

講座・イベント

鳥海高原であそぼう！ 冬のわくわくプレーパーク

ポニーランド花立ではこの冬、思い切り雪を楽しむ遊び場を開放します！雪いっぱいの大自然で冬の思い出をつくりませんか？

▼日時／1月1日(水)～3月9日(日)の土日祝日・10時～15時
▼会場／ポニーランド花立（鳥海高原花立牧場公園内）
▼雪遊びメニュー／▽無料：雪だるま作り、かまくら作り、そり遊び、凧あげ、スノーストライダー、射的▽有料：アイスクリーム作り（500円）、スノーモービル＆カヌーなど（200円）
※有料のメニューは時間に制限があります。詳細は左記まで問い合わせください。

問 ポニーランド花立 ☎55・2711

図書館3館合同企画

本の福袋「お年玉」

市内図書館3館より、冬におすすめの本をセット（2～3冊）にして貸し出します。一年の始まりに読書を楽しんで、心も身体もポカポカ温

まりませんか。無くなり次第終了となります。

▼期間／1月4日(土)～13日(月)
▼会場／市内3図書館
問 図書館こびあ ☎32・4100

全国スキーの日

無料スキー講習会

▼日時／1月5日(日)・10時～15時（当日受付9時～）
▼会場／鳥海高原矢島スキー場
▼対象／小学2年生以上
▼参加費／無料（保険料500円・リフト代、昼食は各自）
問 鳥海高原矢島スキー場 ☎56・2182

BSエンジョイスポーツ 「インターバル速歩& キンボール」

▼日時／1月8日(水)・13時30分～15時30分
▼会場／金浦体育館
▼参加費／▽一般：100円
▼持ち物／運動できる服装、飲み物
問 BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

BSキッズ

スポーツスクール

▼日時／1月12日(日)、26日(日)・10時～11時
▼会場／象潟

体育館▼内容／動きづくり、ボール遊びなど
▼対象／5～7歳児
▼参加費／500円（保険料込）（親子・兄弟含む）
問 BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

令和7年合同寒稽古

県内の実戦空手道4団体が合同で海中寒稽古を行います。見学は自由ですのでぜひお越しください。

▼日時／1月12日(日)・11時30分頃
▼会場／平沢海水浴場
問 円掣会 渋谷 ☎090・4317・0183

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／1月14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・皮膚・排泄ケア認定看護師による「スキンケアについて」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
問 由利組合総合病院 ☎27・1200

冬のプラネタリウム教室

▼日時／1月18日(土)、19日(日)・14時～15時（受付13時40分～）
▼会場／カダーレ（由利本荘市）
▼内容／冬の星座と神話、冬に見られる天体・天文現象など
▼参加費／無料
▼定員／各40人
▼申込／1月8日(水)以降左記に電話で申し込み

①由利本荘市教育支援センター ☎22・3166（月水木金の9時～15時）

②カダーレ事務局 ☎22・2500（①以外の時間）

※小学生以下保護者同伴。

問 由利本荘市教育支援センター ☎22・3166

暮らしの保健室

ひだまりな

▼期日／1月19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／「こんな時、どうしたらいいのかな：を一緒に考えてみませんか？」
▼講師／松本慶一さん（企業組合ほっと代表）

茶話会

希望者にはパステルとアートやカードゲーム、新聞紙エ

コバッグ作りなどを用意しています。

▼時間／13時30分～15時
▼参加費／無料（お茶代100円）
パステルとアート希望の場合材料代500円・申込不要
問 暮らしの保健室ひだまりな 武田 ☎090・1492・8425

カラダのばす講座④

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／1月21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
問 金浦公民館 ☎38・2049

にかほ市郷土史市民講座

郷土の歴史や文化、自然を専門の先生方から学ぶ全6回の講座です。

▼期日とテーマ／①1月21日(火)：「鳥海山山麓における近代農業遺産としての堆肥小屋」
②1月30日(木)：「斎藤由理男とデンマーク体操につい

て」
③2月12日(水)：「若手継承者からみた民俗芸能・番楽のみらい」
④2月19日(水)：「正月と盆の民俗」
⑤2月24日(月)：「獅子ケ鼻湿原の水環境について」
⑥3月3日(月)：「にかほ地域の考古学―古代・行ヒ森遺跡に関連して―」

時間／13時30分～15時頃

▼会場／①③⑥金浦公民館②④⑤象潟公民館
▼受講料／無料
▼申込期限／1月13日(月)

※テーマは変更になることがあります。

※申込者に詳しい日程表を通知します。

問 象潟郷土資料館 ☎43・2005

健康づくり食育教室④

（仁賀保会場）

4回目の内容は「たんぱく質は健康づくりの味方」の講話と「バランスよくたんぱく質をとろう」の調理実習です。

▼日時／1月22日(水)・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
▼申込期限／1月15日(水)
問 健康推進課 ☎32・3000

桂三若・桂三度

落語二人会

▼日時／1月26日(日)・15時～（開場14時30分）
▼会場／仁賀保勤労青少年ホーム
▼入場料／▽前売券：2,000円
▽当日券：2,500円（全席自由席）
問 にかほ市商工会青年部事務局 ☎38・3350

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／1月14日(火)・14時～16時
▼会場／エニワン
▼共催／あきた若者サポートステーション
問 にかほびおら佐々木 ☎43・3664

第2回かたりんく

にかほ研修会

自宅での介護に関して不安を抱えていますか？らんぷにかほ訪問看護リハビリステーションでは定期的に研修会を行っています。今回は講師をお呼びして開催します。講演後には看護師・理学療法士による健康・介護に関

わる相談も受け付けます。どなた様もお気軽にご参加ください。

▼日時／1月18日(土)・14時～15時30分
▼会場／仁賀保勤労青少年ホーム
▼内容／講演「介護者のメンタルヘルスケア」
家族介護におけるストレスマネジメントとは
▼講師／上村佐知子さん（秋田大学大学院医学系研究科理学療法学科准教授）
▼参加費／無料
▼定員／先着50人
▼申込／左記に電話で申し込み

問 らんぷにかほ訪問看護リハビリステーション ☎74・7602

こころの健康づくり相談日

相談時間は1人1時間です。
◆臨床心理士による相談日
▼日時／1月20日(月)・10時～14時

◆精神科医による相談日

▼日時／1月23日(木)・14時～15時

◇◇◇◇◇
▼会場／スマイル
▼申込／相談日の2日前まで仁賀保保健センターへ申し込み
問 仁賀保保健センター ☎32・3000