

募 町屋内温水プール 水中運動教室のご案内

水が苦手な方でも安心、水にもぐらないウォーキング中心の教室です。年齢に関係なくいつまででもできる、身体に優しいおすすめの運動です。

入会は随時受け付けていますので、この機会にぜひ一度、チャレンジしてみませんか。

- ▶開催日時
- 火、木曜日
午前10時30分～午前11時30分
 - 水曜日
午後7時～午後8時

◎水泳教室も開催中!

- 初めて・水慣れ(金曜日)
午前10時30分～午前11時30分
- クロール・背泳ぎ(金曜日)
午後1時30分～午後2時30分
- 平泳ぎ・バタフライ(金曜日)
午後2時30分～午後3時30分
- 4種目
火曜日 午後7時～午後8時
水曜日 午後2時～午後3時

☎町屋内温水プール (☎852・4416)

入札参加資格審査申請書を受け付けます(物品・役務等)

- ▶対象者
町が発注する物品の製造の請負、買入れ、修繕、改造及び売払いに際し行う指名競争入札に参加を希望する業者
- ▶提出書類
- ①指名競争入札参加資格申請書
 - ②営業経歴書
 - ③登記簿謄本(法人)、営業証明書(個人)の写し
 - ④納税証明書(消費税含む)の写し
 - ⑤使用印鑑届
 - ⑥許可・認可証明書の写し
※必要とする業種のみ
 - ⑦暴力団等に関する誓約書

※様式は国土交通省または県様式でも構いません。提出書類はファイル綴じする必要はありません。
※申請書類提出要領、提出書類の書式は町のホームページからダウンロードできます。

- ▶提出方法
町内業者は持参とし、町外業者は郵送でも可能です。また、提出部数は一部です。
- ▶受付期間
2月1日(火)～2月28日(月)
- ▶参加資格有効期限
令和4年4月1日～令和6年3月31日
- ▶提出・問い合わせ先
五城目町役場総務課 (☎852・5332)
〒018-1792
五城目町西磯ノ目一丁目1番地1

献血のお願い

- 献血にご協力をお願いします。
- ▶実施日 1月10日(月)
- ▶場所 イオンスーパーセンター五城目店
- ▶受付時間 午前9時45分～午前11時30分、午後1時～午後4時
- ※献血にご協力いただいた方に粗品を進呈します。
- ☎町健康福祉課 (☎852・5128)

募 青壮年スポーツ教室を開催します

- 町では、全5回の日程で青壮年スポーツ教室を開講します。
冬期間の体力づくりとして、ぜひご参加ください。
- ▶対象 18歳以上の方
- ▶開催日と内容
- 1月21日(金) 開講式、体力テスト
 - 1月28日(金) ミニテニス
 - 2月 4日(金) モルック
 - 2月18日(金) 卓球
 - 2月25日(金) パドミントン、閉講式
- ▶時間 午後7時～午後8時30分

- ▶会場 広域五城目体育館
- ▶参加料 無料
- ※希望者にはスポーツ安全保険をあっせんします。
- ※当日は、運動できる服装と内履きをお持ちください。
- ▶申込締切 1月21日(金)
- ☎町教育委員会生涯学習課 (☎852・4411)

募 環境と文化のむらイベント 体験教室のご案内

- ミニひょうたんで飾りづくり
- ▶日時 3月13日(日)
- ▶会場 環境と文化のむら(野鳥の森)
- ▶時間 午前10時～正午
- ▶参加費 無料
- ※開催日の1か月前から参加申し込み受け付けを開始します。
- ☎町環境と文化のむら (☎852・2202)

「五城目版あいうえお塩分表」を配布しています



現在、秋田県では健康寿命日本一を目指す県民運動に取り組んでいますが、この目標を達成するため、町では減塩に関する目標(健康宣言)を掲げています。
～あきた健康宣言～
五城目町は健康寿命日本一の実現に向けて食生活改善運動を展開し、減塩に取り組む家庭を毎年50世帯増やします。
塩分と血圧は密接な関係にあり、塩分のとりすぎは生活習慣病の危険要因となっています。『しょっぱくないと美味しくくない!』という方も、減塩を継続することで、舌が薄味に慣れてきます。将来の自分のため、ご家族のために、早速減塩に取り

組みましょう!
そこで活用してもらいたいののが、『五城目版あいうえお塩分表』です。五十音順に、それぞれ食塩1gに相当する量を示しています。この表を見ながら、まずは“今より塩分マイナス2g”を目指しましょう。(1日の塩分摂取目標量は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満、高血圧の方は6g未満とされています)
『五城目版あいうえお塩分表』は町健康福祉課窓口で配布しています。また町管理栄養士がこの塩分表を持って、皆さんの元へ説明に伺いますので、ご希望の団体(町内会・サロン等)は町健康福祉課までご連絡ください。
☎町健康福祉課 (☎852・5180)

募 スマートフォン操作体験会の受講者を募集します

「スマートフォンを購入して使い方を学びたい」、「スマートフォンを持っているがもっと活用したい」などと考えている方向けに、操作体験会を行います。
体験会用のスマートフォンをこちらで用意して行いますので、スマートフォンをお持ちでない方もお気軽にご参加ください。

▶対象者 県内在住の65歳以上の方

▶日程・会場(1日2回開催)
1月13日(休) 富津内地区公民館
午前11時～午後1時
午後2時～午後4時

※新型コロナウイルス感染症の状況等により、日程の変更や中止となる場合があります。

※体験会の内容は毎回同じ内容です。

▶参加費 無料

▶定員 10人
※各回定員に達した時点で募集を終了します。

▶主催 秋田県

▶申込方法 下記の問い合わせ先へ電話でお申し込みください。

☎特定非営利活動法人 あきたパートナーシップ(あきた中央市民活動サポートセンター)(☎829・5801)

町功労者のご逝去

佐々木憲夫さん

平成29年町功労者の佐々木憲夫さん(93歳・長町)が12月10日に永眠されました。
佐々木さんは、平成13年から10年間、町老人クラブ連合会会長を務められ、組織体制の充実強化、会員相互の親睦を図るとともに、高齢者の生きがい活動に尽力され、本町の高齢者福祉の向上に多大な貢献をされました。
また、平成2年から8年間、長町町内会長として地域住民の連帯意識の高揚と地域づくりに努められるなど、町政の進展に貢献されました。
謹んで哀悼の意を表します。

秋田の道路は歩行者ファースト 横断歩道は、歩行者優先です!

- 運転者の方へ
- 歩行者が合図をしていません。一時停止をして運転者も手で合図するなど、思いやり運転を心がけましょう。
 - 歩行者が横断しているときや横断しようとしているときは横断歩道の手前で一時停止をして、歩行者に道を譲りましょう。
- 歩行者の方へ
- 近くに横断歩道がある場合は、その横断歩道を渡りましょう。
 - 横断するときは、手で合図をし、左右の安全を確認してから渡りましょう。



ルールを守ってたのしい暮らし 冬道はスリップ事故に注意!! 冬道の事故防止のポイント

- スピードは控えめに!
- 減速は早めに!
- 「時間・車間距離・心」にゆとりを!
- 3つの急(急ブレーキ・急ハンドル・急加速)は厳禁!
- 適正な冬タイヤを装着!(空気圧・溝の深さなど)
- トンネル、橋の上、日陰は凍結などに要注意!



町交通安全協会では、12月3日に「飲食店巡回訪問」を、12月12日に「年末の交通安全キャンペーン」を町交通指導隊、町交通安全母の会、五城目警察署の協力で行いました。

令和3年飲酒運転等追放競争結果 16位(全県25市町村) 令和3年11月末現在

精しほり半割大根(昆布) あっさり白菜

JAあきた湖東の漬物ブランド

清流ほたるの郷

JA農産物直売所 「湖東のやさしい畑」 ☎893-6230

乗務員募集

若干名募集。履歴書持参のうえお越しください。委細面談のうえ、決めさせていただきます。連絡お待ちしております。

湖東タクシー(有) 五城目町字藪ノ木64-13 ☎018-852-2130

司法書士 國柄進一事務所
●相続の手続き、遺言書 ●成年後見申立書作成
●振当権の設定、抹消 ●不動産の売買、贈与
●会社設立、役員変更、解散、清算

☎0185-87-4343 FAX 0185-88-8838
Mail: shihoukunitsuka@iaa.itkeeper.ne.jp
URL: https://shihoukunitsuka.com

広告募集集中!
広報「じょうめ」に広告を載せてみませんか。
詳しくは、広報担当まで ☎0185-2-5334(2)