

令和8年度調理師試験のお知らせ

受付期間 4月30日(木)～5月15日(金)
試験日 8月25日(火) 13時30分～16時
試験地 苫小牧市
受験資格 高等学校入学資格を有する方で、2年以上調理の業務に従事した方(雇用状況により受験資格の要件が異なる場合もありますので、確認してください)
受験料 6,900円相当の北海道収入証紙
願書配布・提出 下記に問い合わせ
詳細 北海道苫小牧保健所
企画総務課企画係 ☎77-9933

健康

映画「オレンジ・ランプ」上映会

映画「オレンジ・ランプ」の上映会を行います。1年間繰り返し行ってきた映画上映会ですが、サブスクリプション契約終了により今回の上映会が最後になります。まだご覧にならない方は、この機会にぜひご覧ください。

日時 4月22日(水) 13時～15時
会場 いきいき4・6 交流センター
対象 誰でも参加できます。参加費 無料
内容 若年性認知症と診断された39歳の男性が、家族や仲間を支えられながら前向きに生きる姿を描いた実話を基にした感動の映画です。

申し込み 下記へ電話
主催 白老町認知症の人と家族などの会
問い合わせ 同会事務局
☎82-6306 (白老町社協内)

障がいのある方の就労相談に応じています

「胆振日高障がい者就労・生活支援センターかけはし」が対応します(要予約)。

日時 4月8日(水) 13時～16時
会場 いきいき4・6 相談室1
詳細 福祉課 福祉支援係
☎82-5541

心のつどいの広場

こころの病や不安を抱えた方が安心して集える憩いの場と、家族会です。

●つくしむ白老
日時 4月9日(木)・23日(木) 13時～16時
会場 いきいき4・6 リラックスルーム
詳細 福祉課 福祉支援係
☎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 4月2日(木)、9日(木)、23日(木)
13時～13時45分
会場 いきいき4・6 交流センター
参加費 月2,000円 対象 一般
詳細 講師 山下千鶴
☎090-1525-0659

セラーテッククラブ(ストレッチポール&ひめトレ教室)新年度会員

ストレッチポール&ひめトレを体験し体幹をリラックスさせませんか。とてもフレンドリーな教室です。

日時 毎週木曜日 10時～11時30分
会場 総合体育館 柔剣道場
料金 300円 ※スポーツ保険(任意加入)
持ち物 ドリンク・タオル

内容 ストレッチポール: ポールの上に乗るだけの簡単なエクササイズです。乗るだけで身体の筋肉が緩み、エクササイズを行うことで骨格が整い、痛みやコリ・冷え・不調なども改善しやすくなります ◆効果①筋肉が緩みリラックスできる②骨格が整い骨盤が整う③肋骨が広がり呼吸がしやすくなる④脳がリラックスし不眠が改善する

ひめトレ: ひめトレポールを椅子に置き、その上に座って行う簡単なエクササイズです。鍛えづらい骨盤底筋が鍛えられ、美姿勢・美ボディ維持に役立ちます ◆効果①お腹や背中が引き締まる②排尿・排便機能が正常になる③内臓が元の位置戻り代謝がアップする
大谷 ☎090-2054-9051

詳細

自衛官募集

●2等陸海空士(任期制自衛官)
資格 18歳以上33歳未満の方(ただし32歳の方は、下記まで連絡してください)

締め切り 4月1日(水)～5月11日(月)
試験日程 5月27日(水)～31日(日)のいずれか1日

●一般幹部候補生

資格 大卒程度試験: 22歳以上26歳未満の方
院卒者試験: 20歳以上28歳未満の方

締め切り 4月22日(水)～6月5日(金)
試験日程 6月13日(土)・14日(日)
※14日は海空の飛行要員のみ

●幹部候補曹

資格 20歳以上33歳未満の方
締め切り 4月22日(水)～6月5日(金)
試験日程 6月13日(土)
詳細 自衛隊札幌地方協力本部 苫小牧出張所
☎32-3725

胆振から日本を元気に!

各種無料相談(平日・土曜)・出張相談を承ります。

●離婚 ●相続・遺言 ●交通事故 ●刑事弁護
●犯罪被害者支援 ●債務整理・過払金回収

弁護士 北海道みらい法律事務所
相談は要予約 ☎0143-83-6669

代表弁護士 増川拓 (札幌弁護士会) 弁護士 菊地俊邦 (札幌弁護士会) 弁護士 葛生翔 (札幌弁護士会)

室蘭市東町2-27-4 セミナービル3階(東室蘭駅前より徒歩1分・東室蘭郵便局となり) P有
http://www.hokkaido-mirai.com/