JFORMATION

やさしい健康運動教室を | 開催します

椅子上で行うことができる軽い運動を中 心にした教室です。

▶対象者 高齢者

ightharpoons時 3月17日金

午後1時30分~午後2時30分

▶場 所 五城館

▶講 師 健康運動指導士

> 星 良子さん 容 椅子、畳上で行うストレッチ、

▶内 軽度の筋力トレーニング等 ▶持 ち 物 飲み物、タオル、運動しやす

い内靴、介護予防手帳(65 歳以上でお持ちでない方へ交 付します)

▶申し込み 3月16日休まで

※マスクを着用し、運動しやすい服装でお 越しください。

※五城目町はつらつポイント事業の対象です。

田・間 町地域包括支援センター (**☎**855 · 1070)

男性のための健康運動教室を | | 開催します

男性を対象とした運動教室です。体力の 維持・向上を目指しましょう。

▶対象者 高齢者(男性) ightharpoons程 103月 9日休

23月23日(株)

▶時 午前10時30分~ 問

午前11時30分

所 五城館 1階多目的ホール ▶場 ▶講 師 日本スポーツ協会認定

> スポーツリーダー・介護予防 健康アドバイザー

> > 小山田聖子さん

容 ▶内 ストレッチ、筋力トレーニン グ、有酸素運動等 ▶持 ち 物 飲み物、タオル、運動しやす

い内靴、介護予防手帳(65 歳以上でお持ちでない方へ交 付します)

▶申し込み 各実施日の前日まで ※マスクを着用し、運動しやすい服装でお

※五城目町はつらつポイント事業の対象です。

町・間 町地域包括支援センター (**☎**855 · 1070)

|すっきりストレッチ教室を | 開催します

ストレッチや転倒予防に役立つバランス 運動を中心にした教室です。

▶対象者 高齢者

越しください。

時 3月15日例

午前10時30分~

午前11時30分

所 五城館 1階多目的ホール ▶場 ▶講 師 ADL高齢者体操上級公認指

導者 柴田 栄宜さん 容 ▶内 ストレッチ

▶持 ち 物 飲み物、タオル、運動しやす い靴、介護予防手帳(65歳 以上でお持ちでない方へ交付

します) ▶申し込み 3月14日(火まで)

※マスクを着用し、運動しやすい服装でお 越しください。

※五城目町はつらつポイント事業の対象です。 **町・**間 町地域包括支援センター

(**☎**855 · 1070)

環境と文化のむら ▶体験教室・自然観察会のご案内

春の森で野鳥を探そう! 専門家による指導のもと、春の野鳥探し

をします。 ※雨天時は室内で実施。

▶日 時 4月23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

※3月23日休の午前9時から、参加申し 込み受け付けを開始します。

■・間 県環境と文化のむら(☎852・2202)

令和6年歌会始のお題および 詠進歌の詠進

▶令和6年歌会始のお題「和」

▶詠進の期間 9月30日出まで ※当日消印有効。

詳細は、宮内庁ホームページ(https:// www.kunaicho.go.jp/) をご覧くだ さい。

圆 宮内庁式部職儀式第二係 (**☎**03 ⋅ 3213 ⋅ 1111)



防衛省採用試験のご案内

予備自衛官補(一般・技能)

▶受験資格

●一般 18歳以上34歳未満の方

●技能 18歳以上で国家資格を有する方

▶受付 1回目 4月6日休まで

2回目 6月1日(水)~9月21日(水) ▶試験

108 4月8日出~23日田の 間で指定する1日

9月23日(土)~10月9日 **側の間で指定する1日**

● 一般曹候補生

▶受験資格 18歳以上33歳未満の方

₩₩ 付 5月9日巛まで

▶試 験 5月19日金~28日日

● 自衛隊幹部候補生(一般)

▶受験資格

大卒 22歳以上26歳未満の方(20歳以 上22歳未満の方は大卒(見込含 む)、修士課程修了者等(見込含む)

は28歳未満の方) ●院卒 修士課程修了者等(見込含む)で、 20歳以上28歳未満の方

▶受付 1回目 4月14日 金まで

(音楽要員除く)

2回目 6月15日休まで

(飛行要員除く) ▶試験 1回目 4月22日(土)、23日(日) ※4月23日(日)は飛行要員のみ

2回目 6月24日(出) 問 自衛隊秋田募集案内所(☎834·5000)

町芸術文化協会の 会員を募集します

様々なイベント等を通じ、会員同士での 連携や親睦を深めながら、町の芸術文化の 発展と向上のために活動してみませんか。 興味のある方は、下記へご連絡ください。 ▶対 象 芸術文化活動を行っている方 (町内外・年齢・性別問わず)

囲・ 問 町芸術文化協会 (☎852·4411)

書道愛好家による作品展 第10回書遊会展を開催します

湖東3町の書道愛好家による作品展を下 記の日程で行います。ぜひ、会場で作品を ご覧になってみてください。

入場は無料です。

▶開催期間 3月10日金~13日月

問 午前10時~午後5時 ※13日は午後4時まで

▶余 場 五城館 2階ギャラリー

▶出品者 小玉豊光 (五城目町)、伊藤

美樹(八郎潟町)、千田寿山 (井川町)、若松栄香(五城 目町)、佐藤晃山(井川町)

問書遊会 代表 千田 (☎874·2384)

モルック大会の 参加者を募集します

モルックはフィンランド発祥で、斜めに 切ったピンを30学ほどの丸棒を投げて倒 す競技です。3人以上でチームを作り、設 定された合計点に先に到達したチームが勝 利となります。

▶期 日 3月18日(土)

▶時 間 午前9時~

場 広域五城目体育館 ▶会

▶受付場所 広域五城目体育館2階側入□

▶参加費 無料

▶定 員 15チーム ▶申込締切 3月13日例

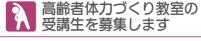
3人以上での申し込みを原則とします。

●予選リーグの上位による決勝トーナメン

トを行い、最終順位を決めます。

賞品・運営準備の関係で事前申込が必要 です。参加希望の場合は、下記へご連絡 ください。

■·問五城目地区公民館(☎852・4411)



町では、60歳以上の方を対象に「高齢 者体力づくり教室」を開催します。

運動を通じた体力づくり・健康づくりの 機会として、ぜひご参加ください。

▶対 象 60歳以上の方

▶募集人員 35人程度

容軽スポーツ、レクリエーショ ンダンスなど

場 広域五城目体育館 ▶会

▶開 催 年12回程度

▶時 間 午前9時30分~ 午前11時15分

▶参加料 無料

▶申込締切 3月15日例

田·問 町教育委員会生涯学習課 (☎852 · 4411、 ₹ 852 · 4414)

スマートフォン | お困りごと相談室を開催

使い方、料金などスマートフォンに関す るお困りごとはありませんか。デジタル庁 から委嘱を受けたデジタル推進委員が皆さ んの相談に応じます。

▶開催日 3月20日 (月)

▶内容・定員(いずれも先着順)

①午前10時~午前11時(15人) 自分のスマホを知ろう!(基本編)

②午前11時~正午(5人)

お困りごと相談

3年後1時~午後2時(5人) お困りごと相談

※目的別にグループ単位で行います。 所 朝市ふれあい館 ▶場

師 佐藤文枝さん(デジタル庁デ ▶講 ジタル推進委員)ほか

▶申し込み 3月13日側までに、下記へ お申し込みください。

▶参加費 500円(各部とも) ▶持 ち 物 スマートフォン・契約時の書類

田・間 デジタル推進委員 嶋﨑 (☎090・4318・7822)

ル━ルを守ってたのしいくらし

令和5年も飲酒運転追放等の競争がスタート!

飲酒運転追放等の競争は、各市町村の住 民の飲酒運転または飲酒運転が原因の事故 の件数などを点数化し、これに対する当該 市町村の運転免許人口の割合により順位を 競うものです。なお、重大な事故ほど減点 が大きくなります。

町内会、家族、職場、仲間同士で呼びか けあい、飲酒運転根絶を目指しましょう。 みんなで、飲酒運転をなくしましょう。



令和5年飲酒運転等追放競争結果 1位(全県25市町村) 令和5年1月末現在

万が一に備えて

司法書士 行政書士 國柄進一事務所

●相続の手続き、遺言書 ●死後事務委任契約書の作成 ●抵当権の設定、抹消 ●不動産の売買、贈与 ●会社設立、役員変更、解散、清算

ご自宅までお伺いします。お気軽にご相談ください。

(IRL) https://shihoukunitsuka.com

三種町鹿渡字東二本柳31番地(JR鹿渡駅前) **68 0185-87-4343** (AN 0185-88-8838

春彼岸セール開催 3月24日 金 彼岸明けまで

仏具用品全品10%引(但し、ローソク・線香類は除きます) タオル花輪、食品類盛篭(割対象外) ご希望の日時に葬家様へお届け致します。

-- 消防団応援の店 --

(配達エリア~南秋田郡、山本郡内~その他地域については要相談)

「交通災害・不慮の災害共済」 加入申し込み受付中!

に反射材を差し上げます)。 また、インターネットでも加入申し込み ができます。

加入申し込みは、取扱金融機関(秋田

銀行・北都銀行・郵便局)または町住民

生活課窓口で行えます(加入申し込み時

詳しくは、秋田県市町村総合事務組合 (☎888・0220) へお問い合わせください。

自宅での生活を続けたい! 介護のお悩みは、 相談業務を行っております。 遠慮なくお電話ください。 GS JAあきた 湖東本所 五城目警察署 ●JA-GS **☎**855⋅1515 IAあきた湖東 介護職員募集(臨時職員・パート) 五城目町役場● ∥介護福祉センタ・ ダイサンスーパー様● ● 仕事内容:訪問介護 至秋田

(510 渡部陶器店需 ☎852-2022)

21 広報「ごじょうめ」1064号 令和5年3月1日 KOHO GOJOME No.1064 2023.3.1 20