

移住リエソンの お仕事図鑑

#にかほまま

#にかほ市って便利だなあ。最近つくづく思います。にかほ一むのInstagramを担当させてもらって半年になりますが、Instagramには他のSNSにはない便利な機能があるんです。ずばり、ハッシュタグをフォローする。「#にかほ市」をフォローしていると色んな人に巡り会います。にかほ市に遊びに来て元滝や鳥海山を楽しむ人、市内の飲食店や牡蠣を始めとするにかほグルメを堪能する人、にかほ暮らしで感じる四季や家族の一コマを紹介する人。私は昨年9月にオランダから移住してきましたが、移住を意識し始めてからはSNSでとにかくにかほ市の情報を探していました。にかほ市の様子を少しでも多く知りたかったからです。移住してからの生活のヒントになるものを求めてにかほ市のお店や個人のアカウントをひたすらフォローしました。

この1年ほどで「#にかほ市」の情報量は比べ物にならないほど充実しました。にかほ市のいいところを発信しようとしている人が増えている。私たち移住リエソンのために、これほど心強く嬉しいものはありません。SNSのいい所は情報を得られることだけではなく、そこから生まれるつ



亀崎 真望
Mami Kamezaki

勤務先：商工政策課
出身地：由利本荘市

「にかほ一む」の公式SNSでは、にかほ市の魅力や移住定住に関する情報を随時発信しています！Instagramではママ友を募集中です！



イベントで移住ママさんと会話をする様子

ながりにあると思います。つながりがあるからこそ移住を考えられる。移住後の生活が楽しみになる。あと一歩を踏み出す手助けをするこの「つながり」が何よりも大切なんだと思っています。

「#にかほまま」はInstagramで私が始めたハッシュタグです。にかほ暮らしの中での子育ての様子や子どもの成長を見

てもらふことで、にかほの子育ての魅力が少しでも伝わればと思っています。子育て中の皆さんもぜひ使ってみてください！オンラインでの子育てコミュニティのつながりは、きっと子育て移住を考える人たちへの大きな安心材料になってくれるはずです。



あのおの/
happy育児

めざせ安産！深呼吸で体をととのえよう！

深呼吸はゆっくりと深く行うことで背骨の柔軟性を高め、背中をほぐす効果があります。横隔膜がよく動くお腹の働きもよくなります。子宮の血流もよくなり胎内環境が整います。分娩時も痛みを和らげたり有効な陣痛につながりますよ。



効果の高い呼吸法です。ぜひ実践してみてください。



問 にかほ市ネウボラあのお (金浦保健センター) ☎38-4200

！ 上記の動画はカタポケで見ることができます。アプリの入手は左から！

今月のちびっこアーティストは勢至保育園年長のおともだち。作品名は「カラフル魚と海の仲間たち」です。紙皿を使って魚やクラゲ、カニなど好きな海の仲間を作りました。にぎやかな海になりましたね。

※撮影時の様子をカタポケで見ることができます。アプリの入手は下から！



カタログポケット
Catalog Pocket
無料 FREE



AppStoreかGoogleplayから「カタポケ」と検索して、アプリを入手。QRコードで簡単検索。ブラウザでも閲覧可能です。

こどもカレンダー 問 にかほ市ネウボラあのお ☎38-4200 / 象潟保健センター ☎43-7501 / 生涯学習課 ☎38-2171

イベント	日時	内容
親子のニコニコクラブ「ばしゃばしゃ水あそび」	8/4(水)	▶会場…象潟B&G海洋センター(集合・解散)／▶対象…H30.4.2～R3.2.1生まれ／▶定員…先着15組／▶問合せ…象潟保健センター
親子のニコニコクラブ「ばしゃばしゃ水あそび」	8/10(火)	▶会場…象潟B&G海洋センター(集合・解散)／▶対象…H30.4.2～R3.2.1生まれ／▶定員…先着15組／▶※…8月6日(金)／▶問合せ…象潟保健センター
親子のニコニコクラブ「リズムにのって123！」	8/25(水)	▶会場…象潟保健センター／▶対象…R2.4.2～R3.4.1生まれ／▶定員…先着15組／▶※…8月20日(金)／▶問合せ…象潟保健センター
すくすく広場	8/2(月)、3(火)、6(金)、11(水)、17(火)、18(水)、20(金)、27(金)、30(月)、31(火) ・9:00～15:00	象潟子育て支援センターの開放日。予約不要。部屋での自由遊び ▶問合せ…象潟保健センター
ニコニコ相談日	8/31(火)・10:00～11:00	身長・体重も測れます ▶会場…象潟保健センター／▶問合せ…象潟保健センター
助産師によるおっぱい・ミルク相談日	8/4(水)、30(月)	母乳やミルクについて心配のある方を対象に助産師による相談 ▶会場…にかほ市ネウボラあのお／▶問合せ…にかほ市ネウボラあのお
妊娠期の産むからだづくり教室	8/28(土)・10:00～11:30	お産の経過や骨盤の役割などの講話や実技を含めた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのお／▶対象…妊娠6カ月以降の妊婦／▶※…8月20日(金)／▶問合せ…にかほ市ネウボラあのお
産後ママと赤ちゃんのからだケア教室	8/28(土)・13:30～15:00	産後のママと赤ちゃんの発達を促す抱き方等実技をまじえた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのお／▶対象…R3.6月～7月に生まれた赤ちゃん和妈妈／▶※…8月20日(金)／▶問合せ…にかほ市ネウボラあのお
ころころ寝返りを促す赤ちゃんの発達支援教室	8/31(火)・10:00～11:30	寝返り期以降の赤ちゃんの発達を促す講話や実技を交えた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのお／▶対象…R3.3月～4月に生まれた赤ちゃん和妈妈／▶※…8月24日(火)／▶問合せ…にかほ市ネウボラあのお
骨盤ケア教室	8/31(火)・13:30～15:00	妊娠により生じた骨盤の歪みやトラブルのケアを行う教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのお／▶対象…市内在住の妊婦／▶※…8月24日(火)／▶問合せ…にかほ市ネウボラあのお
ほんわっカフェ♪	8/10(火)・10:00～12:00	子育てをする皆さんでおしゃべりしながら情報交換ができるカフェ ▶会場…金浦公民館／▶申込…不要／▶問合せ…生涯学習課

移住リエソンと町を歩くプラにかほ。町歩きから見えてくる発見や感動。にかほ暮らし1年生のリエソンと一緒に自分だけのにかほを見つけてみませんか？

プラにかほ

鳥海山の麓・横岡編

日時・8月29日(日) AM10:00-PM12:00
集合場所・横岡自治会館(受付9:45)

※昼食は各自でお願いします。(お飲み物をご持参ください。)
※感染症対策に御協力ください(マスク持参・体温チェック)
※雨天中止の場合は前日までにお知らせします(ご連絡先をお知らせください)

お問い合わせ・お申し込みはお気軽に商工政策課へ
TEL 0184-43-7600 (小林・新井・亀崎)
MAIL shoukou@city.nikaho.lg.jp

お申し込みはコチラ

私の一番好きなまち
にかほを歩く

※水の中に入る場合もあります。水陸両用シューズが汚れても大丈夫な靴でご参加ください。