

**冬こそ、行こう！
冬こそ、効く！**

～介護予防のための足腰かるやか教室～

腰痛や膝痛、筋力の低下が気がかりな、冬が近づいてきました。市では、介護予防を目指して腰痛・膝痛予防教室を行います。



- 期日① 12月2日(金)
講師 由利組合総合病院 整形外科医師
- 期日② 12月8日(木)
講師 由利組合総合病院 理学療法士
- 時間 午後1時30分～3時 **参加無料**
- 会場 スマイル
- 対象者 65歳以上で両日とも参加可能な方
- 申込期限 11月29日(火)

生活の中で腰や膝などに負担がかからない身体の動かし方を習得できる教室です。腰痛や膝痛でお悩みの方におすすめ！医師の講話や、理学療法士が具体的な体の動かし方を話してくれます。

他にもいろいろ！冬もみんなで！

介護予防教室のご紹介【申込期限：11月25日(金)】

分野	事業名	実施月・回数	場所	内容
運動器の機能向上	パワーアップ教室	12月～3月 週1回・計12回	スマイル	高齢者用筋力向上トレーニングマシンを使用しての運動
	パワーリハビリ教室	12月～3月 週2回・計24回	スマイル	
	いきいき運動教室	1月～3月 週1回・計12回	スマイル	介護予防体操を中心とした運動
	まめだが教室	12月～3月 週1回・計12回	スポーツジム「F2ゾーン」	トレーニングマシンを使用したり、体操も含めた運動

申込・問合せ にかほ市地域包括支援センター ☎ 32-3045

平成28年度「8020」
いい歯のお年寄り表彰



県では、歯科医師会協力のもと「8020運動」を進めており、80歳を過ぎて20本以上自分の歯を持っている元気な方を表彰しています。

由利本荘地区審査会の口腔審査会結果、37の方が「8020」と認められ、その内3人の方がにかほ市民でした。

- ☆澁谷仙二（伊勢居地） ☆元山高洋（平沢）
☆齋藤三雄（潟見町1区）

高齢者等声掛け見守り巡回日程

75歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。65歳以上の高齢者がいる世帯も希望があれば訪問します。11月の日程は下記の通りです。

期日	巡回地域
21日(月)	大砂川、砂山、西中ノ沢、鳥屋森、34区
22日(火)	大谷地、栄町、関、立石、はまなす
24日(木)	32区、上狐森、桜ヶ丘、鳥の海
28日(月)	28区、29区、30区、31区、33区、松ヶ丘
29日(火)	武道島、潟見町
30日(水)	下新町、上新町、冠石、下荒屋、上荒屋、浜畑、臨海

問合せ先：市社会福祉協議会 ☎ 32-3010
子育て長寿支援課 ☎ 32-3042

市営住宅入居者募集

◎募集住宅…全29戸

- ・市営住宅建石(象潟・鉄筋3階)20戸
S53年築…2LDK 1階1戸
2階2戸
3階3戸
- S55年築…2LDK 1階1戸
2階1戸
3階1戸
- S56年築…2LDK 2階2戸
3階4戸
- S57年築…2LDK 3階2戸
- S59年築…2LDK 2階2戸
3階1戸
- ・市営住宅松ヶ丘(象潟・鉄筋3階)5戸
H5年築…2LDK 2階1戸
3階2戸
- H6年築…2LDK 1階1戸
- H14年築…2LDK 1階1戸
- ・特定住宅下山(象潟・木造平屋)4戸
H8年築…3LDK 1戸
- H9年築…3LDK 3戸

◎申込期間 11月15日(火)～11月30日(水)

◎敷金 決定した家賃の3カ月分

◎入居の資格

- ・現に住宅に困窮していること
- ・月の収入が基準以内であること
- ・同居しているか、同居予定の親族があること
- ・暴力団員ではないこと



※書類審査後、困窮の度合いが同等の場合、抽選により決定します。

※建石(60歳以上)と1DKは、単身入居が可能です。

申込・問合せ先

- ・金浦庁舎/建設課管理班 ☎ 38-4307
- ・仁賀保・象潟市民サービスセンター

※申請書に必要書類(申請者・同居人の所得・納税証明書、世帯の住民票謄本)を添付して提出。

**「特別職報酬等審議会委員」
を募集します**

市では、市長・副市長の給料の額や議員報酬の額について審議するための委員を募集します。

応募要件 市内に在住の満20歳以上で、平日昼間に開催する会議に出席可能な方

募集人数 3人(書類選考)

応募方法 各庁舎の窓口または、市HPで指定の応募用紙を取得し、必要事項を記入し提出

会議日程 12月から1月にかけて2回の開催予定
応募用紙提出先 直接持参…総務課および各市民サービスセンター

郵送…〒018-0192

にかほ市象潟町字浜ノ田1番地
市象潟庁舎総務課人事管理班 宛
ファクス…43-5707

Eメール…soumu@city.nikaho.lg.jp

提出期限 11月30日(水)必着

問合せ先 総務課人事管理班 ☎ 43-7507

防災行政無線 情報伝達訓練の実施

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート※)を用いた訓練で、にかほ市外の地域でもさまざまな手段を用いて情報伝達訓練が行われます。

11月29日(火) 午前11時ごろ

- ①上りチャイム音
- ②「これは、テストです」×3
- ③「こちらは、ぼうさいにかほしこうほうです」
- ④下りチャイム音



※Jアラートとは

地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

問合せ先 防災課 ☎ 43-7504