

Pasona ひろしま 通信 2025年 10月号

乳がん検診を受診してください

パソナで働くスタッフの皆さま、ぜひ乳がん検診を受診してください。これからの働く女性にはワークライフバランスが大事！内から生まれる健康こそ、輝くあなたを作ります。

乳がん検診を受診してください！
あなたに合った診断方法があります！
一人で悩まず、気軽にご相談ください！

お友達をご紹介ください！

お仕事を探しているお友達に携帯・スマホから登録予約・お仕事検索が可能な「パソナ広島のHP」をぜひご紹介ください！

パソナ・広島の
Instagramをチェック！
https://www.instagram.com/pasona_hiroshima/

Facebookもチェック！
■PASONA パソナ・広島 Facebookページアドレス
www.facebook.com/pasona.hiroshima (パソナ 広島)

パソナ・広島の最新お仕事情報や、
「Pasonaひろしま通信」最新号カラー版
などは、こちらから！

各種申請はMYPAGEをご利用ください。
お電話でのお問合せをご希望の場合
⇒0120-452-887 (スタッフコンシェルジュ)

ワークライフバランスは 定期的に確認しよう！

30代から50代は、仕事も家庭も自分の時間も大切にしたい時期ですね。派遣という働き方は、柔軟な勤務時間や勤務地の選択肢がある分、自分らしいバランスを築きやすい利点があります。「働く＝我慢」ではなく、「働く＝生活を豊かにする手段」と捉えてみると視点が変わるかもしれませんね！無理をしすぎず、自分のペースでキャリアと生活を両立させ、より満足度の高い毎日をお過ごしください！(パソナ・広島 谷)

確認してみよう！
ワークライフバランス
振り返るポイント☆

- ☐ 自分の時間を持っていますか？
- ☐ 仕事のストレスが家庭やプライベートに影響を与えていませんか？
- ☐ 毎日十分な休養が取れていますか？
- ☐ 職場の人間関係やプライベートの関係でストレスを感じていませんか？
- ☐ 自分がリフレッシュできる活動をしていますか？

※業務上、契約上のご相談は担当営業まで☆
営業にどう伝えたらよいかわからないときは「谷との作戦会議」も承ります♪

スキルのメンテナンス、始めてみませんか？

◆10月1日(水) ◆「Word」「Access」「PowerPoint」の参加無料：Excel セルフトレーニングもお気軽に相談下さい！

竹内瞬☆第68回 アロマのおはなし

厳しい暑さがようやく落ち着き、朝晩には秋の気配が漂い始めました。季節の変わり目は、心身のバランスが崩れやすく、疲れや不調が出やすい時期でもあります。そんな今におすすめなのが、日本の森を思わせる「ヒノキ」のオイル。清々しくも落ち着いた香りは、緊張をほぐし、深いリラクゼーションをもたらしてくれます。お風呂に数滴垂せば、まるで森林浴をしているような気分。寝る前の芳香浴では、心を静めて安眠を促します。さらに、同じく国産精油の「ユス」とブレンドすれば、爽やかさと温かみが加わり、気分転換にもぴったり。ヒノキの抗菌・消臭作用と、ユスの気持ちを明るくする香りが合わさることで、空気の浄化と気分のリフレッシュを同時に叶えてくれます。ディフューザーで部屋に香らせれば、清潔感と癒しの空間が広がり、仕事の合間のリセットにも最適です。夏の疲れを癒しながら、穏やかな秋を迎える準備にぜひ取り入れてみてください。

※「メディカルグレード」の精油をお使いください。

■竹内瞬 氏
アロマオイル歴18年。自宅はアロマキャンドルショップを経営。
妻・子の家族全員で毎日アロマオイルを使って生活。パソナ・広島就労支援担当マネージャー。

マネーバランスドクターひろせの お金のいろはコラム 第119弾

ふるさと納税の昨年一年間の実績金額は、1兆2,728億円でした。制度開始以来、着実に増えていますが、皆さん利用していますか？

私の周りでは半数程度の方が利用していますが、よく理解せずにやっていて、2千円の控除限度額を超えていたり、翌年の住民税が控除されているかを確認しないなど、正しく利用できていない方は少なくないと思います。

制度のしくみを理解し、有効活用できれば、家計改善や幸福度アップにも役立ちます。

ふるさと納税の昨年度(2024年度)の実績は、約1兆2,728億円(前年度比約1.1倍、約5,797万世帯が約1,010円)。

ふるさと納税の収入額及び支出額(金額)の推移は、下記のとおり。

ふるさと納税の収入額及び支出額(金額)の推移(単位:億円)

年度	収入額	支出額
2014年度	1,000	1,000
2015年度	1,500	1,500
2016年度	2,000	2,000
2017年度	2,500	2,500
2018年度	3,000	3,000
2019年度	3,500	3,500
2020年度	4,000	4,000
2021年度	4,500	4,500
2022年度	5,000	5,000
2023年度	5,500	5,500
2024年度	6,000	6,000

注:収入額はふるさと納税の収入額、支出額はふるさと納税の支出額。

■廣瀬 貴宜(ひろせ たかのり)氏
独立系FP事務所 ライズコンサルティング 代表。『ココロとお財布を豊かにする専門家』としてカルチャースクールやサークル、企業内でマネーセミナーやFP3級などの資格取得のための講座を継続的に開催。また、一般家庭を対象としたライフプランづくりや家計管理の支援、保険・資産運用・住宅ローンなどの金融商品選びのアドバイスを行っている。

◆10月マネー動画配信セミナー！
～家計にゆとりを作るための～
「ふるさと納税 基本と活用法」
※個別の「お金のもやもや何でも相談」もお気軽にご利用ください！

「ピンクリボン運動」の強化月間！

毎年10月は「ピンクリボン運動」の強化月間です。イキイキと働く女性を応援するため、パソナはピンクリボンキャンペーンを実施しています。乳がんは、年齢を重ねることに発症のリスクが高くなりますが、早期に発見することで治療の選択肢が広がり、予後も大きく変わる可能性があります。乳がん検診を受けることで、自分の体の変化をしっかりと把握し、万が一のリスクに早期に対処できることが、最も大切です。また月に一度、定期的に自己検診を行ってくださいね☆(パソナ・広島 谷)

10月はピンクリボン月間
「乳がん」について
考えよう！

こちらから
チェック！

セルフチェックの方法はこちら

「DX時代」に備える！？
◆10月2日(木) 10月29日(水)
DX時代に ロジカルシンキング
求められるスキルとは？ 入門してみませんか？

10 October

神無月



1 (水) Excelセルフ トレーニングデー	2 (木) 「DX時代」に求め られるスキルとは？	3 (金) アンパンマンの日	4 (土) 女子会の日
5 (日) 社内報の日	6 (月) 中秋の名月	7 (火) ミステリー 記念日	8 (水) 寒露
9 (木) 世界郵便の日	10 (金) 銭湯の日	11 (土) 国際ガールズデー	12 (日) 豆腐の日
13 (月) スポーツの日	14 (火) くまのプーさん 原作デビューの日	15 (水) 水引き細工	16 (木) グリーンボンDay
17 (金) 神嘗祭	18 (土) ウクレレ倶楽部	19 (日) 伊勢の神棚の日	20 (月) リサイクルの日
21 (火) 消しゴムはんこ	22 (水) キャットボンの日	23 (木) フラワーデザイン	24 (金) 天女の日
25 (土) 世界バスター	26 (日) テニスの日	27 (月) テニスマスター	28 (火) 一緒に歌ってみよう
29 (水) ロジカルシン キング入門	30 (木) 香りの記念日	31 (金) ハロウィン	

利用無料！パソナのセルフトレーニング

Excel・PowerPointに加えてWord・Accessも！

パソナ・広島では、初心者の方のチャレンジから、さらなるスキルアップを希望される方まで、EXCEL・PowerPoint・Word・Accessのレベルアップに役立てるよう、自習方式での学習を提案します。
【都合の良い時間に、自分のペースで学習】
ご自宅にパソコンをお持ちでない方も、パソナ・広島のパソコンを自習用に開放！パソナ・広島がオススメする市販教材(無料)を使用して、得意分野・苦手分野を徹底的に学びましょう。

■ご利用日時 : 平日 9:30~17:30 / 17:30以降・土曜日は別途お問合せ下さい
※お席の確保が難しい日程もございますので、ご了承ください。

■場所 : パソナ・広島 050-3684-0236

■ご予約方法 : お電話でご予約の上、お越しください。
ご予約の際 【スタッフコード】 【お名前】 【ご希望日時】 をお伝えください。



パソナ・広島は「知・健・美」応援します！

Excelセルフトレーニングデー

10月1日(水) 18:30~19:30

Excelの掘り掘りを頑張っているあなたにオススメのセルフトレーニングです！
「ピボットテーブル」「複合グラフ」「マクロ」「関数」などご希望の単元で参加いただけます☆

☆参加費：無料(講師はいません)

ホワイトカラーの第4次産業革命!? 「DX時代」に備える！

10月2日(木) 18:30~19:30

①「DX時代」に求められるスキルとは？
10月2日(木) 18:30~19:30 参加費：無料！

②ロジカルシンキング入門
10月29日(水) 18:30~20:00 参加費：無料！

☆こちらは、パソナ登録スタッフ限定となっております。

水引き細工クラブ

10月15日(水) 18:30~19:30

今回は「変形つめ結び」に挑戦します！しかもこのペンダントは「パズル」！がんばってひとつ同じくうまいの大きさに作ります(ー)☆おしゃれの秋です。あなたの胸元にシックな水引きペンダントを飾りましょう☆

☆参加費：1000円(材料費含む)



ウクレレ倶楽部

10月18日(土) 10:30~11:30

ウクレレは、軽くて小さくて、初めての方にも扱いやすいいわゆる楽器です！みんなで一緒にほろりと音色を楽しめます☆この機会に和み系の音色と一緒に暮してみませんか？

☆参加費：700円/おひとり(ウクレレ200円含)



消しゴムはんこクラブ

10月21日(火) 18:30~19:30

10月のべたべた編は、ノートの表紙に思い思いにべたべた！自分だけ「オリジナルノート」を作成します☆ご自分で彫った消しゴムはんこももちくたさば、さらにべたべた奥義を楽しめる！ほろり花を楽しめますよ☆

☆参加費：800円(A5サイズノートなど材料費含む)



フラワーデザインクラブ

10月23日(木) 18:30~19:30

お待ちせました！「秋の生花」の季節です(※※)秋色カラーのアレンジメントに挑戦します☆花器とかわい！お人形(ひとつ)付きです！生花のパワーをしっかりとチャージしましょう☆

☆参加費：2000円(材料費含む)



一緒に歌ってみよう♪

10月28日(火) 18:30~19:30

カラオケルームに集合！一緒に歌って楽しむ時間を作ってみたい♪歌いたい曲を2~3曲メモしてご参加ください☆

☆参加費：950円(予定)



廣瀬先生の家計にゆとりをつくるマネーセミナー

～今年こそはやってみよう「ふるさと納税」～

ふるさと納税をすでに利用している方も、これから始めたいと思っている方も、正しく理解し、有効活用するポイントをお伝えします。是非、ご視聴ください。

☆参加費：無料 ※動画視聴型のセミナーです

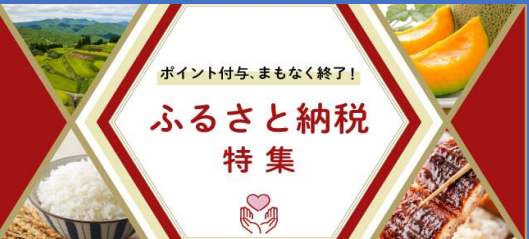


BENEFIT STATIONは10月もお得でハッピー！

※こちらに掲載の情報は、パネフィット・ステーションのHPに掲載されている内容です。(2025年9月11日時点)
※ご利用の際はHPで最新情報をご確認ください！

パソナでは、スタッフの皆様やご家族の生活を豊かにするための福利厚生サービス、パネフィット・ステーションを用意しています。皆さまが豊かな生活を送っていただけるように、レジャー、グルメ、ショッピング、スポーツ、旅行、育児・健康・介護など幅広い分野のサービスを提供しています。ぜひ活用ください☆

↓こちら↓は「ホンの一例」です。ぜひWEBでご確認ください！



◆パソナクラブお申込方法◆

MYPAGE⇒Eventからお申込みください☆
<http://www.pasona.co.jp/area/hiroshima.html>

編集担当谷へのご連絡は ★電話⇒050-3684-0236
※2021年2月1日(月)より電話番号が変わりました。
※みなさまのご意見・ご感想をお待ちしております♪

～気まぐれ編集後記～

10月になって今年はいよいよだね(≧▽≦) 実りの秋を迎えて「今年の成果」はいかがでしたらうか？今年もあと3か月♪ もうひとふんばり「今年の実り」に向けて一歩ずつ進んでまいりましょう☆ もちろん健康第一！パソナで使えるサービスはふるってご利用ください(ー) (パソナ・広島 谷)



PASONAクラブはパソナ登録スタッフ以外の方も参加いただけます☆お友達も誘いの上、お気軽にご参加ください(ー)♪