



自衛官等採用試験のご案内

■自衛官候補生

《資格》18歳以上32歳以下の者（32歳の方は採用予定月の末日現在、33歳に達していない方）
《受付期間》年間を通して行っており
ます。
《筆記試験、口述・身体検査》受付時又は各自衛隊地方協力本部のホームページにてお知らせします。
《試験会場》受付時にお知らせします。

■第3回一般曹候補生（1次）

《資格》18歳以上32歳以下の者（32歳の方は採用予定月の末日現在、33歳に達していない方）
《受付期間》9月16日（火）～11月21日（金）
《試験期日》11月29日（土）～12月4日（木）※いずれか1日を指定さ

れます。
《試験会場》受付時にお知らせします。
※第1回及び第2回目までに採用人員数を満たした場合は、実施しない場合があります。

■陸上自衛隊高等工科学校（生徒）採用試験

○区分・推薦
《応募条件》男子で中卒（見込含）17歳未満の成績優秀かつ顕著な実績を修め、学校長が推薦できる方
《受付期間》10月1日（水）～11月28日（金）
《試験期日》令和8年1月10日（土）～12日（月・祝）※いずれか1日を指定されます

○区分：一般

《応募条件》男子で中卒（見込含）17歳未満の方
《受付期間》10月1日（水）～令和8年1月15日（木）
《試験期日》

・1次：1月24日（土）～25日（日）
※いずれか1日を指定されます



・2次：2月12日（木）～15日（日）
※いずれか1日を指定されます

◆お問い合わせ先◆

自衛隊旭川地方協力本部稚内地域事務所
〒097-0001 稚内市末広5丁目6番1号 稚内地方合同庁舎5階
☎0162（33）1227

戸建て木造住宅の無料耐震診断

戸建て木造住宅を対象にした無料耐震診断窓口を各（総合）振興局に設けていますので、ご自宅の耐震診断に活用してください。
なお、耐震診断申込書は北海道のウェブサイトからダウンロードし、必要事項を記入の上、郵送またはFAXにて窓口宛てに送付してください。

《対象となる住宅》

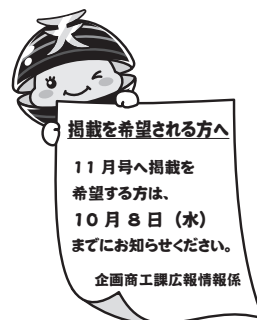
- ・2階建て以下で、延床面積500㎡以下の戸建て木造住宅であること。
- ・申込者が当該戸建て住宅の所有者又は居住者であること。
- ・建築年次は問いません。
- 《診断方法》

・対象住宅の図面（寸法のわかる

平面図、仕上げ表など）により実施します。
・現地調査は行いません。

◆お問い合わせ先◆

留萌振興局建設指導課建築住宅係
☎0164（42）8449



北海道最低賃金

■ 北海道の事業場で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人）及びその使用者に適用される「北海道最低賃金」が改定されました。

時間額

1,075円

効力発生日：令和7年10月4日

- 最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金は算入されません。
- 最低賃金以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。
- 特定の産業（「処理牛乳・乳飲料、乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路・電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」）で働く方には、北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

ハロウィンジャンボ5億円

（1等3億円・前後賞各1億円合わせて）

ハロウィンジャンボミニ5千万円

（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）

・この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
9月19日（金）2種類同時発売！

発売期間 9/19（金）～10/19（日）

公益財団法人北海道市町村振興協会

防災ひとくちメモ

地震災害に備える

私たちの暮らしを突然襲う地震災害。2024 年の能登半島地震でも、多くの家屋が倒壊し、津波や火災によって甚大な被害が発生しました。地震による被害は主に「強い揺れ」「津波」「火災」の3つに分類できます。いずれも命に関わる重大な危険をもたらします。

気象庁では、強い揺れが予想される場合には「緊急地震速報」を発表します。しかし、速報が出てから揺れが届くまでは数秒から数十秒程度しか時間のない場合が多く、震源が近いと間に合わないこともあります。

また、津波のおそれがあるときには「津波警報」を地震発生から約 3 分で発表しますが、沿岸地域では津波の方が先に到達する場合があります。能登半島地震でも、揺れを感じてすぐ避難した住民の命が守られた事例がありました。「強い揺れを感じたら、迷わずすぐ避難すること」が重要です。

火災についても注意が必要です。地震直後には同時多発的に火災が起こることがあり、初期対応が遅れると被害が広がります。揺れが収まってから火の元を確認し、避難の際にはブレーカーを切って通電火災を防



ぎましょう。非常持ち出し品も、すぐ持ち出せるよう準備しておくことが大切です。

防災の基本は、日ごろの備えです。ご自宅の耐震対策、家具の固定、安全なスペースの確保に加え、ハザードマップで地域の災害リスクや避難所を確認しておきましょう。いざというときに備え、家族や近所の方々と連絡方法や集合場所について話し合っておくことも、災害から命を守る大切な一歩です。

◆お問い合わせ先◆

旭川地方気象台

☎ 0 1 6 6 (3 2) 7 1 0 2

<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>



運動教室通信

10 月より 2 ヶ月間、集中的に有酸素運動を中心としたヘルスアップ教室を開催します。

今年度は全 10 回のうち下川町社会福祉協議会の竹本礼子氏と中川町のフットアドバイザー鈴木謙友氏による講座を 2 回予定しています。また、より気軽に参加していただけるよう椅子に座って行う簡単なエクササイズもご用意しています。是非この機会に気持ちよく汗を流してみませんか？ 講話だけの参加も大歓迎です！

詳しくは町ホームページや回覧でもご案内していますのでご覧ください。

皆さまの参加をお待ちしております。

ヘルスアップ教室

講話型の教室もあります！お気軽にご参加ください！

	日にち	主な内容
1	10月10日（金）	講座：体幹力が健康な身体の要！
2	10月17日（金）	リズムボクシング
3	10月21日（火）	椅子で行う「ひめトレエクササイズ」
4	10月28日（火）	エアロビクス
5	10月31日（金）	リズムボクシング
6	11月14日（金）	エアロビクス
7	11月18日（火）	椅子で行う「ひめトレエクササイズ」
8	11月21日（金）	エアロビクス
9	11月25日（火）	講座：「正しい靴の選び方を知ろう」
10	11月28日（金）	リズムボクシング



運動教室 LINE

◆お問い合わせ・申込先◆ 天塩町福祉課ふれあい係 ☎ 01632 (2) 1728

主催：天塩町福祉課ふれあい係 運営：（一社）天塩スポーツ健康づくりラボ