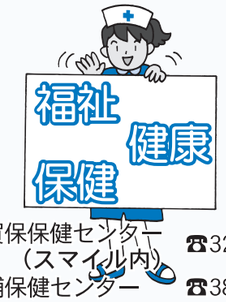

仁賀保保健センター（スマイル内）☎32－3000
金浦保健センター ☎38－4200
象潟保健センター ☎43－7501

※各種相談は秘密厳守です。

こころの相談日

育児や不登校・ひきこもり・家庭内暴力などの思春期の問題、うつなど、臨床心理士が相談を行います。

期日 5月9日(木)
時間 午後1時～午後3時
※1人1時間
会場 スマイル
申込 7日(火)までスマイルへ

精神保健相談日

精神科医師による相談。本人、家族が対象です。

期日 5月30日(木)
時間 午後2時～3時
午後3時～4時
会場 スマイル
申込 27日(月)までスマイルへ

親と子のニコニコクラブ

毎月、季節に応じた行事や遊びを開催しています。保育園に入園前のお子さんとその保護者が対象です。

申込先 象潟保健センター
受付 午前9時30分～10時

◆ひよこコース
期日 5月13日(月)
対象 平成24年4月2日～25年4月1日生まれ
内容 ベビーマッサージ
申込期限 5月7日(火)

◆ぱんだ・うさぎコース
期日 5月15日(水)
対象 平成21年4月2日～24年4月1日生まれ
内容 むしば予防教室
申込期限 5月8日(水)

◆ニコニコ全コース共通
期日 5月29日(水)
対象 平成21年4月2日～25年4月1日生まれ
内容 親子リトミック
申込期限 5月22日(水)

▽すくすく広場（5月の象潟保健センター開放日）
期日 1日(水)、2日(木)、8日(水)、10日(金)、16日(木)、20日(月)、21日(火)、23日(木)、27日(月)、28日(火)、30日(木)、31日(金)
時間 午前9時30分～11時30分

▽5月のにこにこ相談日（身長・体重も測れます）
期日 31日(金)
時間 午前10時～11時

介護予防事業に参加しましょう

回収した「基本チェックリスト（65歳以上）」の結果、介護予防が必要な方に介護予防事業の案内を送付しました。

高齢者の生活機能の維持向上を図るため、市では教室や訪問による運動、栄養、口腔などの介護予防事業を計画しています。

また、市が委託した保健師や、蕉風苑、楽しいわが家、浩寿苑の専門職員が、介護予防相談や事業について説明をするため家庭訪問をすることがあります。

申込・問合先 地域包括支援センター☎32・3045

平成25年度 金浦地域 各種検診の日程

【子宮がん検診】

◆**対象・内容**：①今年度20～41歳の女性で、24年度未受診の方
→問診、細胞診、ＨＰＶ検査、卵巣がん検診
※24年度に受診された方は、卵巣がん検診のみ対象
②今年度42歳以上の偶数歳の女性
→問診、細胞診、卵巣がん検診

【乳がん検診】

◆**内容**：問診、視触診、マンモグラフィ検査
◆**対象**：今年度40歳以上の偶数歳の女性　※41歳で無料クーポン券対象の方は受診可

実施日	対象地区	受付時間	会場
5月27日(月)	1町内、2町内、6町内	12：30～13：30	金浦保健センター
29日(水)	4町内、5町内、8町内		
31日(金)	3町内、7町内、赤石、前川、大竹、飛、黒川		

【骨粗しょう症検診】

◆**内容**：問診、骨密度測定（前腕骨のレントゲン撮影）
◆**対象**：40・45・50・55・60・65・70歳の女性

実施日	対象地区	受付時間	会場
5月29日(水)	金浦地域全地区	12：30～13：30	金浦保健センター

※金浦地域以外の方も受診することができます。

Nikaho's Information くらしの掲示板

学び・趣味・講座

写友にかほ・雅香の会合同写真展

写真月刊誌フォトコン主催「クラブ対抗デジフォト合戦」がにかほ市を撮影エリアとして開催されました。その作品などを多数展示しています。

期間 5月1日(水)～31日(金)
時間 午前9時～午後9時
※最終日は正午まで
会場 仁賀保公民館
問合先 菊地☎35・3100

パソコン講座「活用編」

期日 ①5月9日(木)、②6月6日(木)（全6回）
時間 午後1時30分～4時
会場 金浦公民館
内容 エクスプローラーのカスタマイズなど
講師 竹内通一氏
参加費 100円／回
定員 12人
申込・問合先 金浦公民館☎38・2049

体験ツアー「九十九島太鼓」

太鼓打ちを体験して、心と体をリフレッシュしよう。

期日 5月13日(月)
時間 午後7時30分～
会場 象潟構造改善センター
対象 一般（中学生以上）
持ち物 動きやすい服装
申込期限 5月10日(金)
申込・問合先 象潟公民館☎43・2229

おうちごはん教室

地元の食材を使った料理を作りましょう。

期日 ①5月15日(水)、②6月28日(金)
時間 午前10時～午後1時
会場 象潟構造改善センター
内容 ①タケノコづくし、②笹巻きなど
※希望者は収穫体験も可。
参加費 100円（別途材料代1,000円程度）
託児 100円
定員 16人
申込期限 5月7日(火)
申込・問合先 象潟公民館☎43・2229

入門手話講座

あいさつや簡単な会話などの手話を学習しましょう。

期日 5月15日(水)～10月9日(水)（全21回）
時間 ▼昼コース午後1時30分～3時30分▼夜コース午後7時～9時
会場 ▼昼コース元気百歳館▼夜コース金浦勤労青少年ホーム
対象 高校生以上の方
参加費 1,200円（テキスト代）
定員 各コース20人
申込期限 5月10日(金)
申込・問合先 市社会福祉協議会☎38・2375

プランターで家庭菜園

野菜の育て方やポイントを学びます。お子様連れでも参加できます。

期日 5月17日(金)、6月14日(金)、7月19日(金)
時間 午前10時～正午
会場 象潟公民館
参加費 100円（別途材料費3,000円程度）
定員 20人
申込期限 5月7日(火)
申込・問合先 象潟公民館☎43・2229

サークル体験ツアー

仁賀保公民館で活動している各種サークルに体験参加できます。

【バッチワーク　布遊】
期日 5月23日(木)
時間 午前9時30分～正午
会場 仁賀保公民館
参加費 1,000円（材料代）
申込期限 5月15日(水)

【にかほ表具同好会】
期日 5月27日(月)
時間 午後1時～
会場 仁賀保公民館
参加費 200円（半紙程度の作品を持参ください）
申込期限 5月20日(月)
申込・問合先 仁賀保公民館☎37・3121

料理教室「にかほ美食倶楽部」

話題のB級グルメや旬の料理を学んで、バラエティー豊かな食卓を目指しましょう。

期日 ①5月27日(月)、②6月24日(月)、③9月30日(月)、④10月21日(月)
時間 午前9時30分～正午
会場 金浦公民館
メニュー ①あげそば、②カキのクラムチャウダースープ、③鮭と野菜、④キノコのかき揚げ
講師 菅原寿宏氏
参加費 100円／回（別途材料代1,000円程度）
定員 12人
持ち物 エプロン、三角巾
申込期限 各10日前
申込・問合先 金浦公民館☎38・2049