



仁賀保健センター (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

親子のひととき

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。

【ひとこ・ぱんだ合同コース】

期日 12月13日(水)
 対象 平成28年4月2日～29年8月1日生まれ

【うきうきコース】

期日 12月14日(木)
 対象 平成25年4月2日～27年4月1日生まれ

◆◆◆◆◆
 受付 午前9時30分～10時
 場所 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8日(金)
 申込・問合先 象潟保健センター

乳がん検診
 対象 今年度40歳～68歳で偶数年齢の方
 内容 マンモグラフィ検査

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 4日(月)、5日(火)、7日(木)、11日(月)、18日(月)、19日(火)、21日(木)、22日(金)
 時間 午前9時～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(金)
 時間 午前10時～11時

こころの相談口

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。

期日 12月14日(木)
 時間 ①午前10時～正午 ②午後1時～3時
 ※1人1時間です。
 会場 各保健センター
 申込 12日(火)まで金浦保健センター



精神保健相談口

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14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 12日(火)まで金浦保健センター

5歳児健診でむし歯のなかっただお友だち

仁賀保地域の5歳児健診(10月4日)でむし歯のなかった子どもは、14人中6人でした。

☆阿部 夏音(室沢)
 ☆佐藤 樹(室沢)
 ☆今野 衛翔(市喜住宅はまなす)
 ☆阿部 弾(横根)
 ☆笹原 子陽(伊勢居地)
 ☆今野 太智(畑)



健康づくり食育教室③ (仁賀保会場)のお知らせ

3回目の内容は、「塩分を減らそう」についての講話と「我が家のみそ汁を測ってみよう」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。

期日 12月18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(塩分測定用)

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)

「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。

飲酒運転追放県民運動・強調月間

期間 12月1日(金)～31日(日)
 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!」

ATMを操作しても還付金はもらえません

市や年金事務所、税務署などの職員になりすまし、お金を払い戻すと言って急いでATM(現金自動預払機)に行くように仕向け、お金をだまし取る詐欺が増えています。公的機関が電話でATMを操作させることは絶対にありません。相手にしないで電話を切りましょう。そしてすぐに相談しましょう。

問合先 消費生活センター
 ☎32-3043



(X線撮影)、問診
 料金 ▼1方向:1、20円 (50・60代)
 ▼2方向:2、200円 (40代)
 ※40、42、44歳の方は700円
 対象医療機関 由利組合総合病院、佐藤病院、本荘第一病院

介護予防のための足腰かるや教室

足の健康を保つことは、いつまでも元気に歩くために非常に大切なことです。この機会にフットケアの必要性や足のお手入れの仕方、トラブルへの対処法など一緒に勉強してみませんか?
 期日 ①12月13日(水)②12月21日(木)
 時間 午後1時30分～3時
 会場 スマイル
 対象 65歳以上で両日とも参加可能な方

家族介護教室について

家族介護で介護をしている方を対象に家族介護教室を開催します。日頃の介護疲れを癒しながら、情報交換・交流をしてみませんか。この事業は市からの委託で実施します。

期日 12月8日(金)
 時間 午後1時～午後3時
 会場 金浦保健センター
 対象 在宅で介護している家族
 内容 腰痛や膝痛を予防するストレッチ体操他
 講師 齋藤真弓氏(フリーインストラクター)
 申込期限 12月7日(木)
 申込・問合先 浩寿苑 ☎38-4150



セーフティロードにかほ

年末の交通安全運動を実施します。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の着用により、事故を起ささないよう、遭わないように注意しましょう。

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