屋

会費：500円

申込み：5月末までに下記連絡先にSMSもしくは、電話連絡をしてください。SMSの場合は、会員番号と名前を記入してください。

【連絡先】村野 090-5588-0996

磯部 090-4840-4684 中山 090-2493-6749

【豊里地区】近々の活動予定

大いに奮ってご参加下さい♥待ってま～～す!!

5/22（木）

「いこいの村沼沼楽しもうグラウンドゴルフ」

※さくら会と共同主催で行いますので、興味ある方はぜひご参加下さい。お待ちしております。

6/15（日）アダプト・ア・パークと食改

○アダプト・ア・パーク（ゴミ拾い）雨天時は中止

場所：台山公園

時間：8:00～

※参加者には商品券（500円）を贈呈致します。

○食改

場所：豊里交流センター

時間：10:00～13:00

内容：参加者で料理して美味しくご馳走になる。

持参品：お米5勺（しゃく）＝1合の1/2、エプロン、三角頭巾、ふきん、手拭きタオル.etc

指導員：杉山先生他3名

1) 献立作成と食材は食改推進員のご提供です。

2) 地区関係なく誰でも大いに参加して下さい。

※7月以後に付きましては、また役員会で活動計画を練りますので、乞うご期待!!

【連絡先】090-2528-4122 土田

【谷田部地区】活動のご案内

4/23（水）令和7年度懇談会

年度初めの大事な地区報告会です。

多数のご参加を宜しく願います！

時間：13:30～

場所：市民ホールやたべ 大会議室 No.2

※先月のNo.1は間違い

内容：R6年度活動報告、会計報告

R7年度活動計画報告、他



5/30（金）「いばらきフラワーパーク」訪問

場所：いばらきフラワーパーク

（石岡市下青柳 200 ☎ 0299-42-4111）

集合：8:30に谷田部総合体育館前の駐車場

※現地直行の方は10:00に現地入口付近で待機

費用：入園料1,500円/人（補助あり）

申込み：5/20（火）までに下記連絡先までお願い致します。

その他：

1) 「いばらきシニアカード」(市役所1階の高齢福祉課で発行)の提示で2割引となります。

2) 入園後は各自自由行動で昼食の持参もOKです。

3) 滞在時間は当日の天候により判断します。

【連絡先】高嶋 090-2230-8946

杉山 090-3220-8567 田中 090-6017-4984

星田 080-3549-1188

● 就業のご案内

事務局 029-879-5199



就業を希望する会員は、事務局までお電話ください。担当者が事業所名や具体的な業務内容等についてご説明します。ご連絡の際には、「会員番号」と「お名前」をお申し出ください。

◎ つくば駅周辺自転車等放置防止指導員（派遣） ※急募！ 担当 澤田

勤務地：つくば駅周辺（桜地区） 勤務内容：放置自転車の管理等
 勤務時間：7：00～15：00（実働6時間） 勤務日数：週3日程度
 時給：1,005円 交通費は規定により支給 募集人員：1名



◎ 安全保安用品の販売及びレンタル商社（派遣） 担当 照山

勤務地：みどりの南（谷田部地区） 勤務内容：レンタル保安用品・安全用品の清掃・管理・出荷
 勤務時間：8：45～17：00 勤務日数：週3日程度 時給：1,005円
 交通費：規定により支給 募集人員：数名

◎ 総合病院（派遣） 担当 照山

勤務地：要（大穂地区） 勤務内容：調理補助業務
 勤務時間：① 8：30～17：30
 ② 6：30～13：00 ③ 15：30～19：30
 勤務日数：週2～3日
 時給：1,010円 交通費は規定により支給
 募集人員：数名

◎ 大規模公園墓地（請負） 担当 澤田

勤務地：泊崎（荃崎地区）
 勤務内容：室内外清掃
 勤務時間：9：30～15：30
 勤務日数：週2～3日程度 平日、土日祝に対応できる方
 配分金：970円 交通費200円
 募集人員：1名

◎ 私立認可保育園（派遣） 担当 照山

勤務地：みどりの（谷田部地区）
 勤務内容：駐車場案内、室内外清掃
 勤務時間：8：00～10：00 16：00～18：00
 勤務日数：週2～3日
 時給：1,005円 交通費は規定により支給
 募集人員：2名

◎ 障害者支援施設（派遣） 担当 照山

勤務地：水守（筑波地区）
 勤務内容：清掃・洗濯
 勤務時間：応相談 勤務日数：応相談
 時給：1,005円
 交通費は会社の規程により支給
 募集人員：1名



◎ 内科等クリニック（派遣） 担当 澤田

勤務地：大角豆（桜地区）
 勤務内容：院内清掃（トイレ、階段、休憩室）
 勤務時間：17：30～18：30位
 勤務日：月、火、木、金
 時給：1,005円 交通費支給
 募集人員：数名



◎ 中古車両の展示販売店（派遣） 担当 照山

勤務地：谷田部（谷田部地区）
 勤務内容：展示車両の洗車
 勤務時間：10：00～18：00（6H・2H休憩）
 勤務日：土日祝日
 時給：1,100円 交通費は規定により支給
 募集人員：数名

◎ 産業用小型モーター開発・製造・販売会社（派遣） 担当 照山

勤務地：東光台（豊里地区） 勤務内容：会議室・休憩室・トイレ清掃、給茶機清掃
 勤務時間：1日3時間（12：00～13：00は必ず勤務） 勤務日数：ローテーション勤務（週2～3日程度）
 時給：1,005円 交通費：規定により支給 募集人員：3名

◎ 産業用小型モーター開発・製造・販売会社（派遣） 担当 照山

勤務地：東光台（豊里地区） 勤務内容：植栽管理、清掃、ゴミの分別
 勤務時間：9：00～14：50 勤務日数：週2日程度 ※就業は8月以降
 時給：1,005円 交通費：規定により支給 募集人員：1名


◎レストラン（派遣） 担当 澤田	
勤務地：大曽根（大穂地区） 勤務内容：食器洗い 勤務時間：12：00～16：00 勤務日：土日祝日 時給：1,005円 交通費：規定により支給 募集人員：2名	勤務地：大曽根（大穂地区） 勤務内容：フラミンゴの部屋の清掃・餌やり 勤務時間：12：00～16：00 勤務日：月～金曜日 時給：1,005円 交通費：規定により支給 募集人員：2名



◎自転車駐輪場（派遣） 担当 澤田	
勤務地：吾妻（桜地区） 勤務内容：事務所で受注業務、各駐輪場の巡視・集金等 勤務時間：シフト勤務（勤務日・時間帯を職場の従業員と交代で割当て） ・平日 A勤務 5：45～11：45 B勤務 6：30～14：30 C勤務 8時間勤務（調整中） D勤務 16：00～24：00	・休日 A勤務 5：45～11：45 B勤務 9：00～15：00 C勤務 8時間勤務（調整中） D勤務 16：00～24：00 勤務日数：月11日程度 時給：1,005円 交通費：規定により支給 募集人員：1名



◎内科等クリニック（派遣） 担当 澤田		
勤務地：竹園（桜地区）	勤務内容：室内清掃	勤務時間：6：00～8：00
勤務日数：月～土曜日（週3日程度）		時給：1,005円 交通費は規定により支給 募集人員：2名

◎私立認可保育園（派遣） 担当 照山	
勤務地：下萱丸（谷田部地区） 勤務内容：清掃、洗濯・洗濯物たたみ 勤務時間：15：00～18：30 勤務日：月・水・木曜日 時給：1,005円 交通費：規定により支給 募集人員：1名	

◎トリミングサロン/犬の幼稚園/スクール（派遣） 担当 照山	
勤務地：苅間（谷田部地区） 勤務内容：事務所の清掃 勤務時間：15：30～17：30 勤務日数：週4日 時給：1,005円 交通費：規定により支給 募集人員：1名	

**○お孫さんを預かるような暖かな保育です
子どもたちと触れ合ってみませんか**

就学前のお子さんをお預かりしている子育て支援ルーム「きずな」では、保育士の資格を持っている方や、保育士の資格がなくても保育の現場で働いてみたい、と思っている方を募集しています。和気あいあいとした楽しい雰囲気の中で、子どもたちと触れ合ってみませんか。担当の小菅までご連絡をお願いします。



**自転車での通勤途中で
交通事故発生！**

自動車任意保険はもとより、自転車で通勤する方も、自転車保険に加入をお願いします。《参考》TSマーク（自転車向け保険）第一種TSマーク(赤色マーク)3.5×5cm
【お問合せ】自転車部 090-7801-1043