



心の不調、悩んでいませんか？ こころの健康相談をお受けします



眠れない、自信がない、イライラする、人に会うのがおっくう、何もやる気がしない…など、こころの不調は誰にでも起こります。

見過ごさずに、早めのケアを心がけましょう。

ご本人のこと、ご家族や周りの方のことなど、公認心理師が相談をお受けし、秘密は守られますのでお気軽にご相談ください。

○開催日

9月26日（火）、10月24日（火）、11月28日（火）、12月12日（火）、令和6年1月23日（火）、2月27日（火）、3月26日（火）

○開催時間

午前10時から午後2時までの受け付けとなります。※相談日時は要相談。

○開催会場

総合体育館会議室

○お申し込み・お問い合わせ先

相談を希望される方は、相談開催日の前週の水曜日までに、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へお申し込みください。

メールでの申し込みも受け付けています。メールの際は、住所、氏名、電話番号をお知らせください。担当者が、相談日時や主な相談内容を電話で確認し、申込完了となります。

※お申し込みメールアドレス

hofuku@town.shikabe.hokkaido.jp

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。

防衛省・自衛隊からのお知らせ 防衛医科大学校等の採用試験を実施します

防衛省・自衛隊は、防衛医科大学校等採用試験を次の日程で実施します。

募集種目	防衛医科大学校 医学科学生	防衛医科大学校 看護科学生	自衛官候補生
資格	18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込含）または高専3年次修了者（見込含）		18歳以上33歳未満の者
受付期間	10月11日（水）まで	10月4日（水）まで	通年
試験日	【1次試験】 10月21日（土） 【1次試験合格発表】 11月30日（木）	【1次試験】 10月14日（土） 【1次試験合格発表】 11月10日（金）	【1次試験】 9月22日（金）～24日（日） のうち1日

▼お問い合わせは、自衛隊函館地方協力本部函館地区隊（0138-53-6241）へ。
メールでの資料請求は（recruit1-hakodate@pco.mod.go.jp）へ。

（広告）

高騰する電気代！ なんとかしたい…

家電の見直しで //

見積り無料 だから 気軽に相談♪

節電 サポート

温水器を >>> **エコキュート** に

蓄熱暖房を >>> **暖房エアコン** に

上記交換で、電気料金がどれだけ変わるか試算もできます！まずはご相談ください♪

(株)ワタナベ電器 亀田郡七飯町 字大沼町817-4 ☎0138-67-2250

※ホームページからのお問合せもOKです！ ワタナベ電器 大沼 🔍 検索