

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 宮本さよ子 会員）

安全は 小さな変化に 危険な目

No.249 令和 7 年 7 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/>



7月の異名は、「文月（ふみづき、ふづき）」

7月といえば七夕を思い浮かべる方が多いようです。織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）が年に1度、7月7日に天の川を渡って会えるという中国の伝説に由来しています。子どもたちが願いごとを書いたきれいな短冊を笹に飾ったり、七夕祭りをを行う地域も多いですね。7月にはまた海やひまわり、花火などを思い浮かべる方も多いのでは。7月の祝日は、21日「海の日」。月曜を祝日にして土日祝日の3連休にする「ハッピーマンデー制度」により、海の日は7月の第3月曜日になりました。「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日」とされています。この頃から本格的な夏となります。

熱中症予防対策の強化（その2）

梅雨が明け、いよいよ夏本番。バランスのよい食事と十分な睡眠で日頃から身体のコンディションを整えておきましょう。涼しい場所でのこまめな休憩、水分と塩分の補給、そして、自他共におかしいと思ったら、速やかな応急処置と医療機関の受診をお願いします！



前日のチェック	仕事前のチェック
<input checked="" type="checkbox"/> 仕事前日の飲酒は控えめに <input checked="" type="checkbox"/> ぐっすり眠る <input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラート確認	<input checked="" type="checkbox"/> よく眠れたか <input checked="" type="checkbox"/> 食事をしたか <input checked="" type="checkbox"/> 体調は良いか <input checked="" type="checkbox"/> 二日酔いしていないか <input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラート確認
仕事中のチェック	
<input checked="" type="checkbox"/> 単独作業を避け、声をかけ合う <input checked="" type="checkbox"/> 監督者は現場パトロール <input checked="" type="checkbox"/> 水分・塩分の補給 <input checked="" type="checkbox"/> こまめに休憩	

詳しくはコチラ

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

【熱中症対応フロー】 屋外・屋内の作業とも	
1	相互監視のため、基本的に1人で作業はしない
2	作業の場所が広範囲で相互監視できない場合は、定期的に点呼を行うこと
3	熱中症が疑われる方を発見したら、 <u>作業を中止して涼しい場所で身体の冷却を行うこと</u>
※熱中症が疑われる症状 【他覚】ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、痙攣 【自覚】めまい、筋肉痛、足がつる、頭痛、吐き気、倦怠感 【意識障害】返事がおかしい、ぼーっとしている… 等々	
4	処置を行った後に、本人がいくら「大丈夫」と言っても、熱中症が疑われる症状や意識の異常等があれば、 <u>“119番”へ救急要請すること！判断に迷ったら、“#7119”に電話し、専門家の判断を仰ぐこと！</u>
5	医療機関への搬送時や経過観察中は、絶対に1人だけにしないこと！

熱中症の応急手当

いつもと違うと思ったら、すぐに **119** 番

救急車到着まで

作業着を脱がせ

水をかけ 全身を急速冷却

働くから元気になれる。一緒に働きませんか？ シルバー人材センターは会員募集中！ 入会説明会 8月14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、丁寧にご説明します。ご来場をお待ちしております。

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることが大切です。お互いに声を掛け合いながら十分に注意しましょう。

★「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・荻崎
 ②老人福祉センター：とよさと・桜・谷田部・荻崎 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

ニセ電話詐欺にご用心！

安全委員会

ニセ電話詐欺は、電話で相手を信用させ、指定した預貯金口座にお金を振り込ませたり他の方法で現金等をだまし取る、卑劣・巧妙・狡猾な犯罪です！



【オレオレ詐欺】親族等になりすまし、「小切手が入った鞆を置き忘れたのでお金を工面して」などと言う。

【預貯金詐欺】警察官や銀行員になりすまし、「あなたの口座が犯罪に悪用されている。キャッシュカードの交換手続きが必要」などと言う。

【架空料金請求】電話やハガキ、メールなどで「あなたには有料サイトの未納料金がある」などと言う。

【SNS型投資詐欺】著名人の名前や写真をウソの広告に使い、「投資すれば必ず儲かる」と勧誘する。

【SNS型ロマンス詐欺】SNSやマッチングアプリなどでやり取りを重ね、恋愛感情や親近感を抱かせる。

だまされないための対策は？

- ① 固定電話は常に留守番電話に設定！
- ② 知らない電話番号には出ない！
※ 番号の前に「+」がついていれば国際電話詐欺が疑われるので、絶対に注意。
※ 固定電話は国際電話の発着信が無償で休止可能。
国際電話不取扱受付センター ☎ 0120-210-364
- ③ パソコンに突然、警告画面や連絡先が表示されても決してあわてない。表示された番号に絶対に連絡しない。
- ④ 相手がSNS等に誘導してきたらすぐ電話を切る。
- ⑤ SNSや電話での儲け話はウソ。絶対に信用しない。
- ⑥ 不安な時は家族や警察（110番）、#9110に相談。

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なります。「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については、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。



紙による明細書が必要な方は事務局までお越しくください。

カラオケお楽しみ同好会 毎月第3日曜日

13:00～レインボーつくば店

（デイズタウン地下1階 竹園1-9-2 ☎029-855-1977）

※部屋代 960円/3時間、ポッキリよ！ドリンクバー付

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♥️…

【連絡先】カラオケ会長 櫻井 090-1123-2318



「手洗い」に始まり、「手洗い」に終わる

衛生委員会



食中毒

は、時に命にかかわるとても

こわい病気です。毒素を含む細菌やウイルスが付着した飲食物を食べたり飲んだ

して、ウイルスが体内へ侵入することで

発生します。特徴的なのは、腹痛や下痢、嘔吐といった胃腸障害や発熱などの症状です。食中毒は梅雨入りから夏にかけて最も多いのですが、暑い時期だけに発生する訳ではありません。ノロウイルスは冬に多く、きのこやフグなど

による食中毒は、その食材が旬の時期に多く発生します。

① 細菌やウイルスを「つけない」

細菌やウイルスは肉眼では確認できない。

⇒手指や調理器具、食材をしっかり洗って調理する。

肉や魚は他の食材と分けて調理し保存する。

② 細菌やウイルスを「増やさない」

細菌やウイルスは時間とともにどんどん増えていく。

⇒生ものや料理は早めに食べる。残ったら冷蔵庫や冷凍庫で保存する。解凍は自然解凍よりも冷蔵庫内や電子レンジを利用する。

③ 細菌やウイルスを「やっつける」

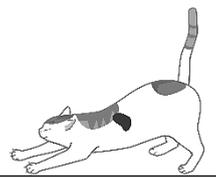
細菌やウイルスの多くは高い温度に弱い。

⇒肉や魚は中心部までよく加熱する。

【重要】石けんを使い、細菌やウイルスを手から落とす

正しい手洗いを実践しましょう。

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】 7月と8月は猛暑のためお休み

6月18日（水）に「そば打ち勉強会」を15名の参加で賑やかに実施しました。参加者の皆さん、大変お疲れさまでした。荃崎地区は、7月と8月は猛暑のため地区活動は行いません。日傘や適度な空調機の使用など、暑さ対策を確実に行ってお過ごしください。

9月27日(土) アダプト・ア・パーク&バーベキュー
ー（六斗の森公園）

詳細は「事務局だより8月15日号」でお知らせします。
〔連絡先〕 村野 090-5588-0996 磯部 090-4840-4684 中山 090-2493-6749

【豊里地区】 7・8月は暑さ対策のため夏休み

9月と10月については、詳細が決定次第、ご連絡申し上げます。是非ご参加下さい。

9月：アダプト・ア・パーク川口公園（ゴミ拾い）
10月：日帰りバスツアー（場所未定）

毎週 水、木、金、土曜日：グラウンドゴルフ
さくら会と一緒にしています。
ご参加の時はご一報ください。
〔連絡先〕 土田 090-2528-4122

【筑波地区】 7月の地区活動はお休み

皆様には日頃よりご協力頂きありがとうございます。8月以降の活動予定については、次号でお知らせします。お楽しみに！
〔連絡先〕 地区長 石川 090-4060-1583

【桜地区】 第1回アダプト・ア・パークと懇談会

7月27日(日) ※雨天決行

場所：反町の森公園 時間：8：20～9：30
8月は暑さ対策のため行事等は中止とします

9月28日(日) 第2回アダプト・ア・パークと懇談会

場所：反町の森公園 時間：8：20～9：30

【ご報告】副区長を、久保田 親（クボタ チカシ）氏にお願いしました。よろしくお願いします。

〔連絡先〕
伊藤 090-3595-9661 竹内 090-8005-0961

【大穂地区】 7月～9月は暑いのでお休み

7月26日(土)～27日(日)

「吉沼祇園祭」「吉沼マルシェ」同日開催

つくば市シルバー人材センターのイベントではないのですが、市内でも大きな祭礼の1つ、「吉沼祇園祭」が行われます。併せて夜の涼しい時間帯 17時～22時には「吉沼マルシェ」も行われます。7月はどうぞこちらのイベントをお楽しみください。

10月5日(日) いこいの村瀬沼のグランドゴルフパック

※このイベントは筑波地区と合同で申し込みます。
グランドゴルフパック(3,500円)は、プレー代・昼食（ひぬま弁当）・温泉・送迎のパックです。送迎サービスは参加者15名以上が必須ですので、早めに参加表明いただくとありがたいです。このイベントの参加費は、大変お得な2,000円とします。クラブとボールは100円でレンタルできます。正式予約後（7/6以降）に集合時間と集合場所（大穂地区内）をお知らせします。15名以上集まらない場合は見送りとします。皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

●大穂地区ではライングループ（現在18名）で情報交換しています。入会希望者は、地区役員にショートメールなどでお知らせください。ライングループにご招待します。

〔連絡先〕 池上 090-5329-9919
大塚 090-5824-6388
寺田 090-6562-0155



【谷田部地区】 8月は酷暑予想によりお休み

9月：アダプト・ア・パーク in 高野台公園（予定）
10月：バーベキュー大会（予定）

詳細は「事務局だより8月15日号」でお知らせします。
〔連絡先〕
高嶋 090-2230-8946 杉山 090-3220-8567
田中 090-6017-4984 星田 080-3549-1188

女性活躍委員会では、みんなで楽しく布草履や袋物、ざぶとんを作っています。ご不要の浴衣やタオル、綿（わた）をご提供いただけませんか？事務局（大穂庁舎）までご持参ください。ご協力をよろしくお願いいたします。



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

● 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。

<p>◎ 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 交通費は規定により支給 募集人員：1 名</p> 	<p>◎ 歯科クリニック (派遣) 担当 照山 勤務地：小野崎 (谷田部地区) 勤務内容：院内清掃、整理整頓、医療器具の消毒 勤務時間：平日 17:30~19:30 (変更有) 土日 16:30~18:30 勤務日：週3日程度 時給：1,200 円 交通費は規定により支給 募集人員：2 名</p>
<p>◎ 自動車ディーラー (派遣) 担当 照山 勤務地：研究学園 (谷田部地区) 勤務内容：展示車輛の洗車 勤務時間：10:00~17:00 勤務日数：木・金曜日 時給：1,005 円 交通費は規定により支給 募集人員：1 名</p>	<p>◎ 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</p> 
<p>◎ 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：8:00~11:00 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</p> 	<p>◎ 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</p> 
<p>◎ レストラン (派遣) 担当 照山 勤務地：大曾根 (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 交通費は規定により支給 募集人員：1 名</p> 	<p>◎ レストラン (派遣) 担当 照山 勤務地：大曾根 (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 交通費は規定により支給 募集人員：1 名</p> 
<p>◎ ホームセンター (派遣) 担当 照山 勤務地：面野井 (谷田部地区) 勤務内容：ガーデン・灯油売り場の販売補助 勤務時間：8:00~16:15 / 12:15~20:00 勤務日：週3~4日 時給：1,005 円 交通費は規定により支給 募集人員：1 名</p>	<p>◎ 自動車ディーラー (派遣) 担当 照山 勤務地：研究学園 (谷田部地区) 勤務内容：洗車・拭き上げ作業 勤務時間：10:30~15:30 勤務日数：週2~3日 (ローテーション勤務) 時給：1,005 円 交通費は規定により支給 募集人員：1 名</p>
<p>◎ 神社 (派遣) 担当 照山 勤務地：筑波 (筑波地区) 勤務内容：神社境内トイレの清掃作業 (屋外1か所、屋内2か所)</p> 	<p>勤務時間：6:00~8:00 勤務日数：火・木・土・日・祝日 時給：2,000 円 交通費は規定により支給 募集人員：1 名</p>

◎ 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

急募！



◎ 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：11：00～13：00 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

急募！



◎ 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

◎洗車場（請負） 担当 照山

勤務地：下河原崎（谷田部地区）／さくらの森（桜地区）
 勤務内容：洗車場の清掃
 勤務時間：1回当たり1時間（時間は任意）
 勤務日数：月・水・金
 時給：1,100円 交通費は規定により支給
 募集人員：各1名

◎児童クラブ（派遣） 担当 照山

勤務地：真瀬（谷田部地区）
 勤務内容：クラブ利用児童の見守り
 勤務時間：13：00～17：30
 勤務日数：週2～3日（夏休み期間中）
 時給：1,005円 交通費は規定により支給
 募集人員：1名

◎環境整備会社（派遣） 担当 照山

勤務地：大型ショッピングモール（谷田部地区）
 勤務内容：カートの回収
 勤務時間：10：00～16：00／16：00～22：00
 勤務日数：週3～4日
 時給：1,120円 交通費は規定により支給
 募集人員：1名

◎安全衛生用品製造・販売会社（派遣）

勤務地：下広岡（桜地区） 担当 澤田
 勤務内容：配送品・納入品の種類分け作業
 勤務時間：13：00～17：00
 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

◎総合病院（派遣） 担当 澤田

勤務地：天久保（桜地区）
 勤務内容：駐車場案内作業
 勤務時間：8：30～11：30
 勤務日数：週2日程度
 時給：1,300円 交通費は規定により支給
 募集人員：1名



◎ハウジングパーク運営会社（派遣）

勤務地：研究学園（谷田部地区） 担当 照山
 勤務内容：ハウジングパーク内の清掃作業
 勤務時間：8：00～12：00
 勤務日数：月に10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

◎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