

# 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

◎調理実習  
 テーマ『フランスのよい食事』

### ①仁賀保地域

期日 11月18日(火)  
 受付 午前9時30分～10時  
 会場 スマイル

申込期限 14日(金)まで

### ②金浦地域

期日 11月26日(水)  
 受付 午前9時30分～10時  
 会場 金浦保健センター

申込期限 21日(金)まで

### ③象潟地域

期日 11月12日(水)  
 受付 午前9時30分～10時  
 会場 象潟構造改善センター

申込期限 10日(月)まで  
 ※各地域の保健センターまで申し込みください。定員になり次第、締め切ります。

## フレッシュババママ講座

期日 11月14日(金)  
 受付 午後6時40分～6時55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12月～21年3月末まで  
 内容 ▼赤ちゃんの特徴  
 ▼ミルクの作り方

## 精神保健相談

▽お風呂の入れ方など  
 申込期限 11月11日(火)まで金浦保健センターへ

期日 11月12日(水)、26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  
 申込先 相談の2日前までスマイルへ

## こころの相談

期日 11月28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  
 申込先 26日(水)までスマイルへ

## にかほ市子育て支援事業 親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 親子ヨガでリフレッシュ  
 講師 齊藤真弓氏  
 持ち物 バスタオル・水分補給できるもの  
 ▼ひよこコース  
 期日 11月13日(水)

対象 平成19年4月2日～20年3月31日生まれ  
 ▽ばんだ・うさぎコース  
 期日 11月18日(火)  
 対象 平成16年4月2日～19年4月1日生まれ  
 ※定員20人になり次第、締め切ります。

▽すくすくひろば  
 (11月の保健センター開放日)  
 期日 5日(水)、6日(木)、7日(金)、10日(月)、12日(水)、14日(金)、17日(月)、20日(木)、25日(火)、27日(木)

時間 午前9時30分～11時30分  
 ▼11月のどこに相談日  
 期日 20日(水)  
 時間 午前10時～11時  
 ※体重・身長も測れます。

## 地域歯科保健公開講演会を開催

日時 11月24日(月)  
 午後2時～4時  
 会場 本荘グランドホテル  
 対象 一般市民、歯科保健関係者など  
 テーマ 「現代食生活の問題点とライフサイクルを意識して豊かで健全な食生活の実践に向けて」  
 講師 暮内秀夫氏(管理栄養士)  
 定員 200名  
 参加料 無料  
 申込期限 11月17日(月)  
 申込・問合せ 由利地域振興局 福祉環境部 健康・予防班 ☎22-4122

## 君はひとりじゃないよ コーヒーサロンのお知らせ

精神保健福祉ボランティア「ほたるの会」の皆さんが、コーヒーサロン(無料)を開設しています。何となく疲れたときや誰かに話を聞いて欲しいとき、どなたでも気軽に立ち寄ってくださいね。

期日 毎週火曜日(祭日は除く)  
 時間 午前10時～11時30分  
 会場 象潟ボランティアセンター(象潟庁舎隣 象潟構造改善センター内)  
 問合せ 象潟保健センター ☎43-7501



# Nikaho's Information

## 暮らしの情報

### 平成21年にかほ市成人式を開催

平成21年にかほ市成人式は、11月11日(日)午後2時から仁賀保総合福祉交流センター「スマイル」で開催します。

先日、成人該当者に案内状を送付しましたが、まだ届いていないなどの不明な点がありましたら、社会教育課まで問い合わせください。

該当事者 昭和63年4月2日から平成元年4月1日

### お客さま大感謝祭 「展示即売会」を開催

までに生まれた市内の中学校卒業生または市内在住者  
 ※成人式会場には、観覧席はありません。  
 ご了承ください。  
 問合せ 社会教育課 ☎38-2171

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14日(金)、15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。  
 問合せ 市ガス水道局 ☎37-3131

### 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員がお伺いしますので、ご協力をお願いします。  
 ◎11月点検予定地区  
 象潟地区 ▼象潟町字…家ノ後、荒屋妻、後田、三丁目塩越、四丁目塩越、五丁目塩越

※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

### 生き活き講座 「秋のスタンドグラス教室」

神秘的な光のランプをあなたのお部屋へ。好評の教室を金浦地域でも行います。3回コースでオリジナルランプの完成です。  
 ▼11月22日(土)  
 ▼12月6日(土)、13日(土)  
 午後1時30分～3時30分  
 会場 金浦勤労青少年ホーム 娯楽室  
 講師 久永則子氏  
 定員 10名

受講料 5,000円 (材料費)  
 申込期限 11月7日(金)  
 申込・問合せ 金浦公民館 ☎38-2049

### ミニテニスとバウンドテニス教室 参加者を募集

短いラケットで楽しむ新しいスポーツです。みんな楽しんで汗を流してみませんか。  
 期日 11月22日(土)  
 受付 午前9時～9時20分まで  
 会場 象潟体育館  
 対象 小学生から一般  
 申込期限 11月14日(金)  
 ※当日の参加も可能です。  
 申込・問合せ スポーツ振興課 ☎33-8855

### にかほっとツアーを開催

住んでいるのに意外に知らない「にかほ」の魅力探しをしてみませんか。  
 日時 11月15日(土)  
 午前9時30分～午後3時30分  
 集合場所 市役所象潟庁舎

### 定期救命講習会

正面玄関前  
 内容 ▼そば打ち体験▽地元 に伝わる昔話など  
 定員 20名  
 参加費 ▼大人/2,000円  
 ▼子ども/1,000円  
 ▼幼児/無料  
 申込・問合せ にかほ市観光協会 ☎43-6608

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16日(日)、23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