

<仕事をお探しの方>
<就職への不安や悩みがある方>

「就労支援室」にご相談ください

1 | 求人情報の提供

次の3か所に「求人情報掲示板」、「閲覧用求人情報ファイル」を設置(週1回更新)
①市役所 1階 ロビー ②道の駅とうじょう ③やしろショッピングセンターBio

2 | 求人活動のサポート

ハローワークの求人情報をもとに、求人情報の提供や就職活動に関する様々な支援をしています。また、就労についての不安や悩みなどの相談に応じるなど、一人ひとりにあった仕事探しのお手伝いをします。

- ☐ 就労支援室の来室者専用パソコンで求人票検索ができます。
- ☐ 選んだ求人票の応募状況はハローワークに確認できます。
- ☐ 履歴書・職務経歴書の書き方や添削、面接時の注意点等についてアドバイスします。

3 | 女性の就労支援

市内の児童館に女性向けの求人情報を職種別にまとめた「ママのお仕事探し専用求人ファイル」を設置(週1回更新)しています。

- ☐ 社児童館「やしろこどものいえ」
- ☐ 滝野児童館「きらら」
- ☐ 東条鯉こいランド(南山活性化支援施設ミナクル内)

就労支援室へのお問い合わせはこちら

☎0795-43-0165

社福祉センター 2階 (加東市社 26)

相談日 土曜日、日曜日、祝日を除く、平日の月曜日～金曜日

相談時間 8時30分～12時、13時～17時15分

＼55歳以上の方の就労をサポート／

高齢者就労相談窓口(無料)

相談日 毎週月曜日、木曜日 ※祝日を除きます

10時～16時(事前予約受付)

場所 北播磨県民局 別館 3階 商工観光課内

☎北播磨県民局 県民・商工観光課 ☎42-9412



お子さんの良質な睡眠を守りましょう！

子どもが心身ともに健全な発達をするためには、良質な睡眠は欠かせません。しかし、スマートフォンなど、情報通信機器が広がる現代社会では、子どもの遅寝や睡眠時間の減少、ブルーライトによる睡眠の質の低下といった問題が起こりやすくなっています。

次の点を心がけ、お子さんの睡眠リズムを整えてあげましょう。

①早起きをさせましょう

お子さんが眠そうにしている、毎朝同じ時間に起こしてあげましょう。



②子ども中心の生活を心がけましょう

「夜に家族が帰宅したときに、音や気配で子どもが起きてしまった」といった経験はありませんか。お子さんの快適な睡眠を守るために、家族で協力しましょう。

③昼寝の時間を見直しましょう

子どもの昼寝の時間は、個人差があります。昼寝をしたお子さんの就寝時間が遅くなってしまう場合は、昼寝の時間帯を早めたり、昼寝を早めに切り上げてみましょう。

⑤就寝前の習慣をつけてあげましょう

就寝前の習慣をつけ、毎日繰り返してあげること、お子さんは安心して眠れるようになります。
※習慣の例:絵本の読み聞かせ、子守唄、マッサージ、ぬいぐるみをさわる等

健康がいちばん



☎健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当:櫛原ひろみ ☎43-0432

今月の保健センター事業

の事業は、事前に予約が必要です。

	日時	備考
母子健康手帳交付	毎週火曜日 8時30分～17時15分	対象 妊婦
4か月児健診	8月27日(木)	※対象の方には、個別に案内をお送りします。
10か月児相談	8月27日(木)	
1歳6か月児健診	8月6日(木)、28日(金)	
2歳児育児教室	8月6日(木)	
3歳児健診	8月5日(水)、19日(水)	
子育て何でも相談	8月20日(木) 受付 9時～11時	
離乳食もぐもぐ教室	8月11日(火) 受付 9時30分～9時50分	参加費 100円 申込期限 8月6日(木)

表の事業の問い合わせ先は、全て☎43-0432

★母子健康手帳の交付申請時に必要なもの

- ①印鑑(スタンプ印不可)、②マイナンバーカード、または個人番号通知カード、③運転免許証等の公的機関が発行した顔写真付の本人であることが確認できる書類(マイナンバーカードを持参される方は、不要です。)、④妊娠届出書(医療機関で貰った方のみ)

育児何でもダイヤル相談

☎43-0432

こころの健康ホットダイヤル

☎42-2800

受付時間は、いずれも土曜日、日曜日、祝日を除く平日の8時30分～17時15分です。

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:櫛原ひろみ ☎43-0432 20