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

親と子のニコニコクラブ

毎月季節に応じた行事や遊びなどを開催しています。保育園に入園前の子どもとその保護者が対象です。

【ひよこ・ぱんだコース合同】

期日　12月16日(水)
対象　平成25年4月2日～27年8月1日生まれ

【うさぎコース】

期日　12月17日(木)
対象　平成23年4月2日～25年4月1日生まれ

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

申込期限　12月9日(水)
内容　クリスマスお楽しみ会
場所　象潟保健センター
受付　午前9時30分～10時
申込・問合先　象潟保健センター

すくすく広場

▽すくすく広場（12月の象潟保健センター開放日）

期日　1日(火)、2日(水)、4日(金)、7日(月)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、14日(月)、15日(火)、18日(金)、21日(月)、22日(火)、24日(木)、25日(金)
時間　午前9時～午後3時

▽12月のにこにこ相談日（身長・体重も測れます）

期日　12月22日(火)
時間　午前10時～11時

精神保健相談日

精神科医師による相談事業です。ご本人、家族の方が対象です。一人で悩まずご相談ください。

期日　12月17日(木)
時間　午後3時～4時
会場　仁賀保保健センター
申込　15日(火)まで仁賀保保健センターへ

健康づくり食育教室に参加しませんか

市では「健康づくり食育教室」を各地域で開催しています。食生活を見直すことは、健康づくりの基本となります。

この教室で、うす味料理の工夫やバランスのとれた食事について勉強してみませんか。金浦地域の開催は次のとおりです。

日時　12月22日(火)、午前10時～午後1時
会場　金浦保健センター
参加費　300円
持ち物　エプロン・三角巾
定員　18人まで
申込期限　12月18日(金)まで
申込・問合先　健康推進課
☎32・3000

食育教室で実際に作られているメニューの一例です。

『にか歩まちなかウオーキング事業』表彰式

歩くことを習慣化し、市民の生活習慣病の予防に役立てるとともに心身の健康維持増進を図ることを目的として実施した「にか歩まちなかウオーキング事業」の表彰式が11月2日にスマイルで開催されました。

申し込み者は91人おり、7月1日～10月20日までの期間中歩いた距離数をウオーキングカードに記録してもらいました。約3カ月間の総距離数が夫婦町である松島まで（180km）達成した方は44人、災害対策支援協定を結んでいる大洗町まで（450km）は7人、姉妹地である浅草まで（530km）は7人おり、それぞれ達成した町の特産品等の詰め合わせが贈呈されました。

こころの健康づくりに関する標語の表彰式

市民の皆さんに募集しました、こころの健康づくりに関する標語について、5人の方から、計14作品の応募をいただき、11月2日、表彰式が行われました。最優秀作品には、にかほ市平沢在住佐々木桂子さんの作品で、**「合言葉、寝てる？食べてる？話してる？」**が選ばれました。

佐々木さんは、「毎日きちんと睡眠や食事がとれているか？また、誰かと話をしているかの確認を、周りの家族や友達とできるといいかな」と、標語作品への思いを語ってくださいました。

この作品を用いて来年度、横幕を作成し、市内3カ所に設置してこころの健康づくりの普及啓発を行います。

その他の作品も本当に心に響く、温かな標語ばかりでした。応募いただいた皆さんありがとうございました。

同時開催された表彰式には多くの方が訪れました。

生活環境

生活環境課 ☎32－3033

セーフティロードにかほ

～急がずにマナーとゆとりで交通安全～

年末の交通安全運動を実施します！

期間　12月11日(金)～12月20日(日)までの10日間

○運動の重点
・子どもと高齢者の交通事故防止
・冬道の安全運転の励行
・飲酒運転の根絶
・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
・踏切事故の防止

日没が早まり、路面の凍結など道路状況の悪化による事故が増える季節です。早めのライト点灯や反射材等の着用により、事故を起こさないよう、遭わないように注意しましょう。

飲酒運転追放県民運動の強調月間です！

～飲酒運転はしない、させない～

期間　12月1日(火)～12月31日(木)までの1カ月間

忘年会など、飲酒の機会が増えるこの時期は、運転者のみならず家庭・職場・地域ぐるみで飲酒運転を撲滅しましょう！

油の流出事故にご注意ください

毎年、冬になると、一般家庭や事業所のタンクから、灯油などの油類が漏れて、川や水路に流出する事故が発生しています。水質事故が発生すると、側溝や水路を通じ河川に流れ出し、地域全体に悪影響を及ぼします。

事故を起こした場合・発見した場合は、市役所、消防署、警察署等へご連絡ください。

流した油の回収や処理にかかった費用は原因者（油を流出させた人・事業者）の負担となります。

一人ひとりが気を付けて、事故を防ぎましょう！

【油流出事故を防ぐために】

○ホームタンク等から灯油を小分けにするときは、絶対にその場から離れない！目を離さない！
○屋根からの落雪や、除雪時の給油管破損や、タンク倒壊に注意しましょう！
○タンクの配管は破損していませんか？腐食していませんか？もう一度点検しましょう。

-NIKAHO-SPORTS-AWARDS-

平成27年度 スポーツ賞候補者推薦のお願い

市体育協会では、平成28年2月7日(日)に開催する、にかほ市スポーツ賞表彰に向けて候補者を募集しています。

以下に該当する個人や団体の推薦をよろしくお願いします。

※市内の小・中・高校、由利本荘市の高校や市体育協会加盟の団体には、推薦依頼済みです。

対象　にかほ市民で、原則として予選を経た全県規模の大会で3位以上（高校生は優勝）、東北や全国規模の大会での入賞者
推薦期限　12月15日(火)
推薦・問合先　市体育協会事務局（スポーツ振興課内）☎33－8855

12月 象潟地区 高齢者等声掛け見守り巡回日程

下記の日程で訪問します。75歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。65歳以上の高齢者がいる世帯も、希望により訪問します。

問合先　市社会福祉協議会☎32－3010
子育て長寿支援課☎32－3042

期　日	巡　回　地　域
3日(木)	観音森、大須郷、川袋、小滝
7日(月)	小砂川
8日(火)	大砂川、砂山、西中ノ沢、鳥屋森、34区
9日(水)	大谷地、栄町、関、立石、はまなす
10日(木)	32区、上狐森、桜ヶ丘、鳥の海
14日(月)	28区、29区、30区、33区、松ヶ丘
15日(火)	武道島、潟見町
16日(水)	下新町、上新町、冠石、下荒屋、上荒屋、浜畑、臨海