

講座・イベント

五月の節句 小物作り

鯉にまたがる元気な童子を作ります。

日時／4月10日(金)・9時～12時
会場／金浦公民館
参加費／1,500円(材料代込み)
申込期限／4月6日(月)

オレンジカフェ「縁結び」

認知症の方やご家族、地域住民、専門職の誰もが参加でき集う場です。
日時／4月18日(土)・13時30分～16時
会場／スマイル
内容／市職員による「新年度の認知症施策」についてのお話し
茶菓子代／300円
問ハルモニアにかほ 44・8535

第22回朗読発表会

絵本や詩の朗読発表会です。お気軽にお越しください。

日時／4月25日(土)・13時30分～15時
会場／象潟公民館
参加費／無料

BS健康づくり教室
スポーツを通しての仲間づくりや生きがいづくりの教室を開催します。

スポーツ

ヨガ&元氣アップ教室①

誰でもできるボールを使った脳トレ運動、ストレッチヨガです。
日時／4月16日(木)・13時30分～15時
会場／金浦公民館
講師／由利栄美氏
参加費／300円
託児／100円(4月9日(木)まで要申込)

日(日)・6時

火災警報解除番号／自然解除
この運動は、火災が発生しやすい時期を迎えるにあたり、市民の皆さまに火災予防の意識を高めていただくことで、火災の発生を防止し、火災から尊い生命と貴重な財産を守ることを目的としています。

日(日)・6時
火災警報解除番号／自然解除
この運動は、火災が発生しやすい時期を迎えるにあたり、市民の皆さまに火災予防の意識を高めていただくことで、火災の発生を防止し、火災から尊い生命と貴重な財産を守ることを目的としています。

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に似たボールを使用するスポーツです。

期日／通年
曜日／木曜日
時間／9時30分～12時
都市農村交流センター
開催日(教室の部)：19時～21時
都市農村交流センター
持ち物／シューズ、動きやすい服装
問 佐々木 43・2476

募集

第25回秋田草刈唄

古くから歌い継がれてきた「秋田草刈唄」の伝承と普及のために「秋田草刈唄全国大会inにかほ」を開催します。
日時／6月20日(土)・9時～
会場／仁賀保勤労青少年ホーム

出場者募集

募集内容／▽大賞の部：100人(年齢オープン)
▽高齢の部：80人(大会当日70歳以上)
▽年少の部：制限なし(中学生以下)
申込方法／各公民館に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し申し込み
参加費／2,000円

申込期限／4月30日(木)

実行委員・スタッフ募集

実行委員／大会の開催に関する企画、運営など
スタッフ／大会に関する準備および当日の会場補助

※開催可否についての問い合わせは5月7日(木)以降に対応可能。中止等となった場合、参加費は返金しません。
秋田草刈唄全国大会inにかほ実行委員会 38・2171

困り事・相談

こころの健康づくり相談日

うつ、依存症、不登校、ひきこもり、家庭内暴力、思春期におけるこころの相談、育児のお悩み等の相談に応じます。一人でも悩まずにご相談ください。1人1時間です。
精神科医による相談日
日時／4月16日(木)・14時～16時

臨床心理士による相談日

日時／4月20日(月)・10時～14時
会場／各保健センター
申込／相談日の2日前までに仁賀保保健センターへ申し込み
問 仁賀保保健センター 32・3000

雇用・労働・職業

自衛官等採用試験

自衛隊一般幹部候補生
期日／①5月9日(土)②5月10日(日)
※飛行要員希望者
会場／①秋田大学②秋田地方協力本部
応募資格／20歳以上26歳未満(22歳未満の者は大卒(見込含む)、修士課程修了者(見込含む))は28歳未満
受付期限／5月1日(金)
予備自衛官補(一般公募)
期日／4月19日(日)
会場／秋田駐屯地
応募資格／18歳以上34歳未満
年齢起算期日／7月1日(水)
受付期限／4月10日(金)

※技能公募も合わせて募集しています。
問 自衛隊由利本荘地域事務所 22・3479

公共機関から

春の火災予防運動

4月5日(日)から11日(土)まで「春の火災予防運動」が全県一斉に実施されます。期間の初日の朝、市内全域でサイレン吹鳴・半鐘の打鐘をします。
火災警報発令信号／4月5

福祉・健康・保健

「健康ポイント制事業」

参加者募集！健康づくりに取り組んでポイントを貯めましょう！

市では、楽しく健康づくりに取り組めるよう、検診(健診)受診や健康づくり事業への参加、食事面での個々の取り組みや日常的な歩数にポイントを付与し特典を贈呈する「健康ポイント制事業」を実施しています。

対象／20歳以上の市民
受付期間／随時受付
受付場所／各保健センター
内容／次のA～Eに取り組んでポイントを貯める
特典／A～Eの合計▽100Pt以上：1,000円▽200Pt以上：2,000円▽300Pt以上：3,000円の市商品券を贈呈

対象／20歳以上の市民
受付期間／随時受付
受付場所／各保健センター
内容／次のA～Eに取り組んでポイントを貯める
特典／A～Eの合計▽100Pt以上：1,000円▽200Pt以上：2,000円▽300Pt以上：3,000円の市商品券を贈呈

福祉・健康・保健

「健康ポイント制事業」

参加者募集！健康づくりに取り組んでポイントを貯めましょう！

市では、楽しく健康づくりに取り組めるよう、検診(健診)受診や健康づくり事業への参加、食事面での個々の取り組みや日常的な歩数にポイントを付与し特典を贈呈する「健康ポイント制事業」を実施しています。

対象／20歳以上の市民
受付期間／随時受付
受付場所／各保健センター
内容／次のA～Eに取り組んでポイントを貯める
特典／A～Eの合計▽100Pt以上：1,000円▽200Pt以上：2,000円▽300Pt以上：3,000円の市商品券を贈呈

項目 獲得ポイント(Pt)
A 検診受診ポイント 各5～20Pt
B 健康事業参加ポイント 各2～5Pt
C 健康チャレンジポイント 1日1Pt
D 日常歩(歩)ポイント 10～50Pt
E 身体チェックポイント 各5Pt
QRコードと詳細を載せたQRコード