



事務局だより

令和8年
1月15日号

No.255

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

1月の異名は「睦月(むつき)」。「睦(むつ)ぶ」とは互いに親しくなかよくすることで、睦月は、新年を祝って家族や友人、親戚などが集まり、睦び親しむ月のこと。その「睦び月(むつびづき)」が略されたのが「睦月(むつき)」であると言われています。1月は1年で最も寒く、太平洋側では気温が低く乾燥した晴天が続きます。空気が乾燥するとウイルスや細菌がのどに付着して風邪などの原因に。加湿器や濡れタオルなどを使ってお部屋の湿度を適切に保ちましょう。手洗いやうがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動も忘れずに！

☆1/15～2/15 の主な行事等 小正月(1/15) どんど焼き(1/15) のど自慢の日(1/19) 節分(2/3) 立春(2/4) 針供養(2/8) 建国記念の日(2/11) バレンタインデイ(2/14)など

新年明けまして
おめでとうございます。
旧年中は大変お世話に
なりました。
本年もどうぞよろしく
お願ひいたします！

事務局職員一同

睦
むつき
月



……接遇講習会…… 総務部会

昨年度、受講された方に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 2 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。

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：小森 リエさん(港区シルバー人材センター会員)

竹井由紀子さん(同)

申 込：2月6日(金)までに、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参加下さい。多くの皆さまのご来場をお待ちしております。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 入会説明会／会員募集中！

2月 12(木) 13:30～ 大穂庁舎3階会議室

働くから
元気になれる。
ぜひ一緒に
働きませんか？



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。

「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)の予定ですが、候補者の方には、いずれの日に参加していただくか後日通知を差し上げます。ご質問等がありましたら事務局の小菅までご連絡願います。

「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)

確定申告の時期が近づいてきました。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。ご不明な点がありましたら、土浦税務署(土浦市城北町 4-15 ☎ 822-1100)にお尋ねください。

★ 派遣給与支払日の変更について

昨年 9 月に茨城県シルバー人材センター連合会から派遣会員の皆様に個別に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)へ変更いたしました。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。

冬は自宅での転倒事故が怖い！

衛生委員会

寒い冬は高齢者の転倒事故のリスクが高まります。血行が悪くなり筋肉が硬くなるので、身体機能やバランス感覚が低下し、わずかな段差でも転倒しやすくなります。特に1月は大腿骨骨折や頭部外傷などの重篤なケガが多く、寝たきりや要介護状態になることもあります。冬には積雪や路面凍結のイメージが強いかもしれません、高齢

者の転倒事故は、自宅における発生が最も多く、消費者庁調べでは全体の 48%を占めています。その約7割は、つまづき、すべり、ふみはずしといった足元のトラブルで起きています。



転倒を防ぐ最も簡単な方法は「整理整頓」の習慣化です。

暖房器具などを使う冬は「整理整頓」を心掛け、特に床面には、できるだけ物を置かないようにしてください。

電気コード類 テレビ台や棚の裏、カーペットの下に通す。



衣類や本・新聞などの紙類

床に放置せずすぐに片付ける。

座布団やラグマット なるべく使用しない。

転倒は、認知症や脳血管障害と並び、要介護状態になる大きな要因の 1 つです。特に女性は、転倒による骨折で要介護状態になる可能性が高いと言われています。また、一度転倒を経験すると、歩くことへの不安や恐怖から日常の活動量や食事量が減り、それが身体機能の低下を招くこともあります。

《自宅での転倒事故を防ぐ上で最も重要なこと》

- ①整理整頓
- ②手すりやスロープの設置
- ③段差の解消
- ④スリッパを履かない(室内靴に代える)
- ⑤足腰の筋力や身体のバランスの維持
- ※トレーニング資料を差し上げます。事務局にあります。
- ⑥栄養バランスの良い食事
- ⑦足下灯(自動点灯)の設置など



知りておきたい、クマのこと。その 2

事務局より(前号より続く)



これまで、クマによる人身被害のほとんどは東北地方に集中していましたが、昨年 11 月 23 日に栃木県鹿沼市の住宅で、11 月 28 日には群馬県の JR 沼田駅にある公衆トイレで発生するなど、関東各地で人身被害や目撃情報が相次いでいます。遭遇する可能性がある地域へ出かける際には、事前準備と対策を十分にしておいてください。今回はクマに遭遇した時の対処法についてお話しします。

●遭遇したクマとの距離に応じた対処法

- ① 遠距離(100m以上) : クマは基本的に、人間と至近距離で出会わないように行動しているので、クマが気づいていなければ、様子を見ながらゆっくりその場を離れる。気づかれそうな時は、小さく音を立てて近づく意思のないことを知らせながら、ゆっくりその場を離れる。
- ② 中・近距離(50m以下) : 人間であることを認知させるため、ゆっくり両腕を上げて振り、目を離さずに穏やかに話しかけながらその場を離れる。突進に備えて、クマとの間に立ち木(市街地ではバイク、自転車、建物)などの障害物)が入るように静かに移動する。近づいてきても、走って逃げたり大声を出したりせず、毅然とした態度をとる。

●クマが突進してきたら

突進の多くは威嚇であり、途中で止まり激しく地面を叩くなどして引き返すことが多いので、上の②の行動をとり続ける。撃退スプレーを持っている場合は、十分に引き付けて顔に向けて噴射する。襲われた場合はうつ伏せになって顔と腹を守り、首の後ろに手を回して保護する。

●旅先などで車を運転中にクマに遭遇したら

- ① ハザードランプを点灯し後続車や対向車に注意を促す
- ② 窓を閉めドアをロックし、車外には絶対に出ない。
- ③ 写真を撮ったりエサを与える、クラクションを鳴らしたりしない。
- ④ 速度を落としてゆっくり回避し、警察に通報。
- ⑤ 輝いてしまったら絶対に車を降りて近づいたりしない。安全な車内から警察に連絡して指示を仰ぐ。

●クマに対してやってはいけないこと

- ① 急な動きや大声 ⇒ クマが驚いてパニックになり危険。
- ② 走って逃げる ⇒ 攻撃性を刺激し追いかけられる。
- ③ 死んだふり ⇒ クマは死骸も食べるので効果なし。

●遭遇しないこと、刺激しないことが一番！

クマは聴覚・嗅覚が優れているので、音や匂いで人間の存在を知らせ、クマのほうから避けてもらうのが理想的です。出没情報のある地域に行くのを避け、糞や足跡を見つけたら引き返すことも大切です。遭遇してしまったらまず落ち着いて、クマを刺激せず、ゆっくり離れてください。

【谷田部地区】2/18(水)新会員歓迎会

新会員の皆様（令和6年12月～7年11月ご入会）と親睦をはかります。ご参加をよろしくお願ひいたします。

現地 11:30 集合 会費：無料

場所：「和食さと つくば店」 つくば市東新井3-9

☎ 029-858-1001

申込：2月10日(火)までに、下記まで電話かショートメールで「会員番号・お名前」のご連絡を。

3月の予定

アダプト・ア・パークと花見食事会（万博記念公演）

※詳細は「事務局だより」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

【筑波地区】新年会

明けましておめでとうございます。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。会員の皆様には、日頃より地区活動にご協力を頂き、誠にありがとうございます。さて、過日、次期地区役員選出の会議を行いましたが、決めることができませんでした。今後の地区活動に支障をきたすことも懸念されますので、役員になっていただける方を広く募集いたします。地区長宛にご連絡ください。決定しましたら、4月の懇談会において発表いたします。よろしくお願ひします。 〔連絡先〕地区長 石川 090-4060-1583

【豊里地区】1月はお休みです。

2～3月 アダプト・ア・パークと食改

アダプト・ア・パークを行った後、豊里交流センター調理室で食改を行う予定です。各自お米半合（1/2合）を準備お願いします。その他の材料は市の方で準備いただきます。栄養士さんたちと調理を行い、それを皆で昼食でいただきます。なお、実施日時、場所等詳細については、「事務局だより」次号にてお知らせします。

グラウンドゴルフ講習会

毎週さくら会と、水・木・金・土曜日に行ってています。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、下記までご一報をお願いします。

〔連絡先〕土田 090-2528-4122



なんでもやってみよう同好会

「生き生き健幸体操」から発展した同好会です。主体的に体操に取り組みます。身体をあまり動かしたことのない方。足・腰が痛く、身体が動かなくてお困りの方。

まずは身体を動かしてもみほぐしましょう ❤

参加された方全員に健幸で幸あれ!!

場所：大穂交流センター和室

日時：毎月第4水曜 13:30～14:45

※ご興味のある方は、090-2528-4122 土田まで

【茎崎地区】新会員歓迎会&アダプト・ア・パーク

2/17(火) 新会員歓迎会

※令和6年12月以降の入会者様の歓迎会です。

場所：鮓・割烹「清瀧」牛久市中央5-3-4 ☎ 878-2711

時間：12:00～13:00

集合：11:50までに現地

会費：無料（ランチ会食しながら意見を交換します）

申込：1月末日までに下記宛にお願いします。

交通：交通アクセス不安な方は下記にご連絡ください。

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9:00

場所：中山公園終了後、稻荷原公園に移動します。

集合場所が不安な方は下記にご連絡ください。

〔連絡先〕村野 090-5588-0996

儀部 090-4840-4684 中山 090-2493-6749

【大穂地区】年会&観梅（ピクニック）

12月6日「アンドリュー」での懇親会にご参加いただき、誠にありがとうございました。1月はお休み、2月と3月は以下でほぼ決定です。暖かくなる4月には「ほっとランド・きぬ」でのグランドゴルフを予定しています。2月14日の年会はまだ寒いので開始時刻を1時間遅らせ10時に変更しました。

2月14日(土) 年会(お茶会)

場所：大久保公園集会場

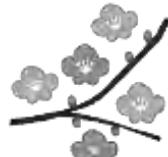
開始：10:00

内容：意見交換／7年度の評価と8年度の方針など

お茶・軽食会／日本茶と菓子、おつまみ（美味しいお菓子とおつまみは寺田さんが準備中。楽しみ！）

レクレーション（議事終了後）／百人一首、グランドゴルフなど（やってみたいゲームあればご持参を。）

※アコースティックギタリスト渡慶次治夫さんの演奏会を予定しています。



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）大穂窓口 9:32 発⇒つくばセンター 9:55 着（関東鉄道バス）つくばセンター 10:18 発⇒梅園公園 10:35 着 ※バス停「五十塚」

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いただきます。「金沢フルーツ大福凜々堂」と「カスミストアー」でお好みの食材を購入。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。

帰り：梅園公園 13:15 発⇒13:45 つくばセンター着、つくばセンター 14:05 発⇒14:23 大穂窓口センター着

※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します。荒天時は中止。

〔連絡先〕池上 090-5329-9919

大塚 090-5824-6388 寺田 090-6562-0155

【桜地区】新年顔合わせ懇談会

新年おめでとうございます。旧年中はたいへんお世話になりました。本年もどうぞよろしくお願ひします。

1月17日(土)

場所：寿司処やぐら本店 竹園1-8-8

☎ 852-6222 ※椅子席13席

時間：11:30～13:30

会費：1人1,500円



内容：会食及び意見交換

1) 7年度の反省及び意見交換

2) 行事計画

(他地区との合同企画や情報交換を参考に)

※今後の予定は「事務局だより」次号以降に掲載します。

[連絡先] 伊藤 090-3595-9661

久保田親 090-7234-7889

カラオケお楽しみ同好会

毎月第3日曜日13:00～レインボーフクば店

(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
頭をクリヤーにすると 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



● 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（茎崎地区）

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



◎ 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



◎ 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）
勤務時間：8:45～17:00
交通費：規定により支給

勤務内容：レンタル保安用品・安全用品の清掃・管理・出荷
勤務日数：週3日程度 時給：1,074円
募集人員：数名

◎ 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



◎ 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：配達品・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



◎ 大規模病院（派遣） 担当 澤田

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

◎ 交流センター（派遣） 担当 澤田

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



◎ 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！

◎ 老人福祉センター（派遣） 担当 澤田

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



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

◎ 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

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）

急募！

時給：1,200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

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。

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

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します。

【問合せ】自転車部 090-7801-1043

«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



【編集後記】皆さんは年末年始をどのように過ごされましたか？ 筆者はお酒をたくさん飲んで、おせちやお雑煮などいろんな料理をたらふく食べて、年末年始の特番を大笑いしながら見て、ゆっくり・まったりと過ごさせていただきました。これからは正月ボケを解消して、気持ちを新たに頑張っていきたいと思います。（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