

(公社)上越市シルバー人材センター

# 事務局だより第64号

\*身近な情報を掲載し、随時発行します。

発行 令和5年2月1日  
発行責任者 (公社)上越市シルバー人材センター



理事長 井部 博光  
本 所 上越市西城町1-12-4  
Tel. 025-522-2812  
頸北支所 上越市柿崎区柿崎 6405  
Tel. 025-536-6100

## 令和5年度の会費の徴収について(お願い)



3月になりましたら、地域班長さんを通じて令和5年度の会費を徴収させていただきます。金額は3,000円になります。

(内訳)

- 会員会費2,500円
- 互助会費 500円



継続して入会される会員の皆さんは、地域班長さんが自宅に伺いましたら納入をお願いします。

★不明な点は地域班長さんではなく、必ず事務局に連絡の上、ご確認下さい。

### <会費減免制度について>

「プラチナ会員」、「一時休業会員」制度については既に事務局だよりでご案内してありますが、承認申請する場合は2月17日(金)までをお願いします。

なお、「夫婦会員」に承認された会員については、減額された金額を徴収させていただいています。

\*地域班長が不在の会員の皆さんへは、3月上旬に事務局から会費の請求書を直接送付させていただきますので、指定の金融機関で振込みをお願いします。

### ★退会を考えている皆さんへ★

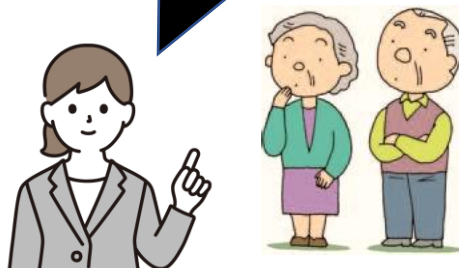
#### 『退会届』をご提出下さい。

今年度末で退会を希望される会員の皆さんについては、『退会届』をご提出いただく必要があります。

地域班長さんに退会届の用紙を配布しますので、会費の集金に伺った際に、『退会届』にご記入の上、地域班長さんにお渡しください。



退会する前に今一度、職員にご相談下さい。



### 今年度の地域別会員懇談会は予定どおり開催します

コロナ新規感染者がなかなか減りません。体調を確認の上、無理な出席は控えるようお願いします。

地域別会員懇談会は予定どおり2月13日(月)から8つの会場で開催しますが、新型コロナの感染が相変わらず続いています。大勢が集まる懇談会に出席してコロナやインフルエンザに感染するのが不安だと思ふ場合は、無理せず出席を控えていただいて結構です。

後日、全会員に懇談会の資料を配布します。



体調確認! 無症状でもご注意ください

☆2月の配分金の振込日は27日(月)・派遣賃金は24日(金)です☆

## < 就 業 情 報 >

★就業を希望する会員は事務局までご連絡ください。（申込者の中から選考します）

	仕事の内容	就業場所	就業期間	就業時間	形態	人数	担当
1	再生砕石製造 ごみ分別作業	下真砂	4月～	毎週：月曜日・金曜日 8:00～17:00 (休憩 120分)	派遣	1名	植木
2	施設宿日直業務	黒井	通年	宿直 17:00～8:00 日直 8:00～17:00	請負	2名	植木
3	施設宿日直業務	上真砂	通年	宿直 17:30～8:30 日直 8:30～17:30	請負	1名	坂井
4	清掃業務	中田原	通年 3月～	6:30～8:30	請負	3名	平田
5	駐輪場 自転車整理	中央 (直江津)	通年 3月～	7:00～8:00	請負	1名	平田

\*ローテーション就業・勤務になります。

### 睡眠習慣の改善で心身をリフレッシュ！ ～事故・病気になる前に早めの対策～

睡眠不足は工作中的の眠気や集中力の低下を招くばかりでなく、血圧・血糖値・コレステロール値を上昇させ、生活習慣病を発症・悪化させる原因となります。また、睡眠時間を確保し規則的な生活をする事は、メンタルヘルス不調を防ぐ上でも有用です。心身の健康と安全作業のため、毎日の睡眠習慣を見直してみましょう。

#### <睡眠時間の目安は？>

下記のような状態であれば、睡眠は足りていると考えられます。

- 朝起きたときに疲れが残っていない
- 昼間にひどい眠気はない
- 眠気で日中の活動への支障がでていない

※必要な睡眠時間は6～8時間程度が目安と  
言われています。

(全シ協 安全就業ニュースより)



### 除雪作業中の事故にご注意下さい(新潟県 HP より抜粋)

毎年、屋根の雪下ろしや家屋周り等の除雪作業中の事故が多発しています。令和3年度、雪下ろし等除雪作業による人的被害は 136 件発生しました。除雪作業中の事故は「自分は大丈夫」と油断している時に起きていますので、油断することなく、また、怪我をしないよう注意して除雪作業を行ってください。

#### <除雪中の事故を防止するための合言葉>(新潟県)



**除雪作業は 「一人でしない」  
「無理しない」  
「落雪・転落気をつけて」**

新潟県



上越市シルバー人材センターのホームページもご覧下さい。

URL: <http://www.joetsu-sjc.jp/>