



### 講座・イベント

#### インターバル速歩教室&グラウンドゴルフ

▼日時／9月21日(木)・13時30分～16時▼会場／薫風苑周辺(雨天時エスパーク★にかほ)▼参加費／無料▼持ち物／飲み物  
▽BSスポーツクラブにかほ 44・8663

#### 第40回由利本荘・にかほ市民医学講座

医療とケアでの自分らしい人生の終いじたく(人生会議)をするための講話です。申込み不要、入場料は無料です。  
▼日時／9月23日(土)・14時～(開場13時30分)▼会場／カダーレ(由利本荘市)▼内容／▽第一部『人生の最終段階における医療とケア』人生会議をしてみませんか?▽第二部『ともに紡ぐあなたの物語とナラティブブック』▼講師／秋田県医師会副会長・伊藤伸一先生  
▽健康推進課 32・3000

#### 宮本能成 日本画展

象潟町に所縁ある宮本能成

の個展。象潟を中心に金浦から西目、遊佐、吹浦など秋田山系の鳥海山や日本海など親子三代にわたる迫力ある風景画を多数展示。  
▼期間／9月24日(日)～30日(土)  
▼時間／9時～17時(初日は13時から、最終日は13時まで)▼会場／象潟公民館▼入場料／無料  
▽宮本能成個展「実行委員会」 竹内 090・2607・8784

#### 仁賀保中学校吹奏楽部 定期演奏会

4年ぶりの一般公開になります。ぜひこの機会に音楽にふれてみませんか。  
▼日時／9月24日(日)・13時30分～(開場13時)▼会場／仁賀保勤労青少年ホーム▼入場料／無料  
▽仁賀保中学校 36・2121

#### エスパーク★にかほ ランニングマシン説明会

エスパーク★にかほのメイソアリーナにランニングマシンを2台設置しています。ランニングマシンでは歩いたり走った速度や距離を知ることができます。利用にあたって

は説明会の受講が必要です。  
▼日時／9月26日、10月24日、11月28日(毎月第4火曜日)・9時30分～9時45分▼利用対象／高校生以上▼受講料／無料▼申込期限／前日正午まで  
※仁賀保勤労青少年ホームトレーニング室利用者証、民間フィットネス施設等会員証を提示できる場合は説明会受講なしで利用できます。  
▽スポーツ振興課 33・8855

#### 防火・防災啓発イベント

地震体験車や消防車を展示予定です。(雨天時縮小)  
▼日時／9月30日(土)・9時30分～11時30分▼会場／ビフレにかほ店駐車場  
▽消防本部予防課 38・2824

#### 市民ソフトテニス大会

▼日時／10月1日(日)・9時～▼会場／仁賀保テニスコート▼種目／①中学生の部：男女別ダブルス個人戦②一般の部：男女別ダブルス個人戦▼申込期限／9月24日(日)  
※高校生以上の現役選手は出場できません。  
▽齋藤 080・6044

3720

#### ちびっくぐらう

きょうしつ2023 「幼児教室」

▼期日・会場／①10月2日(日)②4日(水)③10日(火)④16日(月)⑤17日(火)(トランポリンDay)・象潟体育館▼時間／16時～17時▼対象／年中児、年長児▼参加費／①～④4回で500円(初回に集金)⑤300円▼申込期限／9月26日(火)  
※1回のみ参加も可能です。  
▽BSスポーツクラブにかほ 44・8663

#### 体力測定会

▼日時／10月4日(水)・19時～▼会場／仁賀保体育館▼対象／20歳～79歳▼持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲料水▼申込期限／9月29日(金)  
▽スポーツ振興課 33・8855

#### 第14回にかほ市長杯争奪グラウンドゴルフ大会

▼日時／10月8日(日)・▽受付：8時30分～▽開会式：9時～▽プレ開始：9時30分▼会場／薫風苑▼プレ形式

／8ホール×4コース(32ホール)▼参加費／700円▼申込方法／居住地域別に左記へ連絡▼申込期限／9月25日(日)  
▽仁賀保地域：相庭 36・2480▽金浦地域：佐藤 38・2337▽象潟地域：高橋 43・3347

#### スポレク祭

▼期日／10月9日(月)▼主会場／エスパーク★にかほ▼内容／①9時～9時15分・総会開会式②9時15分～10時・室伏スポーツ庁長官のセルフチェックと運動(オンライン)③10時～・スポーツ体験や健康チェック  
※他会場の詳細は後日お知らせします。  
◆健康チェックをしてみませんか?健康プロジェクト、スポレク祭で実施する健康チェックの予約を受け付けます。

▼時間／10時～12時▼内容／①ロコモ度、体脂肪、歩行年齢チェック(所要時間30分)②血液・オーラルチェック(所要時間1時間)▼定員／①40人②20人▼申込期限／10月2日(月)  
▽スポーツ振興課 33・8855

55

#### 由利組合総合病院 院内サロン『おひやま』

▼日時／10月10日(火)・11時～15時▼会場／由利組合総合病院がん相談支援センター▼内容／①11時～11時30分・がん化学療法看護認定看護師より「化学療法の副作用とセルフケア」ミニ学習会②13時30分～15時・茶話会  
▽由利組合総合病院 27・200

#### カステラが食べたい

ふわふわ、しっとり、ザラザラのカステラを手作りします。型は厚紙を使います。  
▼日時／10月14日(土)・9時30分～12時▼会場／金浦公民館▼講師／佐々木和子氏▼参加費／500円▼持ち物／エプロン、三角巾、タオル、ゴムベラ、ハンドミキサー、タッパー(20×20)▼託児／100円／人▼申込期限／9月25日(月) 申込みはコチラ  
▽金浦公民館 38・2049

#### スマートフォン操作体験会

1日2回開催で、1回目はスマートフォンを初めて触る

ような初心者向けの内容(本体の基本操作、カメラの使い方等)、2回目は少しレベルアップした内容(インターネット閲覧等)を予定しています。  
▼日時／10月17日(火)・①11時～12時30分②13時30分～15時▼会場／金浦公民館▼参加費／無料▼定員／10人▼申込方法／左記へ連絡  
▽特定非営利活動法人 あきたパートナーシップ(遊学舎) 018・829・5801

#### 裁判所・検察庁見学ツアー

裁判所および検察庁では、法の日週間記念行事として裁判所・検察庁見学ツアーを開催します。詳しくは秋田地方・家庭裁判所ウェブサイトを確認ください。  
▼日時／10月18日(水)・13時30分～15時45分▼会場／秋田地方裁判所(仮庁舎)、秋田地方検察庁▼定員／30人▼申込方法／左記へ連絡▼申込期間／10月2日(月)～10月6日(金)  
▽秋田地方・家庭裁判所総務課庶務係 018・803・0181

#### カラダほぐし講座

無理のないストレッチ、体

#### にかほサービス店主催 第18回グラウンドゴルフ大会

▼日時／10月20日(金)・▽受付：12時30分～▽プレ開始：13時20分(小雨決行)▼会場／薫風苑▼申込条件／満点スマイルカード1枚で1人申込可能(記名等必須)▼申込先／スマイルカード加盟店、商工会本・支所▼申込期間／9月25日(月)～10月6日(金)  
▽にかほ市商工会仁賀保支所 36・3507

#### 食生活改善推進員養成講座

地域で食生活改善を中心としたボランティア活動を行う