

あなたにぴったりの地域デビューが見つかる
セカンドライフ応援ブック

平成27年9月

No. 1

創刊号

とびら

～しごと、まなびのあるくらしかた～

退職後のあなたに
地域デビュー度を診断



趣味を活かして活躍



ボランティアで笑顔に



学びで知識や教養を深める



楽しみをつくりだす



傾聴の仕事で張り合いのある毎日



一緒にボランティア
始めてみませんか？

会社を定年退職した方や、子育てが一段落して「セカンドライフ」を充実させたいと考えている方。自分の能力や経験を活かして活動できる場を探している方。考えているだけではもったいない！

楽しみながら、ちょっと、社会のためになること。始めてみませんか。

でも、
何から始めたら
いいのかわからない…

できることから、
何かに参加してみたい！

そんなあなたを応援する場所が

セカンドライフ応援ステーションです！

ここには、学びの機会、ボランティア、仕事など、多くの情報が集まっています。充実した活動につながるヒントを見つけるために、きっかけの1歩を踏み出しませんか？ 今後は、様々なセミナーなどの開催も予定しています。

お気軽にご相談下さい！



セカンドライフ応援ステーションで
パソコンが使えます。
ホームページもごらん下さい。

<http://secondlifesanjo.ec-net.jp/>



セカンドライフ応援ステーション

三条市役所第二庁舎2階

電話 47-0033 FAX 47-0099

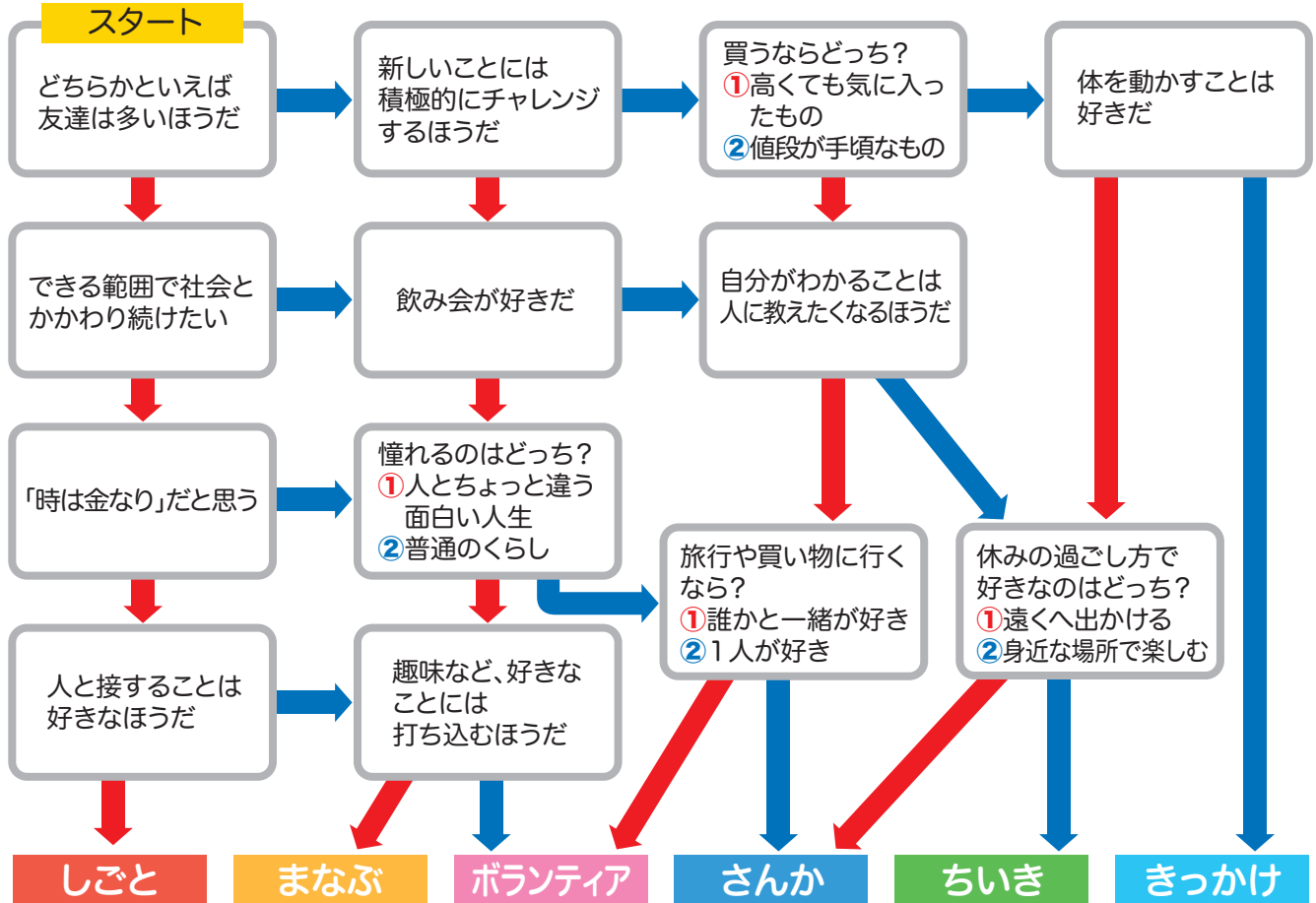
時間 午前9時～午後5時開設
(土・日・祝日・年末年始を除く)

地域デビュー診断

あなたにピッタリの地域デビューを見つけてみましょう！

はいまたは①なら → の方向へ、いいえまたは②なら → の方向へ進んで下さい。

※簡単な診断のため、参考程度にお考え下さい。



きっかけ	物事にはじっくり取り組むあなた。まずは自分のペースでできる「きっかけの1歩事業」で気軽なイベントをのぞいてみませんか？きっと新しい楽しみや出会いがあなたを待っています。 →P4へ	さんか	自分の生活や家族との時間がすでに充実しているあなた。一人で、誰かと一緒に、気軽に行けるイベントの参加で、さらにうまいのある毎日を過ごしてみませんか？ →P5へ
まなぶ	自分磨きに積極的で魅力あふれるあなた。学びの講座で知識や教養を深め、キラキラ輝くセカンドライフを楽しみましょう！ →P6・7へ	ボランティア	目配り、気配り、心配りの上手なあなた。多様なボランティア活動に参加して、周りの人を笑顔にしてみませんか？ →P8・9へ
ちいき	身近な人とのつながりを大切にするあなた。まずは身近な地域でできる活動で新たな楽しみを見つけてみましょう。 →P10・11・12・13へ	しごと	社交的で活力のあるあなた。もっともっとそのパワーを活かしてください！新たな分野の仕事への挑戦や、これまでの経験を活かした創業へ踏み出してみよう。 →P14・15へ

診断結果を参考に、次のページから始まる講座情報・イベント情報をチェック！

さあ、地域へ飛び出そう！

きっかけ

まずは自分のペースで、何か活動したい。そんな人のあと1歩を後押しするのが「きっかけの1歩事業」。
ハードルをぐっと下げた、とっても「ゆるい」イベントを各公民館で開催します。イベントの後は、参加者同士で交流できるお茶会をご用意。肩肘張らず、気軽に参加してみませんか。

中央公民館 ☎32-4811

さとちん電波 FMラジオ生中継

中央公民館ロビーでFMラジオ生中継!

と き 9月・11月・1月 毎週金曜日 午前9時～11時

対 象 どなたでも

その他 直接会場へお越し下さい。
※お茶会(交流会)はありません。



三条東公民館 ☎35-1200

ロビーで映画鑑賞会

お茶を飲みながらゆっくり映画はいかがですか

と き 9月14日(月)午後3時～4時30分

対 象 どなたでも

その他 直接会場へお越し下さい。



嵐南公民館 ☎35-2011

新通川 お宝さがしで美しく

新通川のクリーン清掃を実施します

と き 9月19日(土)午前9時30分～11時

対 象 どなたでも

その他 直接会場へお越し下さい。



栄公民館 ☎45-5685

あおぞら縁台将棋

青空の下、縁台で将棋をしませんか

と き 9月27日(日)午前9時～11時

対 象 どなたでも

その他 直接会場へお越し下さい。



中央公民館 ☎32-4811

ふるさと映画村

中央公民館で映画はいかがでしょう

と き 9月30日(水)・10月28日(水)・11月25日(水)
(いずれの日も)午後1時30分～

対 象 どなたでも

その他 直接会場へお越し下さい。
※お茶会(交流会)はありません。



嵐南公民館 ☎35-2011

気軽に参加!めざせ釣り名(迷)人

新通川魚釣り大会に参加しませんか

と き 10月7日(水)午後1時30分～3時

対 象 どなたでも

その他 詳細は広報さんじょう掲載



本成寺公民館 ☎33-0152

健幸美化ウォーキング

トリム森までゴミ拾いをしながら歩きましょう
その後、皆さんで豚汁をいただきます

と き 10月8日(木)午前9時30分～12時

対 象 どなたでも

定 員 20名

その他 詳細は広報さんじょう掲載



中央公民館 ☎32-4811

～音楽を聴きながら～ぶらり秋空「縁台将棋」&「立ち将棋」

中央公民館テラスで将棋はいかがでしょう

と き 10月9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)
午前10時～午後4時

対 象 どなたでも

その他 直接会場へお越し下さい。



大島公民館 ☎33-0097

花っていいな ～花いっぱい運動～

来春開花の花の苗を植えてみませんか

と き 10月27日(火)午前9時～11時

対 象 概ね60歳以上

定 員 先着20名

申込期限 10月20日(火)

その他 詳細は広報さんじょう掲載



大崎公民館 ☎38-2175

よくばりウォーキング

大崎山まで歩いて焼き芋を食べましょう

と き 11月17日(火)午後1時～4時

対 象 どなたでも

定 員 20名

その他 詳細は広報さんじょう掲載



さんか

思い立った時に、自分の予定に合わせて参加したい。そんな時は気軽に参加ができる地域のイベント。どれも、参加すると笑顔になれますよ！
通年開催しています。あなたの参加をお待ちしています！

まちなかで朝ごはん

二・七の定期露店市を会場に10月まで月2回、朝7時から朝食を1食500円で提供しています。

会場で様々な方との交流を楽しみ、地元食材をたっぷり使ったおいしい朝食を食べて元気に一日をスタートしましょう！



今後のまちなかで朝ごはん
開催予定

- ・9/17(木)・9/27(日)
- ・10/7(水)・10/17(土)



三条市 健康づくり課 食育推進室
☎34-5511 内線498

さんちゃん健康体操 無料!

筋力が落ちてきた、転ぶのが心配、認知症を予防したい、そんな方に、さんちゃん健康体操がおすすめです。

市内の定期会場(下記の通り)で体操ができます。事前申込み不要です。



場所・日時

厚生福祉会館	毎週月曜 10時
ソレイユ三条	第1・3水曜 10時
嵐南公民館	毎週金曜 14時
サンファーム三条	毎週水曜 10時
栄寿荘	毎週月曜 14時
下田公民館	毎週火曜 14時

※飲み物、汗ふきタオル、内履きをお持ち下さい。

サークルも募集しています。お問合せ下さい。

体の調子が
良くなった



三条市 高齢介護課

☎34-5511 内線256

友達が
できるよ



～三条マルシェ～ ごった市@ホコテン

商店街が懐かしの歩行者天国になり、おいしい食べ物やかわいい雑貨のお店、手作り体験コーナーなどのお店が並びます。歌や踊りの発表はみなさんの参加・出演也大歓迎！見て、触れて、買って、歩いて楽しみましょう！



今後の三条マルシェ
開催予定

- ・9/13(日)・10/12(月・祝)
- ・2/21(日)



三条市 地域経営課
☎34-5511 内線428

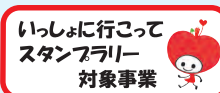
いっしょに行こって スタンプラリー

登録不要!



歩いて、学んで、食べて、健幸になりましょう♪

市が指定するイベントや公民館の講座に参加したり、三条産農産物を購入し、手帳にポイントをためると抽選で賞品が当たります。



対象となるイベントや講座の目印です。広報誌などに掲載されます。



三条産の農産物にこのシールが貼られています。

手帳にポイント(シール)がたまったら、市役所・公民館などで応募手続きをしましょう。



三条市 高齢介護課
☎34-5511 内線465

まなぶ

自分の時間ができた今だからできること。
まずは内容をチェック！

講座・サークルに関するお問い合わせは各公民館へお願いします。

公民館	講座・サークル名	内 容	講 師	開催日	受講料
中 央 ☎32-4811	俳句入門講座	俳句の作り方を基礎から学ぶ	三条俳句作家連盟	第2・4 月曜日	月額 1,500円
	洋画入門講座	洋画の描き方を基礎から学ぶ	白陽会	第1・3 火曜日	月額 1,500円
	エッセイ入門講座	エッセイの書き方を基礎から学ぶ	岩淵一也	第1・3 火曜日	年額 2,000円
	野鶴会紙人形 サークル	立体の紙人形制作	関川精子	第1・2・3 木曜日	月額 4,500円 (材料費含む)
	コールレージン	心に残る懐かしい 童話や唱歌を歌い ます	高橋俊夫	第1・2・3 水曜日	上期(4月) 4,000円 下期(10月) 3,000円
嵐 南 ☎35-2011	手芸サークル	創作盆栽やパッチ ワークを作る	三上美津栄	第1・2・3 月曜日	月額 1,500円
三条東 ☎35-1200	篠笛同好会 (シノーン)	篠笛などを使った 音楽活動	松永一義	毎週月曜日	月額 2,000円
	脳活シナプソロジー	手遊び言葉遊びで 楽しく脳活	堀江伊織	第1火曜日	月額 600円
井 栗 ☎38-3835	花みずきチクチク会	パッチワークの製作	三上美津栄	第2・4 木曜日	月額 1,000円
	わかふじ 書道サークル	日本習字	上原俊雄	第1・3 木曜日	月額 1,500円

学びの講座で知識や教養を深め、充実した毎日を過ごしませんか。

まなぶ

公民館	講座・サークル名	内 容	講 師	開催日	受講料
本成寺 ☎33-0152	てくてくウォーキング クラブ	ウォーキング	菅井国次	第2・4 火曜日	月額500円 (別途交通費・ 入館料)
	朝の体操	ラジオ体操	—	火・水・金曜日	—
		さんちゃん健康体操	—	月・木曜日	—
大 崎 ☎38-2175	成月会(成月流生花)	生け花教室	岡田晴美	第1・3 水曜日	月額 1,500円 (花代別)
	絵手紙サークル	絵手紙	阿部凉子	第2・4 金曜日	月額 600円 (諸経費含む)
大 島 ☎33-0097	押絵サークル 春駒の会	季節に応じた押絵を 学びます	飛岡佐江子	第1木曜日	月額 1,000円 (教材費別)
	大笑いヨガクラブ	大笑いしながら呼吸 法も学べます	岡 陽子	第4金曜日	月額 500円
栄 ☎45-5685	デジカメさあくる	デジカメのサークル	—	第3水曜日	詳しくは栄公民 館にお問合せ 下さい
下 田 ☎46-5911	現代川柳入門教室	日々の出来事を句に 現します	坂井 隆	第2・4 金曜日	月額500円 初回テキスト代 1,500円
	お役立ち筆ペン教室	筆文字を基礎から 学びます	鈴木雪泉	第2・4 火曜日	月額 1,000円 (筆ペン代別)

ボランティア

ボランティア活動には、「出会い」と「気づき」、そして活動や人との出会いを通して、住んでいる町や社会そんな、身近なところで役に立てるボランティアを紹介自分らしさを大切にしながら、あなたも、ボランティア

NPO法人 地域たすけあいネットワーク

コミュニティカフェでの 配膳、皿洗い、調理ボランティア募集

「コミュニティカフェ・ふらっと」

地域の方が「ふらっと」立ち寄れるカフェで、一緒に活動しませんか。「ふらっと」での配膳、お皿洗い、調理などのボランティアを募集しています。

まずは、お気軽に電話にてお問合せ下さい。

古民家をリノベーションした
リラックス感あふれるカフェです。
お茶を飲みにも、おいで下さい。

お問合せは
こちら

地域たすけあいネットワーク
三条市本町六丁目3番76号 ☎34-2448



ふれあい広場「スマイル本町」

喫茶コーナーのウエイトレスボランティア募集

ふれあい広場「スマイル本町」は、市内障がい者施設で作成された製品の展示販売コーナー、喫茶コーナーのある、どなたでも気軽に立ち寄っていただけるお店です。障がいを持つ方の社会参加などを目的に運営しています。

一緒にボランティアをしていただける方を募集しています。

お茶を飲みにも
おいで下さい♪

スマイル本町

三条市本町2-3-19
営業時間：午前10時～午後4時
定休日：水曜日



お問合せは
こちら

三条市社会福祉協議会
三条市東本成寺2番1号 ☎33-8511

「学び」があります。
で起きていることに気づき、自分自身を見つめなおす機会ができるでしょう。
紹介します。
ア活動の第一歩を踏み出してみませんか。

傾聴ボランティア(はあと)

傾聴ボランティア募集

傾聴は人と人が出会える心地良さ、安心感に繋がっていると感じています。当会では、学びあう定例会の他、会員発案によるおもしろ企画も実行中です！

まずは、定例会にお越し下さい。お待ちしております！

主な活動

- ・定例会(毎月第三金曜日 午前9時半～ 総合福祉センターにて)
- ・高齢者施設での定期的グループ傾聴活動・傾聴講座の開催
- ・南相馬市に戻られた方々との交流活動
- ・ボランティア祭り・おもちゃフェスでのコーナー企画等

会員数 21人
26年度実績
・施設訪問延べ数…102回
・活動者延べ数……291人



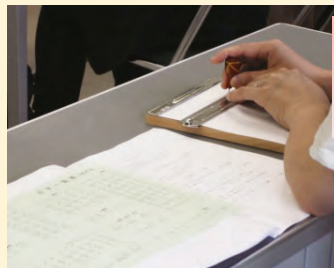
南相馬市での活動の様子

お問合せは
こちら **三条市社会福祉協議会ボランティアセンター**
三条市東本成寺2番1号(総合福祉センター内) ☎33-8511

技術を勉強し、障がいがある方を支えるボランティア団体

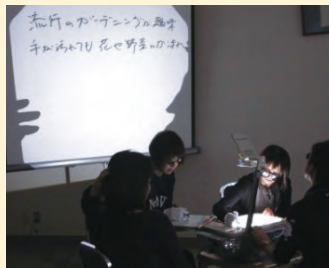
音声訳、点字訳、手話、要約筆記ボランティア募集

視覚や聴覚に障がいのある方が参加されている各種行事で、音声訳や手話などを用いた支援を行っています。すでに技術をお持ちの方はもちろん、まずは技術を学びたい方も、お問い合わせ下さい。



- ・音声訳虹の会
- ・音声訳つわぶき会
- ・三条市点訳奉仕会

文字を声や点字にするボランティアとして技術を学び、活動しています。



- ・三条手話サークル
- ・三条要約筆記サークル

声を手話や文字にするボランティアとして技術を学び、活動しています。

お問合せは
こちら **三条市社会福祉協議会ボランティアセンター**
三条市東本成寺2番1号(総合福祉センター内) ☎33-8511

①コミュニティで活動する

【総合型地域コミュニティ】

総合型地域コミュニティとは、おおむね同じ小学校区を拠点として、地域の課題に取り組むまちづくり団体です。

大崎コミュニティ、いぐりわかふじコミュニティは、「総合型地域コミュニティ」として市から認定され、応援も受けています。この2つのコミュニティをはじめ市内には計8つのコミュニティがあり、地域に生活する顔なじみの人同士が協力し合って、防犯や子育て、環境づくりなどの活動をしています。

お問合せは
こちら

三条市 地域経営課
☎34-5511 内線336

いぐりわかふじコミュニティ

コミュニティについて

いぐりわかふじコミュニティは、井栗地区の住民で構成し、活動内容別に部会を設けて活動しています。

〔防犯・防災、環境衛生・美化、健康・福祉、青少年育成〕
〔広報活動、文化・スポーツ学習〕

主な活動内容

- ・子どもたちの登下校時のパトロール
- ・清掃活動
- ・世代を超えて参加可能な風揚げ大会、いぐりわかふじ夏祭り&盆踊りなどの行事
- ・井栗公民館の管理・運営(指定管理受託)
- ・イキイキわかふじサロン(囲碁、将棋、麻雀、スカットボール)



へえ〜!百人一首って面白い!



力を合わせて!防火バケツリレー



毎年開催する夏祭り!

井栗公民館の管理・運営について

こうした各行事や取組の中でも比較的新しいものに、井栗地区公民館の指定管理者となり、公民館の運営をしていることがあります。運営したばかりの頃は、事業の企画などでとまどうこともありました。しかし、地区公民館を、地域に住む人同士で担っていくことで、公民館の利用から人のつながりができていることを実感でき、大変ながら、日々、喜びも感じています。地域住民が気軽に集まり、自由に過ごして交流できる場所として公民館を活用しています。

事務局

井栗公民館内
三条市鶴田四丁目12番7号 ☎38-3835



いぐりわかふじコミュニティ ホームページ <http://iguri.blogspot.jp/>

生まれた活動があります。
活動している地域の団体を紹介しています。地域での活動を始め
るのを探してみませんか。

市内の地域コミュニティ(発足年度順)

- ・上林ひまわりコミュニティ21(上林小学校区)
- ・ほんじょうじほなみコミュニティ(西鱈田小学校区、月岡小学校区)
- ・学区総合型ますがたクラブ(大面小学校区)
- ・大崎コミュニティ(大崎小学校区)
- ・コミュニティほない(保内小学校区)
- ・いぐりわかふじコミュニティ(井栗小学校区)
- ・みなみつばさコミュニティ(旧南小学校区)
- ・大浦地域コミュニティ(大浦小学校区)

大崎コミュニティ

コミュニティについて

大崎コミュニティは 大崎地区の住民で構成し、活動内容別に部会を設けて活動しています。防犯、健康づくり、環境美化、青少年育成、体力づくり、広報、まちづくり委員会の6部会1委員会です。

主な活動内容

- ・夜間防犯パトロール
- ・60才以上対象のお茶のみ会「すこやかサロン」
- ・大崎中学校の生徒とともに、保護者・先生・地域住民が協力して花植え、草刈りなどを行う「PTCAボランティア」
- ・大学生と子どもたちとの交流の場や、地区対抗運動会など地域全体の交流事業の企画・運営
- ・月一回の情報誌「かわら版」発行
- ・地域の夏祭り「どんぐりころころ広場」



住民が絆を深め、安心していきいきと暮らせる地域となるように活動しています。
大崎コミュニティの活動は、月一回発行の「かわら版」やホームページでご覧になれます。
ぜひ、お好きな活動にご参加下さい。また、ボランティアとして一緒に活動しませんか？

事務局

大崎公民館内

三条市東大崎二丁目14番9号 ☎47-1061

月・水・金曜日 午前10時～午後2時

大崎コミュニティホームページ <http://www.osakicommunity.jp/>

②老人クラブで活動する

【老人クラブ活動】

老人クラブは、市内で71の単位クラブが活動しています。それぞれのクラブは、各地域を中心に活動しており、環境美化活動や自治会と連携した世代間交流のような地域づくり活動をはじめ、体力測定などの健康づくりや、文化に親しむ教養活動などに取り組んでいます。みなさんの参加をお待ちしています。

対象：おおむね60歳代以上の方

お住まいの地区で活動しているクラブについて情報提供します。

老人クラブ連合会事務局

三条市荒町二丁目1番8号(体育文化センター3階)
☎32-5240



事務局

地域の老人クラブ

活動アルバム

月岡親交会(月岡)

高齢期に必要な情報を学ぶ活動や、健康維持のための体操など、参加者の希望に応じたサークル活動を行っています。

サークル活動で
笑顔に



月岡親交会

☎34-2441 担当/塚原

林町亀鶴会(林町)

「健康づくりの推進」「安全安心な地域づくり」に重点的に取り組んでいます。地域の団体と協力し夏祭りや文化祭を行っています。

力を合わせて
地域をきれいに!



林町亀鶴会

☎33-0636 担当/石田

童心会(本町2丁目)

本町2丁目の五十嵐川河川敷で花植え作業を行いました。早朝から大勢の会員の皆さんより協力いただき、色とりどりの花壇ができました。土手を散歩する方からも喜んでいただいております。たくさんの皆さんから見に来ていただきたいと思います。



童心会

☎32-1103 担当/堀

中新百寿会(中新)

地域の除草活動を行いました。会員どうし協力し合い、汗を流して、水田わきの歩道がきれいになりました。

側溝の清掃活動を行い、
汗を流しました。



中新百寿会

☎38-7417 担当/五十嵐



③身近な場所で活動する

ふれあい・いきいきサロン

集会所など歩いていける場所で、地域住民が主体的に運営している楽しい仲間づくり活動の場が「ふれあい・いきいきサロン」です。

認知症予防、孤独感の解消、元気の源になる集いの場として、茶話会や体操、温泉旅行など月1回程度市内72か所で活動中です。どなたでも自由に参加できる気さくなサロンです。



お問合せは
こちら

三条市社会福祉協議会
三条市東本成寺2番1号 ☎33-8511

三条市市民活動支援センター(NPOさんじょう)

NPOさんじょうは、三条市市民活動支援センターをはじめ、様々な公共施設の運営を通して、地域コミュニティやボランティアサークルなど市民活動団体の支援や公益活動のための多職種協働を促進する団体です。

ボランティア参加や、NPOの運営など、地域活動についての相談も受けています。



地域に出て、人との出会い
新しい発見との出会いで
笑顔になりましょう!

お問合せは
こちら

三条市市民活動支援センター(NPOさんじょう)
三条市旭町二丁目6番11号 ☎34-8960

しごと

生涯現役宣言！
新たな分野への挑戦や、これまでの経験を活

相談・
アドバイス

ワークサポート三条

働くことについての悩みや心配事を誰でも気軽に相談できます。

お仕事探しのお手伝いから、応募書類の添削・面接のアドバイスまで、ひとりひとりにあった就職活動を支援します。

まずはお気軽にご相談下さい。

●相談時間 午前10時から午後6時まで
(土・日・祝日・年末年始を除く)

●相談場所 ソレイユ三条
(勤労青少年ホーム)1階



数年ぶりの就職活動なので、どうしていいかわからず不安、面接の対応をしたい、などお気軽にご相談下さい。

お問合せは
こちら

ワークサポート三条 ☎32-5262
三条市南四日町一丁目15番8号(ソレイユ三条内)

経験を活かし
起業

創業塾pontekia

充実したカリキュラムと、専門家や先輩創業者等による実践的な講義で、新規開業に必要な経営の知識とノウハウを体系的に学べます。

平成27年度開催実績

対 象 三条市内で創業をお考えの方

日 時 6月～10月の月曜日
午後6時30分～(全12回)

場 所 みんなくると

定 員 35名

参加費 2,000円

※今年度の募集は終了しています。

※開催日時、参加費等は変更になる場合があります。

創業をお考えの方は
まずは下記までご一報下さい！

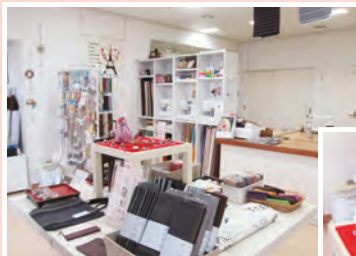
お問合せは
こちら

三条市 地域経営課
☎34-5511 内線727

第1回卒業生
手芸店SATOWA店主 村上さん



パッチワーク教室で講師をしていた経験を活かして自分の店を持ちたいと思ったときに、紹介されて参加しました。創業塾pontekiaに参加してできた仲間とは、今でも一緒にイベントをしたり、相談し合っています。



かわいらしく、
落ち着いた雰囲気店内

布製品でできた
和雑貨も並ぶ



村上さんは、創業塾pontekiaの受講後、市の新規出店サポート事業補助金を活用し、SATOWAを開店。三条マルシェへの出店等、精力的に活躍中！

かした創業など、働くことで、経験を活かしてみませんか。

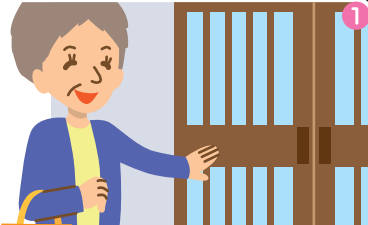
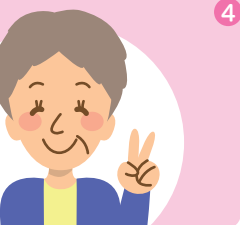
こんな仕事も
実はある！

シルバー人材センター

シルバー人材センターで、あなたの力を活かしてみませんか。
シルバー人材センター(愛称:サンワーク三条)では、おおむね60歳以上の方が様々な
仕事で活躍しています。
仕事の種類は70種類以上、年齢に応じた適度な働き方を選択できます。

おしごと
4コマまんが

ゴーゴー シルバース☆

高齢の方の 生活を支える 仕事をしています Sさん こんにちは! 	歴史好きが高じて 遺跡発掘調査の仕事をして います。 
あるお宅には、話し相手として お伺いしています。 話し相手になるときは、 『本気で聴く』ことを心がけて います。 いろいろなことがあります、 張り合いがあって楽しいですよ。 	遺跡発掘は楽な仕事では ありませんが、 古代の生活に触れる 遺跡発掘はいつも ドキドキし、 歴史への興味が わいてきます。 
待ってたよ うれしい ありがとう また来てね 	おおい! 見たこともない 器が出たぞ!! 
いつもあたたかい言葉を かけてもらい、 喜んでもらえることに やりがい、嬉しさを感じます。 	ひゃっほう! 全部見つけ られるかな…? 

※実際の遺跡発掘では大型の動物や
恐竜を掘ることはありません。

当センターで仕事の機会を得るには、入会が必要です。
まずは入会説明会にご出席下さい。(説明会の日程はお問合せ下さい。)

お問合せは
こちら

シルバー人材センター

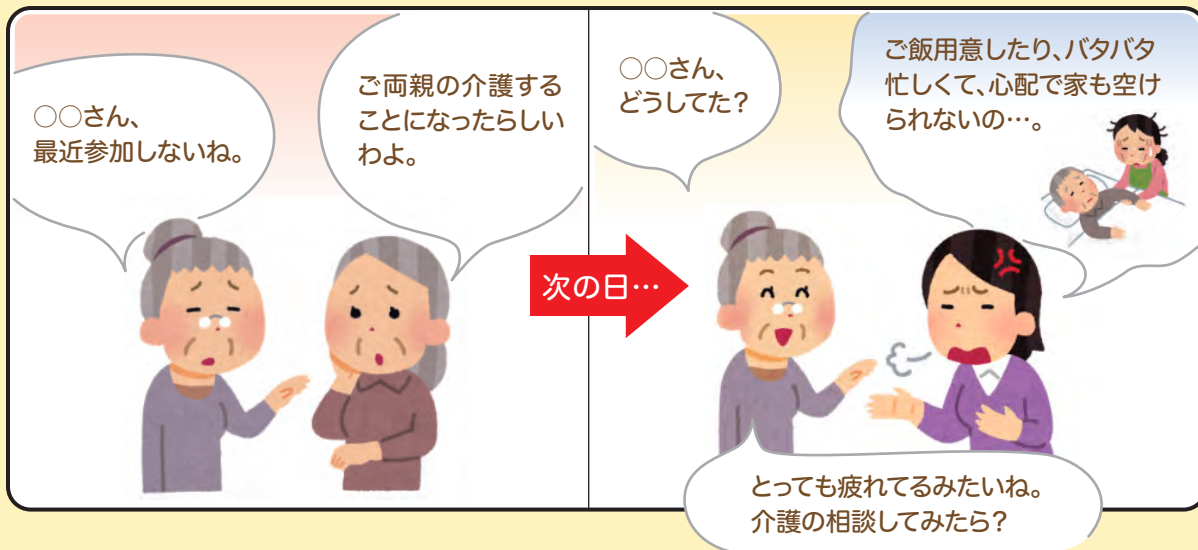
三条市旭町二丁目6番11号(三条市役所第二庁舎内) ☎34-2526
業務時間 8時30分～17時15分(土、日、祝日、年末年始を除く)
ホームページ <http://www.sjc.ne.jp/sanjou/>

ついでに

コラム

～家族の介護が必要になったとき～

家族に介護が必要になると、生活のパターンが変わり時間的にも気持ち的にも余裕がなくなりがちです。
でも、時にはサービスを利用し、自分の時間をつくって外に出かけてもいいのです。
介護する側が元気で笑顔でいることが、介護される方にとっても安心につながります。



まずは相談 どんなサービスが利用できるか相談しましょう

相談先	担当区域	電話番号
地域包括支援センター嵐北	第二・三中学校区	36-0620
地域包括支援センター嵐南	第一・本成寺中学校区、須頃小学校区	36-5001
地域包括支援センター東	第四・大崎中学校区、大島小学校区	38-4455
地域包括支援センター栄	栄中学校区	45-7600
地域包括支援センター下田	下田中学校区	46-3193



介護のプロの力を借りることもできます

介護認定の申請をし、要介護・要支援認定を受けると様々なサービスを利用することができます。

介護認定の申請は、

市役所高齢介護課(☎34-5511) または **地域包括支援センター** へ



あなたとご家族の笑顔のために…

