

2月15日～3月3日 月の行事予定

期日	行事予定等
15 水	コーヒーサロン … 9:30～11:00 (仁賀保勤労青少年ホーム)
16 木	BSリフレッシュヨガ … 10:30～12:00 (仁賀保公民館) 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
17 金	象潟地域行政相談 … 13:00～15:00 (象潟公民館)
18 土	にかほ断酒会ミーティング … 10:00～12:00 (仁賀保公民館)
19 日	象潟体育館無料開放日 … 9:00～17:00
20 月	貯蓄体操 … 13:30～ (金浦保健センター)
21 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
22 水	3月定例議会本会議初日 … 10:00～ (象潟庁舎)
23 木	天皇誕生日
24 金	男性の貯筋体操 … 10:00～11:30 (スマイル) 仁賀保地域行政相談 … 9:30～11:30 (仁賀保公民館)
25 土	マイナンバーカード申請・交付日 … 9:00～12:00 (各庁舎) ※要予約 「郷土の偉人に学ぶ作文コンクール」表彰式・優秀作品発表会 … 10:00～ (金浦公民館) 「元気百歳館」憩いの場 … 10:00～15:00 (金浦元気百歳館)
26 日	マイナンバーカード申請・交付日 … 9:00～12:00 (各庁舎) ※要予約 エスパーク★にかほ無料開放日 … 9:00～17:00 BSキッズスポーツスクール … 10:00～11:00 (象潟体育館)
27 月	貯蓄体操 … 13:30～ (金浦保健センター) 金浦地域行政相談 … 10:00～12:00 (金浦元気百歳館)
28 火	固定資産税第4期・国民健康保険税第8期、後期高齢者医療保険料第8期納期限 ランニングマシン説明会 … 9:30～ (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
1 水	コーヒーサロン … 9:30～11:00 (仁賀保勤労青少年ホーム)
2 木	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
3 金	3月定例議会本会議 (会派代表質問) … 10:00～ (象潟庁舎) BS体験ヨガ教室 … 13:30～15:00 (金浦公民館)

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 1月31日現在

世帯数	9,390戸	(-14)
人口	22,995人	(-52)
男	11,080人	(-22)
女	11,915人	(-30)



BOOKS

新刊情報

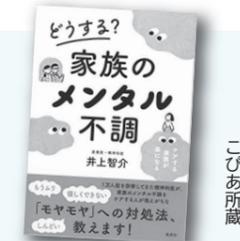
問 市立図書館こびあ ☎ 32-4100 / 象潟分館 ☎ 43-2229 / 仁賀保分館 ☎ 35-4711

今月のオススメ

「どうする？家族のメンタル不調」

井上智介/著

誰かを支えることは、自分の心身が健康でなければできません！
1万人超を診察してきた精神科医が、家族のメンタル不調をケアするひとが抱えがちな「もやもや」への対処法、よくあるお悩みをQ&A方式で解決！



象潟分館	一般書	児童書	仁賀保分館	一般書	児童書			
象潟分館	バッド・コップ・スクワッド	木内 一裕	仁賀保分館	ひとり旅日和 福招き！	秋川 滝美			
	東京彰義伝	吉森 大祐		教誨	柚月 裕子			
	思い出リバイバル	彩坂 美月		個独という生き方	下重 暁子			
	身近な素材でつくるかんたん養生酒	植木もも子		どうする？ 家族のメンタル不調	井上 智介			
流れが見えてくる戦国史図鑑	かみゆり歴史編集部/編	阿川家の危ない食卓	阿川佐和子	仁賀保分館	パンダのずかん	r o k o		
かえりみち	ブリック・テック・クラブ	かぼちゃスープのおふろ	柴田ケイコ		児童書	グリマー・クリークの奇跡	スティー・ハックニー	
こび	あなたの年金トクするもらい方	—	あ	せかいいちのモンスター	新井 洋行	児童書	勇気を出して、はじめの一步	本田 有明
	ジジイの台所	沢野ひとし		のりもの一せでのせて	三浦 太郎		逆転の天下人徳川家康	伊豆 平成
	毎日おにぎり365日	日々おにぎりゆこ		交通安全大王	よしながこうたく		命のスケッチブック	小手鞠いづみ/構成・文
	ねこは液体	「ねこは液体」調査委員会編		今朝もあの子の夢を見た	野原 広子			

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

押し寄せる値上げの波

最近、あらゆるものの価格が上がり買い物するのも躊躇してしまいますが、ニュースなどで報道されているとおり昨年値上げされた食品は2万品目以上で、今年値上げする食品は1万2千品目を超えているとのこと。それでも日本は欧米に比べると物価は安いというから驚きです。昨年、私の家族が仕事でアメリカに行った際にランチで食べたパスタが日本円で一皿4千円だったそうです。

このような状況下で企業も相当努力しているようですが、やむを得ず価格は据え置いたまま内容量を減らすというステルス値上げ(実質値上げ)をした商品も増えたといえます。

そのような中、某製パン会社の記事が目にとまりました。小さなアンパン5個入りが4個入りに減っ

たという内容で、これはさすがに批判が殺到するかと思いきや消費者からは好意的な反響があったようです。コスト削減のためやむなく個数を減らしつつも1個あたりの満足度が上がるようパン生地の配合を工夫、中身の餡もボリュームアップさせたとのこと。全体量は1割ほど減ってはいても、食べ応えが上がった分消費者は不満に思わなかったようです。

私たちの家庭でもこの物価高を乗り越えるための工夫が必要なのかもしれません。いつもの食事を一品減らして味で満足させるとか。それにしても1皿4千円のパスタの味って…。



会計課長 大久保 えり子

