

## 催し

### イオル体験交流事業

#### ◆山のイオル「野外学習」

**対象** 小学生以上（保護者同伴）、一般  
**日時** 5月15日(土) 9時30分～15時  
**会場** チキサニ集合、送迎車で森野へ移動  
**内容** アイヌ文化にゆかりの深い山菜採取と調理・試食体験や、アワ・ヒエ・キビの種まきなどを通してアイヌ民族の食文化や農耕について学びます。

**参加費** 100円（材料費）  
**持ち物** 長靴、帽子、軍手、エプロン、三角巾  
**定員** 15人（多数の場合は抽選）  
**締め切り** 5月11日(火)  
**詳細** チキサニ ☎82-6301

## 健康

### 5月17日は高血圧の日です

日本高血圧学会では5月17日を「高血圧の日」と定め、2017年より毎月17日を「減塩の日」としています。高血圧予防対策の一つは減塩です。日本人の食塩摂取目標量が0.5gずつ下がり、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満となりました。皆さんが普段食べている食品にはどれくらい塩分が入っているでしょうか？実は隠れた塩分がたくさんあるかもしれません。

いきいき4♥6では毎月17日に減塩啓発キャラクターの「良塩（よしお）くん」と「うすあ人」のポスターを展示しているほか、白老版あいいうえお塩分表を用意しています。月に一度、減塩の日は家庭の塩分も見直してみませんか？

**詳細** 健康福祉課 健康推進グループ  
 ☎82-5541

### イキイキ体操教室

生活習慣病予防に運動で汗を流しませんか。

**日時** 5月6日(木)、13日(木)、20日(木)  
 13時～13時45分  
**会場** いきいき4♥6 交流センター  
**対象** 一般  
**参加費** 月2,000円  
 ※新型コロナウイルス感染状況により日程が変更になる場合があります。

**詳細** 講師 山下千鶴  
 ☎090-1525-0659

### プロに学ぶスマホでかんたん映像制作教室

今年2、3月に開催した本講座の好評を受け、下記のとおり第2弾を開催します。ぜひ参加してください。

**日時** ①6月11日(金) 18時～20時  
 ② 13日(日) 9時～12時  
 ③ 18日(金) 18時～20時  
 ④ 20日(日) 9時～12時

※全日程に参加すること

**会場** 白老コミセン  
**対象** ①スマートフォンやタブレットで映像を編集してみたい方  
 ②白老の魅力をSNSなどで発信したい方

**定員** 10名（多数の場合は抽選） ※無料  
**講師** ドローイングアンドマニュアル株式会社 中谷公祐さん（当町出身）

**締め切り** 5月21日(金)  
**詳細** 生涯学習課 生涯学習グループ  
 ☎85-2020

### 令和3年度 調理師試験

**日時** 8月25日(水) 13時30分～16時  
**会場** 苫小牧市内の施設  
**資格** 義務教育課程を修了し、2年以上調理業務に従事している方。

**受付期間** 5月10日(月)～21日(金)  
**受験料** 6,900円（北海道収入証紙）  
**願書配布先** 苫小牧保健所企画総務課企画係、  
 苫小牧地方食品衛生協会

**願書提出先** 同保健所  
**詳細** 同保健所 ☎34-4168

### 普通救命講習会

**日時** 5月22日(土) 9時～12時  
**会場** 消防庁舎 2階大会議室  
**内容** 普通救命講習（AEDを用いた心肺蘇生法、止血法）

**定員** 5名 ※事前申し込みが必要です。eラーニングの受講希望者は連絡してください。

**詳細** 消防署 ☎83-1119

### 経済センサスー活動調査への協力を

6月1日から、産業分野の事業所・企業の経済活動状況を明らかにする「経済センサスー活動調査」を実施します。調査は道知事より任命された統計調査員が新型コロナウイルス感染症防止対策を徹底した上で、各事業所を訪れ調査書類を配布するか、国が郵送します。調査への理解をいただき、インターネットや、郵送での回答をお願いします。

**詳細** 企画財政課 企画統計グループ  
 ☎82-2714