

# 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

## リフレクシヨ教室

①健康体操  
 日時 10月14日(火)  
 午前10時～11時30分  
 会場 金浦保健センター

②三方体操  
 日時 10月17日(金)  
 午前10時～10時30分  
 会場 スマイル

③水中ウォーキング  
 日時 10月20日(日)  
 午後0時30分～1時30分  
 会場 象潟B&G海洋センター

## ポリオ予防接種

期日 10月3日(金)  
 受付 午後0時45分～1時15分  
 会場 スマイル  
 対象 平成20年7月3日以前に  
 生まれた方で、定期の回数  
 (2回)を終了していない  
 乳幼児

※金浦・象潟地域の方で接種を  
 希望する場合は、各地域の保  
 健センターに連絡してくださ  
 い。(ワクチンの都合により  
 お断りする場合があります)

## 仁賀保地域 骨粗しょう症検診

期日 10月23日(木)  
 受付 1回目：午前10時～11時

2回目：午後1時30分～2  
 時30分  
 会場 スマイル  
 対象者 今年度70・65・60・55・  
 50・45・40歳になる女性の  
 方

こがほ子育て支援事業  
**親子のニコニコクラブ**  
 ▼すくすくひろば  
 (10月の保健センター開放日)  
 期日 3日(金)、8日(火)、9日(木)、  
 10日(金)、14日(火)、16日(木)、  
 20日(月)、21日(火)、27日(月)、  
 28日(火)  
 時間 午前9時30分～11時30分  
 ▼10月のこごこ相談日  
 日時 21日(火)  
 午前10時～11時

## 精神保健相談

日時 10月8日(火)、22日(火)  
 1回目：午後2時～3時  
 2回目：午後3時～4時  
 会場 スマイル  
 申込先 相談日の2日前までス  
 マイルへ

## こころの相談

日時 10月24日(金)  
 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  
 申込先 21日(火)までスマイルへ

## 母子健康づくり支援者 育成研修会を開催

◎日程  
 前期 10月16日(木)～17日(金)  
 後期 11月13日(木)～14日(金)  
 対象 母と子を地域で支援して  
 くれる方、育児サークル等  
 に従事している方、全日程  
 に参加できる方  
 会場 秋田地域振興局福祉環境  
 部(秋田中央保健所)  
 参加費 無料  
 申込・問合せ 秋田地域振興局  
 福祉環境部 ☎018-85  
 5・5170

## 特定保健指導が始まります

今年度、市で実施した特定健  
 康調査の結果により、メタボリ  
 ックシンドロームまたは予備群  
 に該当すると判定された方は、  
 生活習慣を改善する保健指導を  
 受けるための『特定保健指導利  
 用券』を送付しています。  
 特定保健指導は3月まで継続  
 して行い、食事や運動などの生

生活習慣の改善方法を保健師・養  
 士と一緒に考えていきます。  
 生活習慣病予防のために、ぜ  
 ひ参加してください。  
 初回面接 10月9日(木)  
 ※時間などの詳細については申  
 し込みのあった方に通知しま  
 すので、3日(金)まで申し込み  
 してください。  
 問合せ スマイル  
 ☎32・3000

## 5歳児健診でむし歯の なかったおともだち

9月9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40人中  
 12人でした。(敬称略)  
 ◎金浦地域  
 ・佐々木潤平(黒川区)  
 ・阿部真波(岡の谷地2区)  
 ・深谷琴音(踏切2区)  
 ・佐藤大斗(踏切2区)  
 ・畑中海音(北向区)  
 ◎象潟地域  
 ・加賀屋涼夏(武道島1区)  
 ・川越彩愛(上狐森)  
 ・高橋彩心(上狐森)  
 ・須藤亜海(鳥の海1区)  
 ・土屋佑衣(立石1区)  
 ・鈴木鈴菜(立石2区)  
 ・櫻山赤穂(大森)

# Nikaho's Information

## 暮らしの情報

### 象潟物産センター (農林水産直売物)の 使用者を募集

道の駅象潟「ねむの丘」  
 に隣接している農林水産物  
 直売施設の利用者(1区画)  
 を募集します。  
 対象 市内に在住している  
 方(個人・グループま  
 たは法人)  
 販売業種 ▼農林水産物(加  
 工品を含む) ▼飲食関  
 係(食堂も可)、鮮魚  
 販売は除く  
 営業内容 直売施設協議会

に加入し、約束事項を  
 遵守すること。  
 施設概要 1区画(9坪)  
 施設使用料 月額6万円  
 申込先 観光課(金浦庁舎)  
 に出店申込書を備え付  
 けていますので、必要  
 事項を記入のうえ、期  
 限厳守で申し込みくだ  
 さい。  
 申込期限 10月7日(火)  
 申込・問合せ 観光課  
 観光係 ☎38・4305

### 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。  
 ガス水道局より委託され  
 た点検作業にご理解とご協  
 力をお願いします。

◎10月点検予定地区  
 象潟地区 ▼象潟町字：荒  
 屋妻、浜山、狐森、上  
 狐森  
 ※点検作業は、5～20分程

度です。(点検訪問の際、  
 費用をいただくことはあ  
 りません)  
 問合せ 市ガス水道局  
 ☎37・3131

### 平成21年度就学予定児童 健康診断を実施

◎仁賀保地域  
 期日 10月7日(火)  
 受付 午後1時～1時30分  
 (スマイル1階ロビー)  
 会場 スマイル  
 ◎象潟地域  
 期日 10月15日(水)  
 受付 午後1時～1時30分  
 (象潟保健センター1  
 階ロビー)  
 会場 象潟保健センター  
 問合せ 学校教育課 学校  
 教育係 ☎38・2266

### 多重債務無料法律相談会

消費者金融やクレジット  
 などの借金がかさみ、返済  
 に行き詰まる「多重債務」  
 の問題が深刻化しています。  
 多重債務が増加する背景  
 には、違法な高金利があり、  
 これらを精算するなど法的

に対処することで多重債務  
 は必ず解決できます。  
 一日も早い問題解決のた  
 め、弁護士や司法書士など  
 専門家のアドバイスを耳を  
 傾けてみませんか。  
 日時 10月19日(日)  
 午前10時～午後4時  
 会場 象潟公民館  
 申込先 生活安全係(仁賀  
 保庁舎)  
 申込期限 10月15日(水)  
 ※当日は、借入状況が分か  
 る契約書等の書類を必ず  
 ご持参ください。原則と  
 して事前予約制となつて  
 いますので、事前に申し  
 込みいただきまして相談  
 時間を決定します。  
 問合せ 生活安全係  
 ☎32・3043

### パソコン講座 初心者編

初心者の方、初歩から学  
 びたい方、使い方がちよっ  
 と分からない等の方を応援  
 します。  
 ぜひご参加ください。  
 日時 11月19日(水)～20日(木)  
 (2日間)  
 午前10時～午後3時

### 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  
 がかつた人の一刻も早い応急  
 手当が必要で、  
 「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 10月19日(日)、26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・23  
 10へ