

# 地元お仕事探しの情報満載!

毎週日曜日発行  
2025 Vol.898

## 11/23

### 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



# 予約不要 Kyoei JOB フェア開催



**11/24月**  
9:00～17:00  
会場 福祉教育総合プラザ 第3コミュニティルーム  
(宮津市宇浜町3012番地 ミッブル3F)

**11/26水**  
13:00～21:00  
会場 京都府立丹波自然運動公園  
トレーニングセンター研修室  
(船井郡京丹波町曾根崩下代110番地7)

**11/25火**  
13:00～21:00  
会場 あやべ・日東精工アリーナ 会議室2  
(綾部市西町三丁目南大坪39番地10)

**11/30日**  
13:00～21:00  
会場 市民交流プラザふくちやま別館 第4会議室  
(福知山市昭和町105)

◆当日ご都合の悪い方は出張面接致します ◆本社にて面接会随時開催中(要電話予約)

**綾部市 介護業務**  
★無資格、未経験OK  
★パート勤務可 ★時間帯応相談  
【時間】8:30～17:30他  
【休日】シフト制(月9日程度休)  
時給 **1,150円～1,500円**

**綾部市 看護業務**  
★時間帯応相談  
★パート勤務可  
【時間】8:30～17:30他  
【休日】シフト制(月9日程度休)  
時給 **1,500円～1,600円**

**福知山市 介護業務**  
★無資格OK ★未経験OK  
★パート勤務可 ★時間帯応相談  
【時間】8:30～17:30他  
【休日】シフト制(月9日程度休)  
時給 **1,150円～1,400円**

**京丹波町 看護業務**  
★時間帯応相談  
★週1～3パート勤務可  
【時間】8:30～17:30他  
【休日】シフト制(月9日程度休)  
時給 **1,500円～1,600円**

**高浜町 介護業務**  
★無資格OK  
★パート勤務可  
【時間】①8:00～17:00 ②9:00～18:00 いずれか  
【休日】土日  
時給 **1,100円～1,350円**

**舞鶴市 介護業務**  
★食事介助業務  
★パート勤務可  
【時間】13:30～20:30又は15:00～20:30  
【休日】土日  
時給 **1,150円**

**舞鶴市 介護業務**  
★時間帯応相談  
★週2～3回の勤務可  
【時間】9:00～16:00  
【休日】土日  
時給 **1,150円**

**舞鶴市 介護業務**  
★無資格OK  
★パート勤務可  
【時間】7:00～16:00又は13:00～22:00  
【休日】土日  
時給 **1,150円～1,200円**

綾部市 急募	綾部市 急募	綾部市 急募
<b>自動車、産業用ベルトの製造</b> 【時間】① 8:00～17:00 ②20:00～ 5:00 ③20:00～ 7:15 【休日】土日他 ★正社員募集! ★未経験者OK 月収 <b>170,000円～250,000円</b> 以上可	<b>機械オペレーター(鋼材の切断)</b> 【時間】8:00～16:50 【休日】土日祝 ★簡単な仕事です 時給 <b>1,200円～1,300円</b>	<b>工場設備の点検業務</b> 【時間】8:30～16:45 【休日】土日祝 時給 <b>1,500円～2,000円</b>
綾部市 急募	綾部市 急募	綾部市 急募
<b>工場設備保守保全業務</b> 【時間】8:45～17:30 【休日】土日祝 ★正社員募集! ★経験者求む 月収 <b>200,000円～260,000円</b> 以上可	<b>製造設備導入業務</b> 【時間】8:30～16:45 【休日】土日祝 時給 <b>1,500円～1,800円</b>	<b>センサー、検査装置の製造</b> 【時間】① 8:45～17:30 ②17:30～ 2:15 【休日】土日祝 ★正社員募集! ★年間休日130日 月収 <b>180,000円～200,000円</b> 以上可
舞鶴市	舞鶴市 急募	舞鶴市
<b>じゃがいもの芽取り作業</b> 【時間】13:00～22:00 【休日】土日祝 ★時間帯応相談 時給 <b>1,250円</b>	<b>フォークリフト運転業務</b> 【時間】11:00～20:00 【休日】土日祝 時給 <b>1,450円</b>	<b>一般事務</b> 【時間】9:30～18:00 【休日】月～金 ★土日どちらかの仕事です ★副業に最適 時給 <b>1,200円</b>
舞鶴市 急募	舞鶴市	舞鶴市
<b>食品原材料の機械への投入作業</b> 【時間】17:00～ 2:00 【休日】土日祝 ★短時間勤務可 (22時以降1,625円) 時給 <b>1,300円</b>	<b>機械オペレーター</b> 【時間】17:00～2:00 【休日】土日祝 ★簡単なお仕事です 時給 <b>1,250円</b>	<b>管理栄養士</b> 【時間】8:30～17:30 【休日】土日 ★長期就業可 時給 <b>1,350円</b>
<b>共通待遇</b> ★各種社会保険完備 ★正社員登用制度有 ★有給休暇取得可能 ★交通費支給		

応募

まずはお電話にてお気軽にお問い合わせ下さい。

**KYOEI 協栄設備サービス株式会社**

**0773-45-3260**

綾部市瀬垣町久田14番地の1 <https://kyoei-setsubi.com/>

■業務請負業 ■労働者派遣事業(派)26-050003 ■清掃管理業務 ■設備管理業務 ■産業廃棄物収集運搬業

受付/月～金(祝祭日除く)9:00～17:00



◆内職 ◆福知山市他

**長期 内職さん募集!** ★責任感の強い方  
ぜひご協力ください。

**組立・検査作業**

★近郊の方を希望します  
—《応募/詳細はお電話にて、お気軽にお問合せ下さい。》—

**塩見技研 ☎090-2110-7181** **視力が良い方**  
福知山市土師宮町2丁目89-3

◆正社員 ◆パート ◆アルバイト ◆福知山市

**急募!!** **工事・配送・補助作業員**  
★寮あります ★日払OKです!

【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

**40万円以上可能!!**  
**12,000円~15,000円**

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

◆パート ◆アルバイト ◆福知山市

**急募!!** **パート・アルバイト** **要普免**

**洗車・集車・配車**

【時間】8:30~20:00の間で8h程度  
※週2日or3日or5日の勤務です  
※社保完・交通費支給・携帯補助手当有

**時給 1,130円~** **年齢不問**

募集店舗 **福知山店** (福知山市荒河新町33)

レンタカーパートナーズ株式会社  
オリックスレンタカー  
◎ハローワーク届出済 福知山市荒河新町33 **☎0773-23-3900** (担当:足立)

《応募》詳細は面接にて。まずはお気軽にお電話ください。

◆パート ◆アルバイト ◆正社員 ◆福知山市・舞鶴市・豊岡市・朝来市

**警備員・受付員急募!!**

①施設警備員 ②受付員 **業務スタッフ及び幹部候補** **正社員 登用**

**日給 ① 9,818円~13,535円 ② 8,696円** **月給 29万円** (諸手当含む)  
※試用期間有:3ヵ月(月給20万円) 能力・経験により考慮します。  
★交通費支給有

勤務地 舞鶴市の病院 勤務地 但馬エリア (豊岡市・朝来市・他)  
②については 土日祝・年末年始の勤務 【休日】週休2日制

《応募》まずはお気軽にお問い合わせください。

**株式会社 警備ひやく 但馬営業所**  
**☎079-662-7488** 養父市八鹿町八鹿1773-4(中川ビル) <https://job-gear.net/keibi100/>

◆派遣社員

正社員(※1)・契約社員(※2)  
アルバイト<3ヵ月以上>(※2)

**電話で即決**

電話で面接致します  
電話で採用致します

**毎日面接受付中**  
【月~金】10~19時【土日祝】10~18時  
**☎090-8751-9851**  
(担当 近藤)

**WEB面接 開催中**

WEB応募24時間受付中  
■製造系の求人サイト ■毎週お仕事多数更新中

**電話で面接.com**

◆兵庫県

**通勤者 及び ワンルーム入居者募集!!**

通勤希望の方	ワンルーム入居希望の方
◆通勤交通費実費支給! ◆車通勤の方ガソリン代支給!	◆赴任交通費全額支給! ◆当社の寮はワンルームマンション
特典 12月末迄に入社の方	特典 12月末迄に入社の方
★入社後にQUOカード <b>3,000円</b> 支給!!	★赴任後にQUOカード <b>3,000円</b> 支給!!
全員 1日 <b>2,000円</b> の仮払いを <b>40日間</b> 支給 ※規定有	
ボストンバッグ1つで入居可	赴任時の昼食プレゼント
<b>45歳位迄の男女が活躍中</b>	<b>55歳位迄の男女が活躍中</b>
①兵庫県養父市 【JR山陰本線『八鹿』駅】 農耕機の部品加工・組立 【時間】8:00~17:10(休憩70分) 【休日】基本土日休み ※祝日週は土曜出勤	②兵庫県丹波篠山市 【神姫バス『泉工業団地前』バス停より徒歩3分】 製造ラインオペレーター業務 【時間】8:00~17:00 ※休憩60分 ※15分~60分の早出・退出及び残業有 【休日】5勤2休(日・祝その他休み事業所カレンダーに準ずる)
※車・バイク・自転車通勤可 案件No.10136 プレス・切断・穴あけ・溶接・塗装等	※車・バイク・自転車通勤可 案件No.10401 具材準備・調理・小分け・計量・充填・包装・清掃・検品作業
月収 28万~33万円 日給 <b>9,000円</b>	月収 21万~27万円 日給 <b>10,000円</b>
【待遇】ワンルームマンション有(電子レンジ・冷蔵庫・寝具他、生活備品有)、各種社会保険有、赴任交通費全額支給 ◎試用期間3ヵ月(条件変更なし) (※1)無期雇用派遣 (※2)有期雇用派遣 ※就業場所屋内外の受動喫煙対策あり(喫煙室あり)	
アウトソーシング & 人材派遣 (派)27-020433 <b>株式会社 新日本</b> ●本社 <a href="https://www.1178415.com">https://www.1178415.com</a> <b>☎0120-631-298</b> (通話無料)	

●パート ●アルバイト ◆舞鶴市・綾部市・福知山市

\ お住まいの近くのエリアを担当! /

ポスティング  
スタッフ募集

配達エリア

舞鶴市・綾部市・福知山市

週に2~3日程度のパートスタッフから、週5日程度のレギュラースタッフまで幅広く募集します。

時給 **1,300** 完全歩合制  
円以上可

《応募》お気軽にご応募下さい。

Triple Arrow 株式会社トリプルアロー  
☎0773-45-3982 福知山市福尾新町3丁目111-1

●業務委託

難しいお仕事ではありません!

丁寧な研修で“1”から教えますのでご安心下さい!!

定年退職された方、主婦の方が多数活躍中!!  
ご自身のペースで働けます

## 証明写真機管理スタッフ募集!

勤務地▶宮津市・京丹後市及びその周辺

◎直行・直帰の仕事です ※70歳定年

仕事▶◎月1~2回、担当機を巡回予定、清掃、仕上り写真チェック・報告

◎消耗資材(用紙・リボン)の交換補充 ◎売上金の集金業務

◎簡単な色調整、部品交換、メンテナンス

資格▶持ち込み出来る方 ☆兼業不可(但し、緊急出勤時の対応できる方は可)

給与▶委託台数による完全出来高制 1ヶ月管理/1台あたり **3,400円~**

※設置先により変動(※月12台前後を管理予定)

時間▶基本的に曜日、時間は自由(緊急出勤は別手当有) ※夜間の活動はありません

応募 履歴書(写真貼付)を下記迄ご郵送ください。書類選考の上、ご連絡致します。

※12月8日(月)必着 履歴書は選考の基礎資料として利用します。

ご返却はいたしません。選考終了後、当社にて適切な方法で廃棄致します。

■証明写真事業

株式会社DNPフォトイメージングジャパン

☎045-938-8137

(担当/白井)

〒226-0022 神奈川県横浜市緑区青砥町450 <https://www.dnpphoto.jp/>

☆受付/平日10~12時、13~16時



●パート

◆綾部市

## 未経験者歓迎 パート募集

おしぼり包装・結束作業、  
未洗濯品の検品・選別作業、  
タオルたたみ作業

【時間】9:00~16:00

(月・水・金)

【休日】火・木・土・日

(年末年始)

時給 **1,125円**

※交通費別途支給(上限あり)

応募 まずはお気軽にお電話下さい。

■レンタルおしぼり  
レンタルマット  
日用雑貨商品販売 株式会社 葵商会 綾部事業所  
綾部市新庄町八田古8番地の1  
受付/平日9:00~17:00(担当者) ☎0773-49-1511  
\*面接時には履歴書(写貼)ご持参ください。  
★詳細は面接にて

◆正社員

◆福知山市

味の素業務用サラダ  
管理正社員募集!

製造管理

サラダの  
製造管理全般の  
仕事です。月収例 **250,000円~**賞与  
年3回有

【業務】製造の工程管理および設備管理全般(製造技術指導、人員不足時の支援等)

【資格】高卒以上、30歳以下の方(省令3号のイ)

【時間】①7:30~16:30 ②17:00~2:00

【休日】週休2日制/基本土・日、お盆、年末年始 ※繁忙期の土曜は勤務(代休有)

【待遇】昇給年1回、賞与年3回、各種保険完備、交通費支給、制服貸与、退職金制度、

有給休暇取得制度、食事補助有、リフレッシュ休暇制度有、家族手当有

【その他】入社日より有給休暇付与、半日有給制度有、資格取得全額会社負担、

慶弔時特別休暇、育児・介護休業制度有

【給与】月給25万円~

《応募》月曜日より電話受付致します(随時)。その際に面接日時を通知します。

※面接時は履歴書(写真貼付)持参でご来社下さい。

## 株式会社ポテトフーズ関西工場

☎0773-20-2461 福知山市長田野町2-47-2(担当:管理部)



◆正社員

◆福知山市・綾部市・舞鶴市

株式会社 ヒューマンビズ

## 警備スタッフ 未経験者も大募集

まずは電話で  
ご連絡を!仕事  
内容一緒に  
働こう!!交通誘導警備、施設警備、  
雑踏警備、列車見張りなどしっかり教育で  
安心スタート!  
教育制度あり!  
資格取得も  
応援します!安定した収入と  
福利厚生が魅力!  
前借り制度あり駐車場  
有り即日入居  
可能3DKなので  
家族で入居  
可能社宅  
完備電車の音、風の振動の振動...日々の  
小さな変化を見逃さないのが仕事  
です。  
ベテランだからこそ感じ取れる  
“気配”があります。列車が通過し  
て“列車通過よし”と声をかける  
瞬間にやりがいを感じます。  
派手さはないけれど、鉄道の  
安全を支える誇りを胸に任務に  
あたっています。  
ベテラン列車見張りH  
46歳 勤続20年6ヵ月

列車見張り

we can protect  
human biz inc.

福知山市正明寺398

☎0773-24-6310



AQUA

HP

LINE

Facebook

Twitter

Instagram

YouTube

TikTok

Pinterest

Snapchat

Vimeo

SoundCloud

Dribbble

Behance

Flickr

500px

DeviantArt

ArtStation



◆正社員 ◆アルバイト ◆舞鶴市・福知山市

◆開業20年…  
緊迫した経済、新しい自分を見つけてみませんか?  
携帯とカバン1つでもOK!!  
業務拡張につき

◆目に付いたらとりあえず  
フリーダイヤルに電話してみよう…!

## 男性STAFF募集!!

## ☆☆女性STAFF募集☆☆

◆アルバイト/日給30,000円以上可  
(交通費支給 ※上限有)  
\*18~60歳くらい、高校生不可

◆幹部候補/月給250,000円以上可(要普免)  
【勤務地】舞鶴・福知山  
【時間】12:00~0:00 ※シフト制応相談

- 福利厚生も完備!!
- 安心の送り迎え!
- 託児所完備!!
- シフト制
- 初心者大歓迎!!

未経験者 歓迎

α アルファ 〒625-0036  
京都府舞鶴市字浜157-3F  
☎0120-395-440 (担当:小島)

◆パート ◆福知山市

## 本社宅配スタッフ

パート 高齢者向けのお弁当宅配のお仕事です。

勤務地 福知山本社/福知山市字生野5

時給 1,200円~1,400円

【時間】13:00~18:00  
※週3~5日、  
曜日シフト制  
※土日入れる方優遇

業務委託も募集中!  
別途報酬あり!!

《応募》お気軽にお電話下さい。

株式会社 ホクト

☎0773-35-0331 福知山市字生野5 (担当:大槻)

◆正社員 ◆宮津市

# 正社員 急募!!

## 3t・4t運転手

〈資格〉準中型自動車免許以上

## 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】各種社会保険完備

時給 1,250円~1,500円

※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

◆正社員 ◆福知山市

## 未経験者歓迎!社会のインフラを支えるやりがいのある仕事です!

## 正社員募集!!

★本社工場見学・各地現場見学可(時期による)  
★健康診断・人間ドック受診あり(会社負担)  
★高い有給休暇取得率(半日有休も取得可)  
★無料駐車場あり・単身寮あり

【時間】8:00~17:00 【休日】週休2日制(土・日)、お盆、年末年始、GW等  
【年齢】64歳以下(省令1号) 【待遇】各種社会保険完備、昇給・賞与あり

現場作業員(ボーリング作業) 2名

工場(本社内)作業員 1名

地面に丸柱状の穴を機械を使って掘る作業(ボーリング作業)  
道路の拡幅工事・地すべり防止のための抑止杭打設など  
※現場により中長期の出張あり(2~3週間から数ヶ月程度)  
交通費・宿泊費・食費等会社負担

本社工場内で、主に現場で使用する機械のメンテナンス、  
新規製作、部品管理業務など  
※機械修理に興味・関心がある方大歓迎!

★各種免許や経験により手当あり

給与 月額 246,000円~400,000円

給与 月額 200,000円~300,000円

《応募》下記担当者までお気軽にお電話下さい。(月~金8:00~17:00)  
●担当:大内(オウチ)・青木(アオキ)  
株式会社 福知山さく泉 〒620-0955  
福知山市拝師184 ☎0773-23-4114

◆インフォメーション ◆綾部市

# イルカコンサート

~あいのたね♥まこう!~

## 12/5(金) 16時開演

前売り 全席指定:特別料金5,000円

去年「NHK紅白歌合戦」に出場し  
大反響を呼んだイルカが、  
心温まる名曲をお届けします。

《予定曲》  
なごり雪、まあるいいのち  
サラダの国から来た娘 他

主催会場 京都府中丹文化会館 ☎0773-42-7705 綾部市里町久田21-20

プレ55周年

各社お仕事  
面接・説明会・登録会

## 面接・説明会のご案内

おしごと内容など、詳しくご説明します。



## WEEKLY CALENDAR

11/24 月	◆協栄設備サービス(株)面接登録会… 9:00～17:00 福祉教育総合プラザ(ミッブル3F)
11/25 火	◆協栄設備サービス(株)面接登録会…13:00～21:00 あやべ・日東精工アリーナ
11/26 水	◆協栄設備サービス(株)面接登録会…13:00～21:00 京都府立丹波自然運動公園
11/28 金	◆協栄設備サービス(株)面接登録会… 9:00～17:00 舞鶴市勤労者福祉センター
11/30 日	◆協栄設備サービス(株)面接登録会…13:00～21:00 市民交流プラザふくちやま別館

随  
時

● (株)トーコー福知山営業所では11/25(火)～11/28(金)、12/1(月)～12/5(金)、  
12/8(月)～12/12(金)にお仕事説明会を行います。

●正社員

◆綾部市



KIRAKU

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。

## 正社員募集!! 20～40代活躍中!! 未経験者大歓迎!!

経験不問。年齢により  
スタート月給が決まり  
ます!

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

## 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

300,000円

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

400,000円

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

322,500円

8:30～17:30

■再生重油の製造・販売・油系産業廃棄物の処理、他

《応募》電話連絡の上、履歴書(写真貼付)、職務経歴書を持参又は発送下さい。

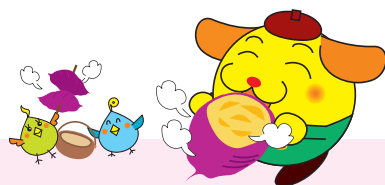
喜楽鉦業株式会社

☎0773-42-3335

(担当:野田)

〒623-0116 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……………疲れがみ
- 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はとにかく食事。もちろん、たっ好きなものを好き

なだけ食べればい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。

ブドウ糖	糖質のひとつで、ブドウの果実やイチミつに多く含まれる。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。	動物性たんぱく質	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。
クエン酸	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。	ビタミンB1	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。
ムチン	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。	アスパラギン酸	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がわがっている。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氣な人がいるように、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適はできないので気温に合わせ布団を調節しよう。

#### 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よおしてくれるのだ。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うことがわがわがっている。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放射されている。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ぐらいがいい。合わない枕は肩コリやいびき、不眠症の原因となることも。

#### 敷布団

体が沈んでしまわないようにある程度の硬さが必要。表面は柔らかく、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。このためからだが軽くなり、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
- お湯の高さはろっ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
- ひざ下までお湯につける
- 15～20分間、入浴する

#### オススメ入浴剤

ハーブ系 香りが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。



**1 丹波市** **新着**

**かんたん検査**

時給 **1,340円～1,500円**

男女活躍中

【時間】①8:45～17:15 ②16:35～1:05  
※専属勤務  
【休日】土・日・祝（会社カレンダー）

**3 長田野** **短期  
もあります！**

**かんたん容器洗浄**

時給 **1,450円**  
時給 **1,400円**

男女活躍中

【時間】8:15～17:00  
【休日】土・日（会社カレンダー）

**2 丹波篠山市**

**生地 の 検品**

時給 **1,330円**

女性活躍中

【時間】8:45～17:30  
【休日】土・日・祝  
（会社カレンダー）

**4 長田野** **女性  
活躍中**

**プラスチック製品の検査**

時給 **1,290円**

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

**5.長田野**

**容器の検査、ラベル貼り**

時給 **1,500円**

【時間】8:00～17:00 20:00～5:00  
※残業あり、2文替  
【休日】シフト制  
★男性活躍中 ★稼げます  
★入寮可

**月収30万円可**

**6.福知山市**

**食品検品**

時給 **1,150円**

【時間】8:20～17:20  
【休日】土・日・祝  
★女性活躍中

**7.綾部市**

**部品の検査**

時給 **1,300円**

【時間】8:30～17:30（日勤）  
【休日】シフト制  
★男女活躍中

**8.綾部市** **新着**

**データ入力**

時給 **1,350円**

【時間】8:30～17:15  
【休日】土・日・祝  
（会社カレンダー）

11/25(火)～11/28(金)  
12/ 1(月)～12/ 5(金)  
12/ 8(月)～12/12(金)

●時間／9:00～18:00  
●会場／トーコー福知山営業所

その他、  
面接日時  
を相談に  
応じます



人と企業に、はたらくを



(人材派遣業(第27-130002))

(株)トーコー 福知山営業所

**0120-995-117**

福知山市字中ノ27 福知山市商工会館3F 広告No.322511002

