

# 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(筑波地区 飯村三佐子会員)  
確認よし！ 行動よし！ 自分よし！

No.252 令和7年10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/>

※閲覧の方法は5ページをご参照ください。



## 秋の夕暮れ、早めのライト点灯と ハイビームの活用を。



日没の平均時刻 8月 18:26 → 9月 17:44 → 10月 17:01

10月は9月に比べて日没が約40分早まり、1年で最も日没時刻の変化が大きい月です。遅くとも日が沈む30分前からライトを点灯して、歩行者や自転車、対向車に自分の車の存在を知らせましょう。皆さんはハイビーム(上向きライト)を使っていますか？ロービーム(下向きライト)だと見えるのは約40メートル先ですが、ハイビームは100メートルほど先まで見えるので、歩行者や自転車を早めに発見できます。ただし、対向車(自転車)が来た時や前の車のすぐ後ろを走行している時は、相手の人がまぶしくならないようにロービームにしましょう。夜間の交通事故防止には、早めのライト点灯、交通の状況に合わせてハイビームを適切に活用することがとても有効です。ゆとりある運転を心がけ、引き続き安全運転に努めてください。

### 【大切なお知らせ】派遣給与支払日の変更について

9月末日に茨城県シルバー人材センター連合会から派遣会員に個別通知されましたとおり、令和8年4月就業分(5月支給分)より、給与支払日を翌月の15日支払いから翌月25日支払い(休日の場合は前倒し)へ変更させていただきます。派遣会員の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。事務局

## 入会説明会 つくば市シルバー人材 センター会員募集中！

働くから元気になる。一緒に働きませんか



11月13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。

10月の異名は「神無月(かんなづき)」  
全国の八百万(やおよろず)の神々が、縁結びや福の神が有名な出雲大社に集まるため、出雲以外の土地には神様がいない月になることに由来すると言われています。逆に、出雲では神様が集まるので、「神在りつき」ともいいます。  
美しい秋、スポーツの秋、読書の秋、そしてハロウィン。美味しいものを味わい、旅行やドライブ、スポーツや読書などにチャレンジして、おいに楽しみましょう。



ってくるこの月(かみあ)呼ばれて紅葉が美しい秋、読書の秋

☆主な行事等／衣替え(1日) 赤い羽根共同募金(1日~) 銭湯の日(10日) スポーツの日(13日) 鉄道の日(14日) 神嘗祭(17日) ハロウィン(31日) 読書週間(下旬~) 十三夜(中~下旬) など

総務部

学ぶ

### 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)。



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。どうぞよろしくお願いいたします。

## 秋のスズメバチは、新女王バチと巣を守るため攻撃的です。11月下旬まで十分注意してください。安全委員会

秋になると、働きバチは新女王バチと巣を守るため、警戒心が強く非常に攻撃的になり、近くの音や振動を感じて攻撃態勢に入ることもあります。巣は最も大きくて直径1mに達したり、働きバチの数は最多となって1,000匹を超えたりします。

冬を越すのは新女王バチ(寿命1~3年)のみ、働きバチは11月下旬にはほとんど死滅します。巣は使い捨てで二度と同じ巣は使われません。新女王バチは、翌春からたった1匹で新しい巣を作り始めます。

### 【10月に危険なスズメバチ】

オオスズメバチ：最大で最強。木の根元や地中、人家の床下に巣を作る

ヒメスズメバチ：大型だが温厚。弱毒。秋は攻撃性が増すので要注意

キロスズメバチ：全国で被害が最も多い。毒性が強く攻撃性が高い

### ●屋外作業のとき遭遇したら？ 遭遇を避けるには？

①ゆっくり離れる ②大声を出さない ③手で追い払わない ④黒っぽい服は着ない(昼は黒い服、夜は白い服を狙う習性) ⑤香水や整髪料はつけない ⑥ハチ駆除スプレー携行(最大12m噴射のバズーカタイプあり)

スズメバチはまず、周囲を飛び回ったり、羽を振動させたり、顎をカチカチならすなどの威嚇行動(警告行動)をとります。刺激しないようにゆっくりその場から離れること。運悪く刺されてしまったら、刺された傷口を流水でよく洗い流し、傷口の周囲を指でつまんで毒液を絞り出し(口で吸わない)、抗ヒスタミン剤を含むステロイド軟膏を塗布して安静にします。めまい、冷や汗、しびれ、吐き気、呼吸困難、血圧低下などの症状が現れた場合は、命に関わるため迷わず119番して救急車を呼んでください。冷静に対処することが何よりも大切。あわてず静かにその場を離れることが重要です。



9月15日からの1週間で、全国の医療機関約3,000から報告を受けた「新型コロナウイルス感染症」の1機関あたりの平均患者数は6.93人。

減少はしていますが、依然高止まりの状態が続いています。今年の変異ウイルスは、これまでのものと比べて感染力が強いので、より一層の感染対策が必要です。

感染症法上の分類が5類に移行して以来、マスクやワクチンの扱いも自己判断となり「コロナは終わり」「風邪と同じ」といった空気が社会全体に広がりつつあります。

しかし、「新型コロナウイルス」は軽症者でも肺炎を発症して命を落とすリスクもあり、ふつうの風邪のような軽い病気と考えるのはたいへん危険です。回復しても、様々な後遺障害が続く可能性のあるのも、この病気の怖さといえます。

例年、「新型コロナウイルス」は夏と冬に2回の流行のピークを迎える傾向があります。こまめな手洗いとうがい、場面に応じたマスクの着用、飛沫飛散を防ぐ咳エチケット、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠と休養、室内の適切な湿度の維持、そしてワクチン接種といった基本的な感染対策を続けていくことが重要です。

軽く考えてはいけない、  
新型コロナウイルス感染症  
衛生委員会



## 〇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



## 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。



## 【荃崎地区】ぜひご参加を！

### 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、道具準備のため下記までご連絡ください。プレー道具がある方は持参してください。

### 11月9日(日) くきざき夢まつり

場所：荃崎運動公園

時間：9:00~17:00

### 11月19日(水) みかん狩り

場所：桜川市酒寄ミカン園

☎ 0296-55-4333 (昨年と同じ場所)

集合：現地 11:00 集合 ※交通アクセス不安な方は同行しますので、下記にご連絡ください。

申込：11月10日(月)までに下記にご連絡ください。

### 12月6日(土) 障子張り替え勉強会

場所：荃崎老人福祉センター

時間：9:00~12:00

指導者：寺田様、渋谷様

※ 自宅の張り替え持参可。事前にご連絡ください。

### 令和8年1月17日(土) 新年会

場所・時間などの詳細は別途お知らせいたします。

〔連絡先〕 村野 090-5588-0996

磯部 090-4840-4684 中山 090-2493-6749

## 【筑波地区】みかん狩り&食事会

### 11月9日(日) 筑波交流センター集合 10:00

場所：みなみ蜜柑園 (桜川市真壁町酒寄 1896)

☎ 0296-55-4332)

寿司処 櫻 (筑波交流センター近く)

北条 5043-3 ☎ 029-867-0838)

参加費：1,000 円

申込：10月30日(木)までに下記連絡先まで。

〔連絡先〕 地区長 石川 090-4060-1583

## 【谷田部地区】認知症サポーター養成講座

### 11月21日(金) つくば市出前講座です。

自由参加、申込み不要、参加費無料

場所：小野川交流センター会議室

時間：13:30~15:00 頃

内容：認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守る「認知症サポーター」の養成講座です。地域のどこで認知症の相談ができるかなど日常生活に役立ちます。認知症を他人事と思わず、ぜひご参加ください。

### 12月はお休みします。

〔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】

10月11日(土)実施の「薬膳ランチ食事会」の参加者は15名で大盛況。今後の参加もよろしくお願いします。

### 11月8日(土) アダプト・ア・パーク(花壇醸成と植栽、ゴミ拾い)とグラウンドゴルフ

時間：9:00 現地集合 場所：大久保公園

アダプト・ア・パーク終了後にグラウンドゴルフです。

パンジーとピオラ各16株、花壇は現在の2枠を1枠にする予定。アダプト・ア・パーク参加者にはクオカード(500円)を進呈。作業道具をご持参ください。

### 12月6日(土) 懇親会(忘年会)

時間：現地 11:00 集合

場所：パスタと世界のビール「アンドリユー」

超人気店です！ 佐 512-3

☎ 869-4548 高エネ研向かい側

参加費：ジャスト 1,000 円

内容：コースメニュー(2,700 円)

前菜盛合せ、シーザーサラダ、フィッシュ&チップス、本日のお肉料理、パスタ1種、ワンドリンク、デザート(ティラミス or アフォガード)

※車を運転される方はアルコールはだめですよ！  
自転車も同じです。

〔連絡先〕 池上 090-5329-9919

大塚 090-5824-6388 寺田 090-6562-0155

## 【豊里地区】アダプト・ア・パーク&忘年会

### 11月30日(日) 場所：台山公園 8:00~

※アダプト・ア・パークの終了後、忘年会

場所：魚梅本店(上郷 1367-1 ☎ 847-2002)

時間：11:00 から

参加費：男女とも 4,500 円(料理代)

※飲み物・カラオケ代は地区で負担します。

出欠：連絡係が10月末に電話かショートメッセージを送りますので、出欠をお知らせください。

### 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。参加される方はご一報ください。

〔連絡先〕 土田 090-2528-4122

## 【桜地区】10月・11月

### 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24日(祝) 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

※11月23日の予定でしたが、「つくばマラソン」と重複するため、翌24日(祝)に変更となりました。

今後の予定 今年度各行事について意見交換を行います。  
「新年顔合わせ懇談会」等は「事務局だより」で案内します。

〔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：1,074 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：みどりの（谷田部地区）

勤務内容：洗車後拭き上げ作業

勤務時間：9:00～17:30（休憩 1h、7.5h 勤務）

勤 務 日：週2～3日

時 給：1,074 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：1,074 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：1,074 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：1,074 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：展示車両の洗車

勤務時間：9：15～18：15（3～4 時間程度）

勤 務 日：週2～3日

時 給：1,074 円 交通費は規定により支給

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 交通費は規定により支給

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：1,074 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：1,074 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 担当 照山

勤 務 地：研究学園（谷田部）

勤務内容：展示車両の洗車

勤務時間：10：00～17：00 勤 務 日：木・金曜

時 給：1,074 円 交通費は規定により支給

募集人員：1 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



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>◎ 安全保安用品の販売及びレンタル商社（派遣）<span>担当 照山</span></div> <div><div>勤 務 地：みどりの南（谷田部地区）<br/>勤務時間：8：45～17：00<br/>交 通 費：規定により支給</div><div>勤務内容：レンタル保安用品・安全用品の清掃・管理・出荷<br/>勤務日数：週3日程度<br/>募 集 人 員：数名<br/>時 給：1,074 円</div></div>               |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <div>急募！ ◎ 産業用小型モーター開発・製造・販売会社（派遣）<span>担当 照山</span></div> <div><div>勤 務 地：東光台（豊里地区）<br/>勤務時間：11：00～14：00<br/>時 給：1,074 円</div><div>勤務内容：会議室・休憩室・トイレ清掃、給茶機清掃<br/>勤務日数：ローテーション勤務（週2～3日）<br/>交 通 費：規定により支給<br/>募 集 人 員：1 名</div></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <div>◎ 自転車駐輪場（派遣）<span>担当 澤田</span></div> <div>勤 務 地：吾妻（桜地区）<br/>勤務内容：事務所内での受注業務、各駐輪場の<br/>巡視・集金等<br/>勤務時間：シフト勤務（勤務日・時間帯を職場<br/>の従業員と交代で割当て）<br/>《平日》 A勤務 5：45～11：45<br/>B勤務 6：30～14：30<br/>C勤務 14：00～20：00 E勤務 6：30～19：15</div>                                                                                      | <div><div>D勤務 16：00～24：00<br/>《休日》 A勤務 5：45～11：45<br/>B勤務 9：00～15：00<br/>C勤務 14：00～20：00<br/>D勤務 16：00～22：00<br/>勤務日数：月11日程度<br/>時 給：1,074 円<br/>交 通 費：規定により支給<br/>募 集 人 員：1 名</div></div> |
| <div>◎ 環境整備会社（派遣）<span>担当 照山</span></div> <div>勤 務 地：大型ショッピングモール（谷田部地区）<br/>勤務内容：カートの回収<br/>勤務時間：10：00～16：00／16：00～22：00<br/>勤務日数：週3～4日<br/>時 給：1,120 円 交通費は規定により支給<br/>募 集 人 員：1 名</div>                                                                                                                             | <div>◎ 安全衛生用品製造・販売会社（派遣）<span>担当 澤田</span></div> <div>勤 務 地：下広岡（桜地区）<br/>勤務内容：配送品・納入品の種類分け作業<br/>勤務時間：13：00～17：00<br/>勤務日数：週3日程度<br/>時 給：1,074 円 交通費は規定により支給<br/>募 集 人 員：1 名</div>                                                                                          |
| <div>◎ 総合病院（派遣）<span>担当 澤田</span></div> <div>勤 務 地：天久保（桜地区）<br/>勤務内容：駐車場案内作業<br/>勤務時間：8：30～11：30<br/>勤務日数：週2日程度<br/>時 給：1,300 円 交通費は規定により支給<br/>募 集 人 員：1 名</div>                                                                                                                                                     | <div>◎ 歯科クリニック（派遣）<span>担当 照山</span></div> <div>勤 務 地：研究学園（谷田部地区）<br/>勤務内容：院内清掃・整頓、医療器具消毒の手伝い<br/>勤務時間：12：00～16：00<br/>勤 務 日：週2～3日（月～土曜日）<br/>時 給：1,200 円 交通費は規定により支給<br/>募 集 人 員：2～3 名</div>                                                                               |
| <div>◎ 各種機器レンタル会社（派遣）<span>担当 照山</span></div> <div>勤 務 地：国松（筑波地区）<br/>勤務内容：業務用冷蔵庫等の洗浄<br/>勤務時間：9：00～16：00<br/>勤 務 日：週3日（日・祝日除く）<br/>時 給：1,074 円 交通費は規定により支給<br/>募 集 人 員：2 名</div>                                                                                                                                     | <div>◎ 私立保育園（派遣）<span>担当 照山</span></div> <div>勤 務 地：下萱丸（谷田部地区）<br/>勤務内容：清掃、洗濯及びたみ<br/>勤務時間：15：00～18：00<br/>勤 務 日：週2～3日<br/>時 給：1,074 円 交通費は規定により支給<br/>募 集 人 員：1 名</div> <div></div>   |

★「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市内全ての地域交流センター ②老人福祉センター：とよさと・桜・谷田部・荃崎 ③その他：トナリエつくばスクウェア・つくば市役所高齢福祉課・シルバー人材センター事務局