

# 2月1日～2月17日 月の行事予定

期日	行事予定等
1 土	実験教室 … ①10:00～②13:30～ (科学館)
2 日	キッズスポーツスクール … 10:00～11:00 (象潟体育館)
3 月	ふれあい健康教室 … 10:00～11:30 (仁賀保公民館) 貯蓄体操 … 13:30～ (金浦保健センター)
4 火	掛魚まつり … 10:00～ (金浦山神社、勢至公園) コーヒーサロン … 10:00～11:30 (象潟構造改善センター)
5 水	コーヒーサロン … 9:30～11:00 (仁賀保勤労青少年ホーム)
6 木	BSリフレッシュヨガ … 10:30～11:30 (仁賀保公民館) 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)
7 金	男性の貯筋体操 … 13:30～15:00 (スマイル)
8 土	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 お話し会：読み聞かせボランティアいぶき … 10:30～ (こびあ) にかほ市体育協会スポーツ表彰式・講演会 … 13:00～ (象潟公民館)
9 日	象潟体育館無料開放日 … 9:00～17:00
10 月	
11 火	建国記念日 実験教室 … ①10:00～②13:30～ (科学館)
12 水	
13 木	ふれあい健康教室 … 10:00～11:30 … (象潟公民館) 男性の貯筋体操 … 13:30～15:00 (スマイル) ウインターヨガ教室 … 13:30～15:00 (金浦公民館)
14 金	
15 土	実験教室 … ①10:00～②13:30～ (科学館)
16 日	金浦体育館無料開放日 … 9:00～17:00
17 月	

## 2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。

まちづくり推進課 情報広報班 ☎43-7510



仁賀保保健センター ☎32-3000  
健康推進課 (スマイル)  
金浦保健センター ☎38-4200  
にかほ市ネウボラあのね  
象潟保健センター ☎43-7501

### 2月のすくすく広場

【象潟保健センター開放日】  
▼日時／4日(火)、5日(水)、10日(月)、12日(水)、14日(金)、18日(火)、19日(水)、21日(金)、25日(火)、28日(金)・9時～15時

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇  
▼会場／各保健センター  
▼申込／相談期日の2日前まで仁賀保保健センターへ

健康づくり食育講座⑤  
仁賀保会場

5回目の内容は、「食品衛生について」食中毒を防ぐ「バイキング」の調理実習です。

▼日時／2月19日(水)、20日(木)・10時～13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  
▼定員／両日とも18人  
(先着順) ▼申込期限／2月12日(水)  
▼健康推進課 ☎32・3000

### 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。

【臨床心理士による相談日】  
▼日時／2月10日(月)・10時～14時

【精神科医による相談日】  
▼日時／2月20日(木)・14時～16時

### 妊産期の産むからだづくり教室

出産に向けてからだを整えることはお母さんにとっても赤ちゃんにとっても大切なことです。「赤ちゃんがどのように産まれてくるのか」「骨盤はどんな役割をしているのか」等のお話しや、産むからだづくりの実技も含めた教室を開催します。

▼日時／2月29日(土)・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／2月21日(金)

婦さん ▼申込期限／2月21日(金)  
▼にかほ市ネウボラあのね (金浦保健センター) ☎38・4200

助産師によるおっぱい・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る相談を行います。赤ちゃんがおっぱいを吸ってくれない、おっぱいやミルクを嫌がる、足りているか心配、卒乳について等個別に対応します。

▼相談日／2月5日(水)、12日(水)、20日(水)  
▼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



※随時、相談受け付けおよび家庭訪問も行っています。

▼にかほ市ネウボラあのね (金浦保健センター) ☎38・4200

### フレッシュパパママ講座

▼日時／3月7日(土)・9時20分～12時  
▼会場／金浦保健センター  
▼対象／第1子を出産予定の夫婦(出産予定日が令和2年4月～7月末まで)

内容／▽子育て支援制度について▽助産師によるおはなし▽沐浴体験等  
▼申込期限／2月28日(金)

▼にかほ市ネウボラあのね (金浦保健センター) ☎38・4200

### にかほ市健康づくり人材育成講演会

一人ひとりが出来るだけ長い期間、健康で明るく元気に生活できるように「健康寿命」を伸ばすポイントをご紹介します。ぜひご参加ください。

▼日時／2月28日(金)・13時30分～(受付13時)  
▼会場／スマイル  
▼講師／吉元修氏(大塚製薬㈱ニュートラシューテイカルズ事業部学術部課長)

▼演題／「知って笑って健康セミナー」健康の3原則(運動・栄養・休養)のすすめ

▼参加費／無料

※大塚製薬㈱の商品紹介があります。

▼健康推進課 ☎32・3000

## 2月の休日当番医

診療時間 午前9時～正午

2日(日)	金 病 院	☎43-5522
9日(日)	木 村 医 院	☎43-3308
11日(火)	象 潟 病 院	☎44-2341
16日(日)	院 内 診 療 所	☎36-2150
23日(日)	夕日ヶ丘クリニック	☎74-3686
24日(月)	武道島とうクリニック	☎43-4171

受診する際は、保険証とお薬手帳を持参ください。

にかほ市消防署 ☎38-2310  
健康推進課 ☎32-3000

期日	巡回地域
2月 3日(月)	長岡、大飯郷、大森、石名坂、舟岡、水岡、横岡、本郷
4日(火)	観音森、大須郷、川袋、小滝
5日(水)	小砂川1・2区
6日(木)	大砂川、砂山、西中ノ沢、鳥屋森、34区
10日(月)	大谷地、栄町、関、立石1・2区、はまなす
12日(水)	32区、上狐森、桜ヶ丘、鳥の海1・2区
14日(金)	28区、29区、30区、31区、33区、松ヶ丘

### 高齢者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。

▼にかほ市社会福祉協議会 ☎32・3010 / 子育て長寿支援課 ☎32・3042