

## 特定計量器（はかり）の定期検査

問 商工政策課 ☎ 43 - 7600

商店や病院などで、取り引きや証明に使用している計量器をお持ちの方は、忘れずに検査を受けてください。



### 《象潟地域》

▷日時 **11月18日**(月) 10:00～15:30  
※12:00～13:00を除く。

▷会場 象潟構造改善センター

### 《金浦地域》

▷日時 **11月19日**(火) 10:00～12:00

▷会場 エニワン

### 《仁賀保地域》

▷日時 **11月19日**(火) 13:30～15:30

▷会場 仁賀保公民館

※「手数料」、「計量器」、「特定計量器定期検査通知書」をお持ちください。  
※手数料は現金納付になります。金額は事前配布の早見表でご確認ください。  
※未検査は50万円以下の罰金を課せられることがあります。

## 筋トレ教室ニカフィット!

問 スポーツ振興課 ☎ 33 - 8855

Q筋トレすると3割病気にかけにくくなるって本当?  
Q有酸素運動で認知機能、学習能力がアップするって本当?

A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。そのうえで、スタイルがよくなる!気持ちが前向きになる!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16日～2月15日**(毎週土曜日)

▷時 間 ①14:00～15:30 ②15:30～17:00

▷会 場 F2ZONE(金浦)

▷定 員 各15人

▷参加費 1,200円(全12回分)

※参加を希望する方は、氏名・住所・性別・年齢・連絡先を上記担当に連絡、または右記のQRコード(メール)から申し込みください。



申し込みは  
こちらから

## 「にかほ市第5次行財政改革大綱」の策定に係る住民検討委員を募集

問 総務課 ☎ 43 - 7507

にかほ市では、令和7年度から5年間の行財政改革の取組方針である「第5次行財政改革大綱」の策定にあたり、住民検討委員を募集します。

▷募集期限 **11月18日**(月) ▷募集人員 3人(書類選考)

▷会議日程 12月から3月にかけて、2回程度開催予定(平日開催)

▷応募条件 市内在住の満18歳以上の方で、平日に開催される会議に出席可能な方

▷応募方法 市HPまたは下記応募先で指定の応募用紙を取得のうえ、必要事項を記入して、直接持参または郵送、FAX、メールのいずれかにより提出

▷応募先 ・直接持参…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  
・郵送、FAX、メール…総務課

▷提出場所および問合せ 〒018-0192 にかほ市象潟町字浜ノ田1番地 総務課  
☎ 43 - 7507 / FAX 43 - 5707 / ✉ soumu@city.nikaho.lg.jp

## 「にかほ市第9期介護保険事業計画(素案)」に係るパブリックコメントの実施

問 長寿支援課 ☎ 32 - 3042

にかほ市では、令和7年度から介護保険事業単独保険者になることにともない、本荘由利広域市町村圏組合で令和6年3月に策定した「本荘由利広域第9期介護保険事業計画」を引き継ぎ、新たに令和7年度から令和8年度までの「にかほ市第9期介護保険事業計画」を策定します。策定にあたり、市民の皆さまから素案に対する意見(パブリックコメント)を募集します。

▷計画の名称 にかほ市第9期介護保険事業計画

▷資料の閲覧 ・電子データ…市HP  
・紙冊子…長寿支援課、金浦市民サービスセンター、税務課市民サービス班

▷資料閲覧・意見提出期限 **12月2日**(月)

▷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せ 〒018-0492 にかほ市平沢字鳥ノ子淵21番地 長寿支援課  
☎ 32 - 3042 / FAX 37 - 2135 / ✉ ikiikisienka@city.nikaho.lg.jp



市HPは  
こちらから

## 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 **11月15日**(金)

〈使い方は簡単3ステップ〉



## こんな子どもを見かけたら、まず相談を

問 こども家庭センター ☎ 74 - 4045

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声が聞こえる
- 不自然な傷やあざなどが見られる
- 衣服や体が極端に不潔である
- いつもおなかをすかせていて、食べるときは一気に食べる
- 態度がおどおどしていて、保護者の顔をうかがったり保護者を避けようとする
- 表情が乏しく、受け答えが少ない
- 家に帰りたがらない



子ども虐待防止  
オレンジリボン運動

11月は「児童虐待防止推進月間」、「DV防止推進月間」です。子どもの様子がおかしいな…虐待かも?と感じたら、連絡や相談をしてください。あなたの一報が苦しい思いをしている子どもや保護者への支援につながります。

### 《児童虐待相談窓口》

▷児童相談所虐待対応ダイヤル ☎ 189 (いちはやく)

▷秋田県・子ども・女性・障害者相談センター

☎ 018 - 827 - 5200 ※24時間対応

▷児童家庭支援センターこねくと

☎ 74 - 7417 ※9:00～18:00(日曜日・祝日を除く)

▷こども家庭センター

☎ 74 - 4045 ※8:30～17:15(平日のみ)

### 《DV相談窓口》

▷DVホットライン ☎ 0120 - 783 - 251

▷女性ダイヤル相談

☎ 018 - 835 - 5200 ※8:30～21:00(平日)

※9:00～18:00(土・日曜日、祝日)

▷こども家庭センター

☎ 74 - 4045 ※8:30～17:15(平日のみ)

▷夜間や緊急の場合は迷わず110番

## にかほ市会計年度任用職員募集

問 総務課 人事秘書班 ☎ 43 - 7507

▷応募期限 **11月12日**(火) 17:00

※勤務形態等の詳細は、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  
こちらから

| 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                       |
|---------------|--------------------------|----|----------------|------------------|------------------------|----|----------------------------|
| 生活保護<br>就労支援員 | 仁賀保庁舎<br>(福祉課 ☎ 32-3038) | 1人 | 9,396円<br>(日額) | 12月1日<br>～ 3月31日 | 週2日(水・木)<br>8:30～17:15 | なし | 福祉職の職務経験を有し、普通自動車運転免許を有する方 |