

10月1日～10月17日 月の行事予定

期日	行事予定等
1 火	コーヒーサロン … 10:00～11:30 (象潟構造改善センター) 敬老式 (象潟地区) … 13:00～ (ホテルエクセルキクスイ)
2 水	コーヒーサロン … 9:30～11:00 (仁賀保勤労青少年ホーム)
3 木	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) 出前商店街 … 10:00～13:00 (小浜唐ヶ崎自治会館) 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)
4 金	
5 土	実験教室 … 10:00～ (科学館) ※要予約 JABA東北地区連盟会長旗争奪野球大会 … (岩手県営球場)
6 日	金浦体育館無料開放日 … 9:00～17:00 第6回秋田25市町村対抗駅伝ふるさとあきたラン! 鹿角大会 … 11:00～
7 月	登校時一斉「あったか声かけ運動」 … 7:20～8:00 行政相談週間巡回相談 … 9:30～11:30 (農村婦人の家 (冬師)) ふれあい健康教室 … 10:00～11:30 (仁賀保公民館)
8 火	行政相談週間巡回相談 … 9:30～11:30 (老人憩いの家けやき) 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)
9 水	
10 木	行政相談週間巡回相談 … 9:30～11:30 (院内会館) ふれあい健康教室 … 10:00～11:30 (象潟公民館)
11 金	行政相談週間巡回相談 … 9:30～11:30 (スマイル) ヨガ&元気アップ教室 … 10:30～11:30 (金浦公民館) 敬老式 (金浦地区) … 13:00～ (夕なぎ荘)
12 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) 行政相談週間巡回相談 … 10:00～12:00 (元気百歳館) お話し会: 読み聞かせボランティアいぶき … 10:30～ (こびあ) にかほ市文化講演会 … 14:00～ (象潟公民館)
13 日	南極シェフとの料理教室 … 10:00～ (スマイル) 南極シェフの講演会 … 13:30～ (スマイル)
14 月	体育の日 第3回にかほ市スポレク祭 … 8:30～ (象潟体育館ほか) 実験教室 … ①10:00～②13:30～ (科学館)
15 火	コーヒーサロン … 10:00～11:30 (象潟構造改善センター) 貯蓄体操 … 13:30～ (金浦保健センター)
16 水	コーヒーサロン … 9:30～11:00 (仁賀保勤労青少年ホーム) 就学時健康診断 (象潟地域) … 13:30～ (象潟構造改善センター)
17 木	おもちゃライブラリー … 10:00～ (科学館) 出前商店街 … 10:00～13:00 (汐見町自治会館) 体組成計測定日 … 13:00～15:00 (スマイル) BSリフレッシュヨガ … ①10:30～11:30②19:30～20:30 (仁賀保体育館)

10月の市長面会日は**29日(火)午前9時～11時**です
面会を希望する方は、**10月21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



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

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 10月17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～31年4月1日生まれ
内容 カラー講座&ランチを
楽しむ会

※カラー講座のみの参加も大歓迎です。

申込 象潟保健センター

申込期限 10月10日(木)

10月のすくすく広場

▼象潟保健センター開放日
期日 1日(火)、4日(金)、7日(月)、8日(火)、10日(木)、15日(火)、18日(金)、23日(水)

28日(月)、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。

◆精神科医による相談日

期日 10月17日(木)
時間 午後2時～4時

◆臨床心理士による相談日

期日 10月21日(月)
時間 午前10時～午後2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

健康づくり食育教室 (仁賀保会場)に参加しませんか

「健康づくり食育教室(仁賀保会場)」を10月から2月に5回シリーズで開催します。食生活を見直すことは健康づくりの基本となります。この教室で、うす味料理の工夫やバランスのとれた食事について

と一緒に勉強してみませんか。
期日 10月24日(木)、25日(金)
時間 午前10時～午後1時
会場 スマイル
参加費 3000円
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

妊娠期の産むからだづくり教室

出産にむけて骨盤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な産まれてくるのか」「骨盤はどんな役割をしているのか」等のおはなしや、産むからだづくりのための実技も含めた教室を開催します。ぜひご参加ください。

期日 10月19日(土)
時間 午前10時～11時30分
会場 金浦保健センター
対象 11月～1月出産予定の方

申込 金浦保健センター

申込期限 10月15日(火)

フレッシュパママ講座

期日 11月16日(土)

受付 午前9時10分～
時間 午前9時20分～正午
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12月～3月末まで)

毎年大好評! こころの健康づくり出前講座

「こころの健康づくり出前講座」を左記のとおり実施します。総会等の集まりごとなどにご利用ください。

開催日 10月～2月末日までの希望する日

※講師の都合上、希望に沿えない場合もあります。

テーマ 「地域に笑顔と元気を届けます」皿まわしで

にかほを盛り上げよう」

講師 長野 雅男氏(日本皿まわし協会秋田支部長)

対象 市内自治会および市内各種団体

開催数 市内18箇所程度(先着)

講師料 健康推進課で負担

申込・問合せ 象潟保健センター

10月の休日当番医

診療時間 午前9時～正午

6日(日)	象潟駅前皮フ科	☎43-5252
13日(日)	武道島とうクリニック	☎43-4171
14日(月)	金 病院	☎43-5522
20日(日)	木 村 医 院	☎43-3308
22日(火)	象 潟 病 院	☎44-2341
27日(日)	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

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。

問合せ 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
10月 7日(月)	平沢 (向山、新地4、千代吉町、大正町、旭町、坂ノ下、住吉町、松田、上町1、長磯)
8日(火)	平沢 (鳥ノ子淵、田角森、旭町、駅前、上町2、新地2、清水、中町)
9日(水)	室沢
16日(水)	長岡、大飯郷、大森、石名坂、舟岡、水岡、横岡、本郷
17日(木)	観音森、大須郷、川袋、小滝
18日(金)	小砂川1・2区