

8月1日～8月17日 月の行事予定

期日	行事予定等
1 木	第30回西施まつり … 10:00～11:40 (ねむの丘西施像前) 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 (仁賀保体育館) BSちびっこ運動教室 … 16:00～17:00 (象潟体育館) ～2日まで 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)
2 金	WRO秋田県中央地区予選会小学生部門 … 9:00～ (仁賀保公民館)
3 土	第36回奥の細道象潟全国俳句大会 … 10:00～ (象潟公民館) 県立大学実験教室 … 13:30～ (仁賀保公民館) ※要予約 図書館こびあ夏休み子ども映画会 … 13:30～ (図書館こびあ1F)
4 日	金浦体育館無料開放日 … 9:00～17:00 WRO秋田県中央地区予選会中学生部門 … 9:00～ (仁賀保公民館) 第6回キャンドルコンサート … 17:00～20:10 (象潟海水浴場)
5 月	ふれあい健康教室 … 10:00～11:30 (仁賀保公民館)
6 火	コーヒーサロン … 10:00～11:30 (象潟構造改善センター) 地域献血 … ①10:00～11:30 (スマイル) ②13:30～16:00 (象潟庁舎) 貯蓄体操 … 13:30～ (金浦保健センター) BSちびっこ運動教室 … 16:00～17:00 (金浦小学校体育館) ～9日まで
7 水	出前商店街 … 10:00～13:00 (芹田自治会館) BSちびっこ運動教室 … 16:00～17:00 (象潟体育館)
8 木	ふれあい健康教室 … 10:00～11:30 (象潟公民館)
9 金	夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会 … 6:00～ (象潟グラウンド)
10 土	仁賀保体育館無料開放日 … 9:00～17:00 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びき … 10:30～ (こびあ) 県立大学実験教室 … 13:30～ (科学館)
11 日	山の日 実験教室 … ①10:00～②13:30～ (科学館)
12 月	実験教室 … ①10:00～②13:30～ (科学館)
13 火	
14 水	
15 木	米村でんじろう実験教室 … ①11:00～②14:00 (スマイル) ※要予約 夢の祭典in潮風 … 16:00～21:00 (潮風公園) 湾頭まつりin金浦 … 18:00～21:00 (湾頭公園)
16 金	米村でんじろう実験教室 … ①11:00～②14:00 (スマイル) ※要予約
17 土	

8月の市長面会日は26日(月)午前10時～正午です
面会を希望する方は、8月19日(月)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

8月の休日当番医

診療時間 午前9時～正午

4日(日)	象潟駅前皮フ科	☎43-5252
11日(日)	加藤医院	☎35-2543
12日(月)	さいとうクリニック	☎43-3105
18日(日)	木村医院	☎43-3308
25日(日)	象潟病院	☎44-2341

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 8月28日(水)
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～31年4月1日生まれ
内容 ママの癒しの製作体験 (ポーセラーツ)
申込期限 8月21日(水)
申込 象潟保健センター



8月のすくすく広場

▼象潟保健センター開放日
期日 2日(金)、6日(火)、8日

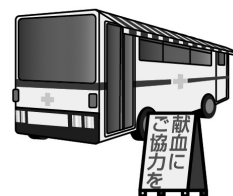
時間 午前9時～午後3時
期日 29日(木)
時間 午前10時～11時
ニコニコ相談日 (身長・体重も測れます)
健康づくり食育教室④ (象潟会場)に参加しませんか
4回目の内容は、「食べ物や飲み物に含まれる糖分の量」の講話と「カロリーを減らす工夫、手作りおやつ」の調理実習です。
期日 8月19日(月)
時間 午前10時～午後1時
会場 象潟構造改善センター
参加費 300円
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
定員 18人(先着順)
申込期限 8月13日(火)
申込・問合先 健康推進課 ☎32-3000



(木) 9日(金)
15日(木) 16日(金)
19日(日)
(月) 29日(木)
30日(金)

地域献血に協力をお願いします

左記日程にて、地域献血を実施します。皆さまのご協力をお願いします。
日時 8月6日(火)
会場 ①スマイル ②市役所象潟庁舎
時間 ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～4時
問合先 健康推進課 ☎32-3000



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つてくれない、普段のおっぱいの手入

若者も続々申請中！ 『健康ポイント制事業』

市では、楽しく健康づくりに取り組めるよう、健康づくり事業や検診(健診)受診、食事面での個々の取り組みや日常的な歩数にポイントを付与し特典を贈呈する『健康ポイント制事業』を実施しています。
対象 20歳以上の市民



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 8月7日(水)、21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
※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

特典

AからEの合計が100ポイント以上1,000円、2,000ポイント以上2,000円、3,000ポイント以上3,000円のかほ市商品券を贈呈します。
※詳細については、お問合せいただくか、市ホームページをご覧ください。



申込 各保健センター

内容 左記のAからEに挑戦してポイントを貯めます。

項目	獲得ポイント (Pt)
A 検診受診ポイント	各5～20Pt
B 健康事業参加ポイント	各2～5Pt
C 毎月測定ポイント	各5Pt
D 栄養チャレンジポイント	1日1Pt
E 日常歩(ポ)イント	合計歩数に応じて5～50Pt