



センターHP



facebook



LINE

公益社団法人 高岡市シルバー人材センター

事務局：高岡市博労本町4番1号 ☎ 20-1650

現在の会員数：923名（男性522名・女性401名）

「10月は全国シルバーの普及啓発月間」です！**友達紹介「特別」キャンペーン**

会員の皆様のご家族・友人・知人で「お仕事をしたい」方がおられましたら、ぜひご紹介ください！

紹介者が入会されると2,000円分の金券をお渡しいたします。

令和8年10月末までに、お友達をご紹介いただいた会員の方には「金券」のほか「粗品」を進呈、ご紹介で入会された方にも「粗品」を進呈いたします。

**◎ 仕事（入会）の説明会**

定例説明会	レディース説明会
9月16日（水）10時～ ふれあい福祉センター研修室	9月17日（木）10時～ ふれあい福祉センター研修室

会員でないお知り合いの方に声をかけてください。参加者に粗品進呈！

◎ 会員就業相談（来所・お電話で随時）

未就業やもう少し働きたい方のご相談をお受けいたします。

庭木の雪吊り体験講習会 参加者募集

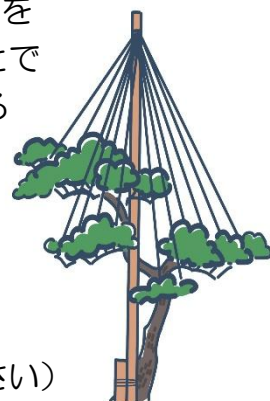
剪定班の会員が講師を務め、会員や一般市民を対象に「体験講習会」を開催し、実際の作業を体験しながら、会員と参加者が直接交流することで雪吊り作業への理解を深め、新たな作業会員の増強と後継者を育成することを目的とします。

日時 10月20日（火）9:00～15:00

会場 城光寺野球場

定員 20名（参加費：無料）

対象者 会員と60歳以上の高岡市民の方（事務局へ申込みください）



～ 季節の変わり目の健康管理 ～

1. 気づかないうちに進行する「隠れ脱水」に注意

秋になっても日中は気温が高く、汗をかきます。しかし、真夏に比べて喉の渇きを感じにくくなるため、水分補給がおろそかになりがちです。「喉が渇いた」と感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。寒暖の差にも注意しましょう。

2. 「睡眠の質」を高めて夏の疲れをリセット

暑さによる寝苦しさやエアコンによる冷えて、睡眠の質が低下していませんか？睡眠不足は免疫力の低下につながります。38～40度くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、副交感神経が優位になり、ぐっすり眠りやすくなります。

会員互助会（あおば会）からのお知らせ

「文化祭」作品展・同好会発表 高岡市老人クラブ連合会の作品展と共催

日 時：9月10日（木）9:00～16:00
9月11日（金）9:00～12:00
会 場：ふれあい福祉センター1F ロビー他

皆さまのご来場を
お待ちしております

シルバーの日「清掃奉仕」

と き：10月4日（日）7:00～
ところ：古城公園 小竹藪広場
申込み：9月28日（月）まで事務局へ



パークゴルフ大会

入賞賞品・ホールインワン賞・飛賞など、多数準備しておりますので会員の皆さまのご参加をお待ちしております。初心者大歓迎！



と き：10月13日（火）9:00 スタート
ところ：庄川緑地パークゴルフ場
参加費：500円 レンタルクラブ無料（事前申込み）
申込み：10月8日（木）まで事務局へ

事務局より

先日、心に響いた会員さんのお話です。『家でずっと夫婦で顔を見合わせていてもねえ、仕事に出かけて、ついでにランチしたりして息抜きするのがいいの、たまにね』と、とても良いことだと思いました。シルバーを通じて知り合った会員さんが仲良くなって楽しい時間を過ごし、それが夫婦円満を保つことにもつながっているとしたら、素晴らしいと思いました。「人生の後半戦、ここからが一番おもしろい」と感じていただけたらうれしいです。（山口）

8月分の配分金・派遣賃金は9月15日（火）の支払いとなります。

就 業 情 報 (9月4日 現在)

随時更新いたします (HPでも公開しています)



請負・委任就業

↓ ※現在就業中の会員数を掲載しました

	仕事の内容	就業先	募集人数 (就業者数)	時間等	その他 条件等
N 1	病院の駐車場案内 環境美化・除雪等	永楽町	男性 1 名 (8 名就業中)	7:00~18:00の間で 1 日 5 H 程	月~金 (11月から) 祝・8/15・年末年始は休み
N 2	保育園の清掃	永楽町	女性 1 名 (1 名就業中)	13:00~16:00	火・木
N 3	飲食店の清掃	下関町	女性 1 名	1回 2 H	火・金もしくは月・木
4	商品の積み下ろし 清掃	戸出春日	男性 1 名 (6 名就業中)	16:30~19:30	土日休み
5	公園清掃・除草	佐野	女性 1 名 (3 名就業中)	9:00~16:00 冬季は12:00まで	火休み 週 4 日程度
6	公園の清掃・除草	古城	女性 1 名 (3 名就業中)	8:30~15:30 (1 H 休憩)	水休み 週 4 日程度
7	病院の清掃	福岡町大野	女性 1 名 (2 名就業中)	8:30~15:00 (1 H 休憩)	火・木・土の週 3 日
8	施設内清掃	福岡町赤丸	女性 1 名 (3 名就業中)	9:00~15:00	月・水・金の週 3 日

派遣就業

	仕事の内容	就業先	募集人数 (就業者数)	時間等	その他 条件等
N 1	介護施設での 食事の配膳等	横田本町	1 名	7:00~8:30	木、日 (他曜日応相談)
N 2	介護施設での清掃 食器洗浄	野村	1 名	16:30~18:30	金、土、日 (応相談)
3	介護施設での調理	石瀬	1 名	9:00~14:00	月・水・金と火・木・土を 交互で就業 (日・お盆・ 年末年始は休み)
4	パッカー車の運転 及びごみ回収補助	東海老坂	4 名	8:00~16:00	月~金のうち 2~3 日 大型免許所有者 年齢制限: 70歳まで
5	発掘作業	福岡町及び 上北島	数名 (21名就業中)	8:30~16:30	月~金のうち 3~4 日
6	客室の清掃	太田	女性数名 (1 名就業中)	8:30~13:30	週 2~3 日 日数相談
7	ゴルフ場の草刈り	中田御坊山	1 名 (2 名就業中)	①6:00~9:00 (平日) ②5:00~8:00 (土日祝)	就業曜日相談 12/20まで
8	パッカー車で 市内ごみ回収業務	材木町	数名 (5 名就業中)	8:00~16:00	月・木
9	デイサービス送迎 ドライバー	福岡町赤丸	1 名	① 7:30~10:00 ②15:30~18:00	火・日休み 年齢制限: 70歳まで
10	ゴルフ場の浴場清掃 及び備品補充	中田御坊山	1 名 (1 名就業中)	8:00~17:00 相談可	主に土・日・祝 (曜日相談) 12/20まで
11	デイサービス送迎 ドライバー	福岡町大野	1 名 (2 名就業中)	① 8:15~10:00 ②15:30~17:00 ①・②の片方相談可	月~日をシフト勤務 年齢制限: 70歳まで

随時募集

	仕事の内容	就業先	募集人数	時間帯	その他 条件等
1	駐車場整理（単発）	市内各所	男性数名	1回3～4H程度	不定期
2	剪定・雪吊り 	〃	制限なし	おおむね 8:00～16:00 （現場による）	グループで作業
3	草刈り（機械） 	〃	〃	〃 	〃 
4	除草（手作業） 	〃	〃	〃	〃 
5	大工仕事	〃	〃	発注者と打合せのうえ	
6	賞状・宛名書き	自宅	〃	都合の良い時間に	毛筆

詳しい仕事の内容は 事務局まで お問い合わせください。☎20-1650

「シルバーふれあい市」に出品しませんか

- ◎ 開催日時 毎週（月）（水）（金）の9:45～12:00
- ◎ 開催場所 ふれあい福祉センター1階 正面入口ホール
- ◎ 販売品 野菜・果物・花など、手作り小物（服装雑貨類）

野菜や手作り小物などを出品できる方を募集しています。
出品を希望される方は、事務局へお気軽にお問い合わせください。



～ 介護サポーター募集中 ～

介護職員をサポートするスタッフとして、週に3～5日、1日3～4時間ほどの仕事を中心です。週1日のみ、1日2時間程度の短時間の仕事もあります。

仕事の内容

- 【送迎】 利用者の送迎（運転）※年齢制限あり
- 【食事関係】 調理補助、見守り、配膳・下膳、配茶、食器洗いなど
- 【入浴補助】 ドライヤー掛け、衣類準備、浴室清掃、物品補充など
- 【清掃関係】 ベッドメイキング、シーツ交換、机上・床清掃、手すり拭き（消毒）など
- 【洗濯関係】 洗濯、洗濯物たたみ、洗濯物の返却・片付けなど



～ 会員はこんな仕事をしています （一例） ～

- ◎事業所での軽作業（梱包・品出しなど）
- ◎受付・調査事務
- ◎イベントのお手伝い
- ◎施設の管理
- ◎駐車場・駐輪場整理
- ◎店員
- ◎採点
- ◎検針
- ◎チラシの配布
- ◎子育て支援・保育補助
- ◎通院の付添い
- ◎埋蔵文化財発掘
- ◎お墓の掃除
- ◎大工仕事・塗装作業
- ◎障子・襖の張替え
- ◎溝掃除
- ◎玄関まわりの除雪