

# 市PTA連合会からのお知らせ

## 伊自良北小学校PTA 資源回収

- ▶日時 12月9日(土) 8時~8時30分  
※雨天決行、警報発表時は翌日に延期
- ▶回収場所 長滝公民館、平井コミュニティセンター、上願公民館、掛公民館、野村塾隣防火水槽前、松尾資源分別回収場所(梅田建設株式会社工場前)
- ▶回収するもの 新聞(チラシ)、雑誌、段ボール、牛乳パック、アルミ缶、古着、靴、鞆  
※上記以外は回収しません。
- ▶回収方法 各自持ち込み搬入  
詳しくは、伊自良北小学校に問い合わせてください。

☎伊自良北小学校 Tel.36-3352

## 大桑小学校PTA 資源回収

- ▶日時 12月10日(日) 8時~9時  
※延期の場合、12月17日(日) 8時~9時
- ▶回収場所 大桑小学校、雉洞公民館、斧田公民館、市洞公民館
- ▶回収するもの 新聞、雑誌、段ボール、牛乳パック、アルミ缶、古着  
※上記以外は回収しません。  
※大桑小学校のみペットボトルのふた回収。
- ▶回収方法 各自持ち込み搬入  
詳しくは、大桑小学校に問い合わせてください。

☎大桑小学校 Tel.27-2151

## 伊自良南小学校PTA 家庭教育学級を開催

10月13日に、伊自良南小学校体育館で家庭教育学級が開催されました。

講師に市こどもサポートセンター所長の原永子さんを招き、「気づいて変わる~自己尊重のコミュニケーション~」について講演がありました。

その後参加者は、チェックシートを使い、自分の考え方やその傾向を分析したり、少人数グループで交流をしたりしました。

交流会では、「自分の都合で子どもに接していた」「親の接し方が変われば、子どもたちも変わるのかな」などの意見が出され、日頃の子

育てにつながるヒントに気づくことができた有意義な時間になりました。



# 香る緑の風便り

四国山香りの森公園・香り会館と  
グリーンプラザみやまの旬な情報をお届けします。



日頃の感謝の気持ちを込めて

## 歳末お客さま感謝祭

12月25日まで開催

四国山香りの森公園・香り会館

TEL22-5400



公式HPはこちら

師走を迎え、街は色とりどりのイルミネーションがきらめき、クリスマス一色に染まる季節となりました。香り会館では、期間限定で歳末お客さま感謝祭を開催します。ぜひこの機会をお見逃しなく！



館内の展示品は一点物ばかり！期間中は50% OFFで販売します。  
1袋500円の福袋は開けてからのお楽しみです。



ほのかに香るシャボンフラワーを使ったジュエリーBOXやガラスインテリアドームなど、新しいアイテムでオリジナリティあふれる作品を作ってみませんか。

- ▶体験場所 香り会館体験教室
- ▶体験料 1人当たり1,500円～  
※アイテムや花材によって変動
- ▶注意事項 事前予約でスムーズに参加できます。



## クリスマスリース& 門松製作体験

グリーンプラザみやま

TEL55-2615

- ▶日時 クリスマスリース 12月10日(日)  
ミニ門松 12月24日(日)
- ※いずれも体験時間10時30分～正午、受付10時～
- ▶場所 グリーンプラザみやまコテージ村管理棟研修室
- ▶対象年齢 6歳以上
- ※12歳までは保護者同伴、保護者も体験料が必要です。
- ▶定員 各体験10人程度
- ※空きがあれば当日受け付けできます。
- ▶体験料 クリスマスリース 1人当たり800円  
ミニ門松(一対) 1人当たり1,000円
- ▶持ち物 グローブ、汚れてもいい服装・靴推奨
- ※自然物を触るため汚れる場合があります。



門松は高さ約25cm、太さ約10cm



公式HPはこちら



Instagramはこちら

# 令和6年度 山県市会計年度任用職員の募集について

応募要件や提出方法、資格、条件など詳しくは、市HPを確認するか、子育て支援課に問い合わせてください。なお、この募集は令和6年度の予算成立を前提とします。

☎子育て支援課 TEL22-6839

📠39074

## 1 共通項目

- 雇用期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日(原則)  
保険など 労災保険、共済組合・雇用保険は条件により加入、通勤手当は条件により支給  
提出物 顔写真を貼り付けた履歴書、No.1、2は各資格証の写し  
備考
  - ・報酬単価は、12月1日時点であり条例改正などにより変動することがあります。
  - ・書類や面接などの選考については、後日子育て支援課から連絡します。
  - ・封書の表に「募集番号No.」と「職種」を記入してください。
  - ・No.3は、英語を母国語とする者で、園児に英語あそびを行える者。

提出期限・提出先 12月20日(水)までに子育て支援課に提出してください。

## 2 募集内容

No.	職種	人員	業務	報酬単価	勤務日	労働時間	実働時間	勤務場所
1	保育士	20人程度	保育園保育士	8,640円	月～金	7:30～19:00	内7時間	各保育園
2	給食調理員	10人程度	保育園給食調理	7,372円		8:30～16:15	7時間	
3	英語あそび指導員	1人	保育園における英語あそび	9,935円	月5日	8:30～16:30		

## file.9

## 教えて！元気君 ～健康のひけつ～

☎健康介護課 TEL22-6838

### 高血圧予防 ～自分の血圧を知ろう～

血圧は一日の中で大きく変動します。運動後、食事後、緊張しているときは高くなる場合があります。自分の血圧を知ることが高血圧予防の第一歩です。自分の正確な血圧の状態を知るには、家での測定が大切です。

**高血圧、放置するとどうなる？**  
高血圧が続くと、動脈が硬くもろくなる動脈硬化が起こります。動脈硬化が起こることで脳出血・脳梗塞・心筋梗塞などの病気が起こる可能性があります。

#### 血圧計の選び方



#### 上腕測定タイプ

上腕は心臓に近いのでより正確な値が得られます。



#### 手首測定タイプ

手首は心臓と距離があり測定結果に差が生じる可能性があります。



#### 元気君からのアドバイス

高い血圧が続くときは医療機関を受診しよう！

#### 正しい測定方法

#### 毎日同じタイミングで測定

・1日2回、朝と夜に測定する

**朝** 起きて1時間以内  
※朝食前、トイレ後など

**夜** 寝る直前  
※入浴・飲酒の直後は避ける



#### 測定時のポイント

- ・椅子に座って1、2分後に測定する
- ・薄手のシャツ1枚など薄着で測定する
- ・手首は心臓と同じ高さで測定する

参考:日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン