



仁賀保健センター (スマイル内) ☎32-3000  
 金浦保健センター ☎38-4200  
 象潟保健センター ☎43-7501

※各種相談は秘密厳守です。

臨床心理士による育児相談や「不登校・ひきこもり・家庭内暴力」など思春期相談や「うつ」等の相談を受けています。

期日 2月13日(木)  
 時間 ①午前10時～正午 ②午後1時～3時  
 ※1人1時間  
 会場 スマイル  
 申込 10日(月)までスマイル

精神科医師による相談事業で、本人や家族が対象です。まずはご相談ください。  
 期日 2月27日(木)  
 時間 ①午後2時～3時

# Nikaho's Information

## くらしの 掲示板

### スポーツ

#### BSノートレッキング

期日 2月15日(土)  
 時間 午前8時30分～正午  
 コース 栗山池元滝  
 参加費 ▼正会員2000円 ▼クラブ会員3000円 ▼一般5000円  
 集合 栗山池公園管理棟  
 バス送迎 ▼午前8時スマイル発 ▼午前8時10分 エニワン発 ▼午前8時20分象潟体育館発 (2000円の負担)

②午後3時～4時  
 会場 スマイル  
 申込 25日(火)までスマイル

#### 親のミニニクラブ

毎月、季節に応じた行事や遊びなどを開催しています。保育園に入園前の子どもとその保護者が対象です。  
 【ぱんだ・うさぎコース】  
 期日 2月19日(水)  
 対象 平成21年4月2日～24年4月1日生まれ  
 内容 たべるって？

会場 象潟保健センター  
 受付 午前9時30分～10時  
 申込先 象潟保健センター  
 申込期限 2月12日(水)

#### たのびひろ場

▽すくすく広場(2月の保健センター開放日)  
 期日 4日(火)、5日(水)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、21日(金)、24日(月)、25日(火)、26日(水)、28日(金)  
 時間 午前9時30分～11時30分  
 期日 28日(金)  
 時間 午前10時～11時

定員 30人  
 持ち物 防寒着、長靴、飲料水など  
 ※スノーシューは主催者で準備しています。  
 申込期限 2月12日(水)  
 申込・問合先 BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

#### はじめてヨガ⑩

心と体に向き合う時間をヨガで作りませんか。  
 期日 2月26日(水)  
 時間 午前10時～11時15分  
 会場 象潟公民館  
 講師 齋藤 真弓氏  
 参加費 1000円  
 持ち物 内履き、タオル等  
 託児 1000円(2月19日(水)まで要申し込み)  
 申込・問合先 スポーツ振興課 興課 ☎33・8855

#### 第33回町内・職場対抗バドミントン大会

期日 3月2日(日)  
 時間 午前9時～  
 会場 象潟体育館  
 参加資格 にかほ市在住・

#### インフルエンザが流行し始めています

県内のインフルエンザの報告数が増え始めています。インフルエンザは38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの症状が現れます。右記の点に注意し感染しないように気を付けましょう。

◆感染してしまったら  
 ▼早めに医療機関を受診する

▼安静にして、休養をとる。特に睡眠が大切

▼水分を十分に補給する



▼咳やくしゃみ等の症状のある方は、不織布製マスクを着用する



▼人混みや外出を控え、無理をして学校や職場等へ行かないようにする

在勤・在学の高中生以上(男女年齢オープン)チーム 町内・集落(合同チーム可)、職場  
 ※6人以上10人まで  
 試合方法 3複、21点(ラリーポイント制) 2セット先取勝ち  
 参加費 2,000円/チーム(当日集金)  
 申込方法 象潟体育館に備え付けの申込用紙により申し込み  
 申込期限 2月21日(金)  
 申込先 スポーツ振興課 ☎33・8855  
 問合先 市バドミントン協会 会佐藤 ☎43・5704

#### ソフトバレーボール大会参加チーム募集

期日 3月9日(日)  
 時間 午前9時～  
 会場 仁賀保健体育館  
 チーム編成 ▼にかほ市民が含まれる4人以上  
 試合に女性または小学生2人以上  
 参加費 ▼一般5000円 ▼小・中学生3000円  
 ※当日集金、保険料含む



生活環境課 ☎32-3033

#### 交通災害・不慮の災害共済にご加入を!

- ◆加入対象者 平成26年4月1日現在で市内に住民登録をしている方。
- ◆掛金 交通災害共済…400円 不慮の災害共済…600円
- ◆共済期間 平成26年4月1日から27年3月31日まで。途中加入の場合は、掛金納入の翌日から。
- ◆支払共済金額 【交通災害共済】 死亡…100万円、後遺障害…50万～100万円 傷害治療(1日につき) 入院…2,000円、通院…800円 【不慮の災害共済】 死亡…60万円、後遺障害…30万～60万円 傷害治療(1日につき)…入院1,100円



#### ◆奨学援護金制度

交通災害等共済の加入中に父母が死亡したり、重度の障害に該当した場合は、遺児等へ、保育園(幼稚園)から高校卒業までの最長14年間、毎月5,000円(1人)の奨学援護金が支給されます。

#### ◆新入学児童への交通災害掛金を補助

26年4月に小学1年生になる児童は、26年度分の交通災害共済掛金のみ無料となり、自動加入となります。市が一括して加入するので、各世帯での申し込みは不要です。申込書は金浦地域が広報2月1日号、仁賀保・象潟地域が広報2月15日号と一緒に配布されます。

問合先 生活環境課 ☎32-3043 / 金浦市民SC ☎38-4300 / 象潟市民SC ☎43-7500

#### 平成26年度スポーツ施設・学校体育館利用申込受付

申込方法 仁賀保公民館、金浦公民館、象潟体育館に備え付けの申込用紙で申し込み  
 申込期限 2月20日(木)  
 その他 参加者に豚汁有り  
 申込先 スポーツ振興課 ☎33・8855  
 問合先 市スポーツ推進委員 鈴木 ☎080・5558・4911

共通申込方法 仁賀保・金浦各公民館、象潟体育館に備え付けの用紙より提出申し込み(市HPからダウンロード可)  
 【定期利用・大会等】  
 ▼武道館(琴浦)  
 ▼象潟野球場(九十九島)  
 ▼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～3月  
 ※屋外施設は10月まで  
 ※11月からの屋内施設は冬期のみ利用団体を考慮し調整

燃える! 鍛える! 整える! 重くなった体を軽くしよう。初めての方もお気軽に。  
 期日 毎週木曜日  
 時間 午後7時30分～8時30分  
 会場 象潟公民館  
 講師 齋藤 真弓氏  
 持ち物 内履き、ヨガマット等  
 参加費 3000円  
 問合先 伊東 ☎090・2603・2013

◆各中学校武道場  
 ▼仁中・象中体育館  
 ※利用できない種目もあります。  
 申込期限 2月21日(金)  
 申込・問合先 スポーツ振興課 ☎33・8855

◆各小学校体育館  
 ▼各中学校武道場  
 ※大会などは優先調整あり  
 ※単発利用は3カ月前から受け付け  
 申込期限 2月21日(金)  
 【学校体育館利用登録】  
 対象団体 年間を通じ計画的利用をするスポーツ団体  
 利用期間 4月～3月  
 ※学校活動・市スポ少を優先  
 対象施設 ▼各小学校体育館  
 ▼各中学校武道場  
 ※各中学校武道場  
 ▼仁中・象中体育館  
 ※利用できない種目もあります。  
 申込期限 2月21日(金)  
 申込・問合先 スポーツ振興課 ☎33・8855

#### シェイプアップ教室参加者募集

燃える! 鍛える! 整える! 重くなった体を軽くしよう。初めての方もお気軽に。  
 期日 毎週木曜日  
 時間 午後7時30分～8時30分  
 会場 象潟公民館  
 講師 齋藤 真弓氏  
 持ち物 内履き、ヨガマット等  
 参加費 3000円  
 問合先 伊東 ☎090・2603・2013