福祉・健康

仁賀保保健センター（スマイル内）☎32－3007
金浦保健センター　☎38－4200
象潟保健センター　☎43－7501

リフレッシュ教室

①水中ウオーキング
期日 11月7日(水)
受付 正午～午後0時30分
会場 象潟B&G海洋センター

②フラダンス
期日 11月20日(火)
受付 午前9時～9時30分
会場 象潟保健センター
講師 菊地美栄子氏

貯蓄体操教室

期日 11月5日(月)、12日(月)、20日(火)、26日(月)
時間 午後1時30分～
会場 金浦保健センター
持ち物 バスタオル

こころの相談

期日 11月30日(金)
時間 ①午前10時～11時
②午前11時～正午
会場 金浦保健センター
申込先 27日(火)までスマイルへ

ポリオ予防接種

期日 11月16日(金)
受付 午後0時45分～1時15分
会場 仁賀保保健センター（スマイル内）
対象 生後3カ月以上で定期の回数（2回）を終了していない乳幼児
※原則として仁賀保地域に住んでいる方が対象です。

精神保健相談

期日 11月14日(火)、28日(火)
時間 1回目…午後2時～3時
2回目…午後3時～4時
会場 金浦保健センター
申込先 14日については12日(月)まで、28日については26日(月)までスマイルへ
※相談者や内容についての情報は他に漏れることはありません。本人以外で家族の方の相談でも結構です。

にかほ市子育て支援事業 親と子のニコニコクラブ

期日 11月13日(火)
受付 午前9時30分～
会場 象潟保健センター
対象 平成15年4月2日～19年4月1日生まれ
内容 育児講座
テーマ 「色彩と心理～色が心に与える影響」
講師 渡辺公美子氏
◎すくすくひろば（11月の保健センター開放日）
期日 6日(火)、8日(木)、14日(水)、15日(木)、20日(火)、22日(木)、26日(月)、27日(火)、28日(水)
◎11月のにこにこ相談日
期日 20日(火)
時間 午前10時～11時

スマイル健康教室のお知らせ

期日 11月22日(木)
受付 午後1時～1時30分
会場 総合福祉交流センター「スマイル」
内容 開講式・体力チェック
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
申込先 20日(火)まで仁賀保保健センターへ
※11月～3月まで、月2回程度の運動や栄養教室を予定しています。日程表の欲しい方はお申し出ください。

インフルエンザ予防接種について

市では、インフルエンザの予防接種を受ける65歳以上の方を対象に、2，216円を負担します。
実施期間 1月31日(木)まで
実施医療機関 県内各医療機関
※申し込みは直接各医療機関へ
自己負担 医療機関ごとで異なりますので各自で問い合わせください。（にかほ市・由利本荘市内の医療機関での、自己負担は1，700円です）
※60歳～64歳の慢性高度心臓・肺・腎臓機能不全者（各身体障害者手帳1級相当）の方は、各保健センターで証明書を発行します。
問合先 健康推進課 ☎32・3008

5歳児健診でむし歯のなかったおともだち

9月21日に行われた金浦・象潟地域の5歳児健診の結果、むし歯のなかった子どもは、27人中8人でした。
▽金浦地域
加藤優妃美（桜が丘区）
柿沼　由奈（夢が丘区）
▽象潟地域
小野寺竜也（潟見町1区）
竹島　ゆら（潟見町2区）
齋藤　日和（34区）
渡邉　愛夏（鳥の海1区）
池田　美優（鳥の海2区）
齋藤　千夏（本郷）

Nikaho's Information

暮らしの情報

にかほ市家族介護教室（介護者自身の健康づくり）参加者を募集

在宅で介護している方を対象に、日ごろの介護疲れを癒し、ご自身の健康づくりを図るため、にかほ市家族介護教室を開催します。
対象 在宅で介護している家族の方
期日 ▽11月16日(金)、30日(金)
▽12月7日(金)
▽1月11日(金)、25日(金)
▽2月1日(金)、15日(金)、29日(金)
▽3月14日(金)
時間 午前10時～11時30分
会場 総合福祉交流センター「スマイル」
※金浦・象潟地域の方は送迎があります。利用の方は申し込みの際にお知らせください。
内容 ▽肩こりや体の疲れをほぐすストレッチ
▽腰痛や膝痛を予防する筋力向上トレーニング
講師 柴田栄宜氏（運動指導士）
申込方法 各実施日の2日前まで地域包括支援センターへお知らせください。
申込・問合先 地域包括支援センター ☎32・3045

生き活き講座「ふっと楽になる方法教えマス～週末限定リラックス館へどうぞ」

対象 肩こり・腰痛等でお悩みの40歳以上の方
日時 11月9日(金)、30日(金) 午後7時30分～8時30分
会場 金浦勤労青少年ホーム「軽運動室」
内容 ゆったり・のんびり体操
講師 佐々木もと子氏
申込・問合先 金浦公民館 ☎38・2049

お客さま大感謝祭「ガス暖ったかフェア（展示即売会）」開催

市ガス水道局では、ガス器具の展示即売会を開催します。
日時 11月16日(金)、17日(土) 午前9時～午後5時
会場 市ガス水道局ロビー、象潟構造改善センター
※2会場で同時開催します。
問合先 市ガス水道局 ☎37・3131

骨粗しょう症予防講話

期日 11月27日(火)
受付 午後1時～1時30分
会場 総合福祉交流センター「スマイル」
テーマ 「日常生活の中での骨粗しょう症予防」
講師 浜出直人氏（秋田県総合保健事業団医師）
申込期限 11月21日(水)
申込・問合先 仁賀保保健センター ☎32・3008

市税の納め忘れはありませんか？

10月31日は、市県民税第3期と国民健康保険税第4期の納期限でした。
納め忘れがないか、今一度ご確認ください。

定期救命講習会

救急車が到着するまでの間、その場に居合わせた人、通りかかった人の一刻も早い応急手当てが必要です。
「かけがえのない命」を救うために救命講習会を受講しましょう。
日時 11月18日(日)、25日(日) 午前9時～正午
会場 消防本部　講堂
※団体で受講を申し込む場合は、講習日時、場所、人数等を消防署救急係に問い合わせください。
※修了証が必要な場合は、3時間の講習が必要です。
※指定日以外でも講習いたしますので、詳細については、市消防署救急係☎38・2310へ

水曜フィットネス教室

いつでも、誰でも参加できるフィットネス教室です。
お近くの方、初めての方など、ぜひ参加ください。
期日 11月～1月の毎週水曜日
※休日等の確認については、スポーツ振興課へ
時間 午前10時～11時
会場 金浦勤労青少年ホーム
※2月～3月は象潟体育館で開催します。
内容 エアロビクス・リズムダンス・ストレッチ等
参加料 1回／100円
※参加を希望する方は直接会場へお越しください。
託児料 1回／100円
※託児を利用する方は事前にスポーツ振興課へ申し込みください。
申込・問合先 スポーツ振興課 ☎33・8855