

令和2年3月

あなたの「きっかけの1歩」をサポート！
セカンドライフ応援ブック

No.6

とびら

特集

自分に合った働き方を探す！



シルバー人材センター



ハローワーク



三条おしごとナビ

有償ボランティアを
してみませんか。



セカンドライフ応援ステーション



自分に合った働き方を探す！

仕事を退職した後や子育てが一段落した後に、「さて、何をしようか」と悩んでいませんか？

趣味を楽しんでいる方もいると思いますが、「やっぱりちょっとした収入があると良いなあ」と思う方もいるのではないのでしょうか。

働きたい気持ちはあるものの、新たな仕事を探すのは不安がついてまわりますよね。

そこで、今回はセカンドライフ世代の方向けの、お仕事の探し方を紹介します。

週数回のお仕事から、ちょっとしたお手伝いのようなものまで、色々な働き方があります。あなたに合う働き方を探してみましょう！

目次

■ 特集 自分に合った働き方を探す！

探し方 ① ハローワークで探す……………P 2

探し方 ② シルバー人材センターで探す……………P 7

探し方 ③ 三条おしごとナビで探す……………P 11

■ ハッピーボランティアをしてみませんか。……………P 12

探し方 ①

ハローワーク三条

(三条公共職業安定所) で探す



ハローワーク(公共職業安定所)では「就職」に関連する様々なサービスを受けることができます。

誰でも無料で利用することができます。

こんなことができます。



- 職業相談
- 求人情報の提供
- 応募書類の作成アドバイス
- 職業紹介

利用時間

月曜～金曜 (午前8時30分～午後5時15分)

休日

土曜、日曜、祝日、年末年始(12/29～1/3)

ハローワーク三条 (三条公共職業安定所)

〒955-0053

三条市北入蔵1丁目3番10号

TEL: 0256-38-5431



就職活動の進め方

① 自分を知る・求人の状況を知る。

私にできる
ことって何?

どんな求人が
出ているの?



② 条件を決める。

③ 求人を探す。

④ 応募の準備

⑤ 応募する。

通勤距離
勤務時間
収入・・・

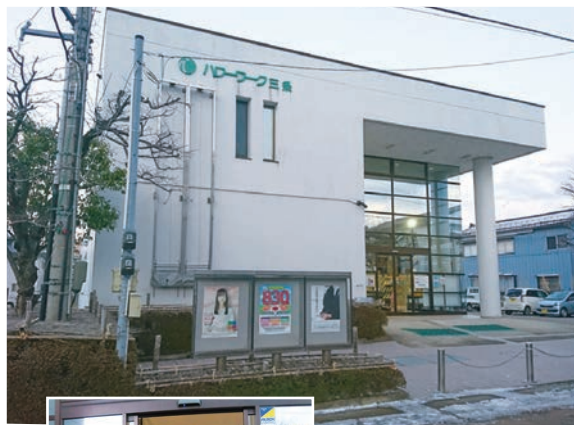
書類の作成



ハローワークでは、就職までのステップに合わせて様々な相談ができます。

ハローワークの使い方

初めて行く時は、少し緊張してしまいますよね。
でも、職員の方が親切に対応してくださるので、大丈夫！



広い駐車場
もあります。



入口の掲示コーナーには、最新求人や、セミナー・職業訓練の情報が
あります。

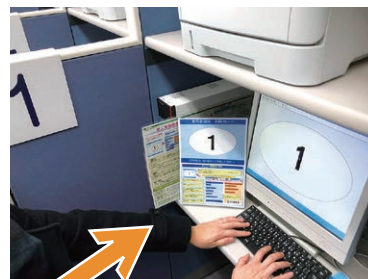
ハローワークでの就職活動の第一歩 求職申込 をしよう！

ハローワークでの様々なサービスを受けるためには、求職申込が必要です。

- 1 総合案内窓口に行く。
- 2 記載台で求職申込書に記入するか、ハローワーク内の端末で申込情報を入力し、仮登録をします。



まずは、求職申込
をしましょう。



端末を利用する場合は、利用カードを受け取ります。

自宅のパソコン・スマートフォンから、ハローワークインターネットサービスを利用して、事前に仮登録をすることもできます。(仮登録から14日以内にハローワークで手続きをしてください。)

- 3 申込書の記入またはパソコンでの仮登録が終わったら、総合案内窓口で申込内容の確認などを行います。

ハローワーク受付票

受付年月日：令和元年5月18日

氏名：アシタ ユウキ
性別：男性
年齢：26歳

希望就業先：フルタイム
就業希望日：6月
就業希望地：263-EI

求職番号：60380-1162763

受付番号：1162763

**申込完了！受付票が発行されます！
さっそくハローワークのサービスを利用しましょう！**

受付票を提示することで、ハローワークでの様々なサービスを受けることができます。ハローワークを利用する際は、必ず持参しましょう。

窓口での相談



41番でお待ち
ください。



41番の方、
どうぞ。



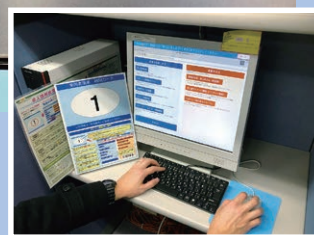
就職に関するこ
となら、何でも
お気軽にご相談
ください。

希望する求人先の応募状況の確認
や、面接の日程調整もしてもらえるの
で安心！

求人検索など、端末の利用

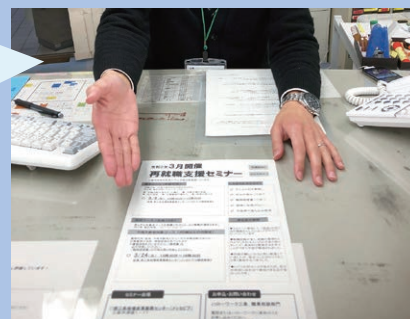


条件を指定して、
簡単に求人を検索！



セミナーや職業訓練の受講

各種セミナー
のご紹介



セミナー
については
P6 へ。

ハローワーク(高齢者向け)求人情報

60歳以上の方も歓迎している求人情報を、毎月第3水曜に、ホームページで配信しています。

また、この求人情報は、ハローワーク三条や、セカンドライフ応援ステーション入口にも設置しています。

ハローワーク三条



60歳以上の方を支援する就職相談窓口

生涯現役支援窓口

2020年4月に開設します。
こちらも、ご利用ください。



ハローワークインターネットサービス 自宅で手軽に求人を検索したい方に・・・

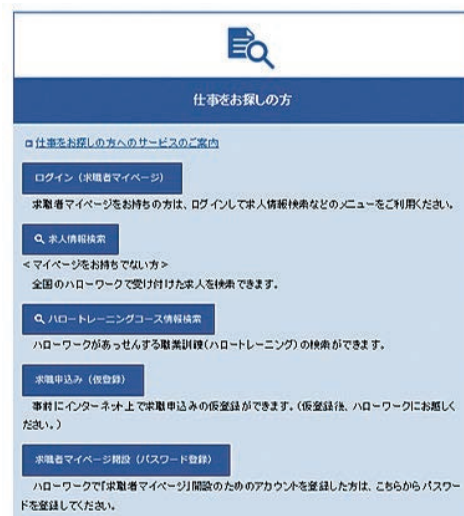
ハローワークインターネットサービスを使えば、ハローワーク内にあるパソコンと同じ情報を、自宅のパソコンやスマートフォンから見るができます。

URL : <https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>

スマートフォン、タブレットにも対応

自宅にパソコンが無くても、見やすい画面で利用できます。

こちらのQRコードからどうぞ。→



「求職者マイページ」を
開設すれば、もっと便利！

スマホの画面で受付票の表示ができます。

求人の保存ができるので、お気に入り求人を簡単に見ることができます。

勤務地、雇用条件など、よく使う求人の検索条件を、3件まで保存できます。

再就職支援セミナー

就職活動に必要な知識を身に付けたい方に・・・

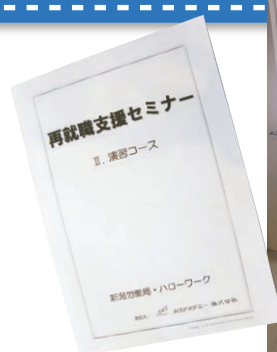
ハローワーク三条の掲示コーナーに、毎月始めに、翌月分のセミナー情報が掲示されます。

セミナーへの参加は先着順です。定員に達し次第締切となります。

再就職支援セミナーでは、再就職への心構え、求人票の見方、応募書類の書き方、面接対策などについて学びます。

セミナーには基本コースと演習コースがあり、演習コースでは、実際に記入した履歴書を添削したり、1対1での面接指導もあり、実践的に学ぶことができます。

若い方に交じってセミナーを受けることに抵抗がある方のために、隔月で、45歳以上の方限定のセミナー（演習コース）も開催しています。



就職活動の基本を
しっかり学びます。



ハロートレーニング

就職に必要な技術を身に付けたい方に・・・



ハローワークでは、スキルアップのための職業訓練（ハロートレーニング）のあっせんをしています。

受講費用は無料ですが、テキスト代や、資格の受験費用が掛かります。

職業訓練に愛称ができました



ハロートレーニングと覚えて

- コース例：事務基本科（中高年向けコース）
- 期 間：約3か月
- 内 容：パソコン基礎知識、ワード・エクセルの基礎など
- 費 用：16,000円程度

他にも様々なコースがあります。ハローワークやインターネットで探すことができます。

探し方 ② 公益社団法人

三条市シルバー人材センターで探す



シルバー人材センターは、**臨時的・短期的**なお仕事を会員に提供しています。就職は望まないけれど働く機会を得たい、何らかの収入を得たいという、高齢者のニーズに応えるための就業システムです。

三条市シルバー人材センター

〒955-0065

三条市旭町2丁目6番11号

TEL : 0256-34-2526

FAX : 0256-35-4455

こんなお仕事がありました！



男性に多い
仕事 No.1

植木のせん定

建物の管理・受付

除草作業



公園での花摘み



家事支援

女性に多い
仕事 No.1

屋内清掃作業

屋内の軽作業

高齢者福祉サービス



施設の管理・受付

技術や経験がなくても安心！ 無料の講習会があります

- 接遇マナー研修
- 冬囲い研修
- 遺跡発掘作業員講習
- 農業支援者養成講座
- 生活支援サービス講習
- 傾聴講座
- 介護職場体験
- デイサービス送迎職場体験 など



植木のせん定研修



パソコン教室



褥・障子張り研修



料理講習会

シルバー人材センターで働くためには **会員登録** が必要です！

三条市内にお住まいの原則60歳以上の方で、健康で働く意欲と能力があり、センターの趣旨に賛同された方であれば、どなたでも入会できます。年会費は3,000円です。

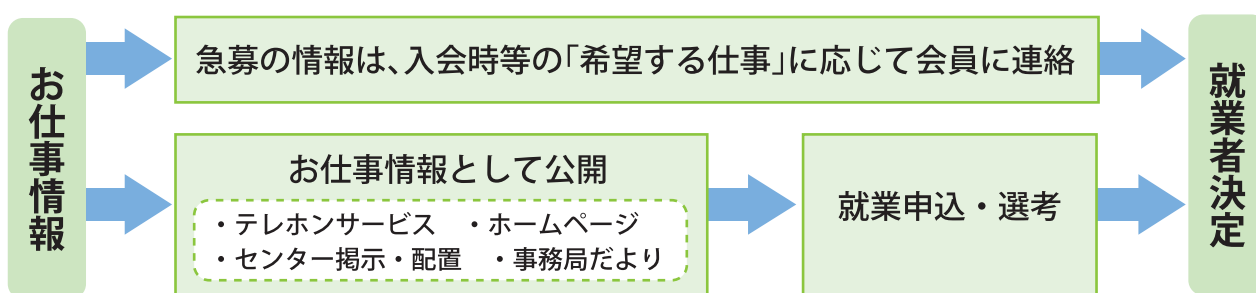
1 入会説明会に参加する。

- 入会説明会は、原則毎週木曜 午前9時30分から。
会場：シルバー人材センター ミーティングルーム
- 事前申込は不要です。

2 入会の手続きをする。

- 手続きはシルバー人材センターの事務所で行います。
受付は平日午前8時30分～午後5時15分。
- 持ち物は「記入した入会申込書」「年会費3,000円」「通帳」「認め印」です。

3 仕事を受ける。



4 仕事をする。

- 就業報告書を提出します。

5 配分金(報酬)を受け取る。

- 1か月分の配分金が振り込まれます。



シルバーサロン やどり木 の紹介

三条ものづくり学校内に、シルバー人材センターが運営するシルバーサロン「やどり木」があります。会員の作業場所としてだけでなく、様々な交流イベントが開催されています。

交流イベント時はどなたでも利用できますが、毎月第2と第4の木・金曜は「仕事の日」で、会員限定の内職の日です。



1 シルバーの会員になる。

2 「仕事の日」を見学する。

3 「仕事の日」の会員に登録して、参加する。

第2・第4
(木・金曜)

会員限定 仕事の日 午前9時から午後4時

会員が内職や襖・障子張り、封入作業などの仕事をします。

一般の方の見学も可能です。

※仕事がない場合は開設しません。

会 場：三条ものづくり学校 110号室

内職の風景

この日は5人の方が集まって、プラスチック製品の箱詰めをしていました。

今、請け負っているのはプラスチック製品を台紙に差し込み、箱詰めしていく作業です。



たまに体を動かすのに
ちょうどいい。

家に一人にいるよりも、人に会える
から来ています。

内職での収入は、ごくわずかですが、「仕事した。」という気持ちになるので、ありがたいです。

会員さんの言葉



求む！

シルバー人材センターの社会貢献活動

ワンコインちょこっとサービス



65歳以上の高齢者のみ世帯などが、日常生活の中で感じる**ちょっとした困りごと**や**手伝ってほしいこと**を、会員が有償ボランティアとして、ワンコイン(100円・500円)でお手伝いするものです。

ワンコインちょこっとサービスの活動例

100円 10分程度の作業

- ごみ出し（分別ずみ）
- ストーブ灯油入れ



500円 30分程度の作業

- ごみ分別とごみ出し
ごみを分別してごみ袋に詰めて、区域内のごみステーションに運びます
- 植木の水やり
- 布団干し、取り込み
- 冷蔵庫の整理
- 換気扇の掃除
- 季節の衣類の交換、整理
- 日用品の買い物
- 灯油の購入 など

入会しても、仕事があるのか心配。



登録を迷っている方には・・・

無料で登録できる

シニアパートナー制度 があります。

シニアパートナーとは・・・

- ・ お仕事情報が提供されます。
- ・ 希望にマッチした仕事があったときに入会して、就業できます。
- ・ 登録有効期間は1年間（申し出により更新することができます。）
- ・ 正会員ではないので、シルバーの行事への参加などはできません。
- ・ 仕事の提供は正会員を優先します。



探し方 ③

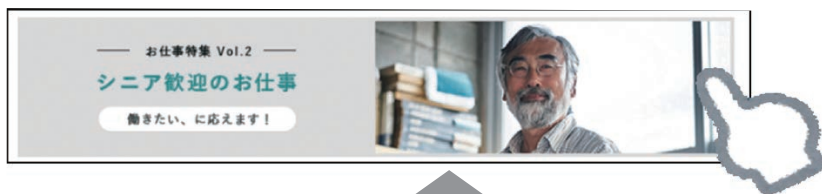
三条おしごとナビ

で探す



三条おしごとナビは、三条市に本社のある企業や、三条市を勤務地とする企業の企業情報や求人情報、就職お役立ち情報、三条市就労支援相談員の就活お役立ちアドバイスなどを掲載しています。

URL <https://sanjo-oshigotonavi.jp/>



← スマホ・タブレットの方は、こちらから。

ホームページ上にあるこちらのバナーから、高齢者歓迎のお仕事情報が見られます。専用の応募フォームから、企業に直接応募することができます。

ワークサポート三条にご相談ください。

「働くこと」に関する悩みや困りごとを、なんでも相談できる窓口です。年齢・立場・性別・居住地域を問わず、無料で相談できます。「自分にできる仕事はどんなものがあるのだろうか」「何社も応募しているのに採用にならない」など、あなたが今就職活動で困っていること、迷っていることについて、三条市就労支援相談員に話してみませんか？ **予約制ですので、まずはお電話ください！**

開設時間

月～金(祝日、12月29日～1月3日を除く)
午前10時～午後6時

ワークサポート三条

〒955-0852 三条市南四日町1丁目15番8号
ソレイユ三条(三条市勤労青少年ホーム)1階
TEL/FAX: 0256-32-5262



ハッピーボランティア をしてみませんか。

今は仕事をするとは考えていないけど、「私も社会の役に立ちたい。」「それでほんのちょっとした収入がもらえたら、もっと嬉しい。」という方には、セカンドライフ応援ステーションの有償ボランティア「ハッピーボランティア」がおすすめです。

ボランティアをする人も、してもらう人も幸せになれる「ハッピーボランティア」で活躍しませんか。

セカンドライフ応援ステーション

〒955-0065

三条市旭町2丁目6番11号

三条市役所第2庁舎 2階

TEL : 0256-47-0033

FAX : 0256-47-0099

わたしたちが
応援します!!



セカンドライフ応援ステーション
コーディネーター

謝礼金の額 1回 500円

(活動内容により、1～4時間程度)



こんなビブスを着て活動する人を見たことはありますか？

公民館などのイベント会場や、下校中の小学生の付き添いなどで、このビブスを着て活動している人がいたら、それは「ハッピーボランティア」さんです。

こんなボランティアがあります。



イベントの啓発



図書館の整理



ダイレクトメールの封入

公園の清掃

作品展の監視

イベント会場の設営

公共施設での子どもの見守り

セカンドライフ応援ステーションでは、ボランティアだけでなく、就職に役立つセミナーなど、色々な情報を用意しています！

活動中のボランティアさんに聞きました！

ボランティアの内容／パンフレット等のシール貼り

活動時間／約2時間

？ ボランティアを始めたきっかけ

- 64歳で退職し、時間ができたから。
- セカステの説明会で、先輩の体験談を聞いて登録しました。



おしゃべりしながらも、コツコツと作業を進める手は止めません。

？ ボランティアをしていて良かったこと

- 知らない人との出会いがあることです。
- ボランティアは、色々な特技を持っている人が集まっているから、皆さんの話を聞くのも楽しいです。
- 家でぼーっとしているのも嫌だし、外に出られることが嬉しいです。
- 500円もらえるから、無償より張り合いがあります。
- 色々な人に会えて、前に一緒だった人に会うと、「また一緒ですね。」と話はずんだり、「あのボランティアは楽しい。」と情報交換したりして、知り合いが増えていくことが楽しいです。

ボランティアの内容／歩道の落葉清掃等

活動時間／約2時間

？ ボランティアをしていて良かったこと

- 色々な人に出会えることです。
- 一人暮らしだし、外に出れば人と話ができるので、出るようにしています。

？ 今日のボランティアについて

- 落葉清掃は今年で3年目。去年は小雨が降っていて、袋が重くて大変でした。
- 頭を使う活動より、体を使う活動の方が自分には合っている。体を使う活動があれば積極的に参加しています。



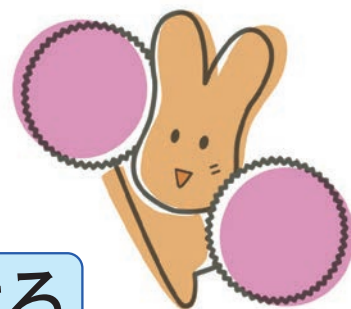
慣れた様子で、清掃をする人と交通誘導をする人に分かれて作業していました。

ハッピーボランティアを始めよう！

おおむね55歳以上の方が、セカンドライフ応援ステーションに登録することで、ハッピーボランティアに参加できます。

1 セカンドライフ応援ステーションに登録

- 登録票に必要事項を記入して同ステーションに提出します。
- 登録票は同ステーション、市役所、公民館等で配布しています。
- 登録いただくと、同ステーションがボランティア保険に加入します。



2 やりたいボランティアを見つける

- ダイレクトメールやホームページなどからやりたいボランティアを探してみましょう。
- 同ステーションから直接お電話でボランティアを紹介させていただきます。
- コーディネーターと相談しながら、一緒に希望に合うボランティアを見つけましょう。

3 ボランティア活動を実践

- ボランティア活動の具体的な内容や活動時間、集合場所などを同ステーションから郵便等でお知らせします。

4 ボランティア活動したことを報告

- ボランティア活動の実績報告書をボランティアの依頼者などに提出します。

5 謝礼の受け取り

- 市から4月と10月に、それまでの6か月間に活動された分の謝礼金が御指定の口座に振り込まれます。

地域包括支援センターにご相談ください



地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けていけるように、介護、福祉、保健、医療など、様々な面から高齢者やその家族を支えます。介護や生活の困りごとなど、なんでもご相談ください。ご家族やご近所の方からの相談にも応じます。

※お住まいの地域によって、相談窓口が異なります。
下記の表の、「担当圏域」を参考に、ご連絡ください。

名 称	所在地	電話番号	周辺地図
地域包括支援センター嵐北 ＜担当圏域＞ 第二・三中学校区	東裏館三丁目 6 番 58 号 (特別養護老人ホーム うらだての里内)	36-0620	
地域包括支援センター嵐南 ＜担当圏域＞ 第一・本成寺中学校区	南四日町三丁目 7 番 38-5 号 (小規模多機能型 居宅介護施設なでしこ嵐南内)	36-5001	
地域包括支援センター東 ＜担当圏域＞ 第四・大崎中学校区 大島中学校区	塚野目 2380 番地 2 (特別養護老人ホーム つかのめの里内)	38-4455	
地域包括支援センター栄 ＜担当圏域＞ 栄中学校区	福島新田丁 1481 番地 1 (特別養護老人ホーム さかえの里内)	45-7600	
地域包括支援センター下田 ＜担当圏域＞ 下田中学校区	荻堀 1183 番地 1 (デイサービスセンター 桃寿苑内)	46-3193	

セカンドライフ応援ブック「とびら」 令和2年3月

発行：三条市福祉保健部高齢介護課

〒955-8686 三条市旭町二丁目 3 番 1 号

TEL 0256-34-5457(直通) FAX 0256-32-0028

<https://www.city.sanjo.niigata.jp/>