

# 平成30年4月採用西脇市職員を募集します

NIHONNOHESONOO NIHONNOHESONOO NIHONNOHESONOO NIHONNOHESONOO NIHONNOHESONOO NIHONNOHESONOO NIHONNOHESONOO NIHONNOHESONOO

## ■試験案内・申込書の配布

総務部総務課（市役所2階）

## ■郵送による請求の場合

封筒の表に「〇〇〇受験案内請求」（例：一般事務職受験案内請求）と朱書きし、角2サイズの返信用封筒を同封して下記へ請求してください（120円切手を貼付し返送先の住所、氏名を明記のこと）。

申込書など様式は市ホームページからダウンロードすることもできます。

## ■申込方法

申込書等に必要事項を記入し、総務部総務課へ送付してください（持参も可）。

## ■受付期間

9月22日（金）まで  
午前8時30分～午後5時  
（土・日・祝日を除く。）

■第1次試験 10月15日（日）

■第2次試験 11月19日（日）

■最終合格発表 12月上旬

## ■申込み・問合せ

総務部総務課  
〒677-8511 西脇市郷瀬町605  
（市役所内線209）



## ■行政職募集要項

職 種	予定人員	受 験 資 格
一般事務職	若干名	平成9年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく高等学校を平成30年3月に卒業見込みの方
土 木 職	若干名	平成9年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく高等学校においてこの職に関する専門課程を修め、平成30年3月に卒業見込みの方
電 気 機 械 職	若干名	昭和48年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、次のいずれかに該当する方 (1) 学校教育法に基づく4年制大学、短期大学または高等専門学校以上においてこの職に関する専門課程（専門学校において専門士以上の称号を授与された方を含む。）を修めて卒業された方または平成30年3月に卒業見込みの方 (2) 次のいずれかの資格または免許を有し、電気設備または機械設備の維持運用業務に従事した経験がある方 ア 建築物環境衛生管理技術者 イ 第3種電気主任技術者 ウ 第2種電気工事士 エ 2級ボイラー技師 オ 乙種4類危険物取扱者
保 健 師	若干名	昭和58年4月2日以降に生まれた方で、保健師の免許を有する方（平成30年3月31日までに同免許を取得する見込みの方を含む。）

※一般事務職と土木職は高等学校卒業見込みの方を募集するため、学校教育法に基づく大学または短期大学を卒業または卒業見込みの方、高等学校を卒業された方は受験できません。

# 自分のため、家族のために いつも健康でいよう

病気にかかる自分ひとりの問題ではなく、家族の生活にも影響が出てきます。毎日健康で過ごすために必要なことはなんですか。

■問合せ 保険医療課（市役所内線253・254）／健康課（市役所内線355・360）

## かかりつけ医を持ちましょう



病気の治療や予防を含めた体調管理のために、「かかりつけ医」を持ちましょう。そうすることで、今までの病歴を把握してもらった上で診察してもらうことができます。また、同じ病気で複数の医療機関を受診すること（重複受診）はやめましょう。重複した検査や投薬・服薬で体に負担がかかることも、医療費が増える要因のひとつです。

## かかりつけ薬局とお薬手帳を持ちましょう

「かかりつけ薬局」を持ちましょう。複数の医療機関で処方された薬がある場合、飲み合わせによっては体に悪影響を及ぼす恐れがあります。「お薬手帳」を提示し、分からないことがあれば医師や薬剤師に相談しましょう。その上で、適切な分量の薬だけをもらうようにしましょう。

## 健診を受けましょう

健診や人間ドックを受診し、病気の早期発見・治療につなげましょう。早期発見・治療で医療費が安くなる可能性があります。また受診した結果が「要医療」の方は、必ず医療機関を受診しましょう。結果に異常がなかった方も、喫煙・飲酒など気になる生活習慣があれば改善しましょう。継続的な健康管理のため、健診は毎年受診することが大切です。

## ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品とは、特許期間が過ぎた新薬と同じ効能効果を持った安価な処方薬です。ジェネリック医薬品への変更を希望される場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。



## できることから始めよう

### ポイント① 町ぐるみ健診

まずは健診を受けて自分の体の状態を確認しましょう。下記の日程で町ぐるみ健診を受けることができます。町ぐるみ健診を受診すると「健康ポイント」を5ポイント獲得できます。

### ■受付時間

午前8時30分～11時30分（※事前予約が必要）

### ■その他

受診料など詳しくは広報にしわきと同時に回覧する「町ぐるみ健診募集」チラシをご覧ください。

### ■問合せ

健康課（市役所内線355・360）

健 診 日	場 所
9月22日（金）	西脇市民会館
9月23日（土）	
9月24日（日）	
9月25日（月）	
9月27日（水）	

### ポイント② 健康に関する教室

市役所や西脇病院では健康に関するさまざまな教室を開いています。

#### 【健康相談】毎月第1・3水曜日

保健師、管理栄養士に健康に関する悩みを相談することができます。

#### 【ヘルシークッキングスクール】（21ページ参照）

体の中から健康を保つ方法を学ぶ料理教室です。11月～12月に3回開催します。

#### 【健康セミナー】毎月1回（18ページ参照）

西脇病院医師による健康に関するセミナーです。

#### 【特定保健指導】対象者に別途案内

健康であるための目標や取り組み内容を個人の特性に応じてご提案します。

※対象：西脇市国民健康保険の加入者で、「積極的支援」または「動機づけ支援」の方。

## 第11回出合いのパーティー

「西脇未来予想図の会」が素敵な「出合い」をサポート

申込期限は  
10月2日（月）



### ■申込方法

①電話②メール③FAX  
④市役所へ来庁のいずれかの方法で、左記の申込先へ住所、氏名、年齢、性別、電話番号を連絡してください。

### ■その他

- 参加者本人からの申込みに限ります。
- 参加の可否は10月13日（金）以降にお知らせします。
- 10月25日（水）以降のキャンセルは参加費と同額のキャンセル料が必要です。
- 詳しくは、市ホームページをご覧ください。事務局へお問い合わせください。

### ■申込み・問合せ

西脇未来予想図の会（市役所総合企画課内） ☎22・3111（内線226）  
FAX 22・1014  
✉kikaku@city.nishiwaki.jp

■参加費  
※申込多数の場合は抽選  
男性…4,000円  
女性…3,000円  
※ランチ付き

### ■定員

男女各20名

### ■対象

25歳～45歳くらいの独身男女

### ■と き

11月12日（日）午前10時30分～午後3時（予定）

### ■と ころ

西脇ロイヤルホテル

### ■と き

毎年多くのカップルが誕生する「出合いのパーティー」で、素敵なパートナーと出会えます。

### ■と き

独身男女の出会いをサポートする西脇未来予想図の会が「第11回出合いのパーティー」を開催します。

### ■と き

ミニゲーム、フリートークを通して、楽しく仲を深めます。

### ■と き

毎年多くのカップルが誕生する「出合いのパーティー」で、素敵なパートナーと出会えます。