

## 大好評！今年も開催！ 2月27日(金)

### 港区シルバー人材センター 接遇講習会

昨年、たいへん好評だった「港区シルバー人材センター」の会員お二人による、自己理解(自分の内面を深く知る)のための性格診断(性格特性や行動傾向)や、就業先でも生かせる接遇の基本を学びます。他のシルバー人材センターで実際にあったエピソードなどを交えたお話も楽しみです。

—総務部会—



《講師のお二人》



《昨年度の様子》

日 時：2月27日(金) 13:30~15:30  
場 所：大穂交流センター2 階研修室  
講 師：竹居由紀子さん(港区シルバー人材センター会員)  
小森 リエさん(同)

申 込：電話・FAXか、下記アドレスまたは  
右のQRコード先のアンケートに氏  
名をご入力いただき、担当の小菅  
までお申し込み下さい。



<https://forms.gle/RoWHB9Up2xjdbCjr5>

※当日の参加、また会員以外の方の参加も可能です。  
ご家族・ご友人お誘い合わせのうえご来場下さい。  
なお、本年度入会された方には「はがき」によるご案内  
をしております。

つくば市シルバー人材センター

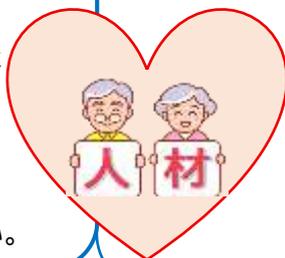
## 「女性向け入会説明会」を開きます！

—女性活躍委員会—

**2月18日(水) 13:30~15:00 頃**

会場:市民ホールやたべ 2 階 大会議室

「シルバー人材センターって何?」、「どんなお仕事があるの?」、「楽しいイベントはある?」など、様々な質問について、当センターの女性会員が直接お答えいたします。お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております ♡ ※筆記用具をお持ちください。



## 2月の異名は「如月(きさらぎ)」

言葉の由来で最も有力なのは、「衣更着(きさらぎ)」が語源という説です。「衣更着」は厳寒の2月には更に重ね着をするという意味、それが転じて「如月」になったようです。冬の終わりと春の始まりを感じさせる、美しい言葉ですね。

冬の間には栄養を蓄え、2月に旬を迎える小松菜や春菊やキャベツ。厳しい荒波を越えて回遊し、身が引き締まったブリや鯖やタラ。風邪の予防に役立つビタミンC豊富なキウイにデコポン、リンゴなど。ぜひ積極的に食卓に取り入れ、寒い冬を美味しく楽しく、元気に過ごしましょう!

☆2/16~3/15の主な行事等

天皇誕生日(2/23) ひな祭り・桃の節句(3/3) 国際女性デー(3/4) ホワイトデー(3/14) 卒業式(上~中旬) お花見(中旬~) など

## 春季剪定講習会のお知らせ

毎年、当センターの会員のみを対象に実施してきましたが、今年度は、入会をお考えの未加入の方も参加対象にして実施いたします。入会して剪定作業をやってみたいとお考えの方、是非ご参加下さい。

日 時：3月10日(火) 9:00~15:00

※予備日 11日(水) 時間同じ

場 所：つくば市島188 (有)小川通信

内 容：「松」の剪定、「庭木」の剪定

申込み：2月27日(金)まで、

事務局の照山まで、電話かFAXでお申し込み下さい。

※ 三脚、剪定鋏、木鋏、ヘルメット、安全ベルト等は各自持参

※ 受付終了後、申込者全員にご案内文をお送りします。



働くから元気になれる。ぜひ一緒に働きませんか?

入会説明会/会員募集中! 大穂庁舎3階会議室

**3月12日(木) 13:30~**

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歓迎します。「入会説明会」で、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。ご友人等お誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。



《豊里地区:清掃活動》



《大穂地区:花壇づくり》



## 仲間よ、来たれ！「アダプト・ア・パーク」活動へのお誘い 地区統括部会

「アダプト・ア・パーク」とは、公園(パーク)を「養子(アダプト)」に見立て、「里親」のように、公園を「我が子」のように、愛情を持って世話(環境美化活動)をするプログラムです。現在、地域住民や自治会、法人など52の団体が参加し、清掃活動(空き缶やごみ等の収集、除草等)や花壇づくり等を行っています。当センターも、大久保公園、台山公園、高野台公園、科学万博記念公園、反町の森公園、大池公園、中山公園、六斗の森公園、川口公園、薬師下公園などを定期的にきれいにしています。センターでは、「アダプト・ア・パーク」に参加していただける仲間(ボランティア)を募集しています。お近くの公園をみんなの手で愛される公園に育てましょう！興味のある方は各地区連絡先までお問合せください(地区活動欄参照)。

### カラオケお楽しみ同好会

毎月第3日曜13時～

★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

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♥️…

部屋代3時間960円ポッキリよ！  
ドリンクバー付

〔連絡先〕カラオケ会長  
櫻井 090-1123-2318



### なんでもやってみよう同好会

「生き生き健幸体操」、ぜひやってみませんか♡

毎月第4水曜13:30～14:45

大穂交流センター和室

痛いところ・疲れるところなど

身体を動かして治しましょうよ！

体操に限らず、みんなで話し合い、

いろいろなことにチャレンジしようよ！！

さあ参加して「健幸」になりましょう！

待ってまあ～す。

※ご興味のある方は 090-2528-4122

(土田)まで



～ゴルフを通じて、楽しく

健康づくりと仲間づくりをしませんか？～

### ゴルフを楽しむ「ゴ楽会」会員募集！

会員対象の「ゴルフ会」を発足します。名称はゴルフを楽しむ会で「ゴ楽会」。「スコアを競うこと」よりも、「親睦」と「健康の維持・増進」が第1の目的です。初心者の方や、久しぶりにクラブを握る方も大歓迎！

★令和8年4月より競技会スタート

4月13日(月)筑波学園ゴルフ倶楽部を4組予定  
食事込み¥6,690

★定期的な開催を予定(年6回～隔月程度)

★競技方針：会則に基づき、マナーを守って楽しくプレーします。

上手下手は関係なし！笑顔でコースを回りましょう。  
皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

### 「ゴ楽会」は、こんな方を募集しています！

- ・外の空気を吸って、健康的に体を動かしたい方
- ・ゴルフから遠ざかっているけれど、また始めたい方
- ・和気あいあいとした雰囲気の中でゴルフを楽しみたい方

### 入会のお申し込み・お問い合わせ

入会希望の方、まずは話を聞いてみたい方は、  
3月10日(火)までお気軽に下記運営委員(事務局代表  
金丸)までご連絡ください(留守電のときは他の運営  
委員まで)。ライン、SMSの連絡でもOKです。

### 【運営委員】

会長：磯部 隆秀	090-4840-4684
副会長：宇都宮 章	090-5582-9978
事務局：金丸 博文	090-6523-5488
飯田 利英	090-8509-0873



**★退会ご予約の方にお願ひします**

本年度中に退会を予定されている方は、3月31日(火)までに「退会届」を忘れずに事務局へ提出してください。期限までに提出されませんと、令和8年度の会員として登録され、年会費をいただくこととなります。「退会届」の書式が必要な方は、事務局にお申し出ください。

「派遣給与支払日の変更」について 県シルバー人材センター連合会から9月に通知されたとおり、令和8年5月支給分より、給与支払日を翌月15日支払いから翌月25日支払い(休日の場合は前倒し)に変更させていただきます。派遣会員の皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

**「理事」および「監事」を募集します**

現在の理事及び監事は、令和8年6月の総会で2年の任期が満了となります。次期総会での理事及び監事の改選に向けて、センターの事業運営を積極的に推進し、組織を牽引してくれる会員(候補者)を広く募集いたします。申込受付は既に開始しております。

選考基準や申込書等につきましては、ホームページ上で公開されているデータをダウンロードして印刷するか、事務局にて直接お受け取りください。

なお、選考会は3月31日(火)と4月7日(火)に行われますので、いずれかの日に参加していただくこととなります。ご質問等ございましたら、担当の小菅までご連絡願ひます。

**「配分金支払証明書」の送付について**

**確定申告期間：2月16日(月)～3月16日(月)**

確定申告が始まります！ 請負就業に伴う配分金の「配分金支払証明書」(令和6年12月分～令和7年11月分)を1月上旬に郵送しましたので、ご確認のうえこれにより確定申告を行ってください。派遣就業に伴う賃金は「給与所得」となるため、茨城県シルバー人材センター連合会から送付される「源泉徴収票」により確定申告を行ってください。なお、請負就業に伴う「配分金」は所得税法上の「雑所得」に分類されるため、源泉徴収はありません。ご不明な点は土浦税務署におたずねください。

土浦税務署：土浦市城北町 4-15 ☎ 822-1100

**熱中症より怖い、冬の「低体温症」！**

衛生委員会

**低体温症とは、**深部体温(血液や臓器など身体内部の温度)が 35℃以下に低下した状態をいい、体温が低くなるほど死亡リスクが高まります。

厚生労働省のデータでは、平成12年～令和3年の約20年間で、低体温症による凍死者は約2万2千人で、熱中症の死者約1万6千人を大きく上回っています。また、日本救急医学会によると、低体温症で救急搬送された患者の平均年齢は70.4歳、高齢者に多いことも特徴です。高齢になると、体温の調節機能が低下し、筋肉量や食事量も減っているため、低体温症には夏場の熱中症以上に気をつける必要があります。

**主な原因は、**気温が低く寒い状態に長時間さらされることです。

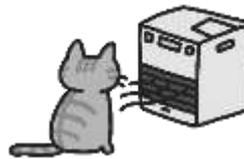
「灯油や電気代がもったいない」「寒くたって我慢できる」といって、暖房をつけず寒いまま長時間いると、体温が奪われて屋内でも低体温症になってしまいます。

**症 状**

初期	寒気、身震い、疲労感、動作の鈍化、皮膚感覚の麻痺など
軽度(深部体温 35～32℃)	激しい身震い、歯がカチカチ鳴る、思考力や判断力の低下など
中等度(深部体温 32～28℃)	震えが止まる、動かなくなる、意識障害など
重度(深部体温 28℃以下)	心拍や呼吸が遅くなり、昏睡状態に陥る

**対 処 法**

- 服が濡れていたら乾いたものに替えさせ、暖かい室内で、毛布などで身体を温める。
- 温かいスープや味噌汁などで体の中から温める。アルコールやカフェインは脱水や血管収縮につながる恐れがあり、NG。



- 手足への加温、マッサージ、入浴などは、全身の冷えた血液が心臓に戻って深部体温が急激に下がることがあるので要注意。低温やけどに注意しながら、カイロや湯たんぽなどでお腹や胸、背中や首回りなど心臓の近くを温める。

**低体温症になりやすい人**

甲状腺機能低下症、糖尿病、貧血や栄養不良、低血糖や低栄養、加齢による代謝の低下、脳卒中やけいれん発作などがある人は、まずは病気の治療をしっかり行い、適切に体温を保つようにしてください。

**日常生活での低体温症予防**

適切な暖房の使用、帽子や靴下の上手な活用、窓に断熱シートを貼るなど隙間を塞ぐ、鍋や煮込みなど温かい料理をとる、定期的に体を動かすなど。

**★ま と め ★**

低体温症は、寒い場所だけでなく、さまざまな要因で引き起こされます。特に高齢者は、体温が下がっていても震えてくれないこともあるため、「体温が低下しているのに震えていない」自体をサインと捉えて早めに対応しましょう。

シルバーの会員は、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、ボランティアやサークル活動、レクレーションや親睦会など多岐に渡ります。新しい仲間と出会い楽しく交流できる、地区活動にぜひご参加ください。

### 【荳崎地区】

#### 3月21日(土) アダプト・ア・パーク(公園環境整備)

集合：中山公園に9時

場所：中山公園終了後、稲荷原公園に移動します。

集合場所が不安な方はご連絡ください。

【連絡先】 村野 090-5588-0996 磯部 090-4840-4684 中山 090-2493-6749

### 【筑波地区】

まだ朝夕は冷え込むものの、日の光に春のやわらかさがあり春の花も咲き始めて、本格的な春の訪れが待ち遠しく感じられる今日この頃です。さて、筑波地区における2月のイベントはお休みです。4月には、会員同士の交流や意見交換を行うことを目的に、毎年恒例の「筑波地区懇談会」を実施する予定です。日時等につきましては、次号にてお知らせいたします。【連絡先】 地区長 石川 090-4060-1583

### 【谷田部地区】

#### 3月25日(水) アダプト・ア・パーク&花見と食事会

アダプト・ア・パーク終了後、恒例の親睦会「花見と食事会」を行います。桜の開花にはまだ早いと思いますが、皆さん参加のほどよろしくお祈りします。

場所：万博記念公園 ※小雨決行

集合：午前10時（準備の都合上）

万博記念公園 管理事務所前



#### 4月の予定 「令和8年度懇談会」

内容：令和7年度の谷田部地区収支報告、他

※日時、場所等の詳細は次号に掲載します。

【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】

#### 3月8日(日) 「アダプト・ア・パーク」と食改

##### ① アダプト・ア・パーク(ゴミ拾い)

場所：川口公園 時間：8時～9時頃

※商品券(500円)進呈。奮ってご参加ください!!

② 食改：アダプト・ア・パーク終了後、つくば市食生活改善推進員の指導により全員参加で調理していただきます！ 献立作成と食材は食改指導員が提供。地区関係なく、どなたでもご参加ください。

指導員：杉山会長他3名

場所：豊里交流センター1階調理室

時間：10時～13時頃 持参：お米5勺(1合の半分)、エプロン、三角頭巾、ふきん、手拭きタオル etc.

申込：2月28日(土)までに土田までご連絡を。

#### グラウンドゴルフ

毎週さくら会と、水・木・金・土曜日に実施。

参加ご希望の方は右の連絡先までご一報を。



### 【大穂地区】

2月14日(土)の年会で、皆さんの意見で今年度のイベント計画を決めさせていただきました(本稿執筆時点では未定)。春の「茨城交通日帰り旅行」は、3月に旅行社のパンフレットが発行予定ですので、行先のご希望があればお知らせください。

#### 3月7日(土) 観梅(ピクニック)

場所：梅園地区の梅園公園(現地集合も可)

集合：大穂窓口センター

持参：地面に敷くシート、携帯椅子など

バス：【行き】【北部シャトル】大穂窓口9:32発⇒つくばセンター9:55着 【関東鉄道】つくばセンター10:18発⇒梅園公園10:35着

【帰り】【関東鉄道】梅園公園13:15発⇒つくばセンター13:45着 【北部シャトル】つくばセンター14:05発⇒大穂窓口14:23着

※バス停は五十塚、関鉄バス料金は340円、つくばセンター乗り場は標柱4番

内容：公園近くの「とんかつ大門」でテイクアウト、みんなで分け合ってください。「金沢フルーツ大福 凜々堂」と「カスミストア」で好みの食材を購入。とんかつが苦手な方はカスミで好きな食材を選んで下さい。梅園公園でグランドシートを広げてピクニックをします。

※ランチの費用は地区で負担します。雨天時は、「とんかつ大門」での店内食か赤松公園のあずま屋を利用。荒天時中止。

#### 4月11日(土) グラウンドゴルフ(初めての方歓迎)

場所：「ホットランド・きぬ」下妻市中居指 1126 ☎ 0296-30-4126

集合：10時迄に「やすらぎの里しもつま」(下妻市大園木2697 ☎ 0296-30-0070)。現地集合後、乗用車乗り合いで現地に向かいます。※バスで来られる方は、「やすらぎの里しもつま」9:50着の吉沼シャトルバスでお越しください。

持参：グラウンドゴルフ用具をお持ちの方は自前のクラブなど

内容：競技方法は当日参加者で協議して決めます。

費用：コース使用料と用具レンタルは地区予算で支払います。※競技終了後に有志で昼食会

※雨天時は中止または翌日開催

【連絡先】 池上 090-5329-9919 大塚 090-5824-6388 寺田 090-6562-0155

#### 令和7年度総会

日程等は後日郵便葉書にて連絡します。奮ってご出席下さるようお願い申し上げます!!

【連絡先】 土田 090-2528-4122



### 【桜地区】

1月17日(土)に行われました「新年顔合わせ懇談会」には、10名の会員が参加され、和気あいあいとにぎやかな歓談が行われました。懇談会では、会員の皆さんからのご提言により「アダプト・ア・パーク」を年4回行うことが決定されました。

#### 2月28日(土) アダプト・ア・パーク

場所：反町の森公園  
時間：8時30分～10時頃



【今後の予定】 ※詳細は次号に掲載します。

3月：梅園公園まつり(大穂地区との共催/駐車場なし)  
3月・4月：他地区参加による行事予定等の情報交換  
3月30日(月) 予定 「会計報告会」  
場所：桜総合体育館1階会議室  
時間：9時～12時 ※午前中予定  
4月：「桜等の花見会」※場所等、後日決定



【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には、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。

事務局にお電話ください。その際は「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!



### ◎ 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：1,074円 交通費支給  
募集人員：1名



### ◎ ラーメン店 (派遣) 担当 照山

勤務地：西大橋(谷田部地区)  
勤務内容：開店前の清掃作業  
勤務時間：9:00～11:00  
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：2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

急募!



### ◎ 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



### ◎ 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



### ◎ 歯科クリニック (派遣) 担当 照山

勤務地：研究学園(谷田部地区)  
勤務内容：院内清掃・整頓、医療器具消毒の手伝い  
勤務時間：12:00～16:00  
勤務日：週2～3日(月～土曜日)  
時給：1,200円  
交通費は規定により支給  
募集人員：2～3名



### ◎ 私立保育園 (派遣) 担当 照山

勤務地：下萱丸(谷田部地区)  
勤務内容：清掃、洗濯及びたたみ  
勤務時間：15:00～18:00  
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



<p>◎ <b>総合病院（派遣）</b> 担当 澤田</p> <p>勤務地：大角豆（桜地区）                  勤務内容：施設内清掃                  勤務時間：7：00～15：00                  勤務日：週4～5日（輪番制）                  時給：1,074円                  交通費：規定により支給                  募集人員：1名</p> 	<p>◎ <b>安全衛生用品製造・販売会社（派遣）</b></p> <p>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：1,074円 交通費は規定により支給                  募集人員：1名</p>
<p>◎ <b>動物病院（派遣）</b> 担当 照山</p> <p>勤務地：西平塚（谷田部地区）                  勤務内容：日常清掃、草取り                  勤務時間：14：00～17：00                  勤務日：水・金・日曜日                  時給：1,074円                  交通費：規定により支給                  募集人員：1名</p> 	<p>◎ <b>自動車ディーラー（派遣）</b> 担当 照山</p> <p>勤務地：みどりの（谷田部地区）                  勤務内容：中古車両の洗車                  勤務時間：9：00～17：30（7.5時間 1時間休憩）                  勤務日：週平日2日                  時給：1,074円 交通費は規定により支給                  募集人員：1名</p>
<p>◎ <b>都市再生推進法人（派遣）</b> 担当 照山</p> <p>勤務地：吾妻（つくばセンタービル内）                  勤務内容：共有オフィス、会議室、トイレ、地下駐車場の清掃                  勤務時間：午前中2～3時間                  勤務日：週3日位                  時給：1,100円                  交通費：規定により支給                  募集人員：1名</p> 	<p>◎ <b>シーフードレストラン（派遣）</b> 担当 照山</p> <p>勤務地：大曾根（大穂地区）                  勤務内容：食器洗い                  勤務時間：17：00～21：00                  勤務日：土・日・祝日                  時給：1,074円                  交通費：規定により支給                  募集人員：1名</p> 
<p>◎ <b>内科クリニック（派遣）</b> 担当 照山</p> <p>勤務地：春日（谷田部地区）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; font-weight: bold;">急募！</div> <p>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</p>	<p>◎ <b>ホームセンター（派遣）</b> 担当 照山</p> <p>勤務地：面野井（谷田部地区）                  勤務内容：ガーデンセンター・灯油売り場の販売補助                  勤務時間：8：00～16：5／12：15～20：00                  勤務日：週3～4日位                  時給：1,074円 交通費は規定により支給                  募集人員：1名</p>
<p>◎ <b>住宅展示場（派遣）</b> 担当 照山</p> <p>勤務地：研究学園（谷田部地区）                  勤務内容：敷地内清掃                  勤務時間：8：00～12：00                  勤務日：月10日位                  時給：1,074円                  交通費：規定により支給                  募集人員：1名</p> 	<p>◎ <b>老人福祉センター（派遣）</b> 担当 澤田</p> <p>勤務地：栗原（桜地区）                  勤務内容：施設内清掃                  勤務時間：8：30～17：00                  勤務日：週2日位（平日・土日祝日における輪番制）                  時給：1,074円                  交通費：規定により支給                  募集人員：1名</p>
<p>◎ <b>動物病院（派遣）</b> 担当 照山</p> <p>勤務地：市之台（谷田部地区）                  勤務内容：清掃・洗濯                  勤務時間：午前中3～4時間（要相談）                  勤務日：週3日位                  時給：1,074円                  交通費：規定により支給                  募集人員：2名</p> 	<p>◎ <b>（会社）研究所（派遣）</b> 担当 照山</p> <p>勤務地：つくば市東光台（豊里地区）                  勤務内容：オフィス、エントランス、水回りの清掃                  勤務時間：8：30～11：30                  勤務日数：ローテーション勤務（週2～3日）                  時給：1,200円                  交通費は規定により支給                  募集人員：1名</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; font-weight: bold;">急募！</div>



◎ 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：1,074円

交通費：規定により支給

募集人員：数名

◎ 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勤務 14：00～20：00  
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：1,074円

交通費：規定により支給

募集人員：1名



ご不要の綿（わた）やタオルはありませんか？

私たちにぜひご提供ください。女性活躍委員会

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、未使用の綿（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申し上げます。



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通勤の方も自転車保険にご加入くださいますようお願いいたします。



《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）  
3.5×5cm

「会員クラウドサービス」の活用について

「フリーランス新法」の施行（令和6年11月1日付）により、センター事務局には、「請負」の形で就業する会員の皆さんに対して事前に就業条件を明示することが義務付けられました。業務の内容や配分金の額、支払期日などを効率的にお伝えするため、センター事務局では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」を活用しています。皆さんがご自身で受注受付から就業・請求まで、簡単に確認することができます。「請負」の仕事に従事していて、スマホやパソコンをお持ちの方は、下の【QRコード】から「会員クラウドサービス」にご登録ください。登録方法や見方については、事務局の澤田・照山・小菅まで遠慮なくお尋ねください。紙の明細書が必要の方は、事務局までお越しください。



「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・荻崎 ③ その他：トナリエつくばスクエア、つくば市役所高齢福祉課、シルバー人材センター事務局

【編集後記】年が明けて、早いものでもう1ヶ月半が経とうとしています。暦の上では立春を過ぎ、日差しが少しずつ和らいで春の兆しを感じられる時期となります。2月7日からは「第53回筑波山梅まつり」も始まりました。筑波山梅林は標高約250メートルに位置し、約30種の梅の木が1,000本ほど咲き誇ります。また、期間中（～3月15日）は周遊イベントやグルメ企画など、たくさんのイベントも催されます。いい香りできれいな梅の花を愛でながら、春の訪れを感じてみるのもいいものです。（事務局職員）



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

https://www.tsukuba-sjc.or.jp/ ☎029-879-5199（FAX:5198）メール:sukuba.sjc@sunny.ocn.ne.jp