

令和7年度 秋田県市町村職員 共済組合職員採用試験受験案内

○試験区分および採用予定人員

試験区分	採用予定人員	職務内容
高校卒一般事務	若干名	秋田県内の市町村職員に対して行われる地方公務員等共済組合法の規定による医療保険給付、年金給付、保健・貯金・貸付等の福祉事業の業務に従事 ※全国市町村職員共済組合連合会（東京都）等への派遣勤務の場合あり

○受験資格

平成16年4月2日～平成20年4月1日までに生まれた方
※令和8年3月31日までに大学卒業込みの方は受験できません。

○試験日および試験会場（第1次試験）

令和7年10月25日（土） 午前9時50分
「秋田県JAビル」 秋田市八橋南二丁目10番16号



○受付手続および受付期間

- (1) 受験申込用紙の請求
申込方法は秋田県市町村職員共済組合ホームページで公開予定です。
- (2) 受付期間
令和7年9月5日（金）～9月29日（月）

○その他 当組合の事業内容等詳しくは、ホームページをご覧ください。

■問合せ先 秋田県市町村職員共済組合 総務課 ☎018-862-5262
〒010-0951 秋田市山王4丁目2番3号（秋田県市町村会館3階）

俺の姿を見てくれ
誰も俺の存在には気づかないが
今日も俺はじっと頑張っている。そう、俺は「境界」。
行き交う人々の姿を見ながら、人様の権利をしっかりと見守る
暑かろうが寒かろうが、与えられたポジションから
「絶対に離れない」こと。「決して動かない」こと。
それが俺の使命。

境界杭は近隣の「和」の証
土地家屋調査士
コニシ登記測量事務所
〒016-0862 秋田県能代市寿域長根48番地181 電話 0185-74-9027 FAX 0185-74-9029

事前相談
承ります（無料）

●葬儀の流れ・内容・必要な費用が確認できます
●お連れ先や会場選びの基準が明確になります
●不明点を明白にし葬儀への不安が払拭されます
ホームページもご覧ください。

どんなことでも
お気軽に
ご相談ください。
（ご予約優先）

JA葬祭「みどりの会」
入会金10,000円（税込）のみ

クオーレ TEL.54-3004
虹のホール

秋バテに気を付けよう —9月は健康増進普及月間です—

●秋バテとは

夏バテは主に暑い日が続き、自律神経のバランスが崩れることで起こります。一方、秋バテは1日の寒暖差等で自律神経のバランスが崩れることで起こります。つまり、夏バテは、体調を崩す“暑さ”でバテて、秋バテは“温度差”で様々な症状を起こしてしまいます。秋バテは、自律神経の乱れが悪化し、夏バテ以上に辛い症状につながる場合もあるため、注意が必要です。

●秋バテの原因と主な症状

朝晩と日中の
寒暖差

気温変化に身体が
対応できず…

疲労感
自律神経の乱れ

食欲不振
下痢・便秘
慢性疲労

●秋バテチェックリスト：秋バテの可能性はあるか確認してみましょう

- ☐体がだるい、疲れやすい ☐やる気が出ない
☐食欲がない ☐肩こりや頭痛がある
☐寝つきが悪く、朝すっきり起きられない
☐胃腸の不調を感じる ☐頭がボーっとする

●秋バテの対策方法

- ①入浴：シャワーだけでなく、約38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。
体の芯から温めることが大切です。
- ②寒暖差対策：秋になると、朝晩の気温と日中の気温差が激しいので、気温差を調節できるよう、脱ぎ着しやすい上着を持参しましょう。
- ③軽めの運動：身体に負担のかからない程度の軽い運動や、散歩などは自律神経を整えます。
- ④水分補給：秋は気温が下がり、喉が渇くことが減ってきます。意識してこまめな水分補給（常温や温かい飲み物）が必要です。
- ⑤食事：秋は野菜やキノコ類などの食材が豊富に出回ってきます。夏の暑さで疲れた身体を癒すためにも、身体を温める食事を心がけましょう。

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608