



令和
8年度

にかほ市 生涯**楽**習 のすすめ

CONTENTS もくじ

イベント	1	象潟郷土資料館(文化財保護課)	11
市民講座	2	商工観光部 スポーツ振興課	12
公民館講座	3	商工観光部 象潟・金浦B&G海洋センター	14
生涯学習課	6	BSスポーツクラブにかほ	15
フェライト子ども科学館	7	文化団体紹介	17
仁賀保勤労青少年ホーム	8	スポーツ団体紹介	20
図書館こぴあ/分館	9	スポーツ施設紹介	22
白瀬南極探検隊記念館	10	社会教育施設紹介	うら

イベント

① 奥の細道サミットin にかほ市象潟

奥の細道にゆかりある市区町・関係機関が参加する「奥の細道サミット」が18年ぶりににかほ市で開催されます。「松尾芭蕉」をテーマとした講演会等を行います。

開催日 8月1日(土)

場所 ホテルエクセルキクスイ

講師 吉丸 雄哉 氏
(二松学舎大学 教授)

※入場無料



② 第42回奥の細道 象潟全国俳句大会

開催日 8月1日(土)

場所 ホテルエクセルキクスイ

講師 井上 康明 氏
(俳人、俳誌「郭公」主宰)

投句料 一般1,000円(2句)
小中高校生 1句無料

投句締切 6月19日(金)



③ にかほ市民文化祭2026

発表部門

開催日 10月24日(土)・25日(日)

場所 仁賀保勤労青少年ホーム

展示部門

開催日 10月31日(土)～11月2日(月)

場所 各公民館ほか



④ 池田修三木版画展

開催日 10月31日(土)～11月3日(火・祝)

場所 象潟公会堂



⑤ にかほ市二十歳を祝う会

開催日 令和9年1月10日(日)

場所 未定

対象者 平成17年4月2日～
平成18年4月1日生



▶ 問合せ先 ②、③、⑤ 生涯学習課 ☎38-2171
①、④ 文化財保護課 ☎43-2005

市民講座

～人生100年時代を安心して暮らすために必要な情報と知識を得て、活用して実践しよう!～

- ・事前に申し込みが必要です
- ・募集定員を超えた場合は抽選をします

[申込受付時間] 4月6日(月)～ (平日 午前9時～午後5時まで)

豪雨災害に備える

問合せ先: 仁賀保公民館 電話37-3121

令和6年7月、本市でもそれまで経験した事がないような豪雨災害に見舞われました。以前は「数十年に一度」と言われた豪雨災害が近年県内でも毎年のように繰り返され、かつ、激甚化しています。本市で経験した豪雨災害を振り返りつつ、令和8年5月から変わる気象情報についても併せて学びます。

- 開催日 6/26(金)
- 時間 午後2時～3時30分
- 講師 秋田地方気象台職員
- 募集締切 6/11(木)
- 持ち物 筆記用具
- 定員 20人
- 会場 仁賀保公民館



地震と防災

問合せ先: 仁賀保公民館 電話37-3121

8分あれば何ができるのでしょうか?

これは、1983年に起きた日本海中部地震発生から第1波津波到達までの時間です。いつでもどこでも誰にでも起こりえる地震への備えを学びます。

- 開催日 8/26(水)
- 時間 午後2時～3時30分
- 講師 秋田地方気象台職員
- 募集締切 8/10(月)
- 持ち物 筆記用具
- 定員 20人
- 会場 仁賀保公民館



男女共同参画 オンラインセミナー

問合せ先: 生涯学習課 電話38-2171

秋田県北部男女共同参画センターが開催する講座にリモートで参加します。

秋田の女性は生きづらい? 県北部と南部で取り組みに違いはあるの? 「あきた♡とも家事」宣言って?

みんなが暮らしやすい社会について、一緒に考えてみませんか。開催日時、会場は決まり次第おしらせいたします。

会場 金浦公民館

あきた
かとも
じも
秋田県

一時預かり保育について

こどもを預けて講座に参加したい場合は、市内保育園・認定こども園の一時預かり保育を利用できます。

お住まいの地域を問わず、講座開催場所近くの園での利用が可能です。

詳細は金浦公民館までお問合せください。

電話 38-2049

※にかほ市では一時預かり保育利用料の助成(市民:全額、市民以外:半額)を行っています。



お声がけください

サポートや配慮が必要な方は、あらかじめご相談ください。



公民館講座 五感で楽しもう

【申込受付時間】4月6日(月)～(平日 午前9時～午後5時まで)

- ・事前に申し込みが必要です
- ・受講料はすべて1回100円です
- ・募集定員を超えた場合は抽選をします

気になるヨガ

問合せ先: 金浦公民館 電話38-2049

ヨガが気になりつつも、まだやったことのない方、ぜひこの教室に参加してください。すでに挑戦済みの方も、参加してください。

- 開催日 ①7/21・②9/15・③11/17・④1/19(すべて第3火曜日)
- 時間 午前10時～11時30分
- 講師 齋藤真弓さん(フリーインストラクター)
- 募集締切 6/22(月)
- 持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物
- 募集 40人 会場 金浦公民館
- 内容 Zoom配信をします。仁賀保公民館、象潟公民館でオンライン参加できます。(申込、受講料なし)

イスに座ってできる軽運動

問合せ先: 象潟公民館 電話43-2229

立って運動するのが難しい方むけ、座った状態で体に適度な負荷をかけて運動不足を解消しませんか!

- 開催日 5/27・6/3・6/10・6/17・6/24(すべて水曜日)
- 時間 午後1時30分～3時
- 講師 佐々木もと子さん(レクリエーションコーディネーター)
- 募集締切 5/13(水)
- 持ち物 タオル、飲み物、バスタオルまたはヨガマット
- 募集 各回20人 会場 象潟公民館
- 内容 イスに座って気軽にできるストレッチで運動不足解消と健康な身体をつくりましょう。

楽々筋トレ講座

問合せ先: 仁賀保公民館 電話37-3121

無理なくできる筋トレです。血行が良くなり、肩こり、むくみ、冷えの改善、美肌に効果があります。

- 開催日 ①7/6(月)・②10/13(火)・③1/12(火)
- 時間 午前10時～11時
- 講師 由利栄美さん(秋田県元気アップ運動認定指導者)
- 募集締切 6/15(月)
- 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル
- 募集 15人 会場 仁賀保公民館
- 内容 ①普通の生活に筋トレを ②ボールを使った筋トレ ③ピラティスボールを使って筋トレ

にかほ再発見! 自然観察会

問合せ先: 仁賀保公民館 電話37-3121

今年度は、「にかほ市の天然記念物を訪ねて」というテーマで散策します。

- 開催日 ①5/30・②10/3(すべて土曜日)
- 時間 午前9時～午後1時
- 講師 自然観察ニカホの会
- 募集期間 ①4/6(月)～5/18(月)・②8/10(月)～9/24(木)
- 服装 散策できる服装を準備してください。
- 募集 各回20人
- 会場 にかほ市内
- 内容 ①長岡地区の「ツバキ・ブナの群生群落」ほか ②関地区の「タブ・シナノ木の混成群落」ほか

快適ライフスタイル講座

問合せ先: 象潟公民館 電話43-2229

多様なライフスタイルを学ぼう! 季節(夏秋冬)に合わせた座学&運動の3回コース 講座で得た知識を取り入れた運動をその日のうちに実践します!

- 開催日 ①9/6・②10/4・③11/29(すべて日曜日)
- 時間 午前9時～10時30分
- 講師 齋藤真弓さん
- 募集締切 8/17(月)
- 持ち物 筆記用具、タオル、ヨガマット(ある方)、飲み物
- 募集 各回20人 会場 象潟公民館
- 内容 ①朝ヨガ+腸活講座+軽運動 ②朝ヨガ+脳活講座+軽運動 ③朝ヨガ+温活講座+軽運動

カヌー体験会

問合せ先: 金浦公民館 電話38-2049

今年度からリニューアルした金浦B&G海洋センターでカヌーを体験しましょう。海と比べて波が少ないため大人も子どもも楽しめます。

- 開催日 ①7/28(火)・②8/4(火)
- 時間 午前10時～11時30分
- 講師 B&G海洋センター職員 募集締切 7/14(火)
- 持ち物 飲みもの、タオル、帽子、着替え一式
- 服装 濡れてもいい服、靴もしくはかかとが固定されているサンダル
- 対象 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
- 募集 各回1人乗り5人、2人乗り5組
- 会場 金浦B&G海洋センター(竹嶋潟)
- 内容 カヌーの漕ぎ方をレクチャーしてもらい、竹嶋潟を一周してみましょう。悪天候の場合は翌週に延期します。

心を整える坐禅会～ただ坐るだけでいい～

問合せ先: 金浦公民館 電話38-2049

ゆったりと深呼吸をしてリラックス! ストレスを軽減し、心が安定します。日常の喧騒から離れて「何もしない時間」を楽しみましょう!

- 開催日 6/13(土)
- 時間 午前9時～11時
- 講師 禅林寺 山中律雄さん
- 募集締切 6/1(月)
- 服装 普段着(リラックスできる格好)
- 募集 20人
- 会場 にかほ市院内「禅林寺」境内
- 内容 調身(姿勢を整える)・調息(呼吸を整える) 調心(心を整える)・お説法 など

親子自然観察会

問合せ先: 象潟公民館 電話43-2229

にかほっと周辺の海岸にはどんな生き物がいるか観察してみよう!

- 開催日 7/26(日)
- 時間 午前9時～11時
- 講師 自然観察ニカホの会 募集締切 7/10(金)
- 持ち物 飲み物、長靴
- 対象 小学生と保護者(2人1組) 募集 10組
- 集合場所 にかほ市観光拠点センターにかほっと前
- 内容 海岸でヤドカリ、カニ、貝などの生き物に触れながら観察します。自由研究として観察結果レポートや海草の標本を作ってみませんか。

公民館講座 おいしいにかほ

【申込受付時間】4月6日(月)～(平日) 午前9時～午後5時まで

- ・事前に申し込みが必要です
- ・受講料はすべて1回100円です
- ・募集定員を超えた場合は抽選をします

美味しく学ぶBar & カクテルの基本講座II

問合せ先：象潟公民館 電話43-2229

オーセンティックな空間で地元バーテンダーによるBarのマナーやお酒についてのお話。実際にカクテルやノンアルコールカクテルを作っただき、美味しく楽しくカクテルについて学びます。

- 開催日 6/27(土)
- 時間 午後3時～5時
- 講師 秋田治郎さん(カクテルジロー)
- 募集締切 6/5(金)
- 対象 20歳以上 ※R7に参加していない方
- 募集 15人
- 材料代 アルコールを飲む方1,000円
ノンアルコールの方 300円
- 会場 カクテルジロー(平沢)
- 内容 ○Barでのマナーやお酒のお話
○カクテルやノンアルコールカクテルをマスターに作っただき、実際に飲んで味わいます

パエリアの元祖「バレンシアナー」作り

問合せ先：象潟公民館 電話43-2229

全日本パエリア連盟公認の上級パエジェラより、パエリアの元祖「バレンシアナー」の作り方を教わります

- 開催日 10/4(日)
- 時間 午前9時～正午
- 講師 池田みゆきさん(LA cashette花花：全日本パエリア連盟 上級パエジェラ)
- 募集締切 9/18(金)
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 募集 15人
- 材料代 2,000円
- 会場 金浦公民館
- 内容 パエリアについての座学(30分程度)をしてから、チームにわかれて協力しながら作っただきます ※うさぎ肉を使用したパエリアの元祖「バレンシアナー」を作ります

『糀』を使ったアレンジレシピ

問合せ先：象潟公民館 電話43-2229

『糀』を使ったアレンジレシピをご紹介します。春と秋の2回シリーズで季節の体調に合わせた糀を調合します。どちらか1回の参加も可能です。

- 開催日 ①5/9(土)・②11/14(土)
- 時間 午前10時～正午
- 講師 カフェ&リラクゼーション トランス 佐々木久美さん(健康管理士一般指導員)
- 募集締切 4/30(木)
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 対象 高校生以上
- 募集 各回8人
- 材料代 各回2,000円
- 会場 仁賀保公民館
- 内容 こだわりの調味料を使ってカラダに優しい味付けなど健康管理についてのお話もあります。

心も体もぽかぽかに♪ 冬の韓国料理講座

問合せ先：金浦公民館 電話38-2049

おいしく、楽しく、韓国料理にふれましょう。

- 開催日 ①12/12(土)・②12/19(土)
- 時間 午前9時～11時30分
- 講師 池田貞さん(生涯学習奨励員)
- 募集締切 11/27(金)
- 持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー
- 募集 各回12人
- 材料代 各回1,000円
- 会場 金浦公民館
- 内容 ①大根キムチ(カクトウギ)
②キムチチヂミ

学んで・生かして・健康づくり「発酵食品の魅力」

問合せ先：象潟公民館 電話43-2229

伝統食を含む身近な「発酵食品」のあれこれを科学的な情報と併せて学習し、魅力を再発見してみませんか。

- 開催日 1/19(火)
- 時間 午前10時～正午
- 講師 秋田県総合食品研究センター
- 募集締切 1/6(水)
- 募集 20人
- 材料代 無料
- 会場 象潟公民館
- 内容 ○県内の発酵食品や地域の特徴
○菌の働き、麴のつくり方など
○秋田のみそ 種類や違いなど



※いずれの講座も食物アレルギーへの対応は難しいことをご了承願います

公民館講座 遊びと学び

【申込受付時間】4月6日(月)～(平日) 午前9時～午後5時まで

- ・事前に申し込みが必要です
- ・受講料はすべて1回100円です
- ・募集定員を超えた場合は抽選をします

草木染め入門講座

問合せ先：象潟公民館 電話43-2229

身近な材料を使って素敵な染め物を皆さんで楽しみながら作ります。

- 開催日 6/20(土)
- 時間 午前9時30分～正午
- 講師 草木染めサークル
- 募集締切 6/5(金)
- 募集 5人
- 材料代 700円
- 会場 仁賀保公民館
- 内容 入門編として身近な材料を使ってハンカチと手ぬぐいを染めます。

生成AI活用講座

問合せ先：金浦公民館 電話38-2049

話題となっている生成AIを活用して、日々の暮らしを豊かにするヒントを得ましょう。金浦公民館のFree-WiFiに接続するためには、ご自身のメールアドレスが必要です。

- 開催日 ①5/14(木)・②5/21(木)
- 時間 午前10時～正午
- 講師 照井賢一さん
- 募集締切 4/30(木)
- 持ち物 スマートフォン(タブレットも可)、筆記用具
- 募集 5人
- 対象 スマホ(タブレット)を普段使用し、アプリを入れることがOKな方
- 材料代 無料
- 会場 金浦公民館
- 内容 チャットGPT(生成AI)を使って日常の困り事を相談して解決

親子で探検日本銀行

問合せ先：仁賀保公民館 番37-3121

「銀行の銀行」といわれている日本銀行。どんなお仕事しているのか親子で探検してみましょう!

- 開催日 7/27(月)
- 時間 午前8時～午後1時30分
- 講師 日本銀行秋田支店職員
- 募集締切 7/15(水)
- 持ち物 筆記用具
- 対象 市内小学生5・6年生と保護者
- 募集 10組(20名)
- 会場 日本銀行秋田支店

モチベーションアップ! 歌を歌ってみよう♪

問合せ先：金浦公民館 電話38-2049

今からでも遅くない! プロの演奏より、あなたのドレミ! 憧れの歌を自分のものに!

- 開催日 ①7/6・②7/13・③7/27(3回コース)(すべて月曜日)
- 時間 午後6時～7時(1回約50分)
- 講師 シンガーソングライター 佐々木恵介さん
- 募集締切 6/22(月)
- 対象 どなたでも
- 募集 3人
- 楽譜代 各回500円
- 会場 金浦公民館
- 内容 初心者でも経験者でも、歌いたい曲にチャレンジします。市民文化祭に出演してもOK!

ソーイングの旅

問合せ先：金浦公民館 電話38-2049

理想のリラックスパンツ(部屋着パンツ)を作ります。季節に応じた布を準備してください。さあ、まだ知らないソーイングの旅に出かけましょう。

- 開催日 ①6/20(土)・②6/27(土)
- 時間 午前9時～正午
- 講師 佐々木和子さん
- 募集締切 5/22(金)
- 持ち物 布、ウエストゴム、裁縫セット、ミシン(持参可)
- 対象 小、中学生も参加可能です!
- 募集 4人
- 会場 金浦公民館
- 内容 1日目/標準型紙を用意しています。これを使って、各自体型に合わせて布を裁断します。2日目/ミシンで縫い、ポケットを付けます。

にかほ市デジタルミュージアム

問合せ先：象潟公民館 電話43-2229

市内4博物館の貴重な展示を自宅に居ながら鑑賞するための基礎講座です。各館の特徴や収蔵物の解説などコンパクトにご説明します。

- 開催日 8/7(金)
- 時間 午前10時～正午
- 講師 NPO法人白瀬南極探検100周年記念会
- 募集締切 7/17(金)
- 持ち物 筆記用具
- 対象 高校生以上
- 募集 30人
- 会場 白瀬記念館
- 内容 ①パソコンによるデジタルミュージアム体験
②白瀬記念館の実際の展示物との比較解説

後世に伝えたい偉人講座

問合せ先：仁賀保公民館 番37-3121

あまり知られていないにかほ市出身の偉人に着目し、足跡を学びます。

- 開催日 ①9/9・②10/7・③11/11(すべて水曜日)
- 時間 午前10時～11時30分
- 講師 ①池田史郎さん・②齋藤一樹さん・③佐藤忠悦さん(講師全員、にかほ市郷土史研究会会員)
- 募集締切 ①8/20・②9/17・③10/22(すべて木曜日)
- 持ち物 筆記用具
- 募集 20人
- 会場 仁賀保公民館
- 内容 ①池田吉兵衛を中心に
②デンマーク体操の普及 齋藤由理男ほか
③金浦漁港の修築に心血を注いだ北能喜市郎

はじめてのフラダンス無料体験講座

問合せ先：仁賀保公民館 番37-3121

ハワイアンソングに合わせて、心も体もリフレッシュしませんか。一日の終わりに、心地よい音楽に包まれる特別なひと時を過ごしましょう。

- 開催日 9/29・10/6・10/13(すべて火曜日)
- 時間 午後7時～8時30分
- 講師 佐々木真紀子さん(フラハラウオメリアロハ)
- 募集締切 9/4(金)
- 持ち物 動きやすい服装(パウスカート貸出あり)、飲み物、タオル
- 募集 10人
- 会場 エスパーク★にかほ
- 内容 基本のステップから3回のレッスンで、フラダンスを1曲マスターします(裸足で踊ります)。

生涯学習課

(金浦公民館内)

TEL 38-2171 FAX 38-4925
〒018-0311 にかほ市金浦字南金浦49-2
Eメール●kyouiku-sg@city.nikaho.lg.jp



市民一人ひとりが自ら学び、自ら参画することができる活動機会の提供や、年齢層に応じた学習活動の推進、芸術文化事業の振興と支援を図ります。

学びあいバンク

市民の皆さんの生涯学習の充実を図るため、「学びあいバンク」を設置し、登録された講師を依頼に応じて派遣します。町内会や各種グループの研修等にぜひご活用ください。

ジャンル 音楽・文芸・生活文化(茶道・華道・料理・手芸等)・自然科学・スポーツほか

講師謝礼 2時間3,000円

◇交通費・材料代は利用者負担
※市からの助成制度はなくなりました。

出前講座

市の職員を講師として学習会や地域の集まりに派遣(出前)します。約60講座からお選びください。

講師謝礼 無料

対象 町内会・各種団体・グループ等

条件 参加人数10人以上

◇年末年始を除く日
◇午前10時から午後8時の時間帯、90分以内

詳しいメニューについては、広報・ホームページでお知らせします。

文化団体備品整備費助成金

芸術文化団体が所有する器具の買い替え、修繕費用を市が助成します。詳しくはお問い合わせください。

助成額 費用の1/3以内 **上限** 買い替え・修繕5万円

子育てサークル「まんまある」メンバー募集!

子育てしながら、いろんな体験活動を楽しく学びたい、友達の輪を広げたい、という方いませんか?子育てサークル「まんまある」では、そんな方々を応援します。

対象 乳幼児の親子

活動内容 「お菓子作り」、「和みあーと」、「病児保育室について」etc…

活動場所 金浦公民館ほか **活動回数** 2ヶ月に1回程度

費用 参加費100円(材料費別途)



「こどものえき」は子育て中の方が無料で利用できます。

秋田県が認定する「おむつ交換台」「ベビーキープ」「授乳スペース」のうち2つ以上設置されている施設です(市内に16施設)。金浦公民館内にはおもちゃを用意したフリースペースがあり、親子で集える場所として活用できます。お気軽にお問い合わせください。



家庭教育支援チーム「ほんわっか」

子育てに関わっている皆さん!ほんわっかは子育て中の皆さんのがんばりを共に支え、家庭と地域や学校をつないだり、専門機関との橋渡しのお手伝いをしたりしています。

ほんわっカフェ

お茶を飲みながら、子育てに関わっている皆さんとおしゃべりや、生活や子育てに関する情報交換をしています。お子さんも一緒にどうぞ。気軽にご参加ください。

日時 毎月10日 午前10時~正午 **場所** 金浦公民館 こどものえき **対象** 乳幼児~高校生の親子・祖父母

子ども服リユース

子どもの成長などによって着られなくなった不要な服を集め、必要とする方への引き渡し会を行っています。詳細はホームページをご覧ください。

◎こんな時どうしたらいいんだろう、誰かに話を聞いてほしいな…そんなときはおいでください。

ほっとしたい時 和むの輪
悩んでいる時 集うの輪
話をしたい時 話すの輪



フェライト子ども科学館



TEL 32-3150 FAX 32-3153

〒018-0402 にかほ市平沢字宝田4-1

ホームページ <https://www.ferrite.jp>

Eメール ferrite@city.nikaho.lg.jp



◆施設紹介

日本生まれの磁性素材「フェライト」の工業化に成功した齋藤憲三、山崎貞一の業績を紹介するメモリアルホールのほか、磁石のパワーや科学のふしぎを体験できる子どもと大人が一緒に楽しめるミュージアムです。

未就学児の方は親子が無料で利用できる「児童遊戯室」や、隣接するサイエンスパークでは、バッテリーカーや「ふわふわドーム」などの遊具も子どもたちに大人気です。



利用時間 午前9時～午後5時(最終入館は午後4時)

休館日 毎週月曜日(祝日の場合はその次の平日)
年末年始(12/29～1/3)

料金 **入館料** 大人500円 小中学生300円(乳幼児無料)
年間パスポート(発行から1年間有効)
大人2,000円 小中学生1,200円



フェライト子ども科学館のホームページはこちらからもご覧になれます。

◆実験教室

〈科学館実験工作教室〉

入館者が誰でも参加できる「フェライト磁石づくり」(毎週土日祝日)や、秋田県立大学の先生や科学館スタッフによる実験工作(月1回程度)を行っています。

◆特別企画展【ゴールデンウィーク・春夏休み】

ゴールデンウィークや春夏休みには、実験工作教室の作品展や、自然や科学のふしぎにまつわるパネルや資料を展示する企画展を行います。

◆発明工夫展・未来の科学の夢絵画展(11月上旬)

市内の児童・生徒から創意工夫あふれた作品を募集し、特に優れた作品は県展や全国展に出品されるほか市民文化祭時に展示します。

◆児童遊戯室イベント

☆おもちゃライブラリー「きしゃぼっぽ」☆

●日時 毎月第1・3木曜日

午前10時～11時30分

●内容 絵本の読み聞かせや体操など

◆WRO2026秋田県中央地区予選会(7月)

小学3年生から中学・高校生を対象に、パソコンでプログラミングしたロボットを製作し、課題のコースを正確かつ短時間で走行することを競う大会です。全国大会さらには国際大会出場という夢と目標を目指し挑戦します。



仁賀保勤労青少年ホーム



TEL 35-4711 FAX 35-4618
〒018-0402 にかほ市平沢字中町79
Eメール ●home-ni@city.nikaho.lg.jp

たくさんの
いいね! を
お待ちしております!



こちらのQRコードを読み取って、仁賀保勤労青少年ホームのFacebookにアクセスしてください。



仁賀保勤労
青少年ホーム

施設紹介

農聖・斎藤宇一郎、TDK創業者・齋藤憲三父子の生家跡に建つ施設です。市内唯一の固定席を備えた音楽ホールをはじめ、宇一郎氏の業績や藩政時代の仁賀保家に関する資料などを紹介する展示室のほか図書館仁賀保分館、トレーニング室、研修室などを有し、多目的な学習活動に利用できる文化施設です。

- 【1階】…… 図書館仁賀保分館、展示室(スロープにより～3階まで)
- 【2階】…… 音楽ホール(定員400人)
- 【3階】…… 視聴覚室(定員48人)、集会室(定員24人)、研修室(定員18人)
- 【4階】…… 学習室(定員18人)、トレーニング室

利用時間 午前9時～午後9時

休館日 毎週月曜日(祝日の場合はその次の平日)、年末年始(12/29～1/3)

駐車場 56台 バス可

Free Wi-Fi



無線LANでどこでもインターネット!

全館無線LAN完備でリモート学習、オンライン会議、ライブ配信などに利用できます。

音楽ホール月例コンサート

市内で音楽や芸能活動を行っているグループが出演します。
気軽に立ち寄って鑑賞できるコンサートです♪

開催日 毎月第4木曜日(会場の都合または特別企画による変更もあり)

時間 午後6時30分～

場所 音楽ホール

料金 無料

出演者を随時募集しています!



展示室

秋田県農業の近代化に貢献した斎藤宇一郎氏ゆかりの品や、にかほ市の歴史、民俗、産業に関する資料などを展示しています。

時間 午前9時～午後5時

入場料 ■大人 150円(団体15人以上 120円)

■小人・学生 100円(団体15人以上 80円)

※市民無料

斎藤宇一郎記念会 TEL 35-4057



トレーニング室利用者登録講習会

開催日 毎月第1木曜日(祝日にあたる場合は翌週木曜日)

時間 午後6時30分～

(受付があるためお早目にお越しください)

内容 施設利用および機器使用方法の説明

対象者 高校生以上

場所 トレーニング室

講師 青少年ホーム職員

登録料

■学生・勤労青少年(25歳未満)

……………無 料

■一般……………2,500円

■市外……………5,000円

※講習を受けてから1年間の有効期限となります。更新は随時受け付けております。

募集人員 制限なし **その他** 広報カレンダーに掲載します。



図書館こぴあ／分館



TEL 32-4100 FAX 32-4105
〒018-0311 にかほ市金浦字十二林70-10

ホームページ●<https://book.city.nikaho.akita.jp/opac/>

Eメール●copia@city.nikaho.lg.jp

駐車場……車でお越しの際は、駅のとなりに駐車場がありますのでご利用ください。



施設紹介

●施設名

図書館 こぴあ(金浦駅2階)
☎32-4100
館内エレベーターが設置されましたので、ご利用ください。

仁賀保分館(仁賀保勤労青少年ホーム内)
☎35-4711

象潟分館(象潟公民館内)
☎43-2229

●休館日

毎週水曜日
(祝日にあたるときは翌日)

毎週月・木曜日
(祝日にあたるときは翌日)

●共通事項

開館時間
午前10時～午後6時

年末年始休館
(12月29日～1月3日)

分
図
書
館

図書館利用のご案内

ご利用にあたって～利用者カードを作しましょう～

手続きには、住所、氏名の確認できるものをご用意ください。

(免許証・保険証・マイナンバーカード等)

- 利用者カードは3館共通(貸出、返却3館可能)
- 0歳児から登録可能
- お取り寄せはお気軽に
市内図書館及び他館からもお取り寄せできます。
- レファレンス・サービス 調べもの、探しもののお手伝いをします。
- 休館日、時間外は「返却ボックス」をご利用ください。
(ビデオ・DVD・CD以外) (仁賀保分館は、分館向いの事務室で対応します。)

種類	貸出期間	貸出数
本	2週間	10点まで
雑誌・コミック	1週間	
ビデオ・DVD・CD*		

*こぴあのみ、貸出、返却対応です。

絵本の世界へようこそ ～ボランティア団体のご紹介～

●団体名

読み聞かせボランティア
いぶき

●主な活動施設

図書館こぴあ
(子供の図書館)

読書の記録帳「読書通帳」を 発行しています

図書館利用者の方を対象に、図書館3館で借りた本を記録することができる「読書通帳」を発行しています。
本を読んだ後は、☆☆☆マークで本の評価ができます。
発行には、ご自身の利用者カードを持参のうえ、ご来館ください。

どくしょ「ポイントカード」

1冊につき1点のポイントで、100点満点をためる「ポイントカード」。満点になると、賞状と記念品(自由帳等)を贈呈します。

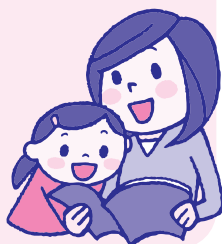
開催期間 4月23日(木)～令和9年3月31日(水)

配布場所 図書館こぴあ、仁賀保分館、象潟分館

対象 小学生

キッズポイントカード

未就学児対象カードです。こちらは来館毎にポイントがたまり、30点で記念品をプレゼント!



こちらのQRコードを読み取って、にかほ市立図書館Web OPAC(蔵書検索)、にかほ市立図書館Facebookにアクセスしてください。



OPAC(蔵書検索)



Facebook

白瀬南極探検隊記念館



TEL 38-3765 FAX 38-3762
〒018-0302 にかほ市黒川字岩瀧15-3



ホームページ ●<https://shirase-kinenkan.jp/> Eメール ●shirase@city.nikaho.lg.jp

施設紹介

にかほ市出身で、日本人として初めて南極探検を行った白瀬轟と探検隊員の偉業を称え、その功績を全国に発信するとともに“白瀬の人間像”を通して青少年の未知に挑む探求心を育みながら南極に関する総合的な知識を学ぶ場として建設されました。

館内は、前半の白瀬轟の生涯と探検隊員の紹介、後半の日本の南極観測に分けられます。オーロラドームでは南極の美しいオーロラや南極で暮らす生き物などを上映しているほか、日本人で初めて南極点に到達した第9次南極地域観測隊が使用した雪上車「KD605」の実物展示を行っています。

利用時間 午前9時～午後5時(最終入館は午後4時30分まで)

休館日 毎週月曜日(祝日の場合はその次の平日)、年末年始(12/29～1/3)

入館料 ■一般300円 ■小中学生200円(市内小中学生は入館無料)(20名様以上の団体は一人100円引き)
■障がい者 無料



白瀬記念館の
HPはこちらから

白瀬南極
探検隊記念館

駐車場……20台 バス5台 交通アクセス……JR金浦駅から徒歩20分・日本海沿岸東北自動車道金浦ICから車で5分 最寄バス停……羽後交通「白瀬記念館前」より徒歩8分

◆常設展

- プロローグゾーン ~白瀬轟の夢と受け継がれる意志~
- 白瀬轟と南極探検ゾーン ~南極探検を夢見た隊員たち~
- 白瀬の夢を継ぐゾーン ~日本の南極観測の歴史~
- デジタルアースゾーン ~デジタル立体地球儀で宇宙科学を体験~
- 雪上車展示ゾーン ~日本人初の南極点到達とそれを可能にした雪上車~

◆企画展「秋田魁新報社 大久保記者の南極写真展」

第66次南極地域観測隊の同行記者として約4か月もの間、南極で活動された大久保瑠衣記者の写真展を開催します。極地で収められた壮大で美しい写真をお楽しみください。

期間 8月中旬～10月下旬(予定)

◆雪上車展示室リニューアル (阿部雅龍氏常設展示)

雪上車展示室を一部リニューアルし、冒険家“夢を追う男”阿部雅龍氏を紹介するコーナーを新設しました。白瀬中尉の夢を引き継いだ彼の足跡ぜひご覧ください。



◆「昭和基地ライブトーク」に参加しませんか

国立極地研究所と連携する科学館と一緒に南極昭和基地と生中継で結ぶイベントを開催します。

開催日 令和8年4月18日(土)

時間 日本時間14:15
(昭和基地8:15)

場所 白瀬記念館オーロラドーム内



第60回白瀬轟をしのぶ集い

開催日 令和9年1月28日(木)

- 雪中行進/金浦公民館～浄蓮寺～南極公園広場
- イベント/市内会場



象潟郷土資料館

(文化財保護課)



TEL 43-2005 FAX 43-2014

〒018-0104 にかほ市象潟町字狐森31番地1

ホームページ●「象潟郷土資料館」で検索

Eメール ●kyouiku-bh@city.nikaho.lg.jp

施設紹介

地震による隆起前の象潟を描いた「象潟図屏風」をはじめ、約2500年前の山体崩壊で地中に埋没した「埋もれ木」や、松尾芭蕉直筆の短冊など『おくのほそ道』関係の資料を常設で紹介しています。

また、本市象潟町出身の木版画家・池田修三の郷愁あふれる作品を毎年テーマを替えて展示しています。

利用時間 午前9時～午後5時(最終入館は午後4時30分まで)

休館日 毎週月曜日(祝日の場合はその次の平日)、年末年始(12/29～1/3)

入場料 ■一般 150円 ■高校生およびその他の学生 100円 ■小中学生 50円

15名以上は団体料金 ■一般 100円 ■高校生およびその他の学生 50円 ■小中学生 30円



象潟郷土資料館の
HPはこちらから

資料館展示 展示期間:6月6日(土)～令和9年5月23日(日)

『おくのほそ道』象潟の変遷をたどる



牧野雪僊筆「芭蕉像」
(象潟郷土資料館蔵)

いにしへの象潟は、百前後の島を浮かべた入り江で、平安時代から和歌に詠まれてきた歌枕の地でした。芭蕉の『おくのほそ道』は歌枕を訪ねる旅であり、象潟は目的地の一つでした。その象潟は芭蕉が訪れた115年後に地震で陸となり大きく変わってしまいました。それでも芭蕉の足跡をたどって象潟を訪れる文人たちは絶えることはありません。芭蕉をはじめ文人たちの作品から象潟の変遷をたどります。

池田修三作品展『おもひで』

池田修三さんが木画家を目指し、上京したのは1955年、33歳のときでした。修三さんが描く子どもたちや風景にはふるさとで過ごした日々や旅の思い出が反映されています。今回は、修三さんの心にある四季折々の情景を紹介します。



島かげ象潟(1997年)

第14回 鳥海山伝承芸能祭 —「鳥海山北麓獅子舞番楽」国重要無形民俗文化財指定記念—

開催日時 6月21日(日) 午後1時から

場 所 仁賀保勤労青少年ホーム

入場料 無 料

出 演 伊勢居地番楽、釜ヶ台番楽、冬師番楽、鳥海山小滝番楽、鳥海山日立舞ほか

市内の5番楽と由利本荘市の3番楽が令和8年3月に「鳥海山北麓獅子舞番楽」として国の重要無形民俗文化財に指定されました。その記念として本市と由利本荘市の指定された番楽が一堂に会し公演を行います。この機会に、ぜひ伝統ある演舞をご鑑賞ください。

郷土史市民講座

開催日時 9月～10月頃 午後1時30分から

場 所 金浦公民館(予定) **参加費** 無 料

内 容 にかほ市の歴史、郷土、自然について専門の講師を招き、全6回の講座を開催します。

やさしい古文書講座

開催日時 11月頃 午後6時30分から

場 所 仁賀保勤労青少年ホーム(予定) **参加費** 無 料

内 容 古文書読解の基礎から市内施設にある有名な書状、地方文書を読み解く全3回の講座です。

※講座は、1回のみの参加も可能です。

会員募集① にかほ市郷土史研究会

にかほ市内の歴史、文化、自然について一緒に研究し学び合しましょう!

会員募集② 九十九島の松をまもる会

天然記念物「象潟」の松の保護にご協力ください!

商工観光部 スポーツ振興課

(エスパーク★にかほ)

TEL 33-8855 FAX 74-6446
〒018-0302 にかほ市黒川字岩湯21
Eメール ●supotusinko@city.nikaho.lg.jp



駐車場……………90台(内2台車椅子利用者専用駐車場)
交通アクセス… JR金浦駅より徒歩20分
最寄バス停…… 白瀬記念館入口

「健康で豊かな快適人生!!」

「にかほ市スポレク祭」

10月12日(月・祝) 開催!!

Sports Recreation Festival

スポレク祭は、市民の体力向上と健康増進を目的に開催されるスポーツの祭典です。初心者でもスポーツを楽しめるスポーツ教室や体験ができます。みなさん!お誘いあわせのうえご参加ください!



～筋トレ教室～

ニカフィット

対象:高校生～65歳

講師:F2_ZONE

スポーツ施設協会公認

トレーニング指導士 海老名保さん ほか

内容:トレーニングマシン&おうちの筋トレ



健康づくりに、1日40～60分のウォーキングと週2～3回の筋トレが推奨されています。興味はあるけれど、一歩踏み出せなかったあなた!この機会に始めてみませんか。

ボールゲームフェスタ開催

11月7日(土)

会場:エスパーク★にかほ ほか

トップアスリートと一緒にスポーツの楽しさを体験しよう!!

Jリーグクラブ「藤枝MYFC」

2026-27シーズン夏季キャンプ決定

6月30日(火)～7月5日(日)

会場:仁賀保グリーンフィールド

チームや時期等に関する情報は決定次第お知らせします

皇后杯 JFA全日本女子サッカー

選手権大会 東北大会

9月5日(土)、6日(日)

会場:TDK秋田総合スポーツセンター
サッカー場

東北各地からやってくる選手を応援しよう!

スポーツを「教えたい」方

学びあいバンクに登録してください。学びあいバンクの詳細はP6をご覧ください。

ランニングマシン説明会

◆毎月10日

(変更する場合がありますので広報

カレンダーで確認してください)

※一週間前まで事前予約必要

時間:午前9時30分～10時

場所:エスパーク★にかほ

仁賀保勤労青少年ホームトレーニング室利用登録者及び民間フィットネス会員証等を提示できる場合は受講せずに使用できます。

デフサッカー男子 日本代表候補合宿決定

6月10日(水)～16日(火)

会場:TDK秋田総合スポーツセンターサッカー場

練習見学等に関する情報は決定次第お知らせします

秋田トライアスロン 芭蕉レース象潟大会

7月26日(日) 自身の限界に挑むトライアスリート
を応援しよう!

出前スポーツ指導に「行きます」

・ボッチャ・モルックなどのニュースポーツほか
スポーツ推進委員や体操指導者が出前指導に行きます。
学びあいバンクもご利用ください。
※日程調整がつかない場合もあります。

にかほ市 スポーツ宿泊研修センターが 利用できます!

TDK秋田総合スポーツセンターに位置し、合宿や研修を行える施設です。小中学校のクラブ活動をはじめ地元チームのレベルアップや県内外の高校・大学等のスポーツ合宿に利用できます。

- 宿泊人数** 最大46人(和室7部屋、洋室3部屋)
- 宿泊料** 2,000円/一人一泊(20人以上の団体)
(素泊り) 2,500円/一人一泊(10人以上20人未満の団体)
- 利用対象** 小学生以上
- 利用時間** 午後1時から出発日の午前10時まで

*食事は市内業者からのケータリングサービス(仕出し)の紹介をします。またIHクッキングヒーターや炊飯器等を使った自炊もできます。

・配膳室使用料 1,000円/1回(1団体あたり)

スポーツ全国大会等出場者に 激励金があります!

対象者

予選・選考を経て、次の大会等に選手・監督またはコーチ等として出場する方で、市民及び市内の高校に在学している方。

*小中学校の児童生徒が、学校教育活動の一環として各種大会等に出場する場合は除く。

対象の大会と金額

詳細についてはお問い合わせください。

にかほ市でスポーツ合宿等を実施する団体へ 補助制度があります

対象

市内のスポーツ施設および宿泊施設を利用(スポーツ宿泊研修センターは対象外)

- 【にかほ市外の団体】
- ・合宿参加者が5人以上
- ・連続して2泊以上

体育館等無料開放日

※この日は貸切使用ができません。

スポーツの日 10月12日(月・祝)
午前9時～午後9時

※イベントの無い時間が無料開放です。

誰でも体育館を利用できるように体育館等を開放します。室内シューズを持参ください。利用の際は事務室へ。(他の利用者にボール等がぶつかるような使い方はできません)

体育館等みんなの開放日

※この日は貸切使用ができません。

● 日中 午前9時～午後5時(毎月)

仁賀保体育館

第2土曜日

金浦体育館

第1日曜日

象潟体育館

第3日曜日

エスパーク★にかほ

第4日曜日

● 夜間 午後7時～9時(毎週)

水…象潟体育館 半コート

木…とんがり童夢ぱお

土…金浦体育館

※使用料 高校生以上1人1時間につき50～120円

気軽にスポーツを楽しめるよう毎週各曜日ごとに上記体育館等を開放します。(他の利用者にボール等がぶつかるような使い方はできません)

※行事などで中止になる場合もありますので、利用の際は確認ください。

学校体育館・武道場・グラウンドの利用

利用できる団体

年間を通して計画的な利用をする10人以上で構成されたスポーツ団体

*市スポーツ少年団、市スポーツ協会加盟団体優先

*学校との協議により使用できない種目もあります

利用期間

令和8年4月1日～令和9年3月31日

利用できる学校

体育館……象潟中、仁賀保中、象潟小、金浦小、平沢小、院内小

武道場……金浦中、象潟中

グラウンド……象潟小、金浦小

問合せ:各公民館

スポーツ用具を貸し出しします!

仁賀保体育館・金浦体育館・象潟体育館、エスパーク★にかほでは、各種スポーツ用具の貸し出しを無償で行っています。自治会行事・PTA行事・団体等で活用ください。

利用できる用具の一例

- グラウンドゴルフ ● フライングディスク
- ビンゴボードゲーム ● ボッチャ ● モルック 等

ホームページで詳細が確認できます。

にかほ市公式ホームページ
<http://www.city.nikaho.akita.jp/>

(暮らしのこと → 暮らしの情報 → 文化・スポーツ → スポーツ施設 → スポーツ用具の貸出)

商工観光部 象潟・金浦B&G海洋センター

TEL 43-6490 FAX 43-6496
Eメール ●bg-ki@city.nikaho.lg.jp



駐車場……………約60台 バス可
交通アクセス… JR象潟駅より徒歩10分
最寄バス停…… 羽後交通「新町」より徒歩7分
コミュニティバス「象潟B&G海洋センター前」



施設紹介

●象潟B&G海洋センター

〒018-0118 にかほ市象潟町字二丁目塩越213-1

屋内温水プール ■25m×6コースプール ■幼児プール ■ジャグジープール ■採暖室
■シャワールーム ■ロッカールーム ■2階多目的ルーム ■バリアフリー、男女トイレ

開放時間 ●月曜～土曜 1回目：午前10時～午後0時30分 2回目：午後1時30分～4時30分 3回目：午後5時30分～9時
●日曜・祝日・12/30・1/2～1/4 1回目：午前10時～午後0時30分 2回目：午後1時30分～6時

休館日 毎週火曜日・国民の祝日の翌日・12/31・1/1

利用料 ■一般・市外65才以上 350円 ■高校生等・市内65才以上 250円 ■中学生以下 100円
■回数券・1年・半年会員券あり

●金浦B&G海洋センター「竹嶋潟カヌーパーク」

TEL 74-3040
〒018-0302 にかほ市黒川字竹島潟8-1



多機能型艇庫 ■艇庫 ■多目的スペース ■ロッカー室 ■男女シャワー室 ■男女更衣室 ■授乳室
■休憩スペース ■テラス ■バリアフリー、男女トイレ

開放時間 ●木曜～月曜 1回目：午前9時～正午 2回目：午後1時～4時

休館日 毎週火・水曜日、国民の祝日の翌日、12/25～1/3

利用料 ■カヌー・サップ：市内一般 500円 ■高校生等・65才以上 200円 ■小中学生 100円 ■団体 2,000円
■ペアカヌー：市内一般 750円 ■高校生等・65才以上 300円 ■小中学生 150円 ■団体 3,000円
・1艇1時間以内の料金で市外の利用は2倍 ・未就学児は無料
・団体利用は、4人以上の使用で、市内外、艇数、時間は問いません

無料貸出 スケートボードセット、モルック、フレスコボール

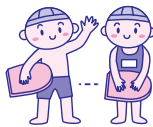
象潟・金浦B&G
海洋センター

各種教室

●生後6か月～2歳児

ベビー教室

●10月～3月
●定員／なし



●年少児

のびのび水泳教室

●10月～3月
●定員／15人

●年中・年長児

わんぱく水泳教室

●10月～3月
●定員／30人



●小学1・2年生

チビッコ水泳教室

●10月～3月
●定員／30人

●小学3～6年生

ジュニア教室

●10月～3月
●定員／30人

●一般

大人教室

●4月～3月
●定員／10人



各種体験

竹嶋潟カヌーサップ

●開放時間内随時

すなあそびーち 砂 ASO Beach

●小砂川海岸 期日未定

プール DE サップ

●象潟B&G 期日未定

海岸 DE カヌー・サップ

●小砂川海岸 期日未定

スノートレッキング

●2月 仁賀保高原他

詳細は、市広報やホームページ、市公式LINEを通じてお知らせします。

NPO法人 BSスポーツクラブにかほ

平成22年3月に『B (Bright:輝く) S (Smile:笑顔) スポーツクラブにかほ』と命名し、にかほ市に誕生した総合型スポーツクラブです。健康・体力づくり、仲間づくり、生きがいづくり、元気な地域づくりを目指した誰でも楽しめるプログラムを提供します。地域の皆様と共に、スポーツを通して豊かなライフスタイルと地域の活性化を目指す活動をしています!

NPO法人BSスポーツクラブにかほ事務局
にかほ市象潟町字狐森7番地(象潟体育館内)
TEL 0184-44-8663 FAX 0184-44-8665
HP●http://www.bssc-nikaho.net
E-mail●bssc-n@bssc-nikaho.net

◆事業計画

No.	実施日	事業名	場所	参加料
1	4月15日(水)	BS事業 開始式「健康教室(講演会)&インターバル速歩体験会」	エスパーク★にかほ	無
2	4月24日(金)	健康づくり教室①「観桜deウォーキング[真人公園]」	横手市	有
3	5月22日(金)	健康づくり教室②「湖畔deウォーキング[田沢湖周辺]」	仙北市	有
4	6月 5日(金)	健康づくり教室③「ジオパークdeトレッキング[男鹿半島]」	男鹿市	有
5	6月26日(金)	BSオープン「ペタンク」	大竹農村公園	有
6	7月10日(金)	健康づくり教室④「グラウンドゴルフ交流戦」	薫風苑	有
7	10月17日(土)	第16回BSフェスティバル[市スポレク祭] 参加事業	仁賀保体育館・公民館	有
8	11月 6日(金)	健康づくり教室⑤ 芸術鑑賞「旧池田氏庭園&わらび座観劇」	仙北市	有
9	12月 5日(土)	BS文化事業「創作教室」	仁賀保公民館	有
10	1月27日(水)	BSレクリエーション「ボウリング」	西日はまなすファミリーボウル	有
11	2月18日(木)	健康づくり教室⑥「ヨガ&元気づくり教室」(体験教室)	仁賀保公民館	無
12	3月 3日(水)	BS体験教室「エンジョイスports[多種目]」	象潟体育館	無
13	3月24日(水)	健康づくり教室⑦「郷土史探訪ウォーキング[松山文化伝承館]」	山形県酒田市	有

※ 参加するには参加料がかかる事業があります。詳細は事務局にお問合せください。

※ 日程を変更する場合があります。詳細は市広報、リーフレット及び各地域体育館の「BS掲示板」でお知らせします。

◆インターバル速歩教室

時間 午前10時～11時
(※印の時間は別途記載)

No.	実施日	会場
1	※4月15日(水)	エスパーク
2	4月22日(水)	
3	5月13日(水)	
4	6月10日(水)	
5	6月17日(水)	
6	7月 8日(水)	
7	※9月 2日(水)	
8	10月21日(水)	
9	11月18日(水)	
10	12月 2日(水)	

※4月15日(水)午後～
※9月2日(水)午前10時～11時半
初心者向けの体験教室を行います。

◆エンジョイスports教室

時間 午後1時30分～3時
(※健康チェック 午後1時～2時)

No.	実施日	種目	会場
1	5月27日(水)	ピックルボール体験教室	象潟体育館
2	7月 1日(水)	グラウンドゴルフ	薫風苑
3	9月16日(水)	ノルディックウォーキング	竹嶋潟付近 (雨天時:エスパーク)
4	11月11日(水)	パドルテニス・風船バレー (健康チェック)	象潟体育館
5	12月 9日(水)	ミニテニス・ラージ卓球 (健康チェック)	金浦公民館 (兼)体育館
6	2月10日(水)	スクエアステップ・モルック (健康チェック)	金浦公民館
7	3月 3日(水)	体験教室(多種目) インターバル・ニュースポーツ	象潟体育館



◆実施時間◆

左記の時間
※受付は開始30分前から行います。

※健康チェックは詳細は広報及びチラシ等でお知らせします。
(午後1時～2時)

◆参加料:会員以外は1回参加につき100円の保険料を徴収させていただきます。

◆屋内施設を利用する場合は内履シューズを準備して下さい。

◆参加申込、問合せ等はBS事務局までご連絡ください。
※日程や時間を変更する場合があります。

◆この事業に継続して参加される方々にはBSスポーツクラブの入会をお勧めします。

この事業は老若男女誰でもスポーツを楽しむことができる教室です。どなたでも気軽に参加できます。

◆サークル活動の予定

サークル名	実施日	会場	会費	活動時間	対象(内容)
BSクラブ (エンジョイスports教室)	別記	市スポーツ施設他	会員無料	午後1時30分～3時	どなたでも (ニュースポーツ系の活動)
にかほラーヂ	毎週 月～金	金浦体育館	2,000円/年	(月・水・木・金)午前9時00分～正午 (火)午後7時～9時	中高年中心 (ラーヂボール卓球)
にかほミニテニス愛好会	毎週 火・金	金浦体育館	1,200円/年	午前9時30分～正午	中高年中心
エスペルド (サッカー)	4月～11月	象潟グラウンド 金浦小学校跡地 鶴舞グラウンド	10,000円/年 7,000円/月	(平日)	小学生 (キッズレベルからの一貫指導) 各カテゴリーに分かれての活動
	毎週 火・木・土・日			午後7時～9時	
	12月～3月	市スポーツ施設 ナイスアリーナ		(休日)	
エストレージャ (サッカー)	4月～11月	象潟グラウンド 西目カントリーパーク	10,000円/年 7,000円/月	午後7時～9時	中学生 (ジュニアユース世代の育成)
	毎週 水・金			午前9時～11時 午後1時～3時	
	12月～3月	エスパーク★にかほ ナイスアリーナ		午後7時～9時	
	毎週 土・日	西目カントリーパーク 高校体育館・ナイスアリーナ		午前9時～11時 午後1時～3時	
スポーツ吹矢愛好会	毎週 金	象潟公民館 「大ホール」	2,000円/年	午前9時30分～正午	中高年中心
にかほ市ペタンククラブ	4月～10月	大竹農村公園	2,000円/年	午後1時30分～4時	中高年中心
	週 2回				
	11月～3月	とんがり童夢ばお		午後1時～3時	

◆スポーツスクール・スポーツ教室の予定

教室名	会場	定員	実施期間及び時間	対象(内容)	備考
キッズスポーツスクール	象潟体育館 エスパーク★にかほ	15名	11～3月(日曜日) 午前10時～11時	5～7歳児 (ボール遊び、動きづくり)	兄弟・親子 割引あり
リフレッシュヨガ教室	仁賀保公民館	20名	午前10時30分～11時30分 (月2回 木曜日)	どなたでも (ヨガストレッチ等)	特典あり
笑顔はつらつ体操教室	仁賀保公民館	20名	午前10時30分～11時30分 (全6回 木曜日)	どなたでも(リズム体操・ス トレッチ・有酸素運動等)	
ナイトヨガ教室	エスパーク★にかほ	15名	午後7時～8時 (全6回 金曜日)	どなたでも (体幹運動・ヨガストレッチ等)	

※1 スポーツスクール・スポーツ教室の詳細についてはリーフレット・市広報・BS掲示板で案内します。※2 教室に参加する場合は参加料がかかります。

◆問い合わせ先(BS事務局):0184-44-8663 ※質問や疑問な点については、左記問合せ先にご連絡をお願いします。

令和8年度 BSスポーツクラブにかほ入会のご案内

◆入会希望の方は、申込書に必要事項を記入の上、年会費
(保険料込)を添えて申込み下さい。

◆申込書はBS事務局、市各体育館のBS掲示板に準備してあります。
又ホームページからも出力できます。

有効期間(令和8年4月1日～令和9年3月31日)

一緒にスポーツを楽しみながら、健康・
体づくり、仲間づくりをしませんか?

区分		年会費(保険料込)
※正会員	高校生以上	4,600円
正会員(障がい者)		3,600円
クラブ会員(一般)		2,600円
クラブ会員(障がい者)		1,600円
クラブ会員(子供)	小・中学生	1,600円
家族会員	3人以上の同居の家族	6,800円 (4人目以降一人につきプラス600円)

※それぞれ特典が違
いますので詳細はHP又
は事務局にお問い合わせ
ください。



HP: <http://www.bssc-nikaho.net>

●会員の受付は、年間を通して随時行っています。お気軽にお申込みください。

文化団体紹介

団体名/活動場所/活動時間/会費 の順に記載しています。

一緒に楽しく活動してみませんか? 初心者大歓迎です! 各団体の問い合わせ先はお近くの公民館へ!

芸: 芸術文化協会加盟団体

短歌 仁賀保・槐短歌会 芸

仁賀保公民館/第3金曜日:午前9時30分~午後0時30分/月1,000円

満天短歌会 芸

講師の都合上日時は未定/主として午後1時~4時/詳細はお問い合わせください

俳句 にかほ俳句会 芸

仁賀保勤労青少年ホーム/年間4回程度の俳句大会、市民文化祭への参加/年2,000円/詳細はお問い合わせください

あぜみち俳句会 芸

会長宅(上郷)/毎月1回(20日以降の火曜日)午後1時30分~4時/年5,000円

象潟潮騒俳句会 芸

象潟公民館/第3木曜日:午後1時30分~4時(変更あり)/年4,000円

茶道 茶道裏千家一一会 芸

会長宅(平沢)/毎週土曜日:午前9時30分~午後4時(途中昼休憩あり)/年3,000円ほか

茶道石州流みどり会 芸

象潟公民館/第2金曜日:午後6時30分~9時/1回800円

茶道裏千家若水会 芸

指導者宅(平沢)/第1・2・3火曜日:午前9時30分~/年4,000円

茶道裏千家敬沖会 芸

指導者宅(象潟)/毎週水曜日:午後7時~9時、毎週木曜日:午後1時~3時/年6,000円

工芸 ステンドグラス同好会

仁賀保公民館/第1水曜日:午前10時~午後4時/月2,000円

水墨画・日本画 にかほ日本画・水墨画同好会 芸

金浦公民館/第4土曜日:午後1時30分~4時30分/年3,000円

絵画 絵画ホビー会 芸

仁賀保公民館/第2日曜日 正午~午後5時/年3,000円

湾頭絵画クラブ 芸

金浦公民館/原則第4水曜日:午前10時~午後4時/年2,000円

写真 写友にかほ 芸

仁賀保公民館/5・7・9・11・1・3月第3土曜日:午後1時30分~5時頃/年3,000円

陶芸 仁賀保町陶芸愛好会 芸

仁賀保公民館/第1・3土曜日:午前9時~午後5時/年7,000円

金浦陶芸クラブ 芸

金浦公民館/第2・4火曜日:午前9時30分~午後4時30分/年6,000円

書道・てん刻 にかほ書道クラブ 芸

仁賀保勤労青少年ホーム/第1・3水曜日:午後1時~3時/年2,000円

心珠会 芸

金浦公民館・講師宅(両前寺)/毎週水・金曜日:午後3時~9時/月3,000円

相成文會(てん刻) 芸

講師宅(金浦)ほか/不定期(月2~3回):応相談/月3,300円

景聖書学院 芸

講師宅(象潟)/(子ども)毎週月・金曜日:午後2時~5時、(大人)毎週火曜日:午前10時~正午/(子ども)月2,500円、(大人)月3,000円

象潟楽書クラブ 芸

象潟公民館/第3金曜日:午前10時~正午/年3,000円

きさかた書道クラブ

象潟公民館/月2回火曜日:午後1時30分~3時30分/年8,000円

盆栽 にかほ市さつき盆栽同好会 芸

会員宅/月1~2回(12・1・2月は休み):午前10時~午後3時/年4,000円

詩吟 にかほ吟友会 芸

仁賀保勤労青少年ホーム/毎週木曜日:午後1時30分~3時30分/月3,000円

楽器演奏 にかほハーモニカ愛好会 芸

仁賀保地域内自治会館/第1・3火・水曜日:午前9時30分~11時30分/年2,000円

ウヤムヤシンフォニエッタ 0868楽団

金浦公民館/毎週月曜日:午後7時~9時/年1,000円

にかほウインド・アンサンブル 芸

仁賀保勤労青少年ホーム/毎週水曜日:午後6時~9時/月1,000円

マルモほろん倶楽部 芸

仁賀保勤労青少年ホーム/隔週 第1・3日曜日:午前9時~正午/年2,500円

オカリナ・サークル「ねむの花」

仁賀保勤労青少年ホーム/第1・3土曜日/午前10時~正午/年200円

楽器演奏・音楽鑑賞 音楽愛好会Grace Sounds

象潟公会堂/原則奇数月第3土曜日:午後1時30分~3時/年200円

大正琴 にかほ大正琴花かげ会 芸


仁賀保勤労青少年ホームほか/第1・3水曜日:午前10時~正午/月4,000円

箏曲 生田流箏曲鳳友会 芸

仁賀保公民館ほか/第1・3土曜日:午後3時~5時/月1,000円

コーラス **コールひまわり** 

仁賀保勤労青少年ホーム／第1・3金曜日：午後0時30分～2時30分／月1,500円

コールささかた 

象潟公民館／第1・2・3月曜日：午前10時～正午／年10,000円

キッズコーラス **Global Voices** 

金浦公民館／月2回程度(いずれかの日曜日、お問い合わせください)：午前9時～10時30分／1回700円、10回6,000円

太鼓 **仁賀保太鼓伝承会** 

仁賀保体育館／毎週火曜日：午後7時～9時／年5,000円

象潟九十九島太鼓 

上浜体育館／毎週火・金曜日：午後7時～9時／年3,000円

象潟九十九島子ども太鼓 

上浜体育館／毎週金曜日：午後7時～8時／子ども(小学生～高校生)は無料

カラオケ **象潟カラオケ愛好会** 


象潟地域内各所／第2・4土曜日：午後1時～4時／なし

音楽の創作 **にかほオリジナル愛唱会** 

仁賀保勤労青少年ホームほか／第2火曜日ほか：午前9時30分～11時30分ほか／月500円

民舞 **勝仙流勝千会** 

仁賀保公民館／毎週水曜日：午後6時15分～8時45分／月3,000円

翔乃流陽千会 

会主宅(赤石)／火・水・土・日：午前9時30分～正午／月5,000円(内訳：月謝 3,500円／活動費 1,500円)

新舞踊千扇会 

西日シーガルほか／毎週水曜日ほか：午前9時30分～11時30分ほか／月1,000円

洋舞 **ダンススクールONE ROUTE** 

ONE ROUTEスタジオ／月～土曜日：午後6時～9時／4,500円～(お問い合わせください)

民謡 **仁賀保民謡みよし会** 

仁賀保公民館／毎週金曜日：午後7時～8時45分／月500円

囲碁 **にかほ市囲碁同好会** 

金浦公民館／第2日曜日：午前9時～午後4時／1回500円

錦鯉 **仁賀保錦鯉愛好会** 

お気軽にお問い合わせください／年3,000円

手芸 **サークルばら(リメイク)** 

仁賀保公民館／第2・4月曜日：午前9時～午後3時／月1,000円

ルピナス

仁賀保公民館／第2日曜日：午前10時～午後3時／なし

パッチワーク布遊

仁賀保公民館／第2・4木曜日：午前9時～午後0時30分／年6,000円

クロスステッチ教室

仁賀保公民館／第2・4火曜日：午前9時30分～正午／月1,000円

レザークラフト教室

仁賀保公民館／第2・4火曜日：午前9時30分～午後2時30分／月2,000円(材料費別途)

クリスタル(ビーズアート)

仁賀保公民館／第3水曜日・隔月第4土曜日：午後1時～4時30分／会費なし(材料費別途)

手芸サークルやまぼうし(手芸全般・つるし飾り) 

金浦公民館／第1・3金曜日：午前9時30分～午後3時／年3,000円

もの作り綾(手芸全般) 

金浦公民館／第3月曜日：午前9時30分～午後4時／月1,000円(材料費別途)

えみの会(リメイク・手芸全般) 

象潟公民館／第2・4水曜日：午前9時～正午／月1,000円

縫いものクラブ

象潟公民館／第4月曜日：午前9時30分～午後4時／1回1,000円

手芸(工芸) **一閑張りクラブ**

象潟公民館／年間6回の土・日曜日：午前9時～午後3時／年1,000円

押し花 **押し花サークル サクラ**

仁賀保公民館／第1・3火曜日：午前10時～午後1時30分／1回1,000円

染め物 **草木染サークル**

仁賀保公民館／第2月曜日(月2回の場合もあり)：午前9時30分～午後3時(午前8時30分～午後3時30分の場合もあり)／年10,000円

語学・文学 **英語リーディングクラス**

仁賀保公民館／毎週水曜日：午後6時30分～8時／年3,000円

象潟英会話クラブ

象潟公民館／毎週火曜日：午後6時30分～8時／年2,000円

郷土史研究 **仁賀保古文書学習会**

仁賀保勤労青少年ホーム／第3土曜日：午後1時30分～3時／年1,000円

象潟古文書学習会

象潟公民館／第2土曜日：午前9時30分～正午／年1,000円

パソコン **にかほパソコン楽学クラブ**

象潟公民館／第1・3金曜日：午後1時～3時30分／年1,000円

子育て支援・読み聞かせ

メルヘン(おもちゃライブラリー「きしゃぼっぽ」)
フェライト子ども科学館ゆうぎ室／第1・3木曜日：午前10時～11時30分／なし

読み聞かせボランティアいぶき
図書館こびあ／第2土曜日／午前10時30分～11時
金浦公民館(例会)／第1木曜日／午後1時～3時30分／年1,000円

朗読ボランティアいづみ

お気軽にお問い合わせください

絵手紙 **絵手紙サークル朋の会**

仁賀保公民館／第1月曜日：午後1時30分～4時／年2,000円

団体名／活動場所／活動時間／会費 の順に記載しています。

料理 **スイーツ・クラブ** 

金浦公民館／年間9～10回の土曜日：午前9時～正午／1回
300円(材料費別途)

社交ダンス **象潟社交ダンス同好会**

象潟公民館／毎週水曜日：午後7時～9時／月1,500円

フラダンス **ナ フラ ロケラニ ホア** 

仁賀保公民館／毎週火曜日(講師第1・3)：午前10時～正午／
年1,000円、講師1回1,500円

フラ オ プメハナ ホア 

金浦公民館／第1・3火曜日：午後0時30分～3時30分、第2・4
火曜日：午前10時～正午／年1,000円、第1・3火曜日講師レッ
スン日1回1,500円

演芸 **にがぼ座** 

市内各所／通年／約1時間以内／年500円

日本皿まわし協会 秋田支部 

象潟公民館／第2火曜日：午後6時～7時30分／年3,000円

自然 **自然観察ニカホの会**

市内各所／詳細はお問い合わせください／年1,000円

お気軽に各公民館へ
お問合せください！



スポーツ団体紹介

🔴:スポーツ協会加盟団体

一緒に楽しく活動してみませんか? 初心者大歓迎です! 各団体の問い合わせ先はスポーツ振興課へ!

サッカー **にかほ市サッカー協会** 🔴
お気軽にお問い合わせください。

FCエンジェルス(女子) 🔴
火: ぽお/木: 仁賀保GF/毎週火・木曜日 午後7時~9時/
高校生以上月2,000円/中学生以下原則無料

ソフトボール **にかほ市ソフトボール協会** 🔴
お気軽にお問い合わせください。

象潟女子ソフトボールクラブ 🔴
象潟中学校ソフト場ライト側グラウンド/第2日曜日 4~10
月: 午前9時~正午

剣道、銃剣道 **にかほ市剣道連盟** 🔴
お気軽にお問い合わせください。/年3,000円

にかほ市銃剣道連盟 🔴
お気軽にお問い合わせください。

太極拳 **にかほ市武術太極拳連盟** 🔴
お気軽にお問い合わせください。

仁賀保太極拳協会 🔴
仁賀保公民館/毎週火曜日 午前9時30分~11時30分/午
後7時~8時40分/月1,000円

金浦太極拳協会 🔴
金浦公民館/毎週木曜日 午後1時30分~3時30分/月1,000円

象潟太極拳協会 🔴
象潟公民館/毎週金曜日 午後1時30分~3時30分/月1,000円

太極拳サークル桜 🔴
仁賀保公民館/第2・4金曜日 午前9時30分~11時30分

象潟太極拳愛好会 🔴
象潟公民館/毎週水曜日 午後7時~9時/上浜構造改善セン
ター/毎週土曜日 午前10時~正午/月1,000円

少林寺拳法 **にかほ市少林寺拳法協会** 🔴
専有道場/毎週火・木曜日 午後6時30分~9時/お問い合
わせください。

弓道 **にかほ市弓道連盟** 🔴

仁賀保弓友会 🔴
志仁館弓道場/毎週水曜日 午後6時~8時/毎週土曜日
午後2時30分~4時/月1,000円

居合・抜刀道 **にかほ剣の会** 🔴
都市農村交流センター/毎週木曜日 午後6時30分~8時30
分/月1,000円

バレーボール **にかほ市バレーボール協会** 🔴
象潟体育館/毎週金曜日 午後7時~9時/年2,000円(保険
料別途)

仁賀保シャイン 🔴
仁賀保体育館/毎週月・木曜日 午後7時30分~9時/年
4,000円(保険料含む)

象潟クラブ(家庭婦人) 🔴
象潟体育館/毎週金曜日 午後7時30分~9時/年5,000円
(保険料・登録料)

ユートリックススポーツクラブ(ソフトバレー・バドミントン)
火: 金浦体育館 水: 仁賀保体育館/毎週火・水曜日 午後7
時~9時/バドミントン部は年4,000円、1回200円

象潟ソフトバレーボール同好会 🔴
象潟小学校/毎週木曜日 午後7時~9時/年5,000円(保険料含む)

8人制バレーボール **にかほ市8人制バレーボール協会** 🔴
お気軽にお問い合わせください。

健康バレーボールクラブ 🔴
仁賀保体育館/毎週月・金曜日 午前9時30分~正午/年
1,500円(保険料別途)

はつらつクラブ 🔴
仁賀保体育館/毎週月曜日 午後1時~3時、毎週木曜日 午
後1時~3時30分/年1,500円(保険料別途)

象潟町8人制バレーボール愛好会 🔴
象潟体育館/毎週火・金曜日 午後0時30分~3時/年1,200
円(保険料別途)

バスケットボール **にかほ市バスケットボール協会** 🔴
お気軽にお問い合わせください。

象潟バスケットボールクラブ 🔴
象潟中学校/毎週月・水曜日 午後7時~9時

シェイク×シェイク 🔴
象潟中学校/毎週金曜日 午後7時~9時

ゲートボール **にかほ市ゲートボール協会** 🔴
象潟児童公園 冬季・とんがり童夢ぽお/毎週月・木曜日 午
後1時~3時/年3,000円(保険料含む)

バドミントン **にかほ市バドミントン協会** 🔴
お気軽にお問い合わせください。

仁賀保バドミントンクラブ 🔴
平沢小学校/毎週火曜日 午後7時30分~9時/月500円

象潟バドミントンクラブ 🔴
毎週月・金: 象潟小学校/毎週火: 象潟体育館/午後7時~9時/
年2,000円

はまなすスポーツクラブ 🔴
仁賀保体育館/毎週水曜日 午前9時30分~正午/年2,000円

あすなろスポーツクラブ 🔴
仁賀保体育館/毎週木曜日 午前9時~正午/年1,500円

金浦シャトル 🔴
金浦体育館/毎週木曜日 午後7時~9時/1回400円

象潟ウェンズデー 🔴
4~10月 象潟体育館 11~3月 象潟都市農村交流センター/毎
週火・金曜日 午前10時~正午/月1,000円(初心者300円)

OTC 🔴
仁賀保体育館/金: 午後7時~9時 日: 午前9時30分~午後0時30分/
1回100円

金浦Baclub 🔴
金浦体育館/毎週月曜日 午後7時~9時/1回大人100円、
高校生50円、中学生以下無料

象潟縁集会 🔴
上浜体育館/水: 午後7時~9時 土: 午後6時~9時 第3日:
午前9時~午後5時/月4,000円

卓球 **にかほ市卓球協会** 🔴

象潟体育館/毎週水曜日 午後7時~9時
金浦体育館/毎週月・水・木・金曜日 午前9時30分~正午
毎週火曜日 午後7時~9時/年2,000円

スポーツ
団体紹介

象潟卓球クラブ

象潟体育館/毎週月・木曜日 午後1時30分～3時30分/年1,500円

ユートリックススポーツクラブ(ラージボール卓球)

仁賀保体育館/毎週火曜日 午後1時～3時、毎週木曜日 午後7時～9時、毎週日曜日 午前10時～正午/年1,000円(保険料別途)

グラウンド・ゴルフ にかほ市グラウンド・ゴルフ協会

お気軽にお問い合わせください。

仁賀保グラウンド・ゴルフ協会

薫風苑/とんがり童夢ばお/4～11月:毎日/エスパーク★にかほ/12月～3月:第1・3木曜日/午後1時～3時/年2,000円

金浦グラウンド・ゴルフ協会

南極公園/悪天候を除き毎日/午後1時～3時※7～9月は午前9時～正午/年2,000円

野球 にかほ市野球連盟

お気軽にお問い合わせください。

硬式テニス にかほ市硬式テニスクラブ

4～11月 仁賀保テニスコート/毎週土曜日 午前9時～正午/12～3月 とんがり童夢ばお/毎週日曜日 午後3時～5時/年3,000円

ソフトテニス にかほ市ソフトテニス協会

※会員練習日 4～10月 毎週土曜日 午前11時～午後1時/とんがり童夢ばお 4～10月 毎週日曜日 午前9時～午後1時/仁賀保テニスコート 11～3月 毎週土曜日 午後7時～9時/象潟体育館

※教室 ジュニア教室① 4～10月 毎週土曜日 午前9時～11時/とんがり童夢ばお ジュニア教室② 11～3月 毎週土曜日 午後5時～7時/象潟体育館 中高生の教室・合同練習会 5～9月 毎月第1・2・4日曜日 午前9時～11時/仁賀保テニスコート

にかほ市ジュニアソフトテニスクラブ

会員練習日 4～3月 毎週火・水・金曜日 午後5時～/上浜体育館 毎週土曜日 午後2時～/上浜体育館又は 仁賀保テニスコート

体験会随時:全県大会への出場 4・5・8・9・12月に県内で大会が開催され、参加しています。

ミニテニス、パドルテニス にかほミニテニス

金浦体育館/毎週火・金曜日 午前9時30分～正午/会費1,200円 毎週体験無料

にかほ市パドルテニス協会

火:象潟体育館/午後1時～3時
木:都市農村交流センター/午前9時30分～正午
金:都市農村交流センター/午後7時～9時
土:象潟体育館/4月～9月/午後7時～9時
土:都市農村交流センター/10～3月 午後7時～9時
※年会費 3,000円

柔道 にかほ市柔道連盟

金浦中学校武道場/毎週火～金曜日 午後5時30分～8時/毎週土・日曜日/午前8時30分～正午/なし

スキー 象潟霊峰スキークラブ

矢島スキー場ほか/冬季/随時/年3,000円

空手道 にかほ市空手道連盟

お気軽にお問い合わせください

日本空手協会象潟支部

象潟中学校/毎週月・水・金曜日 午後7時～9時/月2,000円

剛柔流空手道 道志会

道場(自宅敷地内)/毎週月・水・金曜日(祝日休み) 午後7時～9時/月3,000円(週3回)

国際武術団体連合 円撃会総本部 渋谷道場

常設道場(平沢)/毎週月・水・金曜日 少年部:午後6時30分～8時 一般部:午後7時～9時/月4,000円(入会金5,000円)

キックボクシング 国際武術団体連合 円撃会 渋谷GYM

常設ジム(金浦)/毎週金・日曜日 午後7時～9時/月3,000円

ターゲットバードゴルフ ターゲットバードゴルフ協会

とんがり童夢ばお/毎週火曜日 夏期:午前9時～11時 冬期:午前11時～午後1時/年2,500円

ウォーキング 夜deナイトウォーキング

金浦公民館/毎週木曜日(祝日を除く) 午後7時30分～8時30分

インターバル速歩 にかほ

象潟体育館、エスパーク★にかほ/毎週月・火・金・土曜日 月・火・金:午前10時～11時 土:午後2時～3時/年会費1,000円

インディアカ インディアカ愛好会

象潟小学校/毎週火・土曜日 午後7時～9時/年1,000円(保険料別途)

スポーツ吹矢 スポーツ吹矢愛好会

象潟公民館/毎週金曜日 午前9時30分～正午/年2,000円

よさこいダンス 華風舞

月:象潟体育館(4～11月) 水:金浦体育館 午後7時～9時/年10,000円

フィットネス シェイプアップ教室

象潟公民館/毎週木曜日 午後7時30分～8時30分/1回400円

ふれあい健康サークル(象潟)

象潟体育館/毎週木曜日 午前10時～11時30分/年1,500円(保険料別途) 1回100円

ふれあい健康サークル(仁賀保)

仁賀保公民館/第2・4月曜日 午前10時～11時30分/年2,000円 1回200円

水曜フィットネスサークル

象潟公民館ほか/毎週水曜日 午前10時～11時30分/年1,000円、1回200円

痛み解消こまち体操

エスパーク★にかほ/月2回(火曜日) 午後1時30分～2時45分/月5,000円

ヨガ ハッピーYOGA

金浦公民館/象潟公民館/第1・3火曜日(金浦) 第2火曜日(象潟)/午前10時～正午/1回1,000円

ペタンク にかほ市ペタンク・クラブ

夏季:大竹農村公園 冬季:とんがり童夢ばお/毎週月・金曜日/午後1時30分～3時30分/年2,000円

にかほ市ペタンク愛好会

4～10月:下荒屋地区広場 11～3月:とんがり童夢ばお/毎週火・金曜日/午前9時～正午/年1,000円

にかほ市スポーツ少年団 にかほ市スポーツ少年団 事務局/スポーツ振興課 ☎33-8855

スポーツ少年団は、地域の人たちが「スポーツを通した子どもたちの健全育成」を目的に活動しています。

- ①平沢バレーボール ②平沢バスケットボール ③にかほ女子ミニバスケットボール ④仁賀保剣道 ⑤ニカホWin-SFC
- ⑥金浦柔道 ⑦にかほ卓球 ⑧金浦バレーボール ⑨象潟剣道 ⑩象潟バスケットボール
- ⑪象潟バレーボール ⑫KK.Legame(サッカー) ⑬ジャングルKid's(ダンス) ⑭NK spirits jr 野球
- ⑮リーダー会(中学生以上の活動、本部事業企画運営、各種研修会の参加)

スポーツ施設紹介

市内の体育施設をスポーツ・レクリエーション等、心身のリフレッシュにお役立てください。

施設名	施設概要	開設期間	利用時間	休館日等	使用料	お申込み・お問い合わせ
仁賀保体育館	943㎡ バレーボール2面、バドミントン4面、バスケットボール1面、柔道、卓球台4台	通年	午前9時～午後9時	年末年始 (12/29～1/3) 文化祭 (10/27～11/5)	1時間あたり全面貸切 500円 半面貸切 250円 個人(高校生以上) 1人 50円	仁賀保公民館 (むらすぎ荘) にかほ市平沢字 馬飼森30 電話 37-3121 FAX 37-3123
仁賀保テニスコート	砂入り人工芝コート1面、 グレーコート3面	4月～11月	午前9時～午後7時	冬期間閉鎖	1時間あたり コート1面 100円	
にかほ市武道館	418㎡ 半面72畳分は畳スペースとして利用できます。	通年	午前9時～午後9時	年末年始 (12/29～1/3)	1時間あたり 200円	
金浦体育館	814㎡ バレーボール2面、バドミントン4面、バスケットボール1面、卓球台9台	通年	午前9時～午後9時	年末年始 (12/29～1/3) 文化祭 (10/27～11/5)	1時間あたり全面貸切 500円 半面貸切 250円 個人(高校生以上) 1人 50円	金浦公民館 にかほ市金浦字 南金浦49-2 電話38-2049 FAX38-4925
象潟体育館	1,012㎡ 観覧席620席 バスケットボール1面、バレーボール2面、バドミントン6面、テニス1面、卓球台16台	通年	午前9時～午後9時	年末年始 (12/29～1/3) 文化祭 (10/27～11/5)	1時間あたり全面貸切 600円 半面貸切 300円 個人(高校生以上) 1人 60円	BSスポーツクラブ (象潟体育館内) にかほ市象潟町字 狐森7 電話 43-3209 FAX 44-8665
象潟野球場 (九十九島球場)	12,757㎡ 軟式野球1面、 スコアボード、放送設備、 スタンド500人収容	5月～8月 上記以外	午前5時30分～午後7時 午前8時～午後7時	冬期間閉鎖	1時間あたり市内 200円 市外 400円 市内と市外混成 300円	
多目的屋内運動場 (エスパーク★にかほ)	人工芝アリーナ(40m×50m) フットサルコート2面	通年	午前9時～午後9時	年末年始 (12/29～1/3)	1時間あたり全面貸切 1,200円 半面貸切 600円 個人(高校生以上) 1人 120円	
竹嶋潟スケートパーク	各種セクション、夜間照明	積雪・雨天時以外	午前5時30分～午後8時50分	積雪・雨天時等利用不可	無料	
象潟グラウンド	400mトラック(グレー)、 天然芝生フィールド、 照明塔8基	4月～11月	午前9時～午後9時	冬期間閉鎖	夜間照明 1時間あたり 市内 3,500円 市外 7,000円 市内と市外混成 5,200円	スポーツ振興課 (エスパーク★にかほ)
金浦岡の谷地 グラウンド	14,144㎡ 軟式野球1面	5月～8月 上記以外	午前5時30分～午後7時 午前8時～午後7時	冬期間閉鎖	無料	にかほ市黒川字 岩潟21 電話 33-8855 FAX 74-6446
仁賀保 グリーンフィールド	13,800㎡ 天然芝生フィールド、照明塔 6基、放送設備 サッカー ゴール一般1対、少年2対、ス コアボード(移動式)	8月～11月	午前9時～午後9時	※芝生の状況により利用制限があります。	1時間あたり 専有 中学生以下:1,200円～ 一般:2,400円～ 夜間照明 1時間あたり 全点灯:3,500円 半点灯:3,000円	
スポーツセンター	サッカー場2面 屋内練習場	通年 屋外は 5月～11月	午前9時～午後7時 夜間照明なし	年末年始 (12/29～1/3)	1時間あたり 専有 中学生以下:1,200円～ 一般:2,400円～	
多目的広場 とんがり童夢ぱお	人工芝 1,145㎡、 研修室あり	通年	午前9時～午後9時	毎月 第1月曜日 年末年始 (12/29～1/3)	貸切 1時間あたり600円 個人(高校生以上) 1時間につき60円	観光課 にかほ市象潟町字浜ノ田1 電話 43-3230 FAX 43-3239 ぱお 電話・FAX37-3808
象潟都市農村 交流センター	450㎡、 バドミントン2面、 バレーボール1面	通年	午前9時～午後9時	年末年始 ※詳細は広報でお知らせします。	1時間あたり全面 300円 半面 150円 個人 30円	農林水産課 にかほ市金浦字花潟93-1 電話 38-4303 FAX 38-4050
象潟B&G 海洋センター	25m×6コースプール、 幼児プール、ジャグジープール、 探暖室、シャワールーム、 ロッカールーム、 2階多目的ホール	通年	月曜～土曜 午前10時～午後9時 日曜、祝日、 12/30、1/2～4 午前10時～午後6時	毎週火曜日、 国民の祝 日の翌日、 12/31、1/1	利用料 大人1回 350円 中学生以下 100円 回数券・1年・半年会員券あり	象潟B&G 海洋センター にかほ市象潟町字 二丁目塩越213-1 電話 43-6490 FAX 43-6496
金浦B&G 海洋センター (竹嶋潟カヌーパーク)	艇庫、多目的スペース、ロッ カー室、男女シャワー室、男 女更衣室、授乳室、休憩ス ペース、テラス、バリアフリ ートイレ、男女トイレ	3月～11月	午前9時～午後4時	毎週火・水曜日 祝日の翌日 年末年始 (12/25～1/3)	カヌー・サップ 1時間あたり 大人 1回 500円～ 中学生以下 100円～	金浦B&G 海洋センター にかほ市黒川字 竹島潟8-1 電話 74-3040

※ 上浜・上郷・小出体育館・象潟運動広場・小出グラウンドの使用については
スポーツ振興課(33-8855)へ問い合わせください。

社会教育施設紹介

開館時間 午前9時～午後9時 休館日 年末年始(12/29～1/3)



仁賀保公民館

「むらすぎ荘」の愛称で親しまれています。仁賀保体育館と併設され、周辺には仁賀保グリーンフィールド、児童公園があり、鳥海山を一望できる見晴らしの良い高台にあります。多種多様な講座や会議の利用に適した環境にあります。

〒018-0402 にかほ市平沢字馬飼森30 ☎37-3121 FAX37-3123
Eメール koumin-ni@city.nikaho.lg.jp
駐車場 37台 バス不可
施設概要 1階 会議室(第1・2)、集会室、休憩室(第1・2)、調理実習室、学習室
2階 大広間、ミーティングルーム、レクリエーション室、茶室、講堂



金浦公民館・金浦勤労青少年ホーム

日本海と鳥海山を眺望できる高台に位置する恵まれた環境にあります。金浦勤労青少年ホームと金浦体育館が併設され、これらの施設と併せた多種多様な講座や会議に利用できます。

〒018-0311 にかほ市金浦字南金浦49-2 ☎38-2049 FAX38-4925
Eメール koumin-k@city.nikaho.lg.jp
駐車場 約70台 バス可
施設概要 1階 集会室(洋室)、工作室、会議室、こどものえき
2階 調理室、軽運動室、娯楽室、音楽室、集会室(和室)、研修室、茶室



象潟公民館

にかほ市象潟庁舎、象潟体育館、郷土資料館の施設が隣接し、中ほどに位置しています。これらの施設と併せた多種多様な講座や会議に利用できます。図書館象潟分館が併設されており、談話室にギャラリーが設けられ市民の憩いの場となっております。

〒018-0104 にかほ市象潟町字狐森31-1 ☎43-2229 FAX43-2586
Eメール koumin-ki@city.nikaho.lg.jp
駐車場 約50台 バス可
施設概要 1階 九十九島の間、合歓の間、談話室、子育て支援センターぐうちよきばあ、
図書館象潟分館(開館時間等はP.9に掲載)
2階 大ホール、芭蕉の間、会議室、研修室(第1・2)

象潟公会堂

〒018-0119 にかほ市象潟町字三丁目塩越163 ☎43-2229(象潟公民館)

フェライト子ども科学館 (詳細はP.7)

〒018-0402 にかほ市平沢字室田4-1 ☎32-3150 FAX32-3153
ホームページ <https://www.ferrite.jp/> Eメール ferrite@city.nikaho.lg.jp

仁賀保勤労青少年ホーム (詳細はP.8)

〒018-0402 にかほ市平沢字中町79 ☎35-4711 FAX35-4618
Eメール home-ni@city.nikaho.lg.jp

図書館こぴあ (詳細はP.9)

〒018-0311 にかほ市金浦字十二林70-10 ☎32-4100 FAX32-4105
Eメール copia@city.nikaho.lg.jp

白瀬南極探検隊記念館 (詳細はP.10)

〒018-0302 にかほ市黒川字岩瀧15-3 ☎38-3765 FAX38-3762
ホームページ <https://shirase-kinenkan.jp> Eメール shirase@city.nikaho.lg.jp

象潟郷土資料館(文化財保護課) (詳細はP.11)

〒018-0104 にかほ市象潟町字狐森31番地1 ☎43-2005 FAX43-2014
ホームページ "象潟郷土資料館で検索" Eメール kyouiku-bh@city.nikaho.lg.jp

スポーツ振興課(エスパーク★にかほ) (詳細はP.12、13)

〒018-0302 にかほ市黒川字岩瀧21 ☎33-8855 FAX74-6446
Eメール supotusinko@city.nikaho.lg.jp

象潟・金浦B&G海洋センター (詳細はP.14)

〒018-0118 にかほ市象潟町字2丁目塩越213-1 ☎43-6490 FAX43-6496
Eメール bg-ki@city.nikaho.lg.jp

