



仁賀保健センター
(スマイル内)
金浦保健センター
象潟保健センター

☎32-3000
☎38-4200
☎43-7501

親と子のニニコクラブ

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12日(水)
対象 平成27年4月2日～29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7日(金)

【うさぎコース】

期日 7月19日(水)

対象 平成25年4月2日～28年4月1日生まれ

内容 救命救急講習(消防署見学)

会場 にかほ消防本部

※現地集合になります。

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19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20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21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19日(水)	1町内、2町内、3町内	5:30～7:00	金浦保健センター
7月20日(木)	5町内、6町内、7町内、飛、黒川	5:30～7:00	エニワン
7月21日(金)	大竹、前川	6:00～7:00	大竹ふくじゅ館
7月22日(土)	4町内、8町内、赤石	5:30～7:00	金浦保健センター

精神保健相談日

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ると思います（相談時間は1人1時間です）。

期日 7月27日(木)

時間 ①午前10時～正午
②午後1時～3時

会場 各保健センター

申込 25日(火)まで金浦保健センター

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 3日(月)、4日(火)、5日(水)、7日(金)、10日(月)、11日(火)、13日(水)、18日(火)、21日(金)、24日(月)、25日(火)、28日(金)、31日(月)

時間 午前9時30分～午後3時

▽7月のニニコ相談日（身長・体重も測れます）

期日 24日(月)

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・

熱中症を予防しましょう

また、従来の仁賀保勤労青少年ホームで実施のコーヒースロンに、個別にボランティアと話ができる場として毎月第4水曜日（午前9時30分～11時）を追加しました。大勢の中では話ができない悩みなどをボランティアが対応し、ホッとできる場を提供します。

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

予防方法

◇水分・塩分補給

・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、飲み過ぎには注意しましょう。

・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が、



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

炎天下でスポーツや作業などをして大量に汗をかけた場合は、水分と共に少量の塩分も取りましょう。

◇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。

熱中症が疑われる人を見かけたら

○まずは涼しい場所へ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

○からだを冷やす 衣服をゆるめて体を冷やす ※特に首の回り、わきの下、足の付け根など

○水分補給 水分・塩分・経口補水液等を補給する

自分で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！



へ手渡されます。

期日 7月6日(木)

街頭運動を実施します

市内、小・中・高校校門前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6日(木)

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25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）
☎32-3033

