

# 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.248 令和 7 年 6 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/>



## 6月の異名は 「水無月(みなづき、 みなつき)」



雨がたくさん  
降るのに？



### 熱中症予防対策の強化！

#### 手遅れに、ならないために

厚生労働省の「職場における熱中症対策の強化について」には、令和2～5年に起きた「熱中症死亡災害」103件のうち100件が「初期症状の放置や対応の遅れが原因」と記載されています。

こうした背景から、職場で熱中症の重篤化を防ぎ、死亡などに至らせないために、令和7年6月1日から、職場における熱中症対策を強化する「労働安全衛生法」の省令改正が施行されました。

自覚症状の有る無しに関わらず、作業中に熱中症のおそれがある作業者を早期に発見し、状況に応じて迅速かつ適切に対処することが事業者に求められます。

会員の皆さんにおかれましても、厚生労働省やつくば市の発表記事をお読みいただき（下記）、熱中症に対する早期対応や応急処置の重要性を十分に認識のうえ、就業していただきますようお願いいたします。

◆厚 労 省： 職場における熱中症対策の強化について  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001476821.pdf>

◆つくば市： どなたでも涼めるクーリングシェルター  
[https://www.city.tsukuba.lg.jp/kenko\\_iryu\\_fukushi/kenkoiryo/heatstroke/20952.html](https://www.city.tsukuba.lg.jp/kenko_iryu_fukushi/kenkoiryo/heatstroke/20952.html)

「クーリングシェルター・マーク」  
環境省 2025 年



6月というと、多くの方が真っ先に思い浮かべるのは「梅雨」だと思います。時期は地域によって異なりますが、関東地方の梅雨入りは平年6月7日頃。雨ばかりで気分も沈みがちになりますが、音楽を聞いたり映画を見たり、読書や屋内スポーツなど、自分の興味や好みに合ったことをみつけて気分転換を図りましょう。季節の変わり目でもあり、梅雨は体調を崩しやすい時期です。バランスのよい「食事」、適度な「運動」、質の良い「睡眠」を心がけ、元気に乗り切りましょう！

☆6月の行事等 15日:父の日(第3日曜) 夏至:21日頃

### 令和7年度「定時総会」6月20日(金)

10:00～11:30 市民ホールやたべ

総会は重要な意思決定の場です。万障お繰り合わせの上、ご出席をお願いします。ご出席が難しい場合は「委任状」の提出をお願いします。なお、当日はアトラクションとして、「つくばシルバーリハビリ体操指導士会」の皆さんによる『介護予防 シルバーリハビリ体操』と、サイバーダイン(株)の担当者様による『装着型サイボーグ HAL 腰タイプを活用して自宅でも簡単にできるフレイル予防のためのプログラム』の実演を行う予定です。皆さん、ぜひご来場ください。※非会員は入場できません。

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** 7月10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、ていねいにご説明します。ご来場をお待ちしております。

★「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・きすな）」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

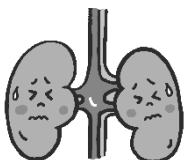
## 「慢性腎臓病(CKD)」の予防について

衛生委員会

●腎臓は血液を濾過して余分な塩分や老廃物を尿として体外へ排出しています。沈黙の殺し屋と呼ばれる高血圧や糖尿病を放置すると、動脈硬化の進行で血管が硬くもろくなり腎機能が低下していつか「人工透析」が必要となります。

●近年は、慢性腎臓病で人工透析を受ける人が増えていきます。日本には現在、約1,300万人の患者がいるといわれ、成人の約8人に1人にあたります。

初期は自覚症状が殆どなく、貧血や疲労感、むくみが現れた時にはかなり進行している可能性があります。



●予防は、肥満、特に胃や腸の周りに付く内臓脂肪型肥満の解消と、高血圧・高血糖・脂質異常などの改善、適度な運動とバランスのよい食事、特に重要なのが減塩です。

●腎機能が低下すると、体に塩分がたまって高血圧になります。すると腎臓の血管は傷ついて、腎臓の機能はさらに低下します。食塩などの塩分摂取は1日3～6g以下に。

定期的な  
検査

減塩



●慢性腎臓病は、早期発見が可能です。適切な治療によって機能の悪化を防ぎ、改善につなげることも期待できますので、定期的に尿や血圧の検査を受けることが大変重要になります。

## 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進めてまいります。「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。

また、4月の郵送（3月分就業実績）をもって「配分金明細書」の郵送は終了しましたので、「会員クラウドサービス」から「配分金明細書」をご確認願います。なお、従来の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。



## ○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



## シニアドライバーの皆さん、 「サポカー」で安全運転！ 安全委員会

皆さん、「サポカー」ってご存じですか？

「サポカー」とは、先進安全技術で車がぶつかった時の被害を軽くしてくれるなど、運転者の安全運転を支援する車のことです（「セーフティ・サポートカー」の愛称）。

### 【ぶつからないようにサポート】

走行時に前方の車輛や歩行者を検知し、衝突の危険性が高い場合に警告やブレーキを作動します。

【踏み間違いを防止】運転者が誤ってアクセルを強く踏み込んだ時の急発進・急後退や急加速を抑制します。

### 【車線からはみ出し防止】

走行中の車線からはみ出しそうになった時や、はみ出した時に警報やハンドル操作を行います。

【「サポカー」装置の後付け】お持ちの車に「サポカー」の機能を追加したい場合には、自動車販売店やカー用品店などで装置を販売していますので、お問い合わせください。

【「サポカー」限定条件】加齢に伴い運転に不安を感じる方は、自主的に運転免許証を返納する事ができます。また、お手持ちの運転免許証に「サポカー限定条件」を付け加えることで、「サポカー」に限り、運転免許証を返納することなく運転をし続けることが可能となります。

「サポカー」の先進安全技術は、事故防止や被害軽減に大いに役立ちますが、その機能には限界があります。くれぐれも過信せず、安全運転を心がけてください。

「サポカー」の詳細については、県警また



ロゴ：国土交通省

は自動車販売店カー用品店などにお問い合わせください。

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】6/18(水) そば打ち勉強会

今年の夏も猛暑が予想されますので、各自暑さ対策を確実に行ってください。6月の地区活動は下記のとおりです。なお、7月及び8月の地区活動はありません。

6月18日(水) そば打ち勉強会（会員交流会）



そば打ち体験を通して交流を深めます。  
講師は元理事の細瀬さんです。

時 間：10：00～12：00

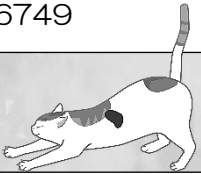
場 所：荃崎老人福祉センター  
趣味の部屋

会 費：500 円

9月27日(土) アダプト・ア・パークと六斗の森公園でのバーベキュー（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〕 村野 090-5588-0996 磯部 090-4840-4684 中山 090-2493-6749



【豊里地区】

7月と8月は暑さ対策のため行事等の企画はありません。  
9月以降の予定は「事務局だより」でご案内します。

〔連絡先〕 土田 090-2528-4122

【筑波地区】7/6(日)アダプト・ア・パーク

会員の皆様には、日頃よりご協力頂きありがとうございます。  
皆様のご参加をお待ちしております！

場 所：大池公園

時 間：10：00～

〔連絡先〕 地区長 石川 090-4060-1583

【桜地区】7/27(日)第1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  
皆様のご参加をお待ちしています！

【ご報告】5月24日（土）の「いばらきフラワーパークの花見と散策・懇談会」では、さまざまな種類のバラが見頃でとても綺麗で魅了されました。他県ナンバーの車も多く、たくさんの人で賑わいました。4名の参加者でしたが、花や植物に詳しい方がいたため、いろいろ教えていただいで、楽しく散策することができました。

※8月は暑さ対策のため行事等は行いません。

〔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

7/26(土)～27(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、7/26（土）～27（日）には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17時～22時の涼しい時間帯には「吉沼マルシェ」も行われます。7月はこちらのイベントをお楽しみください。  
※大穂地区では、ライングループで情報交換しています。未入会の皆さんもグループに参加いただけると有難いです。入会希望者は大穂地区役員にショートメールなどでお知らせくださればライングループにご招待します。

10/5(日) いこいの村廻沼のグランドゴルフパック

●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。ただし送迎サービスは参加者15名以上が必須ですので、早めの参加表明をお願いします。

- ・参加費は2,500円(補助1,000円)を予定。
- ・クラブとボールは100円でレンタルできます。

正式予約後(3か月前頃)に集合時間・場所（大穂地区内）をお知らせします。何はともあれ15名以上集まること肝心です。皆様、よろしくお願いします。

〔連絡先〕

池上 090-5329-9919

大塚 090-5824-6388

寺田 090-6562-0155



【谷田部地区】7/17(木)アダプト・ア・パークと懇談会

場 所：薬師下公園  
谷田部野球場隣接の運動公園  
(谷田部 5665)

時 間：9：00 集合  
※小雨決行  
雨天順延 7/18(金)  
7/18 雨天の場合は延期

皆さま、いつも地区活動にご協力いただきまして、ありがとうございます。  
地区活動は会員同士の交流の場です。新会員の方もぜひご参加をお願いします。



※8月の活動はお休みです。

〔連絡先〕

高嶋 090-2230-8946

杉山 090-3220-8567

田中 090-6017-4984

星田 080-3549-1188



# ● 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</p> <p>勤務地：下萱丸（谷田部地区）</p> <p>勤務内容：清掃、洗濯・洗濯物たたみ</p> <p>勤務時間：15：00～18：30</p> <p>勤務日：月・水・木曜日</p> <p>時給：1,005円</p> <p>交通費：規定により支給</p> <p>募集人員：1名</p>              | <p>◎ トリミングサロン／犬の幼稚園／スクール（派遣） 担当 照山</p> <p>勤務地：苅間（谷田部地区）</p> <p>勤務内容：事務所の清掃</p> <p>勤務時間：15：30～17：30</p> <p>勤務日数：週4日</p> <p>時給：1,005円</p> <p>交通費：規定により支給</p> <p>募集人員：1名</p>  |
| <p>◎ 総合病院（派遣） 担当 照山</p> <p>勤務地：要（大穂地区）</p> <p>勤務内容：調理補助業務</p> <p>勤務時間：① 8：30～17：30 ② 6：30～13：00<br/>③ 15：30～19：30</p> <p>勤務日数：週2～3日</p> <p>時給：1,010円 交通費は規定により支給</p> <p>募集人員：数名</p>  | <p>◎ 大規模公園墓地（請負） 担当 澤田</p> <p>勤務地：泊崎（荃崎地区）</p> <p>勤務内容：室内外清掃</p> <p>勤務時間：9：30～15：30</p> <p>勤務日数：週2～3日程度</p> <p>平日、土日祝に対応できる方</p> <p>配分金：970円 交通費：200円</p> <p>募集人員：1名</p>   |
| <p>◎ 私立認可保育園（派遣） 担当 照山</p> <p>勤務地：みどりの（谷田部地区）</p> <p>勤務内容：駐車場案内、室内外清掃</p> <p>勤務時間：8：00～11：00</p> <p>勤務日数：週2～3日</p> <p>時給：1,005円 交通費は規定により支給</p> <p>募集人員：2名</p>                     | <p>◎ 障害者支援施設（派遣） 担当 照山</p> <p>勤務地：水守（筑波地区）</p> <p>勤務内容：清掃・洗濯</p> <p>勤務時間：応相談 勤務日数：応相談</p> <p>時給：1,005円</p> <p>交通費は会社の規程により支給</p> <p>募集人員：1名</p>                          |
| <p>◎ レストラン（派遣） 担当 照山</p> <p>勤務地：大曽根（大穂地区）</p> <p>勤務内容：食器洗い</p> <p>勤務時間：12：00～16：00</p> <p>勤務日：土日祝日</p> <p>時給：1,005円 交通費：規定により支給</p> <p>募集人員：1名</p>                                 | <p>◎ レストラン（派遣） 担当 照山</p> <p>勤務地：大曽根（大穂地区）</p> <p>勤務内容：フラミンゴの部屋の清掃・餌やり</p> <p>勤務時間：9：00～11：00</p> <p>勤務日：月～金曜日</p> <p>時給：1,005円 交通費：規定により支給</p> <p>募集人員：1名</p>            |
| <p>◎ ホームセンター（派遣） 担当 照山</p> <p>勤務地：面野井（谷田部地区）</p> <p>勤務内容：ガーデン・灯油売り場の販売補助</p> <p>勤務時間：8：00～16：15／12：15～20：00</p> <p>勤務日：週3～4日</p> <p>時給：1,005円 交通費：規定により支給</p> <p>募集人員：1名</p>                                                                                          | <p>◎ 自動車ディーラー（派遣） 担当 照山</p> <p>勤務地：研究学園（谷田部地区）</p> <p>勤務内容：洗車・拭き上げ作業</p> <p>勤務時間：10：30～15：30</p> <p>勤務日数：週2～3日（ローテーション勤務）</p> <p>時給：1,005円 交通費：規定により支給</p> <p>募集人員：1名</p>                                                                                     |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>◎ 安全保安用品の販売及びレンタル商社（派遣） 担当 照山</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/>時 給：1,005 円<br/>募集人員：数名</div></div>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <div>◎ 産業用小型モーター開発・製造・販売会社（派遣） 担当 照山</div> <div><div>勤 務 地：東光台（豊里地区）<br/>勤務時間：11：00～13：00<br/>時 給：1,005 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日程度）<br/>交 通 費：規定により支給<br/>募集人員：1名</div></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <div>◎ 産業用小型モーター開発・製造・販売会社（派遣） 担当 照山</div> <div><div>勤 務 地：東光台（豊里地区）<br/>勤務時間：9：00～14：50<br/>時 給：1,005 円</div><div>勤務内容：植栽管理、清掃、ゴミの分別<br/>勤務日数：週2日程度 ※就業は8月以降<br/>交 通 費：規定により支給<br/>募集人員：1名</div></div>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <div>◎洗車場（請負） 担当 照山</div> <div>勤 務 地：下河原崎(谷田部地区)／さくらの森（桜地区）<br/>勤務内容：洗車場の清掃<br/>勤務時間：1回当たり1時間（時間は任意）<br/>勤務日数：月・水・金<br/>時 給：1,100 円 交通費：規定により支給<br/>募集人員：各1名</div>                                                                                                                                  | <div>◎児童クラブ（派遣） 担当 照山</div> <div>勤 務 地：真瀬（谷田部地区）<br/>勤務内容：クラブ利用児童の見守り<br/>勤務時間：13：00～17：30<br/>勤務日数：週2～3日（夏休み期間中）<br/>時 給：1,005 円 交通費：規定により支給<br/>募集人員：1名</div>                                                                                                                     |
| <div>◎環境整備会社（派遣） 担当 照山</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：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）</div> <div>勤 務 地：下広岡（桜地区） 担当 澤田<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：1,005 円 交通費：規定により支給<br/>募集人員：1名</div>                                                                                                                   |
| <div>◎総合病院（派遣） 担当 澤田</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：規定により支給<br/>募集人員：1名</div>                                                                 | <div>不要の浴衣やタオルなどご提供のお願い</div> <div>女性活躍委員会</div> <div>布草履や袋物を作っています。ご不要の浴衣やタオルがありましたら事務局（大穂庁舎 2F）までご持参ください。</div>                                                                              |
| <div>◎自転車駐輪場（派遣） 担当 澤田</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、各駐輪場の巡視・集金等<br/>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）<br/>《平日》 A勤務 5：45～11：45<br/>B勤務 6：30～14：30<br/>C・E 勤務 6：30～9：15</div>                                                                                                         | <div>D 勤務 16：00～24：00</div> <div>《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</div> <div>勤務日数：月 11 日程度<br/>時 給：1,005 円<br/>交 通 費：規定により支給<br/>募集人員：1 名</div>  |