

# 福祉・健康

仁賀保保健センター (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**  
 ◎玄米にぎにぎ・ストレッチ体操  
 期日 12月9日(火)  
 受付 午前9時30分～10時  
 会場 金浦保健センター  
 ◎健康体操  
 期日 12月17日(火)  
 受付 午前9時30分～10時  
 会場 スマイル

**親と子のニコニコクラフ**  
 ◎すくすくひろば  
 (12月の保健センター開放日)  
 期日 8日(月)、9日(火)、10日(水)、  
 11日(木)、12日(金)、15日(月)、  
 16日(火)、17日(水)、18日(木)、  
 19日(金)、22日(月)、24日(水)  
 時間 午前9時30分～11時30分  
 ◎12月のここにご相談日  
 期日 18日(水)  
 時間 午前10時～11時

**精神保健相談**  
 期日 12月10日(水)、24日(水)  
 時間 1回目：午後2時～3時  
 2回目：午後3時～4時  
 会場 象潟保健センター  
 申込先 相談の2日前までスマイルへ

## もうすぐ『冬本番』 一雪道の交通確保にご協力を

市では、12月から3月までの期間、除雪計画を立て、市民の足を確保します。安全かつ効率よく除雪が行えるよう、皆さんのご協力をお願いします。

**■除雪の路線には 順序があります**  
 除雪作業は早朝から開始し、バス路線や通勤・通学路などを優先的に進めます。次に幹線に通じる路線や集落内の道路を除雪するため、市内全路線の除雪を行うには大変時間がかかります。

**■路上駐車禁止**  
 道路に1台でも路上駐車車両があると、その路線の除雪作業が困難になります。駐車は必ず車庫または駐車場にお願います。

**■車道への「雪出し」禁止**  
 各家庭の敷地などから出された雪は、車道路面の凸凹の原因となり、交通事故や交通渋滞につながります。玄関前などに寄せられた雪は、宅地内などの場所に排雪してください。

**■安全な除雪作業のために**  
 除雪作業は、大型車両で行うため、運転者の視界は狭くなっています。事故を防ぐために、作業中の車両を見かけたときは、無理な追い越しや近づいたりしないようお願いします。

**■垣根や立ち木にも注意を**  
 垣根や立ち木の枝が除雪車の通行に支障をきたす場合があります。宅地内の長くなった枝は、切り落とすなどしてください。

### 車道除雪体制表

除雪施工者	除雪地区
仁賀保作業班(市直営)	鈴、平沢、室沢、琴浦、院内、上小国、田爪、杉山、榑、百目木、石田、横根、馬場、小国、畑、水沢、桂坂、下坂、上坂、冬餅、釜ヶ台
齋藤建設㈱	本郷、横岡
森建設工業㈱	長賢、大森、大飯郷、長坂線、飛、黒川、金浦地区(旧国道の西側)
齋藤産業㈱	大塩越、中橋、浜の町、向山、小浜～34区の狭隘路線、中ノ沢、洗釜、大砂川、川袋、小滝、水岡、石名坂、大境、日貫谷地
(株)ステップ建設	中橋～冠石下の狭隘路線、建石、関
山卯建設工業㈱	大須郷、小砂川、観音森
(株)拓進開発興業	島、武道島、桜ヶ丘、四隅池、島の海、島屋森
須田興業	金浦、赤石地区の狭隘路線
コマツ建設㈱	金浦地区(旧国道、旧国道東側)、前川、大竹、主要施設
須藤克夫	大竹
池田満	前川
三共建設㈱	芹田、三森、両前寺
あべ建設㈱	中野、畑、東畑、立居地、三日市、伊勢居地、寺田、樋ノ口

**■危険個所には目印を**  
 除雪作業中には、雪に隠れて危険個所の確認が十分にできない場合があります。注意が必要な場所や構造物がある場合は、赤い布をつけたさおを立てるなどの目印で教えてください。

**■融雪剤をご利用ください**  
 坂道などスリップしやすい箇所には砂箱を設置し、融雪剤を用意していますので、必要な場合は自由に散布して利用してください。

**■除雪の要望は地区会長へ**  
 迅速で確実な除雪作業を行う

除雪に関するお問い合わせは

◇市役所建設部建設課 ☎38-4306  
 ◇仁賀保市民サービスセンター ☎32-3030  
 ◇象潟市民サービスセンター ☎43-7502

ためには、正確に現場の情報を把握することが必要です。除雪の依頼は、必ず各地区会長へ連絡するようにご協力ください。

**5歳児健診でむし歯の なかったおともだち**  
 10月10日に行われた仁賀保地域の5歳児健診の結果、むし歯のなかった子どもは33人中18人でした。(敬称略)

**◆仁賀保地域**  
 吉川 愛唯(平沢)  
 齋藤 真綾(平沢)  
 能登谷 遥(平沢)  
 三浦 胡桃(平沢)  
 菊地 彩里(室沢)  
 山内 寛太(室沢)  
 越後 星来(室沢)  
 山下 佳夏(室沢)  
 横山 美月(室沢)  
 佐藤 七海(冬師)  
 佐藤 大梧(堀)  
 増村 風月(田爪)  
 佐々木泰陽(田爪)  
 佐藤 陽(畑)

### こころの相談

期日 12月26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 24日(木)までスマイルへ

### にかほ市 特定保健指導をスタート!

市の特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要と判定された方の中から申し込みのあった69名の方々が、特定保健指導に参加しています。

そのうち、積極的支援として参加している27名(男性14名・女性13名)は、血液検査や運動・食事について学びながら、自分で設定した目標に向かって3月までがんばっていきます。

川越 史也(院内)  
 伊東 優成(伊勢居地)  
 進藤恭一郎(鈴)  
 伊藤 悠平(横根)

**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「はたるの会」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



内臓脂肪を減らすための効果的な運動にはげむ

教室の様子は、随時広報にかけ報告していきます。



**通行止めのお知らせ**  
 中野前川線改良工事に伴い、次のとおり路線が通行止めとなります。

※通行止め期間中も仁賀保環境保全センター(小松環境産業)までの通行は可能です。

区間 左図のとおり  
 期間 12月1日～1月31日  
 請負者 コマツ建設㈱  
 問合せ 建設課 ☎38-4306

