

# 事務局だより

つくば市シルバー人材センター優秀安全標語（谷田部地区 中根幸子 会員）

今日もまた 心も準備も 万端で

No.250 令和 7 年 8 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/>



## 厳しい日差しが照り付ける 8 月、異名は「葉月(はづき)」

夏の暑さがピークを迎えますが、高校野球や夏祭り、花火や海水浴など、楽しみなレジャーやイベントが盛りだくさん。私たちが子どもの頃は、朝のラジオ体操に参加して、秘密の森にクワガタ虫やカブト虫を取りに行き、勉強は朝の涼しいうちにやって、学校のプールで騒ぐのが夏休みの定番でしたね。夜も夜風が涼しくて冷房いらずでした。その頃とは大違いの今年。来年の夏はいったいどうなってしまうのでしょうか。「栄養バランスのいい食事」「冷房を上手に使うって質の良い睡眠」「のどの渴きを感じなくてもこまめに水分・塩分補給」を心がけ、元気にのりきりしましょう！

★主な行事等 7日頃(立秋)／11日(山の日)／15日(終戦記念日)



**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

**前日のチェック**

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- くっすり眠る
- 熱中症警戒アラート確認

**仕事前のチェック**

- よく眠れたか
- 食事をしたか
- 体調は良いか
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラート確認

**仕事中のチェック**

- 単独作業を避け、声をかけ合う
- 監督者は現場パトロール
- 水分・塩分の補給
- こまめに休憩

詳しくはコチラ

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

### 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** 9月11日(木) 13:30～

大穂庁舎 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。



### 派遣就業中の会員様へ

「派遣就業の給与明細」がスマホで見られます。

問合せは、茨城県シルバー人材センター連合会 派遣担当へ

☎ 029-244-4622

6 月末に郵送でお送りした県連合会からのお知らせのとおり、皆様の派遣就業の給与明細が、スマホなどで見られるようになりました。これを機に、スマホへの切り替えを考えてみませんか。

1 度見ていただき、簡単に見られることを実感してください。操作方法等については上記までお問い合わせください。

2025年05月支給分 給与明細書	
公益社団法人	茨城県シルバー人材センター連合会
TEL	029-244-4622
2025年04月分	
事務所名	連合会
事務所番号	01
氏名	連合会 太郎 様
会員番号	0002
就業期間	2025年04月01日～2025年04月30日
支給日	2025年05月15日
支給合計	4,138
控除合計	119
差引支給額	4,019
<b>支 給</b>	

〔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！

## 空き巣・強盗から、いのちと財産を守る 安全委員会

ニュースで度々報じられていますが、手口が巧妙で凶悪化した住宅への侵入犯罪が相次いで発生し、金品のみならず、ときには命まで奪われる事態に発展しています。

1人1人が防犯意識を高め、防犯対策を更に強化して大切な命と財産を守りましょう。



一戸建て住宅は侵入窃盗の被害に遭いやすい傾向にあります。警察庁のデータによると、一戸建て住宅への侵入経路として最も多いのは窓、次いで玄関ドアです。そのため、窓と玄関の防犯対策を重点的に行う必要があります。

〔玄関〕 防犯性の高い鍵に交換する。（構造が複雑でピッキングされにくいディンプルキーや電子錠への交換）

〔窓〕 防犯性能の高い窓にする。（窓ガラスの強度を高める防犯フィルム貼付、防犯ガラスへの交換）

〔環境〕 家に近づかせない。（歩くとき大きな音が出る砂利、人感センサーの自動点灯ライト、見通しの良いフェンス）  
〔近所との連携〕 日頃から挨拶や声かけを通じて、地域での見守りを強化する。長期不在にする場合は、郵便物や新聞の配達を一時的に止める。

〔その他〕 防犯ステッカーの貼付、タイマー付き照明やホームセキュリティシステムの導入など。

これらを組み合わせればより効果的です。また、日頃から少しの時間の外出でも施錠を習慣にし、玄関周りや庭などの見通しを常に良くしておくことも重要です。

### 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ださい。

今年の夏も、命に関わる深刻な健康被害をもたらす異常な高温状態が続いています。会員のみなさまの生命と身体の安全確保に配慮し、8/23～24 開催予定の“まつりつくば 2025”へのシルバー人材センターの参加は見送りとさせていただきます。

### 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



### 「ヒヤリハット」を防ぐ 衛生委員会

今日も1日  
安全に！



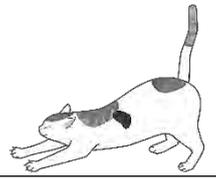
「ヒヤリハット」とは、作中に“ヒヤッ”としたり“ハッ”としたり、危ないと感じたことが起きたものの、幸い重大な事故や災害には至らなかった事象のことを言います。「ハインリッヒの法則」\*によると1件の重大事故の裏には29件の軽傷事故と300件の無傷事故（ヒヤリハット）があると言われています。

\*「ハインリッヒの法則」アメリカの損害保険会社の安全技師であったハインリッヒという人物が論文で発表

この300件の「ヒヤリハット」の事例を集め、職場内で危険が潜んでいる場所や作業を洗い出し、事前にリスクの排除を行い再発防止に努めます。また、職場での事故を防ぐには、普段から作業にまつわる安全や作業方法などについて、職場内で話すことのできる雰囲気・風土づくりが重要です。

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)をご提供いただける方は事務局（大穂庁舎）までご持参ください。よろしくお祈りします。

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】

#### 9月27日(土) アダプト・ア・パーク（公園環境整備）

時間：中山公園に9時に集合

※小雨など空模様が不安定な時は中止

中山公園の清掃後、稲荷原公園に移動します。中山公園がわからない方は8時半までに荃崎老人福祉センター南門前に集合するか、下記までご連絡ください。なお、当初同日に予定していた「六斗の森バーベキュー」は、会場が来年2月まで改装工事のため中止となりました。

[連絡先] 村野 090-5588-0996 磯部 090-4840-4684 中山 090-2493-6749

### 【豊里地区】8月は暑さ対策のため夏休み

地区活動の詳細は決定次第ご連絡しますので、よろしくお願い申し上げます。

#### 9月14日(日) アダプト・ア・パーク（ゴミ拾い）

場所：川口公園 時間：8:00～

#### 10月 日帰りバスツアー（後日お知らせ）

※グラウンドゴルフは毎週さくら会と、水・木・金・土曜日に行っております。是非ご参加ください。参加される時はご一報をお願いします。

[連絡先] 土田 090-2528-4122

### 【筑波地区】9月は暑さ対策のためお休み

皆様には日頃よりご協力頂きありがとうございます。10月以降の活動予定については、次号の事務局だよりでお知らせします。お楽しみに！

[連絡先] 地区長 石川 090-4060-1583

### 【桜地区】8月は暑さ対策のため行事は中止

ご報告：会計担当者を金野龍一氏にお願いしました。よろしくお願い致します。

#### 9月28日(日) 第2回アダプト・ア・パークと懇談会（雨天決行）

場所：反町の森公園

時間：8:20～9:30

#### 10月 洞峰公園散策及び懇談会 ※土曜日予定

#### 11月23日(日) 第3回アダプト・ア・パークと懇談会（雨天決行） 時間：8:20～9:30

[連絡先] 伊藤 090-3595-9661 久保田親 090-7234-7889

### 【大穂地区】8月9月は暑いのでお休み

前月号でお知らせした10月5日（日）のイベント、「いこいの村溜沼グランドゴルフ」は諸事情によりキャンセルとなりました。謝意を申し上げます。10月は新たな企画、「薬膳ランチ食卓」を立てましたので、よろしくお願い致します。薬膳料理で夏の疲労を癒しましょう。

#### 10月11日(土) 雨引観音にある薬膳中華茶坊三笠での「薬膳ランチ食卓」

○ランチセット：¥1,600（海老のチリソース煮セット or 月替り肉料理セット）

○交通手段：北部シャトルバスと雨引観音経由桜川市コミュニティバス（200円）※交通費は各自負担

○バスルート：大穂窓口センター9:43発⇒筑波山口10:20着 10:30発⇒雨引観音 11:15着～ランチタイム～雨引観音 13:08発⇒筑波山口 14:00着 14:30発⇒大穂窓口センター15:02着

※食事予約の都合上、参加表明とメニューの指定を9月21日（日）までに下記連絡先にお知らせ下さい。

#### 11月8日(土) アダプト・ア・パーク（花の植栽など）とグランドゴルフ

時間：9:00時集合 場所：大久保公園

[連絡先] 池上 090-5329-9919

大塚 090-5824-6388 寺田 090-6562-0155

### 【谷田部地区】皆さんの参加をお待ちしています！

#### 9月3日(水) 「なかよし会」定例お茶会 会費300円

時間：10:30～13:00

場所：谷田部老人福祉センター2階和室

参加を希望される方は下記までご連絡をお願いします。

[連絡先] 谷中 090-1252-2111 杉山 090-3220-8567 星田 080-3549-1188

#### 9月24日(水) 「アダプト・ア・パーク」

作業終了後、グランドゴルフのホールインワンを競うゲームを行います。新入会員もぜひ気軽にご参加を！

時間：9:00～ ※小雨決行、雨天時は翌日

場所：高野台公園（高野台3丁目3）左下の地図参照

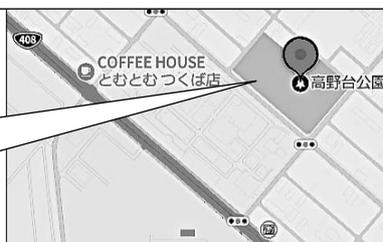
#### 10月28日(火) 「バーベキュー大会」※雨天決行

時間：11:30～13:30 予定 会費：2,000円

場所：フォンテーヌの森（吉瀬 1247-1 ☎ 029-857-2458）

申込締切：準備の都合上、10月17日（金）までに下記までご連絡ください。なお、「バーベキュー大会」の詳細については、事務局だより9月15日号にて再度お知らせ致します。

[連絡先] 高嶋 090-2230-8946 杉山 090-3220-8567 田中 090-6017-4984 星田 080-3549-1188



谷田部地区 9/24  
アダプト・ア・パーク  
高野台公園

## ● 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。

## ◎ 整形外科クリニック (派遣) 担当 澤田

勤務地: 大角豆 (桜地区)

勤務内容: 院内清掃

勤務時間: 7:45~8:45

勤務日: 月・水・金曜日

時給: 1,005 円

交通費: 規定により支給

募集人員: 1 名

急募!



## ◎ 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

急募!

## ◎ 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



## ◎ 大規模公園墓地 (派遣) 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: 1,005 円 交通費支給

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: 8:00~11:00

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



## ◎ 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



## ◎ 自動車ディーラー (派遣) 担当 照山

勤務地: 下広岡 (桜地区)

勤務内容: 展示車輛の洗車

勤務時間: 9:15~18:15 (3~4 時間程度)

勤務日: 週2~3日

時給: 1,005 円

交通費: 規定により支給

募集人員: 1~2 名



## ◎ 内科クリニック (派遣) 担当 照山

勤務地: 春日 (谷田部地区)

勤務内容: 院内清掃

勤務時間: 12:30~14:00 16:30~18:00

勤務日: 週2日

時給: 1,150 円

交通費: 規定により支給

募集人員: 1 名

## ◎ 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

## ◎ 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



## ◎ 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)

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



◎ 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）  
 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回あたり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：研究学園（谷田部地区）  
 勤務内容：施設内清掃  
 勤務時間：9：00～12：00（2～3時間）  
 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



◎ 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

急募！

◎ 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