お知らせ

健康

問 申 医療健康課 健康推進係 ☎62-6666

いのちとこころの個別相談

期日 8月24日(金)
時間 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。

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?ご自由に参加ください。
日時 8月23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)

スッキリ・アクア教室 参加者募集

期日 8月27日～11月19日の毎月曜日(祝日除く)全10回
時間 10時30分～12時
場所 市民プール
対象 国保加入の40～74歳の方(年度末年齢)で、特定健診を受けた方
内容 水中での筋トレ、有酸素運動、血圧・体重測定
参加料 510円(入館料)
定員 20人
申込締切 8月20日(月)

お知らせ

精神保健相談・アルコール健康相談

期日 8月24日(金)
時間 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

8020いい歯のお年寄り募集中

北秋田保健所では「80歳以上で自分の歯を20本以上お持ちの方」を募集しています。
対象者
①80歳以上の方(昭和13年3月31日以前に生まれた方)
②北秋田市に住所のある方
③現在、自分の歯が20本以上あること(処置歯、未処置歯含む)
申込方法
①保健所または協力歯科医療機関に連絡する(事前申込)
②協力歯科医療機関又はかかりつけ医で診査票を書いてもらう(無料)
募集締切 8月31日(金)まで
《診査会》
日時 9月12日(水) 12時～
会場 森川歯科医院
※協力歯科医療機関など詳細はお問い合わせください。
問 申 北秋田保健所 ☎62-1166

まめまめ運動教室 あにまめ運動教室 参加者募集!

適度な運動で足腰に筋力をつけ、転ばない体をつくりましょう。
《まめまめ運動教室》
場所 北秋田市民プール
期日 10月～3月の毎週火曜日又は毎週金曜日(6か月で終了)
※曜日はどちらかを選択
時間 (火曜日)13時30分～15時
(金曜日)10時30分～12時
募集人数 各グループ20人(先着順)
《あにまめ運動教室》
場所 阿仁山村開発センター
期日 10月～3月の毎週木曜日
時間 13時30分～15時
募集人数 20人(先着順)
【共通事項】
対象者 65歳以上の方
内容 いすに座ってできる運動を中心に行います。
参加料 無料(入館料別)
※教室で使用するボールをお持ちでない方は1000円かかります。
申込締切 8月31日(金)
その他 参加にあたり、交通手段にお困りの方はご相談ください。
問 申 地域包括支援センター ☎69-7061

きたあきた いじめゼロサミット

市内小・中学校の代表者が一堂に会し、よりよい生活に向けた取組について意見交流をします。次世代を担う子どもたちの考えをぜひお聞きください。

日時 8月22日(水) 9:30～12:00
場所 市民ふれあいプラザコムコム2階大研修室
※申込みは不要です。直接会場にお越しください。
問 学校教育課義務教育係 ☎62-6617

まちかどカフェ ～認知症を学ぶ～

認知症で悩んでいる方、介護されている方、支えている地域の人との出会いの場に、お気軽にお立ち寄りください。

日　時	開催場所
8月7日(火) 10時～12時	森吉コミュニティセンター
8月9日(木) 10時～12時	合川庁舎
8月22日(水) 10時～15時	げんきワールド
8月24日(金) 10時～12時	阿仁山村開発センター

問 地域包括支援センター ☎69-7061

20歳の国民年金加入の案内

20歳以上60歳未満の日本国内にお住いの方は、国民年金に加入することが義務付けられています。20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。

▽国民年金加入手続きとその流れ

①「国民年金被保険者関係届書」を提出してください
20歳の誕生月の前月又は当月上旬に日本年金機構から「国民年金被保険者関係届書」が送られます。必要事項を明記し、市役所又は最寄りの年金事務所に提出してください。

②「年金手帳」が届きます
保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に必要です。大切に保管してください。

③「国民年金保険料納付書」が届きます
納付書で保険料を納めてください。

※20歳になられた学生の方へ
在学期間中の保険料の納付を猶予する「学生納付特例制度」があります。
対象となる方は、大学等に在学する20歳以上の方で、本人の前年所得が118万円以下の方となります。
ご希望の方は、国民年金加入手続きと併せて申請してください。

問 申 市民課国保年金係 ☎62-1118
鷹巣年金事務所 ☎62-1490

献血日程

■8月8日(水)
北秋田地域振興局 ①10時～11時45分 ②13時～14時15分
マルテー刷毛ローラー製造㈱秋田工場 15時15分～16時15分

■8月21日(火)
いとく鷹巣南店 10時～11時45分
老人保健施設もりよし荘 13時30分～14時15分
吉野の郷 15時～16時

■9月4日(火)
特別養護老人ホーム森泉荘 13時～13時45分
秋田県信用組合鷹巣支店 15時～16時15分

寿 北秋田市 敬老式

長寿と健康を祝い、各地区で次のとおり敬老式を開催します。

《対象》 75歳以上の方
(昭和19年4月1日以前に生まれた方)
※対象者には、案内状を送付しています。

日時	地区	会場
9月5日(水) 10:30～	合川	合川体育館
9月7日(金) 10:30～	森吉	森吉総合スポーツセンター
9月12日(水) 10:30～	阿仁	阿仁ふるさと文化センター
9月15日(土) 10:30～	鷹巣	市民ふれあいプラザ「コムコム」
	綴子	綴子小学校
9月16日(日) 10:30～	七座	七座公民館
	坊沢	坊沢公民館
	栄	サテライトステーションさかえ
	沢口	沢口公民館
	七日市	七日市公民館

新敬老者(75歳)、**米寿の方**(88歳)、**白寿の方**(99歳)には、それぞれ記念品を贈呈します。どうぞご参加ください。

問 申 高齢福祉課高齢福祉係 ☎62-6639

北秋田市子育てクーポン券 取扱加盟店大募集!!

募集期間 8月31日(金)まで

▽加盟店資格要件
事業に賛同し、北秋田市内で事業を営む方であること。事業実施仕様書を遵守すること。
▽加盟店登録料 無料
▽クーポン券換金手数料 無料

▽申込方法
申込書兼契約書に必要事項を記入のうえ、申し込みください。
▽配布場所 福祉課、各窓口センター、各出張所
※詳細については、お問い合わせください。

◇子育てファミリー支援事業とは?
市内に居住し平成30年4月2日以降に第3子以降のお子様が生まれた世帯を対象に、一時預かりの利用代金や紙おむつ、ミルクの購入に使用できるクーポン券を年1回交付します。

問 申 福祉課こども福祉係 ☎62-6638