

フードリンクあやせを開催します

食品ロス削減に貢献するとともに、さまざまな理由で食料などを必要とされる方へ、無償で提供する活動です。1世帯につき、米、レトルト食品、缶詰、日用品など数点を提供します。生活などでお困りの方の相談も受け付けます。
時 3月26日(土)10時～13時 **対** さまざまな事情により食料提供を希望する方 **場** 保健福祉プラザ **主** 市社会福祉協議会、市内食料支援団体、市
 ※駐車場に限りがあるので、公共交通機関の利用をお願いします



フードドライブを実施します

フードリンクあやせで提供する食料などを集めるため、フードドライブ(食品寄付)を実施します。家庭で眠っている食料一つからでも寄付することで、食料を必要とする方への支援ができます。

〇寄付してほしい食品など

- ・米(白米・玄米・アルファ米)、パスタ、そうめんなどの乾麺、缶詰、レトルト食品、ふりかけ、粉ミルク、離乳食、菓子、調味料(しょうゆ、食用油)など
- ・未開封の日用品(製造からおおむね3年以内の洗剤類、ハンドソープ、マスクなど)
- ・消費期限が5月1日以降で、常温保存可能なもの

×寄付できない食品

- ・消費期限が4月30日以前のもの
- ・生鮮食品(生肉、魚介類、野菜)
- ・アルコール(みりん、料理酒を除く)
- ・開封しているもの

▶**募集期間** 3月24日(木)まで(土・日曜日は保健福祉プラザ管理人が受け付け。3月12日(休館日)は除く)。8時30分～17時▶**場** 福祉総務課が同協議会(保健福祉プラザ内)▶**問** 同課 ☎70・5624、同協議会 ☎77・8166

市行政改革方針の策定

2年度で取り組み期間が終了した第4次市行政改革大綱「経営戦略革新プラン2017」の考え方を引き継ぎつつ、さらなる行政改革の取り組みを進めるため、新たに組織を効果的・効率的に運営する方針を示したものです。閲覧場所は、企画課、市役所2階情報公開コーナー、行政資料コーナー、図書館の他、市 **HP** にも掲載。**問** 企画課 ☎70・5635

市生涯学習推進プラン(第2期市教育振興基本計画)と前期実行計画の策定

平成23年2月に策定した市教育振興基本計画の計画期間が2年度で終了したことから、今後の本市の生涯学習の方向性を整理し、重点的に取り組むべき施策を明らかにすることで、生涯学習の充実を図るため、市生涯学習推進プラン(第2期市教育振興基本計画)と前期実行計画を策定しました。閲覧場所は、生涯学習課、市役所2階情報公開コーナー、図書館、中央公民館、各地区センター、寺尾いずみ会館、南部ふれあい会館、神崎遺跡資料館、保健福祉プラザ、綾北福祉会館の他、市 **HP** にも掲載。**問** 生涯学習課 ☎70・5658

第3次市子ども読書活動推進計画の策定

子どもの読書活動の充実を図るため第3次市子ども読書活動推進計画を策定しました。本計画は今後5年間の本市における子ども読書活動推進にあたっての基本方針と方策を示したものです。閲覧場所は、生涯学習課、市役所2階情報公開コーナー、図書館、中央公民館、各地区センター、寺尾いずみ会館、南部ふれあい会館、保健福祉プラザの他、市

HP にも掲載。**問** 生涯学習課 ☎70・5658

日赤活動資金募集のお礼

5月～12月の赤十字活動資金募集期間に、自治会を通じて日本赤十字社へ寄せられた募金額は、646万4484円でした。募金は同社の自然災害などにおける災害救護活動や国際活動、医療活動などに活用されます。ご協力ありがとうございました。**問** 日赤綾瀬市地区(福祉総務課内) ☎70・5613

市職員(任期付行政・行政福祉・保健師・保育士)募集 **問** 職員課 ☎70・5607

▶**試験区分など** 表のとおり▶**第1次試験日** 4月9日(土)▶**会場** 市役所会議室など▶**申**▶**期間** 3月10日～17日(必着)▶**方法** 市 **HP** から電子申請か簡易書留▶**受験案内・申込書配布** 職員課(土・日曜日は市民課)か保健福祉プラザ(市 **HP** からダウンロード可)▶**その他** 詳細は受験案内参照

試験区分	受験資格	採用予定時期
育児休業代替任期付職員、一般任期付職員(行政)	昭和33年4月2日以降に生まれた人で、ワード・エクセルの操作ができる方	【育児休業代替任期付職員】職員の育児休業取得状況に応じて採用予定 【一般任期付職員】一定の期間内に終了することが見込まれる業務や、一定の期間内に限り業務量の増加が見込まれる業務の状況に応じて採用予定
育児休業代替任期付職員、一般任期付職員(行政福祉)	社会福祉士か精神保健福祉士の資格を有する方 ※年齢要件なし	
育児休業代替任期付職員、一般任期付職員(保健師)	保健師の資格を有する方 ※年齢要件なし	
育児休業代替任期付職員、一般任期付職員(保育士)	保育士資格を有する方 ※年齢要件なし	

市民からのお知らせ

催し

●ブラジル文化教室・料理教室

①ブラジル文化の紹介やサンバステップ体験②本場ブラジルソーセージ作り。**時** ①3月12日(土)10時30分～12時30分②3月26日(土)10時30分～13時30分 **場** 中央公民館 **定** ①なし②15人(申込順) **費** ①300円②2000円 **主** AIFAあやせ国際友好協会 **申** 水上 ☎090・1804・8103

●早園地区センターまつり

手まり、機織り、七宝焼き、ステンドグラス、手編み、絵画、木彫り、絵手

紙などの展示。スクエアーズダンス、日本舞踊、民謡、フィットネス、フラダンス、演奏などの発表。**時** 3月26日(土)10時～14時 **場** 早園地区センター、早川自治会館 **主** 同まつり実行委員会 **問** 同センター ☎78・1160

●市民オペラ「魔笛」出演者によるスペシャルコンサート

時 3月27日(日)14時～16時(13時30分開場) **場** オーエンス文化会館 **費** 3000円(中学生以下無料・保護者同伴) **主** 綾瀬でオペラを!の会 **問** 内村 ☎090・4202・6724

●あやせ歴史散策「渋谷氏コース」

早川城跡、宮久保遺跡、五社神社、峰通り、江川天神社、東郷道路を巡る。

時 3月27日(日)9時～12時 **定** 10人(申込順) **費** 200円(高校生以下100円) **主** 市史跡ガイドボランティアの会 **申** 3月2日～24日に市民活動センターあやせ ☎70・1232(9時～20時)

●菊作りあれこれ

大菊、ドーム菊、スプレー菊などの育て方の学習。**時** 4月3日・5月8日・6月12日の各日曜日10時～12時 **場** 中央公民館 **定** 各40人(申込順) **主** 綾瀬菊花会 **申** はがきに住所、氏名、電話番号、受講希望の旨を明記し、4月2日までに必着で〒252-1113上土棚中6-10-1藤岡(☎79・2515)へ郵送

5/1号原稿は3/30締め切り

簡単自宅でトレーニング

～誰でもできる運動不足解消法～

その1

問 スポーツ課 ☎70・5656

自宅でできるトレーニングを紹介します。トレーニングを行う際は、「実施のポイント」「実施の注意点」をよく読んで、安全に正しく行ってください。

在宅ワークなど自宅で過ごす時間が多くなり、体を動かす機会が減少している方は、ぜひ、体力低下予防のために取り組んでみませんか。

実施のポイント

- 各種目の回数や時間はあくまで目安です。自分の体力に応じて、調節をしましょう
- トレーニング実施中は、呼吸を止めないように数を数えながら行いましょう
- 正しい方法できているか、どここの筋肉を使っているか、常に意識しましょう

実施の注意点

- 病気やけが、服薬などがある方は、運動制限がないか、医師の指示に従ってください
- 体調が悪い場合などは無理をせず、実施を控えてください
- 実施中に体調不良や痛みを感じたら、無理をせず、すぐに中止してください

肩甲骨周辺のストレッチ

前後10回ずつ 1～2セット



解説

できるだけゆっくり大きく回すことが効果を引き出すポイントです。特にデスクワークなど同じ姿勢が続く方は、こまめに実施しましょう。

注意点

いきなり大きく動かすと筋肉を痛める可能性があります。最初は小さく、少しずつ大きな円を描くように回数を重ねましょう!

監修:(株)ハイクラス 位高駿夫(博士(スポーツ健康科学))