福祉・健康

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

精神保健相談

期日 1月13日(水)、27日(水)
時間 1回目…午後2時～3時
2回目…午後3時～4時
会場 仁賀保保健センター
申込先 相談日の2日前まで金浦保健センターへ

こころの相談

期日 1月28日(木)
時間 1回目…午後1時30分～2時30分
2回目…午後2時30分～3時30分
会場 金浦保健センター
申込先 相談日の2日前まで金浦保健センターへ

親と子のニコニコクラブ

◎全コース合同
『育児座談会』
期日 1月13日(水)
会場 象潟保健センター
受付 午前9時30分～10時
申込期限 1月12日(火)
※参加希望の方は、象潟保健センターまでご連絡ください。

『おはなしなぁに？』
期日 1月19日(火)
会場 象潟保健センター
受付 午前9時30分～10時

『作ってあそぼ』
期日 1月26日(火)
会場 象潟保健センター
受付 午前9時30分～10時
申込期限 1月25日(月)
※参加希望の方は、象潟保健センターまでご連絡ください。

◎すくすくひろば
（1月の保健センター開放日）
期日 7日(木)、8日(金)、12日(火)、15日(金)、18日(月)、22日(金)、25日(月)、27日(水)
時間 午前9時30分～11時30分

◎1月のにこにこ相談日
期日 27日(水)
時間 午前10時～11時
※体重・身長も測れます

5歳児健診でむし歯のなかったおともだち

12月4日に行われた金浦・象潟地域の5歳児健診の結果、むし歯のなかった子どもは21人中8人でした。（敬称略）

◆金浦地域
・阿部　流音（黒川区）
・鈴木　留唯（北金浦1区）

◆象潟地域
・村上　彩乃（立石1区）
・横山樹木亜（松ヶ丘）
・村上　怜（　関　）
・齋藤　茉那（上狐森）
・齋藤　萌果（潟見町1区）
・佐々木玲磨（松ヶ丘）

新年は親子で生活習慣改善を!!

お子さんといっしょに生活習慣を見直してみましょう。

◎親と子の健康料理教室（3回目）
日時 1月8日(金)
午前9時45分～
会場 スマイル
対象 小学校3～6年生
申込期限 1月5日(火)まで
申込・問合先 健康推進課
☎32・3000

◎親子で集う生活習慣改善事業
日時 1月23日(土)
午後1時～
会場 金浦勤労青少年ホーム
内容 体操や劇観賞など
対象 小学校1～6年生
申込期限 1月18日(月)
申込・問合先 金浦保健センター
☎38・4200

～君はひとりじゃないよ～ コーヒーサロンからのお知らせ

皆さんと和やかな雰囲気で会話をするほたるの会の皆さん

精神保健ボランティア「ほたるの会」の皆さんが、コーヒーサロン（無料）を開設しています。

何となく疲れたときや誰かに話を聞いて欲しいとき等、どなたでも気軽に立ち寄ってくださいね。

お待ちしています。

期日 毎週火曜日（祝日を除く）
時間 午前10時～11時30分
会場 象潟ボランティアセンター（象潟庁舎隣　象潟構造改善センター内）
問合先 象潟保健センター
☎43・7501

Nikaho's Information 暮らしの情報

室内ウオーキング教室 参加者の募集

リズムに乗って、楽しくウオーキングしましょう。初めての方、大歓迎！

日時 1月12日(火)
午前10時～11時30分
受付 午前9時30分～
会場 象潟体育館
持ち物 内履き・飲み物・手袋
参加費 無料
主管 市体育指導委員会
問合先 スポーツ振興課
☎33・8855

正月明けのフィットネス！～親子の参加もOK～

お正月明けの体をリフレッシュしましょう。小学生以上参加できます。

日時 1月6日(水)
午前10時～11時15分
会場 金浦体育館
内容 「簡単！脂肪燃焼運動」
講師 加藤真貴氏
参加費 大人200円
持ち物 室内シューズ・水分補給用飲み物
※当日会場でも受付します。
申込・問合先 スポーツ振興課☎33・8855

第5回にかほ市読書感想文の募集

市教育委員会では、読書感想文を募集しています。

最近、本を読んだり、文章を書いたりする機会が少なくなってきている傾向があります。この機会に挑戦してみてはいかがでしょうか。皆さんの応募をお待ちしています。

応募資格 市内に在住している高校生以上の学生および一般の方

◎対象図書
【一般用課題図書】
①「津軽」
太宰治著（新潮文庫ほか）
②「斜陽」
太宰治著（新潮文庫ほか）
③「利休にたずねよ」
山本兼一著（PHP研究所）
④「エイジハラスメント」
内館牧子著（幻冬舎）
⑤「大河の一滴」
五木寛之著（幻冬舎）
⑥「終の住処」
磯崎憲一郎著（新潮社）

【自由図書】
自由に選んだ図書（小説等）

※課題図書は、図書館こびあ、仁賀保勤労青少年ホーム図書室、象潟公民館図書室にあります。

原稿の長さ 400字詰め原稿用紙で4～5枚

募集期限 1月31日(日)

賞および発表 優秀な作品の応募者に賞状および記念品を贈り、にかほ市「図書館だより」に掲載します。

原稿提出先 図書館こびあ、仁賀保勤労青少年ホーム、象潟公民館
問合先 図書館こびあ
☎32・4100

図書館こびあ 冬休み映画会のお知らせ

◎上映映画「ユニコ」
日時 1月10日(日)
①午前10時30分～
②午後1時30分～
会場 図書館こびあ1階ハイビジョンルーム
入場料 無料（どなたでも自由にご覧になれます）
問合先 図書館こびあ
☎32・4100

NZ・クライストチャーチ市からの訪問団歓迎会

1月24日から2月2日まで来市する、クライストチャーチ市（白瀬南極探検隊記念館と姉妹館のカンタベリー博物館が所在）からの訪問団の歓迎会を開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 1月25日(月)
午後6時～
会場 金浦勤労青少年ホーム
会費 ▽一般…2,000円
▽小・中学生…1,000円
申込期限 1月18日(月)
申込・問合先 企画情報課地域交流推進係
☎43・7510

定期救命講習会

救急車が到着するまでの間、その場に居合わせた人の一刻も早い応急手当てが必要です。

「かけがえのない命」を救うためにも救命講習会を受講しましょう。

日時 1月17日(日)、24日(日)
午前9時～正午（3時間）
会場 にかほ市消防署　講堂
※受講希望の方は講習日や場所、人数等を消防署救急係まで問い合わせください。
※修了証の交付には3時間の講習が必要です。
※団体等で受講する場合、定期講習日のほか、3時間未満講習等ご要望の講習内容でも対応します。詳細については、消防署救急係まで
問合先 消防署救急係
☎38・2310