

あなたの体力年齢を測定してみましよう

問い合わせ
スポーツ係
52-7785

厚岸町スポーツ

協会では、町民の皆さんにそれぞれの体力や運動能力を知っていただくために、体力測定会を実施します。



●日時／10月25日(土)13時から

●場所／B & G 海洋センター体育館

●対象／町内にお住まいの20歳以上の

●内容

▽20歳から64歳までⅡ握力・上体起こし・長座体前屈・反復横飛び・急歩(男子1500M、女子1000M)・立ち幅とび・20Mシャトルラン(往復持久走)

▽65歳から79歳までⅡ上体起こし・長座体前屈・ADL日常生活活動テスト・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

●締め切り／10月23日(木)



ありがとうございます ございました

教育委員会に／釜谷正宏Ⅱ図書

『人生を自由に操る最強パパの教え』
1部(厚岸情報館へ所蔵)

《敬称略》



役場以外からの

お知らせ

皆さんからの
お知らせを
掲載します

お願い

狩猟期間中は道有林に入らないでください

エゾシカ狩猟期間中の10月1日から3月31日は、多くの狩猟者が道有林へ入林します。狩猟に伴う事故防止のため、この期間の狩猟目的以外の入林はお控えくださるようお願いいたします。

エゾシカによる森林等被害を低減するため、皆様のご理解とご協力を

●お問い合わせ／北海道水産林務部
(011-204-5519)

求人

求人情報を紹介する 臨時窓口を開設します

厚岸町雇用対

策連絡会議(町

事務局)では、

町内企業への就

職・転職希望者

を対象に、求人

情報を紹介する

臨時窓口を開設します。

●日時／10月28日(火)10時から12時

●場所／厚岸町社会福祉センター大

ホール



みんなチェック! 最低賃金

北海道最低賃金

北海道内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、学生など)およびその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改正されます。

【最低賃金額】

時間額 **1,075円**

(効力発生日 令和7年10月4日)

●問い合わせ／北海道労働局労働基準部賃金室
011-709-2311

調理スタッフ募集!



① 調理師 / 正社員

② 調理補助 / パートタイマー

勤務地

心和園

① 月 給: 210,000円～
② 時 給: 1,100円～

厚岸町立の特別養護老人ホーム心和園でみなさんのお食事をつくるお仕事です。扶養控除内や短時間での勤務希望など、まずはお気軽にお聞かせください。

●自然に囲まれたアットホームな雰囲気の職場です。経験者優遇はもちろん、未経験でもご家庭での料理経験で十分です!

- 勤務時間: 午前6:00～午後18:30の間
- 勤務実例: 6:00～12:00 / 14:30～18:30 ほか
- 勤務日数: 週1～5回のシフト制
- 実働時間: 正/8時間 - パ/4～8時間
- 福利厚生: 昇給/年1回、賞与/正:年2回、パ:年1回、制服貸与、交通費規定支給、永年勤続表彰
- 共 通: 社会保険、厚生年金、健康保険、雇用保険、労災保険

お問い合わせ

受付: 9:00～18:00 担当 福田
釧路営業所
TEL: 0154-32-0975



株式会社 日総

本社: 札幌市東区東苗穂3条3丁目1番31号 TEL: 011-785-0015 FAX: 011-768-7795