

あらかわNO!メタボチャレンジャー募集

毎日を健康に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て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

定員 100人(選考)

※医師から運動制限を受けている方、脳血管疾患・心臓病の治療中・既往のある方、過去に同事業を修了した方は受講できません



プログラムの内容

必修項目	期日(どちらかを選択)	時間	内容
開会式	5月10日(金)・12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20日(月)・26日(日)	午前10時～午後0時30分	楽しく継続できる簡単筋トレ
栄養講座	6月10日(月)・16日(日)		メタボ改善のための食生活の基礎
修了式	11月10日(日)	正午～午後4時	身体測定、体験発表会、修了証書の授与

※必修項目のほかに、ステップアップ講座やレポートの提出等があります

申請書の配布 健康推進課、各区民事務所・ふれあい館・図書館等
※荒川区ホームページからもダウンロード可

締切り 4月16日(火)必着

申込み問合せ 持参・ファクス・郵送・荒川区ホームページ電子サービスの電子申請で、〒116-8507(住所不要)がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課保健相談担当へ
☎内線432 FAX(3806)0364

一部の内容を紹介します

新型血糖測定器体験プログラム

血糖値をリアルタイムに測定できる最新機器を使い、血糖値と生活習慣の関連を体験します(定員あり)。



ノルディックウォークのポール貸し出し

通常のウォーキングと比べてエネルギー消費量が1.5倍のノルディックウォークを体験できます。

学食deランチ

女子栄養大学短期大学部で、健康的な食事と栄養講座を体験できます。

血糖ナイスコントロール講座

自己血糖測定をしながら、血糖コントロールについて学びます。

先輩チャレンジャーの声

家族や仲間に応援してもらい、目標を達成しました。今後もリバウンドしにくい生活習慣を研究・習得していきます。(30代男性)

スムーズな減量ではありましたが、講座で無理なくできる運動を学び、浮き輪のようなお腹の脂肪がスッキリしました。(40代女性)

平成31年度 特別区職員 I 類採用試験 一般方式および 土木・建築新方式

試験日
5月5日(祝)

採用区分	試験区分	採用予定数	主な受験資格(平成32年3月31日現在)	
一般方式	事務	966人	日本国籍を有する、昭和63年4月2日～平成10年4月1日に生まれた方	
	土木造園	土木		59人
		造園		20人
	建築	69人		
	機械	30人		
	電気	37人		
	福祉	126人	国籍を問わず、平成2年4月2日～平成10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	38人	国籍を問わず、昭和55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	衛生	49人	日本国籍を有する、平成2年4月2日～平成10年4月1日に生まれた方 ※衛生は食品衛生監視員および環境衛生監視員の資格を有する方
		化学	5人	
保健師	78人	国籍を問わず、昭和55年4月2日～平成10年4月1日に生まれた、保健師の免許を有する方		
土木・建築新方式(※)	土木造園 土木	10人	日本国籍を有する、昭和63年4月2日～平成10年4月1日に生まれた方	
	建築	9人		

※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試験です。第1次試験は、適性検査・専門試験のみを行います

試験案内の配布

区役所1階総合案内・4階職員課、各区民事務所・図書館、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4日(休)午後5時まで(受信有効)
- ▶郵送…特別区人事委員会事務局任用課あて、4月2日(火)まで(消印有効)

最終合格発表

一般方式

- ①土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械、電気…7月29日(月)
- ②事務、福祉、心理、衛生監視(衛生)、衛生監視(化学)、保健師…8月5日(月)

土木・建築新方式…7月29日(月)

※各試験の詳細は、特別区人事委員会ホームページをご覧ください

問合せ 職員課人事係 ☎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

不動産のことなら「ハトマーク」のお店へ

こんにちは。宅建協会(荒川区支部)です。

「ハトマーク」は、全国不動産業者(約12万余)の約80%が加入する国内最大の不動産業界団体です。

不動産のお困りごと

(相続、底地、借地、共有持分)
空家、有効活用、などなど

随時「無料相談」実施中!

また、不動産業の新規開業なら「ハトマーク」!!
手厚い開業支援サポートで皆様の開業を強力にバックアップします。

公益社団法人
東京都宅地建物取引業協会(宅建協会)荒川区支部
支部長:原田仁教 支部事務局:荒川区町屋1-2-15
電話:03-5855-0091 FAX:03-5855-0093

週末無料相談会

4/13(土)
10:00～16:00

町屋駅前会場

ムーブ町屋

ハイビジョンルーム

(センターまちや4F)

遺言 相続 不動産 借地

※秘密厳守 など
弁護士・行政書士他

法律のフコ集団が直接相談!

事前予約可 当日来場OK

☎03-4355-1616

くらしの相談室 電話による無料相談も随時受付中
次回は6月1日(土)開催

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