

こんな時だから、健康づくりをはじめましょう！ ～新型コロナウイルス感染症対策としての「運動（身体活動）」について～

問 健康推進課 ☎ 32 - 3000

首相官邸ホームページ「新型コロナウイルス感染症に備えて」では、新型コロナウイルス感染症への対策として、①手洗い②普段の健康管理③適度な温度を保つのが大切とされています。健康管理のためのポイントを3回シリーズで紹介いたします。2回目は「運動（身体活動）」についてお届けします。

「運動（身体活動）」

不要不急の外出自粛が長期間続いたことで、体力の低下や生活習慣病等の発症、高齢者ではフレイル（心身の活力低下）や認知機能の低下などをきたすリスクが高まっています。心身ともに健康であるためには、ウイルスから身を守るだけでなく体を動かすことが大切です。

～やってみようⅠ～

▶ **ながら体操・ストレッチ**…動くことが少ないと血行が悪くなり疲労やむくみ、冷えなどに繋がります。テレビを見ながら手首足首を回すなど、普段の生活の中で行える運動やストレッチを見つけましょう。

～やってみようⅡ～

▶ **ラジオ体操**…負荷も少なく誰でも簡単にできる全身体操です。おすすめは「にかほ体操第2」です。ぜひ、やってみてくださいね。
※にかほ体操は「ご当地健康体操100選」に選ばれました。

～やってみようⅢ～

▶ **散歩やジョギング**…姿勢に意識を向けるだけでたくさんの筋肉を使うことができます。①胸を張る②肘を直角に曲げ腕を大きく振る③いつもより少し大股である

屋外で運動する場合は、「人となるべく距離をあける」「咳エチケット（マスク着用）をする」「運動前後に手洗いをする」を心がけましょう。*ただし、マスクをしての運動は体へ負担がかかります。体調と相談のうえ、適宜休憩をとってください。



秋田 25 市町村対抗駅伝あきたふるさとラン！ 出場選手の募集 & 選考会

問 スポーツ振興課 ☎ 33 - 8855

10月11日(日)に仙北市で開催される大会に、市を代表して出場する選手を募集します。

期 日 7月23日(日) ☎
時 間 10:00～
会 場 水林陸上競技場
参加資格 にかほ市在住、出身、勤務者

募集人員 小学男女、中学男女、一般男女（社会人や大学生）、壮年（大会当日40歳以上で男女不問）いずれも選手1人、補欠1人
選考距離 小学男子…1,000m、小学女子…800m、中学男子…3,000m、中学女子…1,500m、一般・壮年男子…5,000m、一般・壮年女子…3,000m
申 込 7月16日(日)まで氏名、年齢、住所、電話番号をお知らせください。

平沢財産区議会議員一般選挙結果

問 選挙管理委員会事務局 ☎ 43 - 7506

6月14日執行の平沢財産区議会議員一般選挙は、告示日に定数(12人)を超える立候補者がなく、無投票当選となりました。当選者は以下のとおりです。

氏名	行政区	氏名	行政区
横山 欽也	鈴	竹花 勲	芹 田
柴田 正幸	三 森	齋藤 弘	平 沢
加納 平	三 森	三浦 茂男	両前寺
佐藤 計二	平 沢	佐藤 正	鈴
菊地 勉	室 沢	遠藤 直	芹 田
小助川利明	室 沢	長谷部敏雄	両前寺

差押財産の窓口動産公売の実施

問 税務課 納税班 ☎ 43 - 7505

差し押さえた物品（動産）を税務課窓口にて公売します。今回の出品数は2点です。詳しい入札方法や出品する動産の情報等は市HPへ掲載していますのでご覧いただくか上記までお問い合わせください。

入札期間 7月13日(月)・14日(火)・9:00～16:00
公売の場所 税務課窓口
開札日時 7月15日(水)・10:00
売却決定日時 7月15日(水)・13:00
代金納付期限 7月22日(水)・16:00
※税務課窓口にて代金の納付後、その場で入札物件をお渡しします。



にかほ市HP

中止・延期

▽光岸寺延命地藏祭典（7月23日(日)）

仁賀保ふれあい健康教室

仁賀保体育館
※第4金曜日は自主開催。
※参加前は検温、教室前後はマスクをつけてください。
問 スポーツ振興課 ☎ 33・8855

令和2年度排水設備工事責任技術者資格認定試験

令和2年度排水設備工事責任技術者資格認定試験
令和2年度排水設備工事責任技術者資格認定試験
令和2年度排水設備工事責任技術者資格認定試験

認定試験

認定試験
令和2年度排水設備工事責任技術者資格認定試験
令和2年度排水設備工事責任技術者資格認定試験

受験講習会

受験講習会
令和2年度排水設備工事責任技術者資格認定試験
令和2年度排水設備工事責任技術者資格認定試験

文化会館

文化会館
令和2年度排水設備工事責任技術者資格認定試験
令和2年度排水設備工事責任技術者資格認定試験

入期間 / 7月6日(月)～17日(金)
問 上下水道課 ☎ 74・7090

紫陽花寺「雲昌寺」寒風山deウォーキング

紫陽花寺「雲昌寺」寒風山deウォーキング
紫陽花寺「雲昌寺」寒風山deウォーキング

ヨガ&元氣アップ教室

ヨガ&元氣アップ教室
ヨガ&元氣アップ教室

健康づくり食育教室② 象潟会場のお知らせ

健康づくり食育教室② 象潟会場のお知らせ
健康づくり食育教室② 象潟会場のお知らせ

初めの浴衣着付けレッスン

初めの浴衣着付けレッスン
初めの浴衣着付けレッスン

県立庄内職業能力開発センター「オープンキャンパス」

県立庄内職業能力開発センター「オープンキャンパス」
県立庄内職業能力開発センター「オープンキャンパス」

ほんわっカフェ

ほんわっカフェ
ほんわっカフェ

健康づくり食育教室② 象潟会場のお知らせ

健康づくり食育教室② 象潟会場のお知らせ
健康づくり食育教室② 象潟会場のお知らせ

ポップアップカードを作りました♪

ポップアップカードを作りました♪
ポップアップカードを作りました♪

ちびっこ運動教室2020

ちびっこ運動教室2020
ちびっこ運動教室2020

①にかほコース

①にかほコース
①にかほコース

②このうらコース

②このうらコース
②このうらコース

③きさかたコース

③きさかたコース
③きさかたコース

④トランポリンDay

④トランポリンDay
④トランポリンDay

象潟体育館

象潟体育館
象潟体育館

時間 / 16時～17時

時間 / 16時～17時
時間 / 16時～17時

内容 / マット運動、鉄棒、とび箱

内容 / マット運動、鉄棒、とび箱
内容 / マット運動、鉄棒、とび箱

対象 / 小学1・2年生

対象 / 小学1・2年生
対象 / 小学1・2年生

参加費 / 各コース先着25人

参加費 / 各コース先着25人
参加費 / 各コース先着25人

申し込み / 7月17日(金)

申し込み / 7月17日(金)
申し込み / 7月17日(金)