講座・イベント

健康づくり食育教室②（仁賀保会場）

2回目の内容は、「カルシウムで骨と健康を守ろう」の講話と「毎日おいしくカルシウム習慣」の調理実習です。
▼**日時**／11月17日㈫、18日㈬・10時～13時▼**会場**／スマイル▼**参加費**／500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10日㈫
問健康推進課☎32・3000

第4回ゆりほん・にかほ福祉事業所販売会

由利本荘市・にかほ市・ゆり支援学校の合同販売会を開催します。
▼**日時**／11月17日㈫・10時～12時▼**会場**／カダーレ（由利本荘市）
問にかほ市障がい者基幹相談支援センター☎74・7660

BSインターバル速歩教室

▼**日時**／11月18日㈬・10時～11時▼**会場**／エスパーク★にかほ▼**講師**／富樫由美▼**参加費**／100円（保険料）▼**持ち物**／上履き・飲み物
▼**申込期限**／11月29日㈯
問齋藤☎080・6044・3720

平田オリザ氏講演会「わかりあえないことから」

劇作家・平田オリザ氏によるワークショップと講演会を開催します。
▼**日時**／12月13日㈯・▽ワークショップ10時～12時▽講演会13時～15時▼**会場**／仁賀保勤労青少年ホーム▼**定員**／▽ワークショップ30人▽講演会200人▼**申込**／二次元コードより申込み
詳細・申込みはこちら
問連携推進課☎43・7510

雇用・職業

自衛官採用試験

◆**一般曹候補生**
▼**試験日**／11月28日㈯～12月6日㈰の指定する1日▼**会場**／志願者が希望する場所（任意）▼**応募資格**／採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の方▼**応募期限**／11月20日㈭
◆**2等陸・海・空士（任期制自衛官）**
▼**試験日**／11月13日㈭～21日㈯の指定する1日▼**会場**／志願者が希望する場所（任意）
▼**応募資格**／採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の方▼**応募期限**／令和9年1月14日㈭
問自衛隊由利本荘地域事務所☎22・3479

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10日㈫・13時～15時▼**会場**／仁賀保公民館
問にかほびおら☎090・4087・6748

こころの健康づくり相談日

うつ、依存症、不登校、ひきこもり、家庭内暴力、思春期におけるこころの相談、育児のお悩み等の相談に応じています。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**／11月13日㈭、20日㈭・9時30分～10時30分
◆**精神科医による相談日**
▼**日時**／11月18日㈫・14時～15時
◇◇◇◇◇
▼**会場**／スマイル▼**申込**／相談日の2日前まで健康推進課へ申込み
問健康推進課☎32・3000

法テラス秋田による 巡回無料法律相談会

▼**日時**／11月27日㈭・13時～16時▼**会場**／仁賀保公民館▼**内容**／借金の問題、家庭の問題、職場の問題など生活上のさまざまな悩みごと▼**相談時間**／30分以内／人▼**定員**／先着5人（事前予約制）▼**受付期限**／11月19日㈬
※無料法律相談を受けるには相談者および配偶者の資力基準（月収・預貯金が一定以下）がありますので、詳しくは問合せください。
相談者お一人につき1回まで
問法テラス秋田☎050・3383・5551

特設人権相談所

▼**日時**／①12月1日㈫②2日㈬・10時～15時▼**会場**／①象潟公民館②エニワン③仁賀保公民館▼**主な相談内容**／人権相談（差別、名誉、信用、住居の安全、いやがらせ、うわさ、近隣関係）、困りごと（土地、建物の権利および登記、家族（親子、夫婦、扶養、相続））、子どもの人権（いじめ、不登校、体罰）
※相談には、地域の人権擁護委員が応じます。
問秋田地方法務局本荘支局☎22・1200

秋田県主催 空き家相談会

市内に空き家を所有している方や自宅が空き家になる見込みのある方対象の無料相談会です。
▼**期日**／12月12日㈯▼**会場**／西目公民館シーガル▼**定員**／15組▼**申込期限**／11月20日㈭
詳細はこちら
問NPO法人あき活ラボ☎0120・401・681

性犯罪被害相談電話 #8103

「#8103」をダイヤルすると秋田県警察本部性犯罪被害相談電話につながります。性別・年齢にかかわらず匿名で相談できます。
詳細はこちら
問由利本荘警察署☎23・4111

食生活改善推進員養成講座

調理実習等を通して栄養の知識を広げてみませんか。
▼**日時**／11月25日㈫・10時～13時▼**会場**／スマイル▼**参加費**／500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18日㈫
問健康推進課☎32・3000

芸能披露と写真映写会

▼**日時**／11月28日㈯・13時30分～15時30分▼**会場**／仁賀保勤労青少年ホーム▼**出演**／にかほ大正琴花かげ会、にかほハーモニカ愛好会、吟道象潟教場、にかほ吟友会、写友にかほ「大型スクリーンによる映写〝鳥海山麓の自然〟」▼**入場料**／無料
問小松☎090・9039・1165

由利本荘市にかほ市陸上競技協会創立80周年記念講演会

▼**日時**／12月5日㈯・14時～15時10分▼**会場**／本荘グランドホテル▼**内容**／▽講話「感謝の襷　箱根から世界へ」（東洋大学陸上競技部スカウト担当（元監督代行）　佐藤尚さん）▼**入場料**／無料▼**申込**／二次元コード、メールまたは電話で申込み▼**申込期限**／11月20日㈮
申込みはこちら
問由利本荘市にかほ市陸上競技協会　金澤☎090・1495・3005／✉honjoyurirun@gmail.com

にかほ市民バスケットボール大会2026

▼**日時**／12月6日㈰・9時～▼**参加資格**／にかほ市に在住または勤務している方▼**申込期限**／11月23日㈪
※会場等詳細・申込は二次元コードから。
詳細・申込みはこちら
問市バスケットボール協会☎080・1807・4451

第1回にかほ市スポーツ協会長杯バドミントン大会

▼**日時**／12月6日㈰・9時～▼**会場**／仁賀保体育館▼**種目**／男女別ダブルス団体戦（3複）▼**参加資格**／市内在住者または在勤者が最低1人以上で構成するチーム▼**参加費**／500円／人