



回 覧 ※各係単位での回覧をお願いします。

組合分会長

速報性の向上のために、速報の配布数は、係単位での枚数で配布しています。

# 年末年始ラーニングプログラム！

年末年始、まとまった休みが取れる時期ですが、昇任試験のための勉強をしなければいけなかったり、忘新年会で体調を崩してしまったりする方もいるかと思います。

そんな方々に2つのメニューをご用意いたしました！ぜひぜひのご参加お待ちしております。

～自治研部研究調査班「人事 SDGS」presents～

## ① 帰ってきた！

### 経験者から学ぶ！昇任試験対策講座

『誰1人取り残さず、働きがいをもって、一緒に大交流時代を拓いて行きましょう！』

日 時 2023 年 12 月 21 日(木) 18:00～19:30

22 日(金) 18:00～19:30

※どちらの日程も内容は同一のものととなります。

場 所 本庁地下1階 組合書記局(予定)

対象者 「主幹」または「課長補佐級」昇任試験の受験対象者

内 容 ○ 受験に対するマインドについて

○ 1次試験(筆記)、2次試験(面接) 対策

○ その他

講 師 介護保険課 摩垣主幹、都市計画課 齋藤主幹

持ち物 筆記用具、職員倫理ハンドブック

申 込 右上の QR コードからお願いいたします。

× 切 12 月 19 日(火)

その他 ・学習用の参考書として、『事例で学べる行政判断(係長編)』、

『地方公務員法よく出る問題 108 問』(どちらも公職研)を推奨します。

・本講座を受講することで、昇任試験の合格を保証するものではありません。

どうやって  
勉強しよう…

合格できる  
かなあ…



昇任試験対策  
申込 QR コード



②は裏面へ➡

## ② 腸活からはじめるウェルビーイング

(介護と仕事の両立を図りたい！PT)



年末年始は、暴飲暴食による体重増加や体調不調になりがち。  
腸活を学んで体を1日も早く平常に戻しませんか？

**日時** 2024年1月17日(水) 18:00~19:00

**場所** 織協ビル 6階 604 会議室

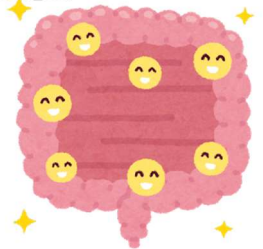
**定員** 30名程度

**内容** ・腸活などを中心とした健康づくり、不調改善について  
・腸が心身に与える影響  
・腸ケア(腸もみのセルフケアなど)について  
など

腸活で心も体も健康に！

**講師** 腸もみ専門サロン腸整Nuku'Nuku

代表 うえせ ともえ(健幸セラピスト)



臨床検査技師として福井県内の病院に16年間勤務。

その知識と経験から「心身の健康は腸から」と考え、2013年に病院を退職。

現在は専門的知識を活かした腸もみ専門サロン腸整Nuku'Nukuを開業。

2019年に北陸初の自宅でできるセルフ腸もみ「腸整セルフマッサー講座」を開講。企業の健康経営に腸活を取り入れた「腸活ウェルビーイングサポート支援」も展開している。



←腸活セミナー申込QR

メ切 12/28(木)



※腸にやさしいお土産付き！参加申し込み時にお選びください。

●腸整Nuku'Nuku オリジナル腸活日めくりカレンダー 

腸の基本の「き」から「へえ～そうなんだ」という腸の話や腸活メニューを  
1日1つお届けする日めくりカレンダー

腸整暦の3つの使い方

- ・1ヶ月で腸を整えたい方
- ・1週間(7日)で腸を整えたい方
- ・自分の体調や悩みに合わせて腸を整えたい方

腸整暦 3つの使い方

- ・1ヶ月周期で腸を整えたい方
- ・7日周期で腸を整えたい方
- ・自分の体調に合わせて腸を整えたい方



●リラックス効果もある無農薬栽培のホーリーバジルティー(南越前町産) 

ホーリーバジルティーの健康効果

- ・腸内の洗浄
- ・ストレスの緩和
- ・疲労回復
- ・抗酸化作用、免疫力アップ  
など

