

健康

問申 医療健康課 健康推進係
☎62 6666

母子健康手帳交付

日時 12月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)
9時30分～11時30分
場所 北秋田市保健センター
※手続きには30分程かかります。
持ち物 妊婦本人の個人番号カード又は通知書、本人確認書類
※交付日に来ることができない場合は、必ず電話連絡をお願いします。



自分測定日

定期的な体組成測定で健康な「からだ」作り始めませんか？
日時 12月23日(月) 9時～16時
場所 北秋田市保健センター
内容 体組成測定、測定値の説明等
(所要時間15分～30分)

がんサロン「北秋田虹の会」

がん患者や家族が抱えている不安や悩みなどお茶を飲みながら話してみませんか？(個人情報守ります)ご自由に参加ください。

日時 12月19日(木) 13時～15時
場所 男女共同参画活動拠点施設「ハートフルプラザ・北秋田」(北秋田市交流センター内)

12月の乳幼児健診・相談

場所 北秋田市保健センター
持ち物 母子健康手帳／アンケート用紙／バスタオルほか

▽4か月児健康診査

日時 12月25日(水)

【受付】12時30分～45分

対象 平成元年8月生まれの子

▽7か月児育児相談

日時 12月25日(水)

【受付】9時45分～10時

対象 平成元年5月生まれの子

▽10か月児健康診査

日時 12月25日(水)

【受付】12時45分～13時

対象 平成31年2月生まれの子

▽1歳6か月児健康診査

日時 12月18日(水)

【受付】12時30分～45分

対象 平成30年4～5月生まれの子

▽2歳児歯科健康診査

日時 12月17日(水)

【受付】12時45分～13時

対象 平成29年7～8月生まれの子

▽5歳児健康相談(鷹巣地区)

日時 12月24日(火)

【受付】13時～13時15分

対象 平成26年10～12月生まれの子

心のサロンへどうぞ

お茶でも飲んで話をしながらゆっくりした時間を過ごしませんか。

○サロン「お茶っこ」

場所 阿仁保健センター
日時 12月12日(木) 10時～13時30分

○サロン「えがお」

場所 前田公民館
日時 12月16日(月) 10時～14時

○サロン「すかっと」

場所 森吉保健センター
日時 12月20日(金) 10時～14時

○サロン「梅っこ」

場所 合川保健センター
日時 12月23日(月) 10時30分～14時

○サロン「あんど」

場所 北秋田市交流センター
日時 毎週金曜日 11時～14時

※精神保健福祉ボランティア「れもの会」によるサロンです。

いのちとこころの個別相談

誰にも相談できず、一人で悩んでいますか？本人だけでなく、家族や支える方もご相談ください。

日時 12月20日(金)

13時30分～15時30分

場所 北秋田市交流センター
内容 臨床心理士が個別に相談に応じます。(秘密は厳守します)

※事前に電話予約が必要です。

冬の健康教室(阿仁)

「高血圧予防のための減塩メニュー」を作って試食します。お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

日時・場所 ①12月16日(月) 10時～13時 大阿仁出張所

②12月26日(木) 10時～13時 阿仁ふるさと文化センター

参加費 無料(要申込み/定員あり)
持ち物 エプロン、三角巾、みそ汁

※ご家庭のみそ汁の塩分濃度を測ります。希望する方はお椀一杯のみそ汁(汁のみ)を持参してきてください。

昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方へ

風しんの抗体検査・予防接種の無料クーポン券を7月に送付しています。風しん抗体検査を受け、抗体が十分でない場合は風しん予防接種が無料です。希望する方はお椀一杯のみそ汁(汁のみ)を持参してきてください。

利用期限 令和2年2月29日(土)

精神保健相談・アルコール健康相談

日時 12月27日(金) 13時30分～15時 (受付13時～)

場所 北秋田保健所2階

※前日午前まで要予約。

問申 北秋田保健所 ☎62-1165

すこやか健康講座

元気で長生きするために「健康」について一緒に学びましょう。

【日時・場所・内容】※1講座90分

日時 12月4日(水) 13時30分
場所 北秋田市保健センター

「健康寿命を伸ばそう！メタボリックシンドロームと病氣予防」

たむら内科クリニック 田村豊一氏

日時 12月13日(金) 13時30分
場所 北秋田市保健センター

「腰痛・膝痛の予防策と改善策」

秋田厚生医療センター

木村竜太氏

日時 1月14日(火) 13時30分
場所 北秋田市保健センター

「歯周疾患予防と高齢者のお口の健康」

北秋田市民病院 成田紀彦氏

日時 2月12日(水) 14時
場所 北秋田市保健センター

「糖尿病の予防と治療」

あきた東内科クリニック

成田琢磨氏

日時 2月21日(金) 13時30分
場所 北秋田市保健センター

「B型・C型肝炎の対策」

北秋田市民病院 安次嶺拓馬氏

※1・2・3・5回目は阿仁・森吉・合川地区からバスが出ます。(要申込み)詳細についてはご連絡ください。

献血日程

■1月3日(金)

ザ・ビッグたかのす

①10時～11時45分

②13時～15時45分



1/1
(水)

元旦マラソン

《種目》 ファミリーコース 2km
チャレンジコース 4km

《受付》 8:40～9:30(開会式9:40) / 《申込期限》 12月15日(日)

《受付場所》 市民ふれあいプラザ コムコム / 《参加料》 300円

《申込方法》 FAX ※申込用紙は各地区公民館にあります。
※要事前申込 メール kitaakita.athletics@gmail.com

問申 北秋田市陸上競技協会(中村) ☎090-7072-9546 FAX78-2440

参加者募集中

令和元年度
北秋田市

読書感想文・感想画コンクール 作品募集!

▽ 読書感想文 ▽

◆応募区分 小学校の部(3年/4年/5年/6年) / 中学校の部/高校・一般の部

◆応募規定 読んだ本(作品)についての感想を表現してください。応募作品は未発表のもので1人1点とします。※教科書、雑誌は対象外

◆用紙及び枚数 《用紙》市販の400字詰原稿用紙(B4サイズ)
小学校の部 3枚以内/中学校の部 4枚以内/
高校・一般の部 5枚以内
※1行目に題名、次の行に学校名と学年、氏名を書いてください。

▽ 読書感想画 ▽

◆応募区分 認定こども園・保育園の部(年長児) / 小学校の部(1年/2年)

◆応募規定 読み聞かせや読んだ本(作品)についての感想を絵に自由に表現してください。応募作品は未発表のもので1人1点とします。※本の挿絵そのままのものは対象外

◆用紙 四つ切版(380×540mm)の画用紙(色・縦横は自由)を用い、素材は自由(絵の具、クレヨンなど)とします。

▽ 共通事項 ▽

◆応募資格 北秋田市に在住、在学、在勤する方

◆応募先 鷹巣図書館(北秋田市材木町2番3号)
★認定こども園・保育園児、小・中学生は、所属する園及び学校を通じて応募してください。

◆応募方法 読書感想文・感想画とも、応募票に必要事項を記入の上、作品に貼ってください。

★応募票配布場所…市内の図書館、各公民館及び市民ふれあいプラザ

◆締切日 令和2年1月21日(火)

◆入賞者発表 本人または学校等あてに通知します。また、市広報や市ホームページ等に掲載します。

◆表彰及び表彰式 令和2年2月29日(土)午前9時30分から北秋田市文化会館で行います。

問申 鷹巣図書館(文化会館内) ☎62-1707