

# 新型コロナウイルス感染防止のため引き続きご注意を

感染予防には、日常生活の中での感染防止の基本を守ることが重要です。一人ひとりが注意しましょう。

- ▶ 身体的距離の確保 (2m程度)
- ▶ マスクの着用
- ▶ 手洗い

問合せ

保健予防課感染症予防係  
☎内線 430

## 自宅での **熱中症** に気を付けましょう

熱中症は室内でも多く起こります。新しい生活環境のなか、今年の夏は自宅で過ごすことも多いため、より一層熱中症予防に気を配りましょう。

【問合せ】健康推進課保健相談担当 ☎内線 406

### こまめな水分補給を忘れずに

- ▶ のどが渇く前に水分をとる
- ▶ 目安は1日あたり1.5ℓ
- ▶ 大量に汗をかいた後は塩分も摂取する



### 日ごろの健康管理を徹底

- ▶ 体温の測定や体調管理を行う
- ▶ バランスの取れた食事と睡眠時間の確保
- ▶ 体調が悪いと感じた場合は無理をせず、安静にする

### 高齢者の熱中症にご注意を

高齢者の体調は**以下**の特徴があります。のどが渇く前の水分補給を、特に心がけてください。寝ている間に体調を崩すこともあるため、室内ではエアコンの温度調整を適切に行い、室温の管理をしましょう。また、暑さに備えた体づくりのため、汗を少しかく程度の運動を無理のない範囲で心がけましょう。

- ▶ 脱水症状を起こしやすい
- ▶ のどの渇きを感じにくい



## 令和2年度 特別区職員採用試験・選考

採用区分	試験・選考区分	主な受験資格	
経験者	1級職	事務	日本国籍を有し、昭和36年4月2日以降に生まれ、1つの民間企業等で業務従事歴が直近10年中4年以上の方
		土木造園(土木)	
		建築	
		機械	
		電気	
	福祉	福祉	国籍を問わず、昭和36年4月2日以降に生まれ、1つの民間企業等で業務従事歴が直近10年中4年以上の方
		児童福祉	国籍を問わず、昭和36年4月2日以降に生まれ、民間企業等で業務従事歴が直近10年中4年以上(うち児童相談所等で業務従事歴が2年以上)の方
		児童指導	
	児童心理		
	2級職(主任)	事務	日本国籍を有し、昭和36年4月2日以降に生まれ、民間企業等で業務従事歴が直近14年中8年以上(うち1か所で4年以上継続した経験を有する)の方
		土木造園(土木)	
		建築	
3級職(係長級)	福祉	国籍を問わず、昭和36年4月2日以降に生まれ、民間企業等で業務従事歴が直近14年中8年以上(うち1か所で4年以上継続した経験を有する)の方	
	児童福祉	国籍を問わず、昭和36年4月2日以降に生まれ、民間企業等で業務従事歴が直近14年中8年以上(うち児童相談所等で業務従事歴が3年以上)の方	
	児童指導		
児童心理			
就職氷河期世代	事務	日本国籍を有し、昭和45年4月2日~昭和61年4月1日生まれの方	
Ⅲ類	事務	日本国籍を有し、平成11年4月2日~平成15年4月1日生まれの方	
Ⅲ類(障害者)	事務	次の要件のすべてに該当し、日本国籍を有する方	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●平成元年4月2日~平成15年4月1日生まれ</li> <li>●活字印刷文または点字による出題に対応できる</li> <li>●次のいずれかに該当                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 身体障害者手帳の交付を受けている</li> <li>▶ 療育手帳の交付を受けている</li> <li>▶ 児童相談所等により知的障害者であると判定された</li> <li>▶ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている</li> </ul> </li> </ul>	

### 試験日

- ▶ 経験者・就職氷河期世代…9月6日(日)
- ▶ Ⅲ類・Ⅲ類(障害者)……9月13日(日)

### 試験・選考案内の配布場所

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

※障害者選考案内は、上記配布先に加え、区役所1階障害者福祉課、心身障害者福祉センターで配布

### 申込方法・場所・期間

▶ インターネット…特別区人事委員会ホームページ (<http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>)へ、7月16日(休)午後5時受信有効

▶ 郵送…〒102-0072東京都千代田区飯田橋3-5-1特別区人事委員会事務局任用課へ、7月14日(火)消印有効

### 問合せ

- ▶ 職員課人事係 ☎内線 2232
- ▶ 特別区人事委員会事務局任用課 ☎(5210)9787

※各試験・選考の採用予定数や受験資格等の詳細は、採用試験案内をご覧ください

※福祉、児童福祉、児童指導は、必要な資格・免許を有する方  
※児童心理は、大学の心理学科を卒業し、施設を問わず心理に関連する業務の従事歴を有する方

### 手紙にのせる絵本への思い

## 第13回 柳田邦男絵本大賞

絵本を読んで感動したことや子どもへの読み聞かせ体験等について、ノンフィクション作家の柳田邦男氏に送る手紙形式で書いた作品を募集します。 ※応募原稿は返却せず、著作権は荒川区に帰属します

### 募集部門

- ▶ 子どもの部 (区内在住・在学の中中学生以下) …400~800字程度
- ▶ 一般の部 …800~1200字程度

### 応募用紙の配布

ゆいの森あらかわ、各図書館  
※荒川区立図書館ホームページからもダウンロード可

### 賞品

- ▶ 大賞、優秀賞、佳作…柳田邦男氏より絵本の贈呈、図書カードNEXT等
- ▶ 努力賞…図書カードNEXT等
- ▶ 参加賞…QUOカード(子どもの部のみ)

### 応募方法

持参・郵送(封筒に「応募原稿在中」と朱書)・電子メールで、応募用紙・原稿を、〒116-0002荒川区荒川2-50-1ゆいの森あらかわ柳田邦男絵本大賞事務局へ ☎(3891)4349  
✉toshokan@library.city.arakawa.tokyo.jp  
※持参の場合は、各図書館でも可

### 締切り

9月27日(日)消印有効



人口と世帯	前年同月比		外国人の世帯	前年同月比	
	人口	世帯		外国人の世帯	世帯
日本人	98,936人	19	608	104,494世帯	19
男女計	99,852人	6	635		
外国人	198,788人	25	1,243	10,659世帯	-69
男女計	8,972人	-42	-376		
外国人	9,670人	-24	-323	2,394世帯	0
男女計	18,642人	-66	-699		
総人口	217,430人	-41	544	117,547世帯	-50