



シルバーだより

かしわざき



第129号



Topics

新任事務局長あいさつ

シルバー人材センターの働き方

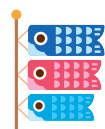
わたしたちこんなことしました

みんなの写真コーナー

睡眠の話

表紙の写真

五月晴れの夢の森(会員Yさん撮影)



会員数 1,172名

男性640名・女性532名

令和7年4月30日現在

題字 かしわざき: 横村 出氏 書

発行：公益社団法人柏崎市シルバー人材センター（編集：広聴広報部会）

〒945-0032 新潟県柏崎市田塚3丁目11番30号 TEL(0257)24-2148/FAX(0257)22-2438

印刷：株式会社 小田 デザイン協力：新潟工科大学工学部工学科

令和7年6月発行



新任局長あいさつ



事務局長
とやま せいご
外山 清吾

会員の皆さんは、日々身体を動かしていますか？

柏崎市シルバー人材センターの一日は、朝の事務所職員全員で行うラジオ体操から始まりますが、子供の夏休み以来となる体操の動きについていけず、新たな職場での最初の試練となりました。

このたび、4月1日付けで事務局長を拝命しました外山清吾と申します。

日頃から会員の皆さんが、長い人生経験で培われた高い技術力や豊富な知識、経験を生かしてセンターの業務を行っていただいていることに感謝申し上げます。

業務に不慣れなため、会員の皆さんにご心配、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、事務局職員とともに地域社会の活性化に貢献する組織となるよう、引き続き努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。

退任局長あいさつ



前事務局長
あおやま けん
青木 健

令和7年3月末をもって、退職いたしました。

思い起こせば、昭和55年の設立から入職し、気付けば45年が経ちました。

様々な方と出会い、経験し、挑戦してきました。私の人生そのものといっても過言ではありません。

中でも『シルバーふれあいサロンやまゆり』の設立は特に印象に残る一大事業でした。数々の困難を会員さんたちと乗り越え、17年が経過した今日も、毎日多くのお客様が足を運ぶ施設となっています。

センター事業の主役は事務局ではなく、会員の皆さんです。これからも、シルバー人材センターが益々発展しますよう、心よりお祈りしています。ありがとうございました。

人事異動のお知らせ

職員の人事異動がありましたので、お知らせします。

令和7年4月1日付

() 内は旧職名

- 事務局長・総務課長兼務 外山清吾 (新任)
- ワークプラザ館長 佐藤勝美 (事務局長代理)
- 業務課業務課長 品田恵 (業務課業務第一係長)
- 総務課総務課長代理 吉田里歌 (総務課係長)
- 業務課業務係長 高橋真由美 (業務課業務第二係長)
- 専門員・業務係長事務取扱 柏合一憲 (業務課業務課長)
- 総務課総務係長 高木幸恵 (総務課主任)
- 業務課業務第二係主任 高橋歩夢 (業務課業務第一係主任)
- 業務課業務第一係主任 飯塚剛 (業務課業務第一係主事)
- 業務課主事補 宮澤僚太 (新採用)
- 井澤萌乃夏 (新採用)

令和7年3月31日付

退職

- 青木健 (事務局長・ワークプラザ館長)
- 石口秀子 (サービス提供責任者)
- 山田純子 (ワークプラザ臨時職員)

視察・講演

- 三重県シルバー人材センター 連合会
- ・ シルバー事業に関する意見交換 令和7年1月14日・15日
- 【講演】 青森県シルバー人材センター 連合会
- ・ 職員研修会 令和6年12月25日

就業相談室開設

未就業の方々や現在の就業に満足できない方々のお気持ちを聞き、より良い就業ができるような相談室を開設しています。ご希望の方は電話予約をお願いします。





シルバー人材センターの働き方



請負・委任契約

- 業務を受注し、会員に委任又は請負ってもらう仕事です
- 発注者は会員に対し直接指示できません
シルバー会員のみで作業します
- 『請負』・・・仕事の完成を目的
- 『委任』・・・仕事を実施することを目的

★配分金振込日…翌月15日
(休日の場合は翌営業日に振込)
(明細が必要な方は事務所に取りに来て
ください)

★けがの場合はシルバーの傷害保険で対応

仕事例

清掃、庭木の手入れ、草取り、
機械除草、障子張り、家事援助、
施設の受付業務 等



派遣契約

- 業務を受注契約し、会員を派遣する業務
です
- 発注者の指示に従い仕事をします
派遣先の社員やアルバイトの方と一緒に
仕事ができます



★給料日…翌月25日
(休日の場合は前営業日に振込)
(明細は郵送されます)

★仕事中のけがは労災が適用

仕事例

スーパーの品出し
児童クラブ補助
一般事務、工場内軽作業 等



元気なシニアを大募集!!入会説明会

シルバー人材センターで活躍して下さる仲間を募集
しています。まずは入会説明会にご参加ください。

日程 毎週水曜10:00~11:30(予定)
場所 柏崎市シルバー人材センター
柏崎市田塚3-11-30

申込 **要予約**
お電話またはご来所のうえ、
ご予約ください

☎0257-24-2148



シルバーのお仕事紹介

シルバー会員の皆さんは様々な場所で活躍しています。一緒に働く仲間も随時募集中です。



児童クラブ補助員

児童の見守り、開設のための準備、片付け、清掃などを行っています。「児童とふれあいながら元気をもらい楽しくお仕事ができる」と人気のお仕事です。

自動車整備補助

板金の経験を活かし、整備の補助作業を行います。お客様の喜びがやりがいとなり、生き生きと就業しています。整備士不足が深刻化する中、シルバー世代の力が現場を支えています。



資源物リサイクルセンター

資源物の分別・回収の補助を行います。市民の皆様が訪れる施設のため、皆様に心地よく利用していただけるような接客を心がけています。





みんなの農場
ジャガイモの作付け 3/11



シルバーふれあいサロンやまゆり
常盤高校生ボランティア 3/31



女性会員の集い
3/24

わたしたち こんなことしました



職群班安全研修 3/18



折り紙サークル



米袋リサイクル



訪問介護員全体研修 3/19



味噌づくり





みんなの写真コーナー



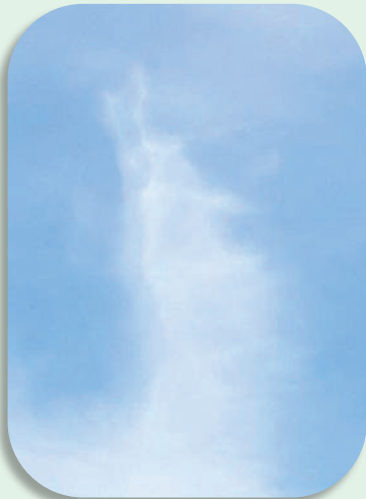
上出来の手編み



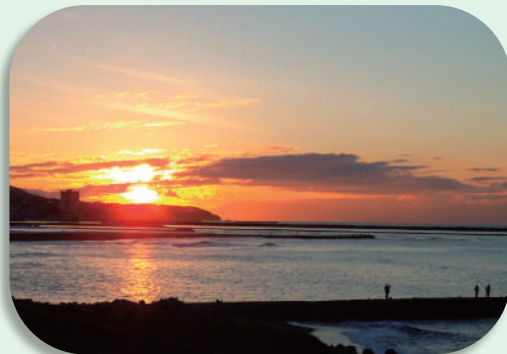
日帰り温泉でのんびりと



竹灯り



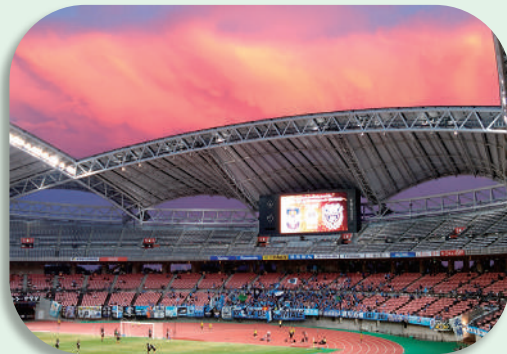
龍の雲



釣り人たちの夕刻



私の宝もの



オレンジのビッグスワン



相思相愛



只今孫の特訓中



初めての菊づくり



皆様のご応募をお待ちしています。(掲載された方に10ポイント)
事務局のポスト・二次元コードで随時受け付けています。どしどしお寄せ下さい。



刃物研ぎ

令和7年度巡回予定

実施日・実施場所		
4/12	松波コミセン	(終了)
4/19	枇杷島コミセン	(終了)
4/26	比角コミセン	(終了)
5/ 3	大洲コミセン	(終了)
5/10	西山いきいき館	(終了)
5/17	米山台福祉センター	(終了)
5/24	荒浜コミセン	(終了)
5/31	鯨波コミセン	(終了)
6/ 7	田尻コミセン	
6/14	愛菜館	
6/21	北条コミセン	
6/28	米山コミセン	
7/ 5	春日公会堂	
7/19	北鯖石コミセン	
7/26	半田コミセン	
8/30	比角コミセン	
9/ 6	枇杷島コミセン	
9/13	松波コミセン	
9/20	喬柏会館	
9/27	西山いきいき館	
10/ 4	剣野コミセン	
10/11	愛菜館	
10/18	駅前住宅集会場	

※実施日は土曜日
受付は9:00~10:30

柏崎市シルバー人材センター
Instagram 

Staff ~広聴広報部会~

横田正子、山川時彦、小林芳恵
武藤宣義、千徳平道

記事に関するお問合せ先

☎:0257-24-2148

バックナンバーは
こちらから



睡眠の話

2月27日に開催された衛生委員会で、産業医の茂木崇治医師から睡眠に関する話をお伺いしました。

●夜間頻尿より熱中症に注意

睡眠時間は一般的に7~8時間、高齢者でも6時間程度寝れば十分に睡眠を取れていると言われています。

夏場の夜にトイレに行きたくないからといって、水分を摂らずに寝る方もいると思いますが、熱中症のリスクの方が大きいので、水分を摂ってください。

夜中に何回トイレに行ったとしても、日中眠くて仕方がないというようなことがなければ大丈夫です。



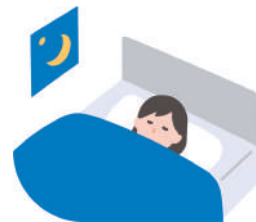
●枕は低めがいい

高い枕は『睡眠時無呼吸症候群』を誘発されると言われるので、低めがいいです。

身体は横向き寝で、右半身を下にしたほうがいい。胃は左にカーブしながら右下に下りていくので、右を下にしておく消化を助けてくれると思われます。

●夢を見る事について

よく、レム睡眠(浅い眠り)の時に夢を見るので、ノンレム睡眠(深い眠り)が多い方がいいなどという話を聞きますが、夢を見ること自体は(いい夢でも悪い夢でも)、寝ている間に脳の中で現実の出来事や悩みを交通整理してもらっているのです、悪いことではありません。



クイズに 答えて プレゼント

本誌の内容からクイズを出題。
正解者の中から抽選で3名様にエコバッグを
プレゼント!! 二次元コードよりご回答ください。

Q「派遣就業」の給料日はいつでしょうか?
「毎月〇〇日」(ヒントは3ページ)

応募締切 令和7年6月30日

応募はこちらから→



令和7年度 年会費納入について

配分金から年会費を差し引く期間は
3月分~8月分です

(4月15日振込分~9月16日振込分)

※派遣事業の賃金からはお引きできません。

※配分金が2,001円より少ない月はお引きできません。

※事務局窓口でも会費の納入ができます。

事務局からのお知らせ

賛助会員の紹介

柏崎市シルバー人材センターでは、令和3年度から賛助会員の募集を開始し、大勢の皆様から応援を頂いています。
今年度の賛助会員の皆様をご紹介します。

企業・団体

- (株)飯塚鉄工所
- 今井商店
- (株)小熊鉄工所
- (株)小田
- (株)柏崎インサツ
- 柏崎運送(株)
- (株)柏崎コミュニティ放送
- (一社)柏崎市刈羽郡医師会
- (株)柏崎自動車学校
- 柏崎商工会議所
- (公)かしわざき振興財団
- (株)柏崎日報社
- (有)柏崎ビルサービス
- 柏崎ポーターズ
- 北日本エンジニアリング(株)
- (株)酒井鉄工所
- (株)さくら介護サービス
- (有)柴野鉄工所
- スタップセプト
- (株)スタルジー

- (株)創風システム
- (株)大日やたえいのう
- (株)高忠商店
- (株)ティクスーIKS新潟工場
- (有)天屋旅館
- 新潟スーパード産業(株)
- 新潟総合警備保障(株)柏崎支社
- (有)ノグチクリエイト
- (株)柏新商会
- はいちでざいんくみあわせ
- 八幡開発(株)
- 藤村フレスト(株)
- 丸万電機(株)
- (有)ヤオトク
- (有)山田工業
- ラミコジャパン(株)柏崎営業所
- (株)わたじん

個人

- 西川 伸作
- 新保 正博
- 三井田 隆
- 4月30日現在の情報です
- ※順不同、敬称略
- ※掲載の承諾を頂いた方のみ掲載

賛助会員募集中

詳しくはシルバーのホームページをご覧ください



◆ニューフェイス◆

令和7年4月1日採用の職員を紹介いたします。



とやませいご
外山清吾
事務局長



みやざわりょうた
宮澤僚太
業務課主事補



いざわほのか
井澤萌乃夏
業務課主事補

おくやみ



阪田利典さん (元理事長)
千原昭夫さん (元理事長)
小林和徳さん (元理事長)
謹んでご冥福をお祈りいたします。

編集後記

今年度は事務局長が交代しました。
退任の青木様におかれましては、長年にわたりご活躍して頂きありがとうございました。

私は「シルバーだよりかしわざき128号」から編集員として参加させていただいています。

編集員の仕事には文章の校正がありますが、特に「読点」の位置で読みやすくなったり

読みにくくなったりするので悩むところです。

これからも悩みながら編集員の皆さんと協力し、読者に読みやすく解りやすい「シルバーだよりかしわざき」にしていくことを心がけていきたいと思えます。

今後も皆様からの多数の情報提供をお待ちしております。
千徳