

がんばらない健康教室 ～今回は経験者の方限定です～

平成29年 2月22日(水)から開始～5回コース～
ストレッチポールとは…



本来の自分の正しい姿勢がとれるよう、身体のいろいろな筋肉の緊張(コリ)を取り除くことで、関節・骨格を整え、「その正しい姿勢を維持できるようトレーニングを行う」時に使用する用具です。「ぐっすり眠れる」「体の疲れがとれた」などの効果もあります。

- 時間** 19:15～20:15 (60分間)
- 定員** 10人(一般)
※定員となりしだい締め切り
- 参加費** 1,000円(初回のみ)

- 申込方法** 象潟B&G海洋センターで電話受付
- 申込期間** 1月15日(日)～教室開始当日まで
- 用意するもの** 動きやすいウエア、ストレッチポール(持参できる方)

申込・問合せ先 象潟B&G海洋センター ☎43-6490

こんな方におススメ!
あらゆる状況下で、もっとも力が発揮できるポジションの体得を目指す!

- ① カラダを引き締めたい方
- ① ケガのしにくい、タフなカラダ作りをしたい方
- ① 正しい体幹トレーニングを習得したい方
- ① トレーニングの効果を上げたい方

にかほ市臨時職員募集

- 対象者** にかほ市に居住する方
- 勤務時間** ①午前8時～午後4時30分
②午前8時～午後2時45分
※①、②休憩は45分
- 休日等** 土・日曜日、祝日、その他学校休業日等は勤務なし
- 雇用期間** ①2月1日～3月31日
②2月15日～3月31日
- 保険等** 社保・雇保
- 応募期限** 1月23日(月) 午後5時まで

- 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※郵送不可
- 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)
- 問合せ** 申し込み方法については総務課人事管理班(☎43-3200)へ、業務内容は学校教育課(☎38-2266)へ、直接お問い合わせください。

No.	職種	人数	応募条件	勤務地	勤務形態	賃金
①	学校給食運搬作業 (市内学校への給食運搬および調理補助)	1人	普通自動車運転免許を有している方	象潟学校給食共同調理場	週5日程度	日額7,200円
②	日本語指導支援員	1人	英語に堪能な方で、教員免許を有している方、または学習指導経験者が望ましい	市内各小学校	週5日程度	日額6,000円 (6時間勤務)

高齢者等声掛け見守り巡回日程

左の日程で訪問します。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。

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

期日	巡回地域
1月23日(月)	長岡、大飯郷、大森、石名坂、舟岡、水岡、横岡、本郷
24日(火)	観音森、大須郷、川袋、小滝
25日(水)	小砂川
26日(木)	大砂川、砂山、西中ノ沢、鳥屋森、34区
30日(月)	大谷地、栄町、関、立石、はまなす
31日(火)	32区、上狐森、桜ヶ丘、鳥の海

市営住宅入居者募集

◎募集住宅…全27戸

- 市営住宅建石(象潟:鉄筋3階)18戸
S53年築…2LDK 1階1戸
2階2戸
3階3戸
- 市営住宅ひまわり(仁賀保:鉄筋2階)1戸
H2年築…2LDK 1戸
- 市営住宅松ヶ丘(象潟:鉄筋3階)4戸
H5年築…2LDK 2階1戸
3階2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 1月16日(月)～1月31日(火)
- ◎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。

ナラティブブック秋田 第2回 患者・家族向け説明会

最後まで自分らしく生きるために

～自分のものがたり手帳 ナラティブブック秋田～

■日時 1月28日(日) 午後2時～ ■会場 にかほ市総合福祉交流センター スマイル

主催:由利本荘医師会 後援:にかほ市

市民講演 ▶14:10～14:50

命といのち ～ものがたりの力～
(一社)ナラティブ・ブック 代表理事
ものがたり診療所所長 佐藤 伸彦 氏

基調講演 ▶15:40～16:05

地域の医療・介護ICT手帳
～ナラティブブック秋田～
由利本荘医師会副会長 伊藤 伸一 氏

パネルディスカッション ▶15:00～15:40

にかほ市の在宅医療の現状と課題
医師の立場から 圓谷 智夫 氏
歯科医師の立場から 鈴木 直之 氏
訪問看護の立場から 高橋 美佐子 氏
薬剤師の立場から 須藤 雅永 氏

地域医療連携 ▶16:05～16:30

ナラティブブックの紹介
クロスケアフィールド(株) 岡崎 光洋 氏

各講演の時間はあくまで目安ですので、お早めに会場にお越しください。

問合せ先 由利本荘医師会事務局 ☎22-4085 / にかほ市地域包括支援センター ☎32-3045