

# 募 集

## 臨時職員

### 土木作業員

- ▼募集人数11人
- ▼内容 公園施設の維持補修、草刈、剪定作業等
- ▼条件
  - ・週4日程度勤務できる方
  - ・普通自動車免許を有する方
- ▼勤務開始日 10月上旬
- ▼勤務時間 8時30分～17時15分
- ▼提出書類 履歴書(返却しません)
- ▼申込締切 9月10日(火)
- ▼その他 面接日は後日連絡
- ▼申込先 園都市整備課 街路公園班  
☎0475(70)0360

## 嘱託職員(介護支援専門員)

- ▼募集人数11人
- ▼内容 地域包括支援センター業務(介護予防支援・介護予防ケアマネジメント、高齢者の総合相談)

## 9月1日～11月30日は「ガスと暮らしの安心」運動

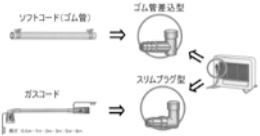
「つい」、「うっかり」などでガスの事故は発生します。ガスを使用する一人ひとりが注意をすることで、事故のない快適な暮らしを実現しましょう。詳細は、日本ガス協会のホームページをご覧ください。

園ガス事業課 ☎0475(72)1131



・ガスを使用するときは必ず換気をしましょう。

・器具接続口に合った正しい接続具を使用しましょう。



・ガス漏れ警報器を設置しましょう。(火災警報器や一酸化炭素警報器との複合型もあります。)



市営ガスは、家計にも環境にもやさしい県産天然ガスを供給しています。(供給しているガス種は12Aです。)

者の総合相談) 勤務期間 令和2年3月31日まで ※更新あり 勤務時間 8時30分～17時15分 ※(土、日、祝日、年末年始は休み) 資格 介護支援専門員、普通自動車運転免許(AT限定可) 提出書類 履歴書(写真貼付)、職務経歴書、資格証の写し

▼募集締切 書類確認次第、面接  
園・園地域包括支援センター  
☎0475(70)0439  
☎0475(70)1093

## 体力・運動能力テスト

▼日時 10月6日(日) 8時45分集合(終了予定13時)  
▼会場 大網白里アリーナ(メインアリーナ)  
▼対象 市内在住・在勤の20～79歳の方  
▼種目(変更の可能性あり。希望種目だけの参加も可能)  
・共通 握力・上体おこし  
・長座体前屈  
・20～64歳 反復横とび・立ち幅とび・シャトルラン  
・65～79歳 開眼片足立ち・障害物歩行・6分間歩行  
▼申込方法 申込用紙を市内各施設(大網白里アリーナ、市役所受付、白里出張所、中部コミュニティセンター、中央公民館)に設置しますので、

## 65歳以上の通所型サービス参加者募集

～低下した体力を取り戻しましょう～

プログラムの内容は、運動(体操)、健康に関するお話、脳のトレーニング、マシントレーニングなどです。基本チェックリストにより身体の状態を確認し、参加者を決定します。  
▶日時 毎週(月)(祝日は除く) 10時～11時30分  
▶会場 ルネサンス土気あすみが丘  
▶対象 65歳以上の方で、基本チェックリストに該当し事業対象者となった方、要支援1・2の認定を受けている方(申し込み順ではありません)  
▶参加費 費用をいただきますが、詳細は申し込み時に確認ください。  
▶申込方法 高齢者支援課の窓口または電話にて問い合わせください。  
▶その他 会場までの交通手段がない方は市内数カ所から送迎バスが出ますので相談ください。  
園・園高齢者支援課 高齢者支援班  
☎0475(70)0332

## 下水道排水設備工事 責任技術者共通試験

▶日時 令和2年1月11日(土)  
▶会場 千葉市総合保健医療センター(千葉市美浜区幸町1-3-9)  
▶受験資格 平成12年1月12日以前に生まれた方で、修学歴、下水道排水設備工事に関する職歴により一定の経験年数等を有する者  
▶受験料 10,000円  
▶申込書配布期間 9月2日(月)～10月4日(金)まで  
※(土、日、祝日を除く)  
▶申込書配布場所 千葉県下水道協会事務局(千葉市役所7階下水道経営課内)  
郵送希望の場合、封筒の表に「受験案内請求」と朱書きし、返信先を書いたラベル(郵便番号・住所・氏名)と切手140円分を同封して請求してください。(9月27日(金)当日消印有効)  
▶請求先 〒260-8722 千葉市中央区千葉港1-1 千葉県下水道協会事務局  
▶受験申込受付期間 9月2日(月)～10月10日(木)※当日消印有効  
園・園千葉県下水道協会事務局  
☎043(245)6112  
http://www.jswa-chiba.jp

## 講座・催し

令和2年成人式  
▼日時 令和2年1月12日(日) 14時(受付13時～13時45分)  
▼会場 大網白里アリーナ  
▼対象 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方



▲前回の成人式の様子

▼その他 案内状は10月1日現在、大網白里市に住民登録のある方へ送付

## 地域包括支援センターだより

～転倒予防は「ぬ」「か」「づけ」でチェックしましょう～

◆高齢者に多い骨折の部位  
・太ももの付け根(股関節)  
・背骨  
・腕の付け根(肩関節)  
・手首  
高齢になると、ちょっとした転倒で骨折しやすくなります。これは、加齢とともに運動能力や筋力が低下し、歩くときに足が上がりづらくなり、転倒しやすくなることに加え、骨の強度が落ちていることも原因です。特に太ももの付け根や背骨を骨折すると、立つことや歩くことに支障が伴い、要介護や寝たきりになる危険性が高まります。  
◆転倒予防は「ぬ」「か」「づけ」でチェック  
これは、家の中で転倒しやすい場所の頭文字をとったものです。  
「ぬ」濡れた場所。お風呂場、洗面所、キッチン等の水まわりはもちろん、雨天時の玄関タイルも滑りやすくなっています。  
「か」階段や段差がある場所。階段で足の踏み外し、カーペットや敷居等のちょっとした段差でも足をとられ転倒することがあるので注意が必要です。  
「づけ」片づけていない場所。読んだ雑誌や新聞が広がっている等、使ったものがそのままになっていませんか。足元が暗い場合等、さらに障害物が見えづらくなり、転倒することがあります。  
◆転倒しにくい環境づくり  
①整理整頓  
生活するうえで頻繁に行き来する

「生活動線」となる床に置いてあるものを片づける。じゅうたん、電気のコード等は固定しましょう。  
②段差・階段  
視力が低下していると、床のわずかな段差に気づかないこともあります。段差の端に目印になるテープを張る、敷居にスロープ板を設置する、段差の大きい玄関には踏み台を設置するのも効果的です。  
③手すりの設置  
トイレやお風呂場等の水回り、廊下や階段等に手すりを設置すると、歩行や立ち上がりの補助となり、いざという時に身体を支えることができます。  
④照明  
夜間の歩行を安全にするには、寝室や廊下や階段等に足元を照らす「フットライト」があると安心です。  
その他、高齢者は服用中の薬が原因でふらついて転倒する場合があります。薬によるめまいやふらつき等がある場合は主治医に相談してください。  
地域包括支援センターおよび在宅介護支援センターは、高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けています。自宅等に訪問することも出来ますので、お気軽に相談してください。  
園地域包括支援センター  
☎0475(70)0439  
園在宅介護支援センター  
おおあみ緑の里  
☎0475(73)5146  
園在宅介護支援センター杜の街  
☎0475(70)1666

秋季市民ゴルフ大会  
▼日にち 10月29日(火)  
▼会場 ムーンスレイクゴルフクラブ茂原コース  
▼対象 市内在住、在勤の方

園生涯学習課生涯学習班  
☎0475(70)0380  
なかよし動物フェスティバル2019  
犬とのふれあい、動物相談、獣医師体験、動物関連グッズ販売、チーバくん写真撮影イベント多数。  
開催場所 イオンモール成田屋外第3駐車場  
▼日時 9月15日(日) 10時～15時  
園千葉県動物愛護センター  
☎0476(93)5711

令和元年度移動暴力相談所  
公益財団法人千葉県暴力団追放県民会議では、重点事業のひとつである「暴力団に関する相談」を常時実施していますが、相談者の利便性を図るため、移動暴力相談所を開設します。  
▼日時 9月11日(水) 10時～16時  
▼会場 山武地域振興事務所

園生涯学習課生涯学習班  
☎0475(70)0380  
なかよし動物フェスティバル2019  
犬とのふれあい、動物相談、獣医師体験、動物関連グッズ販売、チーバくん写真撮影イベント多数。  
開催場所 イオンモール成田屋外第3駐車場  
▼日時 9月15日(日) 10時～15時  
園千葉県動物愛護センター  
☎0476(93)5711

令和元年度移動暴力相談所  
公益財団法人千葉県暴力団追放県民会議では、重点事業のひとつである「暴力団に関する相談」を常時実施していますが、相談者の利便性を図るため、移動暴力相談所を開設します。  
▼日時 9月11日(水) 10時～16時  
▼会場 山武地域振興事務所

園生涯学習課生涯学習班  
☎0475(70)0380  
なかよし動物フェスティバル2019  
犬とのふれあい、動物相談、獣医師体験、動物関連グッズ販売、チーバくん写真撮影イベント多数。  
開催場所 イオンモール成田屋外第3駐車場  
▼日時 9月15日(日) 10時～15時  
園千葉県動物愛護センター  
☎0476(93)5711