

講座・イベント

インターネット速歩教室&「キンボール」

日時/12月7日(水)・13時30分〜16時/会場/象潟体育館
講師/富樫由美/参加料/無料/持ち物/室内シューズ、飲料水、タオル
問BSスポーツクラブにかほ 44・8663

BS料理教室

バラ形のミニアップルパイを作ってみよう。
日時/12月10日(土)・9時30分〜12時/会場/スマイル

講師/佐々木保江氏/定員/12人/参加料/▽BS会員:1,200円▽一般:1,300円(食料含む)
持ち物/申込時にお知らせ/申込期限/12月7日(水)
問BSスポーツクラブにかほ 44・8663

骨密度測定&スマイルポウリング

日時/12月13日(火)・13時(受付)〜15時(測定は14時まで)
会場/金浦公民館
参加料/無料/持ち物/運動できる服装

困り事・相談

11月の健康づくり相談日

相談時間は1人1時間です。
臨床心理士による相談日
日時/12月12日(月)・10時〜14時
精神科医による相談日
日時/12月15日(木)・14時〜15時

ひきこもり相談

毎月第2火曜日の開催です。
日時/12月13日(火)・14時〜16時/会場/エニワン/共催/あきた若者サポートステーション
問にかほびおら 杉沢 401 87・66・1106

募集

スポーツ推進委員募集
募集人数/若干名/任期/令和5年4月1日〜令和7年3月31日(再任あり)
条件

問BSスポーツクラブにかほ 44・8663

足腰げんき教室

膝や腰の痛みについて学び、予防ポイントを紹介しします。
日時/12月15日(木)・13時30分〜15時/会場/象潟公民館
講師/若狭正彦氏(秋田大学大学院教授)
内容/①腰痛、膝痛の原因や対処法②明日からできる腰痛や膝痛予防のポイント③ストレッチや体操等の実技
定員/30人/申込期限/12月9日(金)
問地域包括支援センター 32・3045

ジオ学講座「人間とクマ〜人口減少時代の今と未来の付き合い方〜」

日時/12月17日(土)・13時〜15時/会場/西目公民館
内容/①講演「人口減少時代におけるクマとの付き合い方」近藤麻実氏(秋田県生活環境部自然保護課ツキノワグマ被害対策支援センター主任)②講演「マタギ文化」三浦俊雄氏(鳥海射撃協会副会長)③パネルディスカッション
問鳥海山・飛鳥ジオパーク推

進協議会事務局 62・977

男女共同参画講演会

日時/12月17日(土)・13時30分〜15時30分/会場/仁賀保勤労青少年ホーム
内容/①講話「老若男女が生きやすい社会」②対話劇「これでいいのか?!劇場」、「子育て中の田中家」
参加料/無料
問子育て支援課 74・404

家族介護教室

日時/12月19日(月)・10時〜15時/会場/午ノ浜温泉
内容/①「口腔ケアについて」浅野敏子氏②「自分と家族の心と体づくり」齋藤真弓氏③昼食をはさみながら情報交換会
参加料/無料
申込期限/12月15日(木)
問社会福祉協議会仁賀保支所 32・3010

高齢者向け スマートフォン操作体験会

日時/12月20日(火)・11時〜12時30分、13時30分〜15時(1日2回開催)
会場/仁賀保公民館
対象/秋田県内在住の65歳以上の方(要事前

公共機関から

フレイル健診

将来、あなたが介護を必要とするかもしれないリスクを判定します。
日時/12月14日(水)・9時30分(受付)〜12時/会場/エスパーク★にかほ
内容/問診、体組成測定、身体機能測定、オーラルフレイル測定など
定員/30人/持ち物/筆記用具、タオル、水分補給用飲料
申込期限/12月6日(火)
問健康推進課 32・3000

建物を解体した方へ

建物の全部または一部を取り壊した場合、「固定資産(家屋)解体届」の提出が必ずです。届出により解体を確認し、翌年度の固定資産税課税対象から除くことになり

対象/令和4年1月2日〜令和5年1月1日の間に解体(全部・一部)した建物
届出用紙/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に備え付け(市HPからもダウンロード可)
提出期限/1月31日(火)
提出先/下記問い合わせ先

申込) 参加料/無料
問あきたパートナーシップ 018・829・5801

健康づくり食育教室

3回目の内容は、「毎日の減塩の工夫」の講話と「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。
日時/12月22日(木)、23日(金)・10時〜13時/会場/スマイル
参加料/300円/持ち物/エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分測定用)
定員/各日先着12人
申込期限/12月15日(木)
問健康推進課 32・3000

新卒獲得のための1upスキルアップセミナー

人材獲得に積極的な東北地域の企業が実施している独自の取り組みを紹介し、12月14日(水)、21日(水)、11日(水)・15時〜16時45分
会場/由利本荘サテライトオフィス(本荘由利産学共同研究センター内)
参加費/無料
定員/25人程度
申込期限/12月9日(金)
※オンライン受講の場合は参加人数に制限はありません。
問商工政策課 43・7600

冬休子ども映画会
日時/1月7日(土)・10時30分〜/会場/図書館こびあ
対象/幼児、児童とその保護者
上映/忍たま乱太郎の宇宙大冒険(上映時間50分)
定員/20人(要事前申込)
問図書館こびあ 32・4100

にかほ市新春祝賀会

日時/1月10日(火)・17時〜/会場/旅館いちゑ
対象/市内在住者および市内在勤者
参加費/5,000円/人
申込期限/12月16日(金)
※各地区から送迎バスを運行します。
問にかほ市商工会金浦本所 38・3350

フレイル予防出前講座

フレイルとは「虚弱」状態のことで、放置すると介護が必要になってしまいます。フレイルを予防し健康寿命を延ばしましょう。
内容/体組成測定とその結果説明、血圧測定、講話
対象/市内各自治会会員、各種団体会員(市民)
開催日/3月末までの希望する日
問象潟保健センター 43・7

HPVキャッチアップ接種等予防接種助成金

今年度、県外での予防接種にかかった費用の助成金申請は年度内(3月31日)の申請が必要です。3回目までの接種が完了していない場合にも今年度分を申請ください。
対象/ワクチン/2価(サーバリックス)、4価(ガーダシル)、9価(シルガード)
申請期限/3月31日(金)
※提出書類の連絡がありますので、該当する方は左記に問い合わせください。
問金浦保健センター 38・4200

職場のトラブル

労働問題の専門家(弁護士、労働組合役員、会社経営者等)が労働者と経営者の双方から話を聞き、中立・公正な立場でトラブル解決を支援します。
問秋田県労働委員会事務局 018・860・3284