

就業情報

申込期間：令和4年6月20日(月)～24日(金)

- * 会費未納の方は申込できません。 * 申込できる方は会員本人のみです。
- * 申し込み：午前9時～午後5時、来所またはお電話(042-581-8171)にて。
- * 発注者の都合により締切前に募集が終了する場合があります。
- * 曜日・時間は、状況により変更される場合があります。
- * 条件があえば、他とのかけもち就業OKです。申込時にご相談ください。
- * 発注者の意向等により、仕事によっては、年齢制限があります。詳細は事務局までお尋ねください。

公式LINEアカウントのご登録はこちらから！





請負就業のご案内 ※各担当にお電話ください

No	依頼先	就業場所	就業内容	時間		人数	就業内容及び時間	配分金	担当者	
						年齢				
①	個人宅	豊田2丁目	個人宅清掃	13:00	～	17:00	1	* 居室及び水回り等の清掃・棚などの拭き掃除など * 月3回 平日 午後(左記の内2時間)応相談 * 1人就業	時間単価 1,056円	大内
②	豊田第三コーポラス	東豊田 3-18-1	マンション日 常清掃	7:00	～	10:00	1	* マンション共有部の日常清掃(ゴミ置き場合む) * 月・水・金 * 常時2名体制	時間単価 1,056円	伊藤
③	豊田第一コーポラス	東豊田 3-15-1	マンション日 常清掃	8:00	～	11:00	1	* マンション共有部の日常清掃(ゴミ置き場合む) * 月・水・金 * 常時2名体制	時間単価 1,056円	伊藤
④	日本基督教団 日野台教会	多摩平 4-8-4	教会内共有部 清掃	午前中 2時間			1	* 教会の清掃(外周、礼拝堂、玄関、廊下、トイレ等) * 毎週土曜日、午前中(時間帯は応相談) * 1名で就業	1回あたり 2,112円	伊藤
⑤	日野交通	新町1-18-7 キャピタルノア 日野	マンション 日常清掃	8:00	～	11:30	1	* 共有部分、ゴミ置き場等の清掃 * 週1回 原則木曜日 3.5時間/回 * 2名体制	1回あたり 3,696円	中嶋
⑥	(株)ゼロホーム	日野本町3-11-1 中村興産ビル	駅前ビル 日常清掃	7:00	～	9:00	1	* 共有部分(階段・廊下・トイレ)の日常清掃 * 2名でローテーション 1日交替 * 1名で就業	時間単価 1,056円	中嶋
⑦	都営新町一丁目 アパート11号棟	新町1-13	マンション 日常清掃	応相談			1	* 共有部分、ゴミ置き場等の清掃 * 金曜日 1.5時間/回 * 1名で就業	時間単価 1,350円	中嶋
⑧	南観光交通株 多摩営業所 (多摩市和田571-1)	多摩営業所より特 別支援学校等の送 迎バスに乗務	送迎バス添乗	5:30	～	18:00	5 75才 まで	* 送迎バスの添乗業務、6～8H/日(ルートによる)、週2～3 日就業 * 早朝5:30～中抜時間出先休憩所持機(自由時間)ルート 固定 * 研修後固定送迎ルート就業(就業時間、日数、 ピックアップルート、応相談)	時間単価 1,159円	石原
⑨	(株)ビーラウンド (調布市国領6-1-1)	高幡不動駅 ビル	駅ビル内日常 清掃	8:00	～	12:00	1	* 駅ビル2/3階トイレ主体&共用部床部清掃 (エスカレーター無し) * 30分の休憩実働3時間/日、3日/週～	時間単価 1,050円～ 交通費補助有り	石原
⑩	(株)ビーラウンド (調布市国領6-1-1)	高幡不動駅 ビル	駅ビル内日常 清掃	8:00	～	17:00	1	* 駅ビルB棟内共用部床部清掃(エスカレーター含む) 但し、トイレ無し * 60分の休憩実働7時間/日、2日/週～	時間単価 1,050円～ 交通費補助有り	石原
⑪	(株)ビーラウンド (調布市国領6-1-1)	高幡不動駅 ビル	駅ビル内日常 清掃巡回点検	17:30	～	21:00	1	* 駅ビル内清掃エリア巡回監視(エリア内の清掃状況巡回監視 落下ゴミ等収集当)健康で70歳以下の方歓迎 * 30分の休憩実働3.5時間/日、2日/週～	時間単価 1,050円～ 交通費補助有り	石原

請負就業(つづき)

No	依頼先	就業場所	就業内容	時間		人数 年齢	就業内容及び時間	配分金	担当者	
⑫	日野市役所 (健康課)	七生福祉センター (日野市三沢3-50-1)	コロナワクチン接種 会場来場者整理案内	8:30 12:30	～ ～	11:30 17:30	5	*会場内での案内、親切丁寧な対応出来る方 *7/11(月)～8/31(水)の短期、月11～12日程度 ※面接日時6/27(月)午後予定	時間単価 1,041円	樋口
⑬	日野市役所 (緑と清流課)	市民の森スポーツ公園	清掃・除草	9:00 9:00	～ ～	11:00 16:00	1	*公園内の除草・清掃 *月～金:月水金のうち10日間は6H、他は2H *4名体制ローテーション、月11日程度就業	時間単価 1,041円	村上
⑭	日野市役所 (緑と清流課)	新北川原公園	清掃・除草	9:00 9:00	～ ～	11:00 16:00	1	*公園内の除草・清掃 *月～金:月水金のうち10日間は6H、他は2H *4名体制ローテーション、月11日程度就業	時間単価 1,041円	村上
⑮	日野市役所 (緑と清流課)	七ツ塚公園	清掃・除草	9:00 9:00	～ ～	11:00 16:00	1	*公園内の除草・清掃 *就業開始7月 *月～金:月水金のうち10日間は6H、他は2H *4名体制ローテーション、月11日程度就業	時間単価 1,041円	村上
⑯	日野市役所 (緑と清流課)	市内公園巡回	就業中の 写真撮影・ 消耗品道具搬 入	8:30	～	16:00	1	*ご自身の車で市内公園を巡回、清掃除草会員の就業中の 写真撮影 *公園清掃に必要な消耗品や道具の搬入 *月6～8日程度(主に月水金) *時間に融通が利きます	1月あたり 26,000円	村上

職 群 班 の お 仕 事 ※各担当にお問い合わせください

①	植木班	就業場所 内 容 日 時 条 件 配 分 金 そ の 他	日野市内の植木手入れの作業現場 家庭、集合住宅、市内街路樹の庭木の手入れ(剪定、伐採等) 月曜日～土曜日 7:30～14:00 週4日程度(繁忙期:5月～12月) 70歳以下 剪定に興味がある方 体力に自信のある方 1,050円/1時間あたり スタート(別に見習い期間あり) 申込者の中から面談で選考 作業現場までの交通手段に車は使用できません		長谷川
②	リビングサポート班	就業場所 内 容 日 時 配 分 金 そ の 他	日野市内各所 ご家庭のちょっとしたお困りごとに、得意な分野で活躍していただきます 片づけ、そうじ、荷物の移動、電球交換、水回りの修理、簡単な日曜大工など ご自身の都合に合わせて、1時間から 1,523円/1時間あたり 掛け持ちOK! いつもの趣味や家事が、空いた時間に仕事になります	<i>DIYに興味のある方</i> 特におそうじ、水まわり作業できる方大募集 女性也大募集中!!	中嶋
③	手芸班	就業場所 内 容 日 時 条 件 配 分 金 そ の 他	工房クローバー(リサイクル事務所内) ◎各自、制作した手芸品を販売できます ◎承ったお直しやお仕立てをします 営業日:月～水、金～日(木曜定休) 10:00～16:00 ※営業日のうち、週に1、2回工房クローバーでの受付当番があります 受付当番をできる方 出来高制 工房クローバーまでの交通手段に車は使用できません		井上

派遣就業のご案内 ※各担当にお電話ください

No	依頼先	就業場所	就業内容	時間		人数 年齢	就業内容及び時間	賃金	担当者
								交通費	
①	株カネコ 10月就業開始予定です	旭が丘 5-17-14	計測機械組立	9:00	～	17:00	1 * オーバーホール、各部品組立 * 測定機器配線・製作 * 月～金の間で週4日程度(週20時間未満)	時給 1,041円 交通費無し	伊藤
②	東急ストア 立川駅南口店	立川市柴崎町 3-6-29	商品陳列作業	6:30	～	9:30	6 * 商品の陳列作業 * 9月からの就業 * 月曜日～日曜日 週3～4日程度(週20時間未満) * 7名体制でのローテーション 常時3名就業	時給 1,041円 交通費支給	福川
③	コニカミノルタビジネスアソシエイツ(株)	さくら町 1番地	構内環境整備業務	8:30	～	16:30	1 男性 * 植栽の手入れ・除草・会場設営等 * 月曜日～金曜日 週3日程度(週20時間未満) 72才 * 9名体制でのローテーション 常時5～6名就業	時給 1,100円 交通費無し	福川
④	NPO法人 つきのおあしす	百草1042-20 石坂ビル2F	放課後ディサービス支援	13:30	～	18:30	女性 1 * 障害児(6～18歳)10名の放課後ディサービス支援 * 経験者/理解者(保育士、介護福祉士、教員資格有れば尚可) * 1日～/週	時給 1,041円 交通費補助有り	石原
⑤	菊美会 むこうじま保育園	新井3-3-20	保育補助	16:00	～	19:00	1 * 保育補助(0歳から5歳児) * 実働4時間 * 土～日就業、週3日～(時間は応相談) * 保育士資格要	時給 1,065円～ 交通費支給	石原
⑥	菊美会 むこうじま保育園	新井3-3-20	保育士補助	7:30	～	12:30	1 * 障がい児保育補助 * 実働3時間/日～4時間/日 * 月～金曜日就業、週5日歓迎(時間は応相談) 14:30 17:30 * 保育士資格不問(健康な方)	時給 1,065円～ 交通費支給	石原
⑦	貴静会 上田せせらぎ保育園	大字上田 488-2	保育補助	15:00	～	20:00	1 * 保育補助(0歳から5歳児) * 実働5H/日 * 月～金、週3日～5日程度(時間は応相談) * 保育士資格要	時給 1,065円～ 交通費補助有り	石原
⑧	菊美会 たかはた北保育園	高幡507-4	保育補助	7:00	～	11:00	1 * 保育補助(0歳から5歳児) * 実働4H/日 * 月～金、週3日～5日程度(時間は応相談) 16:00 20:00 * 保育士資格要	時給 1,065円～ 交通費支給	石原
⑨	菊美会 日野駅前 かわせみ保育園	本町4-6-14	保育補助	8:30	～	12:00	1 * 保育補助(0歳から5歳児) * 実働3.5H/日 * 月曜日から金曜日 5日/週就業歓迎 * 保育士資格不問、子供好きな健康な方	時給 1,065円～ 交通費支給	石原
⑩	富士ライフケアネット (株)	多摩平 1-14-97 多摩あんしん館	高齢者介護補助	①9:00	～	12:30	女性 各 1 ①入浴介助を主体としたディサービス高齢者介護補助原則概3.5時間/日、週1～3日応相談①/②共ヘルパー2級資格要(経験者優遇) ②訪問介護登録型ヘルパー1H～/日、1日/週～	①1,045円 ②1,123円 交通費実費支給	石原
⑪	至誠学舎立川 万願寺保育園	万願寺 2-31-8	保育補助	7:00	～	9:30	2 * 0-5歳児対象 * 環境整備:室内清掃・消毒など * 保育士資格また保育補助の経験あり	時給 1,100～1,208円 交通費支給	豊福
⑫	さわらび会 さわらび保育園	日野本町 4-27-5	保育補助	15:00	～	19:00	1 * 保育補助:0-5歳児対象 * 環境整備:室内清掃など * 7月中旬～8月初旬から就業開始	時給 1,150円 交通費支給	豊福
⑬	西関東センコーロジ 株式会社	旭が丘3-1-1 MFLP日野5 階	荷物仕分け 開梱等	7:00	～	18:00	1 * 物流倉庫における荷物の仕分け * 月～土週2日程度(時間帯は応相談) * 健康な方	時給 1,041円 交通費支給	豊福



公益社団法人 **日野市シルバー人材センター** (窓口受付 8:30～17:15 土日祝日を除く)
 電話:042-581-8171 FAX:042-584-8390 E-mail:silver@hino-sc.or.jp

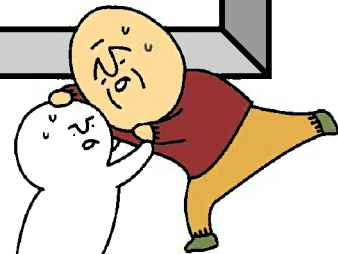
日野市健康課

令和4年度 第1号
(令和4年 6月15日発行)

からのお知らせ

自分でできる転倒予防

高齢者で介護が必要となる原因の一つは転倒・転落などによる骨折です。また、転倒事故は高齢労働者に一番多い労働災害です。自宅、職場など自身の身の回りを見直して、転倒を予防しましょう。



転倒しやすい場所をチェックするための合い言葉「ぬ・か・づけ」

ぬ

濡れた所

雨の日のマンホールの上や横断歩道の上、台所、お風呂場、落ち葉の上など、濡れているところは滑りやすいので気をつけましょう。

か

階段・段差

階段や玄関、敷居、ふすまのサンなど家の中のちょっとした段差でもつまづく場所は多いです。

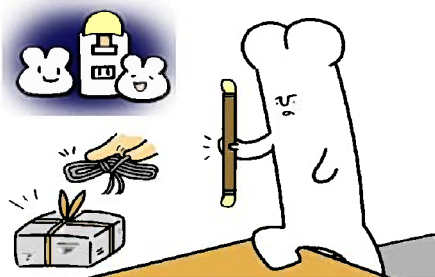
づけ

片付けられていないところ

廊下や玄関、階段などに物を放置していませんか？コード類はまとめられていますか？片づけられていない部屋は転倒の原因となります。

転倒予防のポイント①: 転倒の原因になるものを減らす

整理・整頓・清掃・清潔



- ・歩く場所に物を放置しない
- ・段差を解消する、手すりを使う
- ・床のよごれ(水、油、粉等)はこまめに掃除する
- ・夜間や暗い場所は足元灯を使い、明るさを保つ
- ・サイズの合った脱げにくく、滑りにくい靴を着用する

転倒予防のポイント②:自分の心身の状態を把握する

- ・時間に余裕をもったスケジュールを心がけ、電車やバス、信号などに間に合わせようとして無理をしない
- ・その日の自身の体調や心の状態をしっかり把握して、体調が優れない時には無理をしない
- ・自分の体力を過信しない

転倒予防のポイント③:転倒予防の運動をする

転倒を防ぐためには、下半身を鍛えることが重要です。下半身が鍛えられる筋トレを行って、自分のペースで転ばぬ身体を目指しましょう！

体操の一例

それぞれ10回繰り返して1セット。1日3セットを目標にしましょう。痛みがある時は、無理をしないようにしましょう。

※安定した椅子を使って実施しましょう

椅子スクワットでお尻と太ももの筋力UP



- ・両足を肩幅程度に開き、足の裏が床につくように座る
- ・両手は胸の前で重ねる
- ・数秒間かけてゆっくり立ち上がり、数秒間かけてゆっくり座る

つま先立ちでふくらはぎの筋力UP



- ・椅子の背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする。
- ・ゆっくりと元の位置に戻す。

ひざ伸ばしで太ももの筋力UP



- ・椅子に座り、ゆっくり片方の足をあげ、できるだけまっすぐ伸ばす。
- ・膝を伸ばしたら、つま先を頭の方に向ける。
- ・ゆっくりと元の位置に戻す。

低栄養を予防して、筋肉量を維持しましょう！


高齢になり食事量を減らしていると正しく栄養を摂取できず、低栄養になり筋肉が減少してしまいます。いろいろな食品を偏りなく食べることが大切です。

「さあにぎやか(に)いただく」の10品目の食品を、できるだけ毎日揃えるようにしましょう。毎日7品目以上の食品をとるのが理想です。


さ かな 

あ ぶら 

にく 

ぎ ゆうにゆう 


や さい 


か いそう 

(に)

いも 

たまご 

だ いずせいひん 

く だもの 

会員各位

公益社団法人
日野市シルバー人材センター
会長 平林 雄三
(印章省略)

全地域班一斉清掃の実施について(お願い)

時下、ますますご健勝のことと存じます。

日頃より、当センター事業の推進にご協力いただき、感謝申し上げます。

平成23年4月より公益社団法人として新たにスタートし、シルバー人材センターの役割がますます重要性を増す社会情勢の中で、地域社会に貢献することは大きな役割の一つです。

平成20年度より実施しております全地域班一斉清掃も会員の皆様のご協力により大きな成果を挙げる事ができています。

つきましては、さらなる地域貢献を目指し、全地域班一斉清掃(全地域班36班が、同じ日に市内を一斉に清掃)を下記のとおり実施いたしますので、ご多用中恐縮ですがご参加くださいますようお願いいたします。

記

1. 実施日 令和 4年 7月 3日(日) 午前中 1時間程度
※雨天の場合は中止(小雨も中止)とさせていただきます。
2. 集合時間・集合場所 地域班ごとに設定されています。裏面に記載された「地域班ごとの集合場所・集合時間など一覧表」でご確認ください。
3. 準備するもの 帽子(普段かぶっているもので可)、軍手、ゴミばさみ、
ゴミ収集用の袋(レジ袋など)2枚程度、飲み物
4. 雨天中止の案内 雨天にて中止にする場合には、午前6時30分までに、携帯電話にショートメッセージを送信します。(実施の場合は送信しません。また、ショートメッセージは、送信専用のため返信いただいても届きません。) 携帯電話をお持ちでない方、又、センターに携帯電話番号を届出していない方で、天候が微妙な場合には、午前6時30分から午前8時30分までに、事務局にお電話ください。 事務局：042-581-8171
5. その他 会員証を必ずご持参ください。
当日は現地で地域班長が出席確認を行いますので、ご協力ください。

令和4年7月3日(日) 全地域班一斉清掃「地域班ごとの集合場所・時間などの一覧表」

地域班名	集合場所	集合時間	終了時間	清掃する場所	ゴミの集積場所
日 野 1	東町交流センター	9:00	10:00	モノレール軌道線、都道258号沿道	東町交流センター
日 野 2	万願荘地区センター	8:00	9:00	万願荘地区センター北側・南側	万願荘地区センター
万願寺 1	万願寺中央公園	9:00	10:00	公園～20号バイパス歩道	万願寺中央公園（駐輪場付近の配電盤の前）
万願寺 2	大木島公園	9:00	10:00	大木島公園～浅川スポーツ広場	大木島公園（南側入口付近）
日 野 4	駒形公園集会所	8:00	9:00	公園及び浅川河川敷	駒形公園集会所
日 野 本 町	中央福祉センター前	8:00	9:00	センター前児童遊園および日野駅までの路上	中央福祉センター前
新 町	JR日野駅東口広場 (みずほ銀行側)	8:00	9:00	日野駅前周辺	コープ横
米 町					
神 明					
大 坂 上					
日野台 1					
日野台 2	日野台公園	9:00	10:00	日野台公園、日野台交差点～日野台4丁目交差点道路	日野台公園
多摩平 1	豊田駅北口マドカド前	8:00	9:00	豊田駅周辺	豊田駅東側カギビルから下った所
多摩平 2	大六天公園（クラムア前）	9:00	10:00	豊田駅～市立病院～大六天公園の歩道	大六天公園
多摩平 3	第五公園	8:00	9:00	第五公園、第5小学校周辺	第五公園
旭が丘 1	桃涼院	8:30	9:30	北公園通り～東芝通り	旭が丘南公園・北公園
旭が丘 2	西公園	9:00	10:00	旭が丘小学校、燐カネコ周辺	西公園
豊 田	JR豊田駅南口 (お地蔵様前)	8:30	9:30	豊田駅南口周辺ゴミ拾い	豊田駅南口地蔵前
東 豊 田					
東 平 山					
西平山 1					
西平山 2	西平山第一公園	8:30	9:30	西平山第一公園及び第二公園	西平山第一公園及び第二公園
平 山 1	平山中～平山橋間の土手上のトイレ前	8:00	9:00	平山4丁目周辺	平山中～平山橋間の土手上のトイレ前
平 山 2	平山交流センター駐車場	8:00	9:00	平山城址公園駅周辺の道路	平山交流センター駐車場
鹿嶋・南平	南平地区センター	9:00	10:00	北野街道 高幡橋～南平台入口まで	南平地区センター
南が丘・南平台	見晴らし公園	9:30	11:00	見晴らし公園周辺の除草	水島研修センター入口
南 平 2	向島こども広場	9:00	10:00	一番橋～高幡橋間の堤防ゴミ拾い	向島こども広場 スロープ下
南 平 3	大東建託(旧パーラーサラブレッド)前駐車場	7:00	8:00	南平駅周辺の道路	南平児童館
程 久 保	中程久保橋信号	7:55	9:00	動物園通り	中程久保橋信号付近
新井・高幡	京王高幡不動駅南口	9:00	9:40	京王線およびモノレール駅南口	高幡不動駅南口 コーポ高幡前
落川・百草	程久保川・浅川合流点堤防上	8:30	9:30	浅川河川敷	程久保川・浅川合流点堤防上
三 沢 1	第五幼稚園前	9:00	10:00	程久保川 遊歩道 (七生公会堂～浅川合流点)	程久保川・浅川合流点堤防上/七生公会堂 入口付近
三 沢 2					
高 幡 台	高幡台団地74号棟前	9:00	10:00	高幡台団地周辺	自宅へ持ち帰り
百草台1	三角点公園 ※七生緑小学校向かい	9:00	10:00	湯沢福祉センターまでの道路ゴミ拾い	湯沢福祉センター
百草台2					