

# 地元お仕事探しの情報満載!

毎週日曜日発行  
2024 Vol.872

11/3

タウンスポット

# Town Spot

求人  
情報

ステキな未来が  
きっと見つかる!



FREE  
MAGAZINE

¥0

ご自由にお持ち帰り下さい

エリア  
北近畿

●求人情報 / 正社員・アルバイト・パート・契約社員  
派遣スタッフ・業務委託その他

タウンスポットに関するお問い合わせは

☎ 0120-03-2678

簡単  
検索!



PC



Web



スマホ

タウンスポット

検索

QRコード



# 開催! 就職相談会



**11/12 (火)**  
9:00~11:30

私服で参加OK!

**場所** ハローワーク福知山  
〒620-0933 福知山市東羽合町37  
**住所**  
**交通** 共栄高校前バス停から徒歩3分・ハローワーク駐車スペース利用可

事前予約や履歴書は不要!

**11/28 (木)**  
10:00~11:30

**場所** ハローワーク篠山  
〒669-2341  
兵庫県丹波篠山市郡家403-11  
**住所**

## 1. 福知山市/加工・組付け

月給 **200,000円**~  
〈月収例〉 **245,000円** ※月給+各種手当

【時間】 8:45~17:15 (休憩1回、計45分)  
【休日】 5勤2休、土日祝 (工場カレンダーによる)

## 2. 福知山市/食品の製造

時給 **1,150円**~  
〈月収例〉 **234,000円** ※21日稼働+残業10時間/月の場合

【時間】 17:00~2:00 (休憩2回、計60分)  
※残業は月に0~20時間程度  
【休日】 5勤2休、土日 (工場カレンダーによる)

## 3. 福知山市/機械操作

月給 **201,000円**~  
〈月収例〉 **220,000円** ※月給+各種手当

【時間】 ①8:30~17:00②15:00~23:30③23:15~8:15  
※3交替 (休憩1回、計60分)  
※残業対応は相談可能です  
【休日】 5勤2休、土日祝 (工場カレンダーによる)

## 4. 福知山市/物流倉庫内での運搬作業

時給 **1,250円**~  
〈月収例〉 **233,000円** ※時給×8H実働×20日稼働+各種手当

【時間】 8:30~17:30 (休憩1回、計60分)  
【休日】 5勤2休、土日祝 (工場カレンダーによる)  
※長期休暇はGW4日、お盆3日、年末年始4日の予定です

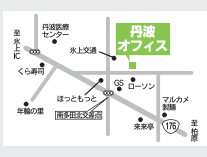
★フォークリフト資格保持者★リーチリフト経験者歓迎

**この他にも舞鶴市・京丹後市・豊岡市・丹波市・丹波篠山市にも多くのお仕事がございます!**

【休 暇】 GW、夏季休暇、年末年始休暇【交通費】 上限30,000円まで支給 ※会社規定有り  
【待 遇】 昇給昇格、グループ賞与一時金・社会保険・雇用保険・健康保険・厚生年金・労災保険完備、残業・休出手当あり、深夜手当、有給休暇、慶弔休暇、通勤交通費支給、住宅完備、制服貸与、従業員持株会、資格取得制度あり、定年満60歳、再雇用として原則65歳迄就業

**UT UTコネクト株式会社**  
☎0078-6008-4087

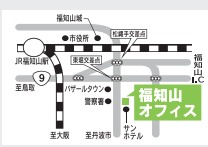
営業時間 月~金 9:00~18:00 ★自宅でラクラク電話面接OK!  
※通話料無料です  
総合人材サービス 許可番号  
【派遣】(派)28-130003【紹介】28-ユ-130005



**丹波オフィス**  
丹波市水上町石生 2315-3 1F



**豊岡オフィス**  
豊岡市寿町11-1寿ビル2号館1階



**福知山オフィス**  
福知山市字堀 2080-8  
福知山サンホテル別館 テナント2階

◆正社員 ◆パート ◆舞鶴市

### 美容師スタッフ急募!!

仕事内容…ヘアカット専門の美容師  
勤務地 ▶ら・ぼーる東舞鶴店(舞鶴市南浜町27-5)  
【時間】10:00~20:00(シフト制)※パート時間相談  
【休日】月5~8休(シフト制)  
【待遇】皆勤手当、報奨金、その他手当有り、社会保険有り、介護・育児休暇有り、交通費支給、駐車場完備

年齢 ノルマ 残業 プランの心配なし

正社員 月給 《5休》310,900円  
《6休》297,650円  
《7休》284,390円  
《8休》271,120円

パート 月給 《5休》1,160円~1,190円

土日祝 100円UP 平日時給

〈応募〉下記本部までTEL後、詳細をお伝えします  
応募専用 ☎076-443-5311  
繋がらない場合は… ☎090-3728-0611 前川迄

ヘアカット専門 **カットコムズ**  
本部:富山県富山市田中町1-16-38

◆パート ◆舞鶴市

### 舞鶴の方 パートスタッフ募集

時給 **1,300円~1,500円**

◆仕事内容/不動産の受付、案内、簡単な図面作成  
【休日】木・日・祭【時間】10:00~16:30 ★1日4時間位(勤務時間相談できます)  
応募 電話連絡にてお問合せください。

**mini mini 株式会社 日本海** ☎0773-77-0855  
京都府舞鶴市字引上1番地

◆正社員 ◆福知山市

年間休日122日のゆとりある勤務です!!

### 正職員! 管理栄養士募集!!

業務内容 **病院給食の栄養管理業務**  
・入院患者様、外来患者様の栄養管理指導  
・患者様の献立作成及び帳票作成

★毎年定期昇給あり ★事前見学可能

給与 月給 **215,360円~254,060円** ※諸手当含む  
賞与 年2回 **878,000円~1,048,647円** ※昨年実績

応募 履歴書(写真貼付)を下記まで郵送ください。(担当:総務課)

医療法人 福知会 **もみじヶ丘病院** ☎0773-22-2288  
詳しくはお問い合わせください  
〒620-0879 福知山市荒木3374

◆派遣社員 ◆綾部市

### 新規事業《入社日相談できます!!》のためスタッフ大募集

手の平サイズの簡単な検査・包装作業 現地面接対応可能

時給 **1,500円**  
月給例 **232,500円** 1500円 x 7.75h x 20日

【時間】8:30~17:15  
【休日】土・日・祝(会社カレンダー)  
【待遇】交通費別途、車通勤可能、社会保険完備

応募/まずは下記までお気軽にお問合せ下さい。

**JWP 日本ワークプレイス** ☎0120-421-155  
福知山市字前田1878-247 仲江ビル2F

◆契約社員 ◆アルバイト ◆舞鶴市

★車通勤 ★直行直帰OK! ★数名募集 舞鶴市内発電所

### 施設内 警備員募集!!

◆仕事/施設内の巡回、モニター監視、出入管理

日給 **20,500円~** 未経験者OK!!  
月収例 **266,500円可** (日給20,500円 x 13日間)

【資格】18歳以上(警備業法により) 【時間】9:00~翌9:00(実働18h/休憩・仮眠有)  
【待遇】社会保険完備、交通費全額支給、社員登用有、制服預り金15,000円(退職時全額返金)、研修後手当支給  
※研修期間20h、15日以上の勤務後に研修手当支給 (総額27,500円 時給1,058円 x 20h + 手当6,340円) **24時間勤務** ※週2日から相談可能

出張面接実施中まずはお電話を!

**サンエス警備保障** SAFETY SECURITY SERVICE ☎075-257-0030  
京都府下京区四条通新町東入ル月鉾町39-1-703号

◆派遣社員 ◆福知山市 ◆丹波市

### 未経験者大募集

1 福知山市 組立・検査 時給 **1,400円**  
【時間】8:45~17:15  
【休日】土・日・祝(会社カレンダー)

2 福知山市 検査・梱包 時給 **1,400円**  
★交替勤務手当あり  
【時間】8:00~16:40 16:00~0:40 0:00~8:40  
【休日】土・日・祝(会社カレンダー)

3 丹波市 金属加工 時給 **1,400円**  
【時間】8:45~17:15  
【休日】土・日・祝(会社カレンダー)

4 福知山市 組立・検査 時給 **1,300円**  
【時間】8:15~17:15  
【休日】土・日・祝 **増産につき大募集!!**

退職金制度有! 寮あります。入居可能!

ここからも色々なお仕事情報が見られます!!

■派遣業(派)26-300127 有料職業紹介事業 26-ユ-300093

**Outsourcing Japan アウトソーシングジャパン株式会社** ☎0120-416-418 ☎0773-25-4147  
★プロのワークアドバイザーが、親切・丁寧にご案内いたしますので、お気軽にご連絡下さい。お電話お待ちしております。  
〒620-0940 福知山市駅南町3-6 竹下駅南ビル HPからの応募もOK! <http://outsourcing-jp.co.jp>

※月収・時給については、各種手当・賞与を含んでおります。

◆パート・アルバイト ◆福知山市

### パート・アルバイト募集

勤務地 福知山駅前  
福知山駅前町 (駅から徒歩2分)

★土日出勤できる方歓迎 ★時間応相談  
★ワーク歓迎 ◎時給1分単位計算

時給 **1,060円** (別途) 別途 50円UP!!

【時間】10:00~15:30 ※シフト制  
【休日】週休制  
【待遇】交通費規定支給、食事付き、制服支給、有給休暇、賞与(寸志)支給  
【仕事】調理補助、食券の受取り、料理の配膳、洗い・清掃

お気軽にお電話下さい。面接時の履歴書は不要です。(月曜定休)  
株式会社スリーアローズ  
☎0773-45-8747

◆パート・アルバイト ◆京丹後市・舞鶴市

★未経験OK!! 資格・経験不要!!  
★先輩がイチから教えるので安心

◆メイン峰山店 ◆らぼーる舞鶴店

### リラクゼーションサロンでの施術・受付業務

★お客様の心身の疲れを癒すお仕事です

時給 **1,060円~1,260円** (別途) 指名料 全額支給 **500円/人**

【時間】9:45~20:00の間のシフト制 ※1日4h~ 週3~OK ※土日祝勤務できる方歓迎  
【待遇】社会保険、労災完備、交通費支給(上限2500円)、施術の従業員割引有  
【応募】まずはお気軽にお問い合わせください。

リラクゼーションくらぶイヤシス  
◆メイン峰山店 ◆らぼーる舞鶴店  
☎0772-62-3500 ☎0773-65-1844

◆パート・アルバイト ◆福知山市

### スタッフ募集中!

月収 **25万可能** (業務委託契約の場合)

【仕事】ホテルの清掃・調理、他 フロント業務  
【時間】9:00~翌9:00までの間で3~4時間位  
からでも可能 ※時間相談に応じます  
【待遇】交通費規程内支給

時給 **1,060円** (試用期間あり)

★未経験スタート大歓迎! 研修あり!  
【応募】電話連絡の上、履歴書(写真貼付)持参

**HOTEL GEN 福知山店**  
受付専用ダイヤル (雑名川店) ☎072-765-0050 福知山市長尾 小字丹谷40-13

◆パート ◆京丹後市

### 送迎ドライバー募集!

時給 **1,208円**

【時間】① 8:00~ 9:30  
② 12:00~14:00 ③ 16:30~18:00  
【休日】原則土・日(完全週休2制)  
【資格】定年70歳、普通自動車免許(AT可)  
【待遇】労災・雇用(勤務時間数による)、社会保険有、通勤手当(規定有)昇給有、賞与年2回

◎まずはお気軽に問合せ下さい  
リハビリ特化サービス  
GODAI 551株式会社  
でんでん倶楽部 峰山  
京丹後市峰山町新町2462-2(コタイドラッグ峰山新町店併設)  
☎0772-62-7710 受付時間:9時~17時 (土・日・祝を除く)

◆パート ◆宮津市

### 宮津市内の高等学校戸締り業務要員募集!

勤務地 宮津市字上司 車通勤OK

仕事▶高校の門扉閉鎖業務、戸締り確認、巡回業務、機械警備セット

給与▶時給 **1,120円**  
※交通費全額支給・労災保険

時間▶月~土 ※週3日の2名交替制  
19:00~21:00

休日▶日曜、祝日、年末年始、学校休校日  
応募▶まずはお気軽にお電話下さい/月~金(9~18時)  
※面接は勤務地周辺にて行います。

■あなぶきグループのマンション・ビル管理会社  
**ホームライフ管理(株)大阪支店**  
☎06-7664-7733 (担当/宮津市係)  
大阪市西区新町1-4-24 大阪四ツ橋新町ビル3F  
https://www.homelife-kanri.com

◆正社員 ◆パート・アルバイト ◆福知山市

### 急募

★資格者★白払OK★

工事 配送・補助作業員

日給 **12,000円~15,000円**

月収 **40万円以上可能!!**

【資格】自動車免許  
◎資格支援制度あり  
【時間】9:00~18:00  
※前後2.3時間 残業を含む  
【休日】相談に応ずる

株式会社 ジュニア  
◀応募▶下記までお気軽にお問い合わせください。  
☎0773-23-7207 福知山市猪崎99-1

◆正社員 ◆アルバイト ◆福知山市

信頼と実績を重ねて25年

# スリーエス 求人特集

・新たなスタート応援します  
・長く続けられるお仕事なのが魅力です  
・経験不要、スキル不要、資格不要  
・ワークOK。生活の足しになれば幸いです。

① 福知山市内 共用部清掃 制服あり

時給 **1,058円** (女性活躍中)

【時間】7:00~12:00(5時間作業)、13:00~18:00(5時間作業)、7:00~14:30(6.5時間作業)、15:30~23:00(6.5時間作業) ※シフト制

② 福知山市長田野工業団地内 機械洗浄 制服あり 日曜日、月曜日基本休み

2時間 **3,100円** (男女活躍中)

【時間】4:00~6:00(2時間作業) ※シフト制  
★食品製造後の部品や機械の洗浄  
★朝活に最適 ★今後に備えて!

③ 福知山市長田野工業団地内 共用部清掃

時給 **1,058円** (男女活躍中)

【時間】7:45~14:45(休憩1時間、6時間作業) 7:30~12:00(4h or 4.5h) ※シフト制  
★土曜日、日曜日 基本休み

④ 福知山市長田野町 共用部清掃 1人作業です★

時給 **1,058円** (女性活躍中)

【時間】8:00~12:00 (日曜日、祝日のみ)、8:00~15:00 ※シフト制

## 正社員募集!!

【応募】電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を持参下さい。  
☎0773-25-9777 ☎080-9192-9843  
京都府福知山市牧神谷285番41  
URL ▶ http://www.threes-3s.co.jp (担当/メンテナンス課:深田)





株式会社 スリーエス

◆正職員 ◆舞鶴市

# 事務職員募集!

**仕事内容** 学校の管理運営、教務、学生支援、研究支援、産学連携、国際交流等の業務

【時間】 8:30～17:00 【休日】 土・日・祝日  
【待遇】 交通費支給、各種社会保険完備、年次有給休暇、特別休暇  
【給与】 独立行政法人国立高等専門学校機構給与規則に基づき決定します。(経験、年齢を考慮いたします)

**応募** 履歴書、自己PR書、職歴書  
※書類選考のうえ、本校にて筆記および面接試験を実施します。詳しくは、本校ホームページをご覧ください。  
※11月19日(火)17:00までに応募書類必着(郵送のみ)

独立行政法人国立高等専門学校機構 **舞鶴工業高等専門学校**  
舞鶴市字白屋234番地 ☎0773-62-8893

◆正社員 ◆宮津市

# 正社員急募!!

## 3t・4t運転手

〈資格〉準中型・中型自動車運転免許

**トラック未経験者OK!!**

普通免許のみの方も  
資格支援制度があります!



【時間】 8:00～17:00  
【休日】 日、祝、年末年始、GW、盆  
【待遇】 社会保険完備

時給 **1,250円～1,500円**

同時募集

## 解体作業員・重機オペレーター

※その他、詳細は面談にて ※ハローワーク登録済み  
《応募》まずは下記迄、お気軽にお電話下さい。

建物解体工事お任せ下さい!

# 有限会社 瀬戸建設

☎0120-358-504 宮津市字中野58番地の1

◆パート ◆福知山市

## パート スタッフ募集!!

### お弁当の配達スタッフ

◆勤務地/ 福知山→舞鶴方面配達  
【勤務日】 月・火・木出勤できる方  
※相談可  
【時間】 13:00～18:00  
【休日】 土・日

時給 **1,100円～1,400円**



株式会社 ホクト  
☎0773-35-0331

### 学生食堂運営スタッフ

★春、夏休みなど休暇オッケー!  
お子様に合わせて選べます。

◆勤務地/ 共栄高校食堂 福知山市篠尾62-5

【時間】 ①10:30～14:00  
②17:30～21:00  
※①②どちらか選べます  
【休日】 シフト制  
※週3～5日程度  
◎日曜休み ◎Wワーク大歓迎!!

時給 **①1,082円～1,280円  
②1,103円～1,280円**

《応募》お気軽にお電話下さい。  
福知山市字野5 (担当:大槻)

◆インフォメーション

植物性油を扱っている全ての方々が対象です!

# 買取ます!!

# 廃食用油

植物油



お気軽にお電話ください

# OILANT

オイルアント 福知山市長田

090-9716-8445

- ★個人の方
- ★飲食店・各種商業施設
- ★法人事業での回収
- ★各種イベントで出た

大歓迎です!!



収集缶のお渡し出張引取 **無料**

◆正社員

◆福知山市

# ショールームスタッフ募集

未経験でも大丈夫です

基本給 **178,000円**～\*その他手当有ります

★賞与年2回・各種手当

【時間】9:00～18:00(休憩1時間30分)  
【休日】毎週水曜・祝日定休、他月2～3回(選択制)、  
年末年始、GW、夏季連休他(年間休日103日)

サービス受付スタッフも募集しています

《応募》電話もしくは、履歴書を郵送して下さい。



**マツダオートザム福知山**  
〒620-0052 福知山市昭和町40-1  
**☎0773-22-0136**

◆パート

◆京丹後市

# 配膳係

朝食・夕食・宴会での配膳  
(準備・片付け含む)

勤務地 セントラーレ・ホテル京丹後

時給 **1,058円**～ 制服貸与

※交通費支給(規定による)  
※①～③のどれか1つでもOK  
※①希望の方、年末年始勤務できる方、  
積極採用します!

副業OK

【時間】① 6:30～11:00(朝食)  
② 11:00～15:00(土日祝)  
③ 17:00～22:00(夕食・宴会)  
【勤務日数】①3日～5日 ②③2日～4日(土日祝のみ)



《応募》まずはお電話にてお問い合わせ下さい。

**株式会社シマダ** ☎0772-68-0050  
※受付は平日(月～金)(担当/人事)

◆パート ◆アルバイト

◆綾部市



# 学生さん ◎Wワーク ◎シニアさん 歓迎

## セブン-イレブン

2店舗 **スタッフ募集**

☆週1日以上、  
1日2h～応相談!  
ご希望の勤務時間をお伝え下さい。

時間	時給	★経験不問	★短時間もOK
① 6:00～9:00	① <b>1,148円</b>		
② 20:00～0:00 または1:00	② <b>1,068円</b> ※22時以降 <b>1,335円</b>		
③ 22:00～6:00	③ <b>1,335円</b>		

深夜さん  
大募集!

【業務】レジ打ち、接客、発注、掃除、品出し、検品、売場作りなど  
【待遇】制服貸与、車・バイク・自転車通勤可、昇給有、その他福利厚生有

《応募》お電話でも! ネットでも!  
セブン-イレブンのアルバイト採用サイトからかんたんエントリー ▶ [リンク先](#) 綾部高津 [検索](#)

お気軽に  
お電話下さい **☎0773-43-0099** 綾部高津店  
**☎0773-42-5011** 綾部下八田店  
綾部市高津町三反田8-1 綾部市下八田町角田19-1

◆正社員

◆福知山市

# 正社員募集

◆日本経済を支える工業機械を作りませんか◆  
**製造溶接加工・設計・現場工事・  
機械組立て補助作業** 27万以上  
も可能です

給与 **185,000円～270,000円**  
待遇面も充実! 資格優遇あり  
有給も取りやすく取得率も高いです。 溶接各種

【資格】普通自動車免許 【時間】8:00～17:00  
【休日】土・日・祝日、  
その他年間休日108日(昨年実績)

応募/まずはお気軽にお問い合わせください。

**前橋工業株式会社**   
**☎0773-33-4311** 京都府福知山市字上小田  
473番地の1

◆正社員

◆綾部市

35歳以上 月給 **249,500円**～+諸手当+残業手当  
18～34歳は 月給 **183,500円**～246,800円+諸手当+残業手当

**経験不問。**  
年齢により  
スタート月給が  
決まります

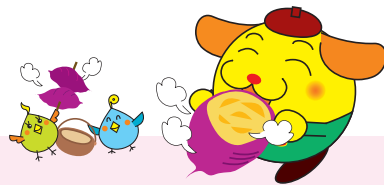
## 正社員募集!! 20～40代活躍中!! 未経験者大歓迎!!

① 構内作業	エンジンオイル・機械油・プラスチックなど、回収した 処理物を重機やフォークリフトで仕分け・加工	月収例 <b>300,000円</b> 8:30～17:30
② プラント操作・メンテナンス	焼却プラントの監視・ 巡回・点検及び メンテナンス等	月収例 <b>400,000円</b> 7:30～16:30, 15:00～0:00, 23:30～翌8:30の3交替シフト制
③ タンクローリー運転手	タンクローリー車で廃油のルート集配・回収。 県内及び近郊のガソリンスタンドへの油系 廃棄物・再生油等の運搬。タンク・ピットの清掃等	月収例 <b>322,500円</b> 8:30～17:30

昭和48年設立。工場20カ所、営業所12カ所。主な事業は機械関係の整備と廃油類の処理・処分です。  
お客様の経済的利益と、地球環境保全への貢献を使命と考え、廃油類の再利用と無害化に尽力しています。

■再生重油の製造・販売・油系産業廃棄物の処理、他  
**喜楽鉱業株式会社** ☎0773-42-3335 (担当:野田) 京都府綾部市下八田町上澤10-5  
http://www.kiraku-k.com/

# バイト疲れ 解消法



## 生活編 食べて眠って疲労回復

食べる、眠る、入浴する、というのは当たり前のように毎日していること。だからこそ、疲れを解消する秘訣もこの中に隠されているのだ。生活の中で簡単に疲労回復する方法を伝授しよう。

### あなたの疲労度はどれくらい？

\*あてはまる項目をチェックして、その数を合計して。

- ① 駅などで階段を使わずにエスカレーターに乗ってしまう
- ② 最近特に甘いものが欲しくなる
- ③ いつも眠い
- ④ カゼをひきやすい
- ⑤ 肩コリや腰痛がある
- ⑥ 集中力がなくなっている
- ⑦ モノ忘れが激しい
- ⑧ 何をしても意欲がわかない
- ⑨ いつもイライラしている
- ⑩ 最近クリエイティブな発想ができない

### 診断

- 0～3 コ……………疲れはほとんどなし
- 4～6 コ……………疲れが少し
- 7～10 コ……………疲れがたまっている

処方せん

### 1 食べて疲労回復

エネルギーをすべて使い果たしてしまうことで、肉体的な疲れは生じる。このため、エネルギーを体内に送り込めば、復活できるというわけだ。復活のためのエネルギー源になるのとはにかく食事。もちろん、ただ好きなものを好きな

だけ食べればよいというわけではない。脳と体のエネルギー源となるのは、ごはんやパン、パスタなどに含まれる糖質。これに下にまとめたような疲労回復に効果的な食材を加えるのが、ポイントだ。

<b>ブドウ糖</b>	糖質のひとつで、ブドウの果実やちみつに多く含まれる。脳や筋肉などはブドウ糖だけがエネルギー源。ただしとりすぎると、脂肪として蓄積されるので注意。	<b>動物性たんぱく質</b>	たんぱく質はアミノ酸が集合したもので、不足するとスタミナがなくなる。中でも体内ではつくられず、食品からでしかとれないものが、肉、魚に含まれる動物性たんぱく質だ。
<b>クエン酸</b>	レモンやグレープフルーツなど柑橘類に含まれている酸味成分。筋肉にたまる疲れの原因となる乳酸を抑制する。このため肩コリや筋肉痛の予防にも効果あり。	<b>ビタミンB1</b>	豚肉の赤身やうなぎの蒲焼きなどに多く含まれる。エネルギー源である糖質を代謝するのに欠かせない。このため不足すると疲れやすく、頭がボーっとする、ということも。
<b>ムチン</b>	やまいも、里いも、オクラ、なめこなどに含まれるヌルヌルした粘りの成分。からだをつくるたんぱく質が体内に吸収されるのを助けるので、スタミナがアップする。	<b>アスパラギン酸</b>	グリーンアスパラガスやナッツ類などに多く含まれる。疲労に対する抵抗力を高めることがわかっている。スタミナが強化するといったドリンク剤によく使われている。

処方せん

### 2 眠って疲労回復

睡眠は最大の休養。このため疲労がたまるのは睡眠不足が原因ということも考えられる。ただし、睡眠時間は短くても元気な人がいるように、大切なのは眠りの長さではなく、質。質のいい睡眠とは深い眠りのこと。ポイントは30秒～数分で眠りにつくことだ。これは睡眠前の自律神経がカギ。興奮モードの交感神経を鎮めて、リラックスモードの副交感神経にスイッチされていると、スムーズに深い眠りにおちていけるのだ。

#### 温度・湿度

室温の環境は冬は15℃、夏は25℃、湿度は年間を通して50%前後。また、布団の中の環境も大切。暑すぎても寒すぎても快眠はできないので気温に合わせて布団を調節しよう。

#### 照明

部屋は暗くするのが基本。暗くなると体内にあるメラトニンというホルモンが眠気をもちよしてくるのだ。明るくしなければ眠れないという人も照明の光が直接目に入らないように。

#### 音

音気になる音には個人差があるけれど、騒音があると眠りの質が落ちるといことがわかっていく。また川のせせざりのような音は心を落ち着かせ、質のよい眠りを導く。

#### 掛け布団

眠っているときも体からは熱が発散されている。この熱を逃がさずに体温を保つのが掛け布団の役割。羽毛布団は湿気を吸い取って、冬は温かく、夏はさわやかな優秀素材だ。

#### 快眠できる環境って

枕 後頭部から首筋にかけてのすき間にフィットして、首を支える枕がベスト。目線が天井より少し下にくるくらいがいい。合わない枕コリやいびき、不眠症の原因となることも。

敷布団 体が洗ってしまわないようにある程度の硬さが必要。表面はやわらかく、中が硬いものがベスト。また睡眠中は大量の汗をかくので、吸湿性と放湿性も重要だ。



処方せん

### 3 入浴して疲労回復

普段は常に自分の体重を支えて生活しているけれど、水中では浮力によって、その必要がない。このためからだがかたくなり、全身がリラックスするのだ。また、ぬるめのお湯はリラックスモードである副交感神経の作用を強くするので、休養のキーポイントである上質な眠りを導くのに一役買ってくれる。逆に熱いお湯は活動モードである自律神経の働きを高めるので、しゃっきりしたいときにはGOOD。時間や場所がないときは足浴を。

#### 半身浴の法則

- お湯は38～40度でぬるめ
- お湯の高さはろつ骨とおへその間のところまで
- 最低20分間は入浴する

#### 足浴の法則

- 深めのバケツを用意し、42～43度のお湯を入れる
- ひざ下までお湯をつける
- 15～20分間、入浴する

#### オススメ入浴剤

ハーブ系 香りも全身を包んでリラックス。ハーブ系の入浴剤は香りを楽しみたい。鼻でキャッチした香りは脳を刺激し、自律神経に働きかけてリラックスできる。ラベンダーやカモミールには特にリラックス効果があり。

漢方系 皮膚をやわらかくする美肌効果も。市販の入浴剤には漢方薬を配合しているものが多い。よく利用されるのがトウキ、センキュウで、皮膚をやわらかくするという効果もある。



温泉系 体を芯からほかほかにしてくれる。わざわざ遠くの温泉地まで行かなくても、入浴剤でその気分を味わえる。毎日違った温泉地のもを使って、お風呂タイムを楽しもう。温泉系の入浴剤は温熱効果が高いのが特徴。

# お仕事説明会実施!!

**1** **丹波市**  
ボールの製造

**時給 1,550円**

【時間】① 7:20~15:15  
② 15:05~23:00  
③ 22:50~ 7:30  
【休日】5勤2休

**10万円入社祝金**

**2 NEW!** **丹波市**  
部品の組立

**時給 1,310円**

【時間】8:45~17:20  
【休日】土・日・祝  
(会社カレンダー)  
★男女活躍中

**10万円入社祝金**

**3** **丹波篠山市**  
大豆製品の製造・検査

**時給 1,200円**

【時間】9:00~17:00  
【休日】土・日・祝  
(会社カレンダー)  
★3月までの短期

**11/6水**  
13:00~15:00  
氷上住民センター  
研修室



ご来場+ご登録で  
Amazonギフト 1,000円分  
プレゼント  
左記+職場見学された方には  
さらに  
Amazonギフト 1,000円分  
プレゼント

気軽に  
お問い合わせ  
下さい。



**4長田野**  
かんたん検査

**時給 1,300円**

★女性活躍中

【時間】8:45~17:15  
【休日】土・日・祝

**10万円入社祝金**

**5長田野**  
電子部品の検査

**時給 1,260円**

【時間】8:30~17:05  
【休日】土・日・祝  
(会社カレンダー)  
★女性活躍中

**10万円入社祝金**

**6長田野**  
かんたん梱包

**時給 1,190円**

【時間】8:30~17:00  
【休日】土日祝  
(会社カレンダー)  
★女性活躍中

**10万円入社祝金**

**7長田野**  
器具の洗浄・材料運搬

**時給 1,800円**

【時間】① 7:10~15:45  
② 13:25~22:00  
③ 21:35~ 7:55  
※2交替もしくは3交替  
【休日】シフト制 ★男性活躍中

**新着**

**8長田野** **入寮可**  
容器の検査、ラベル貼り

**時給 1,450円**

【時間】8:00~17:00 20:00~5:00  
※残業あり、2交替、夜勤専属可  
【休日】シフト制  
★稼げます!  
★男性活躍中

**10万円入社祝金**

他にもたくさんお仕事あります!

**お仕事相談会** 11月5日(火)~11月8日(金) ●時間/ 9:00~18:00 ●会場/ トーコー福知山営業所



(人材派遣業(特)27-130002)  
**(株)トーコー 福知山営業所**  
**0120-995-117**  
福知山市字中 / 27 福知山市商工会館3F 広告No.322411001

全国の  
お仕事を検索

他にも  
お仕事多数!

175号線  
御堂神社  
福知山市  
商工会館  
3F  
市役所  
JR福知山駅  
JR山陰本線