講座・イベント

にかほんじょうはるめぐりスタンプラリー2025

にかほ市・由利本荘市それぞれ2箇所以上ずつ、合計4箇所以上のスタンプを集めて応募すると、抽選で豪華賞品が当たります。奮って参加ください！

▼**期間**／4月5日(土)～5月31日(土)▼**応募期限**／5月31日(土)（期限日消印有効）▼**スタンプ設置場所**／にかほ市観光拠点センターにかほっと、土田牧場、エスパーク★にかほ、フェライト子ども科学館、稲倉山荘、修身館（本荘公園内）、道の駅にしめ、ハーブワールドAKITA（道の駅にしめとハーブワールドAKITAはどちらかでしか押印できません）、八塩いこいの森センターハウス、道の駅おおうち、由利高原鉄道「矢島駅」

詳しくはこちら

問由利地域振興局地域企画課☎22・5432

BSリフレッシュヨガ教室

▼**日時**／4月10日(木)、24日(木)・10時30分～11時30分▼**会場**／仁賀保公民館▼**講師**／由利栄美さん▼**参加費**／▽クラブ会員…300円▽一般…500円（割引スタンプカードあります）▼**持ち物**／飲料水、タオル

問BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

BS事業「開始式」健康チェック測定＆インターバル速歩体験会

▼**日時**／4月11日(金)・13時～15時（測定は14時まで）▼**会場**／エスパーク★にかほ▼**内容**／老化物質蓄積状況チェック・ベジチェック▼**講師**／富樫由美さん（IWTインストラクター）▼**参加費**／無料▼**持ち物**／運動着、室内シューズほか

問BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

BSナイトヨガ教室

▼**日時**／4月11日(金)・19時～20時▼**会場**／エスパーク★にかほ▼**講師**／由利栄美さん▼**参加費**／300円▼**持ち物**／飲料水、タオル

問BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

スタイルアップ教室～椅子やマットを使ってのリズム体操・筋力アップ～

▼**日時**／4月17日(木)・10時30分～11時30分▼**会場**／仁賀保公民館▼**講師**／由利栄美さん▼**参加費**／300円▼**持ち物**／飲料水、タオル

問BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

金浦西国三十三番観音様巡拝

▼**日時**／4月20日(日)・9時20分～13時▼**集合場所**／エニワン▼**参加費**／▽男性…1、500円▽女性…500円▼**申込み**／左記へ電話で申し込み▼**申込期限**／4月14日(月)

問観音講中事務局 佐々木勇☎38・3002／佐々木耕治☎38・2325

観桜deウオーキング「大潟村桜並木と菜の花ロード」

▼**期日**／4月23日(水)▼**バス送迎**／▽象潟体育館…8時30分▽エニワン…8時45分▽スマイル…9時▼**参加費**／▽正会員…2、500円▽クラブ会員…2、700円▽一般…3、000円（昼食代・諸経費含む）▼**定員**／30人▼**持ち物**／ウオーキングできる服装、飲料水、ほか（詳細は申し込み時に連絡）▼**申込期限**／4月16日(水)

問BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

中島台獅子ケ鼻湿原森開き

申込不要、現地集合・現地解散となります。皆さんお誘いあわせのうえ気軽に参加ください。

▼**日時**／5月10日(土)・9時～12時（8時50分集合）▼**集合場所**／中島台レク森駐車場▼**参加費**／無料

問鳥海山飛島ジオパークにかほエリアガイドの会 佐藤☎090・4478・4603

エスパーク★にかほランニングマシン説明会

エスパーク★にかほのメイン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、1時間につき120円で利用できます。利用にあたっては説明会の受講が必要です。

▼**日時**／毎月10日・9時30分～10時▼**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、説明なしで利用できます。

問スポーツ振興課☎33・8855

パドルテニスやっています

テニスの小型版で、板状のラケットでフェルト付きの柔らかいボールを使います。

▼**日時**／①火曜日・13時～15時②木曜日・9時30分～12時③金曜日・19時～21時④土曜日・19時～21時▼**会場**／①象潟体育館②③象潟都市農村交流センター④象潟体育館（4月～9月）、象潟都市農村交流センター（10月～3月）▼**持ち物**／シューズ、飲み物、動きやすい服装▼**年会費**／3、000円

問斎藤☎080・6006・7758

募集

モンベルフレンドショップへ登録しませんか？

環鳥海地域ではモンベルフレンドショップに登録する事業者を募集しています。

フレンドショップとは、モンベル会員へ会員特典を提供する事業者です。ショップに登録すると全国に118万人以上いる会員へPRできるほか、モンベル製品を使用したオリジナル商品が販売可能になります。登録料は無料です。皆さまのご登録お待ちしています。

詳細は市HPをご確認ください。

詳しくはこちら

問観光課☎43・3230

外部行政評価委員募集

行政サービスや業務への取組み結果を次の事業実施へ結び付けるため、毎年行政評価を行っています。外部の視点からより客観的に評価し改善を図るため、外部行政評価委員を募集します。

▼**募集期限**／4月18日(金)▼**募集人数**／8人程度（書類選考）▼**会議日程**／6月～8月頃にかけて3回程度を予定（平日昼間）▼**応募条件**／市内在住の方で、平日昼間に開催される会議に出席可能な方▼**応募方法**／市HPまたは下記応募先で指定の応募用紙を取得のうえ、必要事項を記入して、直接持参または郵送、FAX、Eメールのいずれかにより提出▼**応募先**／▽直接持参…総務課、金浦市民サービスセンター、市民課市民サービス班▽郵送・FAX・Eメール…総務課

問総務課／〒018・0192にかほ市象潟町字浜ノ田1☎43・7507／FAX43・5707／✉soumu@city.nikaho.lg.jp

私たちと一緒に九十九島をきれいにしませんか

九十九島の松をまもる会では、島々に生育する松を松くい虫被害から守り、美しい景観を後世まで守り続けようと、毎年会員有志による刈払い作業を行っています。草刈機を使ったことが無い方でも大歓迎です。草刈機はこちらで準備します。万が一のケガや事故に備え、傷害保険に加入します。有償ボランティアとして、謝礼を支払います。気軽にお問い合わせください。

▼**活動期間**／6月～7月中旬の平日（悪天候は中止）▼**作業時間**／7時30分～11時30分

問象潟郷土資料館☎43・2005

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**／4月8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

問にかほびおら 佐々木☎43・3664

こころの健康づくり相談日

◆**臨床心理士による相談日**

▼**日時**／4月11日(金)・10時～14時

◆**精神科医による相談日**

▼**日時**／4月17日(木)・14時～15時

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

▼**会場**／スマイル▼**申込**／相談期日の2日前まで健康推進課へ申し込み

問健康推進課☎32・3000