

講座・イベント

エンジンヨイススポーツ教室

日時／11月6日(水)・13時～15時30分(測定は14時まで)
会場／エスパーク★にかほ
内容／骨密度測定、糖化産物測定、インターバル、ペタ...

ジュニアソフトテニス教室

期間／11月9日～3月29日(毎週土曜日)・17時～19時
会場／象潟体育館
対象／小学6年生以下
参加費／200円

にかほ市ソフトテニス協会
齋藤 ☎080・6044・3720

キッズスポーツスクール

日時／11月10日(日)・10時～11時(無料体験)
会場／エスパーク★にかほ
内容／動きづくり、ボール遊びなど
対象／5～7歳児
持ち物／内シューズ、飲み物

BSスポーツクラブにかほ
☎44・8663

ブラウブリッツ秋田ホームゲーム 藤枝MYFC戦

ホームタウンサンクスデーとして、ブラウブリッツ秋田のホームゲームに抽選でにかほ市民限定200人をご招待...

申し込み

限／11月5日(火)
ブラウブリッツ秋田 ☎018・874・9777

「うごけおめざむ」教室

日時／11月11日(月)、14日(木)、18日(月)・16時～17時
会場／象潟体育館
内容／マット運動、鉄棒、跳び箱など
(教室は3回の指導プログラム)
対象／年中・年長児
指導者／富樫由美さん
参加費／500円/回(保険料込み)
定員／15人
持ち物／内シューズ、飲み物

由利組合総合病院 院内サロン『おひさま』

申し込み不要です。お気軽

にお越しください。

期日／11月12日(火)
会場／由利組合総合病院がん相談支援センター
内容／▽11時～11時30分・理学療法士による「リンパ浮腫について」ミニ学習会
▽13時30分～15時・茶話会
対象／がん患者、家族、遺族など、どなたでも
由利組合総合病院 ☎27・1200

第18回科学フェスティバル

さまざまな実験や体験、ものづくりなどのブースが並びます。家族みんなで科学の楽しさに触れてみてください。
入場・体験無料です。
日時／11月16日(土)・9時30分～15時30分
会場／由利本荘市総合体育館
※上履き、作った物を入れるバッグを持参ください。
中学校教育課 ☎38・2266

秋田県子ども民俗芸能交流大会・第16回由利本荘市民俗芸能大会

日時／11月16日(土)・13時30分～(開場は12時30分)
会場／西目公民館シーガル
出演(にかほ市)／鳥海山日立舞、金浦神楽
司会／高野菜さん(NHK秋田放

送局)
入場料／無料
秋田県生涯学習課文化財保護室 ☎018・860・5192

熊野神社七五三

期日／11月17日(日)
時間／▽午前の部：10時～(受付・9時～)
▽午後の部：14時～(受付・13時～)
会場／熊野神社社殿(象潟)
祈祷料／3,000円/人
※駐車場は亀屋酒店と小浜会館となります。
※左記に申し込みください。当日も受け付けます。
熊野神社氏子会・上浜ノ町当番丁・齋藤 ☎080・3196・5590

暮らしの保健室

ひだまりな
期日／11月17日(日)
会場／カダーレ(由利本荘市)
講話会
時間／10時30分～12時
内容／『おとなのための絵本カフェ』田中美樹子さん、渡部陽子さん
参加費／1,000円
申込期限／11月14日(木)(事前申込が必要)
茶話会
時間／13時30分～15時
内容／新聞紙でエコバッグを

作ってみよう
参加費／無料(お茶代100円・申込不要)

暮らしの保健室ひだまりな
武田 ☎090・1492・8425

カラダのほす講座③ Zoom配信

仁賀保公民館と象潟公民館を受信会場に、講座をZoom配信します。お近くの公民館で、健康体操教室にオンラインで参加してみませんか。
日時／11月19日(火)・10時～11時30分
受信会場／仁賀保公民館、象潟公民館
受講料／無料(申込不要)
講師／齋藤真弓さん
持ち物／ヨガマット、タオル、飲み物

健康づくり食育教室②(仁賀保会場)

2回目の内容は「自分の食事バランスをチェックしてみよう」の講話と、「主食・主菜・副菜のそろった食事を作ろう」の調理実習です。
日時／11月19日(火)・10時～13時
会場／スマイル
参加費／300円
定員／先着18人
持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、マスク
申込

BSオープン 「ペタンク」パートII

期日／11月12日(火)
健康推進課 ☎32・3000
日時／11月20日(水)・9時～15時
会場／エスパーク★にかほ
参加費／▽正会員800円
▽クラブ会員900円
▽一般1,000円(昼食、保険料込み)
申込期限／11月13日(水)
※各種賞品あります。
BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

色彩心理

色が心身に与える影響
日時／11月20日(水)・10時～12時
会場／愛和商事株式会社(由利本荘市石脇字赤元1-126)
講師／渡辺公美子さん(カラーコーディネーター)
参加費／800円(コーヒー、ケーキ付)
定員／12人
申込期限／11月15日(金)
愛和商事 ☎22・7557

食生活改善推進員養成講座

食生活を見直すことは、健康づくりの基本になります。調理実習等とおして栄養の知識を広げてください。

日時／11月26日(火)・10時～13時
会場／スマイル
参加費／300円
定員／先着15人
持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、マスク
申込期限／11月19日(火)
健康推進課 ☎32・3000

にかほ市民バスケットボール大会2024

日時／12月1日(日)・9時～
参加資格／にかほ市に在住または勤務している方(高校生以下の学生は要相談)
参加費／1,000円/チーム(当日持参)
申込期限／11月20日(水)
※会場は参加チームに直接お知らせします。
市バスケットボール協会 佐々木 ☎080・1807・4451

困り事・相談

ひきこもり相談
毎月第2火曜日に開催。電話相談はいつでもどうぞ。
日時／11月12日(火)・13時～15時
会場／エニワン
共催／あきた若者サポートステーション
にかほびおら佐々木 ☎43・

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間
法務局では、次のとおり「女性の人権ホットライン」強化週間を実施し、人権擁護委員および法務局職員が相談に応じます。また、相談内容についての秘密は厳守します。
期間／11月13日(水)～19日(火)・8時30分～19時(土・日曜日は10時～17時)
相談電話／女性の人権ホットライン(☎0570・070・810)

無料調停相談会

秋田地方法務局人権擁護課 ☎018・862・1443
民事・家事調停委員が相談に応じます。秘密は厳守しますのでお気軽にお越しください。
日時／11月13日(水)・10時～14時
会場／市民交流学習センター(由利本荘市)
内容／金銭・土地・建物・交通事故・家庭(夫婦・親子関係・離婚・相続)の問題等
本荘調停協会 ☎44・8298