

9月1日～9月17日 月の行事予定

期日	行事予定等
1 日	体力測定会 … 10:00～（仁賀保体育館） 第10回鳥海山伝承芸能祭 … 13:00～（金峰神社）
2 月	登校時一斉「あったか声かけ運動」 … 7:20～8:00 こころの健康づくり相談日（臨床心理士） … 10:00～12:00（各保健センター） 貯蓄体操 … 13:00～（金浦保健センター）
3 火	コーヒーサロン … 10:00～11:30（象潟構造改善センター）
4 水	コーヒーサロン … 10:00～11:30（仁賀保勤労青少年ホーム） 出前商店街 … 10:00～13:00（院内自治会館） BSスターウォッチング … 19:00～21:00（ひばり荘）
5 木	にかほ市議会9月定例会本会議市政報告ほか … 10:00～（象潟庁舎） BSリフレッシュヨガ … 10:30～11:30（仁賀保体育館） トレーニング室利用者登録講習会 … 18:30～（仁賀保勤労青少年ホーム）
6 金	
7 土	実験教室 … ①10:00～②13:30～（科学館） 白瀬・南極フェア … 11:30～（南極公園）
8 日	仁賀保体育館無料開放日 … 9:00～17:00
9 月	にかほ市議会9月定例会本会議一般質問 … 10:00～（象潟庁舎） ※予定 ふれあい健康教室 … 10:30～（仁賀保公民館） 貯蓄体操 … 13:00～（金浦保健センター）
10 火	にかほ市議会9月定例会本会議一般質問 … 10:00～（象潟庁舎） ※予定 コーヒーサロン … 10:00～11:30（エニワン）
11 水	エンジョイススポーツデー … 13:30～15:00（仁賀保体育館）
12 木	にかほ市議会9月定例会本会議議案質疑ほか … 10:00～（象潟庁舎） ※予定 ふれあい健康教室 … 10:30～（象潟体育館）
13 金	
14 土	象潟体育館無料開放日 … 9:00～17:00 フライングディスク教室 … 9:30～11:30（仁賀保体育館） 実験教室 … ①10:00～②13:30～（科学館） お話し会：読み聞かせボランティアいぶき … 10:30～（こびあ）
15 日	
16 月	敬老の日 実験教室 … ①10:00～②13:30～（科学館）
17 火	コーヒーサロン … 10:00～11:30（象潟構造改善センター） 貯蓄体操 … 13:00～（金浦保健センター）

9月の市長面会日はお休みします

9月の市長面会日は、市議会定例会等で都合がつかないためお休みします。

問 まちづくり推進課 情報広報班 ☎43-7510

9月の休日当番医

診療時間 午前9時～正午

1日(日)	院内診療所	☎36-2150
8日(日)	夕日ヶ丘クリニック	☎74-3686
15日(日)	武道島とうクリニック	☎43-4171
16日(月)	さいとうクリニック	☎43-3105
22日(日)	神坂医院	☎43-3108
23日(月)	すずらん診療所	☎62-8065
29日(日)	池田医院	☎43-3106

受診する際は、保険証とお薬手帳を持参ください。

問 にかほ市消防署 ☎38-2310
健康推進課 ☎32-3000



福祉健康保健
仁賀保保健センター（スマイル） ☎32-3000
金浦保健センター ☎38-4200
象潟保健センター ☎43-7501

親と子のニコニコクラブ

毎月、季節に応じた行事や遊びなどを開催しています。保育園に入園前の子どもとその保護者が対象です。

【全コース共通】

期日 9月20日(金)

受付 午前9時

会場 象潟保健センター

対象 平成27年4月2日～31

年4月1日生まれ

内容 親子えんそく

申込期限 9月13日(金)

申込 象潟保健センター

9月のすくすく広場

▼象潟保健センター開放日

期日 2日(月)、5日(木)、6日

(金)、9日(月)、12日(木)、18

日(水)、24日(火)、27日(金)、

30日(月)

時間 午前9時～午後3時

▼ニコニコ相談日

（身長・体重も測れます）

期日 27日(金)

時間 午前10時～11時

こころの健康づくり相談日

うつ、依存症、不登校、ひきこもり、家庭内暴力、思春期におけるこころの相談、育児のお悩み等の相談に応じています。一人で悩まずにご相談ください。1人1時間です。

◆精神科医による相談日

期日 9月19日(木)

時間 午後2時～4時

会場 各保健センター

申込 相談期日の2日前までに

仁賀保保健センターへ

健康づくり食育教室⑤

（象潟会場に参加しませんか）

5回目の内容は、「食品衛生について～食中毒を防ごう～」の講話と「栄養バランスバイキング」の調理実習です。

期日 9月19日(木)

時間 午前10時～午後1時

会場 象潟構造改善センター

参加費 3000円

持ち物 エプロン、三角巾、

筆記用具

定員 18人（先着順）

申込期限 9月12日(木)

申込・問合先 健康推進課

☎32・3000

仁賀保地域骨粗しょう症検診日程

期日 9月13日(金)

時間 午前9時～10時

会場 スマイル

対象 今年度40、45、50、55、

60、65、70歳の女性

内容 問診、骨密度測定（前

腕骨のレントゲン撮影）

料金 1,000円

申込 仁賀保保健センター

5歳児健診でむし歯のなかつたお友達

5歳児健診（7月12日）でむし歯のなかつたお子さんは19人中6人でした。（敬称略）

☆斎藤 零（琴浦）

☆佐藤 佑紀（横根）

☆家田 大翔（岡の谷地1区）

☆斎藤 楓華（荒古屋）

☆柴田 拓海（鳥の海2区）

☆堀 琉雅（はまなす）

産後ママの骨盤教室

産後に腰痛などの関節痛に悩んでいるママ！もしかしたら妊娠出産による骨盤の歪みが原因かもしれません。産後のママの体調を整えることは赤ちゃんが安心して生活することにも繋がります。産後のママを対象に骨盤のセルフケアの方法や赤ちゃんの発達を

促す抱き方、遊び方など、実技をまじえた教室を開催します。ぜひご参加ください。

日時 9月25日(水)

時間 午前10時～11時30分

会場 金浦保健センター

対象 令和元年7～8月に出

産されたママと赤ちゃん

定員 10組（先着順）

申込期限 9月13日(金)

申込 金浦保健センター

助産師による母乳育児相談日

母乳育児について心配のある方を対象に助産師による母乳育児相談を行います。赤ちゃんがおっぱいを吸ってくれない、普段のおっぱいの手入れ方法、卒乳の仕方がわからない等、個別に対応しますのでお気軽にご相談ください。

相談日 9月6日(金)、19日(木)、

26日(木)

申込方法 各日前日まで電話にて予約

持ち物 母子手帳、タオル、

ミルク、おむつなど赤ち

ゃんのお出かけグッズ

※この相談日以外にも随時相

談を受け付けています。ま

た家庭訪問もしますのでご

連絡ください。

申込・問合先 金浦保健セン

ター

高齢者等声かけ見守り巡回日程

左記の日程で訪問します。75歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。65歳以上の高齢者がいる世帯も希望により訪問します。

問合先 社会福祉協議会 ☎32・

3010／子育て長寿支

援課 ☎32・3042

