スポーツ

健康運動教室 ～からだの動きを良くしよう～

姿勢改善、肩こり腰痛を予防する動きのトレーニングを行います。

期日 1月31日(木)
時間 午前10時～11時30分
会場 象潟公民館
講師 渡部 真吉氏（柔道整復師）
参加費 100円
持ち物 室内シューズ、動きやすい服装
申込・問合先 スポーツ振興課☎33・8855

室内ウオーキング&スクエアステップ

効果的な歩き方を確認し、歩きやスクエアステップで体を暖めましょう。

期日 2月2日(土)
時間 午前10時～11時30分
会場 金浦公民館
持ち物 飲み物、内履き、タオル、動きやすい服装
運営 スポーツ推進委員
申込・問合先 スポーツ振興課☎33・8855

イベント・催し物

第10回ミニ写真展「鳥海山の四季光彩」

どなたでもお気軽にご覧になれます。友人・知人、お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

期日 1月26日(土)、27日(日)
時間 午前9時～午後5時
会場 長岡自治会館
入場料 無料
問合先 須藤☎080・1830・0540

第14回由利本荘美術展

絵画、書道、工芸、写真などの作品を一堂に展示する美術展です。

期間 2月2日(土)～6日(水)
時間 午前9時～午後5時
※最終日は午後4時まで
会場 カダーレ
入場料 無料
問合先 由利本荘市教育委員会文化課☎32・1337

日本酒女子カフェ

日本酒好きな女子の皆さんへ、お酒を使った新たな楽しみ方をご紹介します。（男性も自由に入場できます）

酒粕を使ったスイーツや仕込水コーヒー、酒粕パック、メイクアップ体験などを予定しています。

期日 2月9日(土)
時間 午前10時～午後3時30分
会場 カダーレ
入場料 無料（出入自由）
問合先 由利地域振興局☎22・5432

困り事・相談

2月特設人権相談所

期日 2月1日(金)
時間 午前10時～午後3時
会場 象潟公民館
主な相談内容 ▼人権相談▼いやがらせ▼近隣関係▼土地・建物の権利および登記▼家族▼いじめ、不登校、体罰
問合先 秋田地方法務局本荘支局☎22・1200

本荘第一病院「がん大学」

がん患者やその家族、がんについて勉強したい方など、どなたでも参加できます。

期日 2月2日(土)
時間 午前10時～11時30分
会場 本荘第一病院 8階研修ホール
講師 柴田 聡氏（外科部長）ほか
参加費 無料
申込・問合先 本荘第一病院秘書課☎22・0111

雇用・労働・職業

自衛官等採用試験

募集種目 自衛官候補生
応募資格 18歳以上33歳未満の男女
受付期限 1月24日(木)
採用試験 1月25日(金)
試験会場 秋田駐屯地（秋田市）
採用時期 3月下旬～4月上旬
問合先 自衛隊由利本荘地域事務所☎22・3479

中小企業退職金共済（中退共）制度をご存知ですか？

中退共制度は、中小企業が加入しやすい国の退職金制度です。パートタイマーや家族従業員の方も加入できます。国による掛け金の一部助成、掛け金は全額非課税といった優遇を受けられるほか、社外積立のため管理が簡単というメリットもあります。

※詳しくは、中退共のホームページをご覧ください。

問合先 （独）勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部☎03・6907・1234

Aターン就職フェア

県外に在住し秋田県内での就職を希望する方を対象とした「Aターン就職フェアin東京」が開催されます。当日は、県内企業ブースによる企業説明会や個別面談、Aターン希望者を対象としたミニセミナー、各相談ブースによる就職相談、移住相談等を行います。キッズスペースもあり、お子様連れでも安心して参加できます。にかほ市内の企業や、市の移住相談ブースも出展しますので、ご家族、お知り合いの方でご興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、この機会にぜひお知らせください。

期日 2月10日(日)
時間 午前11時30分～午後4時10分
会場 浅草橋ヒューリックホール（東京都台東区浅草橋1・22・16）
対象 秋田県内への就職を希望する全ての方（学生も参加可）
問合先 Aターンプラザ秋田（秋田県東京事務所）☎0120・122・255

公共機関から

介護に係る税控除について ～申告には認定書・証明書が必要です～

介護保険の要介護認定を受けている方で、一定の要件に該当する場合、証明により所得税や住民税の控除を受けられることがあります。

◆障害者控除

介護保険の要介護認定を受けている方のうち、要介護2以上で、認知症や障害の程度が知的・身体障害者に準ずると認められる場合には、障害者控除を受けることができます。この場合は、控除を受けるための認定書が必要ですので窓口で交付申請をしてください。

※身体障害者手帳等をお持ちの方は、手帳等により控除を受けられますので、申請の必要はありません。

◆おむつ代の医療費控除

おむつ代について「医療費控除」を受ける場合、1年目は医療機関の発行する「おむつ使用証明書」が必要です。ただし2年目以降におむつ代について医療費控除を受ける場合、要介護認定を受けている方は一定の要件に該当する場合、申請により、市が交付する「主治医意見書確認書」をもって控除を受けることができます。（状態が変化し該当しない場合もあります）

申請先 子育て長寿支援課、金浦市民サービスセンター、税務課市民サービス班
問合先 子育て長寿支援課☎32・3042

事業主の皆さん！償却資産申告書の提出が必要です

償却資産とは工場や商店などを経営している人（農業・漁業を含む）が、その事業のために使用する機械・備品などの資産を言います。これを所有する方は、市町村へ申告しなければなりません。平成31年1月1日現在で所有する償却資産を申告書に記載し、提出してください。

※所得税の確定申告等での減価償却資産とは別に申告するものですのでご注意ください。

申告期限 1月31日(木)
提出先 税務課、金浦市民サービスセンター、市民課市民サービス班
問合先 税務課資産税班☎43・7505

その他

プレミアム付き「にかほ市共通商品券」の有効期限が迫っています

平成30年プレミアム付き「にかほ市共通商品券」（平成30年7月29日発行）の有効期限が迫っています。商品券をお持ちの方は、お早めに商品券取扱加盟店でご使用ください。

有効期限 1月28日(月)
問合先 にかほ市商工会金浦本所☎38・3350

平成30年度「秋田県雪害事故防止週間」

1月19日(土)から27日(日)は、「秋田県雪害事故防止週間」です。

「屋根の雪下ろしは2人以上で」、「除雪機の調整等はエンジンを切ってから」など、除排雪作業中の事故防止に努めましょう。

問合先 秋田県生活環境部県民生活課☎018・860・1522