

# 市民講座

～人生100年時代を安心して暮らすために必要な情報と知識を得て、活用して実践しよう!～

- ・事前に申し込みが必要です
- ・募集定員を超えた場合は抽選となります

[申込受付時間] 4月7日(月)～ (平日 午前9時～午後5時まで)

## お金と暮らしのセミナー

会場：仁賀保公民館

「社会人として知っておきたいお金の話」として、給与明細・源泉徴収票は情報満載です。今さら聞けない読み方を解説します。知れば将来設計が見えてきます。この講座は、秋田県金融広報委員会と共催で開催します。

### 第1回 税金編

6月21日(土) 午前10時～11時30分

「誰も教えてくれなかった給与明細・源泉徴収票・住民税決定通知書の見方」  
所得税・住民税の仕組みと所得控除の仕組みと節税、住民税決定通知書を読む  
103・106・130・150・201万円の壁と働き方



### 第2回 社会保険・生活設計編

6月28日(土) 午前10時～11時30分

健康保険、厚生(国民)年金、雇用保険の仕組み、生命保険の見直しと保険料の削減  
税の仕組み、社会保険の理解から生活設計へ

<< 申込 >>



講師 金融経済教育推進機構(J-FLEC) 齋藤 廣勝さん

申込締切 6月6日(金) 持ち物 電卓・源泉徴収票・給与明細・住民税決定通知書

定員 20名 ※原則2回とも参加できる方 資料代 100円 問合せ先 金浦公民館 電話 38-2049

## 今必要な防犯対策セミナー

会場：金浦公民館

特殊詐欺や闇バイトによる強盗、また身近にある空き家の窃盗など犯罪が全国各地で多く発生しています。今最低限身につけておきたい知識や対策、判断力を学び、自分の命、家族や大事な人の命を守るために今できることを学び実践して、安全な地域社会にするために皆さんで考えましょう。

開催日 7月14日(月)午後2時～4時

- 内容
- ①最近の犯罪事情について 特殊詐欺・闇バイトなど (由利本荘警察署)
  - ②市内の空き家の現状について (一社リエゾン 代表理事 小林 裕高さん)
  - ③「ニュースを自分事として捉えて、身を守るためには・・・」

<< 申込 >>



ファシリテーター 合同会社コンプラセル 代表 柳瀬 わかなさん

(報道出身フリーアナウンサー・総合防犯設備士・防犯片づけ®コンサルタント)

申込締切 6月30日(月) 持ち物 筆記用具 定員 50名 問合せ先 金浦公民館 電話 38-2049

### \*一時預かり保育について\*

子どもを預けて講座に参加したい場合は、市内保育園・認定こども園の一時預かり保育を利用できます。お住まいの地域を問わず、講座開催場所近くの園での利用が可能です。詳細は金浦公民館までお問合せください。電話 38-2049

※にかほ市では一時預かり保育利用料の助成(市民：全額、市民以外：半額)を行っています。



### お声がけください

サポートや配慮が必要な方は、あらかじめご相談ください。



# 公民館講座 五感で楽しもう

【申込受付時間】4月7日(月)～(平日 午前9時～午後5時まで)

- ・事前に申し込みが必要です
- ・受講料はすべて1回100円です
- ・募集定員を超えた場合は抽選をします

## あげあげヨガ

問合せ先：金浦公民館 電話38-2049

ゆったりと無理のないヨガで、終わる頃にはこころもからだもアゲアゲ。90分のごほうびタイム。

- 開催日 7/15・9/16・11/18・1/20(すべて火曜日)
- 時間 午前10時～11時30分
- 講師 齋藤 真弓さん(フリーインストラクター)
- 募集締切 6/23(月)
- 持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物
- 募集 40人
- 会場 金浦公民館
- 内容 Zoom配信をします。受信会場は仁賀保、象潟公民館(申込不要、受講料なし)

## 鳥海山・飛島ジオパークを写そう

問合せ先：象潟公民館 電話43-2229

紅葉の鳥海山で、ジオパークを学んで自然美を写そう

- 開催日 10/5(日)
- 時間 午前10時～午後5時
- 講師 写友にかほ・ジオパークガイド
- 募集締切 9/24(水)
- 持ち物 カメラ(一眼レフ・デジカメ・スマホ)、飲み物、トレッキングスタイル(動きやすい服装)
- 募集 20人
- 材料代 200円(プリント代)
- 会場 象潟公民館
- 内容 午前に上手な写真を撮るための構図などを学び、午後はガイドからジオパークを学びながら、講師の指導のもと撮影会を行います。

## 快適ライフスタイル講座

問合せ先：象潟公民館 電話43-2229

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

講座で得た知識を取り入れた運動をその日のうちに実践します!また、講座の中で自分に合った自主トレーニングメニューを作成して、日々のセルフケアを講師と一緒に考えます。

- 開催日 ①9/7・②10/5・③11/30(すべて日曜日)
- 時間 午前9時～10時30分
- 講師 齋藤真弓さん
- 募集締切 ①8/15・②9/19・③11/14(すべて金曜日)
- 持ち物 筆記用具・タオル・飲み物
- 募集 各20人
- 会場 象潟公民館
- 内容 ①朝ヨガ+食とダイエット講座+軽運動  
②休養講座+軽運動  
③セルフケア講座+軽運動

## イスに座ってできる軽運動

問合せ先：象潟公民館 電話43-2229

～これなら私にもできそう!よーし今日から少しずつ自分を変えていく～

- 開催日 5/28・6/4・6/11・6/18・6/25(すべて水曜日)
- 時間 午後1時30分～3時
- 講師 佐々木もと子さん(レクリエーションコーディネーター)
- 募集締切 5/14(水)
- 持ち物 タオル、飲み物、バスタオルまたはヨガマット
- 募集 20人
- 会場 象潟公民館
- 内容 気軽にできるストレッチで運動不足解消と健康な身体をつくりましょう。

## 親子自然観察会

問合せ先：象潟公民館 電話43-2229

日本一小さいトンボの観察と湧き水ポコポコ釜磯海岸へ

- 開催日 7/27(日)
- 時間 午前8時30分～午後1時
- 講師 自然観察二カホの会
- 募集締切 7/18(金)
- 持ち物 飲み物、トレッキングスタイル(動きやすい服装)
- 対象 小学生と保護者(2人1組)
- 募集 10組
- 集合場所 象潟、金浦、仁賀保各公民館
- 内容 山形県遊佐町で日本一小さいハッチョウトンボを観察します。釜磯海岸では湧き水ポイントと小さいカニや貝など生き物に触れることができます。

## にかほ再発見!自然観察会

問合せ先：仁賀保公民館 電話37-3121

「先人の足跡を訪ねて」というテーマで散策します。

- 開催日 ①5/24・②7/5・③9/13(すべて土曜日)
- 時間 午前9時～午後1時
- 講師 自然観察二カホの会
- 募集期間 ①4/7(月)～5/7(水)  
②5/19(月)～6/19(木)  
③7/18(金)～8/18(月)
- 持ち物 屋外で活動できる服装
- 募集 各25人/回
- 内容 ①望海の丘から西目潟を眺めて  
②三崎山付近を訪ねて  
③堂庭七高神社と山根館を巡る

# 公民館講座 おいしいにかほ

【申込受付時間】4月7日(月)～(平日 午前9時～午後5時まで)

- ・事前に申し込みが必要です
- ・受講料はすべて1回100円です
- ・募集定員を超えた場合は抽選をします

## おいしく学ぼう! 韓国料理

問合せ先: 金浦公民館 電話38-2049

おいしく、楽しく、韓国文化にふれましょう。

- 開催日 ①7/5・②7/12・③7/19 (すべて土曜日)
- 時間 午前9時30分～11時30分
- 講師 池田貞さん(生涯学習奨励員)
- 募集締切 6/23(月)
- 持ち物 エプロン・三角巾・持ち帰り用タッパー・  
①のみ巻きす
- 募集 12人
- 材料代 各1,000円
- 会場 金浦公民館
- 内容 ①キンパ  
②チャプチェ  
③トッポッキ

≪ 申込 ≫



## 美味しく学ぶ Bar & カクテルの基本講座

問合せ先: 象潟公民館 電話43-2229

オーセンティックな空間で地元バーテンダーによるBarのマナーやお酒についてのお話。実際にカクテルやノンアルコールカクテルをマスターに作っていただき、美味しく楽しくカクテルについて学びます。

- 開催日 6/28(土)
- 時間 午後4時～5時30分
- 講師 秋田治郎さん(カクテルジロー)
- 募集締切 6/6(金)
- 募集 15人(飲酒する方 20歳以上)
- 材料代 アルコールを飲む方 1,000円  
ノンアルコールの方 300円
- 会場 カクテル・ジロー(平沢)
- 内容 ○Barでのマナーやお酒のお話  
○カクテルやノンアルコールカクテルをマスターに作っていただき、実際に飲んで味わいます

## いちじく小学校に行ってみよう!

問合せ先: 金浦公民館 電話38-2049

市特産「いちじく」はどのように栽培するの?見て知って、食べて体験しよう!

- 開催日 ①6/15(日)【芽かき期】・②8/31(日)【収穫期前】
- 時間 午前10時～正午
- 講師 佐藤玲さん(市いちじく振興会)
- 募集締切 ①6/6(金)・②8/15(金)
- 持ち物 飲み物・動きやすい服装・靴
- お願い 原則①・②のどちらか1回申込
- 募集 いちじくが好き、育ててみたい 20人 ※親子での参加大歓迎
- 材料代 500円
- 集合場所 金浦公民館 ※市バスで大竹地区いちじくほ場へ移動します。
- 内容 ○いちじくの特徴と栽培行程を学ぼう!  
○いちじく商品を食べよう!何かは当日のお楽しみ!  
※「いちじく小学校」とは、いちじくをもっと身近にもっと気軽にだれもがいちじくを育てられることを目指す、いちじく好きのための学び場です。

≪ 申込 ≫



## 近未来体験?! 昆虫食講座

問合せ先: 仁賀保公民館 電話37-3121

昆虫食のメリット・デメリットなど昆虫にまつわる「食」について皆さんと学びます。

- 開催日 8/9(土)
- 時間 午前10時30分～正午
- 講師 阿部誠さん(秋田県立大学准教授)
- 募集締切 6/16(月)～7/16(水)
- 対象 どなたでも申込可能ですが、小学生の参加は保護者同伴でお願いします。
- 募集 10組
- 材料代 1,500円
- 会場 仁賀保公民館
- その他 ※食物アレルギーを心配される方は申込をご遠慮ください。

## 季節のお台所

問合せ先: 金浦公民館 電話38-2049

先人より受け継がれた日本の昔ながらの暮らしの知恵を郷土の食から学びましょう。

- 開催日 4/26(土)・7/13(日)・10/4(土)・1/17(土)
- 時間 午前10時～午後1時
- 講師 知恵の伝え手(地域の達人)
- 募集締切 各回2週間前まで
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰りタッパー
- 募集 各10人
- 材料代 各回3,000円、資料代100円
- 会場 金浦公民館
- 内容 旬の家庭料理を味わい、地域の達人から暮らしの知恵を教わる食事会につきです。

≪ 申込 ≫



※いずれの講座も食物アレルギーへの対応は難しいことをご了承願います

公民館講座 **遊びと学び**

【申込受付時間】4月7日(月)～(平日 午前9時～午後5時まで)

- ・事前に申し込みが必要です
- ・受講料はすべて1回100円です
- ・募集定員を超えた場合は抽選をします

**大人のロボコン教室**

問合せ先：象潟公民館 電話43-2229

自立型ロボットに基本的な動きをプログラミングして、課題にチャレンジ

**開催日** ①9/10(水)・②9/17(水)・③9/20(土)**時間** ①②午後6時30分～8時

③午前9時～正午

**講師** 狩野光一さん

(WRO秋田県中央地区予選会実行委員)

**募集締切** 8/27(水)**持ち物** ノートパソコン**対象** 高校生以上(親子の参加もできます)**募集** 10人**会場** 象潟公民館**内容** ①、②回目はプログラムの学習およびロボットの作成を行い、③回目は基本的な課題の模擬大会**俳句の基本講座 in 甘味処 金峰園**

問合せ先：象潟公民館 電話43-2229

初心者向け俳句の基本講座。松尾芭蕉ゆかりの地で俳句を楽しく学びます。最終日は金峰園周辺にて神秘的なロケーションのなか吟行をし、お抹茶やコーヒーを飲みながら俳句のお話をします。

**開催日** ①5/24・②5/31・③6/7(すべて土曜日)**時間** 午前9時～10時30分**講師** 齋藤みどりさん**募集締切** 5/2(金)**持ち物** 筆記用具・あれば歳時記**募集** 10人**飲食代** 自己負担**会場** ①②象潟公民館 ③甘味処 金峰園**内容** 俳句の基本や象潟町と松尾芭蕉の歴史や所縁についてのお話をします。最終日には「甘味処金峰園」周辺で吟行をして、お抹茶やコーヒーを飲みながらみんなで楽しみます。**メルカリ講座**

問合せ先：仁賀保公民館 電話37-3121

メルカリデビューしてみよう。メルカリ歴8年、取引件数1,200件以上のメルカリアドバイザーから手順を学べます。

**開催日** ①6/7・②6/14(すべて土曜日)**時間** 午前11時～正午**講師** あこさん (メルカリアドバイザー)**募集締切** 5/21(水)**持ち物** ①自分のスマホ

②自分のスマホと出品したい物

**対象** 普段スマホを使用している方**募集** 各10人**会場** 仁賀保公民館**内容** ①【初心者向け】メルカリの概要説明から登録まで。どんな質問にもお答えします。  
②【メルカリ経験者向け】メルカリのコツを伝授。出品の仕方やコツをお伝えしながらフォローします。**にかほ史跡めぐり講座**

問合せ先：仁賀保公民館 電話37-3121

にかほ市にはたくさんの文化財があります。楽しい解説で、文化財にまつわる歴史や文化について知ることが出来ます。

**開催日** ①5/28・②6/25・③10/8(すべて水曜日)**時間** 午前10時～正午**講師** 象潟郷土資料館職員**募集締切** ①5/12・②6/9・③9/22(すべて月曜日)**募集** 各20人**その他** 入場料がかかる場合があります(自己負担)**内容** ①北前船関連の史跡  
②奥の細道関連の史跡  
③鳥海山関連の史跡**現代的課題解決 考えてみよう!多様性のある社会**

問合せ先：仁賀保公民館 電話37-3121

多様性尊重と女性の不平等改善は対立することがあります。なぜ? 講座では多様性についてできるだけわかりやすくみなさんと考えていきます。

**開催日** 9/27(土)**時間** 午後1時30分～3時**講師** 和泉 浩さん

(秋田大学教育文化学部教授)

**募集締切** 9/12(金)**募集** 20人**資料代** 100円**会場** 仁賀保公民館

&lt;&lt; 申込 &gt;&gt;

