

あなたも受けてみませんか？ 介護予防事業

年齢を重ねても、元気に自分らしく暮らすことはみんなの願いです。現在の心身の状態を維持し、より一層いきいきと毎日が過ごせるように、地域包括支援センターでは介護予防事業などを通じて高齢者の元気づくりを応援しています。



参加対象者は？

満65歳以上の要介護認定を受けていない方が対象です。今年3月にご記入いただいた基本チェックリストの結果、特に介護予防事業の利用が望ましいと判断され、通知がお手元に届いた方は積極的にご参加ください。

どんな事業があるの？

「運動器の機能向上」「低栄養改善」「お口の健康」「閉じこもり、うつ、認知症予防」の4つの分野の教室および訪問事業があります。どれも「介護のいらぬ元気な体づくり」に必要な不可欠です。ご自分の気になる部分、より元気にしたい部分の事業にご参加ください。

(1) 介護予防の教室

分野	事業名	回数	場所	内容
運動器の機能向上	パワーリハビリ教室	週2回 計24回	スマイル	高齢者用トレーニングマシンを使用した訓練
	いきいき運動教室	週1回 計12回	象潟、金浦、仁賀保各会場	介護予防体操を中心とした運動
	まめだが教室	週1回 計12回	スポーツジム「エフツーゾーン」	トレーニングマシンを使用したり、体操を含めた運動
	パワーアップ教室（現在、調整中）			
お口の健康と低栄養改善	おいしく噛みんぐ教室	月2回程度 計6回	スマイル	低栄養の予防・改善と「食べる」「飲み込む」機能向上のための指導
認知機能低下予防	脳ハッスル教室	月2回程度 計6回	スマイル	認知症やその予防を正しく理解し、日常生活での認知機能の低下予防方法を学ぶ

※低栄養とは、「体を動かすために必要なエネルギーやタンパク質が不足すること」です。

(2) 介護予防の訪問

- ◆回数：月1回程度（計3回） ◆場所：ご自宅へ訪問します。
- ◆内容：各分野の専門家が自宅を訪問し、マンツーマンでさまざまな相談・指導を行います。
 - ①さわやか運動訪問（保健師による訪問）
 - ②お口の健康訪問（歯科衛生士による訪問）
 - ③栄養改善訪問（管理栄養士による訪問）
 - ④生きがい支援訪問（保健師等による訪問）

教室の詳細、開始時期などのお問い合わせ、お申し込みは下記までご連絡ください。

子育て長寿支援課 地域包括支援センター ☎ 32-3045

平成28年度 水防工法講習会・競技大会 ～皆さまの温かいご声援 宜しくお願いします～

期 日	6月4日(土)	競技出場小隊
場 所	にかほ市立居地橋地内（白雪川堤防）	第2分団第2部（本郷・横岡） 第7分団第1部（伊勢居地・中野）
競技日程	・開会式 13:00～ ・競技大会 13:15～14:30	第3分団第1部（関・中ノ沢） 第7分団第2部（畑・桂坂）
競技種目	・シート張り工法 ・木流し工法 ・川倉工法 ・積み土のう工法	第4分団第2部1班（大竹） 第7分団第3部1班（百目木） 第6分団第2部（田抓・杉山） 第7分団第3部2・3班（立居地・樋ノ口）
		問合せ先 にかほ市消防本部 ☎ 38-2311

鳥海山・飛鳥ジオパーク構想 ガイド養成講座（初級編）と公開講座のお知らせ

ジオパーク認定の発表は今年9月！

鳥海山・飛鳥ジオパーク構想推進協議会では昨年に引き続き、ジオパークの見どころ「ジオサイト」を案内するガイドの養成講座を開催します。ガイドはジオパークの柱です。私たちのふるさとを学び、来訪者や地域の子どもたちに伝えてみませんか。



期 日 6月19日(日)～11月中旬まで
(土日開催、全10回程度)
内 容 座学、ワークショップ、フィールドワーク等
対 象 鳥海山・飛鳥の自然や歴史に関心があり、受講後にガイドとして活動可能な方

定 員 40人程度
費 用 昼食代、飛鳥渡航費など（受講料は無料）
募集締切 6月14日(火)※定員になり次第締め切り
申込・問合せ先 鳥海山・飛鳥ジオパーク構想推進協議会事務局
にかほ市役所象潟庁舎内 ☎ 62-9777

日時・会場	内容	講師
1 6月19日(日) 9:30～15:30 象潟公民館	オリエンテーション	協議会研究員 岸本 誠司氏
	鳥海山・飛鳥ジオパーク構想の概要	
	講義「鳥海山の雪のはなし」	秋田大学 本谷 研氏
2 7月10日(日) 9:30～15:30 鳥海山ジオサイト	フィールドワーク「鳥海山のジオパークを体験しよう」	秋田大学 林 信太郎氏
3 8月20日(土)または8月21日(日) 飛鳥ジオサイト	フィールドワーク「飛鳥のジオの多様性」 ※渡航費負担あり	協議会研究員 岸本 誠司氏
以降の日程・内容は調整中です。		

ガイド養成講座初回の午前の部を公開講座とし、市民の皆さまにジオパークを紹介します。ぜひ、お気軽にお出でください。

日 時 6月19日(日) 10:30～12:00
会 場 象潟公民館 大ホール
内 容 「鳥海山・飛鳥ジオパーク構想の概要」協議会専任研究員 岸本 誠司氏



にかほ市臨時職員募集

対 象 にかほ市または由利本荘市に居住する方
勤務時間 午前8時30分～午後5時15分
雇用期間 6月1日～11月30日（更新も可）
勤務形態 月20日程度（週5日程度）
保 険 社会保険・雇用保険
休 日 土日、祝祭日
応募方法 総務課人事管理班、仁賀保・金浦市民サービスセンターに備え付けの指定用紙により応募
応募期限 5月23日(月)午後5時まで
採用方法 ◆1次…書類選考 ◆2次…面接（書類選考後面接日を連絡、面接は担当課）
問 合 先 総務課人事管理班 ☎ 43-3200

職 種	人数	応募条件	勤務地（担当課）	賃金
職業相談員	1人	・職業相談実務経験（または職業斡旋・職業紹介の実務経験）、労務管理経験のいずれかを有する方及びパソコン操作の出来る方 ・普通自動車運転免許を有している方	金浦庁舎（商工政策課） ☎ 38-4304 ※業務内容はこちらにお問い合わせ下さい	7,700円/日