



佐伯歯科医師会
おやま・みきお
小山 幹夫先生

1 運動器とは
日々、私たちは歩く、座る、しゃがむ、持つ、背負うなどの動作を繰り返して生活しています。これらの動作を行うのが、脳からの指令を受ける筋肉、関節で、これらを「運動器」と呼びます。すなわち動くための器官で、車に例えればタイヤであったり、エンジンであったり、ボディーであったりします。年月がたち、車は動きにくくなれば修理が可能ですが、人の身体はそうはいきません。長年体を使うことで運動器の障害も

2 50歳からは要注意!
増加しています。入院して治療が必要となる運動器障害は、50歳以降に多発していることが分かっています。日本は世界に先駆けて高齢社会を迎え、平均寿命は約80歳になっていきます。人生60年といわれた時代は遠い昔のことになってしまいました。多くの人々が、運動器をこれほど長期間使用し続ける時代は、これまでありませんでした。このことは多くの人にとって運動器を健康に保つことが難しいこ

ロコモティブシンドロームのチェックリスト

- 略してロコチェックとは…
- ①家の中でつまずいたり滑ったりする
 - ②階段を上るのに手すりが必要
 - ③15分くらい続けて歩くことができない
 - ④横断歩道を青信号で渡りきれない
 - ⑤片脚立ちで靴下がはげない
 - ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
 - ⑦家のやや重い仕事が困難
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

レッツ、チャレンジ ロコトレ 一片足立ち



支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。床に着かない程度に片足を上げます。左右1分間ずつ、1日3回行います。

ロコモティブシンドローム

3 メタボ? ロコモ?
糖尿病、高血圧など生活習慣病と関係のある「メタボリックシンドローム」はご存じの人が多いと思いますが、これと似て分かりやすい言葉として作られた考えです。ロコモがないか簡単なチェック表があります。

5 ロコモ
これは、片足立ち、スクワットなのですが、いずれも現在の体の状態に合わせて行う必要があります。例えば、股関節、膝関節の変形が強い人は、机などにつかまりながら片足立ちを行う必要があるかもしれません。腰椎の変形が強い人はスクワットも軽めに行う必要があるでしょう。

保育士

業務内容 市内各保育園で保育業務
勤務時間 平日8時30分から17時15分までの勤務を必要とする時間ですが、さまざまな勤務形態があります
賃金 1日(7時間45分) 8,160円
1時間 1,052円
資格 保育士証を有する人
提出先 市内各保育園に直接提出のみ
問合せ 市内各保育園 児童課 ☎9154

保育園給食調理員

業務内容 市内各保育園で調理業務
勤務時間 平日8時30分から17時15分までの勤務を必要とする時間
賃金 1時間 929円
資格 市内在住者
提出先 市内各保育園に直接提出のみ
問合せ 市内各保育園 児童課 ☎9154

子育て指導者補助

業務内容 子育て支援センターで育児不安の相談指導補助など
勤務時間 1日4~6時間程度(土・日曜日、祝・休日の勤務有)
賃金 ●有資格者 1時間 1,052円(保育士証、教員免許、幼稚園教諭の免許を有する人)
●無資格者 1時間 825円
提出先 ○郵送・直接提出可
〒738-8501(住所不要) 廿日市市役所児童課
○直接提出のみ 各支所福祉グループ
問合せ 児童課 ☎9153

保健医療従事者

業務内容 ①市の各事業での保健指導など
②市の健診での歯科衛生指導
③市の健診での看護業務など
④市の健診での保育業務など
勤務時間 ①原則一般事務補助と同じ
②~④2回、1日3時間程度
賃金 ①1日(7時間45分勤務) 9,100円
1時間 1,174円
②~④1時間 1,052円
資格 ①保健師免許を有する人
②歯科衛生士免許を有する人
③(准)看護師免許を有する人
④保育士証、または幼稚園教諭免許を有する人
受付期間 2月10日(月)~2月21日(金)
提出先 ○郵送・直接提出可
〒738-8512
廿日市市新宮一丁目13番1号
廿日市市保健センター
○直接提出のみ
各支所福祉グループ(大野支所のみ大野福祉保健センター内大野健康推進グループ)
問合せ 廿日市市保健センター☎1610

学校給食調理員

業務内容 佐伯地域内各小学校・中学校、吉和学校給食センター、大野地域内各小学校および宮島学校給食センターでの調理業務
勤務時間 学校給食実施日のうち、勤務を必要とする時間
賃金 1時間 929円
資格 市内在住者
提出先 ○郵送・直接提出可
〒738-8501(住所不要)
廿日市市教育委員会教育指導課
問合せ 教育委員会 教育指導課 ☎9202

平成26年度 臨時職員募集

採用方法(登録制)
登録した人の中から個別に連絡を取り、雇用します。業務内容により、雇用期間や勤務時間などの条件は異なります。
登録者が多い場合など、全員を雇用できないことがあります。登録しても必ず雇用されるとは限りませんのでご了承ください。
登録有効期間
平成26年4月1日から平成27年3月31日までの1年間(年度更新制)
受付期間
随時(保健医療従事者は、2月21日(金)締切)
登録手続
市役所、各支所、各市民センター、各図書館(さいき図書館を除く)、各保育園、あいプラザに備えている申込書に必要な事項を記入し、写真1枚を貼り付けて提出してください。
※有資格者は、資格の証明書・免許証の写しを添えて提出してください
※提出された任用履歴書は、臨時職員などを雇用しようとする他の公共的団体または市の関係機関に開示する場合があります
※希望職種が複数ある場合は、提出先ごとに、それぞれ提出してください



問合せ 人事課 ☎9104

一般事務補助

業務内容 市役所などで一般事務の補助
勤務時間 平日8時30分から17時15分までの勤務を必要とする時間
賃金 1日(7時間45分) 6,400円
1時間 825円
資格 市内在住者
提出先 ○郵送・直接提出可
〒738-8501(住所不要)
廿日市市役所人事課
○直接提出のみ
各支所地域づくりグループ
問合せ 人事課 ☎9104

児童館児童厚生員補助

業務内容 市内の児童館で18歳未満の児童への遊びの指導など
勤務時間 1日6時間程度(月5日程度)
賃金 ●有資格者 1時間 1,052円(保育士証、教員免許、幼稚園教諭の免許を有する人)
●無資格者 1時間 825円
提出先 ○郵送・直接提出可
〒738-8501(住所不要)
廿日市市役所児童課
○直接提出のみ
各支所福祉グループ
問合せ 児童課 ☎9153

留守家庭児童会指導員補助

業務内容 市内各児童会で小学生への放課後の生活指導
勤務時間 1日3時間程度(土曜・長期休業中は1日5時間程度)
賃金 ●有資格者 1時間 1,052円(保育士証、教員免許、幼稚園教諭の免許を有する人)
●無資格者 1時間 825円
提出先 ○郵送・直接提出可
〒738-8501(住所不要)
廿日市市役所児童課
○直接提出のみ
各支所福祉グループ
問合せ 児童課 ☎9153

図書館司書

業務内容 はつかいち市民図書館および大野図書館での図書館業務
勤務時間 図書館勤務日の8時30分から19時15分までの間でシフト制。週3日程度(土・日曜日、祝・休日も勤務有)
賃金 1日(7時間45分) 8,160円
1時間 1,052円
資格 市内在住で司書資格を有する人
提出先 ○郵送・直接提出可
〒738-0023
廿日市市下平良一丁目11番1号
はつかいち市民図書館
〒739-0478 廿日市市大野1328番地
はつかいち市民大野図書館
問合せ はつかいち市民図書館 ☎0333
はつかいち市民大野図書館 ☎1120