

### 講座・イベント

#### こころの健康づくり

出前講座

集まりごとの1コマに!

▼開催日/令和4年2月未までの希望する日▼開催箇所/市内18箇所程度▼テーマ/「笑い是不調を減らす特効薬、誰でもできる!笑うだけ健康法」▼講師/三浦まゆみ氏▼講師料/無料▼対象/市内自治会会員および各種団体会員(市民)  
問仁賀保健センター ☎32・3000

#### ソフトテニス教室

冬季間も屋内でソフトテニスの基本を学びましょう。  
▼日時/11月6日、令和4年3月27日の毎週土曜日・17時〜19時▼会場/象潟体育館▼対象/小学6年生以下(ジュニア)▼参加費/2000円  
問にかほ市ソフトテニス協会 齊藤 ☎090・2795・1695

#### キッズスポーツスクール

動きづくりなど思いっきりボール遊びをしましょう。  
▼日時/11月7日、21日、12月5日

月5日、12日、令和4年1月9日、23日、2月13日、27日、3月13日(全9回・すべて日曜日)・10時〜11時▼会場/象潟体育館▼対象/5〜7歳遊び▼参加費/1スクール(親子・兄弟)500円(保険料込み)  
※11月7日(日)は無料体験。  
問BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

#### エンジンイスポーツ パタック&血管年齢測定②

▼日時/11月10日(水)・12時30分〜15時(測定は14時まで)  
▼会場/とんがり童夢ばお  
参加費/無料  
問BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

#### トレーニングマシン

参加者募集

マシンを使った効果的なトレーニングや個々に合わせたワンポイントを学びましょう。  
▼日時/11月10日(水)・19時〜20時30分▼会場/仁賀保勤労青少年ホーム▼講師/海老名保氏(F2ゾーン)▼参加費/1000円▼対象/高校生以上▼定員/8人  
問スポーツ振興課 ☎33・88

55

#### 絵本・紙芝居読み聞かせ

読み聞かせボランティアいぶきによる絵本・紙芝居の読み聞かせを行います。  
▼日時/11月13日(土)・10時30分〜11時▼会場/図書館こびあ内・子ども図書館  
問図書館こびあ ☎32・4100

#### BSオープン「パタック」

各種賞品あります。  
▼日時/11月13日(土)・12時30分〜16時30分▼会場/とんがり童夢ばお▼参加費/▽正会員:500円▽クラブ会員:600円▽一般:700円(保険料込み)▼定員/30人  
▼申込期限/11月10日(水)  
問BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

#### 4カ月インターバル速歩

運動測定機器を付けて、1日33分のインターバル速歩を週4日実施します。  
▼日時/11月13日(土)・13時〜15日(月)・18時30分〜20日(出)・14時〜(以降の日は問い合わせ)▼会場/エスパイク★にかほ(多目的屋内運動場)▼対象/市内在住在勤の方

方▼参加費/2、500円▼定員/15人▼申込期限/11月10日(水)  
問スポーツ振興課 ☎33・8855

#### AIA設立30周年記念式典 多文化共生セミナー

▼日時/11月14日(日)・10時〜  
▼会場/ホテルメトロポリタン秋田(秋田市)▼講師/にしゃんた氏(スリランカ出身・社会学者)▼参加費/無料▼定員/100人  
問(公財)秋田県国際交流協会 ☎018・893・5499

#### 熊野神社七五三

▼期日/11月21日(日)▼時間/▽午前部:10時〜(受付・9時〜)▽午後部:14時〜(受付・13時〜)▼会場/熊野神社社殿(象潟)▼祈祷料/3、000円/人  
※駐車場は亀屋酒店と小浜会館となります。  
※左記に申し込みください。当日も受け付けます。  
問熊野神社氏子会・大町当番 丁・白木 ☎090・2604・1958

#### 健康づくり食育教室②

2回目の内容は、「食生活

からみた腸活」の講話と、「食物繊維や発酵食品を取り入れよう」の調理実習です。  
▼日時/11月24日(水)、25日(木)・10時〜13時▼会場/金浦保健センター▼参加費/3000円▼定員/両日とも先着12人▼持ち物/エプロン、三角巾、筆記用具ほか▼申込期限/11月17日(水)  
問健康推進課 ☎32・3000

#### 雇用・労働・職業

#### 陸上自衛隊

高等工科学校生徒試験

陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦試験)  
▼試験日/令和4年1月8日(出)11日(火)の指定する1日▼試験会場/陸上自衛隊高等工科学校、仙台駐屯地▼試験科目/口述試験、筆記試験(作文含む)、身体検査▼募集定員/約90人▼受付期限/12月3日(金)  
陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般試験)  
▼試験日/令和4年1月22日(出)23日(日)のいずれか1日▼試験会場/秋田駐屯地▼試験科目/国語、社会、数学、理科、英語(択一式・マークシート)、作文▼募集定員/約

#### ひきこもり相談

毎月第2火曜日の開催です。  
▼日時/11月9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 杉沢 ☎0187・66・1106

#### 全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

相談は無料で、人権擁護委員および法務局職員が担当し、相談内容の秘密は厳守します。  
▼期間/11月12日(金)〜18日(木)  
▼時間/▽平日:8時30分〜19時▽土・日曜日:10時〜17時▼相談窓口/女性の権利ホットライン ☎0570・070・810

#### 税理士による無料税務相談

▼日時/11月13日(火)・10時〜

#### 困り事・相談

260人▼受付期限/令和4年1月14日(金)  
◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇  
▼応募資格/令和4年4月1日時点で15歳以上17歳未満の男子  
問自衛隊由利本荘地域事務所 ☎22・3479

#### 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。1人1時間です。  
◆臨床心理士による相談日  
▼日時/11月15日(月)・10時〜14時  
◆精神科医による相談日  
▼日時/11月18日(木)・14時〜15時  
◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇  
▼会場/各保健センター▼申込/相談期日の2日前まで仁賀保健センターへ申し込み  
問仁賀保健センター ☎32・3000

#### 公共機関から

#### 令和4年度がん検診 申し込み調べ

来年度に市が実施するがん検診等の申込用紙を、各地区の健康推進員が11月下旬から12月上旬にかけて配布・回収しますので、協力をお願いします。

#### 個人事業税の納税

◆第2期納期限は11月30日(火)  
忘れずに最寄りの金融機関等で納期内に納めましょう。口座振替をしている方は預金残高の確認をお願いします。なお、納税通知書は11月1日(月)に発送します。  
問秋田県総合県税事務所由利支所 ☎23・4105

#### その他

#### 鳥海高原矢島スキー場 お得な早割シーズン券

期間限定で割り引きして販売します。  
▼早割シーズン券料金/▽大人:31、700円が25、800円▽高校生・大学生:31、700円が21、800円▽シルバー(60歳以上※昭和37年4月1日以前生まれ):24、100円が20、400円▽子ども(中学生以下):9、100円が5、800円▼申込先/由利本荘市矢島総合支所産業課▼申込期限/11月30日(火)  
問由利本荘市矢島総合支所産業課 ☎55・4953