

今年度最後のチャンス!~各種健(検)診を受けましょう~

問 仁賀保健センター ☎ 32 - 3000

秋田県のがん死亡率は毎年高い状態です。市では1人でも多くの方にがん検診を受けてもらうため、今年度最後のがん検診を実施します。集団検診を受診できなかった方や申し込んでいなかったけれど受けたい方など、ぜひ受診してください。



- ▷ 検診予約方法 下記の受け付け期間中に電話で予約
- ▷ 検診受付期間 10月4日(月)~7日(木)・8:30~17:00

※年齢や性別により受診できない検診もあります。内容や料金については申し込み時に確認ください。

期 日	会 場	受付時間	がん検診の種類
10月13日(水)	ホテルエクセルキクスイ	9:00~10:00	胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、C型肝炎
10月14日(木)	金浦保健センター	12:00~13:00	乳がん、子宮頸がん
10月20日(水)	金浦保健センター	12:00~13:00	乳がん、子宮頸がん、大腸がん
10月30日(土)	金浦保健センター	9:30~10:30	胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、C型肝炎

※「胃がん検診」と「肺がん検診」を同時に受ける場合は、「肺がん検診」を先に受けてください。

みんなで楽しく介護予防!~まめだが教室~

問 地域包括支援センター ☎ 32 - 3045

自分らしく元気に生活することができるように、65歳以上の方を対象にマシンを使用したトレーニングやストレッチ体操、筋力アップ体操など、足腰の運動機能や柔軟性を高める運動教室を実施しています。

〔まめだが教室〕約3カ月間

会 場	時 期	回 数	定 員	日 時	送 迎
(有)エフツーゾーン	11月中旬~	12回コース(週1回)	10人程度	基本毎週木曜日・10:00~11:30	なし

※初めての参加者を優先する場合があります。▷ 申込期限 10月14日(木)
※運動教室は身体状況により参加を断る場合があります。 ※申し込みされた方に日程等の詳細を送ります。

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

- ▷ 対 象 にかほ市に居住する方
- ▷ 応募方法 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に備え付けの指定用紙により応募
- ▷ 応募期限 10月12日(火)・17:00

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
除雪作業・道路等維持補修作業	仁賀保庁舎(建設課 ☎38-3006)	3人	8,008円~(日額)	12月1日~3月31日	週5日程度 ※8:30~16:15	なし	大型特殊自動車免許および車両系建設機械運転技能講習修了証を有している方
除雪作業・道路等維持補修作業	仁賀保庁舎(建設課 ☎38-3006)	7人	8,008円~(日額)	1月1日~3月31日	週5日程度 ※8:30~16:15	なし	大型特殊自動車免許および車両系建設機械運転技能講習修了証を有している方

※早朝除雪作業時は3:00~10:45

防災行政無線 情報伝達訓練

問 防災課 ☎ 43 - 7504

- ▷ 訓練日時 10月6日(水)・11:00頃
- ▷ 訓練で行う放送試験
 - 市内124箇所に設置してある防災行政無線から一斉に右記のように放送されます。

- 上りチャイム音 —
- + 「これは、Jアラートのテストです」×3
- + 「こちらは、ぼうさいにかほしこうほうです」
- 下りチャイム音 —

講座・イベント

遊湯スクラッチくじ

期間/10月1日(金)~31日(日)
加盟店/54店舗 イベント概要/お買い上げ金額1,000円毎にスクラッチくじ1枚を進呈。今年も2,000円以上お買い上げにつき加盟店賞が当たるダブルチャンスがあります!
問 にかほ市商工会金浦本所 ☎ 38・3350

ひめトレ&ストレッチポールエクササイズ

肩こり、腰痛、体質改善などに効果抜群です。
日時/10月14日(木)、18日(月)、21日(木)、25日(月)、28日(木)・19時15分~20時15分 会場/象潟B&G海洋センター 参加費/1,000円(5回コース)
問 象潟B&G海洋センター ☎ 43・6490

ブラウブリッツ秋田 ホーム戦無料招待!

ホームサックスデーで、にかほ市民を無料招待します。17店舗のキッチンカーも大集合!(10時30分オープン)

日時/10月16日(土)・13時~ 会場/ソユースタジアム(八橋陸上競技場) 定員/先着200人 申込期限/10月13日(水)
問 (株)ブラウブリッツ秋田 ☎ 18・874・9777

防衛医科大学校(医学科看護学科)防衛大学採用試験

防衛医科大学校(看護学科) 試験日/10月23日(土) 会場/自衛隊秋田地方協力本部 受付期限/10月13日(水)
防衛医科大学校(医学科学部) 試験日/10月16日(土) 会場/秋田駐屯地 受付期限/10月6日(水)
防衛医科大学校(看護科学部) 試験日/10月23日(土) 会場/自衛隊秋田地方協力本部 受付期限/10月13日(水)

◆ 防衛医科大学校(看護科学部) 試験日/10月23日(土) 会場/自衛隊秋田地方協力本部 受付期限/10月13日(水)
◆ 防衛医科大学校(一般採用試験) 試験日/11月6日(土)、7日(日) 会場/秋田駐屯地 受付期限/10月27日(水)
◆ 受付資格/令和4年4月1日時点で18歳以上21歳未満の者

健康づくり食育教室①

金浦会場で10月から2月に

5回シリーズで開催します。日時/10月19日(火)、20日(水)・10時~13時 会場/金浦保健センター 参加費/300円 定員/両日とも先着12人 持ち物/エプロン、三角巾、筆記用具ほか 申込期限/10月12日(火)
問 健康推進課 ☎ 32・3000

紅葉狩りdeトレーニング 「小安峽・川原毛地獄」

期日/10月20日(水) バス送迎/▽象潟体育館発:8時▽エニワン発:8時15分▽仁賀保GF発:8時30分 参加費/▽正会員:3,000円▽クラブ会員:3,500円▽一般:4,000円(昼食代、保険料ほか・申込時に徴収)
定員/35人 持ち物/トレッキングできる服装、飲み物、雨具(防寒着)ほか 申込期限/10月15日(金)
問 Bスポーツクラブにかほ ☎ 44・8663

夜ヨガ&元氣アップ教室 身体のメンテナンスをしてみませんか。日時/10月22日(金)・19時~20時30分 会場/エスパーク ★にかほ(多目的屋内運動場) 講師/由利栄美氏 参加

問 由利地域振興局福祉環境部 ☎ 22・4120

加費/300円 持ち物/飲み物、タオル
問 Bスポーツクラブにかほ ☎ 44・8663

にかほ市植樹会

にかほ市緑化推進委員会では、緑化活動推進のため植樹会を開催します。日時/10月23日(土)・10時~12時(9時20分・金浦庁舎集合) 会場/伊勢居地字グミノ木森地内 内容/ブナ植樹100本 参加費/無料 定員/先着20人 持ち物/長靴、雨具 申込期限/10月14日(木) ※雨天決行です。
問 農林水産課林務水産振興班 ☎ 38・4303

手話教室

簡単な自己紹介や挨拶が学べます。この機会に手話に触れてみませんか。日時/10月31日(日)・13時30分~14時30分 会場/由利本荘保健所 対象/県内在住の方 参加費/無料 定員/先着10人
問 由利地域振興局福祉環境部 ☎ 22・4120