# Nikaho's Infomation くらしの掲示板

## 福祉・保健・健康

### 平成24年度検診申込み調べにご協力を

来年度（平成24年度）に市が実施する検診の「申込み調べ」を、各地域の健康推進員が、1月中旬から下旬にかけて配布・回収に伺います。

記入もれ、提出忘れのないようにお願いします。

**問合先** 健康推進課 ☎32・3000

由利組合病院受診用
再来受付システムの
受付時間は
**7:00～10:30**
各保健センター内（仁賀保はスマイル）に設置されている受付システム。時間をお間違いなく。

### 介護予防のための腰痛膝痛教室

専門医や理学療法士による講話や生活の中で負担がかからない身体の動かし方を習得できます。腰痛、膝痛でお困りの方、ぜひご参加ください。

**期日** ①講話2月21日(火) ②実技3月9日(金)
**時間** 午後1時30分～3時
**会場** スマイル
**対象** 65歳以上で両日参加できる方
**定員** 先着30名
**申込期限** 2月10日(金)
※動きやすい服装
**申込・問合先** 子育て長寿支援課 地域包括支援センター ☎32・3045

## スポーツ

### 第6回にかほ市フットサル大会

**期日** 2月19日(日)
**会場** 象潟体育館、とんがり童夢パオ
**参加資格** ▽市内在住・在勤・在学者で中学生以上▽1チーム5名以上
※中高生は学校の許可要
**参加費** 1チーム1、000円＋保険料1人100円
**申込期限** 1月31日(火)（申込書・メンバー表提出）
**申込先** 象潟体育館
**代表者会議** 2月6日(月) 午後7時 象潟公民館
**問合先** 市サッカー協会 佐々木☎090・5357・8276

### 初めての空手体験教室

**日時** 1月20日(金) 午後7時～8時30分
**会場** 金浦体育館
**参加費** 無料
**問合先** 空手協会 兵藤☎43・2077

### チャリティーダンスパーティー

東日本大震災の復興支援のため、収益の一部を寄付します。

**日時** 1月29日(日) 午後1時30分～
**会場** 仁賀保公民館
**参加費** 1、000円（前売・予約900円）
**予約・問合先** 竹内 ☎090・3363・9263

## 学び・趣味・講座

### やさしい古文書解読講座 受講者を募集

古文書などの解読を基礎から学ぶ講座（全6回）。受講無料です。

日程・内容の詳細は参加者に直接通知します。

**期日** 2月18日(土)、22日(水)、25日(土)、29日(水)、3月3日(土)、7日(水)
※日程変更の場合有り
**時間** 午後1時30分～3時
**会場** 象潟公民館
**講師** 郷土史研究会会員
**申込期限** 2月15日(水)
**申込・問合先** 象潟郷土資料館 ☎43・2005

### 市長杯囲碁大会

**日時** 1月29日(日) 午前10時～
**受付** 午前9時30分～
**会場** 金浦公民館研修室
**参加費** 500円
**問合先** 須田☎43・7855



## 学び・趣味・講座

### 読み聞かせボランティア研修会

読み聞かせ（学校児童、自分のお子さんなど）に関心がある方、どなたでも自由に参加できます。

**日時** 2月4日(土) 午前10時～11時30分
**会場** 図書館こぴあハイビジョンルーム
**内容** 実技指導、講話
**講師** 田丸美穂氏（秋田県子ども読書支援センター）
**主催** にかほ市子ども読書支援センター
**問合先** 図書館こぴあ ☎32・4100

### 冬を彩る 手作りチョコスイーツ教室

バレンタインデー、ホワイトデーなど冬はスイーツの季節。家庭で手軽に作れるレシピを体験しませんか。

**【生チョコレートとガトーショコラ】**
**期日** 2月5日(日)
**受講料** 材料代700円
**【チョコレートとフルーツのクレープ】**
**期日** 2月19日(日)
**受講料** 材料代500円
◇ ◇ ◇ ◇
**時間** 午後1時～3時
**会場** 金浦公民館
**講師** 伊藤至磨子氏
**持ち物** エプロン、三角巾、小さめのタッパー
**定員** 各日先着12名
**申込期限** 1月27日(金)
**申込・問合先** 金浦公民館 ☎38・2049

### 生き活き講座パソコン教室 まるっきり初心者コース

**日時** 2月8日(水)、9日(木) 午前10時～午後3時
**会場** 金浦公民館
**講師** 荒川定敏氏
**受講料** 1、365円（テキスト代）
**定員** 先着12名（初めての受講者優先）
**申込期限** 1月30日(月)
**申込・問合先** 金浦公民館 ☎38・2049

### 家庭と職場を変える魔法のほめ言葉（全3回）

**①コミュニケーションの基本 伝わる人たちの特徴**
**期日** 2月22日(水)
**時間** 午前10時30分～正午
**②自立と依存を分ける「ほめ言葉」の違い、コミュニケーション健康診断**
**期日** 3月7日(水)
**時間** 午後7時30分～9時
**③活用事例 家庭や職場での効果的な使い方**
**期日** 3月14日(水)
**時間** 午後7時30分～9時
◇ ◇ ◇ ◇
**会場** 仁賀保公民館会議室
**講師** 佐藤智幸氏（生涯学習開発財団認定コーチ）
**受講料** 1、000円／1回（テキスト代）
※各回当日徴収
**定員** 26名
**申込期限** 2月20日(月)
**後援** 市教育委員会
**申込先** 仁賀保公民館 ☎37・3121
**問合先** 佐藤 ☎37・3770

### 「サークル体験ツアー」ご相談ください

にかほ市の3公民館では、職員がガイド役として、趣味やスポーツのサークルなどの見学・体験を案内しています。「体験ツアー」の企画もあります。

- 何か始めたいけど…
- ○○に興味があって体験したい
- 1人じゃ行きにくい…
- 私にもできるかな？
- どんなサークルがあるの？

興味がある方は、毎年春に発行・配布される「生涯学習のすすめ」を参考に、近くの公民館にご相談ください。

**問合先** 仁賀保公民館 ☎37・3121
金浦公民館 ☎38・2049
象潟公民館 ☎43・2229