

介護予防ボランティア活動ポイント・参加ポイント

問 地域包括支援センター ☎ 32 - 3045

高齢者の皆さんの介護予防活動やボランティア活動を支援する事業です。元気な高齢者の社会参加や生きがいづくりを支援し、自らの介護予防に役立ててもらうとともに、地域の中での高齢者のボランティア活動を支援します。地域包括支援センターが開催する事業でボランティア活動を行ったり、自らが介護予防教室に参加することで「ポイント」を貯め、地域共通商品券に交換できます。

《利用の流れ》

- ▶登録方法 本人の申し出により申請書を提出。「ポイントカード」を交付します。
- ▶活動場所 地域包括支援センターが実施する介護予防教室等への参加、または介護予防教室や集落サロン等でのボランティア活動。
- ▶ポイント付与 参加や活動に応じて、ポイントカードにはんこをもらいます。
- ▶報告 10ポイント貯まったら地域包括支援センターに「ポイントカード」を提出。後日、1,000円分の地域共通商品券をお渡しします。（年間上限10ポイント・1,000円分まで）



《利用対象者》

65歳以上の方（一部の事業については、地域包括支援センターが実施する介護予防ボランティア講習会を受講し、名簿登録されている方）

※申請は随時受け付けていますが、ポイント付与は令和7年3月31日までにに行われる事業に限りますので、早めに申請をお願いします。詳しくは地域包括支援センターまで問い合わせください。

介護予防ボランティア募集

問 地域包括支援センター ☎ 32 - 3045

65歳以上の方を対象とした運動教室や認知症講座などの介護予防事業をお手伝いしてくださる介護予防ボランティアを募集します。

《介護予防ボランティア講習会》

- ▶日時 6月28日(金)・9:30～11:00
- ▶会場 スマイル
- ▶内容 高齢者の特徴、介護予防について、トレーニングマシンの使い方 ほか
- ▶講師 海老名 保 さん（㈱エフツーゾーン）
- ▶受講料 無料
- ▶定員 5人程度
- ▶申込期限 6月14日(金)

女性のこころとからだのサポート事業 ～「わたしの温度」で温度リズムを確認しよう～

問 こども家庭センター（金浦保健センター）母子保健班 ☎ 38 - 4200

PMS（月経前症候群）で悩んでいる方、生理周期や体調の変化を確認したい方を対象に、ヘルスケアデバイス「わたしの温度」を無料で3カ月間貸し出します。付けて寝るだけで自分の温度リズムを知ることができますので、自身の体調管理のために活用してみませんか。※事業の詳細については、申し込み後にあらためて通知します。

- ▶対象 市内在住もしくは市内に勤務している方（高校生も可）

▶申込期限 6月14日(金)

＜使い方は簡単3ステップ＞



新事業! 1カ月児健康診査費助成事業

問 こども家庭センター（金浦保健センター）母子保健班 ☎ 38 - 4200

今年度より、お子さまの健やかな発達・発育を確認するため、また保護者の経済的負担を軽減するために、1カ月児健康診査費用の一部（自己負担分、上限4,000円）助成を始めます。※手続きに必要な書類は、個別にお知らせします。

- ▶対象 市内在住で令和6年4月1日以降に1カ月児健康診査を受診した乳児
- ▶申込期限 健診受診日から3カ月以内



防災関係補助金

問 防災課 ☎ 43 - 7504

木造住宅耐震診断補助

市内の一定の要件を満たす木造住宅の耐震診断等について、費用の一部を補助します。

- ◆補助額 耐震診断に要した費用の4/5（上限5万円）
- ◆対象となる住宅 ※次の要件をすべて満たす木造住宅が対象です。
 - (1)にかほ市内に存すること
 - (2)昭和56年5月31日以前に建築された木造戸建住宅または併用住宅であること
- ◆対象となる者 ※次の要件をすべて満たす者が対象です。
 - (1)耐震診断士の所属する建築士事務所等と契約を締結する者
 - (2)補助対象住宅を所有する個人であること
 - (3)本市の市税を滞納していないこと

木造住宅耐震設計補助

- ◆補助額 耐震設計等に要した費用の2/3（上限6万円）

《事前相談・申し込み》

申し込み前に、本事業の対象となるかの事前相談が必要です。申請書は、事前相談の際に配布します。※住宅耐震診断、耐震改修に申し込みされた方は、事前相談の際、建築時期が確認できる書類（建築確認通知、登記簿謄本、固定資産税課税明細書等）を持参ください。

見て!知って!防災体験

問 金浦公民館 ☎ 38 - 2049 / 防災課 ☎ 43 - 7504

昨年の大雨による河川氾濫や能登半島地震、津波と甚大な災害が発生しています。今こそ防災知識をアップデートしましょう。今すべき備えや行動について、見て・知って・避難所体験をします。

- ▶期 日 7月6日(土)、7日(日)
- ▶会 場 金浦公民館
- ▶対 象 どなたでも ※ただし、中学生以下は保護者同伴です。
- ▶講 師 斉藤 亜希 さん（防災士）
- ▶持 ち 物 筆記用具、(あれば) 非常用持ち出し袋
- ▶申込期限 6月13日(木)

《日程》

- ①15:30～17:00…「見て!知って!防災講座」
 - ②17:00～19:30…「避難所生活体験（炊き出しなど）」
 - ③夜～翌朝7:00頃終了…「宿泊体験」
- ※希望する番号をお知らせください。ただし、③のみの申し込みはできません。



令和6年度 第2期水泳教室参加者募集

問 象潟B & G海洋センター ☎ 43 - 6490

初心者、リフレッシュしたい方、体力をつけたい方、大歓迎! 泳ぎの基礎から指導しますので、楽しみながら泳法を習得しましょう。

【各教室全7回コース】

教室名(対象)	曜日	時間	募集人数
中学生水泳教室(中学生)	土	7/13から開始 16:30～17:30	15人
大人水泳教室(18歳以上の方)	木	7/11から開始 12:30～13:30	10人

- ▶申込場所 象潟B & G海洋センター
- ▶申込方法 申込用紙に希望の曜日(1つ)と必要事項を記入し提出。申込用紙はプール受付窓口、市HPから入手
- ▶申込期限 6月30日(日)
- ▶費 用 ▶教室参加費…1,000円(初回のみ)
▶使用料…1回券100円※中学生
1回券350円※一般
1回券250円※65歳以上