

## あなたの体力年齢は何歳？

平成 25 年秋田県体力テスト  
～あなたの体力年齢を調べませんか～

対象 20～79歳の男女

### ◆テスト項目◆

【20～64歳男女】健康状態のチェック、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび

【65～79歳男女】健康状態のチェック、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

持ち物 内ズック、動きやすい服装

申込期日 9月3日(火)

※定員がありますので、希望される方はお早めに申し込みください。テスト実施を希望する会場、時間を申し出ください。テストはおよそ60分間です。



	月 日	実施場所	時 間
①	9月11日(水)	象潟体育館	13:30～15:30
②			18:30～20:30
③	9月13日(金)	金浦体育館	13:30～15:30
④	9月30日(月)	仁賀保体育館	18:30～20:30

申込・問合せ スポーツ振興課 ☎ 33 - 8855

## ガス設備保守点検

都市ガスをより安全に、安心してご使用いただくため、ガス事業法に基づき、都市ガスをご利用のお客さまのガス設備・器具の保安点検を実施しています。

ガス水道局から委託された点検員が訪問しますので、点検作業にご理解とご協力をお願いします。



### 9月の点検予定地区

金浦字…▽南金浦▽十二林▽川尻▽下谷地  
▽高森▽岡の谷地▽谷地中▽備中  
▽十二の前▽頃田▽赤石▽花潟

※作業は20分程度です。  
訪問の際に費用をいただくことは絶対にありません。  
※作業の進捗状況により、点検時期が予定より前後する場合があります。

問合せ ガス水道局 ☎ 37 - 3131

## にかほサービス店会

### 『満点カードで大きなチャ～ンス』当選番号発表！！

にかほサービス店会では7月25日～8月3日の期間中、加盟店でお支払いの際に満点スマイルカードをご利用頂いた方に、抽選券を差し上げていました。その抽選会の結果をお知らせします。

手元の抽選券をご確認ください。

※詳細は加盟店店頭にて確認できます。

有効期限：9月30日

◆特賞（旅行券5万円分）×1名さま  
634番

◆サービス店会賞（お買物券）×150本  
2,000円買物券 下1ケタ番号 3番  
1,000円買物券 下1ケタ番号 0番、5番、9番

◆特別賞（サービス店会商品券5千円分）×2名さま  
181番 376番

申込・問合せ 商工会仁賀保支所 ☎ 36 - 3507

## Yumi & Tetsu's トーク&トーク

### 市民講座・地球環境を考える

#### 「北極からみえる気候変動と私たちの暮らし」

～極地調査のエキスパート2人による講演～

日時 9月4日(水) 午後6時～  
場所 金浦公民館  
講師 中山由美氏（朝日新聞社記者）  
山崎哲秀氏（犬ぞり極地探検家）  
入場 無料（申し込み不要）  
主催 NPO法人 NPOC・エヌポック  
共催 市教育委員会

問合せ 金浦公民館 ☎ 38 - 2049



## 音楽ホール月例コンサート 出演者募集

仁賀保勤労青少年ホーム



市民の芸術文化活動を支援するため月に1回開催するコンサート（愛称「ツキイチコンサート」）。11月から来年3月までの出演者を募集しています。

応募対象 市内で音楽活動を行う、または市民が所属し活動する団体・グループ（ジャンル不問）  
予定期日 11月28日、12月26日、1月23日、2月27日、3月27日（各月第4木曜。10月は市民芸能祭直前のため除外。また施設管理上の都合で変更する場合があります）

開催時間 午後6時30分以降から1時間程度（時間等調整可能）

支援内容 会場使用料（音響照明設備含む）免除

申込期限 8月23日(金)  
（申し込みがない場合、1カ月前まで受け付け）

申込・問合せ 仁賀保勤労青少年ホーム ☎ 35 - 4711

皆さんも講座を受けて

## 認知症サポーターになりませんか？

申込・問合せ 地域包括支援センター ☎ 32 - 3045

認知症は誰にでも起こりうる病気です。病気のことをよく理解し、認知症になっても安心して暮らせる地域をみんなで作っていくため、認知症サポーター講座を行っています。

認知症サポーターは、地域で認知症の方や、その家族を見守り、声かけなどをしていく応援者です。

※認知症サポーターの方は、手首に「オレンジリング」をつけています。サポーターの対象者は老人クラブ、自治会、子ども会、防災組織、ボランティア団体、商工会、スーパーマーケットなどの各種団体です。数名のグループでも事前にご連絡いただければ講師が伺います。受講料は無料で、講座は1時間～1時間半程度です。

