

今号の表紙

私たちの元気の秘訣は貯蓄体操！日頃から自身の健康管理を怠らない市内在住の5人組。常に前向きに元気いっぱいのポーズで写真撮影に協力していただきました。

NikaPhoto NEWS

掛魚まつり
にかほっと・雛人形と吊るし飾り
令和3年度にかほ市スポーツ賞表彰
『広報にかほ』全国広報コンクールへ
▶詳しくは14・15ページ

元気な高齢者があふれるまちに、保健師が健康づくりを応援します

元気の秘訣、貯蓄体操！



特集

にかほ市一体的実施事業

「元気が一番」大作戦

今号の特集では、健康状態が不明な方や重複頻回受診者、多剤内服者への戸別訪問、またフレイル予防のための家庭訪問など、それぞれの健康課題を明確にして必要なサービスに繋げていく「にかほ市一体的実施事業」を紹介します。 ▶詳しくは2・3ページ

- cafe

もちもち食感で大満足！米粉クレープのレシピを紹介します。

▶詳しくは17ページ

老人クラブ 会員募集中！

私たちと、老人クラブで、「〇〇づくり」見つけてみませんか。

▶詳しくは裏表紙

You Tube

第19回あきたふるさとCM大賞最優秀賞受賞作品「継承」



UD
FONT
by MORISAWA