

～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に設置しているほか、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