



令和7年
12月15日号

No.254

優秀安全標語 立ち止まろう その作業！危険かなと 感じたら 茅崎地区 太田元 会員



年の瀬が間近に迫り、2026年へ向けてのカウントダウンがいよいよ始まりました。仕事に遊びに、大忙しの方もおられるのではないかでしょうか。昔は年末も先祖供養をしていたため、普段は静かに落ち着いている僧侶(師)が仏事や法要で忙しく走り回っていたことが、「師走(しわす)」の語源とされています。会員の皆さんにはどんな1年でしたか？“絶余曲折”さまざまな出来事があったと思います。それら全てにけじめをつけて、年末を無事に過ごし、感謝の気持ちで良い年をお迎えください！今年も大変お世話になりました本当にありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いします！（事務局職員一同）

12月の異名は、**師走**(しわす)

★12/15～1/15 の主な行事等

冬至(12/22) クリスマス(12/24～25) 大晦日(12/31) 元旦(1/1) 箱根駿伝(1/2～3) 七草がゆ(1/7) 鏡開き(11日) 成人の日(12日) 小正月(15日) など

★剪定・草刈班の方は、
「就業報告書」は、12月23日(火)
までにご提出ください。

事務局は12月27日(土)から1月4日(日)
まで年末年始休業となりますので、どうぞ
お忘れなくお願ひいたします。



「理事」「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。**<申込み> 令和8年1月13日(火)から受け付けます。**選考基準や申込書等につきましては、年明け以降にホームページ上で公開す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。ご質問等がありましたら事務局の小菅までご連絡ください。

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救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]

働くから
元気になれる。
ぜひ一緒に
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！

1月8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。

★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、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

事務局より

知っておきたい、クマのこと。

世界には8種類のクマが存在し、国内には北海道の約55%の地域に生息するヒグマと、本州以南の約45%に生息するツキノワグマの2種類がいます。今年になって、全国各地でクマの出没が相次ぎ、農地や市街地など人間の生活圏に繰り返し現れ、人身被害も多発しています。

茨城県は、かつてはクマのいない県とされていましたが、平成18年に大子町で確認されてから、目撃情報が相次いでいます。生息域の拡大、餌不足、気候変動、人間を恐れない個体の増加などの要因により、クマとの遭遇は誰にでも起こりうる状況となっています。

〔特徴〕ヒグマは茶色や黒褐色の体毛を持ち、オスの成獣は体長2.0~2.8m、体重は200~500kgに達し、がっしりとした頑丈な体格が特徴です。ツキノワグマは長く黒い体毛と前胸に白い三日月模様があり、体長1.2~1.8m、体重は50~120kgとヒグマに比べて小柄で軽量です。

〔能力〕ともに小さな音でも聞き分ける聴覚や、わずかな臭いをかぎわける嗅覚をそなえています。また、時速40km以上で人よりも速く走ることができ、水泳や木登りも得意です。また、鋭い爪と大きな牙を持っており、野生動物の中でも最強クラスの攻撃力を持っています。



〔性格〕本来は臆病でおとなしく、人間の存在に気づけば殆どの場合、クマの方から逃げていきますが、不意に至近距離で遭遇して驚いたり、子連れの母グマに近づいたりすると急に攻撃的になることがあります。近年、人間を恐れずに入間の生活圏に侵入してくるクマが急激に増えています。今年の人身被害件数と死者数は過去最悪となる見込みです。

〔食性〕ヒグマは鮭やエゾシカなどの肉類を狩って食べ、どんぐりやベリー類も食べます。食事の約3割は肉食です。ツキノワグマは食事の約9割が果実や木の実で、本来獲物を狩って食べることは殆どしませんが、近年は人間を捕食する食害の報告が相次いでいます。

〔活動〕山間部では昼行性で、朝夕の薄明時に特に活発に活動します。人里近くでは人間に見つからないように夜行性になると言われています。

〔筑波山〕これまで筑波山での生息は確認されていません。筑波山は標高の低さと登山者など人の気配が絶えないことや、市街地と農地が混在しているため、クマが定住できる環境ではないと考えられています。しかし、イノシシなどの野生動物は生息していますので、早朝や夜間は注意が必要です。

次回は、クマに遭遇した時の対処方法のお話です。

「痛風」は怖い病気。暴飲暴食やストレスに注意を

衛生委員会

「痛風」とは、ある日突然、足の親指のつけ根などの関節が赤く腫れて激痛におそわれる病気のことです。風が吹いても痛いということで、「痛風」と呼ばれています。

厚生労働省の令和4年「国民生活基礎調査」によると、「痛風」の治療で通院している患者の総数は、約130万6千人で、男性が123万6千人、女性が7万人と、圧倒的に男性に多い病気です。特に働き盛りの30~50才代の男性に多く見られますが、近年、食生活を含めた生活習慣の変化により、20才代の若い世代や70才以上の高齢者の発症も珍しくはありません。

〔症状〕暴飲暴食した翌朝等に発症することが多く、足の親指のつけ根以外にも、足の関節や甲、アキレス腱のつけ根、膝や手の関節などに激痛発作が起ります。症状は発作的に起こり、2~3日は歩けないほどの痛みが続きます。その後、痛みは徐々に和らいできますが、治療を受けて放置しておくと、発作が繰り返しうき、発作のたびに悪化していきます。

〔病因と病態〕暴飲暴食や肥満、ストレスや激しい運動などが原因で、血液中の尿酸値（体内の老廃物の濃度）が上昇し、過飽和状態（尿酸値

が7.0mg/dLを超える状態：高尿酸血症）になると、関節内に尿酸塩結晶（溶けきれなかった尿酸が結晶化したもの）が生じます。この尿酸塩結晶を白血球（細菌やウイルスなどから体を守る免疫細胞）が排除しようと攻撃する際に、炎症を引き起こし発症します。また、高尿酸血症の状態が続くと尿酸結石（尿の通り道にできる石のような物）が腎臓（体内の老廃物を尿として排泄する臓器）にでき、腎臓機能が悪化して腎不全（腎臓が十分に働かない状態）を引き起こします。

〔診断〕通常は臨床症状（頭痛や発熱など患者が示す病気の状態）や血液検査での尿酸値から診断します。

〔改善・予防〕「痛風」を改善し予防するには、暴飲暴食を避け、肉類やアルコールの摂取を控え、野菜を多く摂る食生活に切り替えましょう。また、水分摂取量が少ないと尿酸の排出量が減少しますので、水やお茶などの十分な水分摂取も重要です。

「痛風」は激しい痛みだけではなく、慢性腎臓病や腎不全などの腎臓障害や、狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞といった心血管障害や脳血管障害など、さまざまな合併症を引き起こす可能性のある怖い病気です。



【谷田部地区】新年会

いつも谷田部地区の活動にご協力いただき、心より御礼申し上げます。2026年も会員の皆さんにとって良き年でありますように、お祝いをしましょう！

1月21日(水)「スパ湯～ワールド」で新年会

参加された皆様には、お年玉？（ほんの気持ち）を用意しました。当日の入館時には受付に「シルバー人材センター谷田部地区の新年会参加です」と伝えて下さい。入浴は宴会前後のどちらでもOKです。お誘いあわせのうえご参加ください。

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)

時間：11:30～13:30分

会費：3,500円(当日集金) ※飲み放題



申込：1月10日(土)までに電話かショートメールで、「会員番号と氏名」を下記までご報告を。

〔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】年会&観梅(ピクニック)



11/8(土)に大久保公園のシルバー人材センター管理花壇に、みんなでパンジー・ビオラなどを植え付けた写真です。来年の5月まで頑張って咲いていてくれると良いのですが？ また、12/6(土)の“アンドリュー”で行われた懇親会は13名が参加して、美味しい料理に舌鼓を打ちながら、和気あいあいと盛り上がりました！

1月はお休みです。

2月14日(土) 年会(お茶会)

場所：大久保公園集会場

開始：9:00

内容：「意見交換」7年度の評価と8年度の方針



「お茶会」日本茶とスナック菓子

「レクレーション」百人一首、グランドゴルフなど（議事終了後）

※やってみたいゲーム等あればご持参ください。

3月7日(土) 観梅(ピクニック)

場所：梅園地区の梅園公園

集合：大穂窓口センター

バス：北部シャトルバスで大穂窓口センターからつくばセンターへ。引き続き、関東鉄道バスで梅園公園へ ※バス発車時刻は、事務局だよりで今後お知らせします。

内容：公園近くのカスミで食材入手、公園でピクニック

〔連絡先〕池上 090-5329-9919 大塚 090-5824-6388 寺田 090-6562-0155

【茎崎地区】新年会&歓迎会

1月17日(土) 新年会

日頃の感謝を込めて、下記のとおり新年会を開催いたします。年明けのお忙しい時期ではございますが、たくさんのご参加をお待ちしております。

場所：和食・鮨ダイニング天龍本店 つくば学園店
(小野崎 88-21 ※ホテルグランド東雲の反対側 ☎855-6821)

時間：12:00～13:30

会費：男性 3,500円 女性 3,000円

申込：12月29日(月)までに下記連絡先まで。SMSで回答の場合は、名前の記載をお願いします。

交通：お店でマイクロバスを用意します。バスルートは、「自由ヶ丘ローソン前」「森の里バスターミナル」「宝陽台コスモガソリンスタンド前」を要望しています。出発時刻予定は、「自由ヶ丘ローソン前」11時。各箇所のバス到着時刻については、参加者の状況を見極めながら決定して別途連絡します。お店には駐車場もありますので、自家用車ご利用の場合は11時50分までにお越しください。

2月17日(火) 新規会員様の歓迎会

※令和6年12月以降の入会者

場所：鮨・割烹 清瀧(牛久市中央 5-3-4 ☎878-2711)

時間：11:30～13:00

集合：11:20までに現地

申込：1月末日までに下記連絡先まで。

交通：交通アクセスが不安な方はご連絡下さい。

〔連絡先〕村野 090-5588-0996 磯部 090-4840-4684 中山 090-2493-6749

【筑波地区】新年会

日頃より筑波地区の活動にご協力を頂き誠にありがとうございます。今年1年の始まりと会員皆様の更なるご活躍を祈念し下記のとおり新年会を開催いたします。万障お繰り合わせのうえご参加くださいようご案内いたします。

1月25日(日) 新年会

場所：割烹 一の矢(栗原 4095-1 ☎864-2310)

集合：11:00 現地集合

会費：1人 3,000円

交通：送迎バスを利用する方は、10:40までに筑波交流センターに集合のうえ、ご乗車願います。

申込：参加希望の方は1月10日(土)までに下記までご連絡ください。※参加人数・マイクロバス利用者確認のため。

〔連絡先〕地区長 石川 090-4060-1583

【豊里地区】1月はお休みです。

2月以降のイベントは次号でお知らせします。

グラウンドゴルフ 毎週さくら会と水・木・金・土曜日に行ってます。興味や関心のある方は是非ご参加ください。参加される場合は下記までご一報ください。

〔連絡先〕土田 090-2528-4122

| | |
|--|--|
| <p>◎ 歯科クリニック（派遣） 担当 照山</p> <p>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</p> | <p>◎ 私立保育園（派遣） 担当 照山</p> <p>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>  |
| <p>◎ 環境整備会社（派遣） 担当 照山</p> <p>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</p> | <p>◎ 安全衛生用品製造・販売会社（派遣）</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>◎ 私立保育園（派遣） 担当 照山</p> <p>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</p>  | <p>◎ 社員寮の日常清掃会社（派遣） 担当 照山</p> <p>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日程度 時給：1,100円 交通費は規定により支給 募集人員：1名</p>  |
| <p>◎ 自転車駐輪場（派遣） 担当 澤田</p> <p>勤務地：吾妻（桜地区） 勤務内容：駐輪場の管理(受注・集金等)と巡回監視等業務 勤務時間：6:30～8:30／12:00～14:00／18:00～20:00 勤務日：月6～8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>◎ ラーメン店（派遣） 担当 照山</p> <p>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</p>  |
| <p>◎ 大規模病院（派遣） 担当 澤田</p> <p>勤務地：天久保（桜地区） 勤務内容：副菜の食器の蓋閉め、配膳車へのトレイセット 勤務時間：9:15～11:30（2時間15分） 14:15～17:45（3時間30分） 勤務日：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> | <p>◎ 交流センター（派遣） 担当 澤田</p> <p>勤務地：並木（桜地区） 勤務内容：施設内清掃 勤務時間：8:30～11:30 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：1名</p>  |
| <p>◎ 内科クリニック（派遣） 担当 照山</p> <p>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</p> <p style="text-align: center;">急募！</p> | <p>◎ 老人福祉センター（派遣） 担当 澤田</p> <p>勤務地：下岩崎（茎崎地区） 勤務内容：施設内清掃 勤務時間：8:00～16:30 勤務日：週1～2日 時給：1,074円 交通費は規定により支給 募集人員：1名</p>  |

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

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：1,074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

◎ 白軒車駐輪場（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、各駐輪場の巡回・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

**◎ ラジコンパーク（派遣） 担当 照山**

勤務地：谷田部（谷田部地区）
勤務内容：施設内清掃
勤務時間：9:00～12:00
勤務日：週1日
時給：1,074円 交通費は規定により支給
募集人員：1名

**◎ (会社) 研究所（派遣） 担当 照山**

就業地：つくば市東光台（豊里地区）
仕事内容：オフィス、エントランス、水回りの清掃
就業時間：8時30分～11時30分
就業日数：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

急募！

女性活躍委員会からお願い

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、未使用的綿（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します。

**「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、スマート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・茎崎
 - 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