

講座・イベント

図書館3館合同企画

本の福袋「お年玉」
市内図書館3館より、冬に
おすすめの本をセット(2、
3冊)にして貸し出します。
年の初めは読書を楽しんで
せんか。無くなり次第終了と
なります。

期間/1月4日(火)~16日
(日)・会場/市内3図書館
図書館こびあ 32・410
0

全国スキーの日

無料スキー講習会

日時/1月9日(日)・10時~
15時(当日受付9時)・会場/
鳥海高原矢島スキー場
対象/小学2年生以上
参加費/無料(保険料500
円・リフト代、昼食は各自)
鳥海高原矢島スキー場
56・2182

にかほ市郷土史市民講座

郷土の歴史や文化、自然を
専門の先生方から学ぶ全6回
の講座です。
期日とテーマ/①1月12日
(水)・一鳥海山・飛鳥ジオパ

公共職業訓練パソコン教室

求職者を対象としたパソコ
ン初級コース受講生を募集し
ます。
日時/2月22日(火)~5月25
日(水)・9時~16時・会場/本
荘パソコンスクール(株)スタ
ディオ(株)・対象/ハローワー
クに求職申し込みを行い再就
職を希望する方
受講料/無
料(テキスト代は別)
申込
期限/1月21日(金)
※訓練期間中、資格を取得し
た場合は資格取得助成金制
度がありますので、詳しくは
市役所で確認ください。

困り事・相談

ひきこもり相談

毎月第2火曜日の開催です。
電話相談はいつでもどうぞ。
日時/1月11日(火)・14時~
16時・会場/エニワン
共催
/あきた若者サポート
ステーション
問にかほびおら 杉沢 01
87・66・1106

みんなの健康づくり相談日

相談時間は1人1時間です。

BSリフレッシユニョガ教室

ゆったりとしたストレッチ
で心と身体を整えます。
日時/1月13日(木)、27日
(木)・10時30分~11時30分
会場/仁賀保公民館
参加費/
▽クラブ会員:400円▽一
般:500円(お得な回数券
あり)
講師/由利栄美氏
問BSスポーツクラブにかほ
44・8663

フラワーアレンジ講座

卒業シーズンに向けてコ
サージュ作りはいかがですか。
日時/1月20日(木)・13時30
分~15時30分
会場/象潟公
民館
内容/コサージュ作り
講師/高橋陽子氏
参加費/
1000円/回(材料代2、
500円程度)
定員/20人
象潟公民館 43・2229

健康づくり食育教室④

4回目内容は、「嗜好食
品に含まれるカロリーや糖分
を知らう」の講話と、「カロ
リーを減らす工夫、手作りお
やつ」の調理実習です。
日時/1月25日(火)、26日
(水)・10時~13時
会場/金浦
保健センター
参加費/30
0円
定員/両日とも先着14

臨床心理士による相談日

日時/1月17日(月)・10時~
14時
◆精神科医による相談日
日時/1月20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
賀保健センターへ申し込み
問仁賀保健センター 32・
3000

公共機関から

全国おいしい食べきり運動

日本では、年間600万ト
ンの食品ロスが発生(平成30
年度推計)としていて、食品ロ
ス問題は資源やエネルギーを
有効活用する観点から重要な
課題となっています。
外食時には/適量注文で残
さず食べきりましょう。
テイクアウト時には/食べきれ
る量を購入しましょう。
問生活環境課 32・3033

HPV(ヒトパピローマウ

イルス)ワクチン

定期予防接種

令和3年11月26日の厚生労
働省の通知により、HPV
(ヒトパピローマウイルス)

ダンス無料体験&

ミニパフォーマンス
はじめのダンス体験!
カッコいいパフォーマンスも
見れるよ!
日時/1月30日(日)・11時~
12時
会場/仁賀保公民館
対象/年長児~小学6年生
問ワンルート 菊地 09
0・5544・2621

家庭園芸講座

初めての方でもできる、花
や野菜を失敗することなく思
いどおりに育てるポイントを
プロが伝授します。
学んだことを春から実践し
てみましょう。
日時/2月5日(土)・10時~
11時30分
会場/金浦公民館
内容/土づくり、植え方、
水やりなどのポイントを解説
講師/齋藤伸二氏(齋藤団
四郎種苗店)
参加費/10
0円
定員/10人程度
持ち
物/筆記用具
申込期限/1
月21日(金)
問金浦公民館 38・2049

「令和3年度にかほ市長寿

祝金」商品券の有効期限
有効期限が迫っていますの
で早めにお使いください。
有効期限/1月31日(月)
問長寿支援課 32・3042

秋田県雪害事故防止週間

1月8日(土)から16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
等はエンジンを切ってから」
など、除排雪作業中の事故防
止に努めましょう。
問秋田県生活環境部県民生活
課 018・860・152
2

図書館象潟分館臨時休館

蔵書点検のため左記の期日
は臨時休館します。
臨時休館日/1月18日(火)、
19日(水)
問象潟公民館 43・2229

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?(場所は?
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?(お名前は?関係
は?)などを落ち着いて話し
てください。