

トレーニングマシンを使用した介護予防事業

問 地域包括支援センター ☎ 32 - 3045

にかほ市では、対象者の状況に合わせてトレーニングマシンを用いたさまざまな介護予防事業を実施しています。シルバー世代のトレーニングマシン開放日は、高齢者の皆さんがより主体的に介護予防に取り組み、心身機能の向上を図ることを目的としています。またマシンリハビリ教室では、理学療法士等によるリハビリに特化した専門的な内容で、より効果的な介護予防に取り組んでいます。

《シルバー世代のトレーニングマシン開放日》

- ▷ 対象 65歳以上で次に該当しない方
- ①要介護認定を受けている
 - ②6カ月以内に心臓発作既往がある
 - ③主治医に運動を止められている
 - ④退院後1年以内である

▷ 実施日時 基本月曜日午前 1時間10分程度

▷ 定員 先着30人程度

《マシンリハビリ教室》

- ▷ 対象 上記対象の条件に加え、次の例のようなことがある方
- 例) 膝や腰に慢性的な痛みがある。
足が上がらない。
つまづくことがある。など

▷ 実施日時 毎週木曜日午前 1時間30分程度

▷ 定員 先着30人程度

▷ 会場 スマイル

▷ 申込期限 4月9日(木)

※身体状況により参加を断る場合があります。
※指定のスポーツ保険に加入していただきます。(保険料は自己負担となります)
※諸事情により日時や会場が変更となる可能性があります。

利用までの流れ

- ①地域包括支援センターに申し込み
- ②地域包括支援センター職員が聞き取りし心身状況を確認
- ③マシン利用の指導員に参加してから利用を開始
- ④利用希望日を予約(基本月2回まで)

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 4月10日(金)・17:00
- ▷ 応募方法 指定用紙により応募
※勤務形態等の詳細は、担当課へ直接お問い合わせください。
- ※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市HPよりダウンロードできます。



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
市有地環境整備作業員	市内市有地各所(財政課 ☎ 43-7512)	3人	8,712円(日額)	5月7日～10月31日	週3～5日 8:30～16:15	社保	普通自動車運転免許を有し、草刈機操作のできる方

狂犬病予防注射1次巡回日程

問 生活環境課 ☎ 32 - 3033

飼い犬には年に一度の狂犬病予防注射が必要です。必ず受けさせましょう。市に登録している犬の飼い主の方には、集合注射受診ハガキを送付します。予防注射を受ける際には、ハガキと料金(1頭3,500円)を持参してください。つり銭のないよう協力をお願いします。(2次巡回は6月21日(日)予定)
※注射の際は獣医師の指示に従い、飼い犬に必ず首輪とリードを付けるなど安全上の配慮をお願いします。
※動物病院等での個別予防注射は料金が異なります。
※都合により自宅往診を希望される方は、各地域注射日3日前まで生活環境課(☎ 32 - 3033)に連絡ください。(自宅往診手数料は注射料金+1,000円)
※近くの場合で受けられない場合は、他地域の会場でも受けることもできます。
※登録していない飼い犬は、登録手続き後の注射になります。(登録手数料は1頭3,000円)
※飼い犬の死亡や転出、転入、飼い主の変更には、生活環境課または金浦市民サービスセンター、税務課市民サービス班で手続きが必要になります。

実施月日	時間	場所
(象潟地域)		
4/9 (木)	午前の部	9:00～9:30 上郷生活改善センター前
		9:40～10:10 自宅往診(上郷地区)
		10:20～10:50 自宅往診(上浜地区)
		11:15～11:40 都市農村交流センター
	午後の部	13:00～14:00 象潟公民館裏側駐車場(郷土資料館前)
		14:10～14:40 象潟B&G海洋センター
		14:50～15:20 自宅往診(象潟地区)
(金浦地域)		
4/10 (金)	午前の部	9:00～10:30 金浦庁舎駐車場
		10:40～11:10 自宅往診(金浦地区)
(仁賀保地域)		
4/16 (木)	午前の部	9:00～10:00 仁賀保中学校前バス停付近
		10:10～10:40 自宅往診(院内地区)
	午後の部	13:40～14:10 旧老人憩の家はんの木前
		14:20～14:50 自宅往診(釜ヶ台地区)
4/17 (金)	午前の部	9:00～10:30 仁賀保庁舎裏側駐車場
		10:40～11:10 自宅往診(平沢地区)
	午後の部	13:10～13:50 とんがり童夢パオ前
		14:00～14:30 自宅往診(小出地区)

国民年金

本荘年金事務所 ☎ 24 - 1111
市民課 国保年金班 ☎ 32 - 3032

国民年金保険料「学生納付特例」

日本国内に住所のある20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

納付を猶予された期間はすべて、年金を受給するために必要な資格期間に入りますが、将来受け取る老齢基礎年金の受給額は減額されます。ただし、受給額を満額に近づけるために、猶予期間の保険料をあとから納める(追納)こともできます。(追納できるのは10年以内です。また、2年を過ぎると当時の保険料に一定額が加算されます)

「学生納付特例制度」の対象となるのは、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生等で、本人の前年所得が<128万円+(扶養親族の数×38万円)+社会保険料控除等)以下であることが条件です。新規申請の際には在学証明書(原本)または学生証の写しが必要です。

学生納付特例の継続申請

「学生納付特例制度」の承認期間は4月から翌年3月まで(年度の途中で20歳になった場合は、誕生日の前日の属する月からその年度末まで)となります。令和7年度に「学生納付特例制度」により保険料の納付を猶予されていた方で、令和8年度も引き続き在学予定の方には基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の申請書が送付されています。(令和8年2月以降に令和7年度分を新規申請された場合は4月下旬以降、順次ハガキ形式の申請書が送付されます)

前年度と同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要な事項を記入し返送することにより、令和8年度分の申請ができます。(添付書類は不要)なお、令和8年度は「学生納付特例制度」を利用せず、保険料の納付を希望する場合は納付書を送付しますので、年金事務所へ連絡してください。

民生委員・児童委員に委嘱辞令交付

問 福祉課 ☎ 32 - 3041

1月14日付けで新たに2人が厚生労働大臣から民生委員・児童委員の委嘱を受けました。任期は、令和10年11月30日までです。今後、地域の方々が安心して生活できるよう、身近な相談役として無報酬で支援活動を行います。

担当区域	氏名
鈴1～6、鈴14・15の一部、鈴16 潟見町1・2区	齋藤 典明 村上 歩

市営住宅等入居者募集

問 建設課 ☎ 38 - 4307

- ▷ 申込 申請書に必要な書類(申請者・同居人の所得・納税証明書、住民票謄本等)を添付して提出
- ▷ 申込期限 4月15日(水)
- ▷ 家賃 14,000円～55,000円(入居する住宅や世帯収入・人数によって変動)
- ▷ 敷金 決定した家賃の3カ月分
※入居資格等の詳細は問い合わせください。

市営住宅松ヶ丘(象潟:鉄筋3階または2階) 18戸

H 5年築…2LDK	1階1戸
	2階1戸
	3階3戸
H 7年築…2LDK	2階1戸
	3階1戸
H 8年築…2LDK	1階2戸
	3階1戸
H 10年築…1LDK	1階1戸
	2階1戸
	2LDK 2階1戸
	3階2戸
H 14年築…1LDK	2階1戸
	2LDK 3階2戸

市営住宅建石(象潟:鉄筋3階) 9戸

S 55年築…2LDK	2階2戸
	3階1戸
S 56年築…2LDK	1階1戸
	3階1戸
S 57年築…2LDK	3階1戸
S 59年築…2LDK	2階2戸
S 60年築…2LDK	3階1戸

市営住宅さくら(仁賀保:鉄筋3階) 3戸

S 63年築…2LDK	1階1戸
	3階2戸

市営住宅はまなす(仁賀保:鉄筋2階) 2戸

H 1年築…2LDKメゾネット式	2戸
------------------	----

特定住宅つばき(仁賀保:木造2階建) 2戸

H 7年築…4LDK	2戸
------------	----

若者支援住宅A棟入居者募集

問 建設課 ☎ 38 - 4307

- ▷ 入居開始 5月1日(金)～
- ▷ 申込期限 4月15日(水)
- ▷ 所在地 平沢字行ヒ森31番地2
(TDK企業寮TSUGUBA東側)
- ▷ 対象年齢 18歳から39歳まで
- ▷ 敷金 家賃の3カ月分
※募集の詳細・申し込みは2次元コード「朝日レジデンシャル(株)入居者募集サイト」をご確認ください。



部屋タイプ	戸数	家賃	減額後家賃(※)
1LDK(単身世帯向け)	6戸	50,000円	40,000円
2LDK(少人数世帯向け)	1戸	60,000円	48,000円

※減額の対象は30歳未満の世帯で家賃の10分の2(最大5年間)

