

お知らせ

七ヶ宿町職員募集

平成25年4月1日採用予定の職員を募集します。

- 職種 初級行政(障害者)
- 募集人員 1名
- 業務内容 行政の一般的な事務に従事
- 受験資格
 - ・昭和48年4月2日以降に生まれた方で、身体障害者手帳の交付を受けている方
 - ・自力で通勤ができ、かつ介護者なしに一般事務員としての職務遂行が可能であること

試験日、場所及び試験内容【第一次試験】

- 日時 平成25年1月27日 午前10時～
- 場所 宮城県自治会館
- 内容 教養試験

※第二次試験は第一次試験合格者に通知します。

● 受付期間 平成24年12月3日(月)～12月21日(金)まで。郵送の場合は12月21日(金)までに届いたものに限る。

七ヶ宿スキー場からのお知らせ

《冬期スタッフ追加募集》

- 募集人数 5名程度
- 業務内容 リフト係、レストラン係(レジ担当)、食堂係(売店レジ、厨房補助)、レンタルスキー係等
- 応募資格 高校生以上

● 申込・お問い合わせ 七ヶ宿町役場総務課
☎37-2111 (担当 木村)

応募方法

七ヶ宿スキー場までご連絡ください。

☎37-3111

初めての方もお気軽にお電話下さい。

常勤勤務者の他、土・日・祝日や年末年始のアルバイト可能な方も募集中です。(勤務時間等応相談)

《町民リフト券、メンバーズカードのご案内》

七ヶ宿スキー場では、七ヶ宿町内にお住まいの方もしくは町内に在勤の方を対象にリフト券を特別料金にて販売いたしております。どうぞご利用下さい。

● 営業期間

- 平成24年12月21日から平成25年3月17日まで
- ・町民リフト1日券 高校生以上 1,000円
- ・町民メンバーズカード(シーズン券) 高校生以上 10,000円

※リフト券のご購入にあたってはご本人の証明となる書類の提示を求める場合

国民年金保険料(社会保険料)控除証明書

平成24年度の控除証明書は、平成24年1月1日から9月30日までに国民年金保険料を納付された方に送付しております。

10月1日以降に今年初めて納付を開始された方には、平成25年2月に控除証明書が送付されます。

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となりますので、年末調整や確定申告にお使いください。ご不明な点がありましたら、お問い合わせ先にご連絡ください。

● お問い合わせ 国民年金控除証明書専用ダイヤル
☎0570-070-117
大河原年金事務所
お客様相談室
☎51-3112

春先のおはなし ABC

Abukuma Riverside Marathon

On November 4th, I took part in the Abukuma Riverside Marathon. The night before the marathon, I was worried that it would rain the next day. Another concern was whether I could make my way there. Some weeks ago, I tried to go to the Kakuda Sports Centre, but I could not find the place. Fortunately, on the day of the marathon, the weather was sunny and I could get to the place easily.

To stay healthy, I jog every other day. I get a lot of satisfaction from having a good workout. Having been jogging regularly, I thought I would not have any problem finishing the half-marathon. However, it turned out to be tougher than I had imagined. After the 12-km mark, my legs were feeling so tired, I could not maintain as fast a pace as before. I relied on sheer willpower to run the remaining distance. In the end, I was both relieved and overjoyed that I was able to achieve my personal target of completing the 21 kilometers within two hours.

Running became an essential part of my life since 2008. That was the year I graduated from university. To mark the significant year, I challenged myself to do a full marathon. I trained hard for many months before the race in December. I realized it was so fulfilling to accomplish something that I had worked hard for. Through the race, I personally experienced the fact that hard work always pays off. After the marathon, I continue to jog regularly. I also make it an annual affair to go for at least one 10-km race. I wish to keep this up for as long as I can.

Running Culture in Singapore

Running is a popular sport among health-conscious Singaporeans. This is because it is a sport that does not cost anything, and is accessible to anyone. Singapore has the reputation of being a garden city. There are many beautiful parks for people to run in. With the growing running culture, running events have been gaining popularity. While there are smaller events targeted at a particular area, there are also larger-scale events that draw tens of thousands of participants from across the island. One such example is the Singapore Marathon organised by the Standard Chartered Bank. It is held every December.

●阿武隈リバーサイドマラソン大会

私は11月4日に阿武隈リバーサイドマラソン大会に参加しました。日本で初めてのマラソンなので、大会前夜は、翌日雨が降らないか、道がわかるかなどいろいろな心配がありました。この前角田陸上競技場へ行ってみましたが、場所が見つかりませんでした。幸いなことに、マラソンの本番は晴れていて、問題なく会場に行けました。



丈夫な体を保つために、私は一日置きに走っています。なぜなら、いい汗をかくことに喜びを感じるからです。よく走っているので、ハーフマラソンを完走することは、さほど難しくないと思っていましたが案外きついものでした。12キロを過ぎると足が疲れて、ペースがだんだん遅くなってきました。残りの距離は精神力で走り切りました。二時間以内に完走するという目標を達成できて大喜びでした。

2008年以降、走ることは私の人生の大事な一部になってきました。当年、大学卒業を記念するためにフルマラソンに挑戦しました。12月のマラソンに向かって、何ヶ月も続けて必死に訓練しました。このマラソンを通じて、努力により目標を達成することから得る満足感に気づきました。努力をすることで実績を出すことができるということも体験しました。それ以降、私は走ることを続けています。それに、ランニングイベントに出ることを年に一回はしています。こういうことをできる限りいつまでも続けるつもりです。

●シンガポールのランニング文化

健康に関心のあるシンガポール人にとって、ランニングは人気のスポーツです。なぜなら、ランニングは用意するものもなく、誰でも、どこでも、いつでもできる便利なスポーツだからです。シンガポールはよく「公園都市」と誉えられています。それで、走ることに適した公園がたくさんあります。ランニングが流行りはじめ、ランニングイベントもどんどん人気になってきました。地域中心で、小規模なイベントのほかに、全国から何万人も集まるイベントもあります。12月に行うスタンダードチャータード銀行が主催するシンガポールマラソンはその一つです。