

かるやか健康教室！～身体も心も「かるやか」に～

問 地域包括支援センター ☎ 32 - 3045

「かるやか健康教室」では、多くの講師の方から健康分野に関する講話や実技を指導していただきます。自分にあった介護予防の方法を見つけ、身体も心も「かるやか」に過ごしましょう。

- ▷対象者 にかほ市在住で要介護認定を受けていない65歳以上の方
- ▷時 間 14:00～15:30
- ▷会 場 エスパーク★にかほ
- ▷定 員 先着30人

【教室日程】

期 日	内容・講師
10月21日(月)	「栄養について」 池田薬局（管理栄養士）
11月12日(火) 18日(月) 25日(月)	「運動について」 (有)エフツーゾーン（ADL対応型 高齢者体操指導者）
12月 2日(月) 9日(月) 16日(月)	「口腔について」 (歯科医、在宅歯科衛生士) 「口腔について」 (在宅歯科衛生士)



期 日	内容・講師
1月 6日(月) 20日(月) 27日(月)	「運動について」 由利本荘医師会病院（理学療法士）
2月 3日(月) 10日(月) 17日(月)	「認知機能の低下予防」 本荘第一病院保健センター（保健 師、認知症看護認定看護師）

※身体状況により参加を断る場合があります。
※申し込みいただいた方に、日程等の詳細を通知します。

令和6年度「にかほ市二十歳を祝う会」

問 生涯学習課 ☎ 38 - 2171

令和6年度の式典を次の日程で開催します。案内状は11月中旬に対象者の実家、または本人宛に送付します。ご不明な点は、担当まで問い合わせください。

《令和6年度「にかほ市二十歳を祝う会」日程》

- ▷日 時 令和7年1月12日(日) 14:00～（受付13:00～）
- ▷会 場 スマイル
- ▷対象者 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方、原則市内中学校卒業生または市内在住者
※その他該当年度生まれの方で、案内状の送付を希望される場合は連絡ください。



福祉総合相談・成年後見制度相談

問 福祉課 ☎ 32 - 3041

《福祉総合相談》

福祉に関する悩みや不安、心配ごとを持っている方はお気軽に相談ください。専門職員が相談を受け、相談内容に応じたサポートや、適切な関係機関へおつながします。

- ▷相談時間 8:30～17:15（平日）
- ▷相談窓口 福祉総合相談窓口（仁賀保庁舎）

《成年後見制度相談》

認知症や知的障がい、精神障がい等で判断能力が不十分になり、自身で契約行為や財産管理を行うことが困難になった方を支える成年後見制度に関する相談に応じます。

- ▷相談時間 8:30～17:15（平日）
- ▷相談窓口 成年後見支援センター（仁賀保庁舎）

公民館・体育館の利用制限

「にかほ市民文化祭2024」開催のため、次の期間は公民館および体育館の利用を制限します。閉館時間も変更となりますのでご注意ください。

- ▷期 間 10月25日(金)～11月6日(水)
- ▷問合先 仁賀保公民館 ☎ 37 - 3121
金浦公民館 ☎ 38 - 2049
象潟公民館 ☎ 43 - 2229

秋のリサイクルブックフェア

問 図書館こぴあ ☎ 32 - 4100

図書館で役目を終えた本・雑誌をお譲りします。

- ▷日 時 10月26日(土)～11月4日(月)※
- ▷会 場 市内3図書館
※なくなり次第終了となります。
※お一人様5冊までとします。
(絵本は1世帯5冊まで)
※お持ち帰り用のバッグをお持ちください。



国民年金～予約相談のご案内～

問 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、お客さん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

年金の受け取り手続き・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予約を受け付けています。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 9:00～19:00
- ・火～金曜日 9:00～17:15
- ・第2土曜日 9:30～16:00

▷相談にお越しの際に準備いただくもの

- ・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

「史跡鳥海山保存活用計画(案)」に関するパブリックコメント募集

問 文化財保護課 ☎ 43 - 2005

由利本荘市とにかほ市では、平成24年に策定した「史跡鳥海山保存管理計画書（秋田県版）」について、計画の見直しや状況の変化等に対応しながら新たに史跡を保存活用していくための計画の策定を進めています。このたび、「史跡鳥海山保存活用計画（案）」がまとまりましたので皆さまからのご意見を募集します。

- ▷計画の名称 史跡鳥海山保存活用計画
- ▷資料の閲覧 ・電子データ…市HP
・紙冊子…象潟郷土資料館、教育委員会教育総務課、仁賀保勤労青少年ホーム
- ▷資料閲覧・意見提出期間 10月15日(火)～11月14日(木)
- ▷意見の提出方法 持参、郵送、FAX、メールで、氏名・住所・電話番号を明記のうえ下記に提出
- ▷提出場所および問合先 〒018-0104 にかほ市象潟町字狐森31番地1 象潟郷土資料館
☎ 43 - 2005 / FAX 43 - 2014 / ✉ kyouiku-bh@city.nikaho.lg.jp

