かろやか健康教室のお知らせ

問地域包括支援センター☎32－3045

かろやか健康教室では、様々な講師の方から介護予防に関する講話や実技の指導を受けます。

自分に合った介護予防の方法を見つけ、身体も心も「かろやか」に過ごしましょう。お誘いあわせのうえ、お申し込みください。

▷**対　　象**　65歳以上
▷**申込期限**　**10**月**9**日㈮
▷**申込方法**　地域包括支援センターへ電話にて申込み

※身体状況により参加をお断りする場合があります。
※内容は予定です。申込みされた方に後日詳細を通知します。

▷**教室内容**

第1回	ヘルスチェック測定会
第2回	自宅でできる楽々筋トレ
第3回	自宅でできる楽々エクササイズ
第4回	食事からフレイルを予防する
第5回	肩・腰・膝の痛み予防について
第6回	今日からできる転倒予防
第7回	認知症を正しく知ろう
第8回	脳を元気に保つためのセルフケア
第9回	体を動かして脳も元気に
第10回	オーラルフレイルを予防しよう
第11回	難聴予防とコミュニケーション
第12回	体調の整え方について

令和８年度「健康づくりステップ教室」参加者募集のお知らせ

問健康推進課☎32－3000

専門職による運動指導を通じて、自身の身体の状態を知り、無理のない運動習慣の定着を目指しませんか？自宅や地域での運動につなげ、生活習慣病の予防と生活機能の維持・向上を図りましょう。

▷**対　　象**　40歳以上で全ての回に参加できる方
▷**日　　時**　**10**月**28**日㈬
①10:00～11:30 ②13:30～15:00
※申込時に希望時間（①か②）をお選びください。
▷**会　　場**　スマイル　コンベンションホール（２階）
▷**内　　容**　第１回：体力測定および健康状態の把握
▷**定　　員**　各回35人（要予約・先着順）
▷**申込方法**　健康推進課へ電話または、二次元コードより応募
▷**申込期限**　**10**月**9**日㈮・17:00まで

※第２～６回（11月～３月）は毎月異なる講師とテーマで運動教室を開催します。
詳細は、申込みをされた方へ別途通知します。

申込みはこちら

令和９年度分 軽油引取税免税証（農業用）交付申請（仮）受付

農業用軽油引取税免税証の交付申請については、次の日程で集合受付を実施します。

※総合県税事務所由利支所での受付は、令和９年２月１日㈰から行う予定です。
※郵送申請の受付期間は、12月１日㈫から12月31日㈭までとなります。
※詳細は秋田県ＨＰで確認ください。

HPはこちら

《集合受付日程》

▷**期日**　**11**月**9**日㈰
▷**時間**　10:00～11:30、13:00～14:30
▷**会場**　金浦公民館　軽運動室（２階）
▷**申請書の送付先と問合先**
〒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

《耕作証明書について》

耕作証明書は、農業委員会（金浦庁舎）で受付・発行します。金浦庁舎以外での受け取りを希望される方は、前日までに電話で申し込みください。

※耕作証明書で耕作面積として証明できるのは、契約期間が有効な面積についてです。期限切れや未更新の農地は耕作面積として証明できませんのであらかじめ確認ください。

▷**耕作証明書に関する問合先**
農業委員会事務局☎38－4308

講座・イベント

BS笑顔はつらつ体操教室

▼**日時**／10月8日㈬・10時30分～11時30分▼**会場**／仁賀保公民館▼**講師**／由利栄美さん▼**参加費**／300円▼**持ち物**／タオル、飲み物
問BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

BSナイトヨガ教室

▼**日時**／10月9日㈮・19時～20時▼**会場**／エスパーク★にかほ▼**講師**／由利栄美さん▼**参加費**／300円▼**持ち物**／タオル、飲み物
問BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

鳥海山・飛島ジオパーク ぺろっとマルシェ開催！

ジオパークの認定商品事業者が出店し、自社商品を販売します。協賛各店舗で2、000円以上お買い物または飲食された方が参加できる抽選会を開催、先着で20名様に商品が当たります。

▼**日時**／10月10日㈯・10時～16時▼**会場**／にかほっと
※抽選会は上限2回までです。
※景品が無くなり次第終了となります。
問（一社）鳥海山・飛島ジオパーク推進協議会☎62・9777

いちじく小学校 オープンキャンパス 「畑で旬を体験しよう」

▼**日時**／10月10日㈯・13時～15時30分▼**集合場所**／大竹ふくじゅ館▼**内容**／いちじくの収穫・選別体験▼**参加費**／1、000円▼**定員**／先着20人▼**持ち物**／長靴、軍手、農作業ができる服装▼**申込**／二次元コードから申し込み
申込みはこちら
問農林水産課☎38・4303

楽々筋トレ講座

ピラティスボールなどを使って無理のない筋トレを行います。

▼**日時**／10月13日㈫、令和9年1月12日㈫・10時～11時▼**会場**／仁賀保公民館▼**講師**／由利栄美さん▼**受講料**／100円▼**持ち物**／ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル▼**申込期限**／10月8日㈭
問仁賀保公民館☎37・3121

金浦西国三十三番観音様 巡拝

▼**日時**／10月17日㈯・20分～13時▼**集合場所**／エニワン▼**参加費**／▽1、500円▽女性…500円▽男性…0円▼**申込み**／左記へ電話で申し込み▼**申込期限**／10月14日㈬
問観音講中事務局　佐々木勇☎38・3002／佐々木耕治☎38・2325

BSフェスティバル スポーツ交流会

▼**日時**／10月17日㈯・13時～18時▼**会場**／仁賀保公民館▼**内容**／風船バレー&ピックルボール・モルック▼**参加費**／【交流会のみ】▽会員…500円▽一般…600円【懇親会込】▽会員…2、300円▽一般…2、600円（※中学生以下で交流会のみ参加の方は無料）▼**申込期限**／10月7日㈬
問BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

金浦中学校吹奏楽部 定期演奏会

▼**日時**／10月17日㈯・14時～（開場13時30分～）▼**会場**／金浦中学校▼**入場料**／無料
問金浦中学校　今野☎38・2355

体力測定会

自分の体力を知り、運動、スポーツの習慣化につながるきっかけとなる測定会です。

▼**日時**／10月17日㈯・17時～▼**会場**／エスパーク★にかほ▼**内容**／握力、上体おこしほか▼**対象**／20～64歳
問にかほ市スポーツ推進委員会事務局☎33・8855

健康づくり食育教室①（仁賀保会場）

10月～2月に5回シリーズで開催します。

▼**日時**／10月20日㈫、21日㈬・10時～13時（ご都合のよい日程へご参加ください）▼**会場**／スマイル▼**参加費**／500円▼**定員**／先着15人▼**持ち物**／エプロン、三角巾、筆記用具、マスク▼**申込期限**／10月13日㈫
問健康推進課☎32・3000

Oya Café 家族のつどい

▼**日時**／10月20日㈫・13時30分～15時30分▼**会場**／多目的福祉センター「ふくふく」▼**内容**／▽講話「夫婦・家族で共通言語を持とう～理解度を合わせて家庭を安全基地に～」（臨床心理士・公認心理師　荒川玲奈さん）▽保護者同士のお話の時間（お名前はこの日だけのニックネームでも可）▼**対象**／発達障害（疑いを含む）のある小学校～成人の子どもの保護者
※講話のみ参加も可。
問秋田県発達障害者支援センターふきのとう秋田☎018・826・8030

防災セミナー「インクルーシブ防災を考える」

災害が起きたときの様々な人との助け合いについて学びましょう。

▼**日時**／10月20日㈫・14時～15時30分▼**会場**／象潟公民館▼**講師**／（公財）仙台観光国際協会　須藤伸子さん▼**申込**／二次元コードから申し込み
申込みはこちら
問連携推進課☎43・7510／防災課☎43・7504