

自衛官等採用試験のお知らせ

採用種目	資格	受付期間 (締切必着)	試験期日
航空学生	【海】 18歳以上23歳未満の高卒者(見込含) または高専3年次修了者(見込含)	～9/7(木)	1次 9/18(月)
	【空】 18歳以上21歳未満の高卒者(見込含) または高専3年次修了者(見込含)		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	～9/5(火)	1次 9/15(金) ～24(日) ※いずれか1日を指定
自衛官候補生		年間通じて受付	受付時にお知らせ
予備自衛官補	技能	18歳以上で国家免許資格等を有する方 (資格により年齢上限は53歳未満 ～55歳未満)	9/23(土)～10/9(月) ※いずれか1日を指定
	一般	18歳以上34歳未満の方	
防衛大学校 学生	推薦	18歳以上21歳未満の高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる方	9/5(火)～8(金) 9/16(土)・17(日)
	総合選抜	18歳以上21歳未満(自衛官は23歳未満)の高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)	1次 9/16(土)
	一般		～10/18(水) 1次 10/28(土)
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満の高卒者(見込含) または高専3年次修了者(見込含)	～10/11(水)	1次 10/21(土)
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官候補看護学生)		～10/4(水)	1次 10/14(土)

●問い合わせ先 自衛隊福島地方協力本部 郡山地域事務所 ☎024-932-1424

須賀川地方保健環境組合職員(高校卒程度)採用候補者試験のお知らせ

1. 試験職種及び採用予定人数

- 試験職種：一般事務 ●採用予定人数：1名程度

2. 受験資格

平成10年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方(学歴は問いません)

3. 採用予定日

令和6年4月1日

4. 試験の期日と会場、試験内容

- 1次試験 11月11日(土) 須賀川地方保健環境組合 ●2次試験 12月上旬予定(1次試験合格者のみ)
- ①教養試験 ②適性検査 ③作文 ①口述試験 ②健康診断

5. 受付期間

9月1日(金)～10月2日(月)まで

※詳しくは、右QRコードより組合HPをご覧ください。



●問い合わせ先 須賀川地方保健環境組合 ☎73-4515

第28回鏡石町総合スポーツ大会 グラウンド・ゴルフ大会参加者募集

☎ 鏡石町グラウンド・ゴルフ協会
会長 橋本隆夫 ☎62-3412

- 日時 9月15日(金) 8時30分～11時30分
- 場所 鳥見山多目的広場
- 参加資格 町民であれば誰でも
- 参加費 1人500円
- 申込先 鳥見山陸上競技場事務所
- 申込期限 8月22日(火)

「カラオケ定例会」開催

☎ うつみね歌謡学園鏡石教室
事務局 吉田 ☎080-6007-3192

「うつみね歌謡学園鏡石教室」では、毎月1回、カラオケ定例会を開催しています。

- 日時 8月6日(日)13時～17時
9月2日(土)13時～17時
- 場所 第一小学校あやめホール
- 参加費 無料
- ※正式に入会される方については、年会費1,000円をお預かりします。

「おはよう歩こう会」参加者募集!

☎ 歩こう会・最上 ☎090-3752-4266

「おはよう歩こう会」では、毎月1回、町内外の景観の良いところでウォーキングしています。今月は、**8月20日(日)に大池ハス、西光寺を散策します。参加を希望される方は、朝6時に町役場にお集まりください(雨天決行)**。参加費は無料です。

くらしの情報

- i n f o r m a t i o n -

9月14日(木)町防災訓練を行います

☎ 町総務課 ☎62-2111

9月14日(木)町役場と第一小学校を会場に、鏡石町防災訓練を実施します。当日は防災無線や町公式LINE等を使った緊急広報訓練を実施しますので、町民の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。
●実施日時 9月14日(木)13時45分頃
●緊急広報訓練 防災無線、町公式LINE、ツイッター、フェイスブックで、町からのお知らせを配信します。

下水道排水設備工事責任技術者 資格認定試験のお知らせ

☎ 福島県下水道公社 ☎024-524-3510

公益財団法人福島県下水道公社では、「下水道排水設備工事責任技術者資格認定試験」を実施します。

【認定試験】

- 試験日 10月15日(日)
- 試験会場 日本大学工学部(郡山市)
- 受付期間 8月31日(木)まで
- 申込受付場所 町上下水道課 ☎62-2119
- 受験手数料 3,300円(税込)
- ※今年度も受験講習会は実施しません。なお、詳細につきましてはお問い合わせください。

食事をおいしく、バランス良く ～ヘルスマイトおすすめレシピ～

☎健康環境課 ☎62-2115

今月のメニュー：しゃきしゃきキムチサラダ



《材料》(4人分)	
トマト	中1個
きゅうり	2/3本
切干大根(乾燥)	20g
もやし	40g
白菜キムチ	60g
味付ポン酢	小さじ2

【作り方】

- ① トマトはくし切り、きゅうりは3cmの細切りにする。
- ② 切り干し大根は水で戻す。
- ③ もやしはゆでて水気を絞り、キムチは刻む。
- ④ ボウルにきゅうり、切り干し大根、もやし、キムチを入れ、味付きポン酢を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、①のトマトを添えて完成。



<ヘルスマイト>
半澤さん

【栄養ワンポイント】

キムチには乳酸菌や食物繊維といった腸内環境の改善を助けてくれる栄養素が含まれています。辛み成分は血行を促進し、免疫力を高めてくれるとも言われ、夏かぜ予防にも効果的です。

<1人分の栄養素量>

- エネルギー 34kcal
- たんぱく質 1.6g
- 脂質 0.2g
- 塩分 0.5g