

## ～筋トレ教室スタート～ニカフィット!

☎ スポーツ振興課 ☎ 33 - 8855

筋トレをすると3割病気にかかりにくくなるって本当?

有酸素運動で認知機能、学習能力がアップするって本当?

本当です!多くのデータをもとに正式に認められています!その上で、スタイルが良くなる!気持ち前向きになる!よく寝られる!等々いいことだらけ!フィットネスに興味があるけれど始めるきっかけがなかった運動不足を指摘されているけれど一歩目が踏み出せなかったそんなあなた、日本スポーツ施設協会公認トレーニング指導士が年代別、目的別に正しく楽しくサポートします!この機会にフィットネスを始めてみませんか?

### ■正しく、楽しい筋トレ実践教室

- ▶対象 ①高校生～30代②40代～65歳
- ▶期日 **11月4日～1月27日**(毎週土曜日)  
※12月30日は実施しません。
- ▶時間 ①14:00～15:30②15:30～17:00
- ▶会場 F2 ZONE (金浦)
- ▶定員 各15人
- ▶参加料 **1,200円**(12回)



### ■トレーニング室を10倍有効に活用するセミナー

- ▶対象 高校生以上
- ▶期日 **11月10日～2月16日**(毎週金曜日)  
※12月27日、29日、1月5日は実施しません。
- ▶時間 19:30～20:30
- ▶会場 仁賀保勤労青少年ホーム
- ▶定員 15人
- ▶参加料 **1,200円**(12回)



※教室、セミナーに1回のみ参加したい方は相談ください。

## 行政相談週間(10月16日～22日)

☎ 総務課 ☎ 43 - 7507

行政相談委員は、総務大臣から委嘱され、国の仕事などの苦情や意見、要望を受け付け、住民と行政機関等との間でその解決を図る「行政と住民のパイプ役」です。10月16日から22日は「行政相談週間」です。下記日程の行政相談所で気軽に相談ください。



### ▶市の行政相談委員

- ・仁賀保地域…佐藤次博 ☎ 36 - 2792
- ・象瀧地域…木内利雄 ☎ 43 - 3665

### ▶日程

- 象瀧地域 日時 **10月20日**(金)・13:00～15:00  
会場 象瀧公民館
- 仁賀保地域 日時 **10月27日**(金)・13:00～15:00  
会場 仁賀保勤労青少年ホーム

※行政相談の実施日時は、広報の行事予定にも随時掲載していますので確認ください。

## 令和6年度分 軽油引取税免税証(農業用)交付申請(仮)受付

農業用免税軽油制度は、法律上、令和6年3月31日で終了することになっていますが、制度が継続された場合に対応するため、令和6年度使用分の免税証交付申請(仮)の集合受付を行いますので、免税証の交付を希望する方は必要書類を用意の上、次の会場で申請手続きをしてください。  
※制度が継続されない場合、免税証は交付されません。  
※制度が継続された場合は4月上旬に免税証を交付します。  
※総合県税事務所由利支所での(仮)受け付けは、令和6年2月1日から行う予定ですが、一度の来所で済む郵送での申請も利用ください。郵送申請の際は、切手を貼った返信用封筒も同封してください。郵送申請の受付期間は12月1日から31日までとなります。  
※詳細は秋田県公式HPで確認ください。



### ▶集合受付日程

- 期日 **11月13日**(月)
- 時間 10:00～11:30、13:00～14:30
- 会場 金浦公民館 軽運動室

### ▶注意事項

- ①申請に必要な書類については、前回免税証交付時に配布した「農業用免税証交付申請の手続きについて」または秋田県公式HPを確認ください。各書類は課税第二課および県税事務所各支所で配布しています。また、一部を除き公式HPよりダウンロード可能です。
- ②申請内容・書類に不備があり、連絡がつかない等の場合、希望どおりの交付にならないことがありますので、申請書に日中の連絡先を必ず記入してください。



### ◆申請書の送付先と問合せ

〒010-0951 秋田市山王4-1-2  
秋田県総合県税事務所 課税部 課税第二課  
☎018-860-3341/FAX 018-860-3333

### ▶申請に必要な耕作証明書の交付

農業委員会事務局でのみ交付

### ◆耕作証明書に関する問合せ

農業委員会事務局 ☎38-4308

## 秋の火災予防運動

☎ 消防本部 ☎ 38 - 2311

11月5日(日)から11日(土)まで「秋の火災予防運動」が全県一斉に実施されます。期間初日の朝、市内全域でサイレンを吹鳴します。

- ▶火災警報発令信号 **11月5日**(日)・6:00  
自然解除



## 国民年金

☎ 本荘年金事務所 ☎ 24 - 1111  
☎ 市民課 国保年金班 ☎ 32 - 3032

### 日本年金機構 予約相談

日本年金機構では、お客様の待ち時間短縮のため、予約年金相談を実施しています。電話1本で予約できますので、年金相談のある方は利用ください。



▶予約受付専用電話 ☎0570-05-4890

### ▶予約相談内容

年金の受取手続き・受け取っている方の各種手続きや年金額など

### ▶予約の申し込み方法

相談希望日1カ月前から前日まで受け付けています。連絡の際には、基礎年金番号のわかるもの(年金手帳など)を準備ください。

### ▶予約相談の時間帯

- ・月曜日 9:00～18:00
- ・火～金曜日 9:00～16:00
- ・第2土曜日 10:00～15:00

### ▶相談の際に準備するもの

- ・本人の場合…
  - ①本人確認ができる顔写真つきの証明書(運転免許証など)  
※顔写真つきの証明書がない場合は、本人の名前がついた保険証と通帳原本
  - ②基礎年金番号のわかる年金証書・年金手帳・はがきなど
- ・代理人の場合…
  - ①本人作成の委任状(用紙は市役所または年金事務所の窓口を設置しているほか、日本年金機構HPからダウンロードできます)  
※委任状は依頼される本人がすべて記入ください。また、基礎年金番号を忘れずに記入ください。
  - ②来庁する方の本人確認ができる顔写真つきの証明書(運転免許証など)  
※顔写真つきの証明書がない場合は、来庁する方の名前がついた保険証と通帳原本



## にかほ市会計年度任用職員募集

☎ 総務課 人事秘書班 ☎ 43 - 7507

- ▶応募方法 総務課、金浦市民サービスセンター、市民課市民サービス班に備え付けの指定用紙により応募
- ▶応募期限 **10月24日**(火)・17:00

職種	勤務地(担当課)	人数	報酬	雇用期間	勤務形態	保険	応募条件
図書司書補助員	市内小中学校(学校教育課 ☎38-2266)	1人	6,104円(日額)	11月1日～3月31日	週5日程度 8:00～15:30	社保雇用	図書司書有資格者または図書業務経験者が望ましい

※更新する場合があります。



## 市営住宅等入居者募集

☎ 建設課 ☎ 38 - 4307

- ▶申込 申請書に必要な書類(申請者・同居人の所得・納税証明書、住民票謄本等)を添付して提出
- ▶申込期限 **10月31日**(火)
- ▶家賃 14,000円～55,000円(入居する住宅や世帯収入・人数によって変動)
- ▶敷金 決定した家賃の3カ月分  
※入居資格等の詳細は問い合わせください。

### 市営住宅松ヶ丘(象瀧:鉄筋3階または2階) 18戸

- H 5年築…2LDK 1階2戸  
2階1戸  
3階3戸
- H 6年築…2LDK 1階1戸  
H 7年築…2LDK 1階1戸  
3階1戸
- H 8年築…2LDK 3階2戸  
H 10年築…2LDK 3階2戸  
H 14年築…2LDK 2階1戸  
3階2戸
- H 20年築…1LDK 1階1戸  
2階1戸

### 市営住宅建石(象瀧:鉄筋3階) 21戸

- S 53年築…2LDK 1階2戸  
2階2戸  
3階3戸
- S 55年築…2LDK 2階2戸  
3階1戸
- S 56年築…2LDK 1階2戸  
3階3戸
- S 57年築…2LDK 3階2戸  
S 59年築…2LDK 2階3戸  
3階1戸

### 市営住宅さくら(仁賀保:鉄筋3階) 1戸

- S 63年築…2LDK 3階1戸

### 市営住宅ひまわり(仁賀保:鉄筋2階) 2戸

- H 2年築…2LDK 1階1戸  
2階1戸

### 市営住宅はまなす(仁賀保:鉄筋2階) 3戸

- H 1年築…2LDKメゾネット式 3戸

### 特定住宅つばき(仁賀保:木造2階建) 1戸

- H 7年築…4LDK 1戸