

子どもたちに囲まれて働いてみませんか 保育士・放課後児童クラブスタッフ・支援員等の募集

市では、保育事業等を運営する
法人と協力して、市内保育園や認
定こども園、放課後児童クラブで
働きたい方を募集しています。
子どもたちに囲まれて、笑顔で
楽しく働いてみませんか。

●保育の仕事にチャレンジ

保育士の資格をお持ちで、お仕事
したいとお悩みの方は、保育の仕事
にチャレンジしてみませんか。

▽出産や子育てのために職場を退職
したが、子どもも成長したのでも
う一度働きたいと考えている方

▽保育士の資格はあるけれど、現場
から離れていたため、働きたいけ
ど不安がある方

▽保育の仕事に関心がある方
●放課後児童クラブの仕事にチャレ
ンジ

放課後児童クラブは市内に17か所
設置しており、放課後、家庭に帰って
も保護者がいないお子さんを対象に
遊びや集団活動を通じて、子どもた
ちの自主的な活動を支援しています。

【支援員】

▽教諭・保育士の資格を活かして
たい方

▽2年以上、児童福祉事業に従事し
ていた方

【補助員】

▽特に資格は問いません。

●まずはご相談ください

勤務条件や応募方法は、各法人の
ホームページからご覧になれます。
また、各法人へご相談いただけれ
ば、保育園や認定こども園、放課後児
童クラブでの仕事内容についての質
問にもお答えするほか、施設見学も
可能です。

保育や放課後児童クラブの仕事に
関心がありましたら、まずは各法人
にご相談ください。

問い合わせ先	保育園・ 認定こども園	放課後児童クラブ 実施施設
(社福) 民生博愛会 ☎73-5148	東光保育園、第二東 光保育園、第三東光 保育園、第四東光保 育園、大野保育園、 第二大野保育園	上磯小、谷川小、久 根別小、久根別子育 て支援拠点施設、新 道会館、さわやか会 館、市渡会館
(社福)侑愛会 ☎49-2581	七重浜こども園、 当別保育園	当別保育園

こんにちは 管理栄養士です

寒い冬に備えて、体の中から 温める習慣をつくろう！

肌寒い日が続くようになってきました。これから迎える寒い冬に備えて、今からコツコツ
体を温める習慣をつくりましょう！

今回は、体を温めるメリットと食生活のポイントについてお伝えします。

体を温めると
こんな良いことが♪

- 血行が良くなる（肩こりや腰痛等の体の不調を和らげる）
- 代謝が上がる
- 免疫力が上がる（低体温傾向だと免疫力は低くなる）等

今日からやってみよう！

- 朝起きたら白湯をコップ1杯ゆっくり飲む
→体が温まるだけでなく、腸に刺激を与え、お通じにも良い影響を与えてくれることもあります。レモン汁を入れたり、香りをプラスしながら飲むのもいいでしょう。
- 朝食を抜かない
→朝食を抜いてしまうと体の体温は上がらず、低体温傾向になります。
- 体を温めてくれる食材を意識して食事に取り入れる
 - ①代表的なしょうがの辛味成分である「ショウガオール」、ニラやにんにくに含まれる「アリシン」には、血行を促進し代謝を高める働きがあります。ショウガオールは、皮に近い部分に多く含まれ、さらに加熱をすることで効果がアップします！
 - ②水分の多い野菜は体を冷やします。寒い時期に旬を迎えるものや根菜を意識してとりましょう！！

栄養相談随時受付中

食事や栄養面で気になることはありませんか？相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

市役所保健福祉課
健康推進係 [内線155]
管理栄養士 池上

