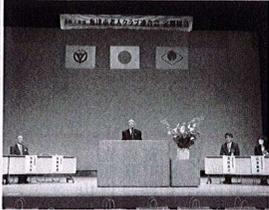


令和7年度 活力あふれる長寿社会を支える老人クラブの活動紹介

定期総会・第66回 老人クラブ大会 5/23



開会式

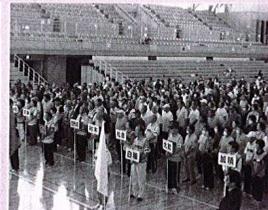


表彰式

第50回 魚津市シルバースポーツ大会 9/26



選手宣誓



開会式の様子

第49回 趣味の手作り展・第47回 芸能大会 10/16・17



ピアノ独奏



展示室

高齢者趣味教室



初心者卓球教室

地域を豊かにする社会活動

◆ 清掃奉仕活動 ◆



ミラージュランド 5/7



村木地区 9/2

◆ 世代交流活動 ◆



大町地区 ボッチャ 5/18



上中島地区 田んぼの学校開校 5/17

生活を豊かにする楽しい活動

◆ ふれあい保養旅行 ◆ 6/25~27



山形あつみ温泉



山形天童温泉

◆ 市老連杯カローリング ◆ 10/24



◆ 女性委員会 干支づくり ◆ 10/1



趣味・スポーツでの生きがい活動



高齢者ディスコダンス講座

- ・令和8年3月9日(月)
13:30~14:30(13:30受付)
- ・ありそドーム産業展示ホール
- ・参加自由(参加費:無料)

踊って 笑って 若返る
シニア・ディスコタイム
よみがえれ!! 青春

令和8年度 市老連の主な事業(予定)

◇趣味教室合同開講式・委嘱状交付式	4月3日(金)	魚津市社会福祉協議会会議室	◇第51回魚津市シルバースポーツ大会	9月25日(金)	ありそドーム
◇単位老人クラブ補助金交付説明会	4月6日(月)	ありそドーム研修室	◇第47回県老連老人若返り祭り	10月8日(木)~9日(金)	県民会館
◇第1回地域社会参加活動清掃奉仕	5月13日(金)	ミラージュランド他	◇第50回魚津市老人倶楽部高齢者趣味の手作り展	10月15日(木)~16日(金)	新川文化ホール
◇魚津市老人クラブ連合会定期総会	5月22日(金)	新川文化ホール(小ホール)	◇第49回魚津市老人クラブ芸能大会	10月16日(金)	新川文化ホール
◇魚津市老人クラブ大会	5月22日(金)	"	◇第19回市老連杯カローリング大会	10月23日(金)	ありそドーム
◇第1回健康づくりセミナー他	6月5日(月)	ありそドーム研修室他	◇役員・活動推進員等代表者合同会議	12月4日(金)	スカイホテル魚津
◇第52回ふれあい保養旅行	6月24日(水)~26日(金)	山梨・静岡方面	◇第8回市長杯カローリング大会	令和9年2月19日(金)	ありそドーム
◇第2回地域社会参加活動清掃奉仕	8月8日(土)	公共施設他	◇第2回健康づくりセミナー他	令和9年3月中旬	ありそドーム研修室他

令和8年度魚津市高齢者趣味教室



受講生募集

地域の仲間と自由に、気軽に活動(趣味・文化・芸能・スポーツ)を
することが心と身体の健康づくりです。

- 受講資格 市内在住のおおむね60歳以上で老人クラブに加入している人。(原則)
受講料 年会費(1,000円~1,500円)。ただし、教室によって若干の差があります。
申込方法 現在受講している方も、令和8年3月中に更新手続きをして下さい。
居住地に老人クラブがない方は、市老連事務局に所定の手続き(申込と入会金)をして下さい。
- 申込
問合せ先 魚津市老人クラブ連合会事務局 (旧百楽荘2F TEL 23-0999)
Mail u-rouren@nice-tv.jp

新川相撲甚句会



相撲甚句は楽器等の鳴り物はなく、手拍子と「ドスコイ」の掛け声だけで唄う七五調の囃子唄です。始めはむずかしそうで唄えなくても、合の手だけの参加だけでも心の中で一緒にリズムを取ることで一体感が得られます。相撲に限らず世風をユーモラスに歌うのも魅力の一つです。あなたも一つの物語を唄ってみませんか。



活動内容

- 練習場所 本江地域交流センター
- 練習日 毎月第2日曜日と第4火曜日
- 年会費 10,000円(本部登録費等)
- 入会資格 60歳以上の方、どなたでも
(お孫さんと一緒でもOKです)
※ 詳細は裏面日程表の通り

【連絡先】新川相撲甚句会

臼井小五郎 TEL 090-8966-8734



令和7年度 芸能大会

ありそ健康卓球教室



練習風景 (ありそドーム)

コーラス教室



デイサービスまごころ友愛訪問

健康ウォーク教室



富山市環水公園での活動

令和8年度 魚津市高齢者趣味教室日程表

魚津市老人クラブ連合会

教室名・場所・時間		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和9年1月	2月	3月	
陶芸教室	旧老人趣味の家 9:00~15:00	2・3・4 (木)(金)(土)	7・8・9 (木)(金)(土)	4・5・6 (木)(金)(土)	2・3・4 (木)(金)(土)	6・7・8 (木)(金)(土)	3・4・5 (木)(金)(土)	1・2・3 (木)(金)(土)	5・6・7 (木)(金)(土)	3 (木)	/	/	4・5・6 (木)(金)(土)	
		24・25 (金)(土)	29・30 (金)(土)	26・27 (金)(土)	24・25 (金)(土)	28・29 (金)(土)	25・26 (金)(土)	23・24 (金)(土)	27・28 (金)(土)	/				
華道教室	本江地域交流センター 13:30~15:00	24 (金)	22 (金)	26 (金)	24 (金)	/	25 (金)	23 (金)	27 (金)	25 (金)	/	/	26 (金)	
民謡教室	村木コミュニセン 10:00~11:30	14・28 (火)	12・26 (火)	9・23 (火)	14・28 (火)	25 (火)	8・29 (火)	13・27 (火)	10・24 (火)	8・22 (火)	12・26 (火)	9 (火)	9・23 (火)	
詩吟教室	川縁公民館及び 下中島コミセン他	2・16 (木)	7・14・21 (木)	4・11・18 (木)	2・9・16 (木)	6・20 (木)	3・10・17 (木)	1・8・15 (木)	5・12・19 (木)	10 (木)	7・14・21 (木)	4・11・18 (木)	4・11・18 (木)	
カラオケ教室 友愛会	経田コミュニセン 13:00~15:00	14 (火)	12 (火)	16 (火)	14 (火)	18 (火)	15 (火)	13 (火)	17 (火)	15 (火)	/	/	/	
コーラス教室	新川文化ホール リハーサル室 9:50~11:10	15 (水)	20 (水)	17 (水)	8・29 (水)	26 (水)	16・30 (水)	14・28 (水)	18 (水)	16 (水)	/	17 (水)	17 (水)	
本江カラオケ	本江地域交流センター 13:30~15:00	1・15 (水)	13・27 (水)	3・17 (水)	1・15 (水)	5・19 (水)	2・16 (水)	7・21 (水)	4・18 (水)	2 (水)	13 (水)	3・17 (水)	3・17 (水)	
相撲甚句	本江地域交流センター 13:30~15:00	12・28 (日)(火)	10・26 (日)(火)	14・23 (日)(火)	12・28 (日)(火)	16・25 (日)(火)	12・29 (土)(火)	11・27 (日)(火)	8・24 (日)(火)	13・22 (日)(火)	10・26 (日)(火)	14 (日)	14・23 (日)(火)	
ありそ健康卓球クラブ	ありそドーム 9:00~12:00	1・8・15・22・29 (水)	6・13・20・27 (水)	3・10・17・24 (水)	1・8・15・22・29 (水)	5・12・19・26 (水)	2・9・16・23・30 (水)	7・14・21・28 (水)	4・11・18・25 (水)	2・9・16・23 (水)	6・13・20・27 (水)	3・10・17・24 (水)	3・10・17・24・31 (水)	
健康体操	本江地域交流センター 9:30~11:30	1・15 (水)	20 (水)	3・17 (水)	1・15 (水)	/	2・16 (水)	7・21 (水)	4・18 (水)	2・16 (水)	6・20 (水)	3・17 (水)	3 (水)	
健康ウォーク	旧村木小ピロティ前 8:20~	12 (日)	17 (日)	7 (日)	5 (日)	/	6 (日)	18 (日)	8 (日)	6 (日)	集合場所 旧村木小学校ピロティ前 集合時間 午前8時20分			
麻雀教室	高齢者いきいきセンター 11:30~16:30	3・17 (1・3金)	1・15 (1・3金)	5・12 (1・2金)	3・17・31 (1・3・5金)	7 (1金)	4・11 (1・2金)	2・16 (1・3金)	6・13 (1・2金)	11・18 (2・3金)	8・22 (2・4金)	5・12 (1・2金)	5・12 (1・2金)	
初心者卓球教室	旧大町小学校体育館 9:00~11:00	3・10・17・24 (金)	1・8・15・22・29 (金)	5・12・19・26 (金)	3・10・17・24・31 (金)	7・14・21・28 (金)	4・11・18・25 (金)	2・9・16・23・30 (金)	6・13・20・27 (金)	4・11・18・25 (金)	1・8・15・22・29 (金)	5・12・19・26 (金)	5・12・19・26 (金)	
カローリング教室	曜日	原則毎月毎週(水) ※ 村木地区				原則毎月毎週(木) ※ 上野方地区			原則毎月毎週(金) ※ 加積地区			原則毎月毎週(土) ※ 上中島地区		
	場所	旧村木小学校体育館 9:00~				加積コミュニティセンター(旧魚津市農村環境改善センター) 9:00~			魚津もくもくホール 9:00~					
実施地区	詳細については市老連事務局へ													

- 【電話番号】 ●村木コミュニセン 24-2478 ●本江地域交流センター 22-003 ●市老連事務局 23-0999 mail:u-rouren@nice-tv.jp
 ●ありそドーム 23-9800 ●経田コミュニセン 24-4823 注1) コミュセン → コミュニティセンター(旧公民館)
 ●新川文化ホール 23-1123 ●高齢者いきいきセンター 22-5326 注2) 会場等の都合により日程を一部変更する場合があります。

60歳からの ちょこっとお仕事

遊びと仕事の両立



家にいるだけじゃもったいない!
あなたも一緒に参加しませんか

魚津市会員登録者数 **550** 名
(全国登録者数 670,000 名超)



遊ぶ

ちょこっと
お仕事

1日だけ
でもOK



生活にメリハリ

●まずは、説明会にご参加ください

説明を聞くだけでも OK 😊 です。右カレンダーの
黄色の日です。毎回 AM10 時開始(30 分程度)
開始の 5 分前までにはお入りください。
ハローワークでの求職活動と掛け持ち登録も OK です。
センター登録費用は、初年度 ¥0 😊 となっています。

	日	月	火	水	木	金	土
R8 3月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
R8 4月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18

仲間になろう

- ・魚津市在住
- ・60 歳以上
- ・健康で働ける方
ならどなたでも
入会できます。

仕事は?

あなたの希望に
合った仕事を
ご案内します。

自分の働き方
を決めるのは
ご自身です。

仕事以外にも色々な生きがいがづくり、
仲間づくりがあります。

- 技能講習
- ボランティア
- 親睦旅行
- 市民農園
- 趣味教室
折り紙
- 趣味教室
麻雀
- 趣味教室
手芸

公益社団法人 魚津市シルバー人材センター

魚津市北鬼江一丁目1番11号

パソコン・スマホでも現在募集
しているお仕事が検索できます。

<https://silver-center.wixsite.com/uozu>



☎ 0765-22-5326
✉ uozu-sjc@pof.hitwave.or.jp



シルバー人材センターでの主なお仕事例

※仕事パターン・報酬額は参考例です

一般作業分野

- 会社での軽作業
- 屋内・屋外の清掃
- 空地の草刈り(機械)
- 庭木の水やり・会場設営補助
- 文化財発掘調査・玄関まわりの除雪



企業での派遣人員として、工場で見学しています。AMだけの半日勤務で週5日出ています。

$\frac{¥4,400}{\text{半日}} \times \frac{20\text{日}}{\text{月}} = ¥88,000$

お仕事しっかり派の私
週3回、半日お掃除しています。



$\frac{¥4,000}{3.5\text{H}} \times \frac{12\text{回}}{\text{月}} = ¥48,000$

ちょこっとしか働きたくない私
月3回好きな時に出来る
アパート共同部分の
清掃をしています。

$\frac{¥3,000}{2\text{H}} \times \frac{3\text{回}}{\text{月}} = ¥9,000/\text{月}$

大募集

草刈機で空き地の草を刈るとよ 刈払機は個人持ちだね。
今年の夏は暑くて、班で話をして、午前中だけの作業にしたよ。

半日¥7,500 月10万円以上可



外交分野

- チラシの配布
- 検針
- 店番
- 観光案内



事務分野

- 宛名書き
- 受付事務
- 封入作業
- 賞状書き
- 文書・表作成
- 企業での事務作業



技能分野

- 植木の手入れ(剪定・雪吊り・伐採薬剤散布)
- 障子・網戸張り替え
- 簡単な修繕
- 建具の調整



庭木好きが高じて、
第二の人生は植木職人になりました。
天気の良い日に出て、
雨の日は休む。
16時上がりもちょうどいいね。

$\frac{¥11,000}{\text{日}}$ 月10万円以上可

管理分野

- 施設管理
- 駐車場整理
- 自転車置場管理
- 空き家管理



高齢者施設で夜間管理を
しています。
4人ローテで月7日間の
出番です。
仮眠時間も確保されています。

1回¥8,000 ¥5.5万/月

サービス分野

- 家庭内の清掃
- デイ送迎車両運転
- 高齢者の生活支援
- (30分ワンコインサービス) 病院の付き添い(送迎は不可)



高齢者宅の朝の
ゴミ出しを手伝っています。
ワンコインサービスという、
1回¥500の有償支援を
しています。

シニア世代(60歳~)のお仕事情報

時間・日数等、条件が
合わなくても、調整可能な
場合があります。
お問い合わせください!



掲載企業へ直接の問い合わせは行わないで下さい。				シルバー人材までお問い合わせ下さい。	
No.	仕事内容	就業先	募集数	時間帯等	形態
1	デイサービス送迎(普通免許) 4月求人	新川ヴィーラ デイサービス 大光寺450	1名	朝夕の自動車送迎(2種免許不要・添乗有) 8:15~9:15 16:00~17:00 ¥1,250/H+ 交通費 月~土のうち週5回程度出れる方	通期 紹介
2	公民館の清掃	加積コミュニティS 六郎丸1062	1名	8:30~12:00(3.5H) 月水金の週3回程度 センターのトイレ、階段、各種の部屋清掃	通期 請負
3	公民館の清掃 4月求人	片貝コミュニティS 島尻818	1名	8:30~12:00(3.5H) 月水金のうち週2回程度 センターのトイレ、階段、各種の部屋清掃	通期 請負
4	市施設の清掃 4月求人	市上下水道局 釈迦堂1-9-28	1名	8:30~12:00(3.5H) 月水金の週3回程度 施設のトイレ、各種の部屋清掃	通期 請負
5	市施設の清掃 4月求人	市立図書館 本江1940	1名	7:30~11:30(4H) 週3~4日 土日交代で有 館内のトイレ、フロア清掃。2名/日で作業	通期 請負
6	こども施設での清掃	つくし学園 大海寺野1377	1名	施設内の清掃(除菌含む) 15:30~17:00 (¥1,200×1.5H) ローテで週4回程度 月~金曜(祝祭日除く)	通期 紹介
7	厨房での片付け(病院内)	就業先:魚津病院/ 友道789 紹介先:(株)ディ ライフ(富山市)	1名	食器・調理機材の洗浄、片付け、清掃 16:30~19:30(¥1,062×3H) 週4~5日程度(土日いずれかローテで作業あり)	通期 派遣・紹介
8	食事の盛付(調理ほぼ無し)	就業先:ぬくもりハ ウス2号館/吉島 200-1 紹介先:(株)ディ ライフ(富山市)	1名	入居者の食事の準備等 調理済食事の盛付 配膳下膳。炊飯・味噌汁作りは有り。 食器洗浄、片付け等朝食準備 AM番 5:30-9:30 (¥1,062×4H) ローテで週3~4日程度	通期 紹介
9	観光案内(しんきろう)	海の駅~海岸線	1名	4月~10月頃までの不定期 曇気楼の説明、魚津市内の観光スポット紹介 詳細は、お仕事パンフで確認ください。	季節 請負
10	都市公園 除草業務(手取り除草)	市内各所公園	多数募集!	市街部に点在する都市公園の草取り業務 約20名×2班体制の大人数で作業します。 仕事に出る日数は、自身で調節することが出来 ます。(希望する日に休めます) 8:00頃~12:00頃(実働3.5H程度) 月~金	季節 請負
11	樹木の剪定作業	市内各所	複数名	3~4名のメンバーで作業しています。 月~金の平日に作業 雨天時は原則中止 8:00~16:00の7H作業(猛暑時は半日) 各班の判断で、依頼物件を実施していきます。	季節 請負
12	水族館の夜間管理	魚津水族館	1名	PM5:00~翌AM8:30 3名ローテで3日に1回の 就業 深夜は仮眠時間が設けられています。 施設内での定期記録、水温記録、チェック等	通期 請負
13	薪の作成(木材加工場)	石垣2-1 新川森林組合	1名	AM8:00~PM16:00頃もしくはAM半日作業 1名での就業 まき割り機械を使って薪の作成 客先への配達補助有 ¥9,000/日額 ◆チェーンソーの資格を期中に取っていただけの方	春~秋 紹介
14	ゴミの分別作業	(株)ミナミ 魚・青柳	1名	混在しているゴミの分別作業(立ち仕事) ※種別を判断できる一定視力が必要です AM番 8:00-12:00(4H) ¥1062/h	通期 派遣

※ 募集のお仕事は日々変動しており、早期締切となっている場合があります。

パソコン・スマホでも現在募集
しているお仕事を検索できます。
印刷した紙の求人情報は、
センター窓口でも配布しています。



あなたの力が今、必要です。
第二の人生を、
地域に根差した仕事で。

