



令和7年度 健康体操教室 ～誰でもかんたん!! 元気をつくる体操教室～

内 容

- 筋力トレーニング：
筋力アップで、スリム&老化防止を!
 - ストレッチ：
ゆったりリラックス。体と心をほぐします。
- 《講師》フィットネスアクオ運動指導士
- お申込みは不要! どの会場でも参加できます。
当日は、運動できる服装で、シューズ(上履き)・お茶・タオルなどご持参ください。
たくさんの方のご参加、お待ちしております!

お問合せ 保健福祉課 ☎0738-22-9041
中津地域振興課 ☎0738-23-9503
美山地域振興課 ☎0738-23-9505

	月 日	時 間	場 所	
令和7年	4月17日(木)	13:30～	中津	健康管理センター
	5月14日(水)	13:30～	川辺	保健センター 2階
	6月24日(火)	13:30～	美山	保健福祉センター 2階
	7月22日(火)	13:30～	中津	健康管理センター
	8月 6日(水)	13:30～	川辺	保健センター 2階
	9月16日(火)	13:30～	美山	保健福祉センター 2階
	10月23日(木)	13:30～	中津	健康管理センター
	11月12日(水)	13:30～	川辺	保健センター 2階
令和8年	12月16日(火)	13:30～	美山	保健福祉センター 2階
	1月15日(木)	13:30～	中津	健康管理センター
	2月 4日(水)	13:30～	川辺	保健センター 2階
	3月24日(火)	13:30～	美山	保健福祉センター 2階



温泉施設入浴料金の 改定について

令和7年4月1日より、「中津温泉あやめの湯鳴滝」および「美山の湯」の入浴料金を右記のとおり改定いたします。
皆様のご理解のほどよろしくお願いたします。

	改定前	改訂後
大人	650円	700円
小人	300円	350円

※入湯税を含む

お問合せ 企画政策課 ☎0738-22-2041



自衛隊採用試験案内 幹部候補生・幹部候補曹・一般曹候補生

受験料 | 無料

新規採用種目【幹部候補曹】 ※令和7年度から新たに新設された採用種目

- ☆入隊から約5年後には幹部自衛官
- ◇採用後自衛官として必要な基礎的な教育・研修を経て、陸・海・空士長に任用
- ◇部隊勤務等を経験し幹部自衛官となるべく学校に入校、卒業後には幹部自衛官となるコース

試験項目	資 格	受付期間 (締切日必着)	試験期日	待 遇
幹部候補生	大卒程度 22歳以上26歳未満	令和7年 3月1日(土)～ 令和7年 4月4日(金)	一次: 令和7年 4月12日(土)・13日(日)	入隊後約1年で 3等陸・海・空尉
	院卒程度 20歳以上28歳未満 修士課程修了者等(見込含む)			入隊後約1年で 2等陸・海・空尉
幹部候補曹	20歳以上33歳未満		一次: 令和7年4月12日(土)	入隊後約5年で 3等陸・海・空尉
一般曹候補生	18歳以上33歳未満	令和7年3月1日(土)～ 令和7年5月7日(水)	一次: 令和7年 5月17日(土)～25日(日) のうち指定する1日	入隊後2年9か月経過 以降選考により 陸・海・空曹

お問合せ 自衛隊御坊地域事務所 御坊市湯川町小松原410-1 丸仁第1ビル1階 ☎0738-23-0020



かわべ地域子育て支援センター からのお知らせ

かわべ保育所内にある、かわべ地域子育て支援センターでは、地域の方が安心して子育てできるように、また子どもたちがのびのびと健やかに成長、発達できるよう皆様の子育てを応援していきます。遊びに来てくださいね。



園庭開放
保育所のすべり台や砂場で楽しく遊びましょう。
○月曜日と木曜日 10:00～11:00

絵本の貸し出し
たくさんのお絵本を用意しています。借りにきてくださいね。
○10:00～11:30

育児講座 ほのぼの
毎月1回、親子のふれあいの時間を作っています。(手遊び、体操、紙芝居、製作などをします。)
○対象: 日高川町在住、保育所入所までのお子さんと保護者の方
○場所: かわべ保育所
※申し込み必要

子育て相談(面接・電話・訪問)
ちょっとしたことでも一人で悩まず、気軽に相談してください。
○月曜日～金曜日 10:00～15:00

サークル活動支援
子育てサークル作りのお手伝いをします。仲良しのグループや、園庭開放などで集まった仲間同士で何かに取り組みたい時など、ご相談ください。

出前保育
サークル活動など、支援が必要な時にご相談下さい。おもちゃの貸し出しもします。

健康相談
保健師による健康相談です。
○毎月第1月曜日 10:00～11:00

おしゃべりルーム
お部屋でゆったりと過ごしてください。おもちゃもたくさん用意しています。
○月曜日～金曜日 10:00～11:30
※都合により、休ませていただくことがあります。開設日にはご注意ください。

お問合せ かわべ地域子育て支援センター 小熊6076(かわべ保育所内) ☎080-9941-7320



園庭開放
すべり台などの大型遊具や砂場で一緒に遊びましょう。
月曜日・水曜日 10:00～11:30

ほっとルーム
お子さんと支援センター室のおもちゃであそびませんか?お母さん同士のおしゃべりの中に子育てのヒントがあるかも!みんなでワイワイ楽しみましょう。
火曜日・金曜日 10:00～11:30

ここにこルーム
支援センターのおもちゃを健康管理センターに出前します。お部屋ではあそべない遊具もあります。たくさんから動かしてあそびましょう!
毎週木曜日[事前予約] 10:00～11:30



育児講座
子育て講演会・人形劇
親子体操など

なかつ地域 子育て支援センター

子育て楽しんでますか? 子育て支援センターは、皆様の子育てを応援するところです。お気軽に遊びに来てください。

子育てサークル支援
出前保育・用具貸し出し
メニュー探し・資料集め
準備などお手伝いします。

**支援センター
だより**
毎月発行

バースデー訪問
1歳のお誕生日に保健師と訪問します。

のびのび広場
毎月1回 遊びをとおして親子のふれあいを深めています。

絵本の貸し出し
お子さんと一緒に絵本を楽しみましょう。育児書の貸し出しもしています。
月曜日～金曜日 10:00～11:30

**育児相談
(面接・電話・訪問)**
園庭開放やほっとルームでもお気軽に声をかけてください。聞いてもらうだけでもいいですね。
10:00～15:00

のびのび広場『ボール遊び』 ○日時: 令和7年4月24日(木) 10:00～

- 場所: 健康管理センター ○ 対象: 中津・美山地区の1歳以上未就園児親子
- 参加ご希望の方はなかつ地域子育て支援センターへお問い合わせください。(令和7年4月17日(木)まで)

お問合せ なかつ地域子育て支援センター 日高川町高津尾1071(なかつ保育所内) ☎0738-24-9330