

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

リフレクシュ教室

◎調理実習
 テーマ「バランスのよい食事・パート2」

①仁賀保地域

期日 2月10日(火)
 受付 午前9時30分～10時
 会場 スマイル

②金浦地域

期日 2月16日(月)
 受付 午前9時30分～10時
 会場 金浦保健センター

③象潟地域

期日 2月25日(水)
 受付 午前9時30分～10時
 会場 象潟構造改善センター

※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。

精神保健相談

期日 2月18日(水)、25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 13日については、6日(金)まで、27日については23日(月)までスマイルへ

※相談者や内容についての情報は他にもらえ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 2月27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 25日(水)までスマイルへ

「こはほ市子育て支援事業」 親子のニコニコクラブ

◎おはなしなあに(絵本の読み聞かせ)

期日 2月3日(火)

会場 象潟保健センター

受付 午前9時30分～10時

対象 平成16年4月2日～20年4月1日生まれ

◎すくすくひろば

(2月の象潟保健センター開放日)

期日 12日(水)、16日(月)、17日(火)、19日(木)、23日(月)、26日(木)

時間 午前9時30分～11時30分

◎2月のこころ相談日

期日 19日(水)

時間 午前10時～11時

2月1日～7日は、「生活習慣病予防週間」です

今年度のスローガンは「自分流 楽しく続ける 健康づくり」です。生活習慣病は毎日の良くない生活習慣の積み重ねで引き起こされる病気ですが、自分自身の生活習慣を見直すことで十分に予防できます。これを機会に、自分の生活を振り返ってみましょう！

「麻しん・風しん第2期・3期・4期予防接種」と「二種混合予防接種」について

今年度対象となっている方で、未接種の方は、接種期間が3月末までとなっておりますので、忘れずに接種するようにしてください。

《対象生年月日》

- ▼麻しん・風しん
 - 第2期 平成14年4月2日～15年4月1日生まれ
 - 第3期 平成7年4月2日～8年4月1日生まれ
 - 第4期 平成2年4月2日～3年4月1日生まれ
- ▼二種混合

Nikaho's Information

暮らしの情報

事業主の皆さんへ 債却資産申告書の提出はお済みですか？

債却資産申告書の提出が済んでいない方は、平成21年1月1日現在で所有する債却資産を申告書に記載し、お早めに提出してください。また、平成20年中に、新規に資産を取得した方で、申告書が郵送されていない場合はご連絡ください。債却資産とは、工場や商店等を経営している方(農業・漁業を含む)がその事

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。◎2月点検予定地区
 仁賀保地区 ▽平沢字：古里、立沢、琴浦、前田、家ノ後、新町、中町▽両前寺字：井戸尻、山

田下、谷地、狐森、阿部堂、家ノ浦
 ※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)
 問合せ先 市ガス水道局 ☎37-3131

ジャングルキッズ FCエスベルド(宇津野ヶ原)公開体験教室の参加者を募集

多目的・多世代・多目的な活動で地域活性化を目指す、住民の自主的な運営による総合型地域スポーツクラブ準備会では、加入する団体を募集しています。加入を目指す2団体の公開体験教室の参加者を募集します。どなたでも見学できます。◎ジャングルキッズ
 時間 午後6時～7時
 対象 年中児～小学生
 内容 いろいろなリズムで体と心を動かそう
 持ち物 室内シューズ、運動できる服装
 ◎FCエスベルド
 時間 午後6時30分～8時
 対象 現在小学校6年生

内容 基本技術、パス&コントロール
 持ち物 室内シューズ、運動できる服装
 期日 2月13日(金)
 会場 金浦体育館
 保険料 100円
 申込方法 2月10日(火)まで
 電話・ファクス・メールのいずれかの方法でスポーツ振興課へ提出(氏名・住所・2月13日現在の年齢を記入)
 申込・問合せ スポーツ振興課 ☎33-8855、☎33-8856
 E-mail:sp@nikaho.or.jp

市民ソフトバレーボール大会 参加者を募集

日時 3月8日(日)
 午前9時15分～午後3時
 会場 仁賀保体育館
 チーム編成 4名以上(試合には女性または小学生が常時2名以上)
 参加費 1人200円
 申込方法 スポーツ振興課に電話連絡のうえ、各

定期救命講習会

公民館に備え付けている申込用紙に必要事項を記入し、提出してください。申込期限 2月20日(金) その他 参加者には、豚汁を準備します。
 申込・問合せ スポーツ振興課 ☎33-8855、☎33-8856

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 2月15日(日)、22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



特定保健指導では、フードモデルを活用して勉強しています

「こはほ市特定保健指導」 「食」について学ぼう! パート2

1月7日、「食」についての勉強が開かれ、「油脂」「調味料」「嗜好品」について学びました。1日分の食事内容を記録することは容易ではないようですが、記録することによって自分の食習慣の課題がはっきり見えてきたようです。また、参加者同士で意見交換することで、さらに刺激になり、「継続」できていくようでした。

平成8年4月2日～9年4月1日生まれ
 ※予診票をなくした方は、各保健センターで再度発行します。