

第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会 モザイクアートポスターに使用する写真を募集

●写真のテーマ

「滋賀県の魅力またはスポーツ・運動の魅力」を表現した写真

(例)・滋賀県の風景や観光地、特産物

- ・スポーツ・運動を楽しむ様子
- ・マスコットキャラクターのキャッフィーやチャッフィー など

●応募方法

SNS (インスタグラム、ツイッター) で「#滋賀国スポモザイク」をつけて
写真データを投稿、またはインターネットやメールで下記まで

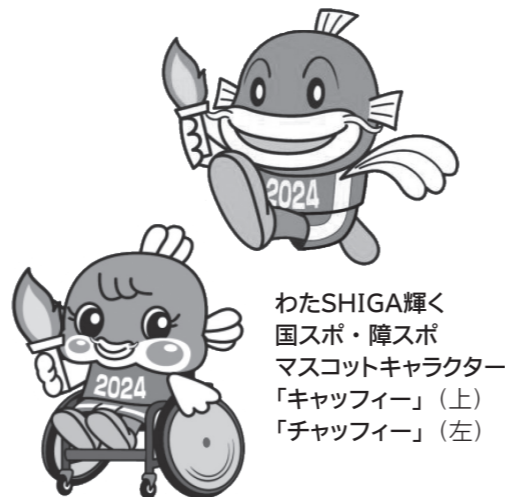
●応募締切 1月31日(金)まで

応募いただいた方の中から抽選で
以下の景品をプレゼントします。

- 近江牛ギフト券 5人
- マスコットグッズ 30人



※詳細は、大会専用ホームページまで



わたSHIGA輝く
国スポ・障スポ
マスコットキャラクター
「キャッフィー」(上)
「チャッフィー」(左)

申込み・問合せ

第79回国民スポーツ大会・
第24回全国障害者スポーツ大会
滋賀県開催準備委員会 写真募集係
☎077-528-3321 ☎077-528-4832
✉kokusupo-kikaku@pref.shiga.lg.jp

会計年度任用職員の募集

令和2年度に雇用する会計年度任用職員の募集が始ま
ります。随時募集しますので、希望される場合は市ホーム
ページやハローワークをご確認ください。

任用期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日
(1年間)

募集予定の職種

フルタイムまたはパートタイム

- 事務員 ○施設等管理人 ○用務員 ○配送員 ○作業員 ○調理員
- 運転手 ○保健師 ○看護師 ○管理栄養士 ○栄養士 ○歯科衛生士
- 助産師 ○臨床検査技師 ○心理士 ○保育士・幼稚園教諭 ○児童厚生員
- 母語支援員 ○外国語相談員 ○手話通訳員 ○図書館等司書
- スクールソーシャルワーカー
- その他 各種調査員・対策員・相談員・指導員・支援員・推進員 など

※表に載っていない職種もあります。

※勤務時間や勤務場所などの詳細は、職種によって異なります。
市ホームページやハローワークでご確認ください。



▲職員採用情報はこちら

問合せ 人事課 人事係 ☎69-2122 ☎63-4086

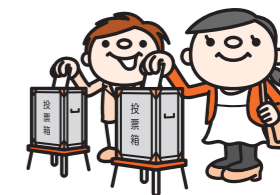
甲賀市長選挙および甲賀市議会議員補欠選挙 期日が決まりました

令和2年10月30日任期満了の甲賀市長選挙および甲賀市議会議員補欠選挙の期日は次のとおりです。

■選挙の期日(投票日) 令和2年10月18日(日)

■選挙の告示日 令和2年10月11日(日)

問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎69-2260 ☎63-4086



健康推進員だより

いつまでも元気でいるために

筋力トレーニングとたんぱく質摂取で効率よく筋肉を増やしましょう。



- ・筋肉は体重の5分の1
- ・筋肉が減ると、右記のような症状が表れます。
- ・骨や筋肉量のピークは20～30歳代で、40歳代以降は1年ごとに1%ずつ減少します。若い間から運動習慣を毎日の生活に取り入れ、丈夫な筋肉を維持しましょう。

免疫力の低下
体重、体脂肪の増加
体のたるみ
転倒や骨折
ひざや腰の痛み



簡単にできるトレーニング

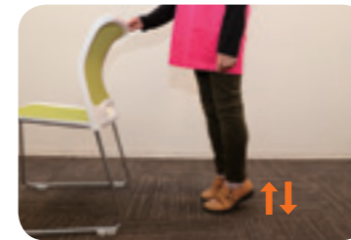
スクワット



片足上げひざ伸ばし



かかと上げ下げ



片足横上げ



たんぱく質を多く含む食品

豚もも肉
鶏ささみ
卵
大豆製品
チーズ
マグロの赤身 など

1日の食事でも、バランス
良くたんぱく質を取り
ましょう。



- *筋肉のほとんどはたんぱく質でできています。
- *筋肉は年齢に関係なく増やすことができます。

問合せ すこやか支援課 健康増進係 ☎69-2168 ☎63-4085