

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.247 令和 7 年 5 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/>



令和7年度「定時総会」を開催します

6月20日(金)10:00～11:30 市民ホールやたべ

総会は、前年度の事業報告や収支決算に関する決議、新年度の事業計画や収支予算の報告などを行う重要な意思決定の場です。万障お繰り合わせの上ご出席ください。出欠の報告は後日あらためて通知をお送りしてご案内します。議案書も同封しますのでご確認ください。

当日はアトラクションとして「つくばシルバーリハビリ体操指導士会」の皆さんをお招きして、「いつでも、どこでも、1人でも出来る介護予防シルバーリハビリ体操」を行います(今回は椅子に座って行います)。皆さんぜひお越しください。※会員の方以外は入場できません。

役員(理事)公募のお知らせ

令和6年度の役員(理事)の辞任に伴い、後任の役員(理事)を公募いたします。センター事業の更なる推進のために、併せて女性の役員(理事)を公募いたします。

○公募人員：男性1名、女性1名

《応募締切》

5月23日(金)17:00

○応募資格：

- 1) 入会后概ね2年を経過している方
- 2) 定款に定める理事の職務を遂行できる方
- 3) 公益社団法人及び公益財団法人の認定等に関する法律(平成18年法律第49号)で定める役員の欠格事項に該当しない方

○任期：令和7年度総会終了後～令和8年度総会まで

○応募方法：応募用紙をホームページからダウンロードするか、事務局に請求していただき、必要事項を記入のうえ事務局まで郵送、または持参してください。



5月の異名は、「皐月(さつき)」

5月は五月晴れが爽やかな新緑の季節。暦の上では本格的な夏の始まりです。下旬には梅雨に入る地域もあります。

しとしと雨が降るなか、色とりどりに咲く紫陽花(あじさい)を愛でるのも、この時期ならではの楽しみです。

5月の旬の野菜はというと、独特の香りの行者ニンニクや葉がふわふわ柔らかい春キャベツ、シャキシャキの食感と香りのよいアスパラガスなど、冬のあいだに畑の栄養を吸収して滋養たっぷり。素材そのものの持ち味を活かしたお料理を、美味しくいただきます！



働くから元気になれる。一緒に働きませんか？

つくば市シルバー人材センターは会員を募集中！

入会説明会 6月12日(木) 13:30～

大穂庁舎(筑穂 1-10-4) 3階会議室



市内在住で、概ね 60 歳以上、いま仕事をしておらず、健康で働く意欲のある方であれば、つくば市シルバー人材センターに入会できます。

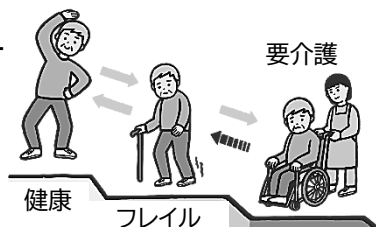
「事務局だより」を読んでセンターの活動に関心を持たれた方や入会を考えた方は、「入会説明会」にぜひお越しください。センターの活動内容や就業状況等について、ていねいにご説明します。ご来場をお待ちしております。

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します。**年会費 2,800 円/引落日:5月27日(火)**

健康寿命をのばす 「フレイル」予防

衛生委員会



フレイルは、平成26年に日本老年医学会が“虚弱”に代わる学術用語として提唱した比較的新しい用語です。健康な状態と要介護状態の中間ぐらいの段階のことをいい、放置すると悪化して要介護になってしまいます。しかし、早期発見・早期対応によって、元の状態にもどることが期待できます。

身体的フレイル／筋肉の衰えや内臓疾患など
精神的・心理的フレイル／認知機能低下やうつ病など
社会的フレイル／経済的困窮や孤立など

これら3つの連鎖により、老化は急速に進んでいきます。

《予防の柱は3つ！》

栄養／バランスよく3食しっかり食べ、特にたんぱく質を積極的に取ること

口腔／機能の衰え（オーラルフレイル）予防のために
食事はしっかり噛むように心がける。舌や口まわりの筋肉を整えるトレーニングをすること
社会参加／趣味の活動や地域のイベントなど、社会とのつながりをなくさないこと

これからの人生100年時代をいきいきと過ごすには、フレイル予防が大きな鍵となるといえるでしょう。

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（シルバークラブ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。



★広報誌「きずな」第48号が発行されました！

「きずな」は、「事務局だより」が置いてある下記の交流センターや老人福祉センターなどにあります。ホームページのPDFをダウンロードしてご覧いただけます。「きずな」と「事務局だより」をお読みになってのご意見・ご感想をお寄せいただけましたらたいへん嬉しく存じます。

事務局 e-mail: tsukuba.sjc@sunny.ocn.ne.jp
Fax: 029-879-5198

「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・荳崎
- ②老人福祉センター：とよさと・桜・谷田部・荳崎
- 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

ヘビやハチ、虫刺されに注意 安全委員会

これからの季節、屋外での作業で最も注意しなければならないのは熱中症ですが、ヘビやハチにも注意が必要です（事務局だより 4月15日号参照）。

日本本土でみられる毒ヘビは水辺を好むニホンマムシとヤマカガシで、田畑や藪などに生息します。草むらが多く見通しの悪い場所で草取りや草刈りを行う場合は十分に注意して下さい。



また、ハチが活発に動き回るのは春から秋の間で、被害もこの時期に集中します。オオスズメバチやキロスズメバチ、モンスズメバチなどは毒性や攻撃性が強く、木の枝や屋根裏、軒下や土の中など様々なところで巣を作ります。

ハチやハチの巣、そしてヘビを確認した場合は、攻撃されると命に関わります。安全が確実に確保されるまで作業は中止してください。無毒のヘビでも口内の雑菌から感染症を引き起こすこともあります。

あわてず落ち着いて応急処置をし、なるべく早く、必ず医師の診察を受けましょう。

※ **ハチ駆除スプレー** 万が一に備え、肌身離さず携帯！

※ **肌を覆う衣服等の着用**

白っぽい帽子、長袖、長ズボン、作業用保護メガネ、首巻きタオル、2枚重ねの軍手、ゴム長靴
ヘビやハチの攻撃、ダニなどによる虫刺されをある程度防ぐことができます。

※ **暑さ対策も忘れずに！**



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。



シルバー人材センターの会員は、お住まいの地域の地区組織に所属しています。地区の活動はサークルや講習会、懇親会など多岐に渡ります。就業だけでなく「仲間づくり」の機会も大切ですので、地区の催しにぜひふるってご参加ください。

【荃崎地区】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。

6月18日（水）10:00～12:00

講師は元理事の細瀬さんです。

場所：荃崎老人福祉センター

趣味の部屋

会費：500 円

申込：5月末までに下記連絡先にSMSか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



【桜地区】今年度の事業計画

「事務局だより4月15日号」に記載されました、今年度の「桜地区事業計画」は予定どおりに行います。皆様のご参加をお待ちしています。

5月24日（土）「いばらきフラワーパーク」
花見と散作・懇談会

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：9:30 までに大穂庁舎駐車場に集合

参加費：入場料 1,500 円

※「いばらきシニアカード」で2割引です

申込：5月18日（日）までに下記〔連絡先〕まで

〔連絡先〕伊藤 090-3595-9661

竹内 090-8005-0961



【筑波地区】

5月と6月にイベント等の予定はありません。

7月以降には「アダプト・ア・パーク」等を予定しておりますので、次号の「事務局だより」でご案内します。

〔連絡先〕地区長 石川 090-4060-1583



【大穂地区】アダプト・ア・パーク他

大穂地区ではライングループで情報交換しています。未入会の皆さんもグループに参加していただくと有難いです。入会希望者は大穂地区役員にその旨をショートメールなどで送ってください。グループにご招待します。

6月14日（土）※雨天時は6/15（日）に振り替え

場所：大久保公園

（工業団地つくばテクノパーク大穂内）

集合：9:00 現地

※グランドゴルフの練習時間を十分確保したいとの要望があるため集合時間を変更しました。

費用：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、トレニア各16株）
公園内ゴミ拾い、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：以下ご持参ください。

- ① 植栽に使う小さいスコップなど
- ② お持ちであれば、グラウンドゴルフ用クラブ・ボール



7～9月のイベントはお休みですが、吉沼マルシェは実施されます。立ち寄って盛り上げましょう！

開催日：5/25、7/26・27、9/28、10/18・19、12/21
10月5日（日）は筑波地区と合同で、「いこいの村沼沼グランドゴルフパック」を申し込みます。詳細は次号以降の事務局だよりでお知らせします。お楽しみに！

〔連絡先〕池上 090-5329-9919

大塚 090-5824-6388 寺田 090-6562-0155

安全グッズ販売中！ 事務局にお問合せください。

ホイッスル 1個 500円

ヘルメット 1個 1,000 円

○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



【谷田部地区】活動のご案内

再度のお知らせ

5月30日（金）「いばらきフラワーパーク」

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に集合
※現地に直行される方は、10：00 に現地入口付近で待機してください。

費用：入園料 1,500 円／人（補助有り）

申込：5月20日（火）までに下記連絡先までお願い致します。

※「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。

6月5日（木）10:00～「坐禅」の体験

昨年度に引き続き、2回目の「坐禅」の体験を計画しました。日頃のモヤモヤを脇に置いて、自分自身と向き合う時間を体験しませんか？ 前回参加された方も初めて参加される方も大歓迎です。

皆さんの参加をお待ちしています。

場所：小野川交流センター和室

費用：200 円／人



6月20日（金）10:00～ 令和7年度定時総会

私たち会員のための大切な集まりです。是非出席をお願いします。

7月 アダプト・ア・パーク

場所：薬師下公園

詳細は「事務局だより 6 月 15 日号」でご案内します。

〔連絡先〕 高嶋 090-2230-8946

杉山 090-3220-8567 田中 090-6017-4984

星田 080-3549-1188

【豊里地区】

5月22日（木）

「いこいの村廻沼 楽しもうグラウンドゴルフ」

さくら会と共催で行いますので、興味ある方は是非ご参加下さい。お待ちしております。



6月15日（日）※雨天時は中止

アダプト・ア・パーク（ゴミ拾い）

場所：台山公園

時間：8：00～ ※参加者に商品券（500 円）贈呈

食改

場所：豊里交流センター

時間：10：00～13：00

内容：参加者の皆さんで料理し、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

※ 献立作成と食材は食改推進員が提供してくれます。

※ 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、役員会で活動計画を練りますので、乞うご期待!!

〔連絡先〕 土田 090-2528-4122

大いに奮ってご参加下さい♥ 待ってま～～す!!

○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。

● 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。

◎ 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



◎ つくば駅周辺自転車等放置防止指導員（派遣） 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：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



◎ 清掃業務会社（派遣） 担当 照山

勤務地：小野崎（谷田部地区）

勤務内容：ホームセンターの清掃

勤務時間：① 8：00～11：00 ② 15：30～20：00

勤務日数：週 3～4 日程度

時給：1,100 円

交通費：規定により支給

募集人員：① 3 名 ② 1～2 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：1 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

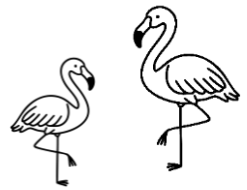


◎レストラン（派遣） 担当 照山

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：1 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：9：00～11：00
 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：1 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：事務所内での受注業務、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・E勤務 6：30～9：15
 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 14：00～20：00
 D勤務 16：00～22：00

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

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）3.5×5 cm

【お問合せ】自転車部 090-7801-1043