

受講者募集！

回 覧

健康美人塾

人生 80 年時代、ただ長生きするのではなく、元気に年を重ねられると良いですね。運動と食生活に気をつけて、社会参加（地域活動）をしている方は、元気で長生きしてるようです。

この講座で健康づくりのヒントを見つけませんか？

**参加料
無料！**

実施日	時間	内 容
6月16日(火)	9:30~13:00	『メタボを知る！』の巻 ヘルシークッキング①
7月14日(火)	9:30~13:00	『脱メタボ大作戦！』の巻 ヘルシークッキング②
8月18日(火)	9:30~13:00	『減塩で高血圧予防！』の巻 ヘルシークッキング③
9月8日(火)	9:30~13:00	『鉄分不足は美容の大敵！』の巻 ヘルシークッキング④
10月20日(火)	13:30~15:00	『家庭でできる簡単エクササイズ』の巻
11月17日(火)	9:30~13:00	『野菜はきれいの味方！』の巻 ヘルシークッキング⑤
12月8日(火)	9:30~13:00	『食品表示を活用しよう！』の巻 社会参加は若さの秘訣 ヘルシークッキング⑥

*受付：9:15 から（10月 は 13:00 から）

対 象：70 歳以下の方
会 場：保健福祉センター
申込受付：

平成 27 年 5 月 25 日～6 月 10 日
（平日 8:30～17:00）

役場保健福祉課に（☎34-1937）お申し込みください。



*この講座は、健康づくり食生活推進員養成講座も兼ねています。

平成 27 年 5 月 18 日
河津町保健福祉課

楽しく学ぶ介護教室を開催します

今年度も介護をしている家族を支援するため、
介護の悩みを共有し助け合っていける地域をめざ
して、介護教室を開催します。

「床(畳)からの立ち上がりの方と介助の仕方」です。

★開催日時 **平成 27 年 6 月 17 日(水)**

13:30～15:00

★講師 **久禮 亜希子 氏**

(伊豆高原訪問看護ステーション訪問リハビリ部長

作業療法士・認定訪問療法士)



★場所 **河津町保健福祉センター 2F 教養娯楽室**

★持ち物 **筆記用具 動きやすい服装**

★しめきり **6 月 12 日(金)**

主催: **介護家族の会「チェリー」・サンシニア河津**

協賛: **地域包括支援センター・社会福祉協議会**



教室終了後に茶話会をします。皆さんの体験が、
介護のパワーになるように、悩みが軽くなるように
おしゃべりしましょう。

申込み・問い合わせは、居宅介護支援事業所 **サンシニア河津**

0558-32-3203 高橋・萩原

地道に、コツコツ！



減量チャレンジ！

～ ふじ33プログラム実践教室 ～

無理なダイエットは、挫折しがちでリバウンドも多く、健康には悪影響でしかありません。減量チャレンジでは、自分の“からだ”を知って、無理のない目標を立て、ちょっとだけ頑張ればできそうなことを、3人1組の“仲間”と励ましあって、3か月間実践していく教室です。是非、ご家族、ご友人などに声をかけて、一緒に挑戦してみませんか？

第1回

からだチェック！

6月9日（火）
13:00～16:00
本格的な体組成測定が
無料で受けられる♪

第2回

やせる食べ方

6月23日（火）
9:30～13:00
500kcalで満足な
ヘルシーランチ付き★

第3回

ナイスバディの作り方

7月21日（火）
13:00～16:00
家でできる体操を
ご紹介します。

第4回

やせる食べ方 part2

8月19日（水）
13:00～16:00
あと1kgをどう減らす？
食生活の改善点を見つめます。

第5回

変化チェック！

9月11日（金）
13:00～16:00
2回目の体組成測定で
嬉しい変化を確認！

減量成功で
豪華賞品を
Get!

対 象：40歳～64歳 体重増加が気になる方、健診で太り気味と言われた方
（医師から食事制限や運動制限を指示されていない方）

会 場：河津町保健福祉センター

参加費：無 料

定 員：先着30名 （申込受付：5/25～6/5・平日 8:30～17:00）

※1人での申込みも可能ですが、できるだけ3人1組でお申込みください。

【お申込み・お問い合わせ先】保健福祉課 ☎34-1937



健やか水中運動教室

参加者募集

町の地域資源である温泉を活用した健康づくりとして、温泉プールを利用した水中運動教室を開催します。

1. 対象者 町内在住の40歳から74歳までの人で、医師による運動制限を受けていない人
2. 内 容 温泉プールを使用した、水中ウォーキングや水中ストレッチをインストラクターが指導します。
インストラクター：高崎 真弓 先生
3. 日 程 【全4回】 各回とも13:30～15:00
 ① 6月24日（水） ② 7月 1日（水）
 ③ 7月 8日（水） ④ 7月15日（水）
 雨天中止・小雨決行
 4回で1コースとなりますが、全日程参加できなくても構いません。
4. 場 所 河津町峰439 渋谷区立 河津さくらの里しぶや温泉プール
（屋外プール）
5. 参加費 1回につき200円（保険料含む） 1回ごとに当日徴収
6. 持ち物 バスタオル・水着・飲み物
紫外線防止のため水着の上に着る物（Tシャツなど）・水泳帽

定員：先着20名

（申込受付：5月25日～6月10日／平日8:30～17:00）

【お申込み・お問い合わせ先】河津町役場保健福祉課 ☎34-1937

平成27年度実施 河津町職員採用試験案内

(大学・短大卒程度)

河津町役場では、下記のとおり職員採用試験を行います。

記

1 職種及び採用人員

職 種	主 な 業 務	採用予定人員
一 般 事 務	一般行政業務	4名
技術職（土木）	土木の技術的業務、一般行政業務 ※任用替等の場合があります。	1名

2 受験資格

○大卒・短大卒程度（専門学校を含む）

一般事務職

昭和63年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた者で、大学等を卒業した者又は平成28年3月末までに卒業見込みの者

技術職（土木）

昭和61年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた者で、大学等の土木工学を修めて卒業した者又は平成28年3月末までに卒業見込みの者

○共通事項

日本国籍を有する者及び地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない者

3 試験申込み

申込書を6月15日(月)までに河津町役場総務課へ提出してください。

（受付期間 5月25日(月)～6月15日(月)）

試験要項、申込書は河津町役場総務課に用意してあります。

郵便で請求する場合は、120 円切手を貼り宛先を明記した返信用封筒を必ず同封してください。

※申込書を郵送で提出する場合は、6月15日(月)の消印まで受け付けます。

裏面に続く

4 試 験

第1次試験 平成27年7月26日（日） ※試験会場は下田総合庁舎（予定）

受付時間 午前8時40分～9時00分

試験内容 職場適応性検査、教養試験、専門試験（技術職）

第2次試験 平成27年9月上旬（予定） ※別途通知

5 採用予定日

平成28年4月1日

6 給与

「河津町職員の給与に関する条例」の規定を適用します。

7 その他

高校卒程度の職員募集については、7月の回覧でお知らせします。

第1次試験 平成27年9月20日（日） ※試験会場は下田総合庁舎（予定）

地方公務員法第16条(抜粋)

第16条 次の各号の一に該当する者は、条例で定める場合を除くほか、職員となり、又は競争試験若しくは選考を受けることができない。

- (1) 成年被後見人又は被保佐人
- (2) 禁こ以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- (3) 当該地方公共団体において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- (4) 略
- (5) 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

問合せ先 河津町役場総務課（庶務係）

電話 0558-34-1913 fax 0558-34-0099