

### 中止・延期

◆中止  
▼第4回にかほ市スポレク祭 (10月10日土)

### 講座・イベント

#### 道の駅バトル番外編 まるごとカレー対決

にかほ市、由利本荘市内の道の駅と高原の駅が連携して、こだわりカレー(ダムカレー、島海山カレー、ご当地カレー等)を提供する企画を開催します。対象施設で、対象のカレーを注文するともらえる応募用紙に所定の内容を記入して応募すると、抽選で地元特産品等が当たります。

▼実施期間/10月1日(木)~11月3日(火) ▼参加施設/にかほ市、由利本荘市内の道の駅と高原の駅の全9施設 ▼サイト/https://kanchoikai.net/ 由利地域振興局地域企画課 ☎22・5432

#### おうちチャレンジリーダー

笹川スポーツ財団のWEBで著名人(現役・元アスリートなど)が出演する約10分のスポーツ・運動動画を見ながら一緒に運動しましょう。抽

選(7日間参加した方)で出演者とのオンライン相談会の権利などが当たります。

#### からだにエール教室

下肢の筋力が衰えるとフレイル(虚弱)になりやすく、健康寿命の延伸に筋力は欠かせないと言われています。そこで、6回1クルールのフレイル予防教室「からだにエール教室」を開催します。

▼日時/10月7日(水)、21日(水)、11月11日(水)、25日(水)、12月2日(水)、16日(水)・9時30分~11時 ▼会場/スマイル ▼対象/40歳以上の方 ▼定員/先着50人 ▼申込期限/10月6日(火) 健康推進課 ☎32・3000

#### ヨガ&元氣アップ教室

▼日時/10月8日(木)・13時30分~15時 ▼会場/金浦公民館 ▼内容/のびのびストレッチ ヨガ&脳トレ運動 ▼講師/由利栄美氏 ▼参加費/300円 ▼持ち物/飲料水、タオル

### 第11回BSラフェスティバル(兼)BSオープン「グラウンドゴルフ」

▼日時/10月17日(土)・12時30分~16時 ▼会場/薫風苑、仁賀保体育館 ▼種目/グラウンドゴルフ、ペタンク、スポーツ吹矢 ▼参加費/▽BS会員:500円▽一般:600円 ▼申込期限/10月9日(金) BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

#### 健康づくり食育教室⑤(象潟会場)

「食品ロスの現状と課題」の講話と「栄養バランスのとれた食事」の調理実習です。

#### 紅葉狩りdeトレッキング「鳴子峡・堺田封人の家」

▼期日/10月24日(土) ▼バス送迎/▽象潟体育館:7時30分▽エニワン:7時45分▽スマイル:8時(帰着16時30分頃) ▼参加費/▽正会員:3、

### BSスポーツクラブにかほ

▼日時/10月10日(土)・12時~14時 ▼会場/薫風苑 ▼ゲーム方法/8ホール×4コース ▼参加費/500円 ▼申込期限/10月5日(月)

#### 第11回にかほ市長杯争奪グラウンドゴルフ大会

▼日時/10月10日(土)・12時~14時 ▼会場/薫風苑 ▼ゲーム方法/8ホール×4コース ▼参加費/500円 ▼申込期限/10月5日(月)

#### 仁賀保地域:佐々木

▼日時/10月10日(土)・12時~14時 ▼会場/薫風苑 ▼ゲーム方法/8ホール×4コース ▼参加費/500円 ▼申込期限/10月5日(月)

#### 元滝・奈曾の白滝巡り

▼期日/10月12日(月)、19日(月)、26日(月) ▼行程/元滝伏流水↓奈曾の白滝 ▼所要時間/2時間30分 ※移動は自家用車をお願いします。 ▼歩楽人九十九島巡り

### 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ます。1人1時間。

#### 精神科医による相談日

▼日時/10月15日(木)・14時~16時

#### 臨床心理士による相談日

▼日時/10月19日(月)・10時~14時

#### 会場/各保健センター

▼申込/相談期日の2日前まで仁賀保保健センターへ申し込み 仁賀保保健センター ☎32・3000

### 期日/10月17日(土)、24日(土)

▼行程/蛸満寺駐車場 ↓駒留島 ↓弁天島 ↓象潟島 (蛸満寺庭園) ▼所要時間/2時間

#### 中島台・獅子ヶ鼻湿原巡り

▼期日/10月21日(水)、28日(水) ▼行程/あがりこ大王 ↓出つぼ ↓鳥海マリモ ↓あがりこ女王 ▼所要時間/3時間

#### 時間/9時30分(9時まで集合) ▼定員/各日20人

▼案内料/無料 ▼持ち物/飲み物、タオル、マスクほか ▼申込期限/催行日の2日前まで ※検温で37.5度以上の方は参加できません。 ※天候不良で中止となる場合は前日に連絡します。

#### にかほ市観光協会 ☎43・6008

### 第4回院内油田遺産ハイキング&院内歴史の里めぐり

▼日時/10月17日(土)・8時30分~14時30分 ▼集合場所/院内自治会館 ▼参加費/500円(保険料、資料代含む) ▼定員/先着15人 ▼持ち物/昼食、長靴、マスクほか ▼申込期限/10月14日(水) 岡茂野 ☎090・7931・3061

### こころの相談日

毎年10月21日から27日は厚生労働省が定めた「精神保健福祉普及運動」週間です。保健所では、専門医による「こころの相談日」を無料でを行っています。

#### 開設日/毎月第1・3金曜日(祝日除く)・13時~15時

▼会場/由利本荘保健所 ▼内容/うつ、不眠、依存症(アルコール、ギャンブル等)ひきこもりなど精神保健全般 ▼申込期限/希望日の前日まで 由利地域振興局福祉環境部 ☎22・4120

### 雇用・労働・職業

#### 商工会等職員採用候補者 選考試験

▼試験日時/▽1次試験:10月24日(土)▽2次試験:11月10日(火)または11日(水) ▼採用予定人数/▽事務職:4人▽指導職:1人 ▼受付期限/▽10月13日(火) ※受験申込書等は秋田県商工会連合会HPからダウンロードできます。 秋田県商工会連合会 ☎01・8663・8494