

11 月の異名は「霜月(しもつき)」



秋のヒヨドリ。温暖地では、留鳥型や短距離移動の個体もかなりいて、単なる渡り鳥でなく「漂鳥」とされることも多いそうです。参照:Wikipedia

今年も余すところあと2ヶ月を切りました。「霜月」は、旧暦 11 月が現在の 12 月頃にあたり、霜が降り始める時期だったことに由来すると考えられています。朝晩の冷え込みが強くなり、紅葉が一段と見頃を迎えるなど、秋の深まりを感じます。下旬には本格的な寒さが到来し、紅葉の美しさとともに、お子様の健やかな成長を祈願する七五三、収穫期を迎える柿を味わうことができます。空気が澄み、雲ひとつない青空のもと、体調に気をつけて 11 月を楽しみましょう！

☆文化の日(3日)・立冬(7日)・ポッキー＆ブリッツの日(11日)・七五三(15日)・ボジョレーヌーボー解禁日(20日)・いい夫婦の日(22日)・勤労感謝の日(23日)

リチウムイオン電池の事故に注意！

リチウムイオン電池は、スマートフォンやノートパソコン、ワイヤレスイヤホンやスマートウォッチ、ハンディファン（小型扇風機）など身近な製品に使われています。小型軽量でパワフル、長寿命で急速充電やワイヤレス充電にも対応していますが、取り扱いを誤ると発火や爆発、破裂や発煙等につながる危険があります。

【使用中止】電池の膨張、亀裂、異常な発熱、異臭、充電できない、不意の電源切れ、外装シールの剥がれなどがある場合は使用を中止。

【発火時の対応】火花や煙が噴出していたら絶対に近づかず、勢いが収まったら大量の水や消火器で消して 119 番通報。対応困難な場合は、身の安全の確保を最優先にして 119 番に通報すること。

【異常の原因】過充電、過放電、製品劣化、高温多湿、直射日光下での使用や保管、強い衝撃、水濡れなど。

【廃棄方法】リチウムイオン電池は、一般ゴミに混ぜるとゴミ収集車や処理施設の火災の原因になる。市役所やサステナスクエア、家電量販店に設置してある「小型充電式電池回収ボックス」に、適切に廃棄すること。

令和 8 年 1 月 21 日(水)9:00~12:00

普通救命講習会 I (約 3 時間)



大穂庁舎 3 階会議室

講師：つくば市消防本部北消防署職員

突然倒れた人や大出血している人を見かけた時、救急車が到着するまで命をつなぎとめる応急手当の方法を身につけるために、「普通救命講習会 I」を開催します。成人の心肺蘇生法や AED（自動体外式除細動器）の使い方、止血法や異物除去などについて学びます。

受講経験のある方も、技能維持のために受講されることをお勧めいたします。

申込期間：11 月 17 日(月)~12 月 19 日(金)

募集人数：30 名 ※先着順 定員になり次第受付終了
受講決定者には案内文を送付します。 [担当:照山]

【事務局より大切なお知らせ】

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。

働くから元気になる。一緒に働きませんか？



つくば市シルバー人材センター
入会説明会／会員募集中！

12 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はつくば市シルバー人材センターに入会できます。「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。

秋を快適に過ごすには？ 衛生委員会



季節の変わり目は、だるさや眠気、頭痛や肩こり、便秘や下痢、気持ちの落ち込みなど、体調不良を起こしやすいです。秋は特に、朝晩の寒暖差や気圧の変化で体調を崩しやすいのではないのでしょうか。

温度差への適応 重ね着など衣服の着脱で体温を調整。血圧が高めや心臓病

を持つ人は、急激な温度変化に伴う血圧変動により、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすヒートショックに注意！

免疫力の維持 風邪やインフルエンザ、コロナなどの感染症予防のため、手洗いやマスクの着用、バランスの良い食事と十分な休養で免疫力を高める。予防接種が推奨される場合は早めに接種。

食生活の見直し 旬の食材は美味しく栄養価も高いので積極的に食べる。身体を温める効果がある根菜類、薬味や香辛料、発酵食品などの食材はおすすめ。

適度な運動 生活環境が変化しストレスが増える時期でもあり、身体を動かす機会を取り入れ心身をリフレッシュ。

睡眠の質の維持 布団やマットレス、枕など寝具を調整したり入浴やストレッチなど就寝前のリラックス方法を工夫し、快適な睡眠環境を整え質の良い睡眠を確保。

心の健康の維持 秋や冬は日照時間が少ないため、朝や昼に 20～30 分窓際や屋外で日光をしっかりと浴びてリラックスし、ストレスを溜め込まないよう心がける。

○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！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



今月も、「ハチ」のはなし。安全委員会



刺されるとアレルギー反応を引き起こしやすいのは、スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチです。初めて刺された時は、激しい痛みや赤い腫れやかゆみが生じますが、通常 1 程度で症状は治まります。

●気をつけてほしいのは、過去 1～2 年以内にハチに刺されたことがある人。再び刺されて、発疹やじんましん、吐き気や腹痛、意識障害や呼吸困難、血圧低下などの症状がみられたら「アナフィラキシーショック（命に関わる危険なアレルギー反応）」に陥っている可能性があります。前回刺された際にできたハチの毒の抗体が過剰に反応してショック状態を引き起こし、時には命に関わることもあります。

●アナフィラキシーは原則、初回と同じ種類のハチの毒に対して起こりますが、ハチの種類が違っても発症することがあり、注意が必要です。また、初めて刺されて発症することもありますので、「初めてだから大丈夫」ではないことを覚えておいてください。

●ハチ毒は反応時間が短く、多くが 5～15 分以内に発症します。1 時間ほど様子を見て異常がないようならひとまず安心ですが、少しでも様子がおかしいと思ったら、直ちに救急車を呼んで医療機関を受診してください。



〔医師への報告内容〕

①刺された時刻と場所 ②刺されたハチの種類 ③過去に刺された経験の有無 ④応急措置の内容 ⑤アレルギー体質、薬剤アレルギーの有無 ⑥エピペン所持の有無（※リスクが高い人に処方される緊急時の自己注射薬。病院へ搬送されるまでの症状悪化防止に役立つ）

〔血液検査〕

過去にハチに刺されたことがある人は、ハチの毒アレルギーの有無を調べる血液検査が推奨されています。検査は刺されてから 1～2 ヶ月後が望ましいとされ、陽性の場合にはエピペンが処方されます。検査費用は、過去に刺されたことがなければ自由診療で 1 万円程度、刺されたことがあれば健康保険が適用され、検査結果が出るまでに 1 週間程度かかります。

厚生労働省の調べによりますと、国内でのアナフィラキシーによる死亡者は年間約 50 人で、ハチ刺されによるものが最も多く、約 20 人とされています。ハチに刺されたところの痛み以外に上記のような全身症状が出た場合は、すぐに救急車を呼んで医療機関を受診してください。

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。どうぞよろしくお願いいたします。



【荃崎地区】ぜひご参加を！

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 ※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：若干余裕がありますので、参加希望の方はぜひ
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・時間などの詳細は次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

【筑波地区】11月はお休み

12月のイベントについては、次号にてお知らせします。

〔連絡先〕地区長 石川 090-4060-1583

【大穂地区】

本号が皆様に届く頃には、11月8日(土)に実施した
アダプト・ア・パークで大久保公園近くの花壇はきっと
きれいなパンジーとビオラの花壇になっていることで
しょう。近くを通った折には、ぜひご覧ください！

12月6日(土) 懇親会(忘年会)

時間：現地 11:30 集合 ※バスで来る方のために
前号でお知らせした時刻から30分遅くしました。

場所：パスタと世界のビール「アンドリユー」

超人気のイタリア料理店！ 佐 512-3

☎ 869-4548 ※高エネ研向かい

参加費：ジャスト 1,000 円

申込：11月23日(日)までにご連絡ください。

内容：2,700 円のコースメニュー

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)



令和8年1月はお休み

2月のイベント 年会(日時未定)

お茶会やゲームなどを楽しみ、今後の予定などについ
てみんなで意見交換をします。場所は、大久保公園集
会場を予定しています。

〔連絡先〕池上 090-5329-9919

大塚 090-5824-6388 寺田 090-6562-0155

【谷田部地区】つくば市出前講座など

11月21日(金) 認知症サポーター養成講座

※自由参加、申込み不要、参加費無料のつくば市出前講座です。

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」を養成し
ます。地域のどこで認知症の相談ができるかな
ど、日常生活に役立つ知識を学びます。認知症を
他人事と思わず、ぜひご参加ください。

令和8年1月21日(水) 新年会

場所：天然温泉入浴リゾート「スパ湯〜ワールド」

(下原 370-1 839-5555) ※詳細は次号にて

〔連絡先〕高嶋 090-2230-8946

杉山 090-3220-8567 田中 090-6017-4984

星田 080-3549-1188

12月17日(水) 「なかよし会忘年会」

今年もあと僅か♪ 忘年会で親睦を深めましょう！

場所：和食さと つくば店(東新井 3-9 ☎858-1001)

会費：1,200 円(当日集金)

申込：参加希望者は下記連絡先までご連絡ください。

申込〆切：12月10日(水)

〔連絡先〕谷中 090-1252-2111

星田 080-3549-1188 杉山 090-3220-8567

【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・パーク終了後に忘年会！

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。

まだまだ申込加み可能。ぜひご連絡ください！

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。

ぜひご参加ください。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】11月・12月

**11月24日(振休) 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

12月12日(金) 合同会議(地区長、副地区長、会計)

12月20日(土) 令和7年度の反省・意見交換会(予定)

場所：未定

時間：9:30～11:30 (予定)

※詳しくは次号の事務局だよりでお知らせします。

今後の予定「新年顔合わせ懇談会」等は次号で案内します。

〔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！



◎ 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



◎ 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



◎ 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



◎ 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：1,074 円 交通費は規定により支給
募集人員：2 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

◎ 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

急募！

◎ 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



◎ 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

急募！



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



◎ 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

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：11:00~14:00

勤務日数：ローテーション勤務 (週 2~3 日)

時 給：1,074 円

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)

《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

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



◎ 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：1,074 円 交通費は規定により支給

募集人員：1 名

◎ 私立保育園 (派遣) 担当 照山

勤務地：上横場 (谷田部地区)

勤務内容：駐車場案内、園内清掃、屋外雑役

勤務時間：7:30~11:30

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：2 名



◎ 社員寮の日常清掃会社 (派遣) 担当 照山

勤務地：上郷 (豊里地区)

勤務内容：社員寮の日常清掃

勤務時間：9:00~11:30

勤務日：週3日程

時 給：1,100 円 交通費は規定により支給

募集人員：1 名



「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、右の【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。紙の明細書が必要な方は、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



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:tsukuba.sjc@sunny.ocn.ne.jp