

講座・イベント

鱧汁のふるまい

にかほの冬はこれ！旬の鱧汁を先着100人に無料で振舞います！

▼日時／2月4日(土)・9時30分～▼会場／エスパーク★にかほ
▼にかほ市観光協会 ☎43・6608

ヨガ&元氣アップ教室

▼日時／2月10日(金)・13時30分～15時▼会場／金浦公民館
▼内容／体幹運動とヨガ・ストレッチ▼講師／由利栄美氏▼参加費／300円▼持ち物／飲料水、タオル
▼B Sスポーツクラブにかほ ☎44・8663

平沢小学校吹奏楽部

スプリングコンサート

子どもたちが一生懸命演奏します。楽しい演奏会にしたいと思います。皆さん、気軽に来場ください。
▼日時／2月19日(日)・13時開場、13時30分開演▼会場／仁賀保勤労青少年ホーム▼入場料／無料
▼平沢小学校 ☎35・2406

健康づくり食育教室⑤

5回目の内容は、「食品に関する表示の見方」の講話と「栄養バランスのとれた食事」の調理実習です。

▼日時／2月20日(月)、21日(火)・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▼定員／各日先着12人
▼申込期限／2月13日(月)
▼健康推進課 ☎32・3000

ベトナム文化を体験しよう

市内で働いているベトナム出身の技能実習生の皆さんとベトナムの新年行事「テト」を体験してみましよう。気軽に参加ください。
▼日時／2月26日(日)・12時30分～16時30分▼会場／仁賀保公民館
▼商工政策課 ☎43・7600

操縦免許証更新・失効再交付講習

▼日時／3月4日(土)・10時～▼会場／金浦漁協▼申込書等／操縦免許証コピー、住所・内容変更は住民票(本籍記載)、紛失は運転免許証コピー▼申込期限／開催1週間前(事前連絡で当日可)

※証明写真は会場で撮影します。当日は操縦免許証、受講料が必要です。
▼金木海事代理士事務所 ☎018・857・0167

第42回町内・職場対抗バドミントン大会

▼日時／3月5日(日)・9時～▼会場／象潟体育館▼参加資格／にかほ市在住者、通勤者、男女年齢オープン▼チーム構成／町内会(近隣町内合併可)と職場単位のチームで、1チーム6人とし補欠は4人まで(何チームでも可)▼参加費／1チーム2,000円(スポーツ保険料込み)、当日持参▼申込先／象潟体育館窓口で申込書を提出またはファクス(44・8865)で申し込み▼申込期限／2月20日(月)
▼バドミントン協会 佐藤 ☎090・7327・7358

にかほ体操第2の出前指導

運動不足になりがちな季節に生演奏でゆっくり簡単なにかほ体操第2で健康づくりをしませんか。
▼体操指導／齋藤真弓氏▼演奏／佐々木恵介氏
※料金と講座料金は要相談と

困り事・相談

こころ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／2月13日(月)・10時～14時
▼精神科医による相談日
▼日時／2月16日(木)・14時～15時
▼会場／各保健センター▼申込／相談期日の2日前まで仁賀保保健センターへ申し込み
▼仁賀保保健センター ☎32・3000

ひきこもり相談

毎月第2火曜日の開催です。
▼日時／2月14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
▼にかほびおら 杉沢 ☎0187・66・1106

税理士による無料税務相談

▼日時／2月18日(出)、19日(日)・10時～15時▼会場／▽第1会場：本荘由利地域職業訓

マイナンバー

休日午前と火、木曜日19時までマイナンバーカードの申請と交付をしています
3日前まで電話で予約し来庁ください。
▼休日午前の開庁
▼日時／2月4日(出)、5日(日)・25日(土)、26日(日)・9時～12時
▼火、木曜日の開庁延長
▼日時／祝日を除く毎週火・木曜日・17時15分～19時
▼申請・交付場所／市民課、税務課市民サービス班、金浦市民サービスセンター
▼市民課 ☎32・3035

マイナポイント取得・設定支援専用窓口

次のとおり窓口を開設します。気軽に来場ください。
▼場所・日時／▽象潟庁舎：2月2日(木)、7日(火)、9日(木)、14日(火)、16日(木)、21日(火)、28日(火)▽金浦庁舎：2月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)▽仁

公共機関から

令和5年度スポーツ施設・学校体育館利用申込み

▼スポーツ施設利用登録
▼施設／▽屋内：仁賀保・金浦・小出・象潟・上浜・上郷体育館、エスパーク★にかほ▽屋外：象潟野球場(九十九島球場)、象潟運動広場(鳥屋森)、岡の谷地グラウンド、仁賀保テニスコート▼利用期間／4月～翌年3月(屋内施設は冬季受付も含まれます。大会等の行事やスポーツ協会・育成団体の優先で受け付けます。)
▼申込期限／2月24日(金)
▼スポーツ振興課 ☎33・8855
▼学校体育館利用登録
▼施設／各小学校体育館、各

令和4年度にかほ市スポーツ協会スポーツ賞表彰式規模縮小開催

規模を大幅に縮小し、関係者のみでの開催となります。
▼日時／2月11日(土)・13時～▼会場／仁賀保勤労青少年ホーム
▼にかほ市スポーツ協会事務局 ☎33・8855

図書館仁賀保分館臨時休館

令和5年2月21日(火)と22日(水)は蔵書点検のため臨時休館します。なお、20日(月)は休館日です。
▼図書館仁賀保分館 ☎35・4711

HPVキャッチアップ接種等、予防接種助成金の申請は済んでいますか

今年度、県外での予防接種

なりません。
▼スポーツ振興課 ☎33・8855

その病気、その症状は石綿が原因かもしれません

・家族に肺がんや中皮腫などで亡くなった方はいませんか？
・息切れや胸が苦しいなどの症状が出ていませんか？
石綿による疾病と認定された場合、各種給付を受けることができます。石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。心当たりのある方は、左記または近くの労働基準監督署に相談ください。
▼秋田労働局労災補償課 ☎018・883・4275