

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.251 令和7年9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/>



Let's Try!

“無理なく・楽しく・簡単に、
いつまでも元気な
シニアでいたい”を応援します！

シニア向け健康増進フィットネス(前期)

10月14日(火)～12月12日(金) 定員6名

要介護状態になることを防ぎ、健康的な日常生活を維持するために、HAL®シニア向け健康増進フィットネス(介護予防教室)を実施します。学園南2丁目にあるCYBERDYNE(サイバーダイン)社製「HAL®腰タイプ」を使用してトレーナーが指導します。

【対象】当センター会員で、大穂庁舎とつくばロボケアセンターの、あわせて週3回のレッスンに継続して最後まで参加することができ、運動をしても問題のない方

【費用】スポーツ安全保険掛金 ※これ以外はありません。
本年4月1日現在 64才以下 1,850円、65才以上 1,200円

【会場と日程】

つくば市大穂庁舎3階 シルバー会議室

10月14日(火)から開始

毎週 火曜日 10:00～11:00 (60分)

イーアスつくば2階 つくばロボケアセンター

10月15日(水)から開始

毎週 水・金 10:10～11:00 (50分)



【申込】10月3日(金)までに電話またはファックス、メールで氏名・住所・連絡先を事務局の小菅までご連絡ください。

【その他】応募者多数の場合は抽選になります。後期の実施については、「事務局だより11月号」でお知らせします。

入会説明会

つくば市シルバー人材
センター会員募集中！

10月9日(木) 13:30～

大穂庁舎 3階会議室

働くから元気になる。一緒に働きませんか



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は、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」を読んで関心を持たれた方、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など、ていねいにご説明します。お気軽にご来場ください。

9月の異名は「長月(ながつき、ながづき)」

暦の上ではすでに秋ですが、朝晩と日中の寒暖差が大きく、少しずつ夏の疲れが出る頃です。無理をせず体を休めてください。9月といえばお月見ですね。ススキや里芋をお供えて、十五夜の月を眺めながら、月に見立てたお団ごを食べる。月のエネルギーを分けてもらい、健康で幸せに暮らせると言われています。また、9月は食欲の秋、収穫の秋。旬はサンマ、戻りガツオ、さつまいも、カボチャ、秋なす、松茸、梨、ぶどう、くり等々。旅行やスポーツ、読書なども大いに楽しみましょう。9月以降は台風にも備えが必要です。激しい突風や落雷、急な強い雨や大雨など、しっかり対策をしましょう。

★9月の行事★

1日(防災の日)／15日(敬老の日)／23日(秋分の日)／秋のお彼岸(20～26日)／十五夜(中旬～10月上旬)



学ぶ

総務部

接遇・ハラスメントセミナー

接遇の基本、ハラスメント・法令違反の苦情・事例など

10月24日(金) 13:30～16:00

大穂交流センター2階研修室

講師／宮澤知繁氏(合同会社アップグロース)

センターを利用される方が安心して気持ちよく利用できるように、接遇の基本やハラスメントの事例等について講義を行います。参加を希望する方は、事務局の小菅までご連絡ください(当日参加も可)。※本年度入会の方には、往復葉書でご案内を差し上げる予定です。出欠の有無を記入してご返送ください。

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。よろしくお願いします。

時間、質、タイミングの3つが大切 よりよい睡眠のために 衛生委員会

よく眠れた朝は自然に目が覚めて気持ちがよく、疲れが取れた感じがします。逆に心配ごとなどで目が冴えて眠れず、目覚まし時計が何回鳴っても起きられないなどは誰もが経験していると思います。睡眠の時間、質、タイミングは健康のために最も大切です。



【毎日を健やかに過ごすための睡眠5原則】

- ① 個人差はありますが、成人では6～8時間を目安に睡眠時間を確保する必要があります。
- ② 寝る前はゲームやスマホなどの使用を控え、光や温度や音に配慮して心地よい寝室の環境づくりを心がけて下さい。
- ③ 朝食をしっかり摂ることは朝の目覚めを、適度な運動は入眠を促します。寝る前はリラックスして、眠りと目覚めのメリハリをつけてください。
- ④ カフェインやお酒、たばこなどの嗜好品は睡眠に影響を及ぼすため、正しい知識を持って上手に付き合うことが大切です。
- ⑤ 慢性的な寝不足は、生活習慣病やうつ病などを引き起こす可能性があり注意が必要です。睡眠時間は



十分なのに、生活の妨げになる睡眠の悩みが続く場合は、治療を要する疾患が隠れているかもしれないので、早めに医療機関に相談しましょう。

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：茨城県シルバー人材センター連合会 派遣担当

☎ 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、上記までお問合せください。

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	4,136
控除合計	119
差引支給額	4,019
支 給	

理事会より、令和7年度定時総会で 皆様からいただいた質問にお答えします。

【質問 1】 収支予算書の科目にある「内部取引消去」とは何か。0(ゼロ)でも記載するのか。

回答：例えば、同一法人内のA拠点からB拠点に100万円繰り入れたとします。この場合、A拠点では100万円の支出があり、B拠点では100万円の収入があるようにみえますが、法人全体でみると、お金の動きはプラスマイナスゼロです。このように法人の中だけでのお金のやり取りを相殺消去する決算処理を「内部取引消去」といいます。

なお、公益法人会計基準において「内部取引消去」の表示が定められており、発生が無かったことを明示するために、収支予算書では0（ゼロ）の表示をしています。

【質問 2】 植栽作業中にハチに刺されたら救急車を呼ぶようにと安全委員会から指示があったはずだが、救急車は緊急性が高い場合に呼ぶべきではないのか。

回答：スズメバチに刺された場合は命にかかわる危険性がありますので、直ちに119番に電話して救急車を呼んでください。救急車を呼ぶかどうか判断に迷った場合は、「#7119」に電話して相談してください。

【質問 3】 免許を返納して自転車を利用しているが、地域によっては道路に枝木が飛び出している所もあり、走行しづらいので、どうかしてほしい。

回答：市役所の業務担当課に、その旨をお伝えします。

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。





マダニによる感染症に注意 安全委員会

マダニが媒介する感染症「SFTS（重症熱性血小板減少症候群）」は、ウイルスを持つマダニ（全てのマダニがSFTSウイルスを持っているわけではありません）にかまれたり、かまれて感染したアライグマなどの野生動物の体液や血液、排泄物などに直接接触すると人に感染します。感染したペットの犬や猫から感染したケースも報告されています。



ウイルスを持つマダニにかまれると、約1週間から2週間の潜伏期間を経て、発熱や筋肉痛、嘔吐や下痢など、インフルエンザやコロナのような症状を引き起こします。重症化すると死亡する場合があります。

マダニは草むらや藪などに生息し、太ももなどの柔らかい部分に口器を突き刺して長時間血を吸います。麻酔作用のある唾液を注入するため、かまれても痛みやかゆみなどの自覚症状がないことが多く、血を吸ってかなり大きくなってから気づくことが多いようです。

皮膚についているマダニをつまんで取ろうとすると口器だけが皮膚に残ったり体液がもれて体内に入り込み、感染のリスクが高まります。マダニにかまれたら無理に取ろうとせず、皮膚科等の医療機関で治療を受けてください。

SFTSはマダニからの感染が基本で、人から人に直接感染することはありませんが、治療法が確立されていませんので

マダニ・虫から身を守る服装



つばのある帽子
タオルを首にまく
長そで長ズボン
そで口は手袋の中
厚めのゴム手袋
ズボンの裾は靴下の中
はき口がしぼれる長靴

化学繊維などでマダニが
つきにくい素材を選
んで着用
できるだけ肌を露出
しない

感染予防と早期対応が重要です。

草むらや藪などに入る際には、長袖・長ズボン、シャツの裾はズボンの中、ズボンの裾は靴下や長靴の中、足を完全に覆う靴や帽子・手袋を着用し、首にタオルを巻くなど肌の露出を少なくしてください。また、ペットについても、野山や草むらのあるところを歩かせないようにし、気になる症状があったら自己判断せず、早めに動物病院で受診するようにしてください。

○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
頭をクリアーにすると
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



まだまだ油断は禁物！ 熱中症と脱水症対策を、もう一度確認しておきましょう。

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
- ☒ ぐっすり眠る
- ☒ 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

〔熱中症対応フロー〕屋外・屋内の作業

- 相互監視のため、基本的に 1 人で作業はしない
 - 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
 - 熱中症が疑われる方を発見したら、作業を中止して涼しい場所で身体を冷却を行うこと
- ※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
- 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、“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！
 - 医療機関への搬送時や経過観察中は、絶対に 1 人にしないこと！

【荃崎地区】公園清掃&グラウンドゴルフ

9月27日(土) アダプト・ア・パーク(公園清掃)

時間：中山公園に9:00 集合

中山公園の場所がわからない方は、荃崎老人福祉センターに8:45 までに来て下さい。案内人がお待ちしています。雨など空模様があやしい時は下記の連絡先まで連絡してください。公園清掃後、稲荷原公園に移動します。なお、清掃終了後にバーベキューの予定でしたが、会場リニューアル工事のため中止とします。

10月23日(木) グラウンドゴルフ交流会

場所：荃崎交流センター前広場 9:00~12:00

集合：芝生広場に8:30

※参加希望の方は、9月末までに下記までご連絡ください。プレー道具をお持ちの方は持参してください。飲料水は各自で準備してください。

〔連絡先〕村野 090-5588-0996

磯部 090-4840-4684 中山 090-2493-6749

【筑波地区】バーベキュー大会

会員の皆様には、日頃より当地区の運営にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。10月「バーベキュー大会」を開催いたします。

10月12日(日) ※参加費 1,000 円

集合：11:30 場所：つくばワイナリー

北条 1162-8 ☎ 029-893-5115

※今回から業者さんに 11 名以上の参加をお願いされましたので、皆様の積極的な参加をお待ちしております。参加ご希望の方は、9月30日(火)までに下記までご連絡ください。

〔連絡先〕地区長 石川 090-4060-1583

【谷田部地区】バーベキュー大会

10月28日(火) ※雨天決行

時間：11:30~13:30

場所：フォンテーヌの森 バーベキュー場

吉瀬 1247-1 ☎ 029-857-2468

会費：2,000 円 (当日集金します)

交通：〔公共交通機関〕関東バスつくばセンター→
⑤番「土浦駅」行き乗車→「吉瀬」停留所下車→
徒歩約 15 分

申込：準備がありますので、参加希望の方は、10月17日(金)までに下記まで電話かショートメールで「会員番号・氏名」をお知らせください。

※飲料・食材等の持ち込み大歓迎。飲酒運転厳禁！

11月、12月の計画は、
「事務局だより 10月号」でお知らせします。

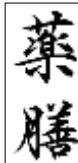
〔連絡先〕高嶋 090-2230-8946

杉山 090-3220-8567 田中 090-6017-4984

星田 080-3549-1188

【大穂地区】9月は暑いのでお休み

10月11日は、「薬膳ランチ食会」を実施します。現在の参加予定は 14 名。皆さんの参加をお待ちしています。一緒に薬膳料理を食しましょう！



10月11日(土)「薬膳ランチ食会」

場所：雨引観音にある薬膳中華茶坊三笠

〔ランチセット〕1,600 円

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筑川市

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

※食事を予約しますので、参加表明とメニューの指定について下記の連絡先までお知らせください。

期限:9月21日(日)

11月8日(土) アダプト・ア・パーク(花の植栽等)とグラウンドゴルフ

時間：9:00 集合

場所：大久保公園

12月 どこかの店で懇親会(忘年会) 予定

〔連絡先〕池上 090-5329-9919

大塚 090-5824-6388 寺田 090-6562-0155

【豊里地区】浅草・豊洲 日帰りバスツアー

10月の目玉は、日本を代表する観光地「東京浅草」、飲食店全 39 店舗を有する飲食街人気スポット「豊洲市場」などを観光する日帰りバスツアーです。

10月5日(日)

集合：市民ホール谷田部駐車場9:30 集合・出発

交通：貸切観光バス

グラウンドゴルフ

毎週、さくら会と水・木・金・土曜日に行っています。是非ご参加ください。参加の場合はご一報ください。

〔連絡先〕土田 090-2528-4122

【桜地区】9月・10月・11月

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25日(土) 洞峰公園散策及び懇談会

集合：洞峰公園入り口(展示館前)

時間：9:30~10:30

11月23日(日) 第3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

〔連絡先〕伊藤 090-3595-9661

久保田親 090-7234-7889

● 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（荳崎地区）

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

◎ 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） 勤務時間：8：45～17：00 交 通 費：規定により支給 勤務内容：レンタル保安用品・安全用品の清掃・管理・出荷 勤務日数：週3日程度 募 集 人 員：数名 時 給：1,005 円	
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） 勤務時間：11：00～14：00 時 給：1,005 円 勤務内容：会議室・休憩室・トイレ清掃、給茶機清掃 勤務日数：ローテーション勤務（週2～3日） 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） D 勤務 16：00～24：00 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 「平日」 A 勤務 5：45～11：45 B 勤務 6：30～14：30 C 勤務 14：00～20：00 E 勤務 6：30～19：15	
◎ 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） 担当 澤田 勤 務 地：下広岡（桜地区） 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） 担当 照山  勤 務 地：研究学園（谷田部地区） 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
◎ 各種機器レンタル会社（派遣） 担当 照山 勤 務 地：国松（筑波地区） 勤務内容：業務用冷蔵庫等の洗浄 勤務時間：9：00～16：00 勤 務 日：週3日（日・祝日除く） 時 給：1,005 円 交 通 費：規定により支給 募 集 人 員：2 名	安全グッズ販売中！ 事務局にお問合せください。 ヘルメット 1 個 1,000 円 ホイッスル 1 個 500 円 