

11月15日～12月3日 月の行事予定

期日	行事予定等
15 火	コーヒーサロン … 10:00～11:30 (象潟構造改善センター) マイナンバーカード申請・交付窓口延長日 … ～19:00 (各庁舎) ※要予約
16 水	コーヒーサロン … 9:30～11:00 (仁賀保勤労青少年ホーム)
17 木	
18 金	BSヨガ&元気アップ教室 … 13:30～15:00 (金浦公民館)
19 土	にかほ断酒会ミーティング … 10:00～12:00 (仁賀保公民館)
20 日	
21 月	金浦地域行政相談 … 10:00～12:00 (金浦元気百歳館) 貯蓄体操 … 13:30～ (金浦保健センター)
22 火	ウォーキングマシン説明会 … 9:30～10:00 (エスパーク★にかほ) マイナンバーカード申請・交付窓口延長日 … ～19:00 (各庁舎) ※要予約
23 水	勤労感謝の日 象潟体育館無料開放日 … 9:00～17:00
24 木	出前商店街(感謝祭) … 10:00～13:00 (琴浦自治会館) BSリフレッシュヨガほか … 10:30～12:00 (仁賀保公民館)
25 金	仁賀保地域行政相談 … 9:30～11:30 (仁賀保公民館) 男性の貯筋体操 … 10:00～11:30 (仁賀保公民館)
26 土	BSインターバル速歩体験教室&グラウンドゴルフ … 13:30～16:00 (エスパーク★にかほ)
27 日	マイナンバーカード申請・交付日 … 8:30～12:00 (仁賀保庁舎) ※要予約 エスパーク★にかほ無料開放日 … 9:00～17:00 第24回象潟奥の細道短剣道大会 … 9:00～ (象潟体育館)
28 月	貯蓄体操 … 13:30～ (金浦保健センター)
29 火	マイナンバーカード申請・交付窓口延長日 … ～19:00 (各庁舎) ※要予約
30 水	国民健康保険税第5期・後期高齢者医療保険料第5期納期限
1 木	
2 金	おらほの居場所 … 10:00～15:00 (午ノ浜温泉) 出前商店街 … 10:00～13:00 (午ノ浜温泉)
3 土	スポーツ少年団全団交流会 … 8:30～11:30

新型コロナウイルス感染症が心配なときは

- ✓ かかりつけ医がある場合は、受診前に必ず電話を。
- ✓ かかりつけ医がない、相談する医療機関に迷う、土日夜間等がかかりつけ医が休診の場合は、総合案内窓口へ電話しましょう。

総合案内 018-895-9176 (8:00～17:00)
窓口電話 018-866-7050 (17:00～翌8:00)

人口・世帯の動き

()内は前月比10月31日現在

世帯数	9,401戸	(-9)
人口	23,109人	(-39)
男	11,128人	(-22)
女	11,981人	(-17)



BOOKS

新刊情報

問 市立図書館こびあ ☎ 32-4100 / 象潟分館 ☎ 43-2229 / 仁賀保分館 ☎ 35-4711

今月のオススメ

「子どもの「眠る力」の育て方 ワーママの毎日がラクになる！」

清水悦子 // 著、鶴田名緒子 // 著

仕事と子育て、両立のヒントは「睡眠」にあり！しっかり眠ると、ぐずぐず・かんしゃくが減り、元気とやる気がわいてくる。子どもの「眠る力」を引き出し、家族みんなが健やかな生活を送れる睡眠習慣の整え方を紹介します。



分類	書名	著者
こ 般 書	此の世の果ての殺人	荒木あかね
	こいごころ「しゃばけ」シリーズ [21]	畠中 恵
	笑いの力、言葉の力 井上ひさしのバトンを受け継ぐ	渡邊 文幸
	スマホになじんでおりません	群 ようこ
	今こそ学びたい日本のこと	松本 まさ
	人は死ねない 超長寿時代にに向けた20の視点	奥 真也
	朝食にパンを食べるな	福島 正嗣
	檀流スローライフ・クッキング	檀 晴子
	バズレンピ 史上最強の痩せめし編	リュウジ
	農協の闇	窪田新之助
あ 児 童 書	ごろんずっしりさつまいも	いわさゆうこ
	レッサーパンダのパーティりんごばたけのアップルパイ	serico
	おかあちゃんにきんメダル!	いどきえり
	知っている?うわさのおまじない2000 マーク	矢崎治信/監修
	北里柴三郎 近代日本医学の父	森孝之/監修
	おしごと年鑑 みつけよう、なりたい自分 2022	谷和樹/監修
	クリ粥	山本 一力
	浅草ルンタッタ	劇団ひとり
	レジデンス	小野寺史宜
	じわじわくる文具	松岡 厚志
SHO-TIME	ジエフ・フレッチャー	
象 潟 分 館	のぞいてごらんおとぎのせかい	青山 邦彦
	ふしぎな図書館と魔王グライモン	廣嶋 玲子
	ようこそ、市立第4魔法中学校へ!	藍藤 唯
	祈りのカルテ 再会のセラピー	知念実希人
	乱鴉の空	あさのあつこ
	ベスト・エッセイ 2022	日本文藝家協会編
	「肩が痛い」「腕が上がらない」人のお助けBOOK	町田 秀樹
	人生ももっともっと楽しまなくちゃ	中尾 ミエ
	アニマルバスともぐらバス	こてらしほ
	デビルズ・スクール [1]	ジャック・シャバル
水辺のワンダー	橋本 淳司	

ここに紹介した新刊図書は一部です。他にも多くの新刊図書がありますので、気軽に職員にお尋ねください。各館、各公民館には全新刊図書リストを置いています。



column 課長コラム

アウトドアの効用

アウトドアという言葉が今ほど一般的ではなかった子どもの頃、海や川で泳いだり、釣りをしたり、焚き火をしたり、森を散策したり、そうしたことをごく自然に楽しむことができました。年齢を経て最近、自転車で出かけて釣りの合間の煙草やコーヒー、カップラーメンなど、野外での独り時間を楽しんでいます。(ゴミは持ち帰り!)

ペダルをこいでいる時、釣り糸を垂れている間、私自身は無心になっている訳でもなく、頭の中ではごちゃごちゃと他人には話せないような思いが浮かんで消えていきます。日常の煩わしさを忘れてたり現実逃避をしたくて野外に出かけたはずが、自分自身からは逃げられないといったところでしょうか。

それでもそんな一日を過ごす心身が癒され、気

力が充実してくる感じがします。いろいろなことがリセットされて、万事上手く進むような気持ちになります。実際には翌日から何かが上手く進んだという経験はあまりしていませんが…。

さて、にかほ市でアウトドア拠点づくり事業が進められています。我々の地域内にある山、海、森、池などを活かしたアウトドアフィールドとして人を呼び込もうとするものです。観光、賑わい、経済効果が期待されます。訪れる人達にも、にかほ市にも大きな効果をもたらさずと、一市民としてとても期待しています。



農林水産課長 須田 益巳

