

講座・イベント

図書館3館合同企画 夏のお楽しみ袋「おぼんだま」

市内図書館より、夏に読みたいおすすめの本をセットにして貸し出します。

▼期間／8月2日(土)～15日(金)
▼会場／図書館こびあ、仁賀保分館、象潟分館
▼図書館こびあ ☎32・4100

「琴浦・両前寺浜」クリーンアップ

海岸に漂着したペットボトルなどのプラスチックゴミ回収活動を一緒にしてみませんか。

▼日時／8月6日(水)・9時15分～11時(小雨中止) ▼集合場所／両前寺浜入口道路脇 ▼持ち物／活動に適した服装、軍手、タオル、滑りにくい靴、熱中症予防グッズ
▼由利エコプロ 石原 ☎090・5593・6323

日韓児童交流絵画コンテスト入賞作品展示

▼期間／8月8日(金)～18日(月)
▼会場／鳥海山 木のおもちゃ館(由利本荘市) ▼開催

テーマ／ねえ、みてみて！わたしのふるさとじまん ▼内容／入賞児童40人の作品ならびに韓国梁市入賞児童の作品展示

▼(一社) 由利本荘青年会議所 ☎22・4940

第17回にかほ市長杯争奪市民サッカー大会

▼期日／8月14日(木) ▼会場／TDK-ASC ▼チーム編成／町内会・集落を単位としたチーム、8人制(複数町内会の合同チーム可。年齢構成等要件あり) ▼参加費／2、000円／チーム ▼代表者会議／8月4日(月)・18時30分～・仁賀保公民館(参加受付、組み合わせ抽選会等)
▼市サッカー協会 浅野 ☎90・2368・8423

夏休み子ども映画会

▼日時／8月17日(日)・10時～
▼会場／図書館こびあ ▼対象／幼児、児童とその保護者 ▼入場料／無料 ▼上映／映画すみっこぐらし ツギハギ工場 のふしぎなコゝ(上映時間69分) ▼定員／20人(要事前申込)
▼図書館こびあ ☎32・4100

健康づくり食育教室④(象潟会場)

4回目の内容は、「ベジエック(野菜の推定摂取量の測定)」と「もう70gの野菜を増やしよう」の調理実習です。

▼日時／8月19日(火)・10時～13時 ▼会場／象潟構造改善センター ▼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／8月12日(火)
▼健康推進課 ☎32・3000

院内サロン『おひさま』

▼期日／8月19日(火) ▼会場／由利組合総合病院 ▼内容／▽11時～11時30分・院内専門職種からミニ学習会「知っておきたい緩和ケア」▽13時30分～15時・茶話会 ▼対象／がん患者、家族、遺族、地域住民など
▼由利組合総合病院 ☎27・1200

講演会「元氣な腎臓は正しい食事から！～見直そう私の食習慣～」

糖尿病は進行すると、腎臓に大きな負担をかけ腎不全や

透析治療が必要になることもありますが、正しい知識と早めの対応で予防することができます。糖尿病と腎臓の関係、予防のための食習慣などについて管理栄養士が分かりやすくお話しします。ぜひご参加ください。

▼日時／8月21日(木)・10時～11時30分 ▼会場／象潟公民館 ▼内容／▽糖尿病と腎臓に関連する食習慣について▽糖尿病予防のための食材や食品の選び方等 ▼講師／榎池田薬局 管理栄養士 ▼参加費／無料 ▼定員／80人 ▼申込期限／8月14日(木)
▼健康推進課 ☎32・3000

ナイトヨガ教室

▼日時／8月22日(金)・19時～20時(※8月29日開催から変更) ▼会場／エスパーク★にかほ ▼講師／由利栄美さん ▼参加費／300円
▼BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

ゆつくり登つう鳥海山

登山が初めての方も、久しぶりの方も、みんなと一緒にゆつくり登りましょう。

▼期日／8月23日(土) ▼コース／鉾立～御浜 ▼日程／8時・

鉾立出発～15時・鉾立到着 ▼対象／小学生以上 ▼参加費／無料 ▼定員／20人 ▼申込／左記QRコードから申し込み

▼申込期限／8月8日(金)

※市役所各庁舎発着のバスも用意しています。

※服装等詳細は後日連絡します。

▼ススポーツ推進委員会事務局 ☎33・8855

にかほ創業塾

創業を目指す方を全力で応援します。

▼日時／8月23日(土)、24日(日)30日(土)・10時～17時 ▼会場／金浦公民館 ▼受講料／3、000円(予約必須)
▼にかほ市商工会 ☎38・3350

アランマール秋田バスケットボールクリニック

アランマール秋田の選手からバスケットの基礎スキルを教えてもらいませんか？初心者、観覧大歓迎です！
▼日時／8月23日(土)・10時～12時 ▼会場／象潟体育館 ▼対象／市内の小学生(1～6年生) ▼申込・問合せ／下記

QRコードから ▼申込期限／8月15日(金)
※観覧のみは申込不要。

ブラウブリッツ秋田ホームゲーム FC今治戦

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！

夏の思い出にサッカー観戦はいかがでしょう？

▼日時／8月23日(土)・18時キックオフ ▼会場／ソユースタジアム(秋田市)
▼申込／下記QRコードから申し込み ▼申込期限／8月18日(月)
▼ブラウブリッツ秋田 ☎018・874・9777

鳥海高原花立「天空のロマン」

「星空が美しいまち」全国第2位に選ばれたことがある矢島地域の花立牧場公園で星空を鑑賞しませんか。シンガーソングライターやトランプットデュオによる演奏などのイベントも行います！
▼日時／8月30日(土)・17時30分～20時30分 ▼会場／鳥海高

操縦免許証更新・失効講習

▼日時／9月6日(土)・10時～
▼会場／秋田県漁業協同組合南部支所(金浦) ▼必要書類等／小型船舶操縦免許証の写し、住所変更の場合は住民票(本籍記載)、操縦免許証、受講料、証明写真(当日撮影) ▼申込期限／開催8日前
▼金木海事代理士事務所 ☎018・857・0167

体力測定会

自身の体力を知り、運動、スポーツの習慣化に繋がるきっかけとなる測定会です。
▼日時／9月2日(火)・19時～
▼会場／象潟体育館 ▼内容／握力、上体おこしほか
※年齢により一部種目が異なります。
▼ススポーツ推進委員会事務局 ☎33・8855

原花立牧場公園内(ポニーランド花立※雨天時は花立体育館) ▼参加費／▽大人：1、500円▽小学生：700円▽未就学児：無料(ピザ&ドリンク付き) ▼申込／左記に電話で申し込み ▼申込期限／8月22日(金)
▼ポニーランド花立 ☎55・2711

快適ライフスタイル講座

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回コースです。

▼日時／①9月7日(日)②10月5日(日)③11月30日(日)・9時～10時30分 ▼会場／象潟公民館 ▼講師／齋藤真弓さん ▼内容／①朝ヨガ+食とダイエツト講座+軽運動②休養講座+軽運動③セルフケア講座+軽運動 ▼受講料／1000円/回 ▼定員／20人
▼象潟公民館 ☎43・2229

庭木剪定講習

剪定の基本知識や作業の安全対策について学ぶとともに道具の扱い方、手入れ方法など実技を通して習得します。

▼日時／9月9日(火)、10日(水)・9時～16時 ▼会場／午ノ浜温泉 ▼対象／60歳以上の方 ▼定員／15人(選考) ▼受講料／無料 ▼申込／ハローワーク、シルバー人材センターに置いてある申込用紙に記入のうえ連合会に申し込み ▼申込期限／8月29日(金)
▼秋田県シルバー人材センター連合会 ☎018・888・4680