

募集

町の封筒およびホームページに 広告を掲載しませんか

問

管財契約課 管財契約班(内線)3263
総務課 広報・シテイセールス班(内線)3222

町役場で使用する一般共用封筒に掲載する広告と、町ホームページのバナー広告を募集します。この機会に、企業の宣伝活動の一環として広告を載せてみませんか。

いずれも、風俗営業や政治・宗教活動、意見広告、個人の宣伝、公序良俗に反するものなどは掲載できませんので、ご了承ください。

一般共用封筒への広告

一般共用封筒は、主に町から各種の通知などを郵送する際に使用しているもので、町民皆さんをはじめ、多方面へのPRが可能な広告媒体です。

掲載予定期間

角形2号封筒は10月上旬から約1年間、長形3号封筒は8月上旬から約1年間(いずれも在庫がなくなるまで)

応募期間 5月31日(火)

申し込み方法

「愛川町業務用封筒」広告掲載申込書、事業内容・社歴などが分かる会社案内・パンフレットなど、広告原稿およびその電子データを管財契

約課へ郵送してください(広告原稿の電子データはメールで送付)。申込書は町ホームページからダウンロードできます。



封筒の印刷枚数・掲載料など

封筒種別	一般共用封筒 (角形2号)	一般共用封筒 (長形3号)
印刷予定枚数	20,000枚	80,000枚
広告サイズ・刷り色	縦80mm×横150mm 1色(青)	縦55mm×横90mm 1色(青)
掲載枠数	3枠	3枠
掲載料 (1枠当たり)	30,000円	50,000円

ホームページバナー広告

バナー広告とは、町ホームページのトップページ内に表示する有料の広告画像で、広告主の指定するホームページにリンクをさせるものです。

町ホームページには、本年度月平均で約10万件のアクセスがあり、町民皆さんをはじめ多くの方が閲覧しています。

掲載期間

4月1日(金)～令和5年3月31日(金)
(1カ月単位。最長で1年間)

掲載場所および募集枠数

町ホームページのトップページ下段に設ける12枠

掲載料

1枠当たり月額5千円

応募期限

2月28日(月)(応募期限後に空き枠がある場合には、随時応募を受け付けます)

バナー広告の規格

【サイズ】

縦60ピクセル×横120ピクセル

【形式】

GIF形式(アニメーション不可)、PNG形式、JPEG形式のいずれか

【容量】

20キロバイト以内

申し込み方法

「愛川町ホームページ」広告掲載申込書、事業内容・社歴などが分かる会社案内・パンフレットなど、バナー広告の画像ファイル(メール送付可)をお持ちの上、総務課へ。申込書は町ホームページからダウンロードできます。

税金

要介護認定の高齢者は
障害者控除を受けられます

問

高齢介護課 介護保険班
(内線)3332

65歳以上の方で要支援・要介護認定を受けている方は、各種障害者手帳の取得の有無にかかわらず、次の要件に該当し、障害者控除対象者認定書の交付を受けることにより、確定申告や町県民税の申告をする際、障害者控除の対象となる場合があります。

対象

- 要支援・要介護認定を受けている方
- 当該年において認定の有効期間がある方(令和3年12月31日現在まで有効期間がある方)

※対象者が死亡している場合は、死亡日時時点で認定の有効期間があること。

※要件を満たしていても、身体状況によっては該当にならない場合もあります。

申請方法

運転免許証や健康保険証など申請者の本人確認できるものをお持ちの上、申請書を高齢介護課へ。申請書は、窓口での配布のほか、町ホームページからダウンロードできます。

令和4年度の会計年度任用職員を募集します

令和4年度に各公共施設で勤務していただける方を募集しています。身分は、地方公務員法第22条の2に規定されている会計年度任用職員(非常勤の地方公務員)です。業務内容や勤務条件、応募資格などは職種により異なりますので、詳しくは各担当課へお問い合わせいただくか、町ホームページをご覧ください。

また、会計年度任用職員制度全般に関することは、総務課 総務法制班(☎内線3218)へお問い合わせください。

◎**応募方法** 「愛川町会計年度任用職員選考申込書兼経歴書」に必要事項を記入し、各担当課へご提出ください。申込書兼経歴書は各担当課、総務課、町ホームページで配布しています。

なお、専門の資格が必要な職種については、申込時に資格を証明する書類の写しを提出してください。

◎**任期** 4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

◎**募集人数** いずれも若干名

◎**応募期限** 2月15日(火)

職種	勤務場所	提出先・問い合わせ先
あいかわ町民活動サポートセンタースタッフ	あいかわ町民活動サポートセンター	行政推進課 ☎(内線)3245
産休等代替保育士	高峰保育園、中津保育園	子育て支援課 ☎(内線)3362
短時間勤務保育士	半原保育園、田代保育園、中津保育園、中津南保育園	
早朝保育士	中津保育園	
延長保育士	半原保育園、中津保育園、春日台保育園	
事務補助員(衛生プラント)	衛生プラント	衛生プラント ☎046(286)2841
都市公園施設等整備作業員	町内一円	都市施設課 ☎(内線)3449
インクルーシブサポーター	町立小・中学校(勤務校応相談)	指導室 ☎(内線)3618
学習活動サポーター	町立小学校(勤務校応相談)	
学校図書館指導員	町立小・中学校(勤務校応相談)	
相談指導教室補助指導員	愛川町相談指導教室	生涯学習課 ☎(内線)3644
放課後児童クラブ指導員	放課後児童クラブ(各小学校内)(勤務場所応相談)	
かわせみ広場指導員	町内の児童館、公民館または小学校(勤務場所応相談)	
都市公園施設管理員(町内体育施設)	第1号公園体育館、田代運動公園、三増公園のいずれか	スポーツ・文化振興課 ☎(内線)3632

一言
精神保健
福祉士から

【睡眠と心の健康について】

睡眠は、体だけでなく、心の健康とも深くかかわっています。睡眠不足が続くと、ストレスを感じやすくなり、メンタルヘルスの不調につながります。忙しい毎日の中でも、健康生活を送るために、睡眠の「量」「リズム」「質」を意識してみたいかがでしょうか。

①「量」→睡眠不足を防ぐ

必要な睡眠時間には年齢や個人差がありますが、6時間以上睡眠をとると、日中の眠気と疲労感が改善し、ストレスを感じにくくなります。十分な睡眠時間の確保が難しいときには、週の真ん中だけでもいつも以上に長い睡眠時間を確保しましょう。



②「リズム」→社会的時差ボケを防ぐ

睡眠は体内時計でコントロールされています。体内時計の時間がずれたために、不眠や眠気がおこる状態を「社会的時差ボケ」と言い、光と食事によって整ったりずれたりします。



一定の時間に起床し、朝食をとりましょう。午前中のうちに窓際やベランダで日光を浴びるようにしましょう。

夕食をとる時間は遅くならないようにしましょう。夕食の時間が遅くなりそうときは、分食が効果的です。早めの夕方におにぎりやパンなど少量の炭水化物を摂っておき、帰宅後は肉・魚などのタンパク質と野菜だけ食べることで、太りにくくなるだけでなく、体内時計がずれにくくなります。夜遅くにスマートフォンやパソコンのディスプレイを見るのは、体内時計をずらし寝つきを悪くするので、避けましょう。

③「質」→生活習慣を整える

適度な運動により、深く、長く眠れるようになります。20～30分のウォーキングを週2～3回行うだけでも効果があります。寝室の温度や湿度は、季節に応じて心地よいと感じられる程度に調整し、照明は月明り程度にしましょう。また、夕方以降のカフェインは寝つきを悪くするため摂取はなるべく控えましょう。寝酒は寝つきを良くしますが、眠りを浅くします。適量にして、節度のある飲み方をしましょう。

良い睡眠のポイント3つ