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・ぱんだ合同コース】
期日 7月13日(水)
対象 平成26年4月2日～28年4月1日生まれ
内容 救命救急講習
会場 象潟保健センター
申込期限 7月8日(金)

【うさぎコース】
期日 7月20日(水)
対象 平成24年4月2日～26年4月1日生まれ
内容 救命救急講習（消防署見学）
会場 にかほ市消防本部
※現地集合
申込期限 7月15日(金)

【全コース共通】
期日 7月26日(火)
対象 平成24年4月2日～28年4月1日生まれ
申込期限 7月22日(金)
内容 夏まつり
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（7月の象潟保健センター開放日）
期日 1日(金)、4日(月)、5日(火)、6日(水)、7日(木)、8日(金)、11日(月)、12日(火)、21日(木)、25日(月)、27日(水)、28日(木)、29日(金)
時間 午前9時～午後3時
▽7月のニコニコ相談日（身長・体重も測れます）
期日 22日(金)
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」等の相談を行っています（相談時間は1人1時間です）。
期日 7月14日(木)
時間 ①午前10時～12時
②午後1時～3時
会場 各保健センター
申込 12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 7月21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 19日(火)まで金浦保健センター

熱中症予防

《水分について》
・喉が渇いていなくても水分補給をしましょう。ビールなどのアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため、飲み過ぎに注意しましょう。
・塩分については、日常生活で三度の食事を摂れていれば、意識して補給する必要はありません。炎天下でスポーツや作業などをして大量に汗をかいた場合は、特に水分を心がけて摂りましょう。
《室内温度・湿度管理》
・室温が28℃以上になったら、換気やエアコン、扇風機などで室温を下げましょう。
・湿度は50～60％を目安として、風通しを良くして湿気がこもらないようにしましょう。

健康づくり食育教室③（象潟地域）のお知らせ

3回目の内容は、「加工食品等に含まれる塩分について」、「減塩料理」の調理実習です。
期日 7月19日(火)
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、筆記用具、みそ汁
定員 18人（先着順）
申込・問合先 14日(木)までスマイル

象潟地域 高齢者等声掛け見守り巡回日程

問合先：市社会福祉協議会☎32－3010
子育て長寿支援課☎32－3042

右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、希望があれば訪問します。

期日	巡回地域
7月6日(水)	長岡、大飯郷、大森、石名坂、舟岡、水岡、横岡、本郷
11日(月)	観音森、大須郷、川袋、小滝
12日(火)	小砂川
13日(水)	大砂川、砂山、西中ノ沢、鳥屋森、34区
14日(木)	大谷地、栄町、関、立石、はまなす

各種検診の日程 金浦地域

【肺がん検診】
◆内容：胸部レントゲン検査、問診（必要時痰の検査）
◆対象：30歳以上
◆料金：600円

【大腸がん検診】
◆内容：問診、便潜血反応検査（2日分）
◆対象：30歳以上
◆料金：800円

【前立腺がん検診】
◆内容：血液検査（PSA検査）
◆対象：50歳以上の男性
◆料金：700円

【C型肝炎検診】
◆内容：問診、血液検査
◆対象：40歳
◆料金：700円

【結核検診】
◆内容：胸部レントゲン検査
◆対象：65歳以上で肺がん検診を受診しない方

肺がん・大腸がん・前立腺がん・C型肝炎検診

実施月日	対象地区	受付時間	会場
7月20日(水)	1町内、2町内	9:30～11:00	金浦保健センター
	4町内、前川、赤石、大竹	13:30～14:30	
7月21日(木)	3町内、5町内、6町内、7町内	9:30～11:00	エニワン
	8町内、飛、黒川	13:30～14:30	

結核・大腸がん・前立腺がん・C型肝炎検診

実施月日	対象地区	受付時間	会場
7月22日(金)	金浦全地区	9:30～11:00	金浦保健センター

胃検診

実施月日	対象地区	受付時間	会場
7月20日(水)	1町内、2町内、3町内、赤石	5:30～7:00	金浦保健センター
7月21日(木)	5町内、6町内、7町内、飛、黒川	5:30～7:00	エニワン
7月22日(金)	大竹、前川	6:00～7:00	大竹ふくじゅ館
7月23日(土)	4町内、8町内	5:30～7:00	金浦保健センター

生活環境課
☎32－3033

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

社会を明るくする運動とは
犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

内閣総理大臣からのメッセージ伝達式を行います

伝達式には市内で活躍されている保護司会、更生保護女性の会の皆さんが出席され、内閣総理大臣から推進メッセージがにかほ市長へ手渡されます。
期日 7月5日(火)

街頭運動を実施します

市内、小・中・高校校門前、スーパー店頭で本運動へのご理解とご協力を市民に呼びかけます。
期日 7月5日(火)

作文を募集します

テーマ 「社会を明るくする運動」の趣旨を踏まえ、日常の家庭生活、学校生活の中で体験したことを基に、犯罪・非行のない地域社会づくりや犯罪・非行などに関して考えたこと、感じたこと
応募資格 県内の小・中学生
原稿枚数 400字詰め原稿用紙3～5枚程度
募集締切 8月26日(金)
申込・問合先 社会を明るくする運動推進委員会（にかほ市生活環境課内）☎32・3043