

福祉・健康

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

リフレッシュ教室

①玄米にぎにぎ体操・ストレッチ
 子体操

期日 8月5日(火)
 時間 午前10時～11時30分
 会場 スマイル
 ②ヨガ体操
 期日 8月12日(火)
 時間 午前10時～11時30分
 場所 金浦保健センター
 ③水中ウォーキング
 期日 8月18日(月)
 受付 午後0時30分～1時30分
 会場 象潟B&G海洋センター

精神保健相談

期日 8月6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 仁賀保健センター
 申込先 2日前までスマイルへ
 ※相談者や内容についての情報は他にも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 8月29日(金)
 時間 ①午前10時～11時
 ②午前11時～正午
 ③午後1時～2時

④午後2時～3時

会場 象潟保健センター
 申込先 26日(火)までスマイルへ

特定健診結果通知について

5月・6月に実施した特定健診の結果ですが、今後、実施予定の特定健診指導の対象選定に時間がかかり、配布が遅れています。
 皆さんにご迷惑をおかけしていますが、もうしばらくお待ちください。

問合せ先 国保年金係 ☎32・3008
 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

6月27日に行われた象潟・金浦地域の5歳児健診の結果、むし歯のなかった子どもは33人中9人でした。(敬称略)

- ◆金浦地域
 - ・伊原 涼華 (夢が丘区)
 - ・佐々木 菜々 (花潟区)
 - ◆象潟地域
 - ・佐々木 咲采 (大塩越)
 - ・中田 凛 (島)
 - ・佐々木 肇 (中橋町)
 - ・佐々木 怜 (中橋町)

親と子のニコニコクラブ

- ・小澤 星奈 (鳥の海1区)
- ・佐藤 日向 (立石1区)
- ・坂本凌太郎 (水岡)

会場 象潟保健センター
 受付 午前9時30分～10時
 内容 水あそび
 △ひよこコース
 期日 8月5日(火)
 対象 平成19年4月2日～20年1月31日生まれ
 △ばんだコース
 期日 8月6日(水)

対象 平成18年4月2日～19年4月1日生まれ
 △うさぎコース
 期日 8月7日(木)
 対象 平成16年4月2日～18年4月1日生まれ
 ◎すくすくひろば
 (8月の保健センター開放日)
 期日 8日(金)、18日(月)、20日(水)、21日(木)、26日(火)、27日(水)
 時間 午前9時30分～11時30分
 ◎8月のこころ相談日
 期日 26日(火)
 時間 午前10時～11時
 ※体重・身長も測れます。

金浦地域 乳がん・子宮がん検診 骨粗しょう症検診の日程

会場 金浦保健センター
 受付時間 午後1時30分～2時

実施日	検診の種別	対象地区
8月4日(月)	乳がん・子宮がん検診	1・2・3・4町内、飛
8月6日(水)	骨粗しょう症・乳がん・子宮がん検診	5・6・7・8町内、黒川
8月8日(金)	乳がん・子宮がん検診	赤石・大竹・前川

◎各検診対象者
 ◆乳がん検診…年度内に40歳以上になる偶数年齢の女性
 ◆子宮がん検診…年度内に20歳以上になる女性
 ※今年度から乳がん検診は、視触診とマンモグラフィー検査がセット検診になりました。マンモグラフィー検査の検診人数が1日20人と限定されていますので検査が2日間になる場合もあります。ご了承ください。
 ◆骨粗しょう症検診(8月6日のみ実施)…年度内に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

Nikaho's Information 暮らしの情報

「原爆の日・終戦記念日」のサイレン吹鳴

世界平和の祈念と犠牲者を追悼するため、市内全域に1分間のサイレンを吹鳴します。市民全員で黙とうを捧げましょう。

日時 8月6日(水) 午前8時15分
 (広島原爆投下時刻)
 日時 8月9日(土) 午前11時2分
 (長崎原爆投下時刻)
 日時 8月15日(金) 正午(終戦記念日)

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家族介護教室を開催します。

日時 8月8日(金)、22日(金)▽9月12日(金)、26日(金)▽10月24日(金)▽11月7日(金)
 時間 午前10時～11時30分
 会場 スマイル
 対象 在宅で介護している家族

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)
 申込期限 各実施日の2日前まで

※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。

仁賀保勤労青少年ホーム 展示室を無料開放します

お盆期間中、仁賀保勤労青少年ホーム内展示室を無料開放します。

開催中の皆さんもお誘い合わせのうえ、ぜひご来館ください。
 期間 8月13日(水)～15日(金)
 時間 午前9時～午後5時
 問合せ先 仁賀保勤労青少年ホーム ☎35・4711

にかほ市ガス水道局 ガス設備保安点検のお知らせ

ガス水道局では、都市ガスをより安全に安心して使用していただくため、ガス事業法に基づき、都市ガスを利用している皆さんのガス設備・ガス器具の保安点検を実施しています。

◎8月点検予定地区
 象潟地区 象潟町関字…ウヤムヤノ関・中川原・西大阪・村ノ下・建石・

市民講座「今、私たちにできること ～未来への贈り物」開催

三平田 日(水)、10月22日(水) 午前10時～正午
 会場 象潟公民館
 受講料 無料
 ※材料代は実費です。定員 10人
 講師 増村律子氏
 問合せ先 象潟公民館 ☎43・2229

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が必要で、「かけがえない命」を救うために救命講習会を受講しましょう。
 日時 8月17日(日)、24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

ピース教室を開催

初心者向けのピース教室です。オリジナルアクセサリを作ってみませんか。
 日時 8月27日(水)、9月24日(水)