

4月の行事予定

期日	行事予定等
1 日	金浦市 … 6:00～13:00 (金浦駅通り) 薫風苑・曲屋「旧佐々木家住宅」オープン 春休み特別企画展 (4月8日まで 科学館) 金浦体育館無料開放日… 9:00～17:00
2 日	
3 日	コーヒーサロン … 10:00～11:30 (象潟構造改善センター)
4 日	コーヒーサロン … 9:30～11:00 (仁賀保勤労青少年ホーム) BS 講話&ウオーキング … 13:00～16:00 (仁賀保公民館)
5 日	登校時一斉「あったか声かけ運動」… 7:20～ (市内各小・中、各駅) おもちゃライブラリー … 10:00～ (科学館) 出前商店街… 10:00～13:00 (小砂川自治会館) BS リフレッシュヨガ教室 … 10:30～11:30 (仁賀保公民館)
6 日	入学式 … 10:00～ (仁賀保、金浦、象潟中学校) 春の全国交通安全運動 (～15日まで)
7 日	観桜会 (～22日まで 勢至公園、仁賀保公園、三崎公園) 実験教室 … ①10:00～②13:30～ (科学館)
8 日	
9 日	入学式… 10:00～ (平沢、院内、金浦、象潟小学校) ふれあい健康教室… 10:00～11:30 (仁賀保公民館) 貯蓄体操 … 13:30～ (金浦保健センター)
10 日	コーヒーサロン … 10:00～11:30 (エニワン)
11 日	BS 片栗の花の森ウオーキング … 13:00～17:00 (大内三川)
12 日	ふれあい健康教室… 10:00～11:30 (象潟体育館)
13 日	観桜会ライトアップ (18:00～21:00 勢至公園) 15日まで コーヒーサロン … 9:30～11:00 (けやき)
14 日	実験教室 … 10:00～ (科学館／要予約) お話し会：読み聞かせボランティアいぶき … 10:30～ (図書館こびあ) 仁賀保体育館無料開放日 … 9:00～17:00
15 日	観桜会イベント (勢至公園) 象潟体育館無料開放日 … 9:00～17:00
16 日	貯蓄体操 … 13:30～ (金浦保健センター)
17 日	

短歌・俳句の掲載日変更 (1日号から15日号へ)
 4月15日号より裏表紙上段に掲載します。毎月25日必着で、情報広報班宛てに投稿ください。

問 まちづくり推進課 情報広報班 (象潟庁舎) ☎43-7510

4月の市長面会日は4月23日(月) 午前10時～正午
 面会を希望する方は、4月13日(金)正午まで申し込みください。

問 まちづくり推進課 情報広報班 ☎43-7510

象潟公民館 2階改修工事に伴う利用の制限について
 5月1日(火)から9月30日(日)の期間は、大ホールを含む2階の部屋の使用ができません。ご理解とご協力をお願いします。

問 象潟公民館 ☎43-2229

戸籍の窓口
 3月1日～3月15日届け出分
 (届出の際に掲載の可否をお伺いし
 了承いただいた方を掲載しています)

◆ご誕生おめでとうございます

◆ご結婚おめでとうございます

◆ご冥福をお祈り申し上げます

4月の休日当番医

	診療時間	午前9時～正午
1日(日)	池田医院	☎43-3106
8日(日)	象潟駅前皮膚科	☎43-5252
15日(日)	加藤医院	☎35-2543
22日(日)	金病院	☎43-5522
29日(日)	木村医院	☎43-3308
30日(月)	象潟病院	☎44-2341
問	にかほ市消防署	☎38-2310
	健康推進課	☎32-3000

福祉健康保健
 仁賀保保健センター (スマイル) ☎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 4月11日(水)
 対象 平成29年4月2日～30年4月1日生まれ

【ぱんだコース】
 期日 4月18日(水)
 対象 平成28年4月2日～29年4月1日生まれ

【うさぎコース】
 期日 4月25日(水)
 対象 平成26年4月2日～28年4月1日生まれ

受付 午前9時30分～10時
申込 象潟保健センター

すくすく広場
 ▼4月の象潟保健センター開放日
 期日 4日(水)、5日(木)、12日(月)、13日(金)、16日(月)、17日(火)、19日(木)、20日(金)、23日(日)、24日(火)、26日(木)、27日(金)

この日の健康づくり相談日
 うつ、依存症、不登校、ひきこもり、家庭内暴力、思春期におけるこころの相談、育児のお悩み等の相談に応じています。一人で悩まずご相談ください。1人1時間です。

◆臨床心理士による相談日
 期日 4月12日(木)
 時間 ①午前10時～正午 ②午後1時～3時
◆精神科医による相談日
 期日 4月19日(木)
 時間 午後2時～4時
会場 各保健センター
申込 相談期日の2日前まで 金浦保健センター

保健センターから
こんにちは
 Health Column Series

4月1日号 vol. **12**
『春です。運動をはじめましょう』
 毎月1回、にかほ市の保健師による健康コラムなどを掲載！

★秋田県は「歩いていない県民」?!

秋田県の歩数は全国平均より歩数が1,000歩少なく、女性は全国47位で「全国で1番、歩いていない」と報告されています。(男性は全国44位)※1

通勤・通学・散歩ウオーキング等の歩行は、日常生活の身体活動の目安と言われていますが、にかほ市は『歩行等の身体活動を1日1時間以上行っている。』の割り合いが男女とも低く、日々の身体活動が少ないようです。

▼秋田県を100とした『日常生活において歩行等の身体活動を1日1時間以上実施“はい”』の比率

	男 性	女 性
にかほ市	86.7% (県内ワースト5位)	80.3% (県内ワースト3位)
最も上位	148.3% (東成瀬村)	148.6% (小坂町)

平成26年度秋田県健康づくり支援資料集より

★春です、まず歩いてみましょう。

私たちの暮らしは、意識して運動を心がけないと運動不足に陥ってしまいます。毎日の生活の中に運動を取り入れて、摂取したエネルギーを上手に消費すること、有酸素運動を続けて体脂肪を燃焼しやすい体を作ることが必要です。

まずは、最も身近にできる「歩く」ことをマイペースで行ってみませんか？

お手軽なウオーキング (準備不要)

ウオーキングは、特別な準備が不要で、いつでもどこでも手軽にできる運動です。理想のウオーキングを覚えれば、健康効果もさらにアップします。

健康効果を高める理想のウオーキングフォーム

視線は遠くにあごは引く
 胸を張る
 歩幅はできるだけ広くとる
 かかとから着地
 肩の力を抜く
 背筋を伸ばす
 腕は前後に大きく振る
 脚を伸ばす

- 1 point 情報
- ▶ ウオーキングは理想のフォームで効果的に。
 - ▶ 10分歩けば1,000歩！脂肪燃焼には20分以上が効果的！
 - ▶ 1日30分が理想。でも軽く汗をかく位の運動量であれば、週2回以上でも効果有り。
 - ▶ 車を遠くに停める。
 - ▶ エレベーターを使わず階段を利用する。
 - ▶ 家の周りを散歩することを日課にする。

にかほ市では、市民の健康づくりの応援にさまざまな事業を行っているっぺん！問い合わせるっぺん！

♥健康推進課(各保健センター)
 ♥スポーツ振興課 ☎33-8855

※1 平成24年国民健康・栄養調査