



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 4月11日(木)
 時間 午前11時～午後3時
 ※1人1時間
 会場 金浦保健センター
 申込 9日(火)まで象潟保健センターへ

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 4月18日(木)
 時間 午後2時～3時
 午後3時～4時



春の全国交通安全運動

4月6日(土)～15日(月)

子どもと高齢者の交通事故防止に努めましょう！

運動の重点

- ◇自動車の安全利用の推進 (特に自転車安全利用5則の周知徹底)
- ◇全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ◇飲酒運転の根絶
- ◇横断歩行者の交通事故防止 (特に、横断歩道における歩行者優先の徹底)

※4月10日(水)は
 交通死亡事故ゼロ
 を目指す日です。



会場 金浦保健センター
 申込 16日(火)まで金浦保健センターへ

親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。(全コース共通)
 内容 『はじめましての会』
 申込先 象潟保健センター

◆ひよこコース
 期日 4月10日(水)
 対象 平成24年4月2日～25年4月1日生まれ

◆ぱんだコース
 期日 4月17日(水)
 対象 平成23年4月2日～24年4月1日生まれ

◆うさぎコース
 期日 4月24日(水)
 対象 平成21年4月2日～23年4月1日生まれ

▽すくすく広場 (4月の象潟保健センター開放日)
 期日 1日(月)、2日(火)、3日(水)、4日(木)、5日(金)

8日(月)、9日(火)、11日(木)、12日(金)、15日(月)、16日(火)、18日(木)、22日(金)、25日(月)、26日(火)

▽4月のここに相談日 (身長・体重も測れます)
 期日 30日(火)
 時間 午前10時～11時

フレッシュバママ講座

期日 4月12日(金)
 受付 午後6時40分～6時55分

会場 金浦保健センター
 対象 第1子を出産予定夫婦 (出産予定日が5月～8月末まで)
 内容 △赤ちゃんの特徴 △ミルクの作り方 △お風呂の入れ方
 申込 8日(月)まで金浦保健センターへ



アンチエイジング教室始めます！

アンチエイジングの基本は「適度な運動」「よい食事」「ストレスをためない生活」です。毎月1回、様々なメニューで脱メタボ・若返りを目指しましょう！！

- たとえば…
- ◎リラックス「癒しのヨガ」
 - ◎内臓脂肪すっきり「美しい歩き方」
 - ◎にくき脂！！「コレステロールを下げる食事」

日時 4月23日(火) 午前10時～11時30分

受付 午前9時30分～10時

会場 スマイル

内容 体内年齢を知ろう！！(体組成計で内臓脂肪チェック、骨密度・筋力・体力測定)

申込 19日(金)まで各保健センターへ

今よりマイナス5歳の自分をめざしませんか？

「春の狂犬病 平成25年度 予防注射巡回日程」

飼い犬には、年に一度の狂犬病予防注射が必要です。必ず受けさせましょう。料金を当日持参してください。つり銭のないよう、ご協力をお願いします。

注射料金は3,070円

※動物病院等での個別予防注射は料金が違います。※自宅往診を希望される方は生活環境課☎32-3033までご連絡ください。(自宅往診手数料は+1,000円)

仁賀保地域

実施月日	時間	会場		
4月23日(火)	午後	13:00~13:20 仁賀保庁舎西側駐車場		
		13:35~13:40 水沢消防舎前		
		13:50~14:00 横森 旧羽後バス車庫跡地		
		14:15~14:25 上坂会館前		
		14:30~14:40 冬師農村婦人の家		
	午後	14:45~14:55 下坂会館前		
		15:00~15:10 釜ヶ台消防舎前		
		4月24日(水)	午前	9:00~9:15 杉山会館前
				9:20~9:30 田爪会館前
				9:35~9:45 馬場部落会館前
9:55~10:00 上小国自治会館前				
10:05~10:15 小国自治会館裏				
午後	午前	10:20~10:30 旧院内駐在所前		
		10:35~11:00 横根会館前		
		13:10~13:40 室沢自治会館前		
		13:50~14:20 琴浦 武道館前		
		14:25~14:40 両前寺自治会館前		
4月25日(木)	午前	9:00~9:40 仁賀保公園		
		9:50~10:20 鈴自治会館前		
		10:30~10:45 三森消防舎前		
		10:50~10:55 芹田消防舎前		
		13:00~13:20 立居地会館前		
	午後	午後	13:25~13:35 堺会館前	
			13:40~13:50 樋ノ口自治会館前	
			13:55~14:10 中野会館前	
			14:15~14:30 伊勢居地会館前	
			14:35~14:45 畑会館前	
午後	午後	14:50~15:00 寺田会館前		
		15:10~15:40 自宅往診		

象潟地域

実施月日	時間	会場	
4月17日(水)	午前	9:15~9:30 長岡中央バス停前	
		9:40~9:50 大森倉庫前	
		10:00~10:15 目貫谷地 安倍商店前	
		10:25~10:35 横岡会館前	
		10:40~10:55 旧本郷会館前	
	午後	午後	11:05~11:20 上郷生活改善センター前
			13:00~13:30 鳥の海会館前
			13:35~14:20 象潟公民館前
			14:30~15:00 自宅往診
			4月18日(木)
9:35~9:55 象潟公会堂前			
10:05~10:40 たつみ寛洋ホテル前			
10:50~11:00 建石団地集会所前			
11:05~11:15 立石集会所前			
午後	午後	11:20~11:30 関消防車庫前	
		13:00~13:10 中ノ沢生活改善センター前	
		13:20~13:40 旧農協上浜支所前	
		13:45~14:00 大砂川生活改善センター前	
		14:10~14:25 川袋構造改善センター前	
午後	午後	14:30~14:45 大須郷村づくりセンター前	
		14:50~15:10 小砂川駅前	
		15:15~15:30 小砂川自治会館前	

金浦地域

実施月日	時間	会場	
4月22日(月)	午前	9:00~9:30 金浦庁舎前	
		9:35~9:45 エニワン前	
		9:55~10:00 黒川会場前	
		10:10~10:20 飛会場前	
		10:30~10:50 かもめ荘前	
	午後	午後	10:55~11:00 金浦郵便局向駐車場
			11:05~11:15 金浦駅前広場
			11:20~11:40 岡ノ谷地グラウンド 南側駐車場
			13:15~13:30 大竹管理センター前
			13:40~13:50 前川会場前
午後	午後	13:55~14:00 赤石会場前	
		14:10~15:40 自宅往診	



「ほたるの会コーヒーサロン」 仁賀保地区の会場変更

仁賀保勤労青少年ホームで実施の「ほたるの会コーヒーサロン」の会場は4月からの青少年ホーム耐震工事に伴い、下記の会場への変更となります。お間違えのないようにおいでください。

変更先 むらすぎ荘1階集会所
 期間 4月3日～8月7日

※実施月日は広報のカレンダー欄に掲載

乳幼児健診日程表を送付

平成25年度上半期(4月～9月)に乳幼児健診の対象となるお子さんに対し、日程表を送付しましたのでご確認ください。不明な点がありましたら各保健センターまで問い合わせください。