



仁賀保保健センター ☎32-3000  
 (スマイル内)  
 金浦保健センター ☎38-4200  
 象潟保健センター ☎43-7501

【ママの相談口】

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」など思春期相談や「うつ」等の相談を受けています。

期日 12月11日(木)  
 時間 ①午前10時～正午  
 ②午後1時～3時

※1人1時間  
 会場 スマイル  
 申込 9日(火)までスマイル

精神保健相談口

精神科医師による相談事業で、本人や家族が対象です。まずはご相談ください。

期日 12月18日(木)  
 時間 ①午後2時～3時  
 ②午後3時～4時

親子のミニクラブ

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17日(水)  
 対象 平成24年4月2日～26年8月1日生まれ

【うさぎコース】  
 期日 12月18日(木)  
 対象 平成22年4月2日～24年4月1日生まれ

◆ ◆ ◆  
 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12日(金)  
 受付 午前9時30分～10時  
 申込・問合先 象潟保健センター

たのび広場

▽すくすく広場(12月の保健センター開放日)  
 期日 1日(月)、2日(火)、3日(水)、5日(金)、8日(月)、9日(火)、15日(月)、16日(火)、19日(金)、22日(月)、24日(水)、25日(木)、26日(金)

平成26年度第4期 **「水泳教室」参加者募集**



申込場所 象潟B&G海洋センター  
 申込方法 申込用紙に希望の曜日(1つ)と必要事項を記入し、提出してください。申込用紙はプール受付窓口にあります。市ホームページからもダウンロード可能。

申込期限 12月11日(木)まで  
 ※抽選結果の確認は各自プールに問い合せください。(センター内に抽選結果の掲示もします。)

手続き 12月12日(金)以降に各自で申し込み状況または抽選結果を確認後手続きをしてください。

※申し込み多数の場合は各教室ごとの抽選になります。(市内申し込み者優先)

問合先 象潟B&G海洋センター ☎43-6490

◆平成27年1月～3月の3ヶ月コース(全10回)

教室名(対象)	曜日	時間	募集人数	内容
ベビー教室(6カ月～2歳児)	金	1月9日から開始 11:00～12:00	定員なし	親子のふれあいを通して楽しみながら水中でのバランス感覚を養い、水に対する本能的な動きを引き出します。(体験可能)
のびのび教室(3歳児～4歳児)	木	1月8日から開始 12:30～13:30	15人	水慣れと運動遊びを楽しみながら行い、水の特性(浮力・抵抗・水圧)に対する技術を体得し、集団行動での社会性を身につけます。
	金	1月9日から開始 18:00～19:00	15人	
わんぱく教室(年中・年長児)	水	1月7日から開始 16:30～17:30	30人	水遊びと運動遊びを行いながら、楽しく初歩的(キック・浮き身)な水泳技術を体得し、集団行動の中で社会性を身につけます。
	木	1月8日から開始 18:00～19:00	30人	
チビッコ教室(小学1、2年生)	月	1月19日から開始 16:30～17:30	30人	正しい運動習慣が身につけられるよう、楽しく水慣れから水泳の基本的な技術を段階的に指導します。
	水	1月7日から開始 18:00～19:00	30人	
	金	1月9日から開始 16:30～17:30	40人	
ジュニア教室(小学3～6年生)	月	1月19日から開始 18:00～19:00	30人	体力向上と正しい運動習慣が身に付くよう、水泳の技術と泳法を段階的に指導します。
	木	1月8日から開始 16:30～17:30	40人	
	土	1月10日から開始 16:30～17:30	30人	
メンズ・レディース教室(高校生以上)	木	1月8日から開始 10:30～11:30	10人	水慣れから泳ぎ(クロール)の基本的な技術を最初から丁寧に指導します。
	金	1月9日から開始 19:15～20:15	10人	
アクアピクス教室(一般)	水	1月14日から開始 12:30～13:15	定員なし	水中での有酸素運動とリラクゼーションを45分間行います。託児可。(体験可能)

◆費用

教室参加料	1,000円
施設使用料	1回ごと
小学生以下	100円
高校生・65歳以上	250円
一般	350円
託児	100円



仁賀保地域の5歳児健診(10月1日)でむし歯のなかった子どもは、25人中13人でした。(敬称略)  
 ☆佐藤 凜(平) 沢  
 ☆遠田 涼介(平) 沢  
 ☆仙北 咲陽(平) 沢  
 ☆岩本 元氣(室) 沢  
 ☆石黒 結菜(室) 沢  
 ☆高橋 快(室) 沢  
 ☆秋元 陽星(琴) 浦  
 ☆佐藤 右理(横) 根  
 ☆足嶋 紗希(横) 根  
 ☆佐藤 瑠花(喜) 山  
 ☆湧坪 零(杉) 山  
 ☆佐々木 優希(田) 抓

▽12月のにこにこ相談日(身長・体重も測れます)  
 期日 26日(金)  
 時間 午前10時～11時

12月10日(木)から16日(水)までは北朝鮮人権侵害問題啓発週間

我が国の国民的課題である、北朝鮮による日本人拉致を始めとする人権侵害の解決のためには、関心と認識を深めることが大切です。

日本人拉致容疑事案について  
 情報をお持ちの方はお知らせください

問合先 にかほ警察署 ☎43-2935 / 秋田県警察本部 ☎018-863-1111

お済みですか? **がん検診の精密検査受診**

市では、春から秋にかけて各種がん検診を実施していますが、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。検診の「受けっぱなし」では、早期発見の機会を逃してしまいます。無症状でも体の中で進行するのががんの特徴です。がんは、診断と治療技術が進歩し、早期発見や治療により生存率が確実に向上しています。例えば、胃がんの場合、早期がんが発見され治療した人の5年生存率は90%以上ですが、末期になると10%未満になります。ほかの部位でも早期がんと進行がんとは、5年生存率は大幅に異なります。通知が届いているのに、まだ受診していない方は、「がんかもしれない」と不安を抱えながら毎日を過ごすのではなく、一日でも早く精密検査を受けましょう。

忘れていませんか? **乳がん・子宮がん検診無料クーポン券**

5月、対象者に送付した「乳がん・子宮がん検診無料クーポン券」の使用期限が迫っています。まだ無料クーポン券を使用していない方で、乳がん・子宮がん検診を受診していない方は、この機会に受診してください。  
 期限 平成27年2月28日(土)まで  
 ※本荘第一病院と由利組合総合病院で乳がん検診を受ける方は、金浦保健センターに申し込みが必要です。指定受診日に空きがありますので、お問い合わせください。

