

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

◎健康体操
 期日 1月9日(金)
 受付 午前9時30分～10時
 会場 象潟保健センター
 ◎室内ウォーキング
 期日 1月16日(金)
 受付 午前9時30分～10時
 会場 象潟体育館
 ◎医師講話
 (メタボリックシンドロームとは? その予防について)

精神保健相談

期日 1月14日(木)、28日(木)
 時間 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

11月の相談

期日 1月30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

第3回にかほ市民卓球大会

- ▽小学4年以下男子個人戦
 【優勝】三浦 光喜(釜ヶ台小)
 【準優勝】雨谷 莉尋(金浦小)
 【準優勝】佐々木結衣(金浦小)
 【準優勝】小学5年男子個人戦
 【優勝】工藤 拓実(釜ヶ台小)
 【準優勝】佐藤 渉(釜ヶ台小)
 【準優勝】小学5年女子個人戦
 【優勝】齊藤 亜美(金浦小)
 【準優勝】斎藤沙也加(金浦小)
 【準優勝】小学6年男子個人戦
 【優勝】齊藤 拳大(釜ヶ台小)
 【準優勝】佐藤 良亮(上浜小)
 【準優勝】小学1年男子個人戦
 【優勝】平野 晃太(象潟中)
 【準優勝】金子 健太(象潟中)
 【準優勝】中学1年女子個人戦
 【優勝】奥山 智里(象潟中)
 【準優勝】桐原 明里(象潟中)
 【準優勝】中学2年男子個人戦
 【優勝】岩崎 大雅(象潟中)
 【準優勝】山田 拓也(象潟中)
 【準優勝】中学2年女子個人戦
 【優勝】齋藤 有貴(釜ヶ台中)
 【準優勝】熊谷 香菜(釜ヶ台中)
 【準優勝】一般男子(中学3年～59歳)
 【優勝】小石 昌章(34区)
 【準優勝】工藤 雄太(由利工業高)
 【準優勝】一般女子(中学3年～59歳)
 【優勝】小関 茜(仁賀保高)
 【準優勝】奥山 京(仁賀保中)
 【準優勝】一般男子(60歳代)
 【優勝】齊藤 正志(下荒屋)

- 【準優勝】畑山 朋規(桜ヶ丘)
 【準優勝】一般女子(60歳以上)
 【優勝】佐々木ヨリ子(下荒屋)
 【準優勝】早川 鈴子(新町1区)
 【準優勝】一般男子(70歳以上)
 【優勝】加藤 重男(浜金浦1区)
 【準優勝】櫻山 孝(湯見町2区)
 【準優勝】ラージボールダブルス
 【優勝】佐藤吉樹(新町3区)・佐々木チヨ子(鈴)
 【準優勝】平川 信夫(平沢)・佐藤 喜美(駅通り区)

第2回にかほ市長杯バスケットボール大会

- 【優勝】平沢
 【準優勝】鳥の海
 【第3位】▽室沢 ▽湯見町・武道島

象潟地区民児協の活動が表彰
 広く地域福祉を充実するために行われている「赤い羽根共同募金」に、長年にわたりボランティア活動をしたことから、象潟地区民生児童委員協議会が中央・秋田県共同募金会から表彰されました。



親と子のニコニコクラブ

4回目:午後2時～3時
 会場 象潟保健センター
 申込先 28日(木)までスマイルへ
 ◎かほ市子育て支援事業
 内容 たべるって(調理実習と簡単なランチ)
 会費 300円(材料代)
 定員 各コース10名(定員になり次第、締め切ります)
 持ち物 エプロン・三角巾・おしぼり
 申込期限 1月16日(金)(必着)
 △ひよこコース
 期日 1月20日(火)
 対象 平成19年4月2日～20年4月1日生まれ
 △ばんだコース
 期日 1月21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 1月22日(木)
 対象 平成16年4月2日～18年4月1日生まれ
 △すくすくコース
 期日 13日(火)、19日(月)、26日(月)、27日(火)、28日(水)、29日(木)

5歳児健診でむし歯のなかったおともだち

12月5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31人中9人でした。(敬称略)

- ◆金浦地域
 ・池田 唯真(新町2区)
 ◆象潟地域
 ・渡邊 龍騎(浜畑)
 ・伊藤 大河(下荒屋)
 ・太田 麗心(下荒屋)
 ・阿部 智香(湯見町2区)
 ・三浦 碧(立石1区)
 ・須藤 沙彩(砂山)
 ・伊東 美穂(小砂川1区)
 ・金子 晴美(長岡)

にかほ市特定保健指導「食」について学ぼう!

10月からスタートしたにかほ市の特定保健指導では、12月から「食」についての勉強を3回シリーズで実施しています。1回目は、自分の食生活を把握するために、フードモデルや

市の保健師・栄養士が作成した「食品写真集」を見ながら「食事内容記録表」の書き方と「1日に摂取できる食事」についての勉強をしました。グループワークでは、腹囲・体重の改善が見られた理由や、生活改善が難しい現状について、参加者同士の活発な体験談が出ており、皆さんの意欲が感じられました。



グループワークで積極的に情報交換をする皆さん

君はひとりじゃないよ コーヒーサロンのお知らせ

期日 毎週火曜日(祝日は除く)
 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

