

まめだが教室 & シニアのための筋肉塾

☎ 地域包括支援センター ☎ 32 - 3045

地域包括支援センターでは、自分らしく元気に過ごせるように、65歳以上の方を対象にマシンを用いたトレーニングやストレッチ体操など、足腰の運動機能や柔軟性を高める運動教室を実施しています。

会 場	時 期	回 数	日 時	送迎
〔まめだが教室〕約3カ月間で全12回コース。マシン使用。10人程度				
(有)エフツーゾーン	6月上旬～	12回コース（週に1回）	基本木曜日・10:00～11:30	なし
〔シニアのための筋肉塾〕約3カ月間で全13回コース。マシン使用。栄養講話。10人程度				
スマイル	6月下旬～	13回コース（週に1回）	基本水曜日・10:00～11:30	なし

- ▶ **申込期限** 5月13日(月) ※初めての参加者を優先する場合や身体状況により参加を断る場合があります。
 ※シニアのための筋肉塾は基本チェックリストで該当した方（要支援認定相当）が対象です。
 （例：転ぶことに不安を感じている。長い距離を歩けなくなった。転倒を繰り返すなど）
 ※申し込みいただいた方に、日程等の詳細を通知します。

にかほ市会計年度任用職員募集

☎ 総務課 人事秘書班 ☎ 43 - 7507

- ▶ **応募期限** 5月13日(月)・17:00 ※③は障がいのある方のみ対象です。
 ※詳細は、担当課へ直接問い合わせください。
- ▶ **応募方法** 指定用紙により応募
 ※総務課人事秘書班、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および右記の市HPよりダウンロードできます。

市HPはこちら



No.	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
①	市有地環境整備作業員	市内市有地各所 (財政課 ☎ 43-7512)	1人	7,187円～ (日額)	6月 1日 ～ 10月31日	週3～5日程度 8:30～16:15	社保 雇保	普通自動車運転免許を有し、 草刈機操作のできる方
②	施設管理人	市内公園各所 (観光課 ☎ 43-3230)	1人	7,187円～ (日額)	6月 1日 ～ 11月30日	週5日 8:30～16:15	社保 雇保	普通自動車運転免許を有し、 草刈機操作のできる方
③	一般廃棄物選別・解体作業員	環境プラザ (環境プラザ ☎ 38-3910)	1人	7,763円～ (日額)	6月 1日 ～ 3月31日	月15日程度 8:30～17:15	社保 雇保	障害者手帳等を有する方 ※詳細は問い合わせください。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手

☎ 福祉課 ☎ 32 - 3041

生活に困ったり、支援を求めたいとき、「どこに」「誰に」相談したらよいのか分からないということはありませんか。各委員は、担当する地域で福祉に関する幅広い相談を受け付けていて、相談内容に応じて関係機関を紹介したり情報を提供しています。

こんなときは相談してください

- ・高齢者の一人暮らしで生活に不安がある
- ・福祉サービスの制度や窓口が分からない
- ・病気やけがで生活に困っている
- ・身体に障がいがあるので災害時の避難が不安
- ・育児や子どものしつけで悩んでいる
- ・児童虐待や高齢者虐待が疑われる世帯がある
- ・高齢者宅に郵便や新聞がたまっていて安否が心配

◆5月12日は民生委員・児童委員の日

民生委員制度が誕生するきっかけとなった日にちなみ、毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」に定められました。その日から1週間は民生委員・児童委員を知ってもらうための活動強化週間となっています。

※民生委員・児童委員には、法律により秘密を守る義務が課せられています。安心して相談ください。

講座・イベント

骨密度測定・ベジチエック & エンジョイスポーツ教室

- ▼日時／5月8日(水)・13時～15時30分（測定は14時まで）
 ▼会場／エスパーク★にかほ
 ▼内容／インターバル速歩、キーンボール▼参加費／無料
 ▼持ち物／内シューズ、飲み物

☎ NPO法人BSスポーツクラブにかほ ☎ 44・8663

「移住体験住宅下山」

市民向け見学会

普段公開されることのない移住体験住宅を公開します。地元小滝の当日限定スイーツピザとスペシャルティコーヒーをいただきながら、にかほ市が移住先として注目されている理由を「移住リエゾン」から聞いてみませんか。

▼日時／5月11日(土)・11時～14時▼会場／移住体験住宅下山（象潟町小滝字下山22・1・T2号棟）
 ☎ 商工政策課 ☎ 43・7600

8人制バレーボール

誰でも体験会

一緒に心地よい汗を流しながら

がら明るい地域社会と仲間づくりをして、健康寿命を延ばしませんか。

▼日時／5月11日(土)・18時30分～21時▼会場／仁賀保体育館▼参加費／無料▼持ち物／運動できる服装、シューズ
 ☎にかほ市8人制バレーボール協会 若林 ☎（兼FAX）36・2343

BSインターバル速歩教室（全6回）

継続して体力向上、筋力アップを目指しましょう。
 ▼日時／5月15日(水)、22日(水)・10時～11時▼会場／エスパーク★にかほ▼参加費／無料▼講師／富樫由美氏▼持ち物／内シューズ、飲み物
 ☎ NPO法人BSスポーツクラブにかほ ☎ 44・8663

俳句講座

楽しく気楽に！初心者向け俳句の基本講座です。
 ▼日時／5月16日、23日、30日、6月6日（すべて木曜日）・18時30分～20時▼会場／象潟公民館▼講師／齋藤みどり氏▼受講料／1000円／回▼定員／20人▼持ち物／筆記用具、（あれば）歳時

記

☎ 象潟公民館 ☎ 43・2229

一閑張りかご作り

▼日時／5月18日(土)、19日(日)・9時30分～12時▼会場／象潟公民館▼参加費／7,000円（材料代含む）▼申込期限／5月9日(水)
 ※持ち物等は申し込み時に連絡します。

☎ 一閑張りクラブ 佐々木 ☎ 090・6780・1796

第10回市長杯争奪弓道大会 兼第30回志仁館弓道大会

どなたでも気軽に観戦にお越しください。
 ▼日時／5月18日(土)・9時30分～▼会場／志仁館弓道場（琴浦）▼対象／一般・ジュニア▼申込期限／5月10日(金)
 ☎ 中村 ☎ 080・5554・6691

熊野神社例大祭

▼日時／▽5月18日(土)・13時～獅子巡行、18時～宵宮祭、御祈禱、神輿巡行／▽5月19日(日)・9時～御祈禱、神輿巡行、稚児行列
 ※御祈禱は熊野神社拝殿で行います。

☎ 熊野神社氏子会 ☎ 43・34

43

みんなで考えよう洋上風力発電（第6回学習会）

▼日時／5月18日(土)・13時30分～16時30分▼会場／遊佐町生涯学習センターホール▼内容／日本海東縁部地震帯による地震災害のリスク、能登半島地震の教訓を生かす▼講師／鈴木猛康氏（山梨大学名誉教授）▼参加費／5000円（資料代、高校生以下無料）▼申込期限／5月15日(水)
 ※託児は電話で相談ください。
 ☎ 鳥海山洋上風力発電を考える会 ☎ 0234・25・1677／✉ yuzanouni@gmail.com

第28回市民グラウンド・ゴルフ大会（仁賀保地域）

▼日時／5月19日(日)・12時～▼会場／薫風苑▼参加資格／仁賀保地域在住者、仁賀保G・G協会員▼参加費／700円▼申込期限／5月11日(土)
 ※協会会員は連絡員へ、会員以外の方は薫風苑の掲示板に氏名を記入してください。
 ☎ 仁賀保G・G協会 相庭 ☎ 36・2480

マチを好きになるアプリ マチイロ

ダウンロードはこちらから

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。※広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。

マチイロに関する問い合わせは 株式会社ホープ ☎092-716-1404まで

＼自治体がもっと身近になる機能が盛りだくさん！／

- 役立つ行政情報を見逃さない！
- 自分に合わせた情報が届く！
- いろいろなマチの魅力をお届け！