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14日(水)
対象 平成26年4月2日～28年8月1日生まれ

【うさぎコース】
期日 12月15日(木)
対象 平成24年4月2日～26年4月1日生まれ

◆◆◆◆◆◆◆◆
受付 午前9時30分～10時
会場 象潟保健センター
内容 クリスマスお楽しみ会
申込期限 12月9日(金)
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(木)、2日(金)、5日(月)、6日(火)、9日(金)、12日(月)、19日(月)、20日(火)、21日(水)、22日(木)、26日(月)、27日(火)、28日(水)
時間 午前9時30分～午後3時

▽12月のニコニコ相談日（身長・体重も測れます）
期日 22日(木)
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 12月15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 13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 12月15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 13日(火)まで金浦保健センター

健康づくり食育教室③（仁賀保地域）のお知らせ

3回目の内容は、「塩分を減らそう」と「みそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。

期日 12月19日(月)
時間 午前10時～午後1時
会場 スマイル
参加費 300円
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁
※普段、自宅で作っているみそ汁を容器に入れてお持ちください。
定員 18人（先着順）
申込・問合先 14日(水)までスマイル

5歳児健診でむし歯のなかったおともだち

仁賀保地域の5歳児健診（10月5日）で、むし歯のなかった子どもは、12人中6人でした。

☆山内 世莉（芹田）
☆堤 優希（平沢）
☆祖父江奏汰（平沢）
☆山本 悠賀（琴浦）
☆木下 斗真（百目木）
☆佐藤 希望（冬師）

家族介護教室のご案内～らくで楽しい介護～

ベッド上で体位交換やオムツ交換、ベッドから車いすへの移乗の仕方を学びます。送迎を希望する方は、ご連絡ください。

期日 12月14日(水)
時間 午前10時～11時30分
会場 にかほ市社会福祉協議会 金浦支所（元気百歳館）
申込期限 12月12日(月)
申込・問合先 にかほ市社会福祉協議会 金浦支所☎38・2375
※この事業は市からの委託で実施しています。

精神保健福祉ボランティア「ほたるの会」からのお知らせ

なんとなく疲れたとき、誰かに話しを聴いてほしいときに、誰でも気軽に立ち寄り、お茶を飲みながら話しをしたり、ホッと一息つける場所として、コーヒーサロンを開催しています。

①象潟構造改善センター
期日 第1・3火曜日
時間 午前10時～11時30分

②エニワン
期日 第2火曜日
時間 午前10時～11時30分

③小出診療所
期日 第2金曜日
時間 午前9時30分～11時

④仁賀保勤労青少年ホーム
期日 第1・3水曜日
時間 午前9時30分～11時

※毎月の予定は『広報にかほ』のカレンダーページに掲載しています。

「ほたるの会」は、傾聴ボランティアとして「こころの居場所」づくりを推進するとともに、秋田県精神保健ボランティア連絡協議会の一員として、秋田こころのネットワーク活動も担っています。

がん検診の精密検査受診はお済みですか？

「精密検査受診」までが「がん検診」です

市では、春から秋にかけて各種がん検診を実施してきました。毎年、「要精密検査」の判定が出ていてもそのまま放置し、受診しない方がいます。今回の通知は精密検査が必要という意味で、「がんの疑いを含め異常（病気）がありそう」と判断されたということです。その原因についてより詳しい検査を行い、本当に異常があるかどうか、あるとしたらどのような異常なのかを調べる必要があります。がんでない方でも精密検査が必要と判断される場合が少なからずありますが、要精密検査とされた方は、一般の方よりもがんが発見される確立が高くなります。

せっかく、がん検診を受けていただいても、精密検査を受けないまま放置していては、「早期発見・早期治療につなげる」という検診の意味がありません。

「症状がないから・・」→ 早期がんの大部分は症状がありません！
「毎年同じ結果だから・・」→ その結果が必ずしも前回と同じ場所にある同じものとは限りません。新たなものである可能性もあります！

※「要精密検査」の結果が届いた方は、できるだけ早く精密検査を受けてください。

医療機関方式による「乳がん・子宮頸がん検診」は

平成29年1月31日までです

医療機関方式による『乳がん・子宮頸がん検診』は、平成29年1月31日までです。医療機関方式による受診券をお持ちの方は期限内に忘れずに受診ください。

今年度、まだ乳がん・子宮頸がん検診を受診していない方で市の検診を希望する方は受診券が必要になりますので、仁賀保保健センターへ申込みください、

検　診	対象年齢	検診内容	検診料金	対象医療機関
子宮頸がん 婦人科超音波検診	今年度 20～40歳	問診 子宮細胞診 経腟超音波検査	1,800円 ※30～34歳の方は500円	由利組合総合病院 佐藤病院 本荘第一病院 佐々木産婦人科医院 しぶやこまちクリニック
		ＨＰＶ検査	800円	
乳がん検診	今年度 40～68歳 (偶数年齢の方)	問診 マンモグラフィ検査 （Ｘ線撮影）	**1方向**（50・60代）…1,200円 **2方向**（40代）…2,200円 ※40・42・44歳は700円	由利組合総合病院 佐藤病院 本荘第一病院

※由利組合総合病院の乳がん検診は12月19日のみです。まだ、若干空きがありますので、ご希望の方は仁賀保保健センターにお申し込みください。

セーフティーロードにかほ

年末の交通安全運動を実施します。

期間 12月11日(日)～20日(火)
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

飲酒運転追放県民運動・強調月間

期間 12月1日(木)～31日(土)

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。

「飲酒運転はしない！させない！」