

平成23年度にかほ市のスポーツイベント

にかほ市スポーツの日
チャレンジデー2011

5月25日(水) 開催

◎今年度は3市町で対戦交流
 埼玉県 小鹿野町 おがのまち
 香川県 多度津町 たどつちょう

☆チャレンジデーとは
 市民総ぐるみで運動する機会を設け、健康な体づくりと、地域活性化を目的に行うもので、15分以上運動した住民の参加率を、自治体間で競います。

「こんなスポーツをしてみたい」
 「このスポーツ用具は借りられるかな？」
 どんなことでもお気軽にお問い合わせください。
 問合せ先 スポーツ振興課(象潟体育館)
 ☎ 33-8855

全国高等学校総合体育大会 (インターハイ) サッカー競技

期間 7月28日(木)～30日(土)
 会場 仁賀保グリーンフィールド
 TDK秋田総合スポーツセンターサッカー場

夏期巡回ラジオ体操会

～夏休み恒例のラジオ体操会です。
 全国へ生中継されます！～
 日時 8月11日(木) 午前6時30分～
 会場 仁賀保グリーンフィールド(雨天時：仁賀保体育館)



宝くじスポーツフェア 「はつらつママさんバレーボール in にかほ」

～オリンピック・世界大会出場選手などの
 ドリームチームがやってくる！～
 日程 10月8日(土) 午後 バレーボール指導者クリニック
 10月9日(日) 午前 バレーボール教室
 午後 フレンドリーマッチ
 「ドリームチーム v s 地元ママさんチーム」
 会場 象潟体育館
 ※詳細については、随時、広報やホームページでお知らせします。

☆各種スポーツ用具『貸し出し』できます☆

種目名	仁賀保体育館	金浦体育館	象潟体育館
グラウンドゴルフクラブ	23セット	13セット	23セット
キンボール	1セット	なし	なし
スポーツ吹矢	なし	6セット	なし
フライングディスク	82枚	13枚	54枚
ペタンク	4セット	なし	6セット
ミニテニスラケット	なし	18本	なし
バドミントンラケット	11本	12本	26本
スマイルボウリング	なし	2セット	なし

仁賀保体育館、金浦体育館、象潟体育館には各種スポーツ用具を取り揃えています。

学校や自治会、各種団体活動などで使用する際には、貸し出しすることができます。
 ※左記以外にも多くのスポーツ用具がありますので、スポーツ振興課までお問い合わせください。

◎スポーツ吹矢

- スポーツ吹矢には次の①～⑧までの基本動作があります。
- ① 礼をする
 - ② 構える
 - ③ 筒を上げる
 - ④ 息を吐く
 - ⑤ 息を吸う
 - ⑥ 吹矢を吹く
 - ⑦ 息を整える
 - ⑧ 礼をする



集中して的確を狙います

これらの一連の動作の中で胸式呼吸と腹式呼吸を合わせたスポーツ吹矢呼吸法を学び、美しい姿勢、美しい動作、的に当たるための集中力を高めるスポーツです。
 1ラウンド(3分以内)に5本の矢を吹きます。的に向かい一礼をして始まり、的に向かい一礼をして終わるスポーツです。決して難しいスポーツでも、

激しいスポーツでもありません。一度チャレンジしてみたいか、がでしょうか？

【スポーツ吹矢教室開催予定】
 「BSスポーツクラブにかほ主催」
 ・2月 金浦・エニワン

◎スマイルボウリング

スマイルボウリングは、通常のボウリングを小さくどこでもできるようにアレンジした新しい形式のスポーツです。
 1m×10mのビニール製のマットを床に敷き、その上に高さ20cm、幅30cmのゲートを設置し、高さ25cmの10本のボウリングピンを並べます。それに向って、打球位置から直径11・5cmのボールを転がし、ゲートを通り、10本のピンをできるだけ少ない打球で倒すことを競うスポーツです。

そのため、必要なスペースが取れる平らな場所であれば、体育館でなくてもどこでもプレーすることができます。
 人数は個人戦で1人対1人、団体戦で5人対5人で行います。そのため2人以上いれば少ない人数でも何人でもプレーできます。



ゲートを通して、ピンを狙います

動きに無理がなく、高度な技術も必要としないため、幅広い年齢層の方にお楽しみいただけます。

【スマイルボウリング教室開催予定】
 「BSスポーツクラブにかほ主催」
 ・7月15日(金) 金浦公民館

秋田県議会議員一般選挙

投票日は4月10日(日)です



投票 4月10日(日) 午前7時～午後7時

(仁賀保第11投票区(釜ヶ台)は午後6時まで)

開票 4月10日(日) 午後8時～ 象潟公民館2階大ホール

期日前投票 4月2日(土)～9日(土) 午前8時30分～午後8時

※金浦・象潟各庁舎、スマイルの3カ所、どの投票所でも投票できます。(入場券の裏面に期日前投票事由等を事前に記載しておく、投票が早く済みませ)

◆不在者投票

○仕事等にかほ市にいない方(長期出張、出稼ぎ等)：

①不在者投票の請求書にかほ市選挙管理委員会に提出

↓ ②選挙管理委員会が投票用紙等一式を滞在地に送付

↓ ③滞在地の選挙管理委員会へ投票

○病院・施設に入院・入所の方：

不在者投票のできる指定病院・施設に入院・入所中の場合、看護師や施設職員等に申し出ることによって不在者投票の手続きができます。(県内では由利組合総合病院、本荘第一病院、由利本荘医師会病院、佐藤病院、象潟病院など約70の指定病院、楽しいわが家、金浦療護園、浩寿苑、蕉風苑、西施苑など約150の指定施設があります)

◆郵便投票

重度の身体障害者で「郵便投票証明書」が交付されている方は、自宅等で郵便による不在者投票ができます。投票用紙等の請求期限は4月6日(水)までですが、請求・交付をすべて郵便で扱うため、早めに請求してください。

不在者投票、郵便投票の請求は、早めの手続きをお願いします。

問合せ先 〒018-0192 にかほ市象潟町字浜ノ田1
 にかほ市選挙管理委員会事務局(象潟庁舎内)
 ☎ 43-7506 E-mail:senkan@city.nikaho.jg.jp