

Nikaho's Information

くらしの 掲示板

学び・趣味・講座

金浦西国三十三番
観音様巡拝

期日 4月15日(出)
時間 午前9時20分～午後1時
集合場所 金浦山神社社務所前
参加費 ▼男性1,000円 ▼女性無料
申込・問合せ 観音講中事務局 佐々木
☎38・2325

オレンジカフェ「縁結び」

認知症の方やご家族、地域住民、専門職の誰もが気軽に集う場です。お茶を飲みながら、和やかな雰囲気のもと交流を楽しんだり情報交換、相談も行います。

期日 4月15日(出)
時間 午後2時～4時
会場 スマイル
参加費 300円(茶菓子)
※ご希望の方は送迎します。
問合せ ハルモニア・にかほ ☎44・8535

スポーツ

パドルテニス始めませんか

テニスの小型版で、硬式テニスボールを使うスポーツです。
期日 4月～11月
日中の部 象潟体育館 ▼火曜日：午後1時～3時、上浜構造改善センター ▼木曜日：午前9時30分～正午
夜間の部 上浜構造改善センター ▼毎週金曜日：～

募集

にかほ市新入社員 合同研修会

新年度入社される方や概ね3年未満の従業員を対象に社会人に必要な接遇について研修会を行いますので、ぜひお申し込みください。

期日 4月19日(水)
時間 午後1時30分～4時30分
会場 にかほ市商工会 金浦本所
内容 接遇について(言葉遣い、来客対応、電話応答等)
講師 時田 悦子氏(㈱北都銀行人事部)
申込期限 4月7日(金)
※にかほ市商工会ホームページより申込書をダウンロードし、申し込みください。「にかほ市商工会」で検索ください。

アンチエイジング教室 参加者募集

アンチエイジングの基本は「適度な運動」「よい食事」「ストレスをためない生活」です。月1回、さまざまなメニューで脱メタボ・若返りを目指しましょう。

【1回目】
期日 4月20日(木)
受付 午前9時30分～10時
時間 午前10時～11時30分
会場 スマイル
内容 『体内年齢を知ろう』『毎月のメニュー紹介』『癒しのヨガ』『骨盤低筋群体操』『免疫力アップの食事』
今年も魅力あるメニューが揃っています。「今よりマイナス5歳の自分」を目指して頑張ってみませんか。
申込期限 4月13日(木)
申込・問合せ 仁賀保健センター
☎32・3000

募集

子育てサポートかざぐるま 会員募集

子どもの好きな方、子育て支援に手を貸してくださる方いませんか。

◆定例活動
期日 毎週第4土曜日
時間 午前10時～正午
会場 フェライト子ども科 学館 遊戯室
内容 「あそぼうよ！かざぐるま」を開催

◆その他の活動
内容 市主催の事業などでの託児業務、会員研修会など
対象 子育てサポーター養成講習会を修了された方、または保育士、看護師、助産師の資格をお持ちの方

申込・問合せ 子育てサポートかざぐるま 池田
☎35・2356



困りごと・相談

オレンジカフェ 介護相談と無料昼食試食会

デイサービスふきのとう隣接オレンジカフェで、介護相談と無料昼食試食会を開催します。介護のことでお困りの方、お悩みの方へ看護師としても経験のある介護支援専門員がご相談をお受けします。

期日 4月12日(水)
時間 午後0時30分～2時
会場 デイサービスふきのとう隣
定員 10人(要予約)
申込・問合せ デイサービスふきのとう
☎74・3651

こころの相談日

保健所では、専門医による「こころの相談」を定期的に行っていますので、お気軽にご活用ください。
期日 毎月第1・3金曜日(祝祭日を除く)
時間 午後1時～3時

午後7時～9時
持ち物 シューズ、動きやすい服装
申込・問合せ 佐々木
☎43・2476

会場 由利本荘保健所
相談医 精神科医
内容 精神保健全般(アルコール依存症、うつ、ひきこもり等)
参加費 無料(要予約)
申込・問合せ 由利地域振興局福祉環境部(由利本荘保健所) 調整・障害者班
☎22・4120

イベント・催し物

ふれあい交流会

期日 4月15日(土)
時間 午前10時～11時30分
会場 西目シーガル
対象 障がいを持つていて地域で生活している方(年齢は問わない)
内容 日沼先生と一緒に楽しむミュージックセラピー
参加費 無料
申込期限 4月5日(水)正午
申込・問合せ 秋田県心身障害者コロニー
☎33・2255

その他

テレビのご視聴に関する大切なお知らせ

にかほ市内の携帯基地局から携帯電話の新しい電波発信により、テレビ受信障害の可能性が高い地域があります。

現在、該当地域において、テレビアンテナ調査のため、作業員が自宅にお伺いし、必要な場合は対策作業を行っています。この作業に、費用は一切かかりませんので、市民の皆さまのご理解とご協力をよろしく願います。

ご不明な点はお問い合わせください。
問合せ 一般社団法人700MHz利用推進協会
☎0120・700・012
受付時間 午前9時～午後10時(土日祝日および年末年始を除く)