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。

【ひよこコース】
期日　5月11日(水)
対象　平成27年4月2日～28年1月1日生まれ
申込期限　5月6日(金)
内容　ベビーマッサージ
受付　午前9時40分～10時
申込・問合先　象潟保健センター

【ぱんだ・うさぎ合同コース】
期日　5月19日(木)
対象　平成24年4月2日～27年4月1日生まれ
申込期限　5月13日(金)
内容　むし歯予防教室
会場　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（5月の保健センター開放日）
期日　2日(月)、6日(金)、9日(月)、16日(月)、17日(火)、18日(水)
時間　午前9時30分～15時30分
▽5月のニコニコ相談日（身長・体重も測れます）
期日　18日(水)
時間　午前10時～11時

こころの相談日

臨床心理士による育児相談や『不登校・ひきこもり・家庭内暴力など』の思春期相談や「うつ」等の相談を行なっています。

期日　5月12日(木)
時間　①午前10時～12時　②午後1時～3時
※1人1時間
会場　各保健センター
申込　10日(火)まで金浦保健センター

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　5月19日(木)
時間　①午後2時～3時　②午後3時～4時
会場　各保健センター
申込　17日(火)まで金浦保健センターへ

高齢者肺炎球菌予防接種

今年度の対象の方に個別通知をしています。詳しくはそちらをご覧ください。

対象　28年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になった方もしくはなる方
接種回数　1回
※助成を受けられる機会は一生に1回となります。
助成額　3、000円
※接種料金から助成額を引いた分が個人負担となります。過去に肺炎球菌予防接種を受けたことのある方は接種対象外です。

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。象潟地域の開催は次のとおりです。

期日　5月19日(木)
時間　午前10時～午後1時
会場　象潟構造改善センター
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　5月13日(金)まで
申込・問合先　スマイル

こころの相談日のお知らせ

保健所では、専門医による「こころの相談」を定期的に行っていますのでお気軽にご利用ください。

期日　毎月第1・3金曜日（祝祭日除く）
時間　午後1時～3時
会場　由利本荘保健所
相談医　精神科医師
内容　精神保健全般（認知症、アルコール依存、うつ等）
料金等　無料。要予約。
申込・問合先　由利本荘保健所　調整・障害者班　☎22・4120

5歳児健診でむし歯のなかったお友だち

金浦・象潟地域の5歳児健診（3月11日）でむし歯のなかった子どもは、17人中10人でした。（敬称略）

☆阿部　彩菜（夢が丘区）
☆守屋　泉輝（新丁一区）
☆佐藤　咲良（横町）
☆土方　優愛（臨海）
☆佐々木　心望（下荒屋）
☆藤澤　善司（栄町）
☆筒井　煌（32区）
☆齋藤　ミリヤ（松ケ丘）
☆佐藤　由奈（鳥屋森）
☆村上　花音（横岡）

胃がん検診日程表　［象潟地域］

◆対象　今年度30歳以上の方
◆内容　問診と胃部レントゲン検査

実施日	対象地区	会場	受付時間
5月16日(月)	小滝、本郷、横岡、大境、目貫谷地	上郷生活改善センター	5：30～　7：00
	石名坂、舟岡、水岡、大森、長岡、大飯郷		
17日(火)	下浜山、大塩越、島、中橋町、小浜・唐ヶ崎	象潟保健センター	
	大町、横町、立石2区		
18日(水)	妙見町、下浜の町、上浜の町、浜畑、臨海		
	荒古屋、下新町、上新町		
19日(木)	駅前、冠石、下荒屋、上荒屋、栄町、大谷地		
	29区、30区、31区、向山		
23日(月)	潟見町1区・2区、28区、松ケ丘、桜ケ丘		
	はまなす		
24日(火)	武道島1区・2区、33区、上狐森、鳥屋森		
30日(月)	32区、34区、鳥の海1区・2区		
31日(火)	大須郷、小砂川1区・2区、観音森、立石1区	都市農村交流センター	
	関、西中ノ沢、砂山、洗釜、大砂川、川袋		

申込・問合先　象潟保健センター

平成28年度

はり・きゅう・マッサージ施術費助成券を交付しています。

満65歳以上の方を対象に、1回の施術につき千円助成する券を年間6枚発行しています！（ただし、誕生日が昭和26年8月1日以降の方は4枚、同年12月1日以降の方には2枚です）ご希望の方は印鑑をご持参のうえ下記のいづれかの窓口へお越しください。

交付場所　象潟市民SC（サービスセンター）、金浦市民SC、子育て長寿支援課
問合先　長寿支援班☎32－3042

65歳以上の方へ

介護予防普及啓発訪問のお知らせ

今年の基本チェックリストは3月に昭和6年4月2日生まれ～昭和25年4月1日生まれの方を対象にお送りしています。

これは、生活するうえで必要な生活機能が低下していないかどうかを、ご自分でチェックし、より早く介護予防に取り組んで頂くためのチェックリストとなっています。

提出された基本チェックリストを基に介護予防事業の対象者の方には、市が委託した保健師や、蕉風苑、楽しいわが家、浩寿苑の介護関係職員が訪問しますのでご理解をお願いします。

問合先　地域包括支援センター☎32－3045

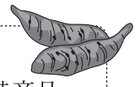
昨年度大好評

にか歩まちなかウオーキング事業参加者募集

「にか歩まちなかウオーキング事業」は、歩いた距離をウオーキングカードに記録し、総距離により記念品の贈呈や表彰を行います。歩くことを習慣化し、生活習慣病を防ぎましょう。

対象　にかほ市内在住者
期間　5月23日(月)～9月30日(金)
申込期間　5月9日(月)～20日(金)
申込方法
①各保健センターにて参加申し込みをして「にか歩まちなかウオーキングカード」を受け取る
※昨年度も参加した方は新規の方1人と一緒に申し込むことが原則です（保健師による簡単な健康状態の確認があります）
②カードに歩いた日付と距離を記入し、10月上旬に各保健センターに提出

記念品例



❶期間中に180㎞歩いた場合　松島町の特産品
❷450㎞歩いた場合　大洗町の特産品
❸530㎞歩いた場合　東京都浅草の特産品

問合・申込先　各保健センター