しごとイーナカサイ

加西市 ふるさとハローワーク通信

第46号

令和３年12月

就職に役立つ!!

就職支援セミナーのご案内

■「好印象を与える面接の受け方」
日時：令和３年12月15日（水）10：00～12：00
内容：面接の基本マナー、面接時のよくある質問
模擬面接（ご希望の方のみ）

■「アピール度130%、物を言う応募書類の書き方」
日時：令和４年１月21日（金）10：00～12：00
内容：求人ニーズに適した人材としてアピールする方法
書類選考にパスする履歴書・職務経歴書の書き方

※いずれも開催場所はアスティアかさい３階集会室、定員20名（先着順）、受講無料
問合・申込先：加西市ふるさとハローワーク　TEL:0790-42-7600

兵庫県 特定（産業別）最低賃金が改正されました！

兵庫県の特定（産業別）最低賃金の時間額が改正されました。最低賃金は、パート、アルバイト等すべての労働者に適用されます（適用日：令和３年１２月１日）

○塗料製造業	**995円**	○鉄鋼業	**992円**
○はん用機械器具製造業 生産用機械器具製造業 業務用機械器具製造業	**960円**	○電子部品・デバイス・電子回路製造業 電気機械器具製造業 情報通信機械器具製造業	**930円**
○輸送用機械器具製造業	**1,002円**	○計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具製造業	**931円**
○自動車小売業	**930円**		

（兵庫県最低賃金928円（令和３年10月１日発効）：兵庫県内の事業場で働くすべての労働者について、この兵庫県最低賃金が適用されます）
お問い合わせ先：兵庫労働局労働基準部賃金室（TEL078－367－９１５４）

特定（産業別）最低賃金とは？

特定の産業に設定されている最低賃金。地域別最低賃金（兵庫県は928**円**）よりも金額水準の高い最低賃金を定めることが必要と認められた産業について設定されます。

【雇用トピックス】

「雇用保険マルチジョブホルダー制度」2022/1/1 スタート

この制度は、複数の事業所で勤務する 65 歳以上の労働者が、そのうち２つの事業所での勤務時間を合計して以下の要件をすべて満たす場合に、本人からハローワークに申出を行うことで、申出を行った日から特例的に雇用保険の被保険者（マルチ高年齢被保険者）となることができる制度です。①複数の事業所に雇用される 65 歳以上の労働者であること②２つの事業所（１つの事業所における１週間の所定労働時間が５時間以上 20 時間未満）の労働時間を合計して１週間の所定労働時間が 20 時間以上であること③２つの事業所のそれぞれの雇用見込みが 31 日以上であること。

マルチ高年齢被保険者であった方が失業した場合には、一定の要件を満たせば、高年齢求職者給付金を一時金で受給することができます。

【問合先】ハローワーク西脇 ☎0795-22-3181

【最近の雇用情勢】

（令和３年９月の西脇管内状況）

・有効求人倍率の状況　1.18 倍

対前年同月比　0.14 ポイント増加

対 前 月 比　0.06 ポイント増加

・主な職業の有効求人倍率

	求職	求人	有効求人倍率
専門技術職	199	354	1.78
事務職	324	152	0.47
販売職	77	116	1.51
サービス職	105	278	2.65
生産工程職	168	483	2.88
輸送・機械運転職	86	111	1.29
建設・採掘職	13	93	7.15
運搬・清掃・包装等職	197	113	0.57

【問合先】ハローワーク西脇 ☎0795-22-3181

【 雇 用 Q ＆ A 】

（就職支援セミナー　宇陀泰広先生　「求職中のストレスとの付き合い方講座」より）

Q 腹式呼吸法について教えて下さい。

A 緊張をもたらす交感神経の働きを抑制し、副交感神経系を働かせてリラックス効果を高めることができます。

①背筋を伸ばし軽く目を閉じ、お腹に手を当てる。②ゆっくり、体の中の空気を体外へ出し切るつもりで口から息を吐き出す。③頭の中で３つ数えながら、鼻から息を吸い込む。このとき、お腹が膨らむのを意識する。④吸い切ったところで息を軽く止め、頭の中で２つ数える。⑤再度、頭の中で、６つ数えながら、口から息を吐き出す。このとき、お腹がへこむのを意識する。吐く時に副交感神経が働く。⑥③～⑤を繰り返します。

Q 漸進的筋弛緩法について教えてください。

A この方法は、意識的に筋肉に力を入れ、そのあと緩めることを繰り返すことでリラックスしていく方法です。基本動作（どの部位も共通）各部位に、力を入れて緊張させる（５秒間）⇒ストンと力を抜き、その時の感覚を感じる（10 秒間）息を吸いながら力を込め、吐く時に力を抜くようにし、これを２～３回繰り返します。①両腕を伸ばし、握りこぶしを作り力を入れる⇒ゆっくり広げる②握りこぶしを肩に近づけ、曲がった上腕全体に力を入れる⇒ストンと力を抜く③両肩を上げて、首をすぼめるように肩に力を入れる⇒ストンと力を抜く④上半身①＋②＋③ストンと力を抜く。⑤つま先を手前に曲げて、ひざをつけて、脚を伸ばす。⑥全身④＋⑤⇒ストンと力を抜きます

【発行】加西市ふるさとハローワーク
〒675－2312　加西市北条町北条 28-1 アスティアかさい4F
TEL:0790－42－7600　FAX:0790－42－7601
利用時間:9:00～17:00(月～金曜日)休業日:土・日・祝・年末年始(12月29日～1月3日)

ブログ　ツイッター