

シルバー世代トレーニングマシン開放日

問 地域包括支援センター ☎32-3045

にかほ市では、介護予防事業として対象者の状況に合わせてさまざまな運動教室を実施しています。シルバー世代のトレーニングマシン開放日は、高齢者の皆さんがより主体的に介護予防に取り組み、心身機能の向上を図ることを目的としています。詳しくは地域包括支援センターへ問い合わせください。



- ▷会場 スマイル
- ▷対象 65歳以上の要介護認定を受けていない方で次に該当しない方
 - ・6カ月以内に心臓発作既往がある
 - ・主治医に運動を止められている
 - ・退院後1年未満である
- ▷定員 先着8人程度
- ▷申込期限 4月9日(金)

《利用について》

- ✓地域包括支援センターに利用申請
- ✓地域包括支援センター職員との面接により心身状況の確認
- ✓専門職によるマシン利用の指導日に参加してからの利用開始
- ✓利用希望日を予約(月2回～空き状況によっては4回程度)
- ✓マシン利用前に必ずストレッチを実施
- ✓専門指導者の指示のもと、負荷を調整し実施

TDK硬式野球部 2021年大会予定

《2021シーズンの主な大会予定》

- 5月 JABA地方大会 東北大会
- 6月 日本選手権大会 東北予選
- 7月 魁星旗争奪戦
- 8月 都市対抗野球大会 一次秋田予選
- 10月 都市対抗野球大会 二次東北予選
- 11月 都市対抗野球大会 本大会

※開催日と会場の詳細は毎月カレンダーでお知らせします。

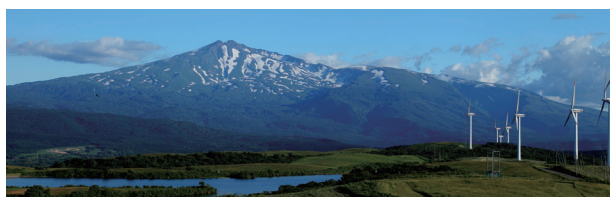


会社、そしてにかほ市民の皆さんの気持ちをひとつに全力で戦います。今年も熱い心を皆さんに届けます！

2021スローガン
笑み～すべての気持ちをひとつに～

にかほんじょうはるめぐり スタンプラリー

問 由利地域観光推進機構 ☎22-5432



にかほ市と由利本荘市の春を感じられるスポットを巡るスタンプラリーを実施します。両市2箇所以上、合計4箇所以上でスタンプを集めて応募すると、抽選で地元特産品が当たります！

▷実施期間 4月10日(土)～5月31日(月)

《スタンプ設置場所》

- ✓にかほと ✓土田牧場 ✓白瀬南極探検隊記念館
- ✓道の駅にしめまたはハーブワールドAKITA
- ✓本荘公園 ✓八塩いこいの森

にかほ夢ギャラリー (4月の展示)

「仁賀保高等学校活動展」

- ▷会場 JR仁賀保駅待合室ギャラリー
- ▷出展者 秋田県立仁賀保高等学校
- ▷問合先 まちづくり推進課☎43-7510

「創立20周年記念写真展

『鳥海山麓に育まれて』

- ▷会場 仁賀保公民館
- ▷出展者 写友にかほ
- ▷問合先 仁賀保公民館☎37-3121

「心珠会書展」

- ▷会場 金浦公民館
- ▷出展者 心珠会
- ▷問合先 金浦公民館☎38-2049

「日中友好協会活動展」

- ▷会場 象潟公民館
- ▷出展者 日中友好協会
- ▷問合先 象潟公民館☎43-2229

伝統の朝市「金浦市」

問 にかほ市商工会 ☎38-3350

年に一度の春の風物詩「金浦市」

を今年も歩行者天国にして開催します。今年は4月1日の開催ではなく、より多くの皆さんに来場いただくため下記の日程で開催します。当日は農産物や鮮魚、植木などの各種販売のほか、食堂の出店や抽選会などお楽しみがいっぱいです。皆さんお誘いあわせのうえ来場ください。



- ▷日時 4月18日(日)・7:00～13:00
- ▷会場 金浦駅前通り(商工会金浦本所通り)

にかほ市新型コロナウイルスワクチン接種推進室から

新型コロナワクチンについて市民の皆さんに知ってほしいことをわかりやすくお伝えしていきます

①新型コロナウイルスは、発症を防ぐ効果が認められています

今回新たに承認された新型コロナワクチンは2回の接種によって、95%の有効性で、発熱やせきなどの症状が出ること(発症)を防ぐ効果が認められています。(インフルエンザワクチンの有効性は約40～60%)

②新型コロナウイルスは、あなたご自身のためだけでなく、医療機関の負担を減らすための重要な手段にもなります

新型コロナウイルスは、まだまだ未知のことがあります。このウイルスの感染により、令和3年1月末までに6千人以上の方が亡くなり、3万人以上の方が入院しています。特效薬も開発中の段階です。

こうした中で、多くの方が接種を受けることにより、重症者や死亡者を減らし、医療機関の負担を減らすことが期待されます。

③どんなワクチンでも、副反応が起こる可能性があります

一般的にワクチン接種後には、ワクチンが免疫をつけるための反応を起こすため、接種部位の痛み、発熱、頭痛などの「副反応」が生じる可能性があります。

日本での接種では、ワクチン接種後15～30分経過を見て、万が一アナフィラキシーが起きても医療従事者が必要な対応を行います。

④新型コロナウイルスの接種には、優先順位があります

全国民に提供できるワクチンの数量を確保することを目指しています。ですが、ワクチンの調達が段階的にならざるを得ないことから、重症化リスクの高い方から順に接種することで、重症者や死亡者を減らすことを優先します。このため、①新型コロナウイルス感染症患者等に直接医療を提供する医療従事者等、②65歳以上の高齢者、③基礎疾患を有する方や高齢者施設等において利用者に直接接する職員、の順で接種をしていく方針です。その後、16歳以上の一般の方に順次接種が行われます。

⑤新型コロナウイルスは、誰もが公費負担(無料)で受けることができます



☎0120-761770

※電話番号の掛け間違いに注意ください。

受付時間 9:00～21:00(土日、祝日も実施)



首相官邸HP

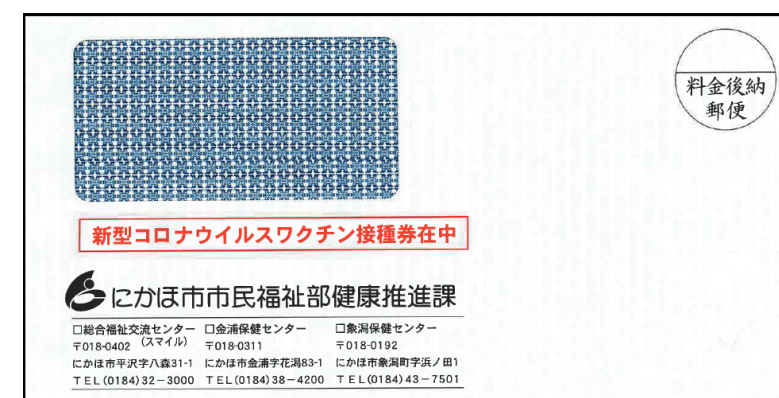


厚生労働省通知から引用

にかほ市のワクチン接種スケジュール

にかほ市では、3月下旬以降に65歳以上の方に対して新型コロナウイルス予防接種券一式(右図参照)を送付しています。接種時に必要となりますので大切に保管してください。

なお、今後のスケジュールについては、随時、『広報にかほ』や折り込みチラシ等でお知らせしていきます。



問 にかほ市新型コロナウイルスワクチン接種推進室☎32-3008
受付時間 9:00～17:00(平日のみ)