

追加募集を行います
苓北町社会福祉協議会職員採用試験（二次募集）

▶ **職種・採用予定数**

- ▷ 区分 高校卒業程度
- ▷ 職種 福祉活動専門員および一般事務
- ▷ 採用予定人数 1人程度
- ▷ 勤務先 苓北町社会福祉協議会事務局（苓北町保健センター内）

▶ **採用予定日** 令和8年9月1日

▶ **受験資格**

- ▷ 昭和60年4月2日以降に生まれ、高校を卒業した人で、心身ともに健康で福祉に関心があり、簡単なパソコン操作（文書・計算）ができる人

▶ **試験日時・場所・試験内容**

一次試験

- ▷ 日時 7月26日⑩ 8時30分～
- ▷ 場所 苓北町保健センター

▷ 内容 教養試験（高卒程度）、作文試験

※二次試験の日時などは、一次試験合格者に別途通知します。

▶ **試験案内および申込用紙の請求方法**

- ① 社会福祉協議会から直接受け取る
- ② ホームページからダウンロードする
- ③ 郵送で請求する

封筒の表に「苓北町社会福祉協議会職員採用試験申込書請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒（角形2号）を同封のうえ請求してください。

▶ **申し込み方法**

申込用紙に必要事項を記入し、履歴書を添えて郵送または持参ください。郵送の場合は、110円切手を貼付し、宛先を明記した返信用封筒を同封し、表に「職員採用試験申込書」と朱書きした封筒に入れ「簡易書留郵便」で送付してください。

▶ **受付期間** 7月13日⑨ 17時まで

※郵送の場合は、当日消印有効。

民生委員・児童委員活動強化週間に花植えとあいさつ運動を行いました

5月12日から18日まで実施された「民生委員・児童委員活動強化週間」に合わせて、地域住民へ民生委員・児童委員活動の周知を図るための広報啓発活動を実施しました。

今回の活動では、各地区で見守りを兼ねたあいさつ運動や苓北中学校の生徒と花植えを行いました。

今後も、地域のつながりを大切にしながら、誰もが安心して暮らせる地域づくりに努めます。



地域の見守りを兼ねたあいさつ運動



苓北中学校の生徒と花植えを行いました

開設します！無料法律相談所

法律事務所の弁護士による「無料法律相談所」を開きます。遺産相続、離婚、財産、多重債務など、法律に関することの相談を受けます。

秘密は固く守られ、相談料は無料です。

- ▶ **日時** 7月29日⑩ 13時～16時まで
- ▶ **場所** 苓北町新ふれあい館（苓北町志岐32番地3）
- ▶ **相談料** 無料
- ▶ **相談担当弁護士**

「天草ひだまり総合法律事務所」（天草市）
※相談を受けるには、事前に予約が必要です。相談を希望する場合は、**7月22日⑩までに苓北町社会福祉協議会へお電話で予約してください。**

※相談時間は1人あたり制限（約30分）があります。申し込みが多数の場合は、一部相談をお断りする場合があります。詳しくは、苓北町社会福祉協議会へお問い合わせください。（無料法律相談の費用は、社会福祉協議会が負担しています。）

こんにちは！

苓北町地域包括支援センターです！

令和8年度 転倒予防教室

転ばない身体づくりしませんか。本年度も下記の日程・内容で行います。

【日程・内容】

第1回	7月10日⑤	身体機能チェック 柔軟編①（足首・股関節）
第2回	7月24日⑤	柔軟編②（体幹・骨盤）
第3回	8月7日⑤	筋トレ編①（下肢）
第4回	8月28日⑤	筋トレ編②（体幹）
第5回	9月11日⑤	バランス編①（静的）
第6回	9月25日⑤	バランス編②（動的）
第7回	10月9日⑤	身体機能チェック 認知運動編
第8回	10月23日⑤	受け身編

- ▶ **講師** 合同会社リベル・山中景介さん
- ▶ **対象** おおむね65歳以上で、転倒予防に興味のある人
- ▶ **定員** 50人程度
※定員に達し次第受け付けを終了します。
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **開催日程** 左表のとおり
- ▶ **時間** 13時30分～14時30分まで
- ▶ **場所** 町民総合センター大会議室
- ▶ **申込期限** 7月3日⑤まで

※動きやすい服装・飲み物を持参のうえでご参加ください。

※本教室は、健康ポイント事業対象です。（ひと月のうち、1回でも参加できればポイント対象。）

今月の転倒予防体操
「もも裏とアキレス腱のストレッチ」→柔軟性UP

<注意点>

- (1) ストレッチする強さは「気持ちの良い程度」にとどめ、痛みが出るところまではしないようにしましょう。
- (2) ストレッチする時間は「1カ所につき30秒～1分」とし、1日1回、夜寝る前に行うと効果的です。
- (3) ストレッチをしている間は息を止めないようにゆっくりと深呼吸しましょう。

① **もも裏**

椅子の前方に腰掛け、片脚を前に出す。膝が曲がらないように両手で膝を押さえながら、体を前に倒す。ももの裏が突っ張る感じがあればOKです。



② **アキレス腱**

椅子の前方に腰掛け、片脚を前に出す。膝が曲がらないように片手で膝を押さえ、もう片方の手で足の先をつかむ。そのまま足先を自分の方に向けて引っ張るようにしてアキレス腱を伸ばす。



問い合わせ先 苓北町地域包括支援センター（苓北町保健センター内）/ ☎35-1289（平日 8:30～17:15）