

# 福祉・健康

仁賀保保健センター ☎32-3007  
 金浦保健センター ☎38-4200  
 象潟保健センター ☎43-7501

### リフレッシュ教室

◇健康体操

期日 2月5日(月)  
 受付 午前9時30分～10時  
 会場 象潟保健センター  
 ◇トレーニング機器を使った運動

期日 2月13日(火)  
 受付 午前9時～9時30分  
 会場 象潟保健センター  
 ※象潟保健センター前からバスが出ますので、ご利用ください。

### 貯蓄体操教室

期日 2月5日(月)、14日(水)、19日(月)、26日(月)  
 時間 午後1時30分～  
 会場 金浦保健センター  
 持ち物 バスタオル

### 精神保健相談

市では、精神科医(精神保健指定医)による相談事業を開催します。一人で悩まず、相談してみませんか。

日時 ①2月14日(水) 午後2時～3時  
 ②2月28日(水) 午後3時～4時

会場 金浦保健センター  
 申込先 14日については、9日(金)まで、28日については、26日(月)までスマイルへ。  
 ※相談者や内容についての情報は他に漏れることはありません。本人以外で家族の方の相談でも結構です。

### 骨粗しょう症予防講話

期日 2月22日(水)  
 時間 午後1時30分～3時  
 受付 午後1時10分～1時30分  
 対象者 平成18年度に市の骨粗しょう症健診を受けた方  
 会場 総合福祉交流センター「スマイル」  
 テーマ 「骨粗しょう症予防の日 常生活について」

講師 秋田県総合保健事業団 医師 浜出 直人氏  
 申込期限 2月15日(木)  
 申込・問合先 仁賀保保健センター(スマイル内)  
 ☎32-3000  
 ※参加希望の方は、平成18年度の健診結果をお持ちください。

## たくさんのひとに喜んで もらえる大会になるように・・・ ～ボランティア募集!!～

平成19年がスタートし、今年はいよいよ国体開催の年となりました。昨年のリハーサル大会では、多くの市民からボランティアに協力していただき、大会に訪れた全国の方々から喜んでいただくことができました。

今年はさらに、国体、全国障害者スポーツ大会を大いに盛り上げるため、また素晴らしい大会とするためにより多くの市民の協力が必要になります。

大会運営をスムーズに運ぶことができるよう、多くの皆さんからのボランティアへの参加を募集しています。ご協力よろしくお願いします。



### こんな仕事があります!

- ・会場や駅での案内
- ・のぼり旗製作
- ・ドリンクサービス
- ・地元や各県チームの応援
- ・選手等へ弁当の配布
- ・会場および周辺の警備
- ・会場の清掃美化
- ・記念写真の撮影
- ・駐車場の案内、整理
- ・賞状等の筆耕
- ・プリンターでの花づくり
- ・手話、要約筆記等
- ・不自由な方へのサポート
- ・看板、テント等の設置

### ～ボランティアの申込方法～

申し込みは、個人・団体のほかに、友達や近所の仲間同士でも可能です。

- ◆電話・ファックスの場合
  - ・市役所国体推進室に連絡をいただければ、申し込み用紙を送付いたします。
- ◆パソコンの場合
  - ・市国体ホームページにアクセスし、市民参加のコーナーから申し込みできます。

### 秋田わか杉国体 にかほ市実行委員会

(市役所国体推進室内)  
 TEL 43-7504 FAX 43-5707  
 E-mail: kokutai@city.nikaho.lg.jp  
 にかほ市国体ホームページ  
<http://hyper.city.nikaho.akita.jp/kokutai/>



### 秋田県空手道連盟と市担当者で準備状況を確認



1月13日、競技団体と自治体で国体準備のための打ち合わせ会議が行われました。会議ではスケジュールや役割分担、準備物などのさまざまな業務について話し合われました。

今後も話し合いを重ね、国体成功に向けての準備が進められます。

## 生活習慣病予防週間

2月1日(木)～7日(水)

メタボリックシンドローム(内臓肥満症候群)に気をつけ、健康な生活を心がけましょう。

### スローガン

ウエストの  
サイズダウンで  
健康アップ



### にかほ市子育て支援事業 親子のニコニコクラブ

会場 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 2月6日(火)  
 内容 たべるって?(調理実習)  
 対象 平成17年4月2日～18年4月1日生まれの方  
 材料代 300円  
 申込期限 2月2日(金)  
 ▽ばんだコース  
 期日 2月13日(火)  
 内容 お話なあに?(読み聞かせ)

対象 平成16年4月2日～17年4月1日生まれの方  
 ▽うさぎコース  
 期日 2月20日(火)  
 内容 お話なあに?  
 対象 平成14年4月2日～16年4月1日生まれの方  
 ▽すくすくひろば  
 (2月の保健センター開放日)  
 期日 2日(金)、7日(水)、8日(木)、19日(月)、21日(水)、27日(火)  
 時間 午前9時30分～11時30分  
 ▽2月のにこにこ相談日  
 期日 2月21日(水)  
 時間 午前10時～11時