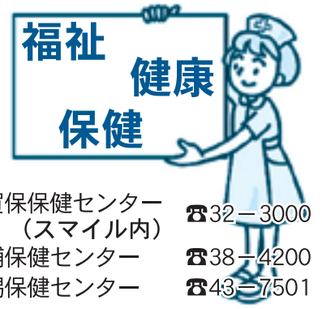
Nikaho's Infomation くらしの掲示板



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

こころの相談日

臨床心理士による育児相談や「不登校・ひきこもり・家庭内暴力など」の思春期相談や「うつ」等の相談を行っています。

期日　9月22日(木)
時間　午前10時～午後3時
※1人1時間
会場　象潟保健センター
申込　9月15日(木)まで

「ほたるの会」コーヒーサロン

なんとなく疲れたとき、話を誰かに聞いてほしいとき、どなたでも気軽に立ち寄ってください。

時間　午前10時～11時30分
●仁賀保地域（第1・3水曜）
会場　仁賀保勤労青少年ホーム
●金浦地域（第2・4火曜）
会場　エニワン
●象潟地域（第1・3火曜）
会場　象潟構造改善センター
※各地域とも祝日を除く

「陽だまりの会」

精神障害者と家族の方のための家族会「陽だまりの会」が誕生しました。お茶を飲みながら心休めるひと時を過ごしませんか。

期日　毎月最終木曜
時間　午後1時30分～3時
会場　象潟保健センター
問合・申込先　本間☎44・2735
池田☎43・4058
須藤☎38・2962

親と子のニコニコクラブ

毎月、季節に応じた行事や遊びを開催しています。

▽全コース共通（ひよこ・ぱんだ・うさぎ）
対象　平成19年4月2日～23年4月1日生まれ

『「親子遠足」鳥海山ろく線で矢島へ』
期日　9月6日(火)
受付　午前9時40分～50分
会場　象潟保健センター
申込　9月2日(金)まで

『親子ヨガ』
期日　9月27日(火)
受付　午前9時30分～10時
会場　金浦保健センター
申込　9月26日(月)まで

▽すくすくひろば（9月の象潟保健センター開放日）
期日　5日(月)、12日(月)、14日(水)、21日(水)、29日(木)
時間　午前9時30分～11時30分

▽9月のにこにこ相談日
期日　9月21日(水)
時間　午前10時～11時
※身長・体重も計れます。

「健康づくり食育教室」

5回シリーズで開催。食生活を見直すことは、健康づくりの基本です。実際に調理もしながら、うす味料理の工夫やバランスのとれた食事などについて考えてみましょう！

1回目は次のとおり。
日時　9月29日(木)
午前10時～午後1時
会場　金浦保健センター
参加料　200円
持ち物　エプロン・三角巾
定員　15名
申込　9月20日(火)まで
申込先　健康推進課
☎32・3000

特定保健指導のすすめ

メタボリックシンドロームを予防し健康的な生活を目指して、「特定保健指導」を実施します。生活改善や運動習慣を身につけるため、10月から開始予定です

「**特定保健指導利用券**」がお手元に届いている方は各保健センターにお申し込みください。
※国保の方への同利用券は9月中に発送予定

9月は「健康増進普及月間」「1に運動・2に食事・しっかり禁煙・最後にクスリ」～健康寿命をのばしましょう～

健康を保ち長生きすることは、人生を有意義にするためにも大切です。そのためには、運動、食生活、禁煙など、生活習慣の見直しが必要です。

9月は生活を振り返り、生活習慣病への理解を深めるための「健康増進普及月間」。これを機に一歩ずつ健康づくりを始めてみましょう。

9月10日～16日は「自殺予防週間」

9月10日は世界自殺予防デー。9月10日～16日は国の自殺予防週間です。6日(火)には、市内のショッピングセンターで午前11時～正午にキャンペーンを実施します。

市では次の事業も実施中です。詳細は各保健センターに問い合わせください。

①こころの相談日
②精神保健相談日
③多重債務法律相談
④「ほたるの会」
⑤いのちの教室

複十時シール募金にご協力を

複十時シール募金は、発展途上国の結核対策や結核予防の広報活動に役立てられます。市結核予防婦人会が主体となる募金活動に、ご協力をお願いします。

○仁賀保地域
9月1日(木)～12日(月)の肺がん・結核検診会場で募金活動を実施します。

○金浦・象潟地域
結核予防婦人会員などが各世帯を訪問して、募金活動を実施します。

問合先　金浦保健センター
☎38・4200

家族介護教室

在宅で介護しているご家族を対象に、日頃の介護疲れを癒し、自身の健康づくりのため、開催します。
（市が委託する事業です）

対象者　在宅で介護しているご家族
期日　9月27日(火)
時間　午後1時30分～3時
会場　エニワン
講師　佐々木もと子氏
内容　腰痛・膝痛予防のシェイプアップ体操など
申込期限　9月16日(金)
申込・問合先　浩寿苑
☎38・4150

市民医学講座

「在宅医療」～在宅医療の現場から～

9月10日(土)　本荘文化会館

開演　午後1時30分

在宅医療、住宅支援についての講演とシンポジウムです。

講師　伊藤伸一氏（由利本荘市伊藤医院）、中村順子氏（日赤秋田看護大学）、英裕雄氏（新宿ヒロクリニック）
※申込不要、入場無料
問合先
由利本荘医師会事務局
☎22－4085
健康推進課☎32－3000

平成23年度にかほ市

金婚式の申し込みについて

金婚式への出席は申し込みが必要です。結婚50周年を迎えられるご夫婦は、申し込みください。※金婚式と敬老式は同日に行われます。

●対象　年度中に結婚50周年を迎えるご夫婦（昭和36年ころ婚姻）
●申込期限　9月9日(金)

●期日・会場

10月 4日(火)	院内・小出・釜ケ台地区…	いちゑ
10月 5日(水)	平沢地区…	いちゑ
10月 7日(金)	金浦全地区…	夕なぎ荘
10月18日(火)	上浜・上郷地区…	象潟シーサイドホテル
10月19日(水)	象潟地区…	象潟シーサイドホテル

●申込・問合先　子育て長寿支援課　☎32－3042

生活・環境

交通安全母の会 看板・かかしコンクール 出展作品の募集

交通安全の標語やイラストをあしらった看板のコンクール。サークルや個人からも作品を募集します。個性ある作品をお寄せください。出展者に奨励金を贈呈。

期間　9月16日～30日
会場　道の駅象潟ねむの丘
申込期限　9月12日(月)
出展規格　交通安全に関する看板または、かかし
※作品サイズや応募方法など詳細は問い合わせ。
問合先　交通安全母の会事務局（生活環境課）
☎32・3043

交通指導隊・防犯指導隊 新規隊員の募集

交通指導隊と防犯指導隊は、にかほ市の安全・安心まちづくり事業に貢献する特別職の地方公務員です。本業の傍ら従事されている方、退職後も地域活動に意欲を持った方などが活躍中です。

任務　警察等関係機関と連携し地域の交通事故防止・防犯に努める。各種行事等で街頭指導や交通・防犯教室など啓発活動
募集人員　交通指導隊3人、防犯指導隊3人
月額報酬
交通指導隊9、300円
防犯指導隊3、500円
申込・問合先　生活環境課
☎32・3043
※年齢・性別は不問。履歴書を提出後、書類審査と面接