寒風を吹き飛ばせ！

～武道寒稽古～

武道などで、寒さが厳しい時期に心身を鍛える寒稽古が、今冬一番の冷え込みとなった１月の中旬に、市内各所で行われました。

１月12日は平沢海水浴場で極真空手の極真館（渋谷春夫師範）と藤田会（佐藤恵責任者）が合同で、翌13日は仁賀保武道館で仁賀保武道振興会（佐藤功会長）が空手道と少林寺拳法の型などの基本や演武を行いました。

突きや蹴りなどの技を気合いの入ったかけ声とともに繰り出し、寒さを吹き飛ばしていました。

寒気に一撃！（左・平沢海水浴場）

一糸乱れぬ演武（右・仁賀保武道館）

昔あそびって楽しいね！

～第30回　子どものつどい～

１月11日、仁賀保公民館で冬休み中の小学生を対象にした「子どものつどい」が開催されました。

今回で30回目を迎えた子どものつどいは、ボランティア講師24人が、凧や竹とんぼ、わら細工、折り紙、ちぎり絵作りなどの班に分かれて、さまざまな昔あそびを子どもたちに教えてくれました。

真剣な眼差しで見つめ、質問してくる子どもたちに講師たちも真剣に応えながら、作品ができ上がっていきました。一生懸命に取り組んだそれぞれの作品に子どもたち自身も満足げな様子でした。

講師たちの指導を受け、熱心に取り組む子どもたち

税のしくみや大切さを学ぶ

～平沢小学校　租税教室～

１月18日、平沢小学校で６年生を対象に、市税務課職員が講師となり、租税教室が行われました。

大きなスクリーンを使用した講師の説明がはじまると、児童たちは興味津々のようで、税が何種類あるのかなどのクイズから始まり、税の必要性を分かりやすく表現したアニメーションビデオが終わったころには、税のしくみや大切さ、みんなが税を負担して社会が成り立っていることを認識したようでした。

税について学ぶ児童たち

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

◇健康体操
期日　２月５日(火)
受付　午前９時30分～10時
会場　象潟保健センター
◇レクリエーション
期日　２月12日(火)
受付　午前９時30分～10時
会場　象潟保健センター
◇体力測定・リズム体操
期日　２月26日(火)
受付　午前９時30分～10時
会場　象潟体育館

貯蓄体操教室

期日　２月５日(火)、13日(水)、18日(月)、25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

精神保健相談

期日　２月13日(水)、27日(水)
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
申込期限　13日については、８日(金)まで、27日については22日(金)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。

こころの相談

期日　２月22日(金)
時間　１回目…午前10時～11時
２回目…午前11時～正午
３回目…午後１時～２時
４回目…午後２時～３時
会場　象潟保健センター
申込期限　19日(火)までスマイルへ

フレッシュパパママ講座

期日　２月８日(金)
受付　午後６時30分～50分
会場　金浦保健センター
対象　第１子を出産予定の夫婦
※出産予定日が平成20年５月末まで
内容　▽赤ちゃんの特徴▽ミルクの作り方▽お風呂の入れ方など
申込期限　６日(水)まで金浦保健センターへ

スマイル健康教室のお知らせ

①食事で生活習慣病予防（高血圧予防編）
期日　２月７日(木)
受付　午前９時30分～10時
会場　総合福祉交流センター「スマイル」１階和室・調理室
材料費　２００円
申込期限　５日(火)まで
②軽体操（自宅でできる運動）
期日　２月15日(金)
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」２階コンベンションホール
申込期限　14日(木)まで
※①②とも申込先は、仁賀保保健センターへ（定員になり次第、締め切らせていただきます）

にかほ市子育て支援事業　親と子のニコニコクラブ

会場　象潟保健センター
受付　午前９時30分～10時
内容　たべるって（調理実習とランチ）
会費　３００円（材料代）
持ち物　エプロン・三角巾・おしぼり
▽ひよこコース
期日　２月13日(水)
対象　平成18年４月２日～19年４月１日生まれ
▽ばんだコース
期日　２月19日(火)
対象　平成17年４月２日～18年４月１日生まれ
▽うさぎコース
期日　２月25日(月)
対象　平成15年４月２日～17年４月１日生まれ
▽すくすくひろば（２月の保健センター開放日）
期日　４日(月)、６日(水)、７日(木)、14日(木)、15日(金)、18日(月)、20日(水)、26日(火)、28日(木)、29日(金)
時間　午前９時30分～11時30分
▽２月のにこにこ相談日
期日　28日(木)
時間　午前10時～11時

ＭＲⅡ期（麻疹・風疹混合ワクチン）予防接種について

今年度対象となっている平成13年４月２日～14年４月１日生まれで、まだ未接種の方は、接種期間が３月末までとなっています。

忘れずに接種するようにしてください。

※予診票をなくした方は、各保健センターで再発行します。