



市営住宅入居者募集 ◎募集住宅…全27戸

- ・市営住宅松ヶ丘（象潟：鉄筋3階） 4戸
 - H 5年築…2LDK 3階1戸
 - H 6年築…2LDK 2階1戸
 - H 7年築…2LDK 3階1戸
 - H 8年築…2LDK 3階1戸
- ・市営住宅建石（象潟：鉄筋3階） 17戸
 - S 53年築…2LDK 1階1戸
2階2戸
3階3戸
 - S 55年築…2LDK 1階1戸
2階2戸
3階1戸
 - S 56年築…2LDK 2階1戸
3階3戸
 - S 57年築…2LDK 3階2戸
 - S 59年築…2LDK 3階1戸
- ・特定住宅下山（象潟：木造平屋） 4戸
 - H 8年築…3LDK 1戸
 - H 9年築…3LDK 3戸
- ・市営住宅高森（金浦：木造2階） 1戸
 - H 4年築…3DK 1戸
- ・市営住宅さくら（仁賀保：鉄筋3階） 1戸
 - S 63年築…2LDK 2階1戸

- ◎申込期間 1月31日(水)まで
- ◎家賃 14,000円～55,000円
(世帯内の収入・人数によって変動)
- ◎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
具体的には次のような方が該当します
 - ◆住宅用ではない建物に住んでいる
 - ◆家主等から正当な理由による立ち退き要求を受けている
 - ◆他の世帯と共同で居住しているため不便である
 - ◆現在の収入に対し家賃が高すぎる 等
 - ・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。
- ※自己または共有名義の住宅を持つ方は入居できません。
- ※建石（60歳以上）は、単身入居が可能です。

申込・問合せ
 ・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。

医者いらずの身体を作ろう!! **がんばらない健康教室**
 2月21日(水)から開始 ※今回は経験者の方限定です。

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します

- ❶ カラダを引き締めたい方
- ❷ 正しい体感トレーニングを習得したい方
- ❸ ケガのしにくいタフな身体作りをしたい方
- ❹ トレーニングの効果を上げたい方

時間 19:15～20:15 (60分) **持ち物** 動きやすいウエア、ストレッチポール (持参できる方)
定員 10人 (一般) **申込方法** 象潟B&G海洋センターまで電話
費用 1,000円 (初回のみ) **申込期間** 教室開始まで (定員になり次第〆切)

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、「正しい姿勢を保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。

申込・問合せ 象潟B&G海洋センター ☎43-6490

Nikaho's Information
 暮らしの **掲示板**

学び・趣味・講座

ワード、エクセル講座

ワード、エクセルソフトの基本操作を学びます。
 期日 2月5日(月)、6日(火)、7日(水)

※全3回コースです。

時間 午前9時30分～正午

会場 金浦公民館

講師 今野 誠次氏

定員 12人

受講料 毎回1000円

申込・問合せ 金浦公民館

☎38-2049

スポーツ

第12回にかほ市フットサル大会

期日 2月18日(日)
 会場 象潟体育館、とんがり童夢パオ
 参加資格 市内在住・通勤・通学者で中学生以上
 チーム構成 1チーム5人以上
 ※中高生は学校の許可が必要
 要です。
 参加費 1チーム2,000円

※別途保険料が1人1000円かかります。

申込期限 2月2日(金)

申込先 象潟体育館
 ※代表者会議を2月7日(水)午後7時より仁賀保公民館で行います。

問合せ 市サッカー協会
 佐々木 ☎090-5357-8276



8人制バレーボールへの誘い

ゴム風船を片手で扱う感覚でプレー、痛くありません。初心者、シニア向けの最適な運動です。毎週火曜日、金曜日午後1時から3時まで象潟体育館で行います。3月までは会費無料です。お気軽に参加ください。
 問合せ 高橋 ☎090-576-4271

「にかほ体操」出前指導

脳トレや肩ほぐし、腰痛予防や転倒予防につながる楽しい体操「にかほ体操」を出前指導します。

期間 1月～3月
 募集団体 5団体
 申込・問合せ スポーツ振興課 ☎33-8855



イベント・催し物

ツキイチコンサート

期日 1月25日(木)
 開場 午後1時30分
 開演 午後2時
 会場 仁賀保勤労青少年ホーム
 演目 新春舞踊ショー(日本舞踊)
 出演 勝仙流 勝千会、新舞踊 千扇会
 入場料 無料
 問合せ 仁賀保勤労青少年ホーム ☎35-4711

第9回ミニ写真展「思い出の「いま」」

どなたでもお気軽にご覧いただけます。友人・知人をお誘い合わせのうえご来遊ください。
 期日 1月27日(土)～28日(日)
 時間 午前9時～午後5時
 ※28日は午後4時30分まで
 会場 長岡自治会館
 入場料 無料
 問合せ 須藤 ☎080-1830-0540