

シルバーつちうら

公益社団法人 土浦市シルバー人材センター

会 員 数
男 370 人
女 196 人
合計 566 人

令和 7 年 10 月 1 日現在

第 96 号

2025 年（令和 7 年）10 月 30 日発行

編集・発行／土浦市シルバー人材センター広報委員会

〒300-0052 茨城県土浦市東真鍋町 2 番 5 号

TEL. 029-824-8281 FAX. 029-823-3007

ホームページ <http://www.tsuchiura-sjc.jp/>

シルバー人材センター基本理念

『自主・自立・共働・共助』



撮影：写真同好会 林 勝之さん（里の秋）

〈目次〉

- | | | | |
|-----------------|---|--------------|---|
| ● 理事会報告、会員相談会日程 | 2 | ● 紙上交流・懇親広場 | 5 |
| ● 新入会員紹介、委員会だより | 2 | ● こんにちは健やかさん | 5 |
| ● こんなお仕事やっています | 3 | ● なるほど健康知識 | 6 |
| ● 就業案内 | 3 | ● 互助会だより | 7 |
| ● イベント情報 | 4 | ● 事務局より、あしがき | 8 |



理事会報告

◆第三回理事会(九月二日)

※理事会での主な審議事項

- ◆入会者の承認について
- ◆包括的契約の導入について
- ◆最低賃金改定後の単価設定について
- ◆ハラスメント防止に関する基本方針について

『会員相談会』を

実施しています

会員の就業希望やシルバー人材センターへのご意見・ご要望をお聞きします。

(事前に申し込みをして下さい)

【開催日】

◆十一月二十七日(木曜日)

◆十二月二十五日(木曜日)

◆一月二十二日(木曜日)

【時間】

午後一時三〇分～

(二人二〇分程度)

【場所】

シルバー人材センター談話室

新入会員の紹介

(七月二日～九月二日)

一中地区

松島 初江 田中 晴雄

二中地区

市毛 伸二

三中地区

木村 光子 今井 政芳

四中地区

石井 四郎 大平 和子

五中地区

辻 正枝

六中地区

一ノ瀬 博 新藤 茂

都和・新治地区

市川 忠

(敬称略)

新しい会員の方々です
宜しく願います。



委員会だより

11月20日(木)は『シルバーの日つちうら'25』

ボランティア活動にご参加を!

ボランティア活動委員会

今年も10月のシルバー普及促進月間を繰り下げ、11月20日(木)を「シルバーの日つちうら'25」とし、クリーンな街づくりに取り組みます。

「土浦カレーフェスティバル」(11/22)や「土浦市産業祭」(11/24)開催の前週になります。

清掃ボランティア活動は、今年で10年目節目の年、皆様方の積極的なご参加をお願い致します。

☆実施日時：令和7年11月20日(木)午前9時～(1時間程度)

☆活動場所：①「JR 土浦駅東口周辺の歩道」

②「土浦駅西口市役所周辺の歩道」

※2グループに分かれ上記2カ所のゴミ・雑草取り清掃活動実施

☆集合要領：8時30分迄にシルバー人材センター事務局前駐車場に集合

☆参加連絡：ご参加いただける方は参加申込書(事務局)にご記入ください。＜11月10日(月)まで＞

※当日はシルバー人材センター名入りのベスト、帽子を着用願います。(軍手は各自でご用意ください)

※荒天の場合は中止します。

※第二木曜日(11/13)の清掃ボランティア活動は中止して、振り替えます。

※お問い合わせ:029(824)8281<事務局>

こんなお仕事やっています

『市営 今泉霊園』

約三千五百区画を男性四人がローテーションを組んで管理する。勤務時間は朝八時半より午後五時十五分まで。朝・夕二回、二十分ほど園内を巡回しゴミや枯れ花を回収する。浮浪者やカラスによるお供物荒らしが多いという。

仕事は利用者への案内や説明、墓の施工業者への許可など多岐にわたる。特に墓を探す人への対応は個人情報のため気を遣うそう。春秋のお彼岸とお盆前には園の整備を多数で行い、駐車場の確保に五十基のカラーコーンを二人で設置する。また枯れ花やお供物の回収には四人で行い、その量の多さから四、五時間かかる。

市のふるさと納税の返礼品に「お墓そうじ」がある。草取り・墓みがきが基本で、プラスして花と線香を供えるコースがある。きれいになった墓の写真を利用者に送っている。この仕事は責任者の村田さんが数年前から担当している。通常は朝五時から一時間ほどだが、篠竹が茂っていた墓は根を取るのに二日間も掛かったそう。



ふるさと納税の返礼品の「お墓そうじ」作業中の村田会員！



今泉霊園入口

就業案内

No	顧客名	就業場所	作業内容	就業時間等	備 考
1	食品卸店	穴 塚	ピッキング作業	① 9:00～14:00 ② 14:00～18:00 (作業量により終了時間に 変動あり) 休憩 1 時間	男女問わず数名
2	ビジネスホテル	港 町	清 掃 (大浴場含む)	水・土 10:00～14:00 休憩 30 分	男性 1 名
3	電気機器関係 企業	湖 北	営繕管理 (植木の剪定、草刈り 等)	月・火 8:30～16:30 (終了時間に変動あり)	男性 1 名 ※75 歳以下 (80 歳契約終了 のため)
4	食品販売会社	手 野	揚げ物調理	① 8:30～12:00 月・水・金 ② 14:00～16:00 月・火・木・金・土 (週 2～3 回)	① 男女問わず 1 名 ② 男女問わず 2 名 ※暑さに強い方

※問い合わせはシルバー事務局まで (ホームページに随時最新情報を掲載しておりますので確認願います)

イベント情報

「秋の交通安全運動に伴う
街頭キャンペーン参加」

令和七年九月二十四日（水）土浦市役所うらら大屋根広場にて「秋の交通安全街頭キャンペーン」が開催されました。当センターからも十二名の会員が参加。市民の方々に、交通安全意識高揚を訴えました。



つちまる君も参加しました！

「シルバーの日
街頭キャンペーン実施」

令和七年十月一日（水）「シルバー普及啓発活動」の一環として、今年も前田理事長以下役職員十二名が参加。土浦駅西口にて入会案内のパンフレットやシルバー人材センターの名前入りボールペン等を配布し、シルバー人材センター認知度アップのキャンペーン活動を実施しました。

なお、十一月二十日（木）には啓発活動の一つとして土浦駅周辺の清掃を行います。大勢の会員の皆様の参加をお待ちしております。（※詳細は2Pボランティア活動報告を参照願います）



お疲れ様でした！

「女性委員会 活動報告」

今回の女性委員会活動報告は、市役所の出前講座「みんな元気な元気にフレイル予防講座」の受講報告です。実施日は八月二十日（水）理学療法士二名を講師に以下の通り行いました。

- ・ 血圧測定
- ・ ストレッチ（上半身の筋肉トレーニング・体幹トレーニング）
- ・ 握力測定・イスから立ち上がり五回・5m通常歩行等の測定
- ・ 講義は食事の大切さについての話。筋肉の量・機能を保つのに必要な食料のこと（その中でもたんぱく質は必須）

盛り上がりの中、予定の時間通りに進行し終了しました。

指導された理学療法士の感想として、参加者全員が筋肉の量・機能共に予想以上のすばらしい結果で感謝しておりました。

これもひとえにシルバー人材センターで仕事をし、日々体を動かしているたまものでしょう。皆様も是非一度体験してみても如何でしょうか？



まずはストレッチから



講習風景

紙上交流・懇親ひろば

「想いのこの一枚」

都和・新治中地区 木村 隆

十八歳で旅立った、我が家のペット・いいや家族でした。

名前はモコ、二〇〇四年八月生れ、二〇二二年十月旅たち。

令和三年十月一日、シルバーで勤務して夕方帰宅したらモコは旅立っておりまして。

家族が電話で知らせようとしたが、私が動転して何かあつてはいけないと帰るまで待つていたそうです。とても悲しい、残念、会いたかったと心残りでした。十八年間一緒に生活を共にし、気が抜けてしまいました。

思い起こせば、私には四人孫がおります。全員がモコと生活を一緒に暮らしました。孫たちもモコ死んじやったの、と、悲しんでおりました。

モコが私の家に来たのは、ある日ペットショップを覗いたら「僕を連れてって」と抱っこをせがまれました。抱っこしたらそのまま家に連れて帰り、面倒みられるのならいいと了解をもらいました。



在りし日のモコ



それから十八年間いろいろなありました。とても仲良しで近所でも評判でした。

二人の仲は話のしようがないほどの愛情がありました。

今でも「モコ」のことは忘れられません。今年でもう二十一年になります。

『こんにちは 健(すこやか)さん』

今回は一中地区の小林章一さんをご紹介します。

小林さんは現在八十七歳で、ホームセンター山新のお仕事に従事している会員さんです。

健康の秘訣や、お仕事のことをどをお聞きました。

健康の秘訣について

・早寝早起きと、食事ですね。なるべく夜八時には寝るようにしています。また、食事は塩分控えめにしています。辛いものが好きなので、食べたくなるんですけどね(笑)今は暑いので行っていないませんが、以前はウォーキングをしていました。桜川沿いを一時間散歩していたのですが、この気温で出来なくなってしまう・・・涼しくなったら体調を見ながら再開したいですね。

お仕事について

・ホームセンター山新で、五月から十月は水やりとカート回収、十一月から四月は灯油販売を行っています。もう十年以上になりますね。寒い時期は、灯油を購入され



るお客様で長打の列が出来ることもありますよ。夏は特に暑いので、水分と塩分補給を怠らないようにしています。

今後の抱負について

・健康第一！これが一番だと思えますね。体力的にはまだまだ元気なので、無理をせず仕事も続けていけたらいいなと思っています。

知っているようで知らない？ 「インフルエンザ」の基礎知識

なるほど
健康知識



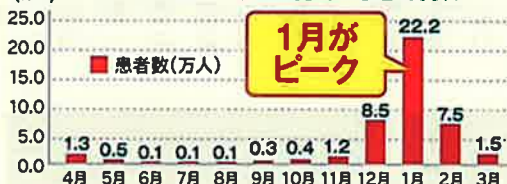
毎年、本格的に寒くなってくると急激に増えてくるインフルエンザ。

感染力が非常に強く、日本では**毎年約 1,000 万人、つまり約 10 人に 1 人**が感染し、死亡者が出ることもあります。よく耳にする病気だからこそ、きちんと理解を深め、正しい知識を身につけましょう。

インフルエンザと風邪はどう違う？

風邪は様々な細菌やウイルスによって起こり、原因の特定は困難ですが、発病はゆるやかで重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで起こるまったく別の病気であり、急速に症状が現れ、重症になることもあります。

(万人) インフルエンザ月別平均患者数



1月が
ピーク

予防するには？

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症です。ウイルスへの感染経路を断つこと（手洗い、うがい、湿度コントロールなど）、ウイルスに負けない体づくり・環境づくりが大切です。

感染を防ぐ

- **人混みに出ない** 流行時期は不要な外出を避け、なるべく短時間ですませる。
- **手洗い・うがい** 帰宅時や調理・食事の前などこまめに洗う。
ウイルスには**石鹸・アルコール消毒液**が効果的。
- **マスクをつける** 外出時は、不織布製マスクをつける。
また、鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用する。

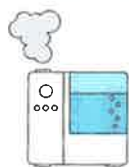


感染しにくい体づくり

- **十分な栄養と適度な運動** 体の免疫システムに欠かせない**ビタミン C**と体のエネルギー産生に必要な**ビタミン B1**、鼻やのどの粘膜を強化する働きのある**ビタミン B2**、**ビタミン B6**を摂取する。
アミノ酸の豊富な動物性タンパク質を食事に取り入れる。
また、ウォーキングや水泳、ヨガなどの適度な運動で体力をつける。
- **薄着の習慣をつくる** 厚着の習慣によって、体温調節の能力は低下し、体の抵抗力が弱まる。
屋外と屋内で、こまめに衣服を脱ぎ着することで、気温の変化に皮膚や粘膜が順応できるように鍛える。

感染しにくい環境づくり

- **適度な湿度の保持**



空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなる。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（**50～60%**）を保つ。インフルエンザの一番の予防法は、流行前のワクチン接種。ワクチンの効果は**接種後 2 週間～5 ヶ月程度**なので、10 月頃の接種がおすすめ。
また、2015 年の 6 歳未満の小児を対象とした研究では、接種した人の発病率（リスク）が**60%減少**したと報告されている。

ワクチン接種の副反応とは？

ワクチンを接種時に起こる、免疫がつく以外の反応を**副反応**といいます。接種した場所の赤みや腫れ、痛みが接種者の 10～20%に見られ、通常 2～3 日で消失します。

全身性の反応では、発熱や頭痛、倦怠感などが接種者の 5～10%に見られ、こちらも通常 2～3 日で消失します。ただし、まれに重篤な副反応が起こることもあるため、接種後 30 分は安静に過ごし、24 時間は体調の変化に気を付けましょう。**蕁麻疹やけいれん、嘔吐、冷や汗、口のもつれ**など気になる症状が現れた際は、迷わず早急に医療機関を受診しましょう。

「川崎大師初詣と懇親会のご案内」

日 時：令和8年1月27日(火)

集 合：シルバー駐車場 8 時 00 分 解散：17 時 30 分

行 先：川崎大師&横浜中華街

行 程：シルバー発(8:15)⇒桜土浦 IC 常磐道⇒首都高 ⇒
川崎大師(10:30)⇒横浜中華街(12:00)⇒首都高⇒
 ⇒常磐道⇒桜土浦 IC⇒シルバー着(17:30)

会 費：12,000 円程度 ※人数により変動あり 申込時に徴収します。

申込期限：令和 8 年1月 20 日(火)

参加希望者はシルバー事務局(029-824-8281)までご連絡下さい。

なお先着 40 名様迄で締切りとさせていただきます！！

川崎大師の初詣と横浜中華街で美味しい中華料理を味わう懇親会を企画しました。大勢の会員の方々の参加をお待ちしております。

ミニガイド

<川崎大師>

・毎年正月三が日には260万人以上の参拝者が訪れる厄除けのお寺として知られています。

<横浜中華街>

・世界最大規模を誇り、約600軒以上のお店がひしめいています。



横浜中華街



川崎大師

同 好 会 一 覧

	同好会名	活動内容	世話人	連絡先
1	ボウリング	「パニックボウル」にて毎月第3金曜日開催 10時から3ゲーム 参加費：1,000 円	大城 菅野	詳細を知りたい方、 同好会へ入会を希望される方は、事務局までお問合せ下さい ☎029-824-8281
2	ゴルフ	近郊のゴルフ場にて開催 参加費：1,000 円 (プレー費は各自清算)	高津 池	
3	写 真	近郊各所にて撮影会実施 (毎月第3水曜日) 年会費：1,500 円	東 林	
4	サイクリング	りんりんロードや霞ヶ浦湖畔を月1回 (第2火曜日) 快走 自転車はなくても OK	梶原 菅野	
5	書 道	書道に興味のある方、字が上手になりたい方、80の手習いでも OK 月会費：1,000 円 (シルバー土浦談話室：第1・3金曜日)	高津	
6	ラーメン	土浦近郊の美味しいラーメン店を探索・食べ歩きをする 参加費：無料 (食事代は各自清算)	齋藤	

各同好会では随時会員を募集しております。
 興味がある方は、各世話人までご連絡願います。
 そして、仲間と一緒に充実したシルバーライフを満喫しましょう!!



会員募集中!!

参加者募集

お正月飾りを作ろう！

十二月十八日(木)十三時
シルバー人材センター二階

持ち物：ハサミ

参加費：千円

締切：十一月十四日(金)

男女問わず二十名程度



事務局より

配分金 単価改定

令和 7 年 10 月から茨城県最低賃金が 1,074 円
へ改定されました



当センター配分金単価も

最低 1,074 円へ変更いたします

(10 月以降の就業から)

「植木剪定

スタッフ講習受講者募集」

令和七年十一月十八日、十九日の二日間で当センターにて、県シ連と共催で植木剪定スタッフ講習を開催します。
受講ご希望の方はお早めに事務局まで申込願います。
(詳細は事務局までお問合せ下さい)

「紙上交流・懇親ひろば」投稿募集のお知らせ!!

- ◆俳句、川柳、短歌、エッセイ・感想文(200～300 字)、趣味のお話他
- ◆写真「思い出のこの1枚」(簡単なコメントも)いずれも氏名・会員番号を明記して下記へ送付して下さい。
(ご持参可)

※写真は USB メモリーデータでお願いします。(メモリーは返却します)

※メールでの応募も可。

※文意の変わらない範囲で編集することがあります。

宛先:土浦市シルバー人材センター広報委員会

〒300-0052 土浦市東真鍋町2番5号

☎029-824-8281

E-mail: info@tsuchiura-sjc.jp

作品を寄稿された方には**粗品を進呈**いたします。
大勢の方々の投稿をお待ちしておりますので、奮ってご応募の程、よろしくお願い致します。

あとがき

『広報誌シルバーつちうら九六号』をお読みいただき有難う御座います。

皆さんのスマホで連絡先を交換した覚えのない人から、ラインのメッセージが届くことが度々ありませんか。毎回無視しています。が、どこから情報が漏れているのかと思うと怖いですね。

いろんなことができるスマホ、それを悪用する人も次々に出てきます。自分は大丈夫だと思っている人も、今一度安全にスマホを使えるか見直してみましよう。

今後とも『シルバーつちうら』へのご協力をよろしくお願い致します。次号は新春号です。

委員長 池 和親

委員 美和 靖昭 木村 隆

鈴木万里子 林 勝之

『訃報』

◆皆川 嘉満様 (三中地区)

故人のご冥福をお祈り致します