



☆保健福祉センターだより☆

温泉のお知らせ 8月の営業日

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	休業日	14:00~21:00				
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
28日	29日	30日	31日			
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				

おすすめ 温泉入浴法

入浴前には、血圧の急上昇を防ぐため、心臓に一番遠い、手足から順番に「かけ湯」をしっかりとしましょう。

**体の汚れをきちんと落としてから
入ってください。**

入浴時に、水でぬらしたタオルで頭全体をおおうと、のぼせやすい方に効果的です。

入る時もある時も、水圧による負担を防ぐために、ゆっくり行動することがコツです。そして、**水分補給はしっかりと!**

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう!!
 ☆入浴受付時間は20:30までとなっております。
 【東通村保健福祉センター 28-5600】

入浴料金			
6歳~11歳	100円	6歳未満	無料
12歳~69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料

自衛官採用試験のお知らせ

種 目	受 付 期 間	試 験 日	試験会場
自衛官候補生(男)	8月1日(月) ~9月9日(金)	9月27日(火)・28日(水)	大湊基地
自衛官候補生(女)		9月26日(月)	大湊基地
一般曹候補生1次		9月17日(土)	大湊基地
航空学生1次		9月23日(金)	北里大学

※自衛官候補生とは、2等陸・海・空士のことです。

＜受験資格＞ 18歳以上27歳未満
 (航空学生：18歳以上21歳未満)

＜採用予定＞平成24年4月

＜お問い合わせ・申し込み先＞

自衛隊青森地方協力本部むつ地域事務所 (☎0175-22-7484)

