

### 講座・イベント

**初心者向け つるし飾りと御雛様作りの講習会**  
▼日時／3月5日(第2・4木曜日)・13時～▼会場／仁賀保公民館▼受講料／1,000円(材料費込み)  
▼日時／3月13日(出)・13時30分～(受け付けは13時から)▼会場／仁賀保勤労青少年ホーム▼演題／酒と人生上手な付き合い方▼講師／小林和人氏(医療法人山容会山容病院院長)▼定員／50人▼参加費／無料  
※オンラインでの講話です。  
▼健康推進課 ☎32・30000

**健康づくり人材育成講演会**  
▼日時／3月13日(出)・13時30分～(受け付けは13時から)▼会場／仁賀保勤労青少年ホーム▼演題／酒と人生上手な付き合い方▼講師／小林和人氏(医療法人山容会山容病院院長)▼定員／50人▼参加費／無料  
※オンラインでの講話です。  
▼健康推進課 ☎32・30000

**船舶免許の更新・失効講習 船長会からのお知らせ**  
▼日時／3月14日(日)・9時30分～▼会場／象潟公民館▼必要書類等／▽証明用写真2枚(縦4.5cm、横3.5cm)▽船舶免許証▽船舶免許証コピー▽受講申込書(申し込み時に記入)▽受講料(継続割

**健康づくり食育教室⑤**  
今回は「食品ロスの現状と課題」の講話と「栄養バランスのとれた食事」の調理実習です。  
▼日時／3月16日(火)、17日(水)・10時～13時▼会場／スマイル▼参加費／300円▼持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、マスク▼定員／両日とも先着15人▼申込期限／3月9日(火)

**風しん抗体検査および風しん第5期定期予防接種を受け忘れていませんか?**  
昭和37年4月2日から54年4月1日生まれの男性へクーポン券を送付しています。無料で風しん抗体検査を行い、抗体値が低かった方が、無料で予防接種を受けることができます。  
▼健康推進課 ☎43・7510

**令和2年「緑の募金」実績**  
▼家庭募金：7000、362円(120町内)▼企業募金：66,442円(16企業)▼学校募金：47,556円(4校)▼職場募金：12,973円(2箇所)▼合計：827,333円  
▼農林水産課 ☎38・4303

**『マイナポイント取得』の期間が延長されます**  
3月末までにマイナンバーカードの申請をした方は、マイナポイント取得の期限がこれまでの3月末から、9月末までに延長されます(4月以降のカード申請は対象外)。※「マイナポイント」は、マイナンバーカードを使ってキャッシュレス決済サービスを利用した金額の25パーセント(最大5千円分)がポイント還元される国の消費活性化制度です。  
※マイナポイント取得には、マイナンバーカード取得後の申し込みが必要です。

**正しい住民登録のお願い**  
住民票の異動の届出(転出届・転入届・転居届など)は、国民健康保険や国民年金、選

**BS体験教室&血管年齢測定**  
BSスポーツクラブの活動を通じて、健康、体力、仲間づくりをしてみませんか。  
▼日時／3月17日(水)・13時～15時30分▼会場／仁賀保体育館▼体験種目／スクエアステップ、ラージ卓球、ミニテニス、ペタンクほか▼参加費／無料▼持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲み物  
▼BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

**楽しく・アンチエイジング教室**  
内臓脂肪が気になる、いつまでも若々しく健康でいたいと思っている方などを対象とした教室です。生活習慣を運動や栄養、メンタル面から見直し、改善できるような内容で実施します。  
▼日程／申込者へ年間予定表を通知▼内容／健康体操、講話等、毎月内容を変えて開催(月1、2回)▼申込期限／3月19日(月)  
▼象潟保健センター ☎43・7501

**市役所象潟庁舎に 来庁する方へ**  
市役所象潟庁舎では、老朽化した空調設備の改修工事を実施しています。工事の際に騒音や振動が発生する場合がありますので、不便をおかけしますがご理解の程よろしくお願ひします。  
▼総務課 ☎43・7507

### 健康推進課 ☎32・30000

**BS体験教室&血管年齢測定**  
BSスポーツクラブの活動を通じて、健康、体力、仲間づくりをしてみませんか。  
▼日時／3月17日(水)・13時～15時30分▼会場／仁賀保体育館▼体験種目／スクエアステップ、ラージ卓球、ミニテニス、ペタンクほか▼参加費／無料▼持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲み物  
▼BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

**楽しく・アンチエイジング教室**  
内臓脂肪が気になる、いつまでも若々しく健康でいたいと思っている方などを対象とした教室です。生活習慣を運動や栄養、メンタル面から見直し、改善できるような内容で実施します。  
▼日程／申込者へ年間予定表を通知▼内容／健康体操、講話等、毎月内容を変えて開催(月1、2回)▼申込期限／3月19日(月)  
▼象潟保健センター ☎43・7501

**市役所象潟庁舎に 来庁する方へ**  
市役所象潟庁舎では、老朽化した空調設備の改修工事を実施しています。工事の際に騒音や振動が発生する場合がありますので、不便をおかけしますがご理解の程よろしくお願ひします。  
▼総務課 ☎43・7507

**正しい住民登録のお願い**  
住民票の異動の届出(転出届・転入届・転居届など)は、国民健康保険や国民年金、選

**BS体験教室&血管年齢測定**  
BSスポーツクラブの活動を通じて、健康、体力、仲間づくりをしてみませんか。  
▼日時／3月17日(水)・13時～15時30分▼会場／仁賀保体育館▼体験種目／スクエアステップ、ラージ卓球、ミニテニス、ペタンクほか▼参加費／無料▼持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲み物  
▼BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

**楽しく・アンチエイジング教室**  
内臓脂肪が気になる、いつまでも若々しく健康でいたいと思っている方などを対象とした教室です。生活習慣を運動や栄養、メンタル面から見直し、改善できるような内容で実施します。  
▼日程／申込者へ年間予定表を通知▼内容／健康体操、講話等、毎月内容を変えて開催(月1、2回)▼申込期限／3月19日(月)  
▼象潟保健センター ☎43・7501

**市役所象潟庁舎に 来庁する方へ**  
市役所象潟庁舎では、老朽化した空調設備の改修工事を実施しています。工事の際に騒音や振動が発生する場合がありますので、不便をおかけしますがご理解の程よろしくお願ひします。  
▼総務課 ☎43・7507

**正しい住民登録のお願い**  
住民票の異動の届出(転出届・転入届・転居届など)は、国民健康保険や国民年金、選

**BS体験教室&血管年齢測定**  
BSスポーツクラブの活動を通じて、健康、体力、仲間づくりをしてみませんか。  
▼日時／3月17日(水)・13時～15時30分▼会場／仁賀保体育館▼体験種目／スクエアステップ、ラージ卓球、ミニテニス、ペタンクほか▼参加費／無料▼持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲み物  
▼BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

**楽しく・アンチエイジング教室**  
内臓脂肪が気になる、いつまでも若々しく健康でいたいと思っている方などを対象とした教室です。生活習慣を運動や栄養、メンタル面から見直し、改善できるような内容で実施します。  
▼日程／申込者へ年間予定表を通知▼内容／健康体操、講話等、毎月内容を変えて開催(月1、2回)▼申込期限／3月19日(月)  
▼象潟保健センター ☎43・7501

**市役所象潟庁舎に 来庁する方へ**  
市役所象潟庁舎では、老朽化した空調設備の改修工事を実施しています。工事の際に騒音や振動が発生する場合がありますので、不便をおかけしますがご理解の程よろしくお願ひします。  
▼総務課 ☎43・7507

### 公共機関から

**緑の募金運動にご協力を**  
毎年「緑の募金」運動にご協力をいただきありがとうございます。にかほ市緑化推進委員会では、市内緑化運動や緑の募金による森林整備等を推進することにより、生活環境の緑化、森林資源の造成、国土保全および水資源の涵養を図り、郷土の発展に寄与することを目的として次のように事業を行います。  
今年、「広報にかほ」5月1日号配布日に緑の募金運動の協力をお願いする予定です。引き続き市民の皆さんの協力をお願いします。  
◆市内緑化事業  
3町内会やPTA、老人クラブなどの各種団体が行う環境緑化・美化、記念植樹等を対象として事業費の助成を行います。  
▼募集期間／3月31日(水)まで  
※希望が多い場合は、事業内容や過去の実績により決定します。  
◆植樹  
10月中旬～11月中旬(予定)に伊勢居地グミノ木森地内で募金協力者によるブナの

**正しい住民登録のお願い**  
住民票の異動の届出(転出届・転入届・転居届など)は、国民健康保険や国民年金、選

**BS体験教室&血管年齢測定**  
BSスポーツクラブの活動を通じて、健康、体力、仲間づくりをしてみませんか。  
▼日時／3月17日(水)・13時～15時30分▼会場／仁賀保体育館▼体験種目／スクエアステップ、ラージ卓球、ミニテニス、ペタンクほか▼参加費／無料▼持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲み物  
▼BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

**楽しく・アンチエイジング教室**  
内臓脂肪が気になる、いつまでも若々しく健康でいたいと思っている方などを対象とした教室です。生活習慣を運動や栄養、メンタル面から見直し、改善できるような内容で実施します。  
▼日程／申込者へ年間予定表を通知▼内容／健康体操、講話等、毎月内容を変えて開催(月1、2回)▼申込期限／3月19日(月)  
▼象潟保健センター ☎43・7501

**市役所象潟庁舎に 来庁する方へ**  
市役所象潟庁舎では、老朽化した空調設備の改修工事を実施しています。工事の際に騒音や振動が発生する場合がありますので、不便をおかけしますがご理解の程よろしくお願ひします。  
▼総務課 ☎43・7507

**正しい住民登録のお願い**  
住民票の異動の届出(転出届・転入届・転居届など)は、国民健康保険や国民年金、選

**BS体験教室&血管年齢測定**  
BSスポーツクラブの活動を通じて、健康、体力、仲間づくりをしてみませんか。  
▼日時／3月17日(水)・13時～15時30分▼会場／仁賀保体育館▼体験種目／スクエアステップ、ラージ卓球、ミニテニス、ペタンクほか▼参加費／無料▼持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲み物  
▼BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

**楽しく・アンチエイジング教室**  
内臓脂肪が気になる、いつまでも若々しく健康でいたいと思っている方などを対象とした教室です。生活習慣を運動や栄養、メンタル面から見直し、改善できるような内容で実施します。  
▼日程／申込者へ年間予定表を通知▼内容／健康体操、講話等、毎月内容を変えて開催(月1、2回)▼申込期限／3月19日(月)  
▼象潟保健センター ☎43・7501

**市役所象潟庁舎に 来庁する方へ**  
市役所象潟庁舎では、老朽化した空調設備の改修工事を実施しています。工事の際に騒音や振動が発生する場合がありますので、不便をおかけしますがご理解の程よろしくお願ひします。  
▼総務課 ☎43・7507

**正しい住民登録のお願い**  
住民票の異動の届出(転出届・転入届・転居届など)は、国民健康保険や国民年金、選

**BS体験教室&血管年齢測定**  
BSスポーツクラブの活動を通じて、健康、体力、仲間づくりをしてみませんか。  
▼日時／3月17日(水)・13時～15時30分▼会場／仁賀保体育館▼体験種目／スクエアステップ、ラージ卓球、ミニテニス、ペタンクほか▼参加費／無料▼持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲み物  
▼BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

### 市役所象潟庁舎に 来庁する方へ

**正しい住民登録のお願い**  
住民票の異動の届出(転出届・転入届・転居届など)は、国民健康保険や国民年金、選

**BS体験教室&血管年齢測定**  
BSスポーツクラブの活動を通じて、健康、体力、仲間づくりをしてみませんか。  
▼日時／3月17日(水)・13時～15時30分▼会場／仁賀保体育館▼体験種目／スクエアステップ、ラージ卓球、ミニテニス、ペタンクほか▼参加費／無料▼持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲み物  
▼BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

**楽しく・アンチエイジング教室**  
内臓脂肪が気になる、いつまでも若々しく健康でいたいと思っている方などを対象とした教室です。生活習慣を運動や栄養、メンタル面から見直し、改善できるような内容で実施します。  
▼日程／申込者へ年間予定表を通知▼内容／健康体操、講話等、毎月内容を変えて開催(月1、2回)▼申込期限／3月19日(月)  
▼象潟保健センター ☎43・7501

**市役所象潟庁舎に 来庁する方へ**  
市役所象潟庁舎では、老朽化した空調設備の改修工事を実施しています。工事の際に騒音や振動が発生する場合がありますので、不便をおかけしますがご理解の程よろしくお願ひします。  
▼総務課 ☎43・7507

**正しい住民登録のお願い**  
住民票の異動の届出(転出届・転入届・転居届など)は、国民健康保険や国民年金、選

**BS体験教室&血管年齢測定**  
BSスポーツクラブの活動を通じて、健康、体力、仲間づくりをしてみませんか。  
▼日時／3月17日(水)・13時～15時30分▼会場／仁賀保体育館▼体験種目／スクエアステップ、ラージ卓球、ミニテニス、ペタンクほか▼参加費／無料▼持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲み物  
▼BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

**楽しく・アンチエイジング教室**  
内臓脂肪が気になる、いつまでも若々しく健康でいたいと思っている方などを対象とした教室です。生活習慣を運動や栄養、メンタル面から見直し、改善できるような内容で実施します。  
▼日程／申込者へ年間予定表を通知▼内容／健康体操、講話等、毎月内容を変えて開催(月1、2回)▼申込期限／3月19日(月)  
▼象潟保健センター ☎43・7501

**市役所象潟庁舎に 来庁する方へ**  
市役所象潟庁舎では、老朽化した空調設備の改修工事を実施しています。工事の際に騒音や振動が発生する場合がありますので、不便をおかけしますがご理解の程よろしくお願ひします。  
▼総務課 ☎43・7507

**正しい住民登録のお願い**  
住民票の異動の届出(転出届・転入届・転居届など)は、国民健康保険や国民年金、選

**BS体験教室&血管年齢測定**  
BSスポーツクラブの活動を通じて、健康、体力、仲間づくりをしてみませんか。  
▼日時／3月17日(水)・13時～15時30分▼会場／仁賀保体育館▼体験種目／スクエアステップ、ラージ卓球、ミニテニス、ペタンクほか▼参加費／無料▼持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲み物  
▼BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

**楽しく・アンチエイジング教室**  
内臓脂肪が気になる、いつまでも若々しく健康でいたいと思っている方などを対象とした教室です。生活習慣を運動や栄養、メンタル面から見直し、改善できるような内容で実施します。  
▼日程／申込者へ年間予定表を通知▼内容／健康体操、講話等、毎月内容を変えて開催(月1、2回)▼申込期限／3月19日(月)  
▼象潟保健センター ☎43・7501