

中止・延期等

◆規模縮小
▽第54回白瀬中尉をしのぶ集
い ※規模を大幅に縮小し、関係者のみの開催となります。
▽白瀬南極探検隊記念館 ☎38・3765

講座・イベント

無料体験レッスン
踊ってみたい気持ちがあればOK!楽しく踊ろう!
▽期間／1〜3月 ▼内容／▽ボーイズクラス：毎週月曜日・18時20分〜19時20分▽低学年キッズクラス：毎週火曜日・19時〜20時▽初級クラス：毎週水曜日・18時〜19時
▽ワンルート菊地 ☎090・5544・2621

体育館ウォーキング開放日

冬期間1〜3月に体育館でウォーキング開放の時間を設けました。ウォーキングやジョギングにご利用ください。
▽金浦体育館：1月9日(出)30日(土)・13時〜15時(市民50円/h)▽仁賀保体育館：1月12日(火)〜(毎週火曜日)・9時〜11時(市民50円/h)

男の料理教室 恵方巻き

▽日時／1月30日(土)・9時30分〜12時 ▼会場／仁賀保公民館 ▼講師／渡辺廣子氏 ▼受講料／1000円 ▼材料代／1000円 ▼定員／10人 ▼持ち物／エプロン、三角巾 ▼申込期限／1月25日(月)
※調理のみで終了となります。
▽仁賀保公民館 ☎37・3121

スポーツ

第2回にかほ市ペタンク 親睦交流大会

▽日時／1月17日(日)・8時30分〜14時30分 ▼会場／とんがり童夢ばお ▼対象／にかほ市民 ▼チーム編成／3人1組(個人でも可) ▼参加費／1人300円 ▼申込期限／1月6日(水)
▽にかほ市ペタンククラブ 渡部 ☎38・2964

困り事・相談

ひきこもり相談
毎月第2火曜日に開催しています。社会との関りや動きにくさを感じている方、ひきこもりや不登校のお子さんが

▽象潟体育館：1月15日(金)〜(毎週月・金曜日)・9時〜11時(市民60円/h) ※2階観覧席は9時〜21時(日曜日のみ17時まで)
▽金浦体育館 ☎38・2049
▽仁賀保体育館 ☎37・3121
▽象潟体育館 ☎33・8855

「雪あそび」参加者募集

肥料袋レースやスノーフラッグなど、雪あそびをして体を動かしましょう。
▽日時／1月9日(出)・9時30分〜11時30分 ▼会場／中山スキー場 ▼定員／60人(子ども会に参加する場合は申込不要) ▼持ち物／飲み物、スキーウェア、手袋、帽子 ▼申込期限／1月6日(水)
※雪不足や悪天候の場合は中止となります。
▽スポーツ振興課 ☎33・8855

図書館冬のお楽しみ袋「お年玉」

市内図書館で、この冬おススメの貸し出しセット企画を行います。気になるテーマ(1セット2、3冊)をお楽しみください。
▽期間／1月12日(火)〜26日(火)

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ています。1人1時間。
◆臨床心理士による相談日
▽日時／1月18日(月)・10時〜14時
◆精神科医による相談日
▽日時／1月21日(木)・14時〜15時
◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇
▽会場／各保健センター ▼申込／相談期日の2日前まで仁賀保保健センターへ申し込み
▽仁賀保保健センター ☎32・3000

秋田働き方改革推進支援センター 無料出張相談会

就業規則の作成方法、労務管理全般の相談、雇用関係助成金の活用などについて、社会保険労務士が無料で相談に

▽会場／市内3図書館
※なくなり次第終了します。
▽こびあ ☎32・4100

ヨガ&元氣アップ教室

▽日時／1月14日(木)・13時30分〜15時 ▼会場／金浦公民館
▽内容／バランスボールを使った体幹運動と脳トレ、ヨガストレッチ ▼講師／由利栄美氏 ▼参加費／300円 ▼持ち物／飲み物、タオル
▽BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

スロージョギング体験会

歩く速さでニコニコ走る、誰でも参加できます。
▽日時／1月15日(金)・19時30分〜20時30分 ▼会場／仁賀保公民館 ▼講師／多田正明氏 ▼参加費／無料 ▼持ち物／飲み物、内ズック
▽BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

健康づくり食育教室③

今回は「家庭で減塩、外食でも減塩」の講話と「我が家のみそ汁塩分測定」「うす味料理の工夫」の調理実習です。
▽日時／1月19日(火)、20日(水)・10時〜13時 ▼会場／スマイル ▼定員／両日とも先着15名
▽象潟公民館 ☎43・2229

公共機関から

1月10日は110番の日
110番は警察への緊急通報です。通報する際は、▽何が？(事件?事故?) ▽いつ?▽どこで?(場所)? ▽目標物は? ▽犯人は? (逃げた方向は?車の特徴は?) ▽被害は? (怪我人は?) ▽あなたは何? (お名前は?関係は?)などを落着いて話してください。
※車を運転中に携帯電話で通報する場合は、車を適切な場所に停車させ、できる限り場所を移動しないで通話してください。
▽にかほ幹部交番 ☎43・2935

図書館象潟分館 臨時休館のお知らせ

蔵書整理のため、次の期日

人 ▼参加費／300円 ▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、マスク、みそ汁(測定用) ▼申込期限／1月12日(火)
▽健康推進課 ☎32・3000

大人のためのほっこり講座 谷さんと絵本の世界へ

▽日時／1月20日(水)・13時30分〜15時30分 ▼会場／仁賀保公民館 ▼講師／谷京子氏 ▼受講料／100円 ▼定員／30人
▽申込期限／1月13日(水)
▽仁賀保公民館 ☎37・3121

由利地域合同就職面接会

本荘由利地域での就職を希望する方を対象とした就職面接会を開催します。にかほ市も相談ブースを出展し、就職移行等に関する情報発信および個別相談を実施します。
▽日時／1月26日(火)・13時30分〜16時 ▼会場／ナイスアリーナ ▼対象／本荘由利地域での就職を希望する方 ▼参加事業所／求人事業所50社程度 ▼参加方法／▽履歴書原本1通と筆記用具を持参▽ハローワークカードまたは求職受付票を持参
▽ハローワーク本荘 ☎22・3421

は臨時休館します。
▽休館日／1月19日(火)、20日(水)
▽象潟公民館 ☎43・2229

「地域応援商品券にかほつぺんクーポン」を有効期限までにお使いください

▽有効期限／1月31日(日)
▽新型コロナウイルス対策室 ☎32・3046

公民館講座アンケートにご協力ください

公民館では毎年各方面の講師を招いて講座を開催しています。下記QRより希望する講座のアンケートにご協力ください。
▽金浦公民館 ☎38・2049

令和2年度 秋田県雪害事故防止週間

1月23日(土)から31日(日)は、秋田県雪害事故防止週間です。「屋根の雪下ろしは2人以上で」、「除雪機の調整等はエンジンが切ってから」など除雪作業中の事故防止に努めましょう。
▽秋田県生活環境部県民生活課 ☎018・860・152