

**講座・イベント**

**スロージョギング体験会②**

ウォーキングに比べ、エネルギー消費量2倍の効果！歩く速さでニコニコ走る、誰でもできます。

▼日時／2月24日(水)・14時～15時(受付13時45分)▼会場／仁賀保公民館▼講師／多田正明氏▼参加費／無料▼持ち物／内シューズ、飲み物  
 問BSスポーツクラブにかほ 44・8663

**ヨガ&元氣アップ教室**

バランスボールを使った体幹運動と脳トレ、ヨガストレッチを行います。

▼日時／2月25日(木)、3月3日(水)(無料体験)・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▼持ち物／タオル、飲み物  
 問BSスポーツクラブにかほ 44・8663

**ひめとれ&ストレッチポールエクササイズ教室**

ひめとれは姿勢と骨盤に注目した簡単なエクササイズです。今回はストレッチポール

も組み合わせ、スッキリボディを目指しましょう。

▼日時／3月1日(月)、4日(木)8日(月)、11日(木)、15日(月)・19時15分～20時15時▼会場／象潟B&G海洋センター▼参加費／1,000円(5回コース)▼定員／10人程度  
 問象潟B&G海洋センター 43・6490

**赤十字健康生活支援講習**

▼日時／3月3日(水)・10時～11時30分▼会場／スマイル講話／「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!」▼講師／稲岡一枝氏(日本赤十字社秋田県支部)▼対象／にかほ市民▼参加費／無料▼定員／先着40人  
 問にかほ市社会福祉協議会 金浦支所 38・2375

**男女共同参画社会づくり基礎講座inにかほ市**

▼日時／3月7日(日)・13時30分～15時30分▼会場／仁賀保勤労青少年ホーム▼内容／①家庭の「ある!ある?」・日常の家事や子育て対話劇「これでいいのか?!劇場」②講話「子どもたちに伝えたい明日の社会」▼講師／佐々木尚毅氏(群馬県立女子大学英米文

化学教授)▼対象／子育て世代の方をはじめどなたでも▼参加費／無料▼定員／40人▼申込期限／3月1日(月)

※オンラインで参加する場合  
 は秋田県中央男女共同参画センターHP  
 問子育て支援課 32・3040

**子育てサークルまんまる親子ふれあい&歪みケアトレ**

おうち時間をプラスに変えるケア&トレーニング法を楽しく学べる講座です。

▼日時／3月12日(金)・10時30分～11時30分▼会場／金浦公民館▼講師／齋藤真弓氏▼対象／未就園児の親子▼参加費／100円▼持ち物／ヨガマット、バスタオル、飲み物  
 ▼申込期限／3月5日(金)  
 問生涯学習課 38・2171

**佐々木美紀ピアノ教室**

第10回ピアノコンサートを開催します。子ども達の演奏のほか、講師演奏ではピアノソロ「紅蓮華」、ピアノクラリネットデュオを用意しています。  
 ▼日時／3月14日(日)・10時～13時▼会場／象潟公会堂

入場料／無料  
 問佐々木 090・4041・9318

**生活・環境**

**詐欺の電話にご注意を!**

大手企業を語り、「新設される老人ホームに入居する権利が当選した。あなたが不要なら、入居したい人のために権利を売ってほしい」などと、不審な電話がかかってきます。申し込んでもいないのに当選して権利が発生するなどということは絶対にありません。親切心から応じると、後になって「名義貸しは犯罪だ」と脅され、何かしらの理由をつけてお金を要求してきます。電話に出ってしまった場合には勇気を出し、「お断りします」と言い電話を切りましょう。断ろうとして脅されたり、しつこい電話があつて不安な時は、消費生活センターに相談ください。  
 問消費生活センター 32・3043

**セーフティロードにかほ**

冬期間は路面の凍結や吹雪による視界不良、また除雪により道路が狭くなりがちです。

**困りごと・相談**

**断酒会ミーティング**

お酒やギャンブルを「やめたいのにやめられない…」という悩みを抱えた方が集まり、体験を語り合う「自助グループ」ミーティングを開催します。体験談から、今後生活をしていくうえでヒントが得られたり、安心して本音を話せるかもしれません。同じようなことでお悩みの方、家族の方、一度参加ください。  
 ▼日時／2月24日(水)・14時～15時30分▼会場／スマイル  
 問健康推進課 32・3000

**特設人権相談所**

▼日時／2月25日(木)・10時～15時▼会場／仁賀保公民館▼主な相談内容／人権相談(差別、名誉、信用、住居の安全、いやがらせ、うわさ、近隣関係)、困りごと(土地、建物の権利および登記、家族(親子、夫婦、扶養、相続)、子どもの人権(いじめ、不登校、体罰)  
 ※相談は、地域の人権擁護委員がお受けします。  
 問秋田地方務局本荘支局 22・1200

**健康ポイント交換申請はお済みですか?**

健康ポイントが100pt以上貯まった方は、「にかほ市商品券」と交換できます。期限までお忘れのないよう手続きをお願いします。  
 ▼交換申請期限／2月26日(金)  
 問象潟保健センター 43・7501

**成人歯科健診はお済みですか?**

令和2年度の市の成人歯科健診が間もなく終了します。対象となる方には昨年6月に受診券を送付しています。ここ数年、歯科診察を受けていない方や口の中に気になる症状のある方は、ぜひこの機会に歯科健診を受けましょう。

▼実施期間／3月31日まで  
 ▼対象／令和2年度中に20、30、40、50、60、70歳になる方▼健診料金／無料  
 ※実施医療機関や受診方法等の詳細については、個人通知をご覧ください。受診券を紛失した方は、左記まで連絡ください。

問健康推進課 32・3000

運転者も歩行者も、交通安全に心がけ、事故防止に努めましょう。

◆冬道の事故防止のポイント  
 ▼スピードは控えめに▼減速は早めに▼「時間・車間距離・心」にゆとりを▼「急」のつく運転は厳禁▼冬タイヤの空気圧や溝の深さの確認

◆歩行者は反射材等の着用を  
 今の季節の夕暮れ時は、運転者は歩行者を見つけにくくなっています。反射材や明るい服を身につけて、運転者に自分の存在をアピールしましょう。

問生活環境課 32・3033

にかほ市内の交通事故発生状況 令和3年

	1月中	累計
人身事故数	2件	2件
死者数	0人	0人
負傷者数	2人	2人
物損事故数	37件	37件

**福祉・健康・保険**

**令和3年度**

**にかほ市人間ドッグ**

「令和3年度がん検診等申