

1 1月1日～1月17日 月の行事予定

期日	行事予定等
1 火	元旦
2 水	
3 木	
4 金	
5 土	実験教室 … ①10:00～ ②13:30～ (科学館)
6 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 (象湯体育館)
7 月	ふれあい健康教室 … 10:00～11:30 (仁賀保公民館) 象湯体育館ウォーキング開放日 … 10:00～12:00
8 火	コーヒーサロン … 10:00～11:30 (エニワン) 仁賀保体育館ウォーキング開放日 … 13:30～15:30
9 水	貯蓄体操 … 13:30～ (金浦保健センター)
10 木	ふれあい健康教室 … 10:00～11:30 (象湯体育館) BSリフレッシュヨガ … ①10:30～11:30 ②19:30～20:30 (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)
11 金	コーヒーサロン … 9:30～11:00 (けやき)
12 土	仁賀保体育館無料開放日 … 9:00～17:00 お話し会：読み聞かせボランティアいぶき … 10:30～ (こびあ) 金浦体育館ウォーキング開放日 … 10:00～12:00 実験教室 … ①10:00～ ②13:30～ (科学館)
13 日	キッズスポーツスクール … 10:00～11:00 (象湯体育館) 冬休み子ども映画会 … 10:30～ (こびあ) にかほ市成人式 … 14:00～ (スマイル)
14 月	成人の日 象湯体育館ウォーキング開放日 … 10:00～12:00 実験教室 … ①10:00～ ②13:30～ (科学館)
15 火	コーヒーサロン … 10:00～11:30 (象湯構造改善センター) 貯蓄体操 … 13:30～ (金浦保健センター) 仁賀保体育館ウォーキング開放日 … 13:30～15:30
16 水	コーヒーサロン … 9:30～11:00 (仁賀保勤労青少年ホーム)
17 木	

年始の燃えるごみ収集について

▶象湯地域 1月3日(木) ▶仁賀保・金浦地域 1月4日(金)
※詳しくは、各家庭に配布されているにかほ市ごみ・リサイクル
カレンダーでご確認ください。
問 生活環境課 ☎32-3033/環境プラザ ☎38-3910

愛犬と「雪中行進」に参加してみませんか

日 時 1月28日(月) 10:00～11:30
行進ルート 金浦公民館→浄蓮寺→南極公園
申込期限 1月11日(金)
※参加条件があります。詳しくは下記へお問い合わせください。
問 白瀬南極探検隊記念館 ☎38-3765

1月の市長面会日は30日(水)午前10時～正午です

面会を希望する方は、1月23日(水)正午まで申し込みください。
問 まちづくり推進課 情報広報班 ☎43-7510

戸籍の窓口 12月1日～12月15日届け出分 届出の際に掲載の可否をお伺いし承りいただいた方を掲載しています

◆ご誕生おめでとうございます

◆ご結婚おめでとうございます

◆ご冥福をお祈り申し上げます

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。
【ひよこ・ぱんだ・うさぎコース共通】
期日 1月16日(水)
対象 平成26年4月2日～30年8月31日生まれ
会場 象湯保健センター
内容 おはなしなあに?
申込期限 1月11日(金)
【ひよこ・ぱんだ・うさぎコース共通】
期日 1月30日(水)
対象 平成26年4月2日～30年8月31日生まれ
会場 象湯保健センター
内容 作って遊ぼう②
申込期限 1月25日(金)
受付 午前9時30分～10時

1月のすくすく広場
象湯保健センター
申込・問合せ先 象湯保健センター
期日 7日(月)、10日(木)、11日(金)、15日(火)、17日(木)、21日(月)、22日(火)、23日(水)、24日(木)、25日(金)、29日(火)、31日(木)
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 31日(木)
時間 午前10時～11時
【こころの健康へい相談日】
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 1月10日(木)
時間 午前10時～正午
◆精神科医による相談日
期日 1月24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 金浦保健センターへ

健康づくり食育教室④ (仁賀保会場)に参加しませんか
4回目の内容は、「食べ物に含まれる糖分の量」の講話と「カロリーを減らす工夫」の調理実習です。
期日 1月21日(月)
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)
定員 18人(先着順)
申込期限 1月15日(火)
申込・問合せ先 健康推進課
子育てサークルまんまある
米粉を使って美味しく体にも優しいシチューとおやつを作りましょう。初めての方も大歓迎です。託児もあります。
期日 1月29日(火)
時間 午前9時30分～正午
会場 金浦公民館
講師 「農土香」渡辺廣子氏
材料代 700円程度
参加費 100円
託児料 1人につき100円
持ち物 エプロン・三角巾
申込期限 1月21日(月)
申込・問合せ先 生涯学習課 ☎38-2171

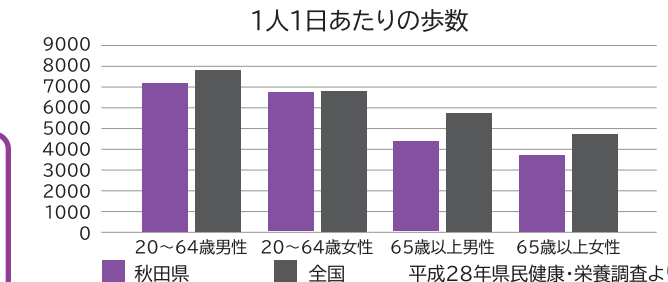
1月1日号 vol. 15 『お正月太りを予防しましょう』

■お正月は太りやすい!
お正月は家族や親戚で集まり、みんなで食事をする機会が増えます。また冬は味の濃いものを好んで食べたり、寒さのために運動量が減ったりします。そのため体重が増えやすくなってしまいます。

お正月太り予防法!
① 食べ過ぎ予防:「3つのあ」に注意
「アルコール、甘いもの、油」の取り過ぎに注意しましょう。野菜やタンパク質のおかずを意識して摂取してみてください。お餅やおせち料理など、炭水化物・塩分の取りすぎにも要注意です!
② 動かな過ぎ予防:週に3日は運動を
1週間のうち3日は普段より長く歩く、家の中でできる運動をするなど、体を動かす日を作りましょう。家族と散歩、友人とウインドウショッピングに出かけてみては?

■運動習慣はありますか?

5年ごとに実施している県民健康・栄養調査によると成人の1日の歩数は年々減少しており、全国と比べても少なくなっています。



◆お正月太りを感じたら…
脂肪はつきたてのうちは落ちやすく、時間が経つほど落ちにくくなります。体重が増えてしまった気がする、という方はさっそく今日から「食べ過ぎ・動かな過ぎ」を解消しましょう!
早めの対策が大切だっべん!!

