

田村市オリジナル体操『元気・筋力モリモリ体操』の一部を紹介します！

健康維持と介護予防を目指し、オリジナル体操を生活に組み込んでみましょう。

【その巻：腹式呼吸】

5回実施しましょう。
リラックス効果！とおなかの筋肉を使うことで腰痛予防！寝る前がお勧めです。

市では、通いの場「運動サロン」で『元気・筋力モリモリ体操』を実施しています。

問市民部 市民課 ☎82-1112

①口から息を吐き、おなかをへこませる。6秒

②鼻から息を吸い、おなかを膨らませる。4秒



市臨時職員募集「プール監視員・補助員」

●職種・募集人数

- ①プール管理監視員…6人
- ②プール監視補助員…6人

●勤務場所

滝根 B&G 海洋センター

●応募資格

- ①プール管理監視員
20歳以上の健康で泳げる市民
- ②プール監視補助員
高校生以上の健康で泳げる市民

●雇用期間

6月1日(木)～9月15日(金)
※プール監視補助員は期間中の土・日、祝日、夏季休業期間(夏休み)

●勤務時間

- ①プール管理監視員

午前8時30分～午後5時15分

②プール監視補助員

午前10時15分～午後5時15分

●応募方法

市指定の履歴書を提出または郵送してください。
※市指定の履歴書は滝根公民館・本庁・各行政局で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

●募集期間

4月17日(月)～5月8日(月)
平日の午前8時30分～午後5時15分

●その他

賃金日額など詳しい内容はお問い合わせください。

問・申滝根公民館 ☎78-2001



令和5年度田村市文化センター自主文化事業

●八神純子 Live ～キミの街へ～ 11月18日(土)開催決定!!

◎前売券の販売方法や開演時間などの詳細が決まり次第、市政だよりや市ホームページなどでお知らせします。

◀八神純子プロフィール▶

一つ一つの言葉を丁寧に伝える歌が、聴く人の心を揺さぶるシンガーソングライター。「みずいろの雨」や福島ファイヤーボンズのホーム戦BGM曲「パープルタウン」などが代表作。

●「文化センター映画上映会」を開催します

さまざまなジャンルの映画上映会を4回開催します。
開催時期や映画タイトルなどの詳細が決まり次第、市政だよりや市ホームページなどでお知らせします。

問文化センター ☎82-5030



「原発事故による警戒区域等からの避難者に対する高速道路の無料措置」更新手続きのご案内

現在、ご利用の「ふるさと帰還通行カード」は、更新の手続きが必要となり、11月1日から新しいカードに移行されます。後日、カードをお持ちの方へ、ネクスコ東日本株式会社から更新の案内が郵送されますので、内容をご確認ください。

●無料措置の対象

一時帰宅や所有地等の保安全管理、離散家族間の往来などの利用

※業務やレジャー、買物、通勤などの利用は無料措置の対象外。

●更新手続き

利用の目的と利用区間を記入し申請
※申請した区間のみ無料措置の対象となります。

問市民部 市民課 ☎82-1112

介護資格の取得費用を助成します

介護サービス事業所の職員確保やすでに就労している方の資質向上と職場定着を図るため、資格取得に係る費用を一部助成します。

●申請受付開始 4月3日(月)～

※研修開始後の申請は助成の対象となりません。

●対象研修・定員数

- ・介護職員初任者研修 10人
- ・介護福祉士実務者研修 5人

●対象者

市民で、次の①～③のいずれかに該当する方

- ①一般求職者(ハローワークに求職登録している方)
- ②介護分野に就職を希望する高等学校等の生徒(2、3年生)、大学等の学生
- ③市内の介護サービス事業所に就業している介護職従事者

●助成金額

- 研修に係る費用(受講料・教材費)
- ・介護職員初任者研修 上限60,000円
- ・介護福祉士実務者研修 上限100,000円

●要件

- ・6年3月29日までに研修を修了し、市へ修了報告をする必要があります。
- ・申請者が一般求職者の場合、6年4月1日までに市内の介護サービス事業所に就業する必要があります。
- ※申請に必要な書類など、詳しくは市ホームページをご確認いただくか、高齢福祉課へお問い合わせください。

問・申保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115



田村市ファミリーサポートセンター お願い会員募集

「美容院に行きたいけれど小さい子を連れて行けない」「上の子の学校行事に下の子を連れて行けない」など、困ったときに育児のお手伝いをします。

●対象

生後6カ月～小学6年生までのお子さんの保護者

●利用方法 ファミリーサポートセンターへ会員登録後、利用できます。

●利用料金 1時間500円～

※ファミリーサポートセンターとは

地域で子育てを応援する会員制の相互援助活動です。育児などの援助を受けたい方(お願い会員)援助を行いたい方(預かり会員)が会員となり、地域の中で会員同士がお互いに支えあう活動を支援する組織です。

※お願い会員は随時無料で登録できます。お気軽にお問い合わせください。

問・申田村市ファミリーサポートセンター
(子育て支援センター内) ☎82-1510
受付：平日の午前8時30分～午後5時

【ファミリーサポートの仕組み】

