

あらかわN.O!メタボチャレンジャーを募集

生涯健康で過ごすことを目標として、運動・栄養について学びながら、自分に合った健康づくり法を実践し、生活習慣の改善を目指す、6か月間のプログラムです。

対 象 区内在住・在勤・在学で、20～64歳の方、100人（選考）
※医師から運動制限を受けている方、脳血管疾患・心臓病の方等は受講できません

プログラムの内容			
必修講座	期 日 (どちらかを選択)	時 間	内 容
開会式	5月11日(金)・13日(日)	正午 ～午後4時	身体測定、6か月間で取り組む具体的な行動目標の作成等
運動講座	5月22日(火)・27日(日)	午後1時30分 ～4時	楽しく継続できる簡単筋トレ
栄養講座	6月3日(日)・11日(月)		メタボ改善のための食生活の基礎
修了式	11月11日(日)	正午 ～午後4時	身体測定、体験発表会と修了証書の授与

※必修講座のほかに、ステップアップ講座やレポートの提出等があります

血糖値が高い方向けの血糖値改善講座

糖尿病を予防するためには、自覚症状がないうちから血糖値の改善に取り組むことが大切です。血糖値を自己測定しながら、血糖コントロールのコツを学びます。

- ▶血糖ナイスコントロール講座
- ▶糖尿病予防講演会
- ▶栄養相談…(木) (要予約)



- 申込書の配布** 健康推進課、各区民事務所・ふれあい館・図書館
※荒川区ホームページからもダウンロード可
- 申込方法** 持参・ファクス・郵送で、健康推進課へ
※荒川区ホームページ電子サービスの電子申請でも申し込み可
- 締 切 り** 4月16日(月)必着
- 申 込 み 問 合 せ** 〒116-8507 (住所不要) 荒川区がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課 ☎内線432
FAX (3806) 0364

先輩チャレンジャーの声

- ちよとしたりバウンドもありましたが、スタッフや仲間の励ましで何とか継続し、結果的に体重が減りました。
- 講座で学んだことを家族にも伝えと、応援してくれました。体重だけでなく、血糖値などの検査データも気になるようになりました。
- 仲間がいると楽しく取り組みます。身に付いた運動・食生活の習慣をこれからも続けたいです。

平成30年度特別区職員I類採用試験

試 験 日
5月6日(日)

試験区分	採用予定数	主な受験資格 (平成31年3月31日現在)
事務	1130人	日本国籍を有する、昭和62年4月2日～平成9年4月1日に生まれた方
土木	67人	
土木造園	17人	
建築	58人	
機械電気	30人	
福祉	119人	国籍を問わず、平成元年4月2日～平成9年4月1日に生まれた、社会福祉士もしくは児童指導員の資格を有する方または保育士となる資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方
心理	44人	国籍を問わず、昭和54年4月2日以降に生まれた、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)の心理学を卒業した方(相当する方を含む)
衛生監視	46人	日本国籍を有する、平成元年4月2日～平成9年4月1日に生まれた方 ※「衛生」は食品衛生監視員及び環境衛生監視員の両資格を有する方
化学	7人	
保健師	90人	国籍を問わず、昭和54年4月2日～平成9年4月1日に生まれた、保健師の免許を有する方

※I類採用試験と9月実施の経験者採用試験・選考の併願はできません

申込用紙の配布

各区民事務所・図書館、区役所1階総合案内・4階職員課、JOBコーナー町屋、特別区人事委員会事務局任用課

申込方法・期間

- ▶インターネット…特別区人事委員会ホームページで、4月1日(日)午前10時～4月9日(月)午後5時(受信有効)
- ▶郵送…特別区人事委員会事務局任用課あて、4月1日(日)～5日(休)(消印有効)

9月に土木・建築新方式を実施

I類の「土木造園(土木)」、「建築」の技術系の職種は、左記の試験に加えて、9月に民間企業志望者や試験対策に十分な時間が取れない方も受験しやすい土木・建築新方式を実施します。第1次試験は、適性検査・専門試験を行い、受験資格は一般方式と同様です。
※土木・建築新方式と一般方式は併願できません
※詳細は、特別区人事委員会ホームページをご覧ください

問合せ 職員課 ☎内線2233 **申込み・問合せ** 〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1特別区人事委員会事務局任用課 ☎(5210)9787
HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

広告 広告内容の問い合わせは各事業所へ

お客様の未来をサポート

～お気軽にご相談ください～

相 続

遺 言

税務一般

税理士法人

行政書士法人

日暮里総合事務所

税理士・司法書士・行政書士のプロ集団が総合力で対応します。

日暮里総合事務所

検索

☎0120-306-466

荒川区西日暮里2-20-1ステーションポートタワー 306 (JR日暮里駅北口徒歩1分)

くらしの無料相談会

遺言・相続、遺産整理、借地更新などでお困りではありませんか？

～各専門家による無料相談会を開催します～

日 時	平成30年4月7日(土) 10時から16時まで <1相談は30分以内です>
場 所	町屋駅前 センターまちや4F ムーブ町屋 ハイビジョンルーム
参加予定	弁護士・司法書士・行政書士 ほか
お申込み お問合せ	☎03-4355-1616(事前予約優先) 一般社団法人くらしの相談室 平日9時～18時受付

※予約のないご相談は長時間お待ちいただくことや適切な専門家が出席していないことがあります。
成年後見、賃貸借問題、不動産取引、空き家対策、離婚などのご相談も可能です。

主催：一般社団法人 くらしの相談室 〒116-0012 東京都荒川区東尾久6-8-3