

シルバー人材センターとは、共に助け合いながら働くことで社会に参加し、そこに喜びや生きがいを見いだそうとする地域の方が集まって、自主的に運営する団体です。現在、市内に暮らす60歳以上の方が、多く活躍されています。仕事の他にも会員互助会などの活動として、グラウンドゴルフ大会やお花見などの行事も開催。様々な交流を通して友だちを作ることもできます。仕事内容はバラエティー豊か。同世代の方々と一緒に働いてみませんか？

**あなたに合った仕事が  
きっとみつかります！**

仕事の内容は多岐にわたり、  
臨時的・短期的な仕事が多いので、  
自分の都合に合った働き方ができます。

- 〈作業〉  
草刈り、植木の手入れ、屋内外の清掃、製品の加工・検品  
家庭ごみの整理・分別・運搬など
- 〈サービス〉  
空き家管理、家事援助、子育て支援、介護など
- 〈筆耕〉  
宛て名、賞状書きなど
- 〈施設等管理〉  
宿日直、受付、清掃など
- 〈その他〉  
チップ堆肥作り・販売、門松作り、障子の張り替えなど



# シルバー人材センターで 一緒に働いてみませんか？

## 素朴な疑問にお答えします

- Q. 月にどのくらいの収入を得ることができますか？  
A. 一定の収入(配分金)の保証はありませんが、月平均8~10日就業した場合、月額3万~5万円程度です。
- Q. 希望する仕事に就けますか？  
A. 希望の仕事が常にあるとは限りませんが、都合に合った仕事を提案します。
- Q. シルバー人材センターで収入を得ても年金は受け取れますか？  
A. 年金は受け取れますが、収入(配分金)は雑所得になりますので、確定申告が必要な場合があります。



## 企業からの仕事の依頼もお待ちしています

「人手が足りない」「ちょっと手伝ってほしい」。  
そんな時はお気軽にシルバー人材センターにお問い合わせください。

お問い合わせ  
公益社団法人 安芸高田市シルバー人材センター  
吉田町多治比611-1 ☎42-4411  
[ホームページ] <https://webc.sjc.ne.jp/akitakata-sc/>



## 健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

### 健康あきたかた21推進中! 風しん抗体検査・予防接種

#### 対象の方は無料で受けられます

対象者(以下のすべてに該当する方)

- 男性
- 昭和37年4月2日~  
昭和54年4月1日生まれの方
- 抗体検査や予防接種を  
受けていない方



※対象者には4月上旬に抗体検査と予防接種が  
受けられる無料クーポン券を郵送しています  
(クーポン券を紛失した方は、再交付の申請を  
してください)。

抗体検査・予防接種期限  
令和4年3月31日

#### “風しん”とは

くしゃみなどの飛沫<sup>ひまつ</sup>で感染する感染力の強いウイルス性疾患です。感染すると、発熱・発疹・リンパ節の腫れなどの症状が現れ、まれに重篤な合併症を併発することがあります。

#### 大人になってからの感染

肺炎や脳炎などの合併症を起こし、重症化しやすいといわれています。

#### 妊娠初期の妊婦の感染

赤ちゃんに、白内障・先天性心疾患・難聴などが起こる可能性があります。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

## 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

recipe

### 冷しゃぶ

(1人分)  
エネルギー 227kcal・塩分1.0g

【材料(4人分)】

- |               |      |   |            |          |
|---------------|------|---|------------|----------|
| 豚肉(もも)うす切り... | 280g | A | ポン酢しょうゆ... | 大さじ2・2/3 |
| 酒             | 小さじ4 |   | オリーブ油      | 大さじ2     |
| しょうが汁         | 小さじ4 |   | 砂糖         | 小さじ2     |
| 片栗粉           | 大さじ4 |   | レタス        | 100g     |
| こしょう          | 少々   |   | かいわれ大根     | 40g      |
| 玉ネギ           | 80g  |   | トマト        | 240g     |



【作り方】

- ①豚肉は酒・しょうが汁をふり、5分ほどおく。こしょう・片栗粉を薄くまぶしてゆで、ざるにとる。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎる。かいわれ大根は半分の長さに切る。トマトはくし型に切る。
- ③玉ネギはみじん切りにして水にさらし、水けをきる。玉ネギとAを混ぜソースを作る。
- ④器にレタスを敷き、トマト・豚肉・かいわれ大根を彩りよく盛り、③のソースを添える。



「生活習慣病予防のための  
減塩レシピ」を作成しました

日々の健康作りにお役立てください。冊子をご希望の方は健康長寿課へご連絡ください。  
市ホームページでも見ることができます



☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

毎月19日は  
食育の日