



毎月19日と第3日曜日は「のしろ食育デー」
1月は19日(日)です。「食の安全・安心に関する知識を身に付けよう」

1月の 献血日程

問合せ 能代保健所 ☎52-4333
健康づくり課 ☎58-2838

受付		場所
1月12日(日) 献血キャンペーン	10:00~11:30	ケースデンキ能代東店、 ザ・ビッグ能代高埜店
	13:00~16:00	
1月15日(水)	10:00~11:40	山本地域振興局
	13:00~14:00	
	14:40~16:00	能代山本医師会病院
1月28日(火)	10:00~12:20	能代警察署

新婚夫婦や結婚予定のカップルの皆さんへ

Aiskipで
買い物や
おでかけが
お得に！



11月22日(いい夫婦の日)から、県で開始したあきた結婚応援パスポート事業。写真のパスポート「Aiskip」を協賛店に提示すると、お得なサービスが受けられます。交付方法やサービス内容などの詳細はお問い合わせください。

交付方法

- ①業務時間内の婚姻届提出時に窓口で交付
- ②申請書を県へ送付

有効期限

交付日から1年間

問合せ

県次世代・女性活躍支援課
☎018-860-1552

詳しくは
このQRから



<重度の歯周病>



重度の歯周病になると、歯を支える歯槽骨が破壊され、歯がぐらついたり抜けたりする

歯を失う原因になるほか、歯周病菌が炎症部の血管から全身に運ばれると、心臓や肺などに入り込み、さまざまな全身症状を引き起こすことがあります。歯ぐきのはれや出血、違和感などを感じたら、症状が進行する前に、早めに医療機関を受診しましょう。



※協力医療機関一覧は、無料受診券と一緒に送付しています。
問合せ 健康づくり課
☎58・2838

受診方法 協力医療機関へ事前に電話で連絡し、無料受診券と健康保険証を持参して受診しましょう。
実施期間 2月29日(土)まで

検診内容 問診、口腔内診査、結果の説明、歯科保健指導

歯周病は全身に影響を及ぼします

歯周病は、歯の表面に付着している歯垢の中の歯周病菌が、歯を支える歯周組織を破壊する病気です。

無料受診券を ご利用ください！

市内に住所があり、平成31年4月1日時点で40歳、50歳、60歳、70歳の方へ5月末ごろに無料受診券を送付しています。ぜひ検診を受け、自身の口腔状態について知っておきましょう。

健康な歯や歯ぐきを保つため

歯周病検診を受けましょう



月明かりの下、ゆったりとヨガを
ムーンナイトYoga
in金勇を行います

日時 1月11日(土)
午後7時~8時

場所 旧料亭金勇

定員 20人

持ち物 ヨガマットかバスタオル、飲み物

申し込み 1月8日(水)までに
電話やメール (noshiropi@nets@shirakami.or.jp) /
アクセス(88・8912)で

問合せ 市民活力推進課
☎89・2212

ボランティア活動への理解を深めるため
ジュニアボランティアスクール
冬季講座を行います

期日/内容

●1月8日(水)／おりがみカレンダー、ボランティアについて、高齢者・視覚障がい者疑似体験

●1月9日(木)／絵手紙作成、音楽レクリエーション、デイスーパービス訪問

時間 午前10時~午後3時
場所 サンプиноなど

講師

●カレンダー：ボランティアグループくりっぷ

●絵手紙：絵手紙ボランティアあじさいの会

●音楽レクリエーション：音楽療法教室リヴァ

代表 平川真実さん
定員 小学4年~中学2年生の方20人

申し込み 1月6日(月)までに
電話で

問合せ 社会福祉協議会
ボランティアセンター

☎89・6000