

# 12月1日～12月17日 月の行事予定

期日	行事予定等
1 日	金浦体育館無料開放日 … 9:00～17:00 キッズスポーツスクール … 10:00～11:00 (象潟体育館)
2 日	国民健康保険税(普通徴収)・後期高齢者医療保険料(普通徴収)納期限
3 日	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 … 13:30～ (金浦保健センター)
4 日	コーヒーサロン … 9:30～11:00 (仁賀保勤労青少年ホーム) 出前商店街 … 10:00～13:00 (かもめ荘)
5 日	おもちゃライブラリー … 10:00～ (科学館) BSリフレッシュヨガ … 10:30～11:30 (仁賀保公民館)
6 日	
7 日	スポーツ少年団全団交流会 … 8:30～ (象潟体育館ほか) 実験教室 … ①10:00～②13:30～ (科学館)
8 日	ともしび野球教室 … 8:50～ (TDK屋内練習場) BS料理教室 … 9:30～12:00 (仁賀保公民館)
9 日	ふれあい健康教室 … 10:00～11:30 … (仁賀保公民館)
10 日	コーヒーサロン … 10:00～11:30 (エニワン) 貯蓄体操 … 13:30～ (金浦保健センター)
11 日	
12 日	ふれあい健康教室 … 10:00～11:30 (象潟公民館) 出前商店街 … 10:00～13:00 (平沢自治会館)
13 日	
14 日	仁賀保体育館無料開放日 … 9:00～17:00 実験教室 … 10:00～ (科学館) ※要予約 あすチャレ!アカデミー … 15:00～17:00 (さんねむ温泉)
15 日	象潟体育館無料開放日 … 9:00～17:00 米村でんじろうサイエンスプロダクション実験教室 … ①10:30～②14:00～ (科学館) ※要予約
16 日	貯蓄体操 … 13:30～ (金浦保健センター)
17 日	コーヒーサロン … 10:00～11:30 (象潟構造改善センター)

## 12月の市長面会日はお休みします

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



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

保育園に入園前の子どもの保護者が対象です。

【全コース共通】

期日 ①12月18日(水)②19日(木)

受付 午前9時30分～10時

会場 象潟保健センター

対象 平成27年4月2日～令和元年8月1日生まれ

内容 ①サンタさん登場②お菓子作り

申込期限 12月11日(水)

申込 象潟保健センター

### 12月のすくすく広場

◆象潟保健センター開放日

期日 2日(月)、4日(水)、5日(木)、9日(月)、13日(金)、16日(日)、17日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金)

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

### 「ニコニコ健康づくり相談日」

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。

◆臨床心理士による相談日

期日 12月16日(月)

時間 午前10時～午後2時

◆精神科医による相談日

期日 12月19日(木)

時間 午後2時～4時

◆各保健センター

申込 各保健センター

相談期日の2日前まで

仁賀保保健センターへ

健康づくり食育教室③

(仁賀保会場)に参加しませんか

3回目の内容は「家庭で減塩、外食でも減塩」の講話と

「我が家のみそ汁塩分測定」、

「うす味料理の工夫」の調理実習です。

期日 12月17日(火)、18日(水)

時間 午前10時～午後1時

会場 スマイル

参加費 300円

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁(塩分

測定用) 両日とも18人(先着順)

申込期限 12月10日(火)

申込・問合先 健康推進課

☎32-3000

5歳児健診で

むし歯のなかったお友達

5歳児健診(9月20日)で

むし歯のなかったお子さんで

す。(敬称略)

☆茂木 葉靖 (鳥の海2区)

妊娠期の産むからづくり教室

骨盤を整えることは、赤

ちゃんの居心地の良いお部屋

づくりと妊娠のさまざまなト

ラブル予防につながります。

「赤ちゃんがどのように生ま

れてくるのか」「骨盤の役割

について」等のお話や、から

だを整えるセルフケア方法等

についても体験できる教室を

開催します。

期日 12月21日(土)

時間 午前10時～11時30分

会場 金浦保健センター

対象 市内在住の妊婦さん

申込期限 12月17日(火)

助産師によるお話し・

ミルク相談日

母乳やミルクについて心配

のある方を対象に助産師によ

### 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



期日	巡回地域
12月 2日(月)	室沢
5日(木)	長岡、大飯郷、大森、石名坂、舟岡、水岡、横岡、本郷
9日(日)	観音森、大須郷、川袋、小滝
10日(火)	小砂川1・2区
11日(水)	大砂川、砂山、西中ノ沢、鳥屋森、34区
13日(金)	大谷地、栄町、関、立石1・2区、はまなす
16日(月)	32区、上狐森、桜ヶ丘、鳥の海1・2区
17日(火)	28区、29区、30区、31区、33区、松ヶ丘

## 12月の休日当番医

診療時間 午前9時～正午

1日(日)	象潟駅前皮フ科	☎43-5252
8日(日)	加藤医院	☎35-2543
15日(日)	金病院	☎43-5522
22日(日)	木村医院	☎43-3308
29日(日)	象潟病院	☎44-2341
31日(火)	院内診療所	☎36-2150

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